

EFEKTIFITAS PEMBERIAN MINYAK ZAITUN DAN EKSTRAK KENTANG TERHADAP PEMUDARAN STRETCH MARK PADA IBU NIFAS

Sari Ida Miharti¹⁾ Adelia Fitrishia²⁾

¹⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Sumatera Barat Indonesia

Email: sariidamiharti4@gmail.com

²⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Sumatera Barat Indonesia

Email : Fitrishia_1@gmail.com

ABSTRACT

Stretch Mark is a stroke that occurs on the skin beyond its elasticity limit. Based on the initial survey which was conducted on 10 postpartum mothers, they did not know that Oliv Oil and Potato Extract could fade the stretch marks. The purpose of this study was to determine Effectiveness of Oliv Oil and Potato Extract toward Stretch Marks in Postpartum in Guguk Panjang Community Health Center Bukittinggi in 2019. This study used quasi Experiment design with nonequivalent control group. By using purposive sampling techniques, 20 people were chosen as the samples. They were divided into two groups. 10 Oliv Oil group and 10 Oliv Oil and Potato Extract. It was conducted on Desember 2019 with four weeks intervention. The data were processed by Wilcoxon test. . The results of this study obtained an average mean after giving Oliv Oil was 11,50 and the average after giving Oliv Oil and Potato Extract was 9.50. Moreover, there was an influence of Oliv Oil and Potato Extract on the fading of stretch marks with p value, 005 value Based on the results of this study, it can be concluded that there was an effect of Oliv Oil and Potato Extract in fading of stretch marks. Then, it is expected to the respondents to use Oliv Oil and Potato Extract as an alternative to reduce stretch marks

Keywords : Oliv Oil , Potato Extract, Stretch Mark

References : 24 2008-2018

ABSTRAK

Stretch Mark adalah guratan yang terjadi pada kulit melebihi batas elastisitasnya. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada 10 ibu nifas mengaku bahwa tidak mengetahui bahwa Minyak Zaitun Dan Ekstrak Kentang dapat memudahkan Stretch mark . Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Efktifitas Pemberian Minyak Zaitun Dan Ekstrak Kentang Terhadap Pemudaran Stretch Mark Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2019. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasi Eksperiment dengan Nonequivalent Control Group Design. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling sebanyak 10 kelompok intervensi Minyak Zaitun dan 10 kelompok intervensi Minyak Zaitun Dan Ekstrak Kentang dimulai dari bulan Desember 2019 dengan intervensi 4 minggu. Data diolah dengan wilcoxon. Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata diberikan Minyak Zaitun 11,50 , rata-rata diberikan Minyak Zaitun Dan Ekstrak Kentang 9,50. Dan hasil analisis didapatkan p value 0,005 artinya ada pengaruh Minyak Zaitun Dan Ekstrak Kentang terhadap pemudaran stretch mark. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengaruh Minyak Zaitun Dan Ekstrak Kentang terhadap pemudaran stretch mark lebih banyak dari pada Minyak Zaitun. Diharapkan responden untuk menggunakan Minyak Zaitun Dan Ekstrak Kentang sebagai salah satu alternatif untuk membantu memudahkan stretch mark pada ibu nifas.

Daftar Referensi : 24 2008-2018

Kata Kunci : Stretch mark, Minyak Zaitun, Ekstrak Kentang

PENDAHULUAN

Kehamilan mempengaruhi tubuh ibu secara keseluruhan dengan menimbulkan perubahan fisiologis yang pada hakikatnya terjadi di seluruh sistem organ. Sebagian besar perubahan pada tubuh ibu bersifat temporer dan disebabkan oleh kerja hormonal. Kerja hormonal selanjutnya berdampak pada uterus, vagina, payudara, traktus urinarius, traktus alimentarius, traktus respiratorius, skeleton dan persendian, metabolisme, kardiovaskuler, serta pada kulit. Adanya perubahan pada kulit, yaitu nampak permukaan kulit yang sangat teregang serta peningkatan sekresi hormon pada korteks adrenal akibat kehamilan mengakibatkan serabut kolagen mengalami ruptur, ruptur inilah yang kemudian disebut Striae Gravidarum (SG) (Helen, 2001 dalam penelitian lubis, thaufik wydiawati suhartono.2015).

Prevalensi ibu hamil dengan Striae Gravidarum secara umum berkisar 50-90%. Striae Gravidarum memberikan rasa gatal, panas, dan kering, serta gangguan emosional, sehingga menjadikan masalah kepercayaan diri yang serius (Sharon, Salter M, Alexa B, Kimball M, 2006 dalam penelitian lubis, thaufik wydiawati suhartono.2015) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Uddin SS dan Asimas terhadap 80 sampel ibu hamil di Pakistan tahun 2015 didapatkan berbagai perubahan-perubahan kulit fisiologis selama kehamilan, mayoritas adalah perubahan pigmentasi (70 %), linea nigra(54,3%), dan striae gravidarum (51,9%). Etiologi Striae Gravidarum belum diketahui, predisposisinya antara lain hormonal, elastisitas kulit, serta peregangan mekanik. Hal ini yang menyebabkan tidak adanya metode efektif untuk melindungi atau mengobati Striae Gravidarum (Hibah, Nelly, Hala, 2007 dalam penelitian lubis, thaufik wydiawati suhartono.2015)

Salah satu perubahan yang terjadi pada ibu hamil yaitu striae gravidarum.

