

PENATALAKSANAAN STRIAE GRAVIDARUM MENGGUNAKAN MINYAK ZAITUN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

Chintia Margareta¹, Agustin Budisari^{*2}, Siswanti³

1,2,3 Akademi Kebidanan Alifa Pringsewu - Lampung

E-mail: chintia.margareta@alifa.ac.id¹, agustinbudisari@alifa.ac.id², siswanti@alifa.ac.id³

Abstrak

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization), jumlah ibu hamil pada tahun 2018 meningkat 5% dibanding tahun sebelumnya, atau sekitar 300.990, dimana 198.800 striae gravidarum terjadi atau 66% selama kehamilan. Metode dalam pengumpulan data studi kasus ini adalah metode varney dalam pendokumentasian SOAP dengan kasus striae gravidarum. Hasil yang didapatkan terhadap Ny. Y usia 23 tahun G1P0A0 mulai dilakukan pada kunjungan I sampai kunjungan IV, penatalaksanaan striae gravidarum menggunakan minyak zaitun yang telah diajarkan dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari selama 21 hari. Pada kunjungan pertama dilakukan pemeriksaan dan dilihat dari lembar observasi tingkatan striae gravidarum berada tingkat sedang dan disertai gatal gatal. Kunjungan kedua, mengalami penurunan rasa gatal pada striae gravidarum, kunjungan ketiga striae gravidarum sudah benar-benar tidak ada rasa gatal lagi, dan pada kunjungan keempat tingkatan striae gravidarum menurun menjadi ringan, dengan tidak ada rasa gatal, striae gravidarum tidak bertambah parah, dan ibu mengatakan sudah merasa nyaman dan tidak cemas lagi. Kesimpulan dari asuhan yang telah diberikan pada Ny. Y di PMB Meiciko Indah berjalan dengan baik dan penatalaksanaan striae gravidarum menggunakan minyak zaitun dapat membantu mengurangi striae gravidarum dalam kehamilan.

Keyword: Minyak Zaitun, striae gravidarum, ibu hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang hampir terjadi pada setiap wanita. Kehamilan terjadi setelah sperma bertemu dengan sel telur, tumbuh dan berkembang di dalam rahim selama 259 hari atau 37 minggu atau hingga 42 minggu (Nugroho dan Utama,2014). Selama kehamilan, dalam tubuh ibu terjadi perubahan sistem yang semuanya membutuhkan adaptasi fisik dan psikologis. Tidak jarang ibu mengalami ketidaknyamanan selama proses adaptasi, meskipun hal ini fisiologis tetapi tetap memerlukan pencegahan dan pengobatan. Ketidaknyamanan pada trimester kedua meliputi gatal-gatal, striae gravidarum, sembelit, varises, mulas, perut kembung, bengkak, chloasma gravidarum (bercak coklat di wajah) dan sakit kepala.(Damanik & Rauda, 2021)

Striae gravidarum, juga dikenal sebagai stretch mark, adalah goresan yang muncul di permukaan kulit akibat peregangan jaringan kulit yang berlebihan. Striae gravidarum dapat muncul di perut, dada, paha atau lengan atas dan terlihat jelas dari bulan keenam hingga ketujuh kehamilan. Guratan halus ataupun kasar ini dapat muncul pada sebagian wanita hamil, berkenaan dengan tingkat elastisitas kulit dan penambahan berat badan (deposit lemak). Untuk mengatasi hal ini, wanita hamil dapat menggunakan emolien topical atau antipruritic yang bebas alergi, dapat juga menggunakan minyak zaitun pada bagian yang mengalami striae gravidarum atau yang berpotensi mengalami striae gravidarum. (Damanik & Rauda, 2021)

