

Penerapan Pemberian Minyak Zaitun untuk Mengurangi *Stretch Mark* pada Ibu Post Partum

The Application of Giving Olive Oil to Reduce Stretch Marks in Post Partum Mothers

Arninda Tri Hastuti¹ Niken Sukei²

¹Mahasiswa Prodi D III Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi D III Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

Email: arnda1107@gmail.com; nikensukei2004@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : *Stretch mark* Perubahan karena berhubungan dengan persalinan seperti *stretch mark* . post partum adalah masa pemulihan setelah sembilan bulan masa kehamilan dan proses persalinan yang dilalui oleh ibu. Minyak zaitun efektif dalam mengurangi *striae gravidarum* (*stretch mark*) pada ibu post partum. Gangguan integritas kulit yang muncul setelah melahirkan adalah *stretch mark*. Tujuan : Dapat mengurangi gangguan *stretch mark* seperti mengurangi rasa gatal,panas,kering,dan iritasi. Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan pendekatan studi kasus pendekatan asuhan keperawatan dengan melakukan pengkajian lalu merumuskan diagnosa, merumuskan rencana tindakan, melakukan tindakan yang sudah direncanakan,dan melakukan evaluasi hasil tindakan. Hasil Penelitian : Hasil evaluasi yang didapatkan menunjukkan kemajuan karena elastisitas kulit meningkat, Kerusakan lapis kulit menurun, Tekstur kulit yang mebaik. Kesimpulan : kesimpulan yang didapat dengan memberikan minyak zaitun dapat mengembalikan elastisitas kulit.

Kata kunci : *Stretch mark*, post partum, Minyak Zaitun, Gangguan Integritas Kulit

ABSTRACT

Background: Stretch marks Changes due to labor-related stretch marks such as stretch marks. post partum is a recovery period after nine months of pregnancy and childbirth process passed by the mother. Olive oil is effective in reducing striae gravidarum (stretch marks) in post partum mothers. Skin integrity disorders that appear after childbirth are stretch marks. Objective: Can reduce stretch mark disorders such as reducing itching, heat, dryness, and irritation. Methods: This research is a descriptive study that uses a case study approach to nursing care by conducting an assessment and then formulating a diagnosis, formulating an action plan, taking planned actions, and evaluating the results of actions. Research Results: The evaluation results obtained show progress due to increased skin elasticity, decreased skin layer damage, improved skin texture. Conclusion: the conclusion obtained by giving olive oil can restore skin elasticity.

Keywords : Stretch marks, post partum, Olive Oil, Skin Integrity Disorders

PENDAHULUAN

Post partum adalah masa pemulihan setelah sembilan bulan masa kehamilan dan proses persalinan yang dilalui oleh ibu (Vieira, 2023). Ibu setelah melahirkan bisa merasa tidak mempercayai dirinya sendiri dan kemudian mengira dia gemuk dan tidak seksi atau tidak menarik karena luka yang terdapat pada tubuhnya, Penilaian diri ini disebut citra tubuh atau *body image* (Handayani et al, 2023). Sekitar 50% sampai 90% ibu post partum yang mengalami *stretch mark* setelah melahirkan (Ida Miharti et al., 2020).

Stretch mark dipengaruhi oleh progesteron, tetapi juga karena kulit diregangkan pada waktunya untuk mengakomodasi pertumbuhan janin.*Stretch mark* terbentuk saat kulit merenggang dengan cepat sehingga menyebabkan kerusakan pada jaringan yang berakibat kerusakan pada kulit. (Yuspa et al, 2021). *Stretch mark* disebabkan oleh peregangan kulit,

dermis, karena lapisan ini bertanggung jawab untuk mendukung kulit tetap halus. Kulit adalah kapal pengangkut nutrisi untuk sel kulit. Lapisan dermis terbuat dari jaringan elastis yang memungkinkan kulit untuk melakukan peregangan sesuai kebutuhan tubuh. Karena kulitnya pecah menipis. Sehingga muncul stretch mark ditandai dengan pembuluh darah melebar dari lapisan ke lapisan melalui dermis menyebabkan penipisan kulit (Widia, 2020).