Striae gravidarum adalah bentuk parut dari kulit karena terjadinya peregangan pada saat hamil dan kenaikan berat badan selama kehamilan. Sekitar 90% wanita memiliki striae gravidarum terutama di trimester terakhir kehamilan. Beberapa striae gravidarum menghilang dengan berjalannya waktu, sementara yang lain striae gravidarum tetap sebagai permanen. (susilawati, Julia 2017)

Di USA pada tahun 2004, dari 8000 wanita hamil terdapat 21,9% yang menderita kecemasan. Di Indonesia terdapat data wanita hamil yang mengalami kecemasan ada sebanyak 107.000 orang (28,7%). Kecemasan bisa sangat berbahaya pada ibu hamil, karena mampu mempengaruhi kesehatan janin atau si ibu. Striae gravidarum adalah retak pada kulit perut, pinggang dan paha. Akan menghilang perlahan-lahan sekitar 6-12 bulan pasca persalinan. Kondisi ini akan dialami semua ibu hamil, termasuk yang kenaikan bobotnya hanya sedikit. Bedanya jika kenaikannya tidak drastic maka hanya kulit hanya sedikit meregang sehingga keretakan yang terjadi tidak terlalu parah (astute 2012, dalam penelitian susilawati, Julia 2017)

Minyak zaitun dipilih karena minyak zaitun kaya akan vitamin E. 100 g minyak ekstra virgin mengandung 14,39 mcg (sekitar 96%) alpha tocopherol. Vitamin E merupakan antioksidan larut lemak yang kuat, diperlukan untuk menjaga membran sel, selaput lendir dan kulit dari radikal bebas berbahaya. Selain itu, minyak zaitun mempunyai kandungan lemak tak jenuh tunggal yang lebih stabil pada suhu tertinggi dibanding minyak lain seperti minyak kelapa yang banyak mengandung lemak jenuh dimana minyak zaitun adalah salah satu minyak paling sehat untuk dikonsumsi. (susilawati, Julia 2017).

Olive oil merupakan produk dari ekstraksi mekanik buah dari *Olea europaeae* L. (Keluarga Oleaceae), yang mengandung 70-80% dari asam lemak. Efeknya terhadap kulit, asam ini

meningkatkan penyerapan zat yang dibawa. Komponen minor lain yang ada dalam olive oil adalah hidrokarbon, seperti squelene (komponen utama zat pelicin dan penghalus) dan β -karoten. Olive oil juga mengandung α tokoferol sebesar 10,6% yang bermanfaat untuk menjaga elastisitas kulit, fatty alcohol, waxes, pigmen (klorofil dan karotenoid) dan sterol yang berfungsi menjaga kelenturan kolagen (Mailer, 2006 dalam penelitian Lubis, Thaufik, Widyawati, Suhartono. 2015)

Minyak zaitun selain digunakan untuk berbagai masakan juga berkhasiat untuk perawatan kecantikan. Minyak zaitun kaya vitamin E yang merupakan anti penuaan dini dan mengencangkan kulit. Minyak zaitun juga bermanfaat untuk menghaluskan dan melembabkan permukaan kulit tanpa menyumbat pori-pori. Minyak zaitun merupakan pelembab yang baik untuk melembabkan kulit wajah dan tubuh. Selain itu, minyak zaitun bermanfaat untuk melepaskan lapisan sel-sel kulit mati. Melembabkan dan menjadikan kulit terasa lebih lembut. Sudah ribuan tahun manfaat minyak zaitun digunakan untuk perawatan kesehatan dan sebagai bahan kosmetik (Surtiningsih.2005 dalam penelitian Hari.2015). Zaitun mempunyai kandungan kadar vitamin E yang sangat tinggi, vitamin E sendiri berfungsi baik untuk merawat kulit, sehingga sangat cocok digunakan sebagai campuran masker penghilang jerawat, zat antioksidan, serta sebagai campuran masker untuk memperlurus kulit. Masker minyak zaitun dapat dimanfaatkan untuk meremajakan kulit wajah, atau menghilangkan sel kulit mati bekas jerawat. (Sari, Setyowati. 2014)

umbi kentang (*Solanum tuberosum* L.) yang memiliki kandungan kimia yang sama dengan umbi singkong, yaitu flavonoid, Vitamin C, mineral, Vitamin B kompleks, zat besi, karbohidrat dan serat. Pada kasus ini, zat aktif yang diduga berperan aktif sebagai penyembuhan luka

bakar adalah flavonoid, vitamin C, dan zat besi. Sediaan gel perasan umbi kentang (*Solanum tuberosum* L.) mempunyai efek menyembuhkan luka bakar pada kulit punggung kelinci (*Oryctolagus cuniculus*) jantan yang diinduksi logam panas. Pada konsentrasi tertentu perasan umbi kentang (*Solanum tuberosum* L.).(kartikasari.2015)

kentang mengandung yaitu enzim catecholase berfungsi untuk menghilangkan noda hitam bekas jerawat pada wajah dan menjadikan lebih cerah pada wajah apabila digunakan sebagai masker wajah. Selain bagian isi, kulitnya pun bermanfaat, karena bagian kulit kaya akan asam klorogenik yaitu polifenol yang mencegah mutasi sel-sel yang mengarah pada kanker. Karena di dalam kulit kentang mempunyai aktivitas sebagai antioksidan yang dapat menetralkan radikal bebas yang dapat merusak selsel jaringan kulit. (Putri.2015 dalam penelitian fransisca.2017)

