

Pemanfaatan Minyak Zaitun Pada Kehamilan Sebagai Upaya Penanganan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Menghadapi Striae Gravidarum

Istikomah¹, Sirlil Diana², Sumarni³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Penulis korespondensi : Istikomah
E-mail : istikomah@umpri.ac.id

Diterima: 11/01/2025 | Direvisi: 15/01/2025 | Disetujui: 25/01/2025 | © Penulis Istikomah, Sirlil Diana, Sumarni

Abstrak

Striae gravidarum adalah masalah kulit yang umum selama kehamilan yang disebabkan oleh peregangan dermis yang berlebihan, yang seringkali menyebabkan masalah penampilan dan kesehatan mental. Langkah pencegahan, terutama yang non-farmakologis seperti minyak zaitun, telah menarik perhatian karena keamanannya dan harganya. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh minyak zaitun terhadap stretch mark yang terjadi pada ibu hamil. Target luaran yang diharapkan adalah terdapat perubahan kulit yang membaik setelah diberikan minyak zaitun selama kehamilan. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan November- Desember 2024 di Desa Patoman dan Desa Bumi Ratu Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung di kelas ibu hamil. Metode yang digunakan adalah penyuluhan/ceramah disertai diskusi dan tanya jawab menggunakan media leaflet, poster dankuesioner serta pemberian minyak zaitun. Hasil pengabdian terdapat perubahan kulit pada stretchmark ibu hamil yang membaik selama kehamilan, sehingga ibu merasa nyaman pada kehamilannya.

Kata kunci: Kehamilan, Striae Gravidarum, Stretchmark, Minyak Zaitun

Abstract

Striae gravidarum is a common skin issue during pregnancy caused by excessive stretching of the dermis, which often leads to problems with appearance and mental health. Preventive measures, especially non-pharmacological ones like olive oil, have attracted attention due to their safety and cost. This service aims to determine the effect of olive oil on stretch marks that occur in pregnant women. The expected outcome is an improvement in skin condition after the application of olive oil during pregnancy. Community service will be conducted in November-December 2024 in Patoman Village and Bumi Ratu Village, Pagelaran District, Pringsewu Regency. The target of this activity is all pregnant women who visit the prenatal class. The method used is counseling/lectures accompanied by discussions and Q&A sessions using media such as leaflets, posters, and questionnaires, as well as the provision of olive oil. The result of the service showed an improvement in the skin condition of pregnant women's stretch marks during pregnancy, making the mothers feel comfortable during their pregnancy.

Keywords: Pregnancy, Striae Gravidarum, Stretchmark, Olive Oil

PENDAHULUAN

Kehamilan akan memengaruhi tubuh ibu secara keseluruhan dengan menimbulkan perubahan pada seluruh sistem organ. Sebagian besar perubahan pada tubuh ibu-ibu hamil tersebut disebabkan oleh

faktor hormonal (estrogen, progesteron, human chorionic gonadotropin, dan relaksin). Perubahan pada kulit yaitu tampak permukaan kulit sangat teregang yang mengakibatkan serabut kolagen mengalami ruptur yang disebut striae gravidarum (SG) (Maternity 2021)

Striae gravidarum adalah masalah kulit yang sering dialami oleh wanita hamil (Suryawanshi et al. 2023). Hal ini ditandai dari garis-garis merah atau ungu pada kulit yang kemudian memudar menjadi warna putih atau perak (Hoefel et al. 2020). Meskipun tidak berbahaya secara medis, namun dapat dapat memengaruhi estetika dan kepercayaan diri wanita hamil (Nusrat et al. 2019). Prevalensi Striae Gravidarum mencapai antara 55 % sampai 90 % pada masa kehamilan (Mammadov, Necipoğlu, and Vural 2024)

Minyak zaitun dikenal memiliki sifat melembapkan dan mengandung antioksidan yang dapat mendukung kesehatan kulit (Badiu and Rajendram 2021). Penggunaan minyak zaitun secara topikal diharapkan dapat menjaga elastisitas kulit dan mencegah atau mengurangi kejadian stretch mark (Fernanda and Yuliaswati 2023). Banyak potensial minyak zaitun, namun penggunaannya dalam mencegah striae gravidarum masih belum banyak memiliki bukti (Nunes et al. 2021).

