

PERBANDINGAN PENGARUH MINYAK ZAITUN (*Olive oil*) DAN LIDAH BUAYA (*Aloe vera*) DALAM PENGURANGAN STRIAE GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

COMPARISON OF THE EFFECTS OF OLIVE OIL AND ALOE VERA IN REDUCING STRIAE GRAVIDARUM IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER

Jitasari Tarigan Sibero¹, Julina Br Sembiring², Andini Mentari Tarigan³, Raudah⁴

^{1,2,3,4} S1 Kebidanan, Fakultas Farmasi Dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

*Penulis Korespondensi

Published: Juli 2026

ABSTRAK

Striae gravidarum adalah guratan putih pada kulit yang umum terjadi selama kehamilan, terutama pada trimester III, akibat peregangan kulit yang berlebihan. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan psikologis pada ibu hamil. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah atau mengurangi striae gravidarum adalah dengan terapi herbal menggunakan bahan alami seperti minyak zaitun dan gel lidah buaya. Tujuan dalam penelitian ini untuk membandingkan pengaruh penggunaan minyak zaitun dan gel lidah buaya terhadap pengurangan striae gravidarum pada ibu hamil trimester III di PMB Lista Purnamasari Klambir V Medan Tahun 2025. Jenis penelitian ini menggunakan quasi experiment dengan desain two group pretest and posttest without control design. Sampel terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok minyak zaitun dan kelompok gel lidah buaya, yang masing-masing dipilih menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian diperoleh melalui analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon. Pada kelompok minyak zaitun terjadi peningkatan skor striae dari 0,20 (SD 0,316) menjadi 0,80 (SD 0,422) dengan nilai $p = 0,008$, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan. Sedangkan pada kelompok gel lidah buaya, skor meningkat dari 0,20 (SD 0,422) menjadi 0,90 (SD 0,316) dengan nilai $p = 0,008$, yang juga signifikan. Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa gel lidah buaya lebih berpengaruh dibandingkan minyak zaitun dalam mengurangi striae gravidarum pada ibu hamil trimester III. Saran dalam penelitian ini adalah disarankan dilakukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih besar, jangka waktu intervensi yang lebih panjang, serta melibatkan variabel lain seperti pola makan, tingkat hidrasi, elastisitas kulit, dan faktor hormonal untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Kata Kunci : Striae Gravidarum, Minyak Zaitun, Gel Lidah Buaya

ABSTRACT

Striae gravidarum is a white streak on the skin that commonly occurs during pregnancy, especially in the third trimester, due to excessive skin stretching. This condition can cause psychological distress in pregnant women. One approach that can be taken to prevent or reduce striae gravidarum is through herbal therapy using natural ingredients such as olive oil and aloe vera gel. This study aims to compare the effect of using olive oil and aloe vera gel on reducing striae gravidarum in pregnant women in the third trimester at PMB Lista Purnamasari Klambir V Medan in 2025. This study uses a quasi-experimental design with a two-group pretest and posttest without control design. The sample consists of two groups, namely the olive oil group and the aloe vera gel group, each selected using total sampling technique. The results of the study were obtained through statistical analysis using the Wilcoxon test. In the olive oil group, there was an increase in striae scores from 0.20 (SD 0.316) to 0.80 (SD 0.422) with a p-value of 0.008, indicating a significant difference. Meanwhile, in the aloe vera gel group, the score increased from 0.20 (SD 0.422) to 0.90 (SD 0.316) with a p-value of 0.008, which was also significant. The conclusion of this study shows that aloe vera gel is more effective than olive oil in reducing striae gravidarum in pregnant women in the third trimester. The suggestion in this study is that further research be conducted with a larger experimental design, longer intervention period, and involving other variables such as diet, hydration level, skin elasticity, and hormonal factors to obtain more comprehensive results.

Keywords: Striae Gravidarum, Olive Oil, Aloe Vera Gel

PENDAHULUAN

Kehamilan berlangsung dalam tiga trimester, trimester satu berlangsung dalam 13 minggu, trimester kedua 14 minggu (minggu ke-14 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu sampai ke-28 hingga ke-40 minggu. Dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan seseorang(1).

