

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 8 No. 2	Edition: April – Oktober 2026
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R</a>	
Received : 20 Maret 2026	Revised: -----	Accepted: 03 Mei 2026

## PENGARUH PEMBERIAN MI NYAK ZAITUN TERHADAP PENYEMBUHAN STRIAE GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL

Kristin Natalia

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail: [kristin.desember28@gmail.com](mailto:kristin.desember28@gmail.com)

### Abstract

Striae gravidarum or stretch marks are common skin problems in pregnant women, characterized by the appearance of pink, purple, or white lines that usually appear on the stomach, thighs, and breasts due to excessive stretching of the skin during pregnancy. Around 90% of pregnant women experience this condition, especially in the first pregnancy and third trimester. One non-pharmacological therapy that has been proven safe and effective is the use of olive oil which is rich in vitamin E, antioxidants, and unsaturated fatty acids which are useful for increasing skin elasticity, moisturizing, and accelerating tissue regeneration. This study aims to determine the effect of olive oil administration on the healing of striae gravidarum in pregnant women. The study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 15 pregnant women at the H. Tanjung Clinic were given an intervention in the form of applying 1 ml of olive oil twice a day for 14 days. Observations were made using an observation sheet with the Davey Score assessment method. The results of the paired sample t-test statistical test showed a significant decrease in the severity of striae gravidarum, from an average value of 6.80 before the intervention to 4.60 after the intervention, with a p-value of 0.000. This proves that olive oil has a positive effect on the healing process of striae gravidarum. Giving olive oil can be an alternative complementary therapy that is practical, economical, and low-risk, and can be used in antenatal services as a preventive and promotive effort for the health of the skin of pregnant women.

**Keywords:** Striae Gravidarum, Olive Oil, Pregnant Women, Skin Regeneration.

### PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan hasil penggabungan antara sel sperma dan ovum yang kemudian berlangsung melalui proses penempelan. Jika dihitung dari saat terjadinya pembuahan sampai kelahiran bayi, masa kehamilan yang normal biasanya memakan waktu 40 minggu atau 9

bulan menurut standar global. (Hafid & Hasrul, 2021).

Seiring dengan perkembangan janin, tubuh ibu juga akan mengalami beragam perubahan fisik. Salah satu perubahan yang dialami oleh wanita hamil adalah striae gravidarum.

Striae gravidarum atau yang dikenal sebagai stretch mark adalah kelainan pada kulit yang sering dialami oleh hampir setengah remaja dan orang dewasa muda, khususnya wanita hamil. Stretch mark ini berkembang secara bertahap, berlangsung terus-menerus, dan memiliki bentuk yang linear atau menyerupai fusiform dengan panjang yang berbeda-beda. Saat stretch mark pertama kali terlihat, permukaannya umumnya terasa halus dan kencang. Lesi yang sudah lebih lama biasanya memiliki lekukan atrofik, memberikan sensasi kosong saat disentuh. (Ellysa, 2021).

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif melalui desain eksperimen semu dengan pendekatan pretest-posttest satu kelompok. Populasi penelitian adalah ibu hamil yang mengalami striae gravidarum di Klinik H.Tanjung Deli Tua. Sampel dipilih secara Total sampling sebanyak 15 orang dan bersedia menjadi responden. Pemberian Minyak Zaitun dilakukan selama 6 sampai 8 minggu 1 hari dua kali pemberian pada pagi dan malam hari. Striae gravidarum dilihat dengan menggunakan lembar observasi.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Klinik H.Tanjung Deli Tua (n=15)

Karakteristik	n	%
Usia		
20-25 tahun	3	20,0
26-30 tahun	8	53,3
31-35 tahun	4	26,7
Paritas		
Primigravida	7	46,7
Multigravida	8	53,3
Usia Kehamilan		

28-32	8	53,3
33-36	5	33,3
37-40	2	13,3
Pendidikan		
SMA	7	46,7
D3	2	13,3
S1	6	40,0

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil penelitian yang

dilakukan di Klinik H.Tanjung Deli Tua menunjukkan sebagian besar karakteristik responden yang berumur 26 – 30 tahun berjumlah 8 (53,3). Hal ini menunjukkan bahwa usia ibu merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian striae gravidarum, di mana di mana ibu yang lebih muda memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami masalah kulit tersebut. Studi ini juga menekankan pentingnya menjaga kesehatan kulit selama masa kehamilan, termasuk pemakaian minyak zaitun sebagai langkah pencegahan atau untuk mengurangi keparahan striae gravidarum.

Dalam penelitian ini ditemukan perbedaan striae gravidarum yang bermakna secara statistik berdasarkan kategori usia responden. Hal serupa juga ditunjukkan oleh Fernanda dan Yuliaswati yang meneliti terkait pengaruh penggunaan minyak zaitun dalam mengurangi striae gravidarum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasca intervensi, mayoritas peserta menunjukkan penurunan dalam tingkat keparahan striae gravidarum, dengan 9 ibu (45%) masuk dalam kategori ringan. Ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat keparahan striae gravidarum sebelum dan setelah penggunaan minyak zaitun. (Fernanda dan Yuliaswati.2023).

Didapatkan mayoritas karakteristik responden paritas ibu hamil didapatkan mayoritas responden multigravida berjumlah 8 (53,3), wanita hamil yang telah melahirkan beberapa kali cenderung lebih rentan terhadap munculnya striae gravidarum dibandingkan dengan wanita hamil yang baru pertama kali. Ini mungkin disebabkan oleh kulit yang sudah pernah mengalami peregangan berulang kali selama kehamilan sebelumnya, sehingga elastisitas kulit menurun dan lebih mudah muncul guratan akibat kehamilan. (Nugraha, S. S., & Yuliaswati, E. 2023).

Didapatkan hasil paling banyak ibu hamil didapatkan mayoritas responden usia kehamilan 28 – 32 minggu berjumlah 8 (53,3).

meskipun dianalisis berdasarkan latar belakang usia kehamilan, hasil penelitian tidak menunjukkan perbedaan striae gravidarum yang signifikan. Kondisi ini biasanya muncul. Striae gravidarum biasanya mulai muncul di trimester kedua dan semakin sering terlihat di trimester ketiga, ketika kulit mengalami peregangan yang paling ekstrem akibat perkembangan janin. (Shinde et al., 2024).

Dalam penelitian ini tidak menunjukkan perbedaan striae gravidarum yang signifikan, ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Ersoy et al menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang lebih rendah berhubungan dengan peningkatan risiko terjadinya SG. Dalam studi ini, wanita dengan pendidikan rendah memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengembangkan SG dibandingkan mereka yang memiliki pendidikan yang lebih tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 75,4% peserta mengalami SG. Faktor-faktor yang memiliki hubungan signifikan dengan terjadinya SG antara lain usia yang lebih muda, indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi sebelum hamil, adanya riwayat keluarga dengan SG, janin laki-laki, dan pendidikan yang lebih rendah. Di sisi lain, penggunaan minyak atau krim

Tabel 2 Distribusi Rata-Rata Sebelum Dan Sesudah Diberikan Striae Gravidarum

Variabel	Min	Max	Mean
SG Pretest	4	9	1,568
SG Posttest	3	7	1,056

Berdasarkan Tabel 2 hasil pengukuran kadar hemoglobin sebelum intervensi menunjukkan SG min 4, SG max 9, dan rata-rata adalah 1,568, dan sesudah intervensi meningkat menjadi SG min 3, SG max 7, dan rata-rata

Tabel 3 Uji Normalitas Data

Keterangan	Df	Sig.
SG Pretest	15	0,273
SG Posttest	15	0,112

Berdasarkan Tabel 3 ditemukan sig pre 0,273 dan sig post 0,112 sehingga dikatakan data berdistribusi normal yaitu  $p > 0,05$ .

Tabel 4 Pengaruh Pemberian Minyak Zaitun Terhadap Penyembuhan Striae Gravidarum Di Klinik H.Tanjung Deli Tua

pengecah, kebiasaan merokok, jenis kulit, konsumsi air, dan tingkat pendapatan tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan terjadinya SG.(Ersoy et al.

2016).

Berdasarkan uji data paired t-test didapatkan standar deviasi pada

SG pretest yaitu 1,568 dan SG posttest 1,056. Kemudian didapatkan selisih mean sebesar 2,200 dan p-value 0,000. Peningkatan ini dikonfirmasi melalui uji statistik Paired t-test yang menunjukkan nilai  $p = 0,001$  ( $P < 0,05$ ), menandakan adanya pengaruh signifikan pemberian Minyak Zaitun.

#### KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian tersebut ialah bahwa pemberian minyak zaitun memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan Striae Gravidarum ibu hamil. Intervensi sederhana ini dapat diterapkan secara luas di lingkungan masyarakat untuk membantu menurunkan angka terhadap kejadian striae gravidarum pada ibu hamil.

Saran bagi ibu hamil adalah rutin mengoleskan minyak zaitun terutama selama masa kehamilan. Untuk pelayanan kesehatan, perlu dilakukan program edukasi tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil.

#### DAFTAR PUSTAKA

Hafid, A., & Hasrul, H. (2021). Hubungan Kejadian Pandemi Covid 19 Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2).

Ramadhanti, I. P., & Amy, G. R. (2021). Pengolesan Extra Virgin Olive Oil Pada Striae Gravidarum. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 024-028.

WHO. (2018). Data on pregnant women with the incidence of striae gravidarum. *World Health*

Organization, 6(January), 1–27.

Ellysa, T. O. (2021). Analisis Faktor Risiko Terjadinya Stretch mark. *Skripsi*.

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.

Fernanda P.E & Enny Yuliaswati (2023). *Journal of Educational Innovation and Public Health*. 1(4), 86–103.

Nugraha safira salsabila, Enny Yuliaswati. (2023) *Jurnal Medika Nusantar*.

Shinde.,Mammadov, B., & Vural, G. (2024). Determination of Striae Gravidarum and its Affecting Factors During Pregnancy. *Cyprus Journal of Medical Science*, 9(1), 64–69.

Ersoy, Ebru, Ersoy, Ali Ozgur; Celik, Esra Yasar, Tokmak, Aytakin, Ozler, Sibel, Tasci, Yasemin. *Journal of the Chinese Medical Association*. 10.1016.

Susilawati dan Julia. (2019). Pengaruh Pemberian Minyak Zaitun Terhadap Universitas Sumatera Utara.

Miharti SI, F. A.  
(2020).

Efektifitas pemberian minyak zaitun  
dan ekstrak kentang  
terhadap pemudaran  
stretch mark pada ibu nifas.  
Maternal ChildHealth  
Care Journal, 2(1), 2–3.