Kegiatan pengabdian ini akan memberikan manfaat bagi ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan dalam mengatasi rasa tidak percaya diri terhadap perubahan peregangan kulit yang dialaminya khususnya di daerah Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu dan secara umum untuk seluruh ibu hamil.

METODE

Kegiatan ini dilakukan di kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu melalui pendampingan pada beberapa kelas ibu hamil yaitu di Desa Bumi Ratu dan Desa Patoman. Teknis kegiatan melibatkan bidan desa setempat untuk mengkoordinir peserta yaitu ibu hamil yang memasuki Trimester ke II. Jumlah peserta yaitu 13 ibu hamil di Desa Patoman dan 15 ibu hamil di Desa Bumi Ratu.

Metode pelaksanaan kegiatan berupa sosialisasi dan pendampingan. Tahap persiapan dilakukan 2 minggu sebelum kegiatan dengan melakukan perizinan ke Puskesmas Pagelaran dan berkoordinasi dengan bidan desa setempat. Tahap pelaksanaan dilakukan pada kelas ibu hamil berupa penyuluhan tentang tentang striae gravidarum dan manfaat minyak zaitun sebagai upaya mengatasi striae gravidarum. Dalam tahap ini peserta diberikan tambahan wawasan serta diakhir sesi peserta dibagikan minyak zaitun untuk diaplikasikan di rumah selama 2 minggu. Tahap pendampingan dilakukan selama 2 minggu melalui aplikasi *Whatsapp Group* dan dilakukan interaksisecara intensif. Akhir pendampingan dilakukan evaluasi pada pertemuan kelas ibu hamil selanjutnya dengan cara mengobservasi hasil pre dan post penggunaan terapi minyak zaitun pada striae gravidarum.

Hasil dan Pembahasan

Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran keparahan striae gravidarum menggunakan *Skor Davey*. Hasil observasi menunjukkan bahwa aplikasi topikal minyak zaitun secara signifikan memengaruhi kejadian striae gravidarum. Dari 28 ibu hamil yang mengaplikasikan penggunaan minyak zaitun, terdapat 22 (78,6%) ibu hamil yang striae gravidarumnya memudar dan kuadran keterpaparannya menurun. Hasil ini menunjukkan bahwa minyak zaitun efektif dalam mengurangi striae gravidarum.

Striae gravidarum, umumnya dikenal sebagai stretch mark, memang dikaitkan dengan peregangan kulit yang berlebihan selama kehamilan, yang menyebabkan robekan mikroskopis di dermis (Gomes-Ferreira and Olivas-Menayo 2023). Proses ini diperburuk oleh perubahan hormon, termasuk peningkatan kadar kortisol, estrogen, dan relaxin, yang melemahkan serat kolagen dan elastin (Ogrum and Dogru 2019). Pengaruh hormonal ini, dikombinasikan dengan peregangan mekanis, berkontribusi pada perkembangan striae gravidarum. Bagian berikut menguraikan patogenesis dan faktor penyebab striae gravidarum (Rabinerson, Melzer, and Gabbay-Benziv 2018). Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan (Cantelli et al. 2021) melaporkan bahwa formulasi minyak topikal yang digunakan dalam penelitian ini menghasilkan perbaikan signifikan pada stretch mark dan xerosis, dengan peningkatan 71% dalam penampilan klinis pada tindak lanjut 4 bulan (Abbas, Kamel, and Salman 2019). Selain itu, ada peningkatan penting dalam hidrasi kulit sebesar 71% dan bukti remodeling kolagen, menunjukkan bahwa formulasi tersebut memang dapat melindungi kolagen kulit dan meningkatkan hidrasi kulit (Astikasari, Mufida, and Natalia 2020).