Dampak yang terjadi akibat dari striae gravidarum atau yang biasa disebut stretch mark jika tidak diatasi adalah ibu dapat mengalami masalah kulit seperti mudah memar, merasa gatal di bagian

perut yang kemudian rasa gatal tersebut jika digaruk akan menimbulkan luka, iritasi kulit, terhambatnya regenerasi kulit, kulit kasar dan kering, kulit yang menipis, merasa tidak percaya diri dengan adanya striae gravidarum pada bagian perut ibu yang dapat mempengaruhi psikologisnya yaitu ketidaknyamanan dan kurang percaya diri akibat dari striae gravidarum tersebut. Karena ibu menghadapi banyak perubahan selama kehamilan, maka tidak jarang ibu merasa cemas dan tertekan dengan perubahan tersebut. Kecemasan bisa menjadi sangat berbahaya bagi ibu hamil karena mempengaruhi kesehatan janin dan kesehatan ibu. (Farahnik, Park, Kroumpouzou, & Murase, 2017)

Striae gravidarum dapat dikurangi dengan berbagai macam bahan yang berfungsi melembabkan, salah satunya yaitu minyak zaitun. Minyak zaitun dikenal memiliki sifat pelembap yang efektif dan kemampuan untuk meresap ke dalam lapisan kulit. Selain itu, kandungan nutrisi dalam minyak zaitun, seperti vitamin E, polyphenols, dan asam lemak, diyakini dapat memberikan nutrisi tambahan untuk kulit dan membantu meminimalkan penampakan striae gravidarum. Kandungan vitamin E dalam minyak zaitun diyakini dapat merangsang produksi kolagen, suatu protein yang penting untuk kekencangan dan elastisitas kulit. Dengan merangsang produksi kolagen, minyak zaitun dapat berpotensi membantu kulit dalam mengatasi efek peregangan selama kehamilan. (Candrawati, Maternity, Utami, & Putri, 2021)

Dengan merinci latar belakang ini, penelitian mengenai pengaruh minyak zaitun terhadap striae gravidarum pada ibu nifas diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih baik mengenai keefektifan dan keamanan penggunaan minyak zaitun sebagai alternatif perawatan pada ibu hamil.

METODE

Metode dalam pengumpulan data studi kasus ini adalah metode varney dalam pendokumentasian SOAP dengan kasus striae gravidarum. Penelitian dilakukan pada 3 ibu hamil trimester III.

HASIL DAN DISKUSI

Penelitian dilakukan dengan melaksanakan asuhan kebidanan. Pengkajian telah dilakukan dengan mengumpulkan data subjektif dan objektif pada ibu hamil, didapatkan data yang mendukung yang diambil dari data subjektif yaitu Ny.Y mengeluh merasa tidak nyaman karena terdapat striae gravidarum dan merasa gatal-gatal. Pada interpretasi data didapatkan diagnosa ibu hamil terhadap 3 responden dengan GIP0A0, dengan masalah ketidaknyamanan ibu hamil trimester III (Striae Gravidarum). Masalah potensial yang akan terjadi terhadap Ny.Y dengan masalah gatal dan striae gravidarum apabila tidak diberikan asuhan yang baik dan konseling tentang striae gravidarum, masalah potensial yang bisa timbul adalah, jika tidak diatasi ibu dapat mengalami masalah kulit seperti mudah memar, merasa gatal di bagian perut yang kemudian rasa gatal tersebut jika digaruk akan menimbulkan luka, iritasi kulit, terhambatnya regenerasi kulit, kulit kasar dan kering, kulit yang menipis, merasa tidak percaya diri dengan adanya striae gravidarum pada bagian perut ibu yang dapat mempengaruhi psikologisnya yaitu ketidaknyamanan dan kurang percaya diri akibat dari striae gravidarum tersebut. (Damanik & Rauda, 2021)

Rencana asuhan yang dibuat sudah berdasarkan diagnosa kebidanan yang muncul pada kasus kebidanan ibu hamil terhadap Ny. Y dengan striae gravidarum di PMB Meiciko Indah, S.ST rencana asuhan yang diberikan adalah penggunaan minyak zaitun dengan cara dioles dalam mengurangi striae gravidarum, memberitahu ibu untuk tidak menggaruk striae gravidarum jika

terasa gatal agar tidak memperparah striae gravidarum tersebut, menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi air putih 9-10 gelas/hari atau 2,5 Liter sehari dan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, dan menjaga pola istirahat.

