

PENGARUH PEMBERIAN MINYAK ZAITUN TERHADAP STRETCH MARK IBU POSTPARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAUH KAMBAR

THE EFFECT OF GIVING OLIVE OIL ON STRETCH MARKS OF POSTPARTUM MOTHERS IN THE WORKING AREA OF PAUH KAMBAR COMMUNITY HEALTH CENTER

¹Rika Astria Rishel, ²Nofri Zayani, ³Yesi Maifita, ³Artita Rahayu

^{1,2,3,4}STIKes Pila Sakti Pariaman

Jl. Diponegoro, Kp. Pd., Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat 25512 HP: 081268153541

Email: astriarhisel1988@gmail.com, nofrizayani11@gmail.com, 28yesimaifita@gmail.com

Naskah Masuk: 15 Mei 2025

Naskah Diterima: 16 Maret 2025

Naskah Disetujui: 10 Juni 2025

ABSTRACT

Stretch marks are a common health problem in postpartum mothers. Stretch marks can appear in the mother's stomach area due to hormonal changes and skin stretching due to the increasing pregnancy. Management of stretch marks with non-pharmacological measures can be done with natural ingredients such as using olive oil. Olive oil which is rich in antioxidants and vitamin E can reduce itching, heat, dryness, and irritation. The purpose of this study was to determine the effect of giving olive oil to reduce stretch marks in postpartum mothers in the Pauh Kambar Health Center Work Area. The type of research is quantitative with a pre-experimental design with a one group pretest posttest approach. The research was conducted at the Pauh Kambar Health Center on July 22 - August 22, 2024. The population in this study were 15 postpartum mothers. The research sample was 15 postpartum mothers with a total sampling technique. The research instrument was an observation sheet. Data analysis was carried out using a paired t-test at the $\alpha = 5\%$ level. The results of the study found that most postpartum mothers experienced stretch marks striae 3, namely 7 people (46.7%) before being given olive oil. After being given olive oil, the stretch marks formed were many striae 2, there were 8 people (53.3%). Bivariate analysis with paired t-test showed a $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$ which means that there is an effect of giving olive oil on stretch marks in postpartum mothers in the Pauh Kambar Health Center work area. In conclusion, giving olive oil has an effect on stretch marks experienced by mothers in postpartum mothers in the Pauh Kambar Health Center work area. Suggestions for health workers should increase the provision of counseling once a month to postpartum mothers regarding stretch marks so as to reduce the fear of pregnant women.

Keywords : *Stretch Mark, Olive Oil, Postpartum*

ABSTRAK

Stretch mark merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada ibu postpartum. Stretch mark dapat muncul di area perut ibu karena disebabkan oleh perubahan hormonal dan peregangan kulit akibat kandungan yang semakin besar. Penatalaksanaan stretch mark dengan tindakan non farmakologi bisa dengan bahan alami seperti menggunakan minyak zaitun. Kandungan minyak zaitun yang kaya antioksidan dan vitamin E dapat mengurangi rasa gatal, panas, kering, dan iritasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian minyak zaitun untuk mengurangi stretch mark pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kambar. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain preeksperimental pendekatan one group pretest posttest. Penelitian telah dilaksanakan di Puskesmas Pauh Kambar pada tanggal 22 Juli – 22 Agustus tahun 2024. Populasi pada penelitian ini adalah ibu postpartum sebanyak 15 orang. Sampel penelitian adalah 15 orang ibu postpartum dengan teknik pengambilan total sampling. Instrumen penelitian berupa lembar observasi. Analisis data dilakukan

dengan uji t berpasangan pada taraf $\alpha = 5\%$. Hasil penelitian ditemukan bahwa sebagian besar ibu postpartum mengalami stretch mark striae 3 yaitu sebanyak 7 orang (46.7%) sebelum diberikan minyak zaitun. Setelah diberikan minyak zaitun, stretch mark yang terbentuk banyak striae 2 ada 8 orang (53.3%). Analisis bivariat dengan uji t berpasangan menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$ yang bermakna terdapat pengaruh pemberian minyak zaitun terhadap stretch mark pada ibu postpartum di Wilayah kerja Puskesmas Pauh Kamar. Kesimpulannya, pemberian minyak zaitun berpengaruh terhadap stretch mark yang dialami oleh ibu pada ibu postpartum di Wilayah kerja Puskesmas Pauh Kamar. Saran pada petugas kesehatan hendaknya lebih meningkatkan lagi memberikan penyuluhan sekali sebulan kepada ibu postpartum terkait stretch mark sehingga mengurangi ketakutan ibu hamil.