Minyak zaitun terkenal karena efek menguntungkannya pada kesehatan kulit, terutama karena komponen bioaktifnya seperti vitamin E, polifenol, dan asam oleat. Senyawa ini berkontribusi pada peningkatan elastisitas kulit dan perlindungan terhadap kerusakan kolagen. Vitamin E bertindak sebagai antioksidan kuat, melindungi kulit dari stres oksidatif, sementara asam oleat meningkatkan permeabilitas

kulit, memfasilitasi penyerapan pelembap yang lebih baik (Taheri and Amiri-Farahani 2021). Bagian berikut menyelidiki peran spesifik komponen-komponen ini dan dampaknya terhadap kesehatan kulit. Studi juga mengungkapkan bahwa Komposisi asam lemak minyak zaitun, terutama kandungan lemak tak jenuh tunggal yang tinggi, membantu menjaga hidrasi kulit dengan membentuk penghalang pelindung yang mengurangi kehilangan air dari permukaan kulit (Santangelo et al. 2018).

Masalah yang dihadapi dalam proses pelaksanaan kegiatan ini yaitu faktor keyakinan ibu akan penggunaan minyak zaitun, yaitu masih belum menyeluruhnya informasi penggunaan minyak zaitun dikalangan masyarakat sehingga butuh penguatan berulang melalui kegiatan pendampingan dari peneliti. Solusi yang dapat dilakukan yaitu dengan menyebarluaskan informasi manfaat penggunaan minyak zaitun di kalangan masyarakat dan disertai dasar keagamaan berdasarkan Alqur'an dan Al Hadist.

Berikut ini adalah dokumentasi kegiatan pada saat pengabdian masyarakat yang kami lakukan:



Gambar 1.
Kegiatan Pengabdian Masyarakat penerapan minyak zaitun untuk mengatasi Striae Gravidarum pada ibu hamil di Desa Patoman Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu.



Gambar 2.
Kegiatan Pengabdian Masyarakat penerapan minyak zaitun untuk mengatasi Striae Gravidarum pada ibu hamil di Desa Bumi Ratu Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini menunjukkan bahwa aplikasi topikal minyak zaitun secara signifikan efektif mengurangi kejadian striae gravidarum. Hasil menegaskan minyak zaitun sebagai terapi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk ibu hamil yang dapat dilakukan secara ekonomis dan sederhana.

Saran untuk bidan desa adalah lebih menyebarluaskan pemanfaatan minyak zaitun di kalangan masyarakat sehingga menjadi hal yang lazim untuk dilakukan oleh semua kalangan khususnya ibu hamil dalam mengutangi ketidaknyamanan striae gravidarum.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih terutama ditujukan kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Pringsewu yang telah memfasilitasi kegiatan Pengabdian Masyarakat dosen sebagai pemenuhan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada Puskesmas Pagelaran Kabupaten Pringsewu yang telah memberikan kesempatan melakukan pengabdian di wilayah Desa Bumi Ratu dan Patoman.

