

## Penerapan Pemberian *Aloe Vera Oil* dalam Upaya Mengurangi Stretch Marks pada Ibu Hamil

Wiwik Norlita<sup>1\*</sup>, Isnaniar<sup>1</sup>, Rahmi Amini<sup>2</sup>, Suci Hidayani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Keperawatan, Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

<sup>2</sup>Prodi Farmasi, Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah

---

### ARTICLE INFORMATION

Received: Dec, 1, 2025

Revised: Dec, 25, 2025

Available online: Dec, 31, 2025

### KEYWORDS/KATA KUNCI

*Stretch marks, Aloe vera oil, Ibu hamil*

### CORRESPONDENCE

E-mail: [isnaniar@umri.ac.id](mailto:isnaniar@umri.ac.id)

---

### A B S T R A C T

*Stretch marks (striae gravidarum) are a common issue experienced by pregnant women, particularly during the second and third trimesters, which can cause physical discomfort and psychological impact. Objective: This study aimed to determine the effectiveness of aloe vera oil in reducing the number and severity of stretch marks in pregnant women. Methods: This research used a descriptive observational case study method with a continuity of care approach conducted at the Independent Midwife Practice (TPMB) Bd. Dince Safrina, SST, M.KM, in Pekanbaru during 09 April–02 May 2025. The subjects consisted of two third-trimester pregnant women with stretch marks in the abdominal area. The intervention involved applying aloe vera oil twice daily for 10 days, with monitoring conducted over three visits. Results: The results showed a reduction in the number of stretch marks from moderate to mild category in both respondents. Conclusion: These findings suggest that regular application of aloe vera oil can help reduce stretch marks in pregnant women. This study recommends the use of aloe vera oil as a safe and effective non-pharmacological skincare alternative to enhance comfort and confidence during pregnancy.*

## INTRODUCTION

Kehamilan adalah periode yang penuh kebahagiaan dan dinantikan oleh ibu dan juga keluarga. Setiap ibu tentu mengharapkan agar kehamilan dan proses persalinannya berlangsung dengan aman, lancar, dan tanpa hambatan. Namun, kehamilan juga bisa menjadi waktu yang menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran. Kebahagiaan yang dirasakan terkadang bisa terganggu oleh perasaan cemas, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kondisi emosional ibu. Kehamilan juga merupakan fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang membawa perubahan fisik dan emosional yang besar. Pada proses kehamilan ibu hamil akan mengalami banyak perubahan fisik maupun emosional yaitu salah satu perubahan fisiknya adalah timbul stretch marks atau striae gravidarum yang umumnya muncul pada bagian tubuh seperti perut, payudara, dan paha (Farahnik et al., 2017).

“ Dan Kami perintahkan kepada manusia agar berbuat baik kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah...”QS. Al-Ahqaf (46:15). Berdasarkan data World Health

Organization (WHO) tahun 2020 melaporkan bahwa jumlah ibu hamil mengalami peningkatan 5 persen dari tahun sebelumnya atau sekitar 300.900 orang dengan angka kejadian yang mengalami stretch marks sebanyak 198.800 orang atau sekitar 66 persen pada masa kehamilan, di dunia Amerika Serikat menempatkan posisi tertinggi mengalami stretch marks (WHO, 2020). Dan menurut penelitian American Academy of Dermatology, lebih dari (90%) wanita memiliki stretch marks ketika masa kehamilan mereka mencapai usia 6 sampai 7 bulan (Salman, 2016).

Angka stretch marks di Indonesia belum banyak dilaporkan termasuk oleh Kementerian Kesehatan, namun survey kesehatan rumah tangga (SKRT) pernah mencatat hasil survey pada tahun 2018 terkait dengan angka kejadian stretch marks pada ibu hamil cukup tinggi, dilaporkan bahwa sekitar 672 orang (67,4%) dari jumlah 1.000 orang ibu hamil mengalami kejadian stretch marks. Penelitian Meisura & Triana (2022) menyebutkan bahwa kejadian stretch marks di Indonesia berdasarkan laporan beberapa rumah sakit di Indonesia adalah sekitar (53%-64%) adapun yang mengalami stretch marks cukup tinggi di Indonesia adalah Banten, sesuai Dinas

Kesehatan Provinsi Banten melaporkan bahwa terdapat (57,4%) ibu hamil yang mengalami stretch marks terutama pada trimester kedua dan trimester ketiga. Pada provinsi Riau, ibu hamil sering mengeluh dan banyak terdapat stretch marks namun berdasarkan data kesehatan provinsi Riau, stretch marks belum terdata secara konkret (Lestari et al., 2023).

Stretch marks atau striae gravidarum adalah kondisi kulit yang sering terjadi pada ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Stretch marks ini timbul akibat peregangan kulit yang cepat seiring dengan peningkatan ukuran tubuh dan janin, perubahan hormon, serta faktor keturunan (Hastuti & Sukesu, 2023). Stretch marks dapat terjadi pada sekitar (50-90%) wanita yang memiliki kulit putih. Sementara itu, pada wanita yang sudah pernah melahirkan beberapa kali (multigravida) dan memiliki kulit gelap atau hitam, stretch marks biasanya akan terlihat lebih gelap. Meskipun kondisi ini tidak berbahaya, namun dapat berdampak pada ibu hamil yang menyebabkan rasa gatal bahkan gatal yang parah, sensasi panas di sekitar guratan, serta perubahan emosional yang berlangsung hingga periode postnatal. Gejala-gejala stretch marks seperti rasa gatal, panas, kekeringan, dan tekanan emosional, sering kali dianggap sebagai masalah kosmetik semata sehingga sering diabaikan dalam penanganan klinis (Lestari et al., 2023).

Beberapa stretch marks menghilang seiring dengan berjalannya waktu, sementara yang lain stretch marks tetap permanen. Adanya stretch marks yang permanen tentu akan membuat ibu khawatir, ibu akan merasa tubuhnya tidak menarik dan terganggu dengan adanya stretch marks yang masih akan membekas bahkan pada

kehamilan selanjutnya (Syarifah Masthura et al., 2024). Oleh karena itu, perawatan stretch marks sangat penting untuk meningkatkan kenyamanan serta rasa percaya diri ibu hamil. Mengurangi stretch marks dapat dilakukan dengan berbagai metode seperti perawatan kulit menggunakan pelembap, minyak, atau krim yang mengandung bahan-bahan tertentu, serta melalui pola makan yang sehat untuk menjaga elastisitas kulit. Peran perawat sangat krusial dalam memberikan intervensi kepada ibu hamil untuk mengurangi stretch marks salah satunya dengan memberikan pemberian aloe vera oil (Widia, 2020).

Intervensi yang diberikan mencakup penggunaan aloe vera oil yang tepat dan juga informasi tentang faktor-faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya stretch marks seperti faktor genetik, peningkatan berat badan yang berlebihan, dan kekurangan nutrisi. Berbicara faktor stretch marks, peningkatan berat badan yang cepat akibat obesitas dapat memberikan tekanan pada kulit dan menyebabkan peregangan yang berlebihan. Obesitas adalah salah satu faktor risiko utama dalam pembentukan stretch marks, terutama pada area perut, paha, dan pinggul (Ellysa, 2021).

Meski sebagian ibu hamil mengetahui keberadaan stretch marks, banyak diantaranya yang belum memahami cara efektif untuk merawat atau tidak menjalankan perawatan yang dianjurkan. Oleh karena itu, penting bagi perawat di fasilitas kesehatan salah satunya seperti Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB), untuk memberikan intervensi pemberian aloe vera oil upaya pmengurangi stretch marks. Studi kasus yang dilakukan hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh (Rita et al., 2023) yang menyatakan bahwa setelah intervensi pengolesan aloe vera oil terjadi penurunan jumlah stretch marks pada responden jika dibandingkan sebelum intervensi, dimana dari 12 responden terdapat 6 responden yang mengalami perubahan signifikan yaitu penurunan 2 tingkat dari kondisi. Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) sebagai fasilitas kesehatan yang sering dikunjungi oleh ibu hamil, memiliki peran strategis dalam memberikan intervensi ini (Variha et al., 2024). Setelah dilakukan studi pendahuluan berdasarkan wawancara dengan bidan di tempat penelitian di dapatkan 44 orang, dari 10 ibu hamil terdapat 5 ibu hamil yang mengalami stretch marks jadi disimpulkan bahwa persentase stretch marks di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Bd. Dince Safrina, SST, M.KM adalah (50%).

### **Konsep Aloe Vera Oil**

Minyak lidah buaya atau Aloe vera oil, merupakan hasil ekstraksi dari tanaman aloe vera yang dikenal memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan dan kecantikan. Meskipun secara alami lidah buaya tidak menghasilkan minyak, ekstrak gelnya sering dicampur dengan minyak pembawa (carrier oil) untuk menghasilkan minyak lidah buaya yang kaya akan nutrisi. Komposisi dan kandungan aktif, gel lidah buaya mengandung sekitar (95%) air, sementara (5%) sisanya terdiri dari berbagai komponen aktif seperti vitamin (A, C, dan E), mineral, enzim, asam amino, dan polisakarida. Kandungan ini berkontribusi pada sifat antioksidan, antiinflamasi, dan antibakteri yang dimiliki oleh lidah buaya (Fadli, 2020).

### **Manfaat Aloe Vera Oil**

Minyak lidah buaya telah lama digunakan dalam perawatan kulit, termasuk untuk pencegahan dan penanganan stretch marks. Berikut beberapa manfaatnya:

- a. Meningkatkan Elastisitas Kulit ; Kandungan lignin dalam gel lidah buaya dapat meningkatkan elastisitas kulit, membantu kulit beradaptasi dengan peregangan dan mencegah munculnya stretch marks.
- b. Melembapkan Kulit ; Lidah buaya memiliki sifat melembapkan yang tinggi, menjaga kulit tetap terhidrasi dan kenyal, sehingga mengurangi risiko terbentuknya stretch marks.

### **Langkah Langkah Penggunaan Aloe Vera Oil**

- a. Persiapan Kulit; Pastikan area kulit yang akan diobati dalam keadaan bersih dan kering. Cuci dengan sabun yang lembut, lalu keringkan secara menyeluruh dengan handuk bersih.
- b. Aplikasi Minyak; Tuangkan beberapa tetes minyak lidah buaya ke telapak tangan. Minyak lidah buaya kaya akan vitamin, antioksidan, dan sifat anti-inflamasi yang dapat membantu meningkatkan elastisitas kulit.
- c. Pijatan Lembut; Pijatkan minyak secara merata ke area yang rawan stretch marks (misalnya perut, paha, payudara) dengan gerakan melingkar selama 5–10 menit. Pijatan ini membantu meningkatkan sirkulasi darah serta penyerapan minyak ke dalam lapisan kulit.
- d. Konsistensi Penggunaan; Lakukan aplikasi ini secara rutin, idealnya dua kali sehari (pagi dan malam), untuk hasil yang

optimal. Konsistensi sangat penting agar kulit tetap terhidrasi dan elastis.

e. Kombinasi dengan Perawatan Lain; Untuk hasil yang lebih maksimal, minyak lidah buaya dapat dicampur dengan minyak alami lain seperti minyak almond atau minyak zaitun. Selain itu, menjaga asupan cairan dan pola makan sehat juga mendukung kesehatan kulit secara keseluruhan.

### **Konsep Dasar Stretch Marks**

Selama masa kehamilan, elastisitas kulit akan mencapai batas maksimalnya, menyebabkan permukaan kulit seringkali tampak terbelah dan muncul garis-garis peregangan. Garis-garis ini, yang dikenal sebagai stretch marks, merupakan guratan putih yang terbentuk pada kulit. Ketika terjadi peregangan, biasanya akibat kenaikan berat badan atau selama kehamilan (Adolph, 2021).

Stretch marks dapat muncul tidak hanya pada area perut, tetapi juga pada lengan, payudara, pinggul, paha, dan bokong, dan umumnya akan terlihat dengan jelas mulai dari bulan ke-6 hingga ke-7 kehamilan. Secara umum, stretch marks muncul melintang di sepanjang dinding perut atau di atas pinggul. Selain itu, apabila terjadi peregangan payudara yang signifikan selama kehamilan dan menyusui, biasanya akan meninggalkan bekas guratan putih saat payudara kembali ke ukuran semula (Adolph, 2021).

Salah satu masalah yang sering membuat ibu hamil merasa kurang percaya diri adalah munculnya stretch marks. Hal ini disebabkan oleh perubahan fisik yang terjadi pada perut, paha, bokong, dan payudara. Perbedaan garis ini dipengaruhi oleh kondisi tubuh setiap individu, yang disebabkan oleh berkurangnya kolagen dalam tubuh. Kolagen

berperan penting dalam menjaga elastisitas kulit, khususnya di lapisan dermis, yang berujung pada peregangan kulit dan penurunan kadar vitamin A, C, dan E (Adolph, 2021).

### **Penyebab Stretch marks**

Stretch marks terbentuk sebagai akibat pengaruh hormon selama kehamilan serta akibat melarnya kulit yang mengakomodasi pertumbuhan janin. Dalam kata lain, stretch marks muncul ketika kulit mengalami peregangan yang sangat cepat, yang mengakibatkan kerusakan pada jaringan kulit itu sendiri akibat peregangan berlebihan. Kulit terdiri dari tiga lapisan, yakni epidermis (lapisan luar), dermis (lapisan tengah), dan hipodermis atau subkutan (lapisan dalam). Pembentukan stretch marks terutama berhubungan dengan lapisan dermis, yang berfungsi mendukung dan menjaga kulit tetap halus. Dermis mengandung jaringan elastis yang memungkinkan kulit untuk meregang mengikuti kebutuhan tubuh. Namun, ketika tubuh berkembang dengan cepat, seperti pada masa kehamilan, elastisitas dermis melemah dan akhirnya pecah akibat penipisan kulit. Akibatnya, pembuluh darah akan menyebar melalui lapisan dermis dan mencapai epidermis yang lebih tipis, menyebabkan munculnya stretch marks. Kondisi ini terjadi karena lapisan dermis, yang terdiri dari serat elastis seperti elastin dan kolagen, tidak mampu mengikuti perubahan yang terjadi pada kulit selama kehamilan. Jaringan yang rusak ini akhirnya terhubung dengan lapisan bawah kulit dan membentuk garis-garis yang dikenal sebagai stretch marks. Proses pembentukan stretch marks pada kehamilan lebih banyak dipengaruhi oleh fluktuasi hormon dan peregangan perut yang berlebihan (Adolph,

2021). Obesitas juga merupakan salah satu faktor risiko utama dalam pembentukan stretch marks, terutama pada area perut, paha, dan pinggul.

### **Jenis-Jenis Stretch marks**

a. Jenis pertama berwarna merah muda (*striae rubea*), yang merupakan jenis stretch marks yang baru terbentuk atau masih dalam proses perkembangan, atau disebut sebagai tipe ringan. *Stria rubea* biasanya muncul pada trimester kedua dan ketiga kehamilan (Fathia, 2023).

b. Jenis kedua berwarna merah tua atau keunguan, termasuk dalam kategori jenis stretch marks sedang.

c. Jenis ketiga, yaitu jenis stretch marks yang berwarna putih (*striae albicans*) termasuk dalam kategori berat karena garis-garis tersebut sudah menua dan lebih sulit dihilangkan dibandingkan jenis stretch marks tipe merah (Adolph, 2021).

### **Dampak Stretch Marks**

Masalah yang dialami oleh ibu hamil akibat stretch marks dapat menyebabkan gangguan kulit seperti mudah memar, rasa gatal pada perut, yang bila digaruk dapat menyebabkan luka, iritasi kulit, gangguan regenerasi kulit, kulit yang terasa kasar dan kering, serta penipisan kulit. Selain itu, kehadiran stretch marks pada perut dapat menurunkan rasa percaya diri ibu hamil, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kondisi psikologisnya, menimbulkan ketidaknyamanan dan mengurangi rasa percaya diri karena adanya stretch marks tersebut (Varney, H 2015 dalam Widia, Lidia 2020).

Karena selama masa kehamilan, ibu menghadapi berbagai perubahan fisik dan emosional, tidak jarang ibu merasakan

kecemasan dan tekanan terkait perubahan tersebut. Pada tahun 2004, sekitar (21,9%) dari 8.000 ibu hamil di Amerika Serikat mengalami kecemasan. Di Indonesia, terdapat 1.007.000 ibu hamil yang mengalami gangguan kecemasan (28,7%). Kecemasan yang berlarut-larut dapat berisiko tinggi bagi kesehatan ibu hamil dan janin, yang bisa berdampak buruk pada keduanya (Deswani, 2021).

### **Cara Pencegahan Stretch marks**

Stretch marks dapat dihindari dengan menjaga pola makan yang sehat dan merawat kulit agar tetap terjaga kelembapannya. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil untuk mengurangi kemungkinan terbentuknya stretch marks (Adolph, 2021).

#### **a. Menjaga Berat Badan**

Mempertahankan berat badan yang ideal adalah faktor utama dalam mencegah terjadinya stretch marks. Meskipun demikian, hal ini sering kali sulit dicapai selama kehamilan, mengingat ibu hamil biasanya mengalami kenaikan berat badan sekitar 10 kg atau lebih, dengan tambahan sekitar 2 hingga 3 kg pada trimester pertama. Oleh karena itu, ibu hamil disarankan untuk memantau berat badan setiap minggunya sepanjang kehamilan. Menghindari lonjakan berat badan yang terlalu cepat sangat penting, karena dapat memperlambat proses peregangan kulit dan membantu mencegah terbentuknya stretch marks.

#### **b. Olahraga Ringan Secara Teratur**

Ibu hamil dapat menjalani olahraga ringan seperti berjalan kaki atau berenang dua kali seminggu untuk meningkatkan aliran darah dan oksigen ke tubuh. Akan

lebih baik jika ibu berkonsultasi dengan dokter atau bidan terlebih dahulu untuk memastikan jenis olahraga yang aman. Selain itu, ibu juga dapat mengikuti kelas senam yang disediakan khusus untuk ibu hamil.

#### c. Nutrisi yang Seimbang

Pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil sangat penting untuk mendukung kesehatan tubuh dan kulit. Mengonsumsi air putih minimal 8 gelas sehari sangat dianjurkan untuk menjaga elastisitas kulit, yang dapat mengurangi kemungkinan terjadinya stretch marks. Selain itu, mengonsumsi makanan bergizi tinggi, seperti sayur, buah, serta makanan yang kaya akan vitamin A, C, dan E, seperti wortel, susu, dan telur, sangat bermanfaat bagi kulit.

#### d. Tidak Membiasakan Menggaruk Kulit

Ibu hamil yang mengalami stretch marks sering merasakan rasa gatal pada kulit. Namun, sebaiknya menghindari kebiasaan menggaruk kulit pada area yang terpapar stretch marks, karena garukan dapat merusak dan meregangkan lapisan kulit luar dan tengah, yang justru akan memperburuk pembentukan stretch marks. Sebagai gantinya, ibu hamil bisa mengaplikasikan pelembap pada area kulit yang rentan terkena stretch marks. Menggaruk memang tidak di anjurkan pada kulit yang gatal, termasuk area dengan stretch marks, terlebih lagi menggaruk keras menggunakan kuku, melainkan lebih baik menggunakan teknik mengusap atau menepuk secara lembut dengan ujung jari atau telapak tangan, menjaga kuku tetap pendek dan bersih, serta menggunakan kompres dingin atau krim anti-gatal untuk meredakan rasa gatal tanpa merusak kulit, karena menggaruk secara

kasar dapat memperburuk peradangan dan meningkatkan risiko infeksi atau bekas luka.

### Cara Mengatasi Stretch marks

#### a. Laser

Ini adalah metode yang paling sederhana untuk mengatasi stretch marks, karena dapat dilakukan dalam waktu singkat. Terapi laser yang dilakukan secara rutin terbukti efektif untuk menghilangkannya. Sayangnya, perlu mengeluarkan biaya tambahan untuk menjalani perawatan ini. Selain itu, jika perawatan tidak dilakukan dengan lengkap, ada kemungkinan stretch marks tersebut akan muncul kembali.

#### b. Gel lidah buaya atau minyak lidah buaya

Merupakan produk kecantikan yang tengah populer akhir-akhir ini. Gel atau minyak ini dapat menjaga kelembapan dan elastisitas kulit, sehingga secara perlahan stretch marks akan memudar. Cukup oleskan gel atau minyak tersebut secara merata biarkan selama 15 menit, lalu bilas hingga bersih.

#### c. Minyak zaitun

Sangat cocok digunakan sebagai bahan alami untuk menghilangkan stretch marks karena kandungan asam linoleat di dalamnya. Zat ini efektif dalam mempertahankan kadar air pada kulit, sehingga stretch marks akan memudar secara perlahan. Selain itu, minyak zaitun mengandung banyak polifenol yang memiliki sifat antioksidan, yang dapat membantu proses regenerasi kulit yang rusak. Cukup campurkan 1 sendok minyak zaitun dengan sedikit madu, lalu oleskan secara merata pada area yang terkena stretch marks.

d. Putih telur

Seperti halnya gel lidah buaya, putih telur juga efektif untuk mengencangkan kulit wajah sekaligus mencerahkannya. Hal ini disebabkan oleh kandungan protein dan mikronutrien yang baik dalam putih telur. Jika anda ingin mengurangi bau amisnya, anda dapat menambahkan satu sendok makan air perasan jeruk nipis atau lemon.

e. Gula

Dengan memanfaatkan gula sebagai scrub alami, kulit yang terasa kasar akan menjadi lebih halus. Anda bisa mencampurkan gula dengan madu, lalu gosokkan perlahan pada area stretch marks setelah mandi.

f. Lotion

Menggunakan losion stretch marks yang sesuai dengan jenis kulit anda juga dapat membantu mengurangi stretch marks secara perlahan. Gunakan secara rutin setiap hari agar stretch marks memudar dan kulit menjadi lebih kenyal serta sehat. Misalnya Aza 20 Cream, Medi-Klin Gel, Caladine Lotion, Vitacid 0.025% Cream, Niacef 4% Gel, Digenta Cream 10 g sesuai jenis kulit.

g. Bubuk cokelat

Bubuk cokelat yang biasanya digunakan sebagai bahan pembuat kue dapat dimanfaatkan untuk menghilangkan stretch marks. Buatlah pasta dari bubuk cokelat dengan menambahkan sedikit air, lalu oleskan pada stretch marks dua kali sehari (Fadli, 2023).

**Skor Davey (Davey Score)**

Davey Score adalah metode penilaian klinis yang digunakan untuk menilai tingkat keparahan stretch marks pada ibu hamil berdasarkan jumlah dan warna garis yang

muncul di kulit, khususnya pada daerah abdomen. Sistem ini dikembangkan untuk memberikan klasifikasi objektif terhadap perubahan yang terjadi selama kehamilan.

Skor ini terdiri dari dua aspek utama:

**Jumlah garis stretch marks:**

Skor 0 = Tidak ada garis

Skor 1 = Kurang dari 5 garis

Skor 2 = 5–10 garis

Skor 3 = Lebih dari 10 garis

**Warna garis stretch marks:**

Skor 0 = Warna putih

Skor 1 = Coklat muda

Skor 2 = Coklat tua

Skor 3 = Coklat tua kehitaman

Hasil total dari penjumlahan skor jumlah dan warna digunakan untuk mengklasifikasikan tingkat keparahan:

Tanpa Stretch Marks: Skor 0–3

Ringan: Skor 4–9

Sedang: Skor 10–15

Berat: Skor >16

Penggunaan Davey Score dalam studi keperawatan sangat berguna untuk evaluasi sebelum dan sesudah intervensi, serta memudahkan dokumentasi klinis.

**Konsep Dasar Kehamilan**

Menurut International Society of Obstetrics and Gynecology, kehamilan adalah pembuahan atau penyatuan sperma dan sel telur, yang kemudian terjadinya implantasi. Masa kehamilan normal sejak pembuahan hingga kelahiran adalah 40 minggu atau dalam waktu 10 atau 9 bulan menurut kalender internasional . Kehamilan

dibagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester pertama 12 minggu, trimester kedua 13-27 minggu, dan trimester ketiga 28-40 minggu (Prawiroharjo & Sarwono, 2019).

Proses kehamilan merupakan suatu rantai yang berkesinambungan yang dimulai dari pertemuan sel telur dan sperma sehingga terjadi penyatuan (konsepsi), implantasi, pertumbuhan dan perkembangan konsepsi, dan akhirnya kelahiran. Kehamilan merupakan proses yang dialami semua wanita selama siklus reproduksinya. Kehamilan dimulai dengan pembuahan dan berakhir dengan proses persalinan. Pada masa kehamilan terjadi perubahan baik pada fisik maupun fisiologi ibu fisik yang akan mempengaruhi kehidupannya (Deswani, 2021).

### **Tanda-Tanda Kehamilan**

Tanda-tanda kehamilan terbagi dalam tiga kategori, yaitu tanda dugaan hamil (presumtif sign), tanda tidak pasti hamil (probable sign), dan tanda pasti hamil (positive sign) (Juandri et al., 2024).

#### **a. Tanda-tanda Dugaan (Presumtif Sign)**

Tanda dugaan (presumtif) merujuk kepada perubahan fisiologis yang dialami oleh wanita, meskipun hanya sedikit yang mengarah pada indikasi kehamilan, sebab tanda-tanda tersebut juga dapat ditemukan pada kondisi medis lain. Sebagian besar gejala ini bersifat subyektif dan hanya dirasakan oleh ibu hamil itu sendiri. Berikut ini adalah beberapa contoh dari tanda dugaan kehamilan:

##### 1) Amenorea

Amenorea merupakan suatu kondisi di mana siklus menstruasi pada wanita terhenti, yang bisa disebabkan oleh konsepsi atau faktor lain seperti stres, gangguan

emosional, ketidakseimbangan hormonal, gangguan metabolisme, serta kehamilan pada Wanita yang tidak mengalami menstruasi akibat menyusui atau setelah prosedur kuretase. Mengetahui amenorea sangat penting untuk menentukan Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT) serta memperkirakan Hari Perkiraan Lahir (HPL).

##### 2) Fatigue (kelelahan) dan sinkope (pingsan)

Keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil adalah rasa kelelahan yang bisa berujung pada pingsan, terutama ketika berada di keramaian. Namun, keluhan ini biasanya akan mereda setelah usia kehamilan mencapai 16 minggu.

##### 3) Mengidam

Mengidam adalah fenomena yang umumnya terjadi pada awal kehamilan. Mengidam mengacu pada keinginan ibu hamil terhadap makanan, minuman, atau benda-benda tertentu. Penyebab pasti dari mengidam ini hingga saat ini masih belum dapat dipastikan.

##### