

## PENGARUH OLESAN JERUK NIPIS DALAM MENGURANGI STRIAE GRAVIDARUM PADA IBU NIFAS

Hera Yusnida<sup>\*1</sup>, Tias Windi Alvita<sup>2</sup>, Siswanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Akademi Kebidanan Alifa Pringsewu - Lampung

E-mail: [hera.yusnida@alifa.ac.id](mailto:hera.yusnida@alifa.ac.id)<sup>1</sup>, [tiaswindialvita@alifa.ac.id](mailto:tiaswindialvita@alifa.ac.id)<sup>2</sup>, [siswanti@alifa.ac.id](mailto:siswanti@alifa.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

*Jeruk nipis adalah buah-buahan yang berguna bagi kesehatan dan pencegahan penyakit serta banyak mengandung vitamin C yang berguna untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan yang rusak salah satunya untuk mengatasi striae gravidarum. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh olesan jeruk nipis dalam mengurangi striae gravidarum pada ibu nifas. Jenis penelitian quasi eksperimen dengan desain one group pre test post test. Subjek penelitian ini yaitu ibu nifas hari 1-5 yang memiliki striae gravidarum. Olesan jeruk nipis diberikan setiap hari (pagi dan sore) selama 3 minggu. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh olesan jeruk nipis dalam pengurangan striae gravidarum, dari 12 responden yang diberikan perlakuan terdapat 8 responden (66,7%) mengalami perubahan. Hasil uji pengaruh menunjukkan nilai p value 0,001 yang menunjukkan ada pengaruh pemberian olesan jeruk nipis dalam mengurangi striae gravidarum ibu nifas.*

**Keyword:** Jeruk nipis, striae gravidarum, ibu nifas

### PENDAHULUAN

Seorang Wanita dalam kehidupannya akan mengalami tahapan-tahapan reproduktif mulai menstruasi, hamil, melahirkan, sampai tahap menopause. Salah satu proses yang dialami seorang Wanita adalah proses nifas. Perawatan masa nifas ini termasuk dalam perawatan kebidanan Dimana tidak hanya terbatas pada masa kehamilan dan persalinan tetapi juga masa nifas sampai pulih seperti semula yang semua itu mempunyai tujuan agar kegiatan tersebut terarah dan terevaluasi.(Farahnik, Park, Kroumpouzoz, & Murase, 2017)

Striae gravidarum atau stretch marks adalah perubahan pada kulit yang umum terjadi selama kehamilan. Meskipun merupakan suatu kondisi yang umum, striae gravidarum seringkali menjadi sumber ketidaknyamanan dan kekhawatiran estetika bagi ibu nifas. Stigma kecantikan yang melekat pada penampilan fisik sering kali membuat striae gravidarum menjadi perhatian ibu nifas. Dampak psikologisnya melibatkan penurunan rasa percaya diri dan kepuasan terhadap penampilan diri. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba untuk memberikan solusi atau bahan yang dapat membantu mengurangi striae gravidarum.(Fernanda & Yuliaswati, 2023)

Penggunaan bahan alami, seperti olesan jeruk nipis, telah menjadi praktik yang populer dalam upaya mengurangi striae gravidarum. Bahan alami, termasuk jeruk nipis, telah menjadi pilihan populer dalam perawatan kulit karena dianggap lebih aman dan alami. Jeruk nipis merupakan bahan yang relatif terjangkau dan mudah diakses. Jika terbukti efektif, penggunaan jeruk nipis dapat menjadi alternatif yang terjangkau dan mudah diimplementasikan bagi ibu nifas yang mencari solusi perawatan striae gravidarum. Terdapat keinginan masyarakat untuk mencari solusi yang bersifat organik dan kurang berisiko efek samping. Jeruk nipis mengandung vitamin C, yang dikenal memiliki manfaat untuk kesehatan kulit. Vitamin C berperan dalam produksi kolagen, yaitu protein struktural kulit, yang dapat berkontribusi pada elastisitas dan kekencangan kulit (Rusmini, Ayuningtiyas, & Handayani, 2021).

Dengan dasar-dasar tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman ilmiah mengenai pengaruh olesan jeruk nipis terhadap striae gravidarum pada ibu nifas, sehingga dapat memberikan rekomendasi yang lebih kuat terkait perawatan striae gravidarum yang aman dan efektif

## METODE

Jenis penelitian quasi eksperimen dengan desain one group pre test post test. Subjek penelitian ini yaitu ibu nifas hari 1-5 yang memiliki striae gravidarum di BPM Yusari Asih Desa Pringombo Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu tahun 2020. Olesan jeruk nipis diberikan setiap hari (pagi dan sore) selama 3 minggu.

## HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 12 responden ibu nifas didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Striae Gravidarum sebelum diberikan Olesan Jeruk Nipis**

Jenis Striae Gravidarum	f	%100
Striae Alba	3	25
Striae Rubra	9	75
Total	12	100

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa sebelum diberikan olesan jeruk nipis jumlah ibu yang memiliki striae jenis rubra sebanyak 9 orang (75%)

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Striae Gravidarum setelah diberikan Olesan Jeruk Nipis**

Jenis Striae Gravidarum	f	%100
Striae Alba	11	91,7
Striae Rubra	1	8,3
Total	12	100

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa setelah diberikan olesan jeruk nipis jumlah ibu yang memiliki striae jenis alba sebanyak 11 orang (91,7%).

**Tabel 3. Uji Pengaruh Olesan Jeruk Nipis dalam Mengurangi Striae Gravidarum pada Ibu Nifas**

Striae Gravidarum	Rerata	P value
Pre Test	1,75	0,001
Post Test	1,08	

Hasil yang disajikan di Tabel 3 menunjukkan hasil uji beda nilai pre test dan post tes menunjukkan p value 0,001 yang menunjukkan ada pengaruh pemberian olesan jeruk nipis dalam pengurangan striae gravidarum pada ibu nifas.

Hasil penelitian menunjukkan jeruk nipis dapat mengurangi striae gravidarum pada ibu nifas. Striae gravidarum, juga dikenal sebagai stretch marks atau garis-garis kehamilan, adalah perubahan pada kulit yang umum terjadi pada wanita hamil. Ini merupakan hasil dari peregangan kulit yang cepat dan signifikan selama masa kehamilan. (Intanwati, Wijayanti, Marice, Trivina, & Ernesontha, 2023) Striae gravidarum terjadi ketika kulit meregang secara tiba-tiba dan melebihi kemampuan elastisitasnya. Pertumbuhan janin dan peningkatan berat badan selama kehamilan menyebabkan peregangan kulit, terutama di area perut, pinggul, payudara, dan paha. Striae gravidarum tampak seperti garis-garis merah, ungu, atau putih keperakan pada kulit. (Matyashov et al., 2022) Warna awalnya mungkin merah atau ungu karena peradangan dan peregangan, dan seiring waktu, warnanya bisa memudar menjadi putih atau keperakan. Striae gravidarum paling umum terjadi di area perut, di sekitar pusar, pinggul, paha, dan payudara. Meskipun area-area ini adalah lokasi yang paling rentan, striae gravidarum juga dapat muncul di bagian-bagian tubuh lainnya yang mengalami peregangan signifikan. (Damanik & Rauda, 2021)

Meskipun striae gravidarum cenderung menjadi permanen, beberapa perawatan topikal seperti krim atau minyak yang mengandung pelembab dan vitamin E dapat membantu meminimalkan penampakan mereka. (Prakasiwi & Mardiyansih, 2023) Pencegahan termasuk menjaga berat badan yang sehat selama kehamilan, menjaga kulit tetap lembab, dan mengonsumsi makanan yang mendukung kesehatan kulit. Meskipun striae gravidarum umum dan tidak membahayakan kesehatan fisik, mereka dapat memiliki dampak psikologis. Beberapa ibu nifas mungkin merasa kurang percaya diri atau khawatir tentang penampilan kulit mereka setelah melahirkan. (Rita, Suganda, Asmawati, & Handayani, 2023)