Kata kunci : *Stretch Mark*, Minyak Zaitun, Nifas

PENDAHULUAN

Perubahan fisik yang kompleks terjadi saat seorang wanita hamil memasuki masa nifas. Salah satu adanya perubahan fisik yang terjadi adalah gangguan pada bentuk tubuh maupun kulit. Perubahan pada kulit yang paling sering dan umum dialami wanita di masa ini yaitu munculnya stretch mark atau dalam bahasa medisnya disebut striae gravidarum. Striae gravidarum atau stretch mark adalah perubahan pada kulit, yaitu lesi atau guratan yang nampak pada permukaan kulit saat teregang seiring bertambah usia kehamilan. Pembentukan stretch mark ini terjadi karena adanya peningkatan sekresi hormon pada korteks yang mengakibatkan serabut kolagen mengalami ruptur (Dainty, 2019).

Stretch mark muncul ketika terjadi peregangan kulit secara cepat hingga merusak jaringan yang terdapat di dalamnya. Peregangan ini terjadi secara berlebihan atau over stretch (Syahida, 2023). Menurut data World Health Organization tahun 2022, ada sekitar 50% - 90% ibu postpartum yang mengalami stretch mark setelah melahirkan. Permasalahan stretch mark pada wanita hamil dan nifas di Indonesia yaitu mencapai angka 95% dengan tingkatan yang bervariasi (Handayani, 2023)

Prevalensi kejadian stretch mark pada tiap daerah di Indonesia tidak jauh

berbeda dengan akumulasi angka nasional, seperti di Sumatera Barat. Data ibu hamil dengan striae Gravidarum secara umum berkisar 50-90% (Dinas Kesehatan Sumatera barat, 2023). Sedangkan berdasarkan laporan dari Puskesmas Pauh Kamar pada tahun 2023 menyatakan bahwa stretch mark merupakan salah satu gangguan yang paling umum ditemukan pada ibu nifas, dengan taksiran kasus sebanyak 90% dari ibu nifas. (Dinas Kesehatan Kabupaten Padang, 2024).

Penatalaksanaan stretch mark dengan tindakan non farmakologi bisa dengan bahan alami seperti lidah buaya, lemon, ekstrak kentang, kopi cair. (Miharti & Fitriahia, 2020). Namun penanganan ini membutuhkan tahapan sebelum melakukannya. Sedangkan penanganan menggunakan minyak zaitun dapat dilakukan dengan langsung mengoleskan minyak ini pada bagian tubuh yang mengalami stretch mark. Selain itu, kandungan tinggi antioksidan dan vitamin E minyak zaitun dapat mengurangi rasa gatal, panas, kering, iritasi, menyembuhkan dan meningkatkan regenerasi kulit. (Widia, 2020; Wahyuningsih, 2019).

Berdasarkan fenomena ini, peneliti telah melakukan penelitian dengan memberikan terapi minyak zaitun pada ibu nifas di Puskesmas Pauh Kamar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian minyak zaitun terhadap stretch mark pada ibu

postpartum di wilayah kerja puskesmas pauh kamar tahun 2024.

METODOLOGI

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain preeksperimental pendekatan *one group pretest posttest*. Penelitian telah dilaksanakan di Puskesmas Pauh Kamar pada tanggal 22 Juli – 22 Agustus tahun 2024. Populasi pada penelitian ini adalah ibu *postpartum* sebanyak 15 orang. Sampel penelitian adalah 15 orang ibu *postpartum* dengan teknik pengambilan *total sampling*. Instrumen penelitian berupa lembar observasi. Variabel *independent*-nya adalah minyak zaitun dan variabel *dependen*-nya adalah *stretch mark*. Analisis data dilakukan dengan uji t berpasangan pada taraf $\alpha = 5\%$. Olah data dilakukan dengan menggunakan *software Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* secara komputerisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Gambaran *Stretch Mark* Sebelum Diberikan Pemberian Minyak Zaitun