Stretch mark penatalaksanaan dengan tindakan non farmakologi bisa dengan bahan alami seperti lidah buaya, lemon, ekstra kentang, kopi dan bisa menggunakan minyak zaitun (Yuspa et al, 2021). Penanganan stretch mark menggunakan lidah buaya yang efektif untuk pengobatan kulit dan manfaatnya untuk mengatasi Stretch mark pada kulit. Lidah buaya memiliki beragam nutrisi penting dan aktif untuk digunakan pada luka ringan. Lemon mengandung asam hidroksida yang bermanfaat dalam pengangkat, Ekstra kentang mengandung vitamin dan mineral untuk mempercepat pertumbuhan dan pemulihan Sel kulit. Kopi mengandung kafein yang dapat membantu merangsang aliran darah dan memperbaiki penampilan kulit (Tikania et al, 2022).

Dalam Studi kasus yang berjudul efektivitas pemberian olive oil terhadap pengaruh stretch mark pada ibu nifas yang dilakukan oleh ayunin syahida,dkk (2023) selama 15 hari dapat memperbaiki keadaan elastisitas kulit meningkat, Kerusakan lapisan kulit,teksture membaik pada pasien. Untuk perbaikan dari kulit tidak secara signifikan membaiki setiap pemberian karena perlu waktu yang cukup lama agar stretch mark hilang dan waktu penggunaan yang harus dilakukan 2 kali dalam sehari untuk hasil yang maksimal selama kurang lebih 30 menit.

Kandungan minyak zaitun dapat mengurangi rasa gatal,panas,kering,dan iritasi karena memiliki kandungan antioksidan,vitamin E yang dapat menyembuhkan dan meningkatkan regenerasi kulit.(Dainty, 2019)Minyak zaitun selain digunakan sebagai hidangan juga bergizi untuk perawatan kecantikan. Minyak zaitun juga bagus untuk menghaluskan dan melembabkan permukaan kulit tidak menyumbat pori-pori. Selain itu, minyak zaitun baik untuk melepaskan lapisan sel kulit mati. Melembabkan dan membuat kulit terasa lebih lembut (Miharti et al, 2020).

Cara menghilangkan bekas luka stretch mark menggunakan minyak zaitun yaitu dengan cara mengoleskan minyak zaitun secukupnya dan diberi sedikit pijatan agar meresap kedalam kulit, minyak zaitun digunakan sebanyak dua kali dalam sehari agar mendapat hasil yang maksimal (Yuspa et al, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengangkat kasus “ penerapan pemberian minyak zaitun untuk mengatasi gangguan integritas kulit *stretch mark* pada ibu post partum”. Dengan tujuan untuk bisa mengurangi *stretch mark* yang terjadi pada ibu post partum dan dapat menyusun asuhan keperawatan tentang gangguan integritas kulit *stretch mark* pada ibu post partum.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif tujuannya untuk membuat deskriptif atau gambaran secara sistematis, aktual dan akurat mengenai fakta yang didapat pada lapangan,serta sifat hubungan fenomena yang diselidiki. Penelitian deskriptif yang menggunakan pendekatan studi kasus asuhan keperawatan dengan pasien gangguan integritas kulit *Stretch*

mark pada ibu post partum dengan memberikan terapi pemberian minyak zaitun untuk mengurangi *Stretch mark*.

Cara pengambilan kasus awalnya menyediakan lembar persetujuan (*informed consent*) dan diisi responden. Melakukan wawancara dan observasi terhadap beberapa gejala yang muncul berhubungan dengan *stretch mark* setelah melahirkan. Rencana terapi pemberian minyak zaitun pada ibu post partum diberikan 15 hari selama 30 menit setiap pagi dan malam sebelum tidur.

Pada kunjungan pertama melakukan anamnesa, pemeriksaan, dan mengajarkan pemberian minyak zaitun. Kunjungan kedua mengajarkan pemberian minyak zaitun dan membandingkan hasil perubahan kulit ibu yang mengalami *stretch mark* setelah pemberian minyak zaitun. Asuhan keperawatan akan dihentikan setelah *stretch mark* ibu mengalami perubahan untuk menilai keberhasilan asuhan tersebut. Data yang telah didapat dicatat dan didokumentasikan

Instrument pada studi kasus ini menggunakan standar operasional prosedur (SOP) yang berisi pemberian minyak zaitun dan untuk penilaian *Stretch mark* menggunakan lembar observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan data subjektif dan data objektif pada pasien Ny.A dan Ny.F ,maka ditegaskan diagnosa gangguan integritas kulit berhubungan dengan kelembaban. Intervensi yang dapat dirumuskan untuk mengatasi masalah kelembaban kulit yaitu perawatan integritas kulit berdasarkan SIKI untuk mengurangi *stretch mark* dengan cara melakukan Tindakan pemberian produk berbahan petroleum atau minyak pada kulit kering seperti lotion atau minyak zaitun.

