

---

## PEMBERIAN MINYAK ZAITUN UNTUK MENGURANGI STRIAE GRAVIDARUM PADA KEHAMILAN TRIMESTER III

Oleh ;

Dwi Safitri <sup>1)</sup>, Dhiyan Nany Wigati <sup>2)</sup>, Sri Untari <sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Prodi DIII Kebidanan Universitas An Nuur, email: [reretri24@gmail.com](mailto:reretri24@gmail.com)

<sup>2)</sup> Staf Pengajar Universitas An Nuur, email: [dhiyanwigati@gmail.com](mailto:dhiyanwigati@gmail.com)

<sup>3)</sup> Staf Pengajar Universitas An Nuur, email: [untariharsono@gmail.com](mailto:untariharsono@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Kehamilan merupakan fenomena yang melekat dan fisiologis. Perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil adalah terbentuknya striae gravidarum. Istilah "striae gravidarum" menggambarkan peregangan kulit perut yang berlebihan melebihi batas kelenturan normalnya. Karena merupakan pelembab yang menjaga elastisitas kulit dan mempercepat proses regenerasi kulit, minyak zaitun mampu mengurangi striae gravidarum. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil, dengan fokus khusus pada penggunaan minyak zaitun sebagai intervensi untuk mengurangi kejadian striae gravidarum.

**Metodologi:** Desain penelitian studi kasus adalah salah satu yang digunakan. Rencana tujuh langkah Varney diterapkan dalam penelitian studi kasus deskriptif ini, yang menggunakan metode observasi partisipan. Ibu hamil dalam penelitian ini adalah wanita nulipara berusia 21 tahun dengan usia kehamilan 37 minggu.

**Hasil:** Evaluasi pada kasus Ny M dengan pemberian minyak zaitun terjadi perubahan dengan berkurangnya striae gravidarum yang memudar. Awalnya guratan berwarna merah tua dan terasa gatal kemudian guratan menjadi ungu dan rasa gatal hanya sedikit, selanjutnya guratan menjadi lebih gelap tetapi masih ada rasa gatal sedikit dan guratan menjadi kecoklatan dan tidak merasakan gatal lagi, dan pada akhirnya guratan menjadi berwarna putih dan memudar.

**Kesimpulan:** Berkurangnya striae gravidarum setelah diberikan minyak zaitun selama 3 minggu dengan terjadi perubahan dari striae gravidarum rubra kategori II menjadi striae gravidarum alba.

**Kata kunci:** *striae gravidarum, minyak zaitun, ibu hamil*

**Daftar pustaka:** 30 (2007-20

## INTERVENTION OF GIVING OLIVE OIL TO REDUCE STRIAE GRAVIDARUM IN THE 3RD TRIMESTER OF PREGNANCY

By ;

Dwi Safitri <sup>1)</sup>, Dhiyan Nany Wigati <sup>2)</sup>, Sri Untari <sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Study Program DIII Midwifery, An Nuur University, email: [reretri24@gmail.com](mailto:reretri24@gmail.com)

<sup>2)</sup> An Nuur University Teaching Staff, email: [dhiyanwigati@gmail.com](mailto:dhiyanwigati@gmail.com)

<sup>3)</sup> An Nuur University Teaching Staff, email: [untriharsono@gmail.com](mailto:untriharsono@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** Pregnancy is an inherent and physiological phenomenon. Physiological changes experienced by pregnant women are the formation of striae gravidarum. The term "striae gravidarum" describes excessive stretching of the abdominal skin beyond its normal flexibility limits. Because it is a moisturizer that maintains skin elasticity and accelerates the skin regeneration process, olive oil can reduce striae gravidarum. The aim of this study is to provide midwifery care to pregnant women, with a special focus on the use of olive oil as an intervention to reduce the incidence of striae gravidarum.

**Methodology:** A case study research design is one that is used. Varney's seven-step plan was implemented in this descriptive case study research, which used participant observation methods. The pregnant woman in this study was a 21 year old nulliparous woman with a gestational age of 37 weeks.

**Results:** Evaluation in the case of Mrs M with the administration of olive oil showed changes with the striae gravidarum reducing and fading. Initially the streaks are dark red and itchy, then the streaks turn purple and the itching is only a little, then the streaks become darker but there is still a slight itching feeling and the streaks become brownish and no longer feel itchy, and in the end the streaks become white and fade.

