

PERAWATAN KULIT NON-FARMAKOLOGI UNTUK MENCEGAH STRIAE GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL DI KELURAHAN SUMUR BATU

Wildan Syauci^{1,*}, Lutpi Alfian Firdaus², Fatimah Zahra³, Dewi Anggraini⁴

¹Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

²Jurusan Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Cemp. Putih Tengah I, Cemp. Putih Timur, Kec. Cemp. Putih, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10510

³Jurusan Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

⁴Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Cemp. Putih Tengah I, Cemp. Putih Timur, Kec. Cemp. Putih, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10510

ABSTRAK

Striae Gravidarum atau biasa disebut stretch mark adalah permasalahan kulit yang berupa guratan-guratan yang terbentuk akibat kerusakan lapisan dalam kulit atau dermis pada ibu hamil. Faktor penyebab munculnya stretch mark pada ibu hamil sendiri yaitu karena hormon dan peningkatan berat badan yang berlebihan. Stretch mark pada ibu hamil biasanya berwarna putih atau merah. Warna merah pada stretch mark ini terjadi ketika peradangan, yang dapat menimbulkan efek panas, gatal, tidak nyaman dan sebagian besar menimbulkan masalah estetika (penampilan) yang membuat kepercayaan diri muncul. Sehingga biasanya ibu hamil tidak tahan untuk menggaruk dan terjadinya luka lecet pada perut. Hal ini dapat dicegah dengan cara ibu hamil menggunakan minyak zaitun dan minyak kelapa yang berupa bahan non-farmakologi sehingga ibu dan janin yang berada di dalam perut aman. Ibu hamil dapat menggunakan minyak zaitun dan kelapa ini dengan cara mengoles secara teratur ke bagian-bagian stretch mark muncul, sehingga peradangan akan berkurang dan guratan pada bagian tubuh juga memudar. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan melakukan observasi untuk mengetahui efektivitas bahan non-farmakologi yaitu minyak zaitun dan minyak kelapa terhadap pencegahan striae gravidarum.

Kata kunci: Striae Gravidarum, Stretch Mark, Ibu Hamil, Minyak Zaitun, Minyak Kelapa

ABSTRACT

Striae Gravidarum, commonly known as stretch marks, are skin issues characterized by streaks that form due to damage to the inner layer of the skin or dermis in pregnant women. These stretch marks in pregnant women are typically white or red in color. The red color indicates inflammation, which can lead to heat, itching, discomfort, and often, aesthetic concerns that impact self-confidence. The factors contributing to the development of stretch marks in pregnant women are hormonal changes and excessive weight gain. Consequently, pregnant women often find it difficult to resist scratching and may experience the formation of abdominal blisters. To prevent stretch marks, pregnant women can use non-pharmacological ingredients such as olive oil and coconut oil. Regularly applying these oils to the areas where stretch marks appear can reduce inflammation and fade the streaks on the body. This study employs qualitative research methods, involving observations, to assess the effectiveness of non-pharmacological ingredients, specifically olive oil and coconut oil, in preventing striae gravidarum.

Keywords: Striae Gravidarum, Stretch Mark, Pregnant Women, Olive Oil, Coconut Oil

1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa secara interdisipliner, institusional, dan kemitraan sebagai salah satu wujud dari Catur Dharma perguruan tinggi Muhammadiyah. Masyarakat sasaran KKN UMJ dapat berupa masyarakat pedesaan, masyarakat perkotaan, sekolah, masyarakat industri, atau kelompok masyarakat lain yang dipandang layak menjadi sasaran KKN-UMJ.

Tim pengabdian masyarakat dalam menanggapi program KKN tersebut berinisiatif untuk menyelenggarakan sebuah penyuluhan kesehatan terkait Perawatan Kulit Non-Farmakologi Untuk Mencegah Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Sumur Batu. 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. Striae Gravidarum Merupakan salah satu dari sekian banyak masalah yang paling sering timbul selama kehamilan. Keberadaan Striae Gravidarum Ini tentunya membuat ibu merasa tidak nyaman akan penampilannya. Selain mengganggu penampilan fisik, juga mempengaruhi psikologis ibu karena merasa minder dan malu akibat timbulnya Striae Gravidarum terkadang juga menimbulkan rasa gatal sehingga sangat mengganggu. Jika digaruk secara berlebihan akan menyebabkan luka pada kulit.

Striae adalah lesi seperti parut garis, cekung, atropik, berwarna merah muda atau ungu, kemudian menjadi putih yang terdapat di abdomen, payudara, pantat dan paha (Nupur Nandi dan Arun Paul Choudhury, 2018). Striae disebabkan oleh multifaktor termasuk faktor fisik yaitu meregangnya

kulit akibat jaringan elastis karena penambahan berat badan yang signifikan dan faktor hormon yaitu efek dari *hormone adrenocortical steroids* (ACTH), esterogen, relaksin di jaringan kulit serta riwayat di keluarga juga mempunyai resiko munculnya Striae Gravidarum (Nupur Nandi dan Arun Paul Choudhury, 2018).