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 13-15 November 2019 terhadap 10 responden ibu nifas dengan stretch mark mengaku bahwa sebelumnya tidak pernah mengetahui tentang pemberian minyak zaitun dengan ekstrak kentang dapat menyamarkan Stretch Mark, kemudian responden bersedia jika nantinya peneliti memberikan minyak zaitun dengan ekstrak kentang untuk menyamarkan Stretch Mark. Sedangkan dari 10 responden ada 4 yang mengatakan bahwa sebelumnya ia pernah melakukan pemberian minyak zaitun tanpa ada campuran ekstrak kentang Dari hasil survey diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan melakukan pemberian yaitu minyak zaitun dengan ekstrak kentang. Sehingga peneliti ingin melihat apakah ada pengaruh pemberian minyak zaitun dengan ekstrak kentang Terhadap Penyamaran Stretch Mark Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekan Kamis Kabupaten Agam Tahun 2019

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah Quasi Experiment dengan bentuk rancangan Nonequivalent Control Group Design memiliki dua kelompok yaitu kelompok minyak zaitun dan minyak zaitun ekstrak. Dua kelompok yang ada diberi pretes, kemudian diberikan perlakuan dan terakhir diberi postes.

Untuk mengetahui efektifitas pemberian minyak zaitun dan ekstrak kentang dalam memudahkan stretch mark pada ibu nifas, rancangan ini memiliki kelompok pembandingan (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Sugiyono, 2017)

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2019. Tempat Penelitian Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi 2019

Populasi dalam penelitian ini adalah 68 Ibu nifas yang Mengalami Strech Mark Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekan Kamis Kabupaten Agam 2019. Teknik pengambilan sampel dengan teknik Purposive sampling dengan jumlah sampel yaitu 20 responden. Purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini menggunakan subyek dari ibu nifas di wilayah kerja puskesmas guguk panjang dengan jumlah sampel 20 responden yang telah memenuhi kriteria yang ditetapkan. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok pertama (kelompok kontrol) dan kelompok kedua (kelompok eksperimen). Kelompok kontrol sebanyak 10 responden yang hanya diberikan terapi minyak zaitun dan kelompok eksperimen sebanyak 10 responden yang diberikan perlakuan minyak zaitun dan ekstrak kentang. Teknik Pengumpulan data

dengan menggunakan data primer dan sekunder serta menggunakan analisa data univariat dan bivariate.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat dilakukan untuk menggambarkan masing-masing variabel penelitian.

1. Rata-Rata Derajat *Stretch Mark* Sebelum Diberikan Minyak Zaitun

Tabel 5.1
Rata-Rata derajat *Stretch Mark* Sebelum Diberikan Minyak Zaitun Terhadap *Stretch Mark* Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2019

Intervensi	N	Mean (cm)	Standar Deviasi	Min	Max
Pretest pemberian minyak zaitun	10	8,80	0,789	8	10

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat bahwa rata-rata *Stretch Mark* sebelum diberikan Minyak Zaitun Terhadap Pemudaran *Stretch Mark* Pada Ibu Nifas nilai mean 8,80 , Standar deviasi $\pm 0,789$, nilai minimum 8 dan nilai maximum 10.

2. Rata-Rata Derajat *Stretch Mark* Sesudah Diberikan Minyak Zaitun

Tabel 5.2
Rata-Rata derajat *Stretch Mark* Sesudah Diberikan Minyak Zaitun Terhadap *Stretch Mark* Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2019

Intervensi	N	Mean (cm)	Standar Deviasi	Min	Max
Posttest pemberian minyak zaitun	10	4,40	1,838	3	7

Berdasarkan tabel 5.2 dapat dilihat bahwa rata-rata *Stretch Mark* sesudah diberikan Minyak Zaitun Terhadap Pemudaran *Stretch Mark* Pada Ibu Nifas nilai mean 4,40 , Standar deviasi $\pm 1,838$, nilai minimum 3 dan nilai maximum 7.

3. Rata-Rata Derajat *Stretch Mark* Sebelum Diberikan Minyak Zaitun dan Ekstrak kentang

Tabel 5.3
Rata-Rata *Stretch Mark* Sebelum Diberikan Minyak Zaitun dan Ekstrak kentang Terhadap *Stretch Mark* Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2019

Intervensi	N	Mean (cm)	Standar Deviasi	Min	Max
Pre pemberian minyak zaitun dan ekstrak	10	8,70	1,829	8	10

Berdasarkan tabel 5.3 dapat dilihat bahwa rata-rata *Stretch Mark* sebelum diberikan minyak zaitun dan ekstrak kentang Terhadap Pemudaran *Stretch Mark* Pada Ibu Nifas nilai mean 8,70, nilai standar deviasi ±1,829, nilai minimum 8 dan nilai maximum 10

4. Rata-Rata Derajat *Stretch Mark* Sesudah Diberikan Minyak Zaitun dan Ekstrak kentang

Tabel 5.4
Rata-Rata *Stretch Mark* Sebelum Diberikan Minyak Zaitun dan Ekstrak kentang Terhadap *Stretch Mark* Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2019

Intervensi	N	Mean (cm)	Standar Deviasi	Min	Max
Post minyak zaitun dan ekstrak	10	4,30	0,949	3	6

Berdasarkan tabel 5.4 dapat dilihat bahwa rata-rata *Stretch Mark* sesudah diberikan minyak zaitun dan ekstrak kentang Terhadap Pemudaran *Stretch Mark* Pada Ibu Nifas nilai mean 4,30, nilai standar deviasi ±0,949, nilai minimum 3 dan nilai maximum 6

1. Pengaruh Derajat *Stretch Mark* Sebelum dan Sesudah Diberikan Minyak Zaitun Terhadap Pemudaran *Stretch Mark* Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2019