<i>Stretch mark</i>	f	%
Striae 1	2	13.3
Striae 2	6	40.0
Striae 3	7	46.7
Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa dari 15 ibu nifas, ada 2 orang (13.3%) mengalami *stretch mark* pada kategori striae 1, 6 orang (40.0%) striae 2, dan 7 orang (46.7%) striae 3. Dominan gambaran *stretch mark* yang dialami ibu nifas adalah striae 2. Sementara itu, distribusi frekuensi dan persentase gambaran *stretch mark* setelah diberikan minyak zaitun dapat terlihat pada Tabel 2. Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa bahwa dari 15 orang responden,

terdapat 2 orang (13.3%) mengalami *stretch mark* pada kategori striae 1, 8 orang (53.3%) striae 2, dan 5 orang (33.3%) mengalami *stretch mark* pada kategori striae 3. Dominan *stretch mark* yang dialami oleh ibu nifas terkategori striae 2.

Table 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Gambaran *Stretch Mark* Setelah Diberikan Pemberian Minyak Zaitun

<i>Stretch Mark</i>	f	%
Striae 1	2	13.3
Striae 2	8	53.3
Striae 3	5	33.4
Jumlah	15	100

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat menggunakan uji t berpasangan. Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Table 3. Pengaruh Pemberian Minyak Zaitun Terhadap *Stretch Mark* pada Ibu *Postpartum* di Puskesmas Pauh Kamar

<i>Stretch Mark</i>	Pretest		Posttest		p-value
	f	%	f	%	
Striae 1	2	13.3	2	13.3	0.002
Striae 2	6	40.0	8	53.3	
Striae 3	7	46.7	5	33.4	
Jumlah	15	100	15	100	

Uji normalitas dengan Shapiro Wilk menunjukkan bahwa nilai p-value = $0.000 < 0.05$ yang bermakna bahwa data terdistribusi normal. Uji dilanjutkan dengan uji t berpasangan pada taraf $\alpha = 5\%$. Berdasarkan pada Tabel 3 terlihat bahwa terjadi penurunan tingkat *stretch mark* dari striae 3 (46.7%) ke striae 2 (53.3%). Hasil uji t-tes berpasangan didapatkan p-value = $0.000 < \alpha = 0.05$. Hal ini bermakna bahwa ada pengaruh pemberian minyak zaitun terhadap *stretch mark* yang dialami ibu nifas di Puskesmas Pauh Kamar.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dominan stretch

mark yang terbentuk sebelum diberikan minyak zaitu berada pada kategori striae 3 yaitu ada 7 orang (46.7%). Hasil penelitian Mauliza (2024) juga menyebutkan bahwa ibu nifas yang mengalami *stretch mark* kategori parah (striae 3) ada sekitar 60% di Puskesmas Peureulak Timur sebelum diberikan minyak zaitun. Hasil penelitian lainnya dari Handayani (2023) juga menunjukkan bahwa rata-rata ibu nifas mengalami *stretch mark* parah di Puskesmas Seputih Banyak Lampung.

Sementara itu, hasil penelitian juga menunjukkan penurunan derajat *stretch mark* yang dialami oleh ibu nifas dari striae 3 ke striae 2 atau dari tingkat parah ke sedang. Hasil penelitian Mauliza (2024) juga menyebutkan bahwa ibu nifas yang mengalami *stretch mark* kategori parah (striae 3) turun menjadi sedang (striae 2) di Puskesmas Peureulak Timur sebelum diberikan minyak zaitun. Hasil penelitian Handayani (2023) juga menunjukkan penurunan *stretch mark* dari parah menjadi ringan di Puskesmas Seputih Banyak Lampung.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji t berpasangan menunjukkan $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$ yang bermakna bahwa ada pengaruh pemberian minyak zaitun terhadap *stretch mark*. Hasil uji statistik penelitian Handayani (2023) juga menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh pemberian minyak zaitun (Olive Oil) terhadap pembedaan *stretch mark* pada ibu nifas di Puskesmas Seputih Banyak Lampung. Hasil uji statistik dengan Mann-Whitney pada penelitian Mauliza (2024) juga menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0.043 < \alpha = 0.05$ yang bermakna pemberian minyak zaitun efektif terhadap pengurangan *stretch mark* pada ibu nifas.