Tindakan keperawatan yang dilakukan pada Ny. A dan Ny. F selama 15 hari melakukan pengkajian kelembaban kulit, pasien I dan pasien II megatakan memiliki *stretch mark* yang mengganggu penampilan, Intervensi yang dapat dirumuskan untuk mengatasi *stretch mark* yaitu setelah dilakukan tindakan keperawatan 2 x 24 jam selama 15 hari diharapkan integritas kulit dan jaringan meningkat dengan Kriteria hasil elastisitas kulit meningkat, kerusakan lapis kulit menurun, tekstur membaik.

Kesimpulan dari evaluasi pada pasien I dan pasien II selama 3 hari asuhan keperawatan yang diberikan yaitu pada tanggal 1 agustus 2023 sebelum dilakukan pemberian minyak zaitun pada *stretch mark* pasien masih merasa gatal dan kulit terasa kering dan hasilnya setelah dilakukan pemberian minyak zaitun kulit lebih elastis dan masih terasa gatal. Pada tanggal 2 agustus 2023 sebelum peberian minyak zaitun pasien kulit tidak terasa gatal dan tidak kering lagi tapi bekas *stretch mark* masih ada setelah dilakukan pemebrian minyak zaitun kulit tidak terasa gatal dan tidak kering lagi walaupun *stretch mark* masih ada. Pada tanggal 3 agustus 2023 kulit tidak gatal atau tidak kering seperti sebelum memakai minyak zaitun dan *stretch mark* mulai berkurang. Kesimpulan tindakan pembrian minyak zaitun pada pasien I dan pasien II sebelum dan sesudah terapi dari tanggal 1 agustus 2023 sampai dengan 3 agustus 2023 adalah Elastisitas kulit meningkat dengan bukti kulit tidak kering lagi, Kerusakan lapis kulit menurundengan bukti

stretch mark mulai berkurang, Tekstur kulit yang mebaik karena tidak lagi digaruk saat gatal dan kulit tidak lagi kering.

PEMBAHASAN

Menurut, penerapan pemberian minyak zaitun dapat memperbaiki kerusakan kulit karena bekas *stretch mark* pada pasien I dan pasien II karena dengan pemberian minyak zaitun yang dilakukan selama 15 hari dapat memperbaiki keadaan elastisitas kulit meningkat, Kerusakan lapisan kulit,tektsture membaik pada pasien. Untuk perbaikan dari kulit tidak secara signifikan membaiki setiap pemberian karena perlu waktu yang cukup lama agar *stretch mark* hilang dan waktu penggunaan yang harus dilakukan 2 kali dalam sehari untuk hasil yang maksimal selama kurang lebih 30 menit. Hasil penelitian dari ayunin syahida,dkk (2023) dengan judul evektivitas pemberian olive oil terhadap pengaruh *stretch mark* pada ibu nifas dalam waktu 15 hari dengan hasil *stretch mark* sudah tidak terlihat jelas dan sudah tidak terasa gatal.

Hasil penelitian dari putri tikania meisura dan ani triana (2020) didapatkan hasil bahwa ibu dengan *stretch mark* menggunakan minyak zaitun dapat teratasi dalam waktu kurang lebih 2 minggu yaitu *stretch mark* sudah tidak terlihat jelas dan sudah tidak terasa gatal. Studi kasus ini berdasarkan (Yuspa et al, 2021) dengan judul pemberian minyak zaitun efektif dalam mengurangi striae gravidarum (*stretch mark*) pada ibu post partum. Minyak zaitun efektif untuk mengurangi *stretch mark* pada ibu pasca melahirkan dan pada ibu post partum. Keuntungan yang didapat dalam pemberian minyak zaitun antara lain minyak zaitun yang mudah didapatkan karena sekarang banyak produk dari ekstrak buah zaitun dan mudah diterapkan untuk segala jenis usia yang tidak memiliki alergi terhadap *stretch mark*.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Peneliti menyusun asuhan keperawatan yaitu asuhan keperawatan penerapan pemberian minyak zaitun pada pasien gangguan integritas kulit *stretch mark* pada ibu post partum dengan melakukan pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi selama 15 hari. Dari hasil pengkajian didapatkan data pasien mengatakan terdapat *stretch mark* pada abdomen. Implementasi yang dilakukan yaitu dengan memberikan minyak zaitun untuk mengembalikan elastisitas kulit dan melakukan observasi sebelum dan sesudah diberikan minyak zaitun. Evaluasi yang didapat yaitu elastisitas kulit meningkat, *stretch mark* mulai berkurang, Tekstur kulit yang mebaik.