Tabel 5.5
Pengaruh Derajat *Stretch Mark* Diberikan Minyak Zaitun Terhadap Pemudaran *Stretch Mark* Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2019

Intervensi	N	P value
Posttest minyak Pretest minyak	10	0,005

Berdasarkan tabel 5.5 Diketahui nilai Asymp. Sig 0,005 < p 0.05 artinya ada pengaruh antara pemberian minyak zaitun pre test dan post test, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian minyak zaitun terhadap pemudaran derajat stretch mark pada ibu nifas

2. Pengaruh derajat *Stretch Mark* Diberikan Minyak Zaitun dan Ekstrak Kentang Terhadap Pemudaran *Stretch Mark* Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2019

Tabel 5.6
Pengaruh Derajat *Stretch Mark* Sebelum dan Sesudah Diberikan Minyak Zaitun Dan Ekstrak Kentang Terhadap Pemudaran *Stretch Mark* Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2019

Intervensi	N	P value
Posttest minyak dan ekstrak kentang Pretest minyak dan ekstrak kentang	10	0,005

Berdasarkan tabel 5.6 diketahui nilai Asymp. Sig 0,005 < p 0.05 artinya ada pengaruh antara pemberian minyak zaitun dan ekstrak kentang pre test dan post test, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian minyak zaitun dan ekstrak kentang terhadap pemudaran derajat stretch mark pada ibu nifas.

3. Perbedaan signifikasi Minyak Zaitun dan Ekstrak Kentang Terhadap Stretch Mark Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2019

Tabel 5.7
Perbedaan signifikasi Minyak Zaitun dan Ekstrak Kentang Terhadap Pemudaran *Stretch Mark* Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2019

Intervensi	N	Mean	Z	Sig. (2-tailed)
Post minyak zaitun	10	11,50	-0,837	,403
Post minyak dan Ekstak	10	9,50		

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa Nilai asymp . sign $0,403 < p < 0,05$ artinya tidak terdapat antar kelompok minyak zaitun dan ekstrak kentang. Nilai mean tiap kelompok yaitu pada kelompok minyak zaitun reratanya 11,50 lebih dibandingkan rerata minyak zaitun dan ekstrak kentang yaitu 9,50 sehingga kelompok minyak zaitun dna ekstrak kentang lebih berpengaruh dalam penurunan stretch mark.

B. Pembahasan Hasil Temuan

Analisis Univariat Rata-rata pemudaran stretch mark sebelum diberi minyak zaitun di wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Berdasarkan table 5.1 menggunakan uji T-tes meunukan bahwa Terhadap Pemudaran *Stretch Mark* Pada Ibu Nifas nilai mean 8,80 , Standar deviasi 0,789, nilai minimum 8 dan nilai maximum 10. Stretchmark adalah peregangan jaringan kulit melebihi batas elastisitasnya terutama bagian perut, paha, pantat, dan payudara seiring dengan pertumbuhan janin, usia kehamilan, dan pertumbuhan berat badan. Stretchmark akan menimbulkan guratan-guratan halus yang terkadang membekas bahkan pasca persalinan (Evariny, 2011). Menurut

penelitian American Academy of Dermatology, lebih dari 90% wanita memiliki striae gravidarum ketika masa kehamilan mereka mencapai usia 6 sampai 7 bulan. Stretch mark sendiri muncul akibat adanya peregangan lapisan dasar kulit selama kehamilan dan biasanya kemunculannya ditandai dengan dengan garis berwarna merah muda atau keunguan pada bagian perut atau dalam beberapa kasus juga terdapat di bagian dada dan paha. Untungnya, garis-garis ini akan memudar dan berubah warna menjadi perak seiring dengan berjalannya waktu yang membuat garis-garis ini menjadi samar dan tidak terlalu terlihat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astri, dkk (2015) dengan judul efektifitas pemberian minyak zaitun dan virgin coconut oil (VCO) untuk mencegah striae gravidarum pada ibu hamil trimester II, menunjukkan bahwa dari 15 responden terapat pengaruh terhadap striae gravidarum yaitu pemudaran striae gravidarum dari tingkat berat menjadi tingkat rendah.

Menurut asumsi peneliti bahwa pemudaran stretch mark sebelum pemberian minyak zaitun 10 orang ibu nifas mengalami stretch mark tingkat sedang

stretch mark pada ibu nifas terjadi karena elastisitas dan peregangan kulit. Stretch mark juga dialami bagi mereka yang mengalami perubahan berat badan, binaraga atau perubahan hormonal. Pada ibu yang setelah melahirkan kulit akan menjadi meregang kulit yang terbiasa meregang, menyebabkan garis-garis di dermis, lapisan tengah kulit. Kondisi ini dimulai dengan munculnya tanda kemerahan atau keunguan pada area dimana kulit semakin meregang. Tanda itu muncul terlihat dari garis sejajar, dengan berbagai warna dan tekstur

Ketika kulit meregang dengan cepat akibat anggota tubuh mengembang atau penambahan berat badan, lapisan tengah kulit (dermis) akan menjadi

sehingga lapisan dibawahnya muncul ke permukaan

Untuk menghilangkan stretch mark biasanya dapat dimulai dengan penggunaan krim perawatan dan minyak yang mengandung kaya vitamin A, B, C dan E. Pemberian minyak bisa membantu melembabkan kulit, misalnya dengan penggunaan minyak beberapa kali sehari dioleskan pada perut. Selain itu faktor risiko juga harus dicegah misalnya dengan menjaga berat badan tidak terlalu naik.