Pada pelaksanaan tindakan dilakukan sesuai dengan rencana asuhan kebidanan yang telah dibuat pada kasus kebidanan ibu hamil terhadap 3 responden yaitu menggunakan minyak zaitun 2 kali sehari selama 21 hari berturut-turut. Asuhan kebidanan pada ibu hamil telah di dokumentasi dalam bentuk SOAP dan dengan menggunakan pendekatan manajemen kebidanan Varney. Hasil asuhan dan keadaan ibu dengan striae gravidarum pada hari ke 21 striae gravidarum pada ibu sudah mulai berkurang dan ibu sudah tidak merasa gatal-gatal lagi.

Striae gravidarum, juga dikenal sebagai stretch marks atau garis-garis kehamilan, adalah perubahan pada kulit yang umum terjadi pada wanita hamil. (Rusmini, Ayuningtiyas, & Handayani, 2021) Ini merupakan hasil dari peregangan kulit yang cepat dan signifikan selama masa kehamilan. 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. (Prakasiwi & Mardiyansih, 2023) 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. (Rita, Suganda, Asmawati, & Handayani, 2023)

Minyak zaitun memiliki sifat pelembap alami yang dapat membantu menjaga kelembapan kulit. Pada ibu nifas, penggunaan minyak zaitun secara teratur dapat memberikan hidrasi tambahan pada area-area yang rentan terhadap striae gravidarum. Kandungan vitamin E dan antioksidan dalam minyak zaitun diyakini dapat memberikan nutrisi tambahan untuk kulit. Vitamin E memiliki peran dalam merawat kesehatan kulit dan dapat membantu mengurangi tanda-tanda penuaan, termasuk striae gravidarum. (Meisura & Triana, 2022) Vitamin E dalam minyak zaitun dapat merangsang produksi kolagen, protein struktural yang penting untuk elastisitas dan kekencangan kulit. (Fernanda & Yuliaswati, 2023) Dengan merangsang produksi kolagen, minyak zaitun dapat membantu kulit dalam mengatasi peregangan yang terjadi selama kehamilan. Kandungan antioksidan dalam minyak zaitun dapat membantu mengurangi peradangan dan meredakan stres oksidatif pada kulit. Ini dapat meminimalkan efek peregangan yang dapat menyebabkan striae gravidarum. (Intanwati, Wijayanti, Marice, Trivina, & Ernesontha, 2023) Keunggulan minyak zaitun terletak pada kemudahan penggunaannya. Ibu nifas dapat mengaplikasikannya secara langsung pada area-area yang rentan, membuatnya praktis dan dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas perawatan kulit harian. Selain manfaat fisiknya, penggunaan minyak zaitun juga dapat memberikan dukungan psikologis kepada ibu nifas. Proses perawatan ini dapat menjadi momen perhatian pada diri sendiri, membantu meningkatkan perasaan kesejahteraan dan kepercayaan diri. Minyak zaitun umumnya tersedia dan terjangkau, menjadikannya pilihan yang dapat diakses oleh banyak orang. Ini membuatnya menjadi opsi perawatan kulit yang dapat diadopsi oleh ibu nifas tanpa perlu biaya yang tinggi. (Meisura & Triana, 2022)

SIMPULAN

Penggunaan minyak zaitun 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. Meskipun minyak zaitun memiliki potensi manfaat untuk mengurangi striae gravidarum, perlu diingat bahwa respons kulit setiap individu dapat bervariasi. Penting untuk melakukan uji sensitivitas terlebih dahulu dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum mengintegrasikan minyak zaitun atau produk perawatan kulit lainnya ke dalam rutinitas perawatan ibu hamil.

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*, 7(2), 247-256.
- Damanik, S., & Rauda, R. (2021). Pemberian Salep Kunyit Dapat Mengurangi Striae Gravidarum Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 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.
- Meisura, P. T., & Triana, A. (2022). Pemanfaatan Minyak Zaitun Untuk Mengatasi Striae Gravidarum. *JUBIDA-Jurnal Kebidanan*, 1(2), 82-92.
- 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., Ayuningtiyas, A., & Handayani, E. (2021). BOREHAN JERUK NIPIS DAN KAPUR SIRIH UNTUK MENURUNKAN LINGKAR PERUT NIFAS. *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(2), 74-79.