Beberapa perubahan secara anatomi selalu terjadi pada ibu hamil, diantaranya adalah perubahan kulit. Pada saat ibu hamil berada di trimester 1, hormon progesterone akan diproduksi oleh korpus luteum untuk mempersiapkan dan mempertahankan kondisi endometrium agar memungkinkan terjadinya implantasi. Selanjutnya perubahan kulit ibu hamil pada trimester 2 dan 3 dipengaruhi oleh hormon melanosit atau MSH (Melanocyte Stimulating Hormone) sebagai akibat dari perubahan hormon estrogen dan progesterone (2).

Striae Gravidarum adalah gurat-gurat putih yang muncul pada permukaan kulit, disebabkan oleh banyak hal, salah satunya yaitu peregangan kulit yang berlebihan, biasanya terjadi ketika berat badan naik selama masa kehamilan(3). Sekitar 40-90% wanita hamil mengalami striae gravidarum yang timbul di area umum seperti perut, bokong, paha, pinggul, payudara, dan panggul. Striae gravidarum umumnya muncul sejak minggu ke-25 kehamilan(4).

World Health Organization (WHO) tahun 2020 melaporkan bahwa jumlah ibu hamil mengalami peningkatan 5% dari tahun sebelumnya atau sekitar 300.900 orang dengan angka kejadian yang mengalami stretch mark sebanyak 198.800 orang atau sekitar 66% pada masa kehamilan. Survey penelitian yang dilakukan oleh Yale School of Medicine di Amerika Serikat pada tahun 2019 terhadap 100 orang wanita hamil ditemukan bahwa sekitar 63,4% ibu hamil mengalami Striae Gravidarum(5).

Menurut Kemenkes RI (2018) striae gravidarum masih banyak terjadi di Indonesia. Frekuensi striae gravidarum di Indonesia mencapai 95%. Striae gravidarum sendiri tidak mengancam jiwa ibu, hanya menyebabkan ketidaknyamanan(6).

Data ini menunjukkan peningkatan kasus striae gravidarum tiap tahunnya. Penelitian sebelumnya menyimpulkan 7,82% ibu hamil dengan striae gravidarum merasa kurang percaya diri pasca melahirkan tiap tahunnya(7).

Minyak zaitun dipilih sebagai terapi herbal untuk mengurangi striae gravidarum karena kaya akan vitamin E. Dalam 100 g minyak virgin terdapat 14,39 mcg (96%) alpha tocopherol, antioksidan kuat yang larut lemak. Vitamin E berperan melindungi membran sel, selaput lendir, dan kulit dari radikal bebas. Selain itu, minyak zaitun mengandung lemak tak jenuh tunggal yang lebih stabil pada suhu tinggi dibandingkan minyak lain, seperti minyak kelapa yang kaya lemak jenuh, menjadikannya salah satu minyak paling sehat untuk dikonsumsi(8).

Aloe vera atau lidah buaya memiliki kemampuan meresap ke dalam lapisan kulit. Komponen aktif di dalamnya bekerja melalui mekanisme humektan yang berfungsi menarik dan menjaga kelembapan kulit. Dari aspek kandungan nutrisinya, lidah buaya mengandung berbagai mineral penting seperti kalsium, magnesium, zinc, dan kromium(9).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahma putri andini dan Rahayu Khairiah Menunjukkan hasil intervensi minyak zaitun(*olive oil*) selama 7 hari dengan dosis 0,5 ml di pagi hari dan di malam hari, tampilan strae gravidarum mengalami pemudaran dari 0,889 menjadi 0,278. Hasil uji Marginal Homogeneity terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian minyak zaitun di puskesmas Purwakarta Kota Cilegon(10).