Rata-rata pumudaran stretch mark sesudah diberi minyak zaitun di wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Berdasarkan tabel 5.2 dapat dilihat bahwa rata-rata derajat Stretch Mark sesudah diberikan minyak zaitun Terhadap Pumudaran Strech Mark Pada Ibu Nifas , nilai mean 4,40 , Standar deviasi 1,838, nilai minimum 3 dan nilai maximum 7

Minyak zaitun adalah salah satu minyak tumbuhan yang pertama dibuat orang, yang di peras dari buah pohon zaitun yang aslinya dikembangkan di Cekungan laut tengah. Sejak zaman para nabi, tumbuhan ini telah didayagunakan untuk memasak, bahan pengobatan, kosmetik, sabun, bahkan sebagai minyak lampu. Minyak zaitun dapat dibuat dari varietas zaitun yang biasa dipakai berkebun, seperti zaitun hitam dan hijau. “terdapat setidaknya 30 varitas yang digunakan secara luas untuk mendapatkan minyak zaitun, lalu setidaknya 100 varitas lagi tergantung tempat anda berkebun. (cal orey,2007)

Kandungan dalam Minyak zaitun banyak gizi yang menyehatkan. Kualitas minyak zaitun menentukan. Metode perasan dingin yang alami dan organic disarankan oleh para penghasil minyak zaitun dan para dokter. Asal mula minyak zaitun mengandung berbagai jenis zat gizi, termasuk serat, kalsium, vitamin A, C, dan E. Asam lemak esensial pembuat mukjizat dalam minyak zaitun membantu mencegah penyakit hantung dan berbagai

penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Minyak zaitun mengandung antioksidan, kalsium, zat besi, potassium, dan vitamin K. Zat penting lain dalam minyak zaitun adalah fitoestrogen dan sterol. Keseluruhan zat gizi dalam minyak zaitun khususnya jika dipasangkan dengan menu sehat dapat membantu mencegah gangguan kesehatan denga mengusir penyakit yang membahayakan hidup. (cal orey,2007).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilawati, dkk (2017) dengan judul efektefitas pemberian minyak zaitun terhadap striae gravidarum pada ibu nifas, didapatkan ada pengurangan jumlah garis striae gravidarum dari 10 responden terdapat pengurangan derajat stretch mark yaitu dari tingkat sedang ke tingkat rendah

Menurut asumsi peneliti setelah pemberian minyak zaitun terhadap pengurangan jumlah garis stretch mark pada ibu nifas mengalami penurunan rata-rata stretch mark yaitu dari 10 orang didapatkan hasil bahwa 1 orang mengalami stretch mark sedang dan 9 orang mendapatkan stretchmark ringan

Stretch mark bisa menjadi permanen jika tidak segera dihilangkan, salah satu cara untuk menghilangkan stretch mark yaitu dengan pemberian minyak zaitun. Minyak zaitun yaitu minyak yang mngandung vitamin E dan juga banyak mengandung anti oksidan, yaitu polifenol yang berfungsi untuk membantu meregenerasi kulit yang mengalami kerusakan

Kulit yang kelembapannya normal maka akan mempercepat proses regenerasi kulit sehingga yang rusak akan cepat kembali seperti semula atau kembali lagi jika kulitnya dalam keadaan lembab Terapi herbal merupakan metode pengobatan komplementer dan alternatif, lebih disukai karena komplikasinya lebih sedikit dan biaya lebih murah dibandingkan dengan prosedur invasif seperti terapi laser dan bedah kosmetik.

Pencegahan perkembangan Striae Distance (SD) atau Stretch mark sama dengan penyembuhan luka dan bekas luka

Minyak zaitun juga digunakan untuk mencegah Striae Gravidarum. Kandungan dalam Minyak zaitun banyak gizi yang menyehatkan. Kualitas minyak zaitun menentukan. Metode perasan dingin yang alami dan organic disarankan oleh para penghasil minyak zaitun dan para dokter. Asal mula minyak zaitun mengandung berbagai jenis zat gizi, termasuk serat, kalsium, vitamin A, C, dan E. Asam lemak esensial pembuat mukjizat dalam minyak zaitun membantu mencegah penyakit jantung dan berbagai penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Minyak zaitun mengandung antioksidan, kalsium, zat besi, potassium, dan vitamin K. Zat penting lain dalam minyak zaitun adalah fitoestrogen dan sterol. Keseluruhan zat gizi dalam minyak zaitun khususnya jika dipasangkan dengan menu sehat dapat membantu mencegah gangguan kesehatan dengan mengusir penyakit yang membahayakan hidup.

Rata-rata pemudaran stretch mark sebelum diberi minyak zaitun dan ekstrak kentang di wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Berdasarkan tabel 5.3 dapat dilihat bahwa rata-rata derajat Stretch Mark sesudah diberikan minyak zaitun Terhadap Pemudaran Stretch Mark Pada Ibu Nifas , nilai mean 8,70 , Standar deviasi 1,829, nilai minimum 8 dan nilai maximum 10. Terapi herbal merupakan salah satu metode pengobatan komplementer dan alternatif, lebih disukai karena komplikasinya lebih sedikit dan biaya lebih murah dibandingkan dengan prosedur invasif seperti terapi laser dan bedah kosmetik. Pencegahan perkembangan Striae Distance (SD) atau Stretch mark sama dengan penyembuhan luka dan bekas luka. (cal orey,2007) Minyak zaitun juga digunakan untuk mencegah Striae Gravidarum. Kandungan dalam Minyak zaitun banyak gizi yang menyehatkan. Kualitas minyak zaitun