Stretch mark adalah lesi seperti parut garis, cekung, atropik, berwarna merah muda atau ungu, menjadi putih yang terdapat di abdomen, payudara, pantat dan paha. *Stretch mark* disebabkan oleh multifaktor seperti faktor fisik yaitu meregangnya kulit akibat jaringan elastis karena penambahan berat badan yang signifikan dan faktor hormon adrenocortical steroids (ACTH), estrogen, relaksin di jaringan kulit serta riwayat di keluarga juga mempunyai resiko munculnya *stretch mark* (Miharti dan Fitriahia, 2020).

Minyak zaitun dapat mengilangkan *stretch mark* karena mengandung antioksidan tinggi seperti vitamin E, polifenol, dan fitosterol yang membantu melawan radikal bebas yang merusak kulit. Vitamin E juga dikenal mendukung regenerasi sel kulit dan memperbaiki jaringan yang rusak. Selain itu, minyak zaitun dapat melembapkan kulit secara alami karena ada kandungan emolien yang membuat kulit menjadi lebih elastis dan lembap, sehingga membantu mencegah kerusakan kulit lebih lanjut dan membuat *stretch mark* tampak lebih samar. Efek lainnya dari minyak zaitun yaitu meningkatkan elastisitas kulit, mendorong regenerasi sel kulit, dan bersifat sebagai anti inflamasi (Haas, 2019).

Asumsi peneliti bahwa minyak zaitun dapat mengurangi pembentukan *stretch mark* dikarenakan kandungan alami yang dimilikinya dapat menyehatkan kulit, membuang kulit yang mati, dan mengembalikan kulit ke bentuk lapisan normalnya. Minyak zaitun memiliki kandungan yang membantu memperbaiki tekstur kulit, melembapkan, dan mendorong regenerasi sel kulit.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada data hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas *stretch mark* sebelum diberikan minyak zaitun terkategori striae 3 sebanyak 7 orang (46.7%). Namun setelah pemberian minyak zaitun mayoritas *stretch mark* yang terbentuk turun ke striae 2 yaitu ada 8 orang (53.3%). Terdapat pengaruh pemberian pemberian minyak zaitun terhadap *stretch mark* pada ibu *postpartum* di Wilayah kerja Puskesmas Pauh Kamar.

REKOMENDASI

Saran untuk instansi yaitu Puskesmas Pauh Kamar diharapkan dapat memberikan penyuluhan secara berkala kepada ibu nifas tentang penggunaan minyak zaitun untuk menghilangkan *stretch mark* sehingga mengurangi ketakutan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Dainty, Eva, E. (2019). Efektivitas pemberian minyak zaitun terhadap kejadian striae gravidarum pada ibu hamil primigravida trimester III. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 5(3), 20-26.
- Handayani, T. R. (2023). Pengaruh Pemberian Minyak Zaitun (Olive Oil) Terhadap Pemudaran Stretch Mark Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Seputih Banyak Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2023. *Skripsi*, Universitas Malahayai, Bandar Lampung.
- Handayani, P., & Fatmawati, S. (2023). Gambaran Body Image Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan*. 1(3). 1-5.
- Hastuti, A. T., & Sukes, N. (2023). Penerapan Pemberian Minyak Zaitun untuk Mengurangi Stretch Mark pada Ibu Post Partum. *Prosiding Seminar Nasional Hasil-Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 157 – 162.
- Mauliza, M. (2024). Efektifitas Pemberian Minyak Zaitun Terhadap Pengurangan Stretch Mark Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Peureulak Timur Tahun 2024. *Skripsi*. Universitas Bina Bangsa Getsampena, Banda Aceh.
- Miharti, S. I., & Fitriah, A. (2020). Efektifitas Pemberian Minyak Zaitun Dan Ekstrak Kentang Terhadap Pemudaran Stretch Mark Pada Ibu Nifas. *Maternal Child Health Care Journal*, 2(1), 1-7.
- Syahida, A., Neneuk Sahara, & Indriani. (2023). Efektifitas pemberian olive oil terhadap pengurangan stretch mark pada ibu nifas.
- Wahyuningsih, S. (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan PostPartum*. Yogyakarta: Deepublish.
- Widia, L. (2020). Pengaruh pemberian minyak zaitun (olive oil) terhadap stretch mark pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 34-40.
- World Health Organization. 2023. Stretch Marks during Pregnancy: Frequency and Risk

Factors. <https://genevadermatology.ch/stretch-marks-during-pregnancy-frequency-and-risk-factor>.
Diakses tanggal 15 Mei 2024.