**Conclusion:** Reduction of striae gravidarum after being given olive oil for 3 weeks with a change from striae gravidarum rubra category II to striae gravidarum alba.

**Keywords:** striae gravidarum, olive oil, pregnant mother

**Bibliography:** 30 (2007-2022)

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses yang melekat dan biologis. Menurut Mandawati (2012), kehamilan diartikan sebagai jangka waktu sejak pembuahan sampai dengan kelahiran anak yang dihitung 280 hari atau 40 minggu terhitung sejak hari pertama siklus menstruasi terakhir. Menurut Prawiroharjo (2018), ada tiga trimester dalam suatu kehamilan: trimester pertama berlangsung selama 12 minggu, kedua berlangsung selama 15 minggu (minggu ke-13 hingga minggu ke-27), dan trimester ketiga berlangsung selama 13 minggu (dari minggu ke-28 hingga minggu ke-40).

Ketidaknyamanan terkait kehamilan yang sering ditemui antara lain penurunan libido, mual di pagi hari, pembesaran payudara, kekhawatiran akan perubahan fisik, dan sering buang air kecil. Mereka juga mengalami chloasma gravidarum, striae gravidarum, mulas, dan gatal-gatal (Varney, 2007).

Perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil adalah terbentuknya striae gravidarum. Striae gravidarum adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan peregangan jaringan kulit yang berlebihan akibat penambahan berat badan, usia kehamilan, dan pertumbuhan janin, terutama pada bagian perut, paha, bokong, dan payudara (Varney, 2007). Istilah “striae

gravidarum” menggambarkan peregangan ekstrim pada permukaan kulit yang terjadi selama kehamilan dan menyebabkan pecahnya serat kolagen (Pratami et al., 2014).

Striae dapat dimulai dengan warna merah jambu yang sedikit lebih tinggi, kemudian menjadi merah tua, memasuki tahap kronis, di mana warnanya menjadi keunguan yang lebih gelap, dan akhirnya berubah menjadi putih setelah enam sampai sepuluh bulan. (Pratami et al., 2014).

Prevalensi ibu hamil dengan striae gravidarum secara umum berkisar 50-90%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Uddin SS dan Asimas terhadap 80 sampel ibu hamil di Pakistan tahun 2015 didapatkan berbagai perubahan-perubahan kulit fisiologis selama kehamilan, mayoritas adalah perubahan pigmentasi (70 %), linea nigra (54,3%), dan striae gravidarum (51, 9%) (Lubis, Suhartono, 2015). Striae gravidarum dapat dicegah atau dikurangi dengan menggunakan minyak zaitun (Susilawati & Julia, 2017).

Minyak zaitun mengandung asam lemak (meningkatkan penyerapan zat yang dibawa), hidrokarbon dan bikaroten (komponen utama pelumas dan bahan penghalus), tokoferol (untuk menjaga kekenyalan atau elastisitas kulit), alkohol lemak, waxes, pigmen atau klorofil, karotenoid, dan sterol. Minyak zaitun

memiliki manfaat yang sangat baik untuk mengatasi striae gravidarum atau garis kehamilan (Miller, 2012). Minyak zaitun sebagai pelembab yang sangat dibutuhkan oleh kulit terutama pada masa kehamilan, kelembapan tersebut dapat menjaga sel-sel kulit dan membuatnya tidak cepat tua dan tidak pecah-pecah. Selain mempercepat proses regenerasi, kelembapan dan elastisitas kulit, minyak zaitun dapat mencegah kulit menjadi kering. Selain itu, kandungan antioksidannya pun dapat melindungi kulit dari efek polusi, asap rokok, alkohol, dan paparan sinar matahari (Astawan et al, 2015).

Menurut WHO (World Health Organization), jumlah ibu hamil pada tahun 2018 meningkat 5% dibandingkan tahun sebelumnya atau sekitar 300.990 orang, dimana 198.800 orang mengalami striae gravidarum atau 66% selama kehamilan (Widia, 2020).

Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2011, dari 186.372 jiwa ibu hamil di Lampung, yang mengalami striae gravidarum sebanyak 5.355 jiwa atau 59,8%. Berdasarkan data dari (Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan) tahun 2022, jumlah ibu hamil di wilayah kabupaten Grobogan yaitu 20.653 orang. Berdasarkan data tahun 2022, di Puskesmas Grobogan jumlah ibu hamil yaitu 1150 orang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Susilawati & Julia tahun

2017 didapatkan hasil dari 30 ibu hamil, 15 responden mengalami perubahan terhadap striae gravidarum yang dialami, Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian minyak zaitun terhadap kejadian striae gravidarum pada ibu hamil (Susilawati & Julia, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Candrawati et al tahun 2021 diketahui bahwa proporsi striae gravidarum pada kehamilan trimester kedua dan ketiga di PMB Wilayah Kerja UPT Puskesmas Pakuan Ratu pada tahun 2020 yang diberikan minyak zaitun lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan minyak zaitun (Candrawati et al., 2021).

## METODOLOGI

Desain penelitian studi kasus adalah salah satu yang digunakan. Penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus dan penelitian investigasi merupakan metodologi yang digunakan. Penelitian ini melibatkan wanita hamil pada trimester ketiga, salah satu responden dilaporkan mengalami striae gravidarum.

Peserta akan berkumpul di Puskesmas Grobogan pada bulan Mei pada waktu dan tempat yang telah ditentukan. Untuk mengurangi striae gravidarum, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui efek pemberian minyak zaitun pada ibu hamil pada trimester ketiga kehamilannya.

Alat penelitian untuk penelitian ini adalah format penilaian Varney. Menggunakan data primer yang diperoleh melalui tanya jawab langsung terhadap keadaan terkini yang oleh peneliti kadang disebut dengan anamnesis adalah metode pengumpulan data. Dalam percobaan ini, dua sendok makan minyak zaitun diberikan kepada ibu hamil, bersamaan dengan pijatan dua kali sehari selama 30 menit. Setelah mandi pagi dan sebelum tidur malam diberikan pijatan (Meisura et al., 2022). Para peneliti menyelidiki striae gravidarum yang dialami ibu hamil sebelum menerapkan intervensi. Mereka mengevaluasi apakah ada perubahan yang terjadi pada striae gravidarum setelah intervensi 21 hari.

## HASIL

Penelitian yang telah dilakukan memperoleh hasil dengan responden bernama Ny M umur 21 tahun G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub> hamil 37 minggu dengan striae gravidarum rubra kategori II dilakukan pemberian minyak zaitun dengan frekuensi 2 kali sehari selama 3 minggu.

Pemberian minyak zaitun minggu pertama memperoleh hasil striae gravidarum masih berwarna merah tua dan terasa gatal (striae gravidarum rubra kategori II), pemberian pada minggu kedua striae gravidarum berubah menjadi berwarna keunguan dan gatal berkurang (striae

gravidarum rubra kategori III), kemudian pemberian pada minggu ketiga memperoleh hasil warna striae berubah menjadi kecoklatan hingga menjadi putih dan memudar serta rasa gatal sudah tidak dirasakan lagi (striae gravidarum alba).

Berikut ini adalah ciri khas striae gravidarum: Tahap pertama kulit berwarna merah muda, teriritasi, dan tampak lebih tipis. Tahap kedua dibedakan dengan warna kemerahan atau keunguan yang bersifat progresif, memanjang, dan meluas. Akhirnya, tahap ketiga berikutnya sudah terbentuk sempurna dan menampilkan garis-garis bergelombang. Rona merah jambu atau merah tua berangsur-angsur memudar dan menjadi warna perak atau putih yang lembut (Elvariny, 2011).