menentukan. Metode perasan dingin yang alami dan organic disarankan oleh para penghasil minyak zaitun dan para dokter. Asal mula minyak zaitun mengandung berbagai jenis zat gizi, termasuk serat, kalsium, vitamin A, C, dan E. Asam lemak esensial pembuat mukjizat dalam minyak zaitun membantu mencegah penyakit jantung dan berbagai penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Minyak zaitun mengandung antioksidan, kalsium, zat besi, potassium, dan vitamin K. Zat penting lain dalam minyak zaitun adalah fitoestrogen dan sterol. Keseluruhan zat gizi dalam minyak zaitun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astri, dkk (2015) dengan judul efektifitas pemberian olive oil dan virgin coconut oil (VCO) untuk mencegah striae gravidarum pada ibu hamil trimester II, menunjukkan bahwa dari 15 responden terapat pengaruh terhadap striae gravidarum yaitu pemudaran striae gravidarum dari tingkat berat menjadi tingkat rendah. Menurut asumsi peneliti bahwa rata-rata stretch mark sebelum pemberian minyak zaitun dan ekstrak kentang yaitu 10 orang mengalami stretch mark sedang.

Melakukan pemudaran stretch mark diberikan minyak zaitun dan ekstrak kentang dapat mempercepat proses pemudaran stretch mark, kandungan alami minyak zaitun dan ekstrak kentang sama-sama bagus untuk perawatan kulit yang telah rusak. Kedua bahan ini tidak digunakan dengan dicampurkan tetapi digunakan secara bersamaan, Kentang biasanya familier dengan sayur yang untuk disantap tetapi kentang juga bisa digunakan untuk kulit karena didalam kentang terdapat kandungan nutrisi dan vitamin E dan C yang baik untuk kulit. Stretch mark sebenarnya tidak bisa dihilangkan secara instan tapi dengan seiring waktu stretch mark ini bisa pudar dengan berjalannya waktu dengan berjalan waktu. Pemberian minyak zaitun dan ekstrak kentang diharapkan tujuan utamanya adalah membuat kulit yang

mengalami stretch mark itu lebih halus dan lentur.

Rata-rata pemudaran stretch mark sesudah diberi minyak zaitun dan ekstrak kentang di wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Berdasarkan tabel 5.4 dapat dilihat bahwa rata-rata derajat Stretch Mark sesudah diberikan minyak zaitun Terhadap Pemudaran Stretch Mark Pada Ibu Nifas, nilai mean 4,30, Standar deviasi 0,949, nilai minimum 3 dan nilai maximum 6. Olive oil merupakan produk dari ekstraksi mekanik buah dari *Olea europeae L.* (Keluarga Oleaceae), yang mengandung 70-80% dari asam lemak. Efeknya terhadap kulit, asam ini meningkatkan penyerapan zat yang dibawa. Komponen minor lain yang ada dalam olive oil adalah hidrokarbon, seperti squelene (komponen utama zat pelicin dan penghalus) dan β -karoten. Olive oil juga mengandung α tokoferol sebesar 10,6% yang bermanfaat untuk menjaga elastisitas kulit, fatty alcohol, waxes, pigmen (klorofil dan karotenoid) dan sterol yang berfungsi menjaga kelenturan kolagen (Mailer, 2006)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh devi (2017) membuktikan perawatan kulit wajah bekas jerawat tanpa menggunakan masker tepung kentang pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan hasil kearah yang lebih baik, untuk kelompok eksperimen 1x3 hari terdapat perubahan yang signifikan demikian juga kelompok perlakuan 1x7 hari menunjukkan hasil yang signifikan pada indikator kecerahan kulit wajah dan warna bekas jerawat

Menurut asumsi peneliti bahwa rata-rata stretch mark sesudah pemberian ekstrak kentang dengan kategori stretch mark tingkat sedang, dikarenakan rata-rata stretch mark ibu nifas adalah 1,30. ibu nifas terjadi dikarenakan adanya peregangan pada pembuluh darah pada lapisan bawah kulit dimana hal ini membuat stretch mark berwarna

Melakukan pemudaran stretch mark diberikan minyak zaitun dan ekstrak kentang dapat mempercepat proses pemudaran stretch mark, kandungan alami minyak zaitun dan ekstrak kentang sama-sama bagus untuk perawatan kulit yang telah rusak. Kedua bahan ini tidak digunakan dengan dicampurkan tetapi digunakan secara bersamaan, pemberian minyak zaitun dan ekstrak kentang menunjukkan tanda stretch mark semakin memudar dalam waktu 2 sampai 4 minggu pemakaian.

Analisis Bivariat Pengaruh pemberian sebelum dan sesudah minyak zaitun terhadap pemudaran stretch mark Berdasarkan tabel 5.5 Diketahui nilai Asymp. Sig 0,005 < p 0,05 artinya ada pengaruh antara pemberian minyak zaitun pre test dan post test, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian minyak zaitun terhadap pemudaran derajat stretch mark pada ibu nifas Perubahan pada kulit, tampak sangat meregang di permukaan, meningkatkan sekresi hormon dari korteks adrenal karena wanita hamil akibat pecahnya serat kolagen, disebut striae gravidarum (Helen, 2001). Lima puluh hingga sembilan puluh persen wanita hamil cenderung memiliki stretch mark (SG) pada kehamilan pertama, dan kemungkinan meningkat 43% setelah usia kehamilan 24 minggu (Sharon, et . al., 2006)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astri, dkk (2015) dengan judul efektifitas pemberian olive oil dan virgin coconut oil (VCO) untuk mencegah striae gravidarum pada ibu hamil trimester II, menunjukkan bahwa dari 15 responden terapat pengaruh terhadap striae gravidarum yaitu pengurangan garis dari tingkat berat >10 menjadi tingkat rendah < 0,05.