DAFTAR RUJUKAN

- Abbas, Ahmed M., Fatma M. Kamel, and Safwat A. Salman. 2019. "Clinical Significance and Treatment of Striae Gravidarum during Pregnancy: A Review Article." *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology* 8(1):369.
- Astikasari, Nita Dwi, Riza Tsalatsatul Mufida, and Shanty Natalia. 2020. "The Use of Olive Oil for Reducing the Complaint of Itching Related to Striae Gravidarum in Pregnant Women." *Jurnal Ners* 15(2):466–69.
- Badiu, Diana, and Rajkumar Rajendram. 2021. "Chapter 33 - Effect of Olive Oil on the Skin." Pp. 401–13 in, edited by V. R. Preedy and R. R. B. T.-O. and O. O. in H. and D. P. (Second E. Watson. San Diego: Academic Press.
- Cantelli, Mariateresa, Elisa Camela, Claudio Marasca, Giuseppina Fontanella, Chiara Blasio, and Gabriella Fabbrocini. 2021. "Topical Oil Formulation of Plant Extracts and Vitamins as Effective Treatment for Stretch Marks and Xerosis-An Observational Longitudinal Study." *Journal of Cosmetic Dermatology* 20 Suppl 1(Suppl 1):9–13. doi: 10.1111/jocd.14094.
- Fernanda, Putri Elza, and Enny Yuliaswati. 2023. "Pengaruh Minyak Zaitun Untuk Mengurangi Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil." *Journal of Educational Innovation and Public Health* 1(4).
- Gomes-Ferreira, Mónica, and Jesús Olivas-Menayo. 2023. *Post-Maternity Body Changes: Obstetric Fundamentals and Surgical Reshaping*. Springer.
- Hoefel, Isadora da Rosa, Magda Blessmann Weber, Ana Paula Dornelles Manzoni, Bárbara Hartung Lovato, and Renan Rangel Bonamigo. 2020. "Striae Gravidarum , Acne , Facial Spots , and Hair Disorders : Risk Factors in a Study with 1284 Puerperal Patients." *Hindawi Journal of Pregnancy* 2020. doi: 10.1155/2020/8036109.
- Mammadov, Betül, Dilay Necipoğlu, and Gülşen Vural. 2024. "Determination of Striae Gravidarum and Its Affecting Factors During Pregnancy."
- Maternity, Dainty. 2021. "Efektivitas Pemberian Minyak Zaitun Terhadap Kejadian Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Palapa Kota Bandar Lampung Tahun 2018." *Jurnal Ilmiah Bidan* 5(3).
- Nunes, Andreia, L. Gonçalves, Joana Marto, Ana Margarida Martins, Alexandra N. Silva, Pedro Pinto, Marta Martins, Carmo Fraga, and Helena Margarida Ribeiro. 2021. "Investigations of Olive Oil Industry By-Products Extracts with Potential Skin Benefits in Topical Formulations." 1–20.
- Nusrat, Uzma, Sadaf Ahmed Asim, Sahar Soomro, Mehnaz Nuruddin Gitay, Sadia Iqbal, Firasat Waqar, Asim Hameed, Tayyaba Iqbal, and Maria Mansoor. 2019. "Stria Gravidarum; Evaluation Of Quality Of Life Among Pregnant Women With Stria Gravidarum- A Cross Sectional Study." *The Professional Medical Journal* 116–21. doi: 10.29309/TPMJ/2019.26.01.2586.
- Ogrum, Atiye, and Hatice Yilmaz Dogru. 2019. "The Effect of Striae Gravidarum on Quality of Life in a Sample of Turkish Pregnant Woman Population." *Dermatologica Sinica* 37(2):72–76.
- Rabinerson, David, Hava Melzer, and Rinat Gabbay-Benziv. 2018. "Striae Gravidarum - Etiology, Prevalence and Treatment." *Harefuah* 157(12):787–90.
- Santangelo, Carmela, Rosaria Vari, Beatrice Scazzocchio, Patrizia De Sanctis, Claudio Giovannini, Massimo D'Archivio, and Roberta Masella. 2018. "Anti-Inflammatory Activity of Extra Virgin Olive Oil

Polyphenols: Which Role in the Prevention and Treatment of Immune-Mediated Inflammatory Diseases?" *Endocrine, Metabolic & Immune Disorders Drug Targets* 18(1):36–50. doi: 10.2174/1871530317666171114114321.

Suryawanshi, Ms Harsha S., Ms Nikita S. Patil, Azam Z. Shaikh, and S. P. Pawar. 2023. "A Review on Effect of Stretch Marking in Pregnancy." *International Journal of Research in Pharmacy and Allied Science* 2(April):10–14.

Taheri, Mahdijeh, and Leila Amiri-Farahani. 2021. "Anti-Inflammatory and Restorative Effects of Olives in Topical Application." *Dermatology Research and Practice* 2021:9927976. doi: 10.1155/2021/9927976.