Berdasarkan hasil penelitian Ny.A dan Ny.F selama 20 juli sampai dengan 3 agustus 2023 dapat disimpulkan bahwa terdapat manfaat dan pengaruh dari penerapan pemberian minyak zaitu pada *stretch mark*.

SARAN

Bagi Institusi Pendidikan

Hasil ini diharapkan dapat menjadi referensi dan informasi dalam proses pembelajaran tentang gangguan integritas kulit *stretch mark* pada ibu post partum.

Bagi Perawat

Diharapkan perawat dapat memberikan pedoman didalam bidang keperawatan dalam mengatasi gangguan integritas kulit *stretch mark* dengan pemberian minyak zaitun.

Bagi Peneliti

Setelah dilakukan penelitian seharusnya peneliti bisa menggunakan skala pengukuran yaitu skala *Body-Q*.

DAFTAR PUSTAKA

- Dainty, E. (2019). Efektivitas pemberian minyak zaitun terhadap kejadian striae gravidarum pada ibu hamil primigravida trimester III.
- Handayani, P., & Fatmawati, S. (2023). Gambaran body image ibu post partum (Vol. 3).
- Hassan. (2021). Pregnancy related skin changes and skin diseases. In *Bangladesh Med J* (Vol. 44, Issue 2).
- Lokhande, A., & Mysore, V. (2019). Striae distensae treatment review and update. *Indian Dermatology Online Journal*, 10(4), 380. https://doi.org/10.4103/idoj.idoj_336_18
- Makbul. (2021). Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.
- Meningaud, J. P., SidAhmed-Mezi, M., Billon, R., Rem, K., La Padula, S., & Hersant, B. (2019). Clinical benefit of using a multifractional Er:YAG laser combined with a spatially modulated ablative (SMA) module for the treatment of striae distensae: A prospective pilot study in 20 patients. *Lasers in Surgery and Medicine*, 51(3), 230–238. <https://doi.org/10.1002/lsm.23042>
- Miftah, F. (2020). Penerapan evaluasi keperawatan terhadap asuhan keperawatan dirumah sakit.
- Miharti, S. I., & Fitrishia, A. (2020). Efektivitas pemberian minyak zaitun dan ekstrak kentang terhadap pemudaran stretch mark pada ibu nifas (Vol. 2).
- Nareza, M. (2021). Ketahui Penyebab Stretch Mark dan Cara Mencegahnya. <https://www.alodokter.com/wanita-dan-fenomena-stretch-mark>.
- Nur, A. (2021). 8 Penyebab Stretch Mark di Paha dan Cara Menghilangkannya.
- Rianto, D. (2020). Konsep penelitian kualitatif.
- Sabaratnam, A., William Ledger, Stergios Doumouchsis, & Lynette Denny. (2019). *Oxford Textbook of Obstetrics and Gynaecology* (Sabaratnam Arulkumaran, William Ledger, Stergios Doumouchsis, & Lynette Denny, Eds.). Oxford University Press, 2019.
- SDKI. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (Edisi 1).
- SIKI. (2018). Standar Intervensi Keperawatn Indonesia; definisi dan tindakan keperawatan (Edisi 1). DPP PPNI.
- SLKI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia (Edisi 1). DPP PPNI.
- Smith, M., & Emily Slone McKinney, M. R. C. (2014). *Foundations of Maternal-Newborn and Women's Health Nursing*. Elsevier Health Sciences, 2014.
- Syahida, A., Neneuk Sahara, & Indriani. (2023). Efektifitas pemberian olive oil terhadap pengurangan stretch mark pada ibu nifas.
- Tikania, M., & Ani Triana. (2022). Pemanfaatan minyak zaitun untuk mengatasi striae gravidarum.

- Vieira, B. (2023). *Enough About the Baby: A Brutally Honest Guide to Surviving the First Year of Motherhood* (becky Veira, Ed.). Union Square & Co., 2023.
- wahyuningsih, S. (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Post Partum* (Sri Wahyuningsih, Ed.). Deepublish, 2019.
- Widia, L. (2020). Pengaruh pemberian minyak zaitun (olive oil) terhadap stretch mark pada ibu hamil trimester III. In *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan* (Vol. 5, Issue 1). Online.
- Yuspa, A., & Febrianti, R. (2021). Pemberian lidah buaya dan minyak zaitun dapat mengurangi keluhan stretch mark disekitar perut selama kehamilan. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 148–152. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.700>