Hasil penelitian yang dilakukan Siti Zulaekhah menunjukkan Hasil I dengan ntervensi Lidah Buaya (*aloe vera*) selama 2 minggu dengan setengah sendok teh (2 gram) *aloe vera* di pagi hari dan di malam hari, tampilan stare gravidarum mengalami pemudaran(11).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental design (Quasi Eksperiment)* dengan *two group pretest and posttest without control design* yang dilakukan pretest terlebih dahulu sebelum

diberikannya intervensi kepada responden dan kemudian setelah dilakukan intervensi di lakukan post test. disebut quasi eksperimen dengan *two group pretest and posttest without control design* karena peneliti hanya melakukan intervensi kepada satu kelompok yaitu ibu hamil trimester 3 yang mengalami striae gravidarum.

HASIL

Karakteristik Responden

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian dalam penelitian ini adalah umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Karakteristik Responden	f	Presentase
Umur Ibu		
> 20 Tahun	15	75,0
< 35 Tahun	5	25,0
Jumlah	20	100
Pendidikan Ibu		
SD	5	25,0
SMP	3	15,0
SMA	10	10,0
S1	2	2,0
Jumlah	20	100
Pekerjaan Ibu		
IRT	16	80,0
PNS	2	10,0
Pengusaha	2	10,0
Jumlah	20	100
Paritas		
Primipara	8	40,0
Multivara	12	60,0
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi umur ibu menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia lebih dari 20 tahun, yaitu sebanyak 15 orang (75,0%), sedangkan sisanya berusia kurang dari 35 tahun sebanyak 5 orang (25,0%). Pendidikan terakhir ibu menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA, yaitu sebanyak 10 orang (50,0%), diikuti oleh responden dengan pendidikan terakhir SD sebanyak 5 orang (25,0%), SMP sebanyak 3 orang (15,0%), dan S1 sebanyak 2 orang (10,0%). Distribusi pekerjaan ibu menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), yaitu sebanyak 16 orang (80,0%), sedangkan responden yang bekerja sebagai PNS dan pengusaha masing-masing berjumlah 2 orang (10,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gambaran Striae Gravidarum Sebelum Dan Sesudah Diberikan Minyak Zaitun Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Lista Purnamasari Klambir V Medan 2024

Striae Gravidarum	Minyak Zaitun			
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	F	Persentase	f	Persentase
Nyata	9	90,0	2	20,0
Samar	1	10,0	8	80,0
Total	10	100.0	10	100.0

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa kondisi Striae Gravidarum pada responden sebelum diberikan perlakuan minyak zaitun (*pre-test*) sebagian besar berada pada kategori nyata, yaitu sebanyak 9 responden (90,0%), sedangkan pada kategori samar sebanyak 1 responden (10,0%).

Tabel 3. Gambaran Striae Gravidarum Sebelum Dan Sesudah Diberikan Gel Lidah Buaya Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Lista Purnamasari Klambir V Medan 2025

Striae Gravidarum	Gel Lidah Buaya			
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	F	Persentase	f	Persentase
Nyata	8	80,0	1	10,0
Samar	2	20,0	9	90,0
Total	10	100.0	10	100.0

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa kondisi Striae Gravidarum pada responden sebelum diberikan perlakuan gel lidah buaya (*pre-test*) sebagian besar berada pada kategori nyata, yaitu sebanyak 8 responden (80,0%), sedangkan pada kategori samar sebanyak 2 responden (20,0%).

Tabel 4. Analisa Uji Normalitas

	Tests of Normality		
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre-Test Minyak Zaitun	0,366	10	<0,001
Post-Test Minyak Zaitun	0,509	10	<0,001
Pre-Test Gel Lidah Buaya	0,509	10	<0,001
Post-Test Gel Lidah Buaya	0,366	10	<0,001

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk pada data pre-test dan post-test perlakuan minyak zaitun serta pre-test dan post-test perlakuan gel lidah buaya menunjukkan nilai signifikansi sebesar <0,001, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data tidak berdistribusi normal.

Tabel 5. Pengaruh Minyak Zaitun (*Olive Oil*) Terhadap Pengurangan Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Lista Purnamasari Klambir V Medan 2025

Variabel	Mean	Std. Daviation	P-Value
<i>Pre-test</i> Minyak Zaitun	0,10	0,316	0,008
<i>Post-test</i> Minyak Zaitun	0,80	0,422	

Berdasarkan Tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata skor Striae Gravidarum pada pre-test perlakuan minyak zaitun adalah 0,10 dengan standar deviasi 0,316, sedangkan pada post-test rata-rata skor meningkat menjadi 0,80 dengan standar deviasi 0,422. Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,008$ ($p > 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi Striae Gravidarum sebelum dan sesudah diberikan perlakuan minyak zaitun. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian minyak zaitun berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi Striae Gravidarum pada responden.

Tabel 6. Pengaruh Gel Lidah Buaya (*Aloe Vera*) Terhadap Pengurangan Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Lista Purnamasari Klambir V Medan 2025

Variabel	Mean	Std. Daviation	P-Value
<i>Pre-test</i> Gel Lidah Buaya	0,20	0,422	0,008
<i>Post-test</i> Gel Lidah Buaya	0,90	0,316	

Berdasarkan Tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata skor Striae Gravidarum pada pre-test perlakuan gel lidah buaya adalah 0,20 dengan standar deviasi 0,422, sedangkan pada post-test rata-rata skor meningkat menjadi 0,90 dengan standar deviasi 0,316. Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,008$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi Striae Gravidarum sebelum dan sesudah diberikan perlakuan gel lidah buaya.

PEMBAHASAN

Pengaruh Minyak Zaitun (*Olive Oil*) Terhadap Pengurangan Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Lista Purnamasari Klambir V Medan 2025

Berdasarkan hasil uji normalitas shapiro wilk dapat dilihat pada tabel 4.4 yang menyatakan bahwa data tidak berdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji dengan uji Wilcoxon dengan Tingkat kepercayaan 95% dan nilai $\alpha = 0,05$ maka dapat diketahui nilai $P\text{-}Value = 0,008 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan minyak zaitun (*olive oil*) terhadap penurunan tingkat keparahan *striae gravidarum* pada ibu hamil trimester III di PMB Lista Purnamasari, Klambir V, Medan, pada tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nastiti dan Umairo yang berjudul Perbandingan Efektivitas Virgin Coconut Oil Dan Minyak Zaitun Dalam Mengurangi Striae Gravidarum Di Puskesmas Pondok Gede Jaticepaka Kota Bekasi menunjukkan bahwa hasil analisis uji statistik memperoleh nilai $p\text{-value}$ sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pemberian aplikasi minyak zaitun terhadap pengurangan Striae Gravidarum. Pengaruh positif ini terjadi karena minyak zaitun mengandung vitamin E serta unsur alpha-tocopherol yang berfungsi menjaga kelembapan kulit, meningkatkan elastisitas, dan membantu mencegah kerusakan jaringan kulit pada ibu hamil, sehingga dapat meminimalkan munculnya gurat peregangan kulit (*stretch mark*) selama masa kehamilan (12).

Pengaruh Gel Lidah Buaya (*Aloe Vera*) Terhadap Pengurangan Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Lista Purnamasari Klambir V Medan 2025

Berdasarkan hasil uji normalitas shapiro wilk dapat dilihat pada tabel 4.4 yang menyatakan bahwa data tidak berdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji dengan uji Wilcoxon dengan Tingkat kepercayaan 95% dan nilai $\alpha = 0,05$ maka dapat diketahui nilai $P\text{-}Value = 0,008 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan gel lidah buaya (*aloe vera*) terhadap penurunan tingkat keparahan *striae gravidarum* pada ibu hamil trimester III di PMB Lista Purnamasari, Klambir V, Medan, pada tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mathura, Wati, dan Nursaadah yang berjudul Efektivitas Pemberian Minyak Zaitun Dan Lidah Buaya Terhadap Pemudaran Stretch Mark Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,025. Hasil tersebut membuktikan bahwa lidah buaya sangat efektif digunakan sebagai alternatif perawatan untuk membantu mengurangi Striae Gravidarum pada ibu hamil maupun ibu pascapersalinan. Efektivitas ini didukung oleh kandungan aktif pada lidah buaya yang mampu meningkatkan kelembapan kulit, merangsang produksi kolagen, dan menjaga elastisitas kulit sehingga dapat meminimalkan risiko terbentuknya Striae Gravidarum (8).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan gel lidah buaya terbukti lebih efektif dibandingkan dengan minyak zaitun dalam membantu mengurangi Striae Gravidarum pada ibu hamil trimester III di PMB Lista Purnamasari Klambir V Medan pada tahun 2025. Data menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan dengan minyak zaitun, rata-rata skor Striae Gravidarum pada pre-test adalah 0,20 dengan standar deviasi 0,316, sedangkan pada post-test meningkat menjadi 0,80 dengan standar deviasi 0,422. Nilai uji Wilcoxon menunjukkan $p = 0,008$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan minyak zaitun. Sementara itu, pada kelompok perlakuan dengan gel lidah buaya, rata-rata skor pre-test adalah 0,20 dengan standar deviasi 0,422 dan meningkat menjadi 0,90 dengan standar deviasi 0,316 pada post-test, dengan nilai $p = 0,008$ ($p < 0,05$), yang juga menunjukkan perbedaan signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pimpinan klinik PMB Lista Purnamasari Klambir V serta ibu hamil sebagai responden yang telah memberikan kesempatan, tempat, waktu dan memberikan arahan kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini sampai dengan selesai.

DAFTAR PUSTAKA

1. Elza Fernanda P, Surakarta A. Pengaruh Minyak Zaitun Untuk Mengurangi Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil Enny Yuliaswati. *J Educ Innov Public Heal*. 2023;1(4):86–103.
2. Latifah AG, Tsaqilla S. Asam Hialuronat Untuk Mengurangi Stretch Mark Pada Kehamilan: Literature Review. *J Midwifery Sci Women's Heal*. 2024;4(47):47–56.
3. Tikania Meisura P, Ani Triana. Pemanfaatan Minyak Zaitun Untuk Mengatasi Striae Gravidarum. *Jubida*. 2023;1(2):82–92.
4. Rita N, Suganda Y, Asmawati D, Handayani W. Upaya Pencegahan Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil Dengan Pemberian Aloe Vera Oil. *J Pengabdian Kpd Masy Ceria*. 2023;1(1):1–4.
5. Lestari D, Putri R, Sari A. Efektivitas Pemberian Salep Kunyit Terhadap Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester II Di Pandeglang. *SENTRI J Ris Ilm*. 2023;2(11):4968–78.
6. Safira. Gambaran Pemberian Olive Oil pada Ibu Hamil Trimester III dengan Striae Gravidarum Enny Yuliaswati Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *J Med Nusantara*. 2023;1(4):50–60.
7. Damanik S, Rauda R. Pemberian Salep Kunyit Dapat Mengurangi Striae Gravidarum Pada Ibu Nifas. *J Kebidanan Malahayati*. 2021;7(2):279–86.
8. Syarifah Masthura, Nurdia Wati, Nursa'adah Nursa'adah. Efektivitas Pemberian Minyak Zaitun Dan Lidah Buaya Terhadap Pemudaran Stretch Mark Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar. *J Gen Heal Pharm Sci Res*. 2024;2(1):05–14.
9. Rahma Putri Andini RK. Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 3 di PMB Siti Jaajiah , Amd . KEB The Effect of Olive Oil and Aloe Vera to Reduce Striae Gravidarum in Trimester 3 Pregnant Rahma Putri Andini , Rahayu Khairiah STIKES Abdi Nusantara Jakarta. Rahma Putri Andin Rahayu Khairiah. 2023;
10. Safitri I. Efektivitas Minyak Zaitun Terhadap Tampilan Stretch Mark Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Purwakarta. *Skripsi*. 2021;29.
11. Zulaekhah S. Efektivitas Pemberian Gel Aloe Vera Terhadap Striae Gravidarum Ibu Hamil Trimester II Di Pmb Putri Lia Kecamatan Sayung Kabupaten Demak Tahun 2022. *J Kesehat*. 2022;
12. Nastiti S, Umairo G. Perbandingan Efektivitas Virgin Coconut Oil dan Minyak Zaitun Dalam Mengurangi Striae Gravidarum di Puskesmas Pondok Gede Jaticepaka Kota Bekasi. *Malahayati Nurs J*. 2024;6(4):1676–87.