Jeruk nipis mengandung asam sitrat dan vitamin C, yang dikenal memiliki sifat pemutihan kulit. Efek pemutihan ini dapat membantu mengurangi kontras warna antara striae gravidarum dan kulit sekitarnya, sehingga membuatnya kurang terlihat. Namun, perlu dicatat bahwa hasilnya dapat bervariasi tergantung pada karakteristik kulit individu. Minyak alami yang terdapat dalam jeruk nipis dapat memberikan efek pelembab pada kulit. Penggunaan jeruk nipis secara teratur mungkin membantu menjaga kelembaban kulit, yang dapat meningkatkan elastisitas dan mengurangi risiko terjadinya striae gravidarum. Vitamin C dalam jeruk nipis dikenal dapat merangsang produksi kolagen. Kolagen adalah protein struktural yang penting untuk kekencangan dan elastisitas kulit. Oleh karena itu, olesan jeruk nipis mungkin memberikan dukungan pada elastisitas kulit dan membantu mencegah atau mengurangi striae gravidarum. (Rusmini et al., 2021)

Penggunaan jeruk nipis juga dapat memberikan dukungan psikologis bagi ibu nifas yang merasa khawatir atau tidak nyaman dengan striae gravidarum. Proses perawatan ini dapat menjadi bentuk perhatian pada diri sendiri dan memberikan rasa perawatan diri yang positif. Meskipun jeruk nipis memiliki potensi manfaat, perlu diingat bahwa asam sitrat dalam jeruk nipis dapat menyebabkan iritasi pada kulit, terutama pada kulit yang sensitif. Oleh karena itu, penggunaan jeruk nipis perlu dilakukan dengan hati-hati, dan jika timbul iritasi atau reaksi negatif, sebaiknya dihentikan. Keberlanjutan perawatan menggunakan jeruk nipis menjadi faktor penting. Hasil yang optimal mungkin memerlukan penggunaan rutin dan konsisten dari olesan jeruk nipis. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan keterjangkauan dan kenyamanan dalam penggunaan jeruk nipis sebagai metode perawatan. (Rusmini et al., 2021)

## SIMPULAN

Penggunaan olesan jeruk nipis memiliki potensi untuk memberikan efek positif terhadap striae gravidarum pada ibu nifas. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dan penggunaan dengan hati-hati, serta konsultasi dengan tenaga kesehatan, untuk memastikan keamanan dan efektivitasnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Damanik, S., & Rauda, R. (2021). Pemberian Salep Kunyit Dapat Mengurangi Striae Gravidarum Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malabiyati*, 7(2), 279-286.
- Farahnik, B., Park, K., Kroumpouzou, G., & Murase, J. (2017). Striae gravidarum: Risk factors, prevention, and management. *International journal of women's dermatology*, 3(2), 77-85.
- Fernanda, P. E., & Yuliaswati, E. (2023). Pengaruh Minyak Zaitun Untuk Mengurangi Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(4), 86-103.
- Intanwati, I., Wijayanti, T., Marice, M., Trivina, T., & Ernesontha, Y. (2023). PENGARUH PEMBERIAN OLIVE OIL TERHADAP STRETCH MARK PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Journal of Midwifery and Health Administration Research*, 3(2), 99-106.
- Matyashov, T., Pardo, E., Rotem, R., Lichtman, Y., Elnir Katz, M., Weintraub, A. Y., & Horev, A. (2022). The association between striae gravidarum and perineal lacerations during labor. *Plos one*, 17(3), e0265149.
- Prakasiwi, F. D., & Mardiyarningsih, E. (2023). HUBUNGAN USIA KEHAMILAN DENGAN KEJADIAN STRETCH MARK PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS BERGAS. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 6(1), 13-17.
- Rita, N., Suganda, Y., Asmawati, D., & Handayani, W. (2023). Upaya Pencegahan Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil Dengan Pemberian Aloe Vera Oil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ceria (JPKMC)*, 1(1), 1-4.
- Rusmini, R., Ayuningtias, A., & Handayani, E. (2021). BOREHAN JERUK NIPIS DAN KAPUR SIRIH UNTUK MENURUNKAN LINGKAR PERUT NIFAS. *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(2), 74-79.