Striae disebut striae rubra jika warnanya kemerahan hingga keunguan pada tahap awal perkembangannya. Kulit berangsur-angsur kehilangan pigmentasi, lesi mengecil, dan striae alba tipis, garis-garis putih muncul di permukaan kulit seiring berjalannya waktu (Meisura et al., 2022). Ada tiga klasifikasi untuk striae gravidarum eritema: kategori I berwarna merah muda, kategori II berwarna merah tua, kategori III berwarna keunguan, dan kategori IV berwarna putih keperakan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa yang dilakukan pada Ny M, diperoleh hasil bahwa minyak zaitun efektif mengurangi striae gravidarum. Minyak zaitun dikatakan efektif mengurangi striae gravidarum jika tingkat eritema mengalami perubahan warna secara bertahap yaitu berwarna merah menjadi warna merah keunguan kemudian menjadi kecoklatan kemudian menjadi dan menjadi garis garis putih dan memudar (varney, 2007), dan dapat dilihat dari warna garis striae gravidarum serta berkurangnya rasa gatal didaerah eritema (Fenny & Desriva, 2020). Hasil penyelidikan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, termasuk penelitian Susilawati dan Julia pada tahun 2017. Di BPS DA., Str. Keb Bumi Waras Bandar Lampung, penelitiannya meneliti pengaruh minyak zaitun terhadap kejadian striae gravidarum pada ibu hamil. Tiga puluh wanita hamil berpartisipasi dalam penelitian ini, dan lima belas di antaranya melaporkan perbaikan pada striae gravidarum mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian minyak zaitun terhadap kejadian striae gravidarum pada ibu hamil. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Candrawati et al., 2021) diketahui bahwa proporsi striae gravidarum pada kehamilan trimester kedua dan ketiga di PMB Wilayah Kerja UPT Puskesmas Pakuan Ratu pada

tahun 2020 yang diberikan minyak zaitun lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan minyak zaitun

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan selama 3 minggu dengan frekuensi pemberian minyak zaitun 2 kali sehari dapat disimpulkan bahwa pemberian minyak zaitun secara rutin efektif untuk mengurangi striae gravidarum.

## DAFTAR PUSTAKA

Candrawati, P., Maternity, D., Utami, V. W., & Putri, R. D. (2021).

“Minyak Zaitun (Olive Oil) Untuk Mengurangi Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii”. *Jurnal Kebidanan Malahayati*. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3141>

Fenny, F., & Desriva, N. (2020). EFEKTIVITAS PEMBERIAN VIRGIN COCONUT OIL (VCO) TERHADAP PENCEGAHAN STRIAE GRAVIDARUM PADA KEHAMILAN DI RS PMC. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v9i1.545>

Mandriwati. (2012). Mandriwati. 2012. “*Asuhan Kebidanan Antenatal. Edisi 2*”. Jakarta: EGC (D. G. A. Mandriwati (ed.); Edisi 2). EGC.

Manuaba. (2014). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB. In *Ilmu Kebidanan, Penyakit, Kandungan, dan KB*.

Maternity, D., St, S., & Eva, M. K. E.  
(2018).

*”Primigravida Trimester Iii Di  
Wilayah Kerja Puskesmas Palapa  
Kota Bandar Lampung Tahun 2018”.*

Meisura, P. T., Triana, A., Kesehatan, F.,  
Hang, U., & Pekanbaru, T. (2022).

*“Pemanfaatan minyak zaitun untuk  
mengatasi striae gravidarum”*. 1(2),  
82–92.

Pratami, E., Permadi, W., & Gondodiputro,  
S. (2014).

*“Efek Olive Oil dan Virgin Coconut  
Oil terhadap Striae Gravidarum”*.  
Majalah Kedokteran Bandung.  
[https://doi.org/10.15395/mkb.v46n1.  
220](https://doi.org/10.15395/mkb.v46n1.220)

Prawirohardjo, S. (2008). Ilmu Kebidanan  
Sarwono Prawirohardjo Edisi  
Keempat Cetakan Ketiga. In *Jakarta:*  
*PT. BINA PUSTAKA SARWONO  
PRAWIROHARDJO.*

Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu kebidanan  
Sarwono Prawirohardjo / editor,*  
*Prof. dr. Abdul Bari Saifuddin, MPH,*  
*SpOG(K) ; dr. Trijatmo Rachimhadhi,*  
*SpOG(K), Prof. Dr. dr. Gulardi H.*  
*Wiknjosastro, SpOG(K) (S. A.*  
*Bari, T.*

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.  
<https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.306>

Widia, L. (2020).

*“Pengaruh Pemberian Minyak  
Zaitun (Olive Oil) Terhadap Stretch  
Mark Pada Ibu Hamil Trimester Iii”*.  
Jurnal Medika : Karya Ilmiah  
Kesehatan.  
[https://doi.org/10.35728/jmkik.v5i1.1  
1](https://doi.org/10.35728/jmkik.v5i1.11)