Striae Gravidarum menunjukkan pemisahan jaringan ikat (kolagen) di bawah kulit. Striae ini disebut juga dengan Striae Distance (SD), Garisae Atrophicae dan Grisae Atrophy (Bobak, Lowdermilk, Jensen, 2009). Striae Gravidarum adalah lesi umum yang mempengaruhi hampir setengah dari remaja dan dewasa muda, terutama perempuan hamil. Striae Gravidarum muncul secara progresif, berkelanjutan dan lesi berbentuk linear atau fusiform dengan panjang yang bervariasi. Permukaan Striae Gravidarum sering halus dan tegang saat baru muncul. Lesi yang lebih tua cenderung berlekuk atrofik, sehingga memberikan sensasi kosong saat di palpasi (Pierard, Hermans 2010).

Menurut Samuel, Zippora, Asora (2011) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Serum Relaxin dengan Striae Gravidarum pada Ibu Hamil menunjukkan bahwa pada wanita yang bertipe kulit putih Striae Gravidarum nampak kemerahan kemudian berubah menjadi putih. Klasifikasi biasanya berdasarkan pada warnanya meliputi warna putih (striae alba), merah atau eritematosa (striae rubrae), kebiruan (striae ceruleae), kehitaman (striae nigra). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh ibu hamil di wilayah Sumur Batu, Jakarta Pusat didapatkan data bahwa ibu hamil mengalami striae gravidarum dan itu merupakan hal yang dapat mengganggu kenyamanan ibu hamil, ada beberapa masalah psikologi terhadap bangunan yang merupakan bagian penting bagi keberlangsungan ibu hamil disamping itu ibu hamil juga

memerlukan tempat hunian yang aman nyaman untuk dihuni. Kemudian ada beberapa manfaat bagi keseharian ibu hamil dalam melakukan amalan amalan untuk kesehatan dirinya dan juga bayi yang dikandungnya. ini memberikan gambaran kepada kami untuk menyelesaikan permasalahan yang ada. Oleh karena itu tim melakukan Kegiatan langsung terjun ke lokasi dan juga memberikan arahan kepada ibu hamil untuk tetap menjaga kesehatan dan juga kenyamanan saat mengandung.

2. METODE PELAKSANAAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Tujuan dari penelitian ini untuk memberikan edukasi dan penyuluhan perawatan kulit non-farmakologi untuk mencegah striae gravidarum pada ibu hamil. Responden dari penelitian adalah 5 orang ibu hamil di wilayah RT 009/RW 01 Kelurahan Sumur Batu. Penyuluhan Kesehatan ibu hamil ini berupa presentasi, ceramah, tanya jawab dan diskusi.

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dilaksanakan mulai dari tanggal 1 Agustus-31 Agustus 2023. Kegiatan tim dilaksanakan selama empat hari pada hari Jumat 28 Juli 2023 secara daring, pada hari Rabu 16 Agustus dan hari Senin 21 Agustus secara luring di Fakultas Ilmu Keperawatan, serta tempat pelaksanaan kegiatan KKN berlokasi di Sumur Batu, pada hari Senin tanggal 28 Agustus 2023. Adapun pelaksanaan penyuluhan ini terdiri dari beberapa tahapan: a) Pembekalan, b) Persiapan alat dan sarana serta media edukasi, c) Pelaksanaan edukasi pelatihan dan aplikasi, 4) Evaluasi hasil kegiatan.

A. Pembekalan

Dosen memberikan pembekalan materi edukasi mengenai persiapan yang akan disiapkan dalam penyuluhan kesehatan ibu hamil. Tahap persiapan tim KKN melakukan koordinasi dan

kesepakatan pelaksanaan program penyuluhan dengan menyiapkan materi-materi dan bahan penyuluhan.



Gambar 1: Pembekalan KKN di Kampus Ilmu Keperawatan UMJ

B. Persiapan alat dan sarana serta media pelatihan

Setelah dilakukan pembekalan penyuluhan kesehatan ibu hamil didapati hasil terkait alat dan sarana yang akan disiapkan. Adapun alat dan sarana yang dipersiapkan pada kegiatan ini adalah media edukasi pelatihan antara lain buku saku ibu hamil, kuesioner, dan bahan non-farmakologi berupa minyak zaitun dan minyak kelapa.

C. Pelaksanaan penyuluhan

Kegiatan ini dilakukan pada Senin tanggal 28 Agustus 2023 di RT.009/RW.01 Kel. Sumur Batu. Kegiatan ini dihadiri oleh peserta ibu hamil berjumlah 5 orang untuk mengikuti penyuluhan kesehatan ibu hamil pada pukul 10.00 WIB. Pada tahap pelaksanaan penyuluhan kesehatan ibu hamil ini terdiri dari beberapa kegiatan yaitu:

Pertama, sambutan oleh dosen pembimbing lapangan yang berupa pembukaan dan juga sambutan kepada peserta penyuluhan. Setelah sambutan dilanjut dengan pembacaan doa oleh salah satu peserta KKN.

Kedua, Kegiatan penyuluhan kesehatan ibu hamil, sebelum melakukan pelatihan tim pengmas (pengabdian masyarakat) membagikan kuesioner berupa pretest untuk responden dan dilanjutkan pemberian

penyuluhan materi Amalan-Amalan ibu Hamil dalam ajaran Islam, Rumah Aman, nyaman dan sehat untuk ibu hamil dan perawatan kulit non-farmakologi untuk mencegah striae gravidarum, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi.



Gambar 2: Penyuluhan Kesehatan Ibu Hamil di Kelurahan Sumur Batu

Ketiga, penyuluhan dengan memberi minyak zaitun dan minyak kelapa pada ibu hamil dan pengerjaan posttest setelah disampaikannya materi-materi oleh peserta KKN. Ditutup dengan ucapan terima kasih dan sesi foto bersama.



Gambar . Dokumentasi berupa foto bersama DPL, Peserta KKN dan Peserta Penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi pelaksanaan kuliah kerja nyata merupakan ukuran standar untuk mengetahui sejauh mana program KKN terlaksana. Selama pelaksanaan kegiatan pasti ada kemungkinan ketidaksesuaian dan ketidaksempurnaan dalam menjalankan kegiatan, oleh karena itu dilakukan beberapa evaluasi kegiatan penyuluhan

Perawatan Kulit Non-Farmakologi untuk mencegah Striae Gravidarum pada ibu Hamil di Sumur batu, Kemayoran, Jakarta Pusat.

Input	Setiap anggota menjalankan tugasnya masing – masing dalam menyelenggarakan kegiatan ini.
	Sumber dana yang berasal dari kas kelompok mampu mencukupi kebutuhan selama kegiatan berlangsung.
	Metode yang digunakan dalam penyuluhan melalui buku modul materi mahasiswa/ KKN. Buku ini diberikan kepada ibu-ibu hamil supaya bisa lebih memahami dan mengingat materi yang sudah disampaikan oleh mahasiswa/I KKN.
Process	Materi yang disampaikan tidak begitu sulit karena sasarannya disini adalah ibu – ibu hamil sehingga dapat mudah diterima dan ibu – ibu hamil pun juga aktif bertanya terkait materi yang mahasiswa/I KKN sampaikan.
	Selama kegiatan berlangsung, Ibu – Ibu hamil disana terlihat antusias mendengarkan materi dari mahasiswa/I KKN, dan ibu – ibu hamil disana pun turut aktif bertanya kepada kami terkait materi yang kami sampaikan.
Output	Ibu-Ibu hamil disana dapat memahami materi yang disampaikan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan KKN di Kelurahan Sumur Batu terkait penyuluhan perawatan kulit secara non-farmakologi untuk mencegah striae gravidarum pada ibu hamil ini sangat memberikan dampak positif bagi para ibu hamil. Hasil kegiatan yang telah dilakukan yaitu adanya peningkatan pengetahuan pada ibu hamil antara lain peningkatan pengetahuan tentang perawatan kulit dan bagaimana mengetahui lingkup ruang aman dan nyaman bagi ibu hamil serta kesehatan rohani dan jasmani dengan pengetahuan tentang amalan-amalan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dalam Islam. Ibu hamil menyadari akan pentingnya menjalani kehidupan sehat dan menjaga kebersihan lingkungan sebagai perwujudan kualitas kesehatan lebih baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta, Dosen Pembimbing Lapangan, Pengurus RT setempat sebagai Mitra dan kepada semua pihak yang telah membantu sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar, sesuai dengan rencana dan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Naviri T. Buku Pintar Ibu Hamil. Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2011.
- Putri Tikania Meisura, Ani Triana. Pemanfaatan Minyak Zaitun untuk Mengatasi Striae Gravidarum. JUBIDA (Jurnal Kebidanan) Vol 1. No.2, Desember 2022.
- Susilawati, Julia. Pengaruh Pemberian Minyak Zaitun Terhadap Kejadian Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil. 116 Jurnal Kesehatan, Volume VIII, Nomor 1, April 2017.
- Evi Pratami, Wiryawan Permadi, Sharon Gondodiputro. Efek Olive Oil dan

Virgin Coconut Oil terhadap Striae Gravidarum. MKB, Volume 46 No. 1, Maret 2014

Pratiwi, Nuning Indah, Penggunaan Media Video Call dalam teknologi, Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial, Volume 1 No. 2, Agustus 2017

Lisnawati Lis, Yuni Ernawati, Literatur Melalui Presentasi, Volume 1 No. 1, 2019

Samuel, Zippora, Asora. (2011). Hubungan Serum Relaxin dengan Striae Gravidarum pada Ibu Hamil