

PENGARUH PEMBERIAN *OLIVE OIL* TERHADAP *STRETCH MARK* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Intanwati^{1*}, Therecia Wijayanti², Marice³, Trivina⁴, Youlenta Ernesontha⁵
^{1,2,3,4,5} Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

Intanwati72@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Stretch mark* disebabkan oleh peregangan kulit selama kehamilan. Dampaknya antara lain rasa gatal, rasa hangat, kering, dan menurunkan kepercayaan diri hingga dapat mengganggu kehamilan. *Olive oil* merupakan bahan alami yang baik untuk perawatan kulit. Tujuan penelitian ini untuk pengaruh pemberian *Olive oil* terhadap *stretch mark* pada ibu hamil trimester III di Rumah Bersalin Mulia. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pre-eksperimen menggunakan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester III primigravida di Rumah Bersalin Mulia, periode April-Juni 2023 yang berjumlah 89 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 18 responden ibu hamil primigravida trimester III. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. **Hasil:** Analisis *Paired-T Test* menunjukkan hasil $P\text{-value} = 1 > \alpha (0.05)$, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor *stretch mark* sebelum dan sesudah pemberian *olive oil* pada ibu hamil trimester III di Rumah Bersalin Mulia. **Kesimpulan:** Tidak ada pengaruh pemberian *olive oil* terhadap *stretch mark* pada ibu hamil trimester III di Rumah Bersalin Mulia. Pemberian *olive oil* dapat diberikan pada ibu hamil trimester III untuk meningkatkan perasaan positif dan kesejahteraan saja.

Kata kunci: stretch mark, olive oil, hamil

Background: *Stretch marks* are caused by stretching of the skin during pregnancy. The impacts include itching, feeling warm, dry, and lowering self-confidence which can interfere with pregnancy. *Olive oil* is a natural ingredient that is good for skin care. Other major components found in olive oil are phenolics and sterols. The aim of this research was to determine the effect of giving olive oil on stretch marks in third trimester pregnant women at Mulia Maternity Home. **Method:** This research is quantitative research with pre-experiment *One Group Pretest-Posttest Design*. The population of this study was primigravida third trimester pregnant women at the Mulia Maternity Home, for the period April-June 2023, totaling 89 people. The number of samples in this study was 18 respondents from third trimester primigravida pregnant women. The sampling technique used was *purposive sampling*. **Results:** *Paired-T Test* analysis shows $P\text{-value}$ results ($1 > \alpha 0.05$), this shows that there is no difference in stretch mark scores before and after giving olive oil to third trimester pregnant women at Mulia Maternity Home. **Conclusion:** There is no effect of giving olive oil on stretch marks in third trimester pregnant women at Mulia Maternity Home. *Olive oil* can be given to pregnant women in the third trimester to increase positive feelings and well-being.

Keywords: stretch mark, olive oil, pregnancy

*corresponding author: Intanwati (intanwati72@gmail.com)

PENDAHULUAN

Kehamilan secara umum terbagi dalam periode tiga bulanan atau trimester. Setiap trimesternya ibu hamil mengalami perubahan yang khas dalam segi fisik maupun psikologis. Perubahan fisik dan psikologis saling terkait dan saling mempengaruhi. Walaupun di dalamnya terkandung berbagai macam perubahan fisik dan psikologis, kehamilan sesungguhnya adalah peristiwa yang normal. Tetapi, kehamilan perlu dihadapi secara khusus melalui adaptasi yang tepat agar kondisi psikis maupun kesehatan fisik ibu hamil dan janin dapat terpelihara. Salah satu perubahan kulit terlihat pada permukaan kulit yang menjadi sangat meregang. Selain itu, peningkatan sekresi hormon pada korteks adrenal menyebabkan serabut kolagen kulit mengalami rupture yang disebut *stretch mark* atau *striae gravidarum*. (Pratami, 2018)

Stretch mark memiliki karakteristik garis-garis sepanjang minimal 5 cm dengan warna kemerahan, keunguan, dan secara bertahap akan berubah menjadi berwarna putih keperakan. Metode untuk menilai *stretch mark* menggunakan empat metode sistem numerik yang mengklasifikasi *stretch mark* berdasarkan jumlah garis dan eritema. Pengkajian dilakukan pada empat area yaitu abdomen, payudara, paha, dan bokong (Pratami, 2018).

Etiologi *stretch mark* hingga saat ini masih belum diketahui. Beberapa teori mengaitkan *stretch mark* dengan pengaruh hormonal, perubahan berat badan ibu, peregangan dan peningkatan lingkaran abdomen dan faktor genetik (Pratami, 2018). Faktor resiko *stretch mark* adalah usia yang terlalu muda, berat badan sebelum kehamilan tinggi, indeks massa tubuh, berat badan kehamilan lebih tinggi, kulit *Fitzpatrick* tipe I dan IV, serta kurangnya aktivitas. Cara pencegahannya secara pasti belum ditemukan, selain hanya dengan ditemukan kemungkinan olahraga, nutrisi dan cairan yang adekuat di dalam tubuh dapat mencegah kejadian *stretch mark* (Soltanipoor et al., 2012).

Prevalensi *stretch mark* pada ibu hamil secara umum adalah 50-90%. *Stretch mark* paling banyak terjadi pada kehamilan pertama dan 43% muncul setelah usia gestasi 24 minggu. Pada minggu ke-18 hingga 32 terjadi *over distance* dinding abdomen dan *stretch mark* sangat berhubungan dengan hormon relaksin. Sekresi relaksin tersebut akan ditingkatkan oleh human chorionic gonadotropin. Sekresi hormon ini akan menurun setelah minggu ke-24 sehingga risiko munculnya *stretch mark* menjadi lebih tinggi (Pratami, 2018).

Stretch mark tidak menimbulkan risiko kesehatan fisik secara langsung tetapi berkaitan dengan kualitas kehidupan ibu hamil. Dampak penting yang dapat

ditimbulkan adalah penurunan kepercayaan diri. *Stretch mark* menimbulkan sensasi gatal, panas, dan kering serta tekanan emosional yang permanen. Akan tetapi, hal ini sering dianggap hanya sebagai gangguan kosmetik sehingga diabaikan secara klinis. Adanya rasa ketidakpuasan terhadap perubahan tubuhnya selama kehamilan, tidak jarang ibu merasa cemas dan depresi menghadapi perubahan tersebut. Kondisi psikologis ibu akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan bayi (Pratami, 2018).

Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan karena perubahan yang terjadi seperti munculnya stretch mark adalah dengan cara mengurangi keparahan terjadinya stretch mark. Penanganan stretch mark biasanya dengan menggunakan emolien dan antipruritik. Terkadang tidak sedikit orang menggunakan terapi laser untuk hasil yang instan. Terapi herbal merupakan salah satu metode pengobatan komplementer dan alternatif, lebih disukai karena komplikasinya lebih sedikit dan biaya lebih murah dibandingkan dengan prosedur invasif seperti terapi laser dan bedah kosmetik. *Stretch mark* dapat dicegah atau dikurangi dengan terapi herbal pengolesan beberapa bahan alami seperti *olive oil* (Mandriwati, et al., 2016)

Hasil penelitian Susilawati & Julia (2017), yaitu ada pengaruh pemberian minyak zaitun terhadap *stretch mark* pada

ibu hamil. Minyak zaitun (*Olive oil*) mengandung asam oleat sebesar 70-80% dari asam lemak yang ada sehingga dapat mencegah munculnya *stretch mark*. Asam oleat akan bertindak sebagai pelembap. Komponen mayor lainnya yang terdapat dalam minyak zaitun adalah fenolat dan sterol. Fenolat berperan sebagai antioksidan. Selain itu, asam fenolik berperan dalam regenerasi kulit. Sterol dapat bertindak sebagai pelembap dan emolien yang berfungsi untuk kelenturan kolagen. Komponen minor yang dapat ditemukan di dalam minyak zaitun adalah hidrokarbon, seperti skualena (komponen utama zat pelican dan penghalus), β -karoten, α -tokoferol. Selain itu, vitamin E sebesar 10,6% dari berat yang ada bermanfaat untuk menjaga elastisitas kulit (Hakim et al., 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 3 Maret 2023 di Rumah Bersalin Mulia Pontianak pada periode Januari-Desember 2022 ibu hamil yang melakukan kunjungan Antenatalcare berjumlah 365 ibu hamil. Peneliti melakukan studi pendahuluan dan wawancara dengan bidan dan pasien di Rumah Bersalin Mulia. Bidan mengatakan ia sering menjumpai ibu hamil dengan keluhan tidak nyaman dengan adanya stretch mark. Selama ini tidak ada intervensi langsung yang diberikan untuk menangani keluhan tersebut. Bidan hanya menyarankan

untuk dioleskan *body lotion* atau minyak zaitun.

Delapan dari sepuluh orang ibu hamil primigravida yang diwawancarai oleh peneliti mengatakan sangat tidak nyaman dengan *stretch mark* yang dialami. Rata-rata ibu mengeluh tidak tahan karena rasa gatal yang mengganggu dan kurang percaya diri dengan penampilan kulitnya yang tidak lagi mulus seperti sebelum hamil, ini adalah akibat adanya *stretch mark* yang membuat kulitnya tampak tidak elok, terlebih bila dilihat suami. Sebagian mengatakan, pernah mendengar saran dari bidan atau internet untuk dioleskan menggunakan minyak zaitun. Tidak banyak ibu yang mengaplikasikan saran tersebut, sedikit dari sebagian ibu yang mencoba tetapi juga tidak rutin dioleskan sehingga hasil perubahannya pun tidak jelas terlihat hanya kulit terasa lebih lembab.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *olive oil* terhadap *stretch mark* pada ibu hamil trimester III di Rumah Bersalin Mulia.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Rumah Bersalin Mulia. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian pre-eksperimen menggunakan *One – Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester III primigravida di Rumah

Bersalin Mulia, periode April-Juni 2023 yang berjumlah 89 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti yang menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga dapat menjawab permasalahan penelitian. (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini responden dioleskan *olive oil* selama 2 minggu, kemudian mendapatkan dua kali penilaian skor *stretch mark* dengan melihat jumlah *striae* dan tingkat eritemanya pada sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun karakteristik responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	
	N	%
Usia	<20 tahun	3 17
	20-35 tahun	14 78
	>35 tahun	1 5
Usia Kehamilan	Trimester I (0-13)	0 0
	Trimester II (14-27)	0 0
	Trimester III (28-40)	18 100
<i>Striae Gravidarum</i>	Tidak Signifikan (0-3)	0 0
	Ringan (4-9)	12 67
	Sedang (10-15)	5 28
	Berat (≥ 16)	1 5

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa 100% responden adalah ibu hamil trimester III dengan 78% di antaranya berusia 20-35 tahun. Jika dilihat

berdasarkan tingkat keparahannya, 67% ibu memiliki *stretch mark* tingkat ringan dengan skor 4-6.

Perbedaan skor *stretch mark* sebelum dan sesudah pemberian *olive oil* pada ibu hamil trimester III.

Tabel 3 Perbedaan skor *stretch mark* sebelum dan sesudah pemberian *olive oil* ibu hamil Trimester III (n = 18)

Skor <i>Stretch mark</i>	Mean	Sd	P-value
Sebelum	9.50	4.356	1
Sesudah	9.50	4.260	

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa $P\text{-value} = 1 > \alpha 0.05$, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor *stretch mark* sebelum dan sesudah pemberian *olive oil* pada ibu hamil trimester III di Rumah Bersalin Mulia.

Penipisan lipid akan menyebabkan kulit menjadi kering. Ketika kulit ibu hamil kering, kadar elastisitas pada kulit juga buruk, Sehingga akan mudah terjadi kerusakan pada jaringan kulit akibat peregangan uterus. Inilah yang menyebabkan munculkan guratan-guratan halus kulit ibu hamil terutama pada bagian abdomen yang kita kenal dengan *striae gravidarum* (Sari, 2015).

Kondisi *striae* pada setiap individu tidak sama. Tingkat keparahan dan perkembangan lesi *striae* tampaknya lebih bergantung pada karakteristik individu yang mengalami dan kemungkinan bersifat

genetik (Pratami, 2018). Beberapa teori mengaitkan *stretch mark* dengan pengaruh hormonal, seperti adrenokortikosteroid, estradiol, dan relaksin, perubahan berat badan ibu, peregangan dan peningkatan lingkaran abdomen (*physical stretch*) dan faktor genetik yang memengaruhi perubahan jaringan kulit. Hingga saat ini belum ada hasil penelitian atau teori yang benar-benar valid untuk diakui penyebabnya. Namun, yang sudah dipastikan adalah karena peregangan kulit (Ersoy et al., 2016).

Penatalaksanaan untuk penanganan *stretch mark* biasanya dengan menggunakan emolien dan antipruritik. Terkadang tidak sedikit orang menggunakan terapi laser dan operasi untuk hasil yang instan. Terapi herbal merupakan salah satu metode pengobatan komplementer dan alternatif, lebih disukai karena komplikasinya lebih sedikit dan biaya lebih murah dibandingkan dengan prosedur invasif seperti terapi laser dan bedah kosmetik. Penggunaan krim, lotion, minyak, atau pelembab yang dapat meningkatkan elastisitas kulit. Adapun bahan-bahan yang disarankan seperti minyak esensial (minyak zaitun, minyak calendula, minyak rosemary, dan sebagainya), cocoa butter, coconut butter, she butter, lidah buaya, vitamin E, hyaluronic acid, glycolic acid, Indian herbal. Namun hindari bahan yang mengandung Retinoic acid atau Retin A, karena bisa

menjadi racun bagi janin. Krim, minyak, atau apapun bahan untuk menjaga elastisitas kulit bisa dikenakan 1-3 kali sehari saat trisemester pertama dan kedua, lalu lebih sering saat memasuki trisemester ketiga (Khrisnamurti, 2018)

Minyak zaitun (*Olive oil*) mengandung asam oleat sebesar 70-80% dari asam lemak yang ada sehingga dapat mencegah munculnya *striae gravidarum*. Asam oleat akan bertindak sebagai pelembap. Komponen mayor lainnya yang terdapat dalam minyak zaitun adalah fenolat dan sterol. Fenolat berperan sebagai antioksidan. Selain itu, asam fenolik berperan dalam regenerasi kulit. Sterol dapat bertindak sebagai pelembap dan emolien yang berfungsi untuk kelenturan kolagen. Komponen minor yang dapat ditemukan di dalam minyak zaitun adalah hidrokarbon, seperti skualena (komponen utama zat pelican dan penghalus), β -karoten, α -tokoferol. Selain itu, vitamin E sebesar 10,6% dari berat yang ada bermanfaat untuk menjaga elastisitas kulit (Pratami, 2018).

Setelah melakukan penelitian dan menganalisis data maka didapatkan hasil analisis skor sebelum dan sesudah pemberian *olive oil* tidak ada perbedaan skor *stretch mark*. Meskipun berbagai minyak dan lotion, telah direkomendasikan seiring waktu efektif dalam mengurangi atau membantu mencegah *stretch mark* perlu dicatat ada sedikit bukti penelitian yang jelas

dan banyak informasi tetap anekdotal. Namun, berdasarkan kesan responden setelah menggunakan *olive oil* kulit terasa lebih licin, lembab dan rasa gatal berkurang. Demikian hal ini dapat meningkatkan perasaan positif dan kesejahteraan saja.

Sesuai dengan penelitian Sur Dipanshu et al (2015) "The Effects of Topically-Applied Skin Moisturizer on *Striae Gravidarum* in East Indian Women" menyimpulkan efeknya akan lebih signifikan (54%) ketika krim diterapkan untuk kulit lembab. Studi ini menunjukkan bahwa itu mungkin meningkatkan penampilan *striae* dengan aplikasi topikal. Pelembab tubuh atau yang lebih dikenal dengan lotion pada umumnya membutuhkan waktu 3 hingga 4 minggu untuk bekerja memperbaiki kulit (Sur D, Chakravorty R, 2015).

Analisa peneliti, walaupun *olive oil* memiliki kandungan yang baik untuk kulit. Tetap ada beberapa kemungkinan faktor internal dari responden masing-masing individu yang tidak bisa dihindari dapat mempengaruhi hasil seperti faktor genetika, IMT, tipe kulit, aktivitas dan nutrisi yang tidak diperhatikan oleh peneliti saat penelitian dapat mempengaruhi hasil penelitian ini. Sehingga, hasil penelitian ini menjadi tidak ada pengaruh pemberian *olive oil* terhadap *stretch mark* pada ibu hamil trimester III di Rumah Bersalin Mulia.

KESIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan tidak ada pengaruh pemberian *olive oil* terhadap *stretch mark* pada ibu hamil trimester III di Rumah Bersalin Mulia.

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan aplikasi topikal *Olive oil* dapat diberikan untuk meningkatkan perasaan positif dan kesejahteraan saja. Bagi peneliti selanjutnya dapat memperpanjang jangka waktu pemberian intervensi serta memperhatikan faktor pengganggu lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ersoy, E., Ersoy, A. O., Yasar Celik, E., Tokmak, A., Ozler, S., & Tasci, Y. (2016). Is it possible to prevent striae gravidarum? *Journal of the Chinese Medical Association*, 79(5), 272–275. <https://doi.org/10.1016/j.jcma.2015.12.007>
- Hakim, N. A., Arianto, A., & Bangun, H. (2018). Formulasi dan Evaluasi Nanoemulsi dari Extra Virgin Olive Oil (Minyak Zaitun Ekstra Murni) sebagai Anti-Aging. *Talenta Conference Series: Tropical Medicine (TM)*, 1(2), 391–397. <https://doi.org/10.32734/tm.v1i2.222>
- Khrisnamurti, S., Nurdianti, D. S., & Setiyarini, W.I. (2018). Memeriksa Striae Gravidarum untuk Memperkirakan Laserasi Perineum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(2):96.
- Mandriwati, G. A., Ariani, N. W., Harini, R. T., Darmapatni, M. W., & Javani, S. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi Edisi 3*. EGC.
- Pratami E, Permadi, W, & Gondodiputro S. (2014). Efek Olive Oil dan Virgin Coconut Oil terhadap Striae Gravidarum. *Maj Kedokteran Bandung*, 46(1):1–5
- Pratami, E. (2018). *Evidence Based Dalam Asuhan Kebidanan*. EGC.
- Sari, M. (2015). Bagian bagian Kulit Manusia dan Fungsinya. DosenBiologi.com. <https://dosenbiologi.com/manusia/bagian-bagian-kulit-manusia-dan-fungsinya> (21 November 2023)
- Soltanipoor, F., Delaram, M., Taavoni, S., & Haghani, H. (2012). The effect of olive oil on prevention of striae gravidarum: A randomized controlled clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(5), 263–266. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2012.05.001>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sur, D, Chakravorty R.(2015).The Effects of Topically-Applied Skin Moisturizer on Striae Gravidarum in East Indian Women. *J Clin Exp Dermatol Res.*, 06(06), 8–11
- Susilawati, S., & Julia, J. (2017). Pengaruh Pemberian Minyak Zaitun terhadap Kejadian Striae Gravidarum pada Ibu Hamil di BPS DA., Str. Keb Bumi Waras Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 8(1).