Menurut Asumsi Peneliti minyak zaitun dapat memudarkan garis pada stretch mark pada ibu nifas. Kandungan minyak zaitun dipercaya dapat memudarkan dan mengurangi jumlah

garis stretch mark. Jadi dapat disimpulkan bahwa pemberian minyak zaitun dapat memudahkan stretch mark ibu nifas pada tidak diberikan minyak zaitun.

Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan stretch mark yang signifikan terhadap pemberian minyak zaitun pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi. Minyak zaitun yang memiliki fungsi dan manfaat untuk melembabkan kulit, sehingga apabila kulit yang semula kering dan kolagen kulit rusak setelah diberikan minyak zaitun maka akan menjadi lembab dan membuat kulit menjadi elastis.

Pengaruh pemberian sebelum dan sesudah minyak zaitun dan ekstrak kentang terhadap pemudaran stretch mark Berdasarkan tabel 5.6 Diketahui nilai Asymp. Sig 0,004 < p 0.05 artinya ada pengaruh antara pemberian minyak zaitun pre test dan post test, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian minyak zaitun terhadap pemudaran derajat stretch mark pada ibu nifas Striae Distance atau Streach Mark disebut Striae Gravidarum (SG) ketika keadaan ini terjadi pada kehamilan, serta merupakan masalah kulit yang umum dari keprihatinan kosmetik yang cukup bagi banyak pasien. SG ditandai secara klinis oleh lingkaran-lingkaran linear yang awalnya eritematosa lembut dan bertahap memudarnya warna SG atau hipopigmentasi garis atropik yang mungkin tipis atau lebar. SG terjadi pada perut, payudara, bokong, pinggul, dan paha biasanya berkembang setelah minggu ke-24 kehamilan.⁴ Penyebab SG masih belum banyak diketahui, tetapi jelas berkaitan dengan perubahan dalam struktur kekuatan tarik kulit dan elastisitas. Teknik peregangan kulit berhubungan dengan hormonal

Cara mengatasi stretch mark dengan metode kimiawi, yaitu krim dan salep, terapi laser, scrub, suplemen, microdermabrasi. Pengobatan stretch mark dengan metode alami, yaitu pijat, minyak zaitun dan kunyit, serbuk kopi,

lemon, lidah buaya, kentang, gula dan kulit pisang.

Beberapa penelitian mencoba cream, lotion, butter untuk mencegah striae, namun hasil yang ditunjukkan belum signifikan (Young, Jewell, 2010). Masyarakat banyak menggunakan olive oil untuk mencegah Striae Gravidarum, minyak ini merupakan minyak yang diimpor, sehingga harganya mahal dan tidak mudah didapat (Taavoni, et al, 2011). Minyak Zaitun mempunyai kandungan kadar vitamin E yang sangat tinggi, vitamin E sendiri berfungsi baik untuk merawat kulit, sehingga sangat cocok digunakan sebagai campuran masker penghilang jerawat, zat antioksidan, serta sebagai campuran masker untuk memperhalus kulit. Masker minyak zaitun dapat dimanfaatkan untuk meremajakan kulit wajah, atau menghilangkan sel kulit mati bekas jerawat. Berbeda dengan kosmetik luar penghilang jerawat yang beredar di pasaran, minyak zaitun tidak dapat menghilangkan bekas jerawat secara langsung, tetapi diperlukan ketelatenan untuk mencapai hasil yang maksimal, namun tentunya lebih aman daripada kosmetik berbahan kimia.

Tanaman Kentang (*Solanum tuberosum* L.) memiliki kandungan karbohidrat, fosfor, kalsium, vitamin C, protein, zat besi, dan vitamin B1 yang memberikan efek penyembuhan terhadap luka bakar, terutama vitamin C sebagai pembentuk kolagen dan zat besi sebagai antioksidan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astri, dkk (2015) dengan judul efektifitas pemberian olive oil dan virgin coconut oil untuk mencegah striae gravidarum pada ibu hamil trimester II, menunjukkan bahwa dari 15 responden terapat pengaruh terhadap striae gravidarum yaitu pengurangan garis dari tingkat berat >10 menjadi tingkat rendah < 0,05

Menurut asumsi peneliti pemberian minyak zaitun dan ekstrak kentang dapat memudahkan garis pada

stretch mark pada ibu nifas. Hal ini dibuktikan dengan adanya hasil uji yang menyebutkan bahwa H_a diterima. Kandungan dari masing-masing varian memiliki fungsi yang sama yaitu untuk memudahkan stretch mark pada ibu nifas. Minyak zaitun mudah menyerap kedalam kulit kemudian ditambah lagi pemberian ekstrak memungkinkan pemudaran akan terjadi lebih cepat dibandingkan variabel lainnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa pemberian minyak zaitun dan ekstrak kentang dapat memudahkan stretch mark pada ibu nifas lebih baik dari pemberian minyak zaitun saja atau ekstrak kentang saja.

Perbedaan signifikansi Minyak Zaitun dan Ekstrak Kentang Terhadap Pemudaran Strech Mark Pada Ibu Nifas Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa mean tiap kelompok yaitu pada kelompok minyak zaitun reratanya yaitu 11,50 lebih tinggi dari pada rerata kelompok minyak zaitun dan ekstrak yaitu 9,50 artinya kelompok minyak zaitun dan ekstrak kentang lebih cepat dalam penurunan pemudaran stretch mark. Nilai asymp . sign 0,403 > p 0,05 artinya tidak terdapat perbedaan antara kelompok minyak zaitun, minyak zaitun dan ekstrak kentang kedua kelompok samasama berpengaruh terhadap pemudaran stretch mark. Zaitun mempunyai kandungan kadar vitamin E yang sangat tinggi, vitamin E sendiri berfungsi baik untuk merawat kulit, sehingga sangat cocok digunakan sebagai campuran masker penghilang jerawat, zat antioksidan, serta sebagai campuran masker untuk memperhalus kulit. Masker minyak zaitun dapat dimanfaatkan untuk meremajakan kulit wajah, atau menghilangkan sel kulit mati. (Sari, Setyowati. 2014).

Menurut asumsi peneliti tidak terdapat perbedaan antara kelompok minyak zaitun dan Ekstrak kentang Nilai asymp . sign 0,403 > p 0,05. Pemberian minyak zaitun dan ekstrak kentang lebih berpengaruh secara signifikan

memudahkan stretch mark dibandingkan minyak zaitun. Hal ini ditunjukkan dengan nilai mean antara kedua kelompok dimana nilai mean minyak zaitun 11,50 lebih tinggi dibandingkan dengan nilai mean minyak zaitun dan ekstrak kentang 9,50 , artinya pemudaran stretch mark lebih cepat mengalami penurunan dengan pemberian minyak zaitun dan ekstrak kentang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Pengaruh Pemberian Minyak Zaitun dan Ekstrak Kentang Terhadap Pemudaran Strech Mark Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2019, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: 5. Rata-Rata derajat Strech Mark Sebelum Diberikan Minyak Zaitun Terhadap Pemudaran Strech Mark Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2019 yaitu nilai mean 8,80 , Standar deviasi 0,789, nilai minimum 8 dan nilai maximum 10. 6. Rata-Rata derajat Strech Mark Sesudah Diberikan Minyak Zaitun Terhadap Pemudaran Strech Mark Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2019 yaitu nilai mean 4,40 , Standar deviasi 1,838, nilai minimum 3 dan nilai maximum 7. 7. Rata-Rata derajat Strech Mark Sebelum Diberikan Minyak Zaitun dan Ekstrak Kentang Terhadap Pemudaran Strech Mark Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2019 yaitu nilai mean 8,70 , Standar deviasi 1,829, nilai minimum 8 dan nilai maximum 10. 8. Rata-Rata derajat Strech Mark Sesudah Diberikan Minyak Zaitun dan Ekstrak Kentang Terhadap Pemudaran Strech Mark Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2019. Pemberian minyak zaitun dan ekstrak kentang lebih efektif dari pada hanya

minyak zaitun saja. Hal ini ditunjukkan pada nilai mean minyak zaitun yaitu 11,50 sedangkan nilai mean minyak zaitun dan ekstrak kentang 9,50.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada prodi Kebidanan dan LPPM Universitas Fort De Kock Bukittinggi yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

REFERENSI

- Aprillia Y. 2010. Hipnostetri : rileks, nyaman, dan aman saat hamil & melahirkan. Jakarta: Gagas Media.
- Ariesti, sunnah, novaritasari. (2014). The Effectiveness Test Of Squeezed Gel Formuation Of Potato (Solanum Tuberosum L.) Toward Times Of Burn Wound Healing In Male White Rabbit.
- Fransisca Devi Dewi. (2017). Pemanfaatan masker tepung kentang sebagai masker untuk perawatan kulit wajah bekas jerawat.
- Hari sari neng. (2015). Pengaruh Penggunaan Lulur Zaitn Terhadap Perawatan Kulit Tubuh
- Janiwarty, Bethsaida & Pieter, Herry Zan. 2013. Pendidikan Psikologi Untuk Bidan Suatu Teori Dan Terapannya. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Jannah, Nurul. 2012. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Yogyakarta:ANDI
- Lubis, Thaufik, Widyawati, dan Suhartono. (2015). The Effectiveness of Olive Oil and Virgin Coconut Oil (VCO) Topical tp Prevent of Striae Gravidarum in The Second Trimester of Pregnancy. Jurnal Riset Kesehatan Vol.4 No.2
- Kartikasari novria putri citra. (2015). Pengaruh Proporsi Pati

Bengkuang Dan Tepung Kentang Terhadap Hasil Jadi Measker Untuk Perawatan Kulit Wajah Flek Hitam Bekas Jerawat. E-Joernal, Volume 04 Nomer 01 Tahun 2015, Edisi Yudisium Periode Februari 2015.

- Manuaba IBG, Manuaba IAC, Manuaba IBGF. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan KB Untuk Pendidikan Bidan Edisi 2. Jakarta: EGC
- Naviri. 2011. Buku Pintar Ibu Hamil. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Romsai. 2009. Prevalence and risk factors of striae gravidarum in primiparae. Thai journal of obstetricks gynaecology, Volume 17, Apri 2009
- Saifuddin, Abdul Bari. 2009. ilmu kebidanan Sarwono Prawirohardjo.. Jakarta : Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo Saifuddin, Abdul Bari. 2013. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sari dan Setyowati. (2014). Pengaruh Masker Jagung Dan Minyak Zaitun Terhadap Perawatan Kulit Wajah. Journal Of Beauty And Beauty Health Education.
- Susilawati dan Julia. (2017). Pengaruh Pemberian Minyak Zaitun Terhadap Kejadian Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan, Volume VIII, Nomor 1, April 2017
- Yohana,dkk 2011. Asuhan kebidanan. Jakarta PT Bima Pustaka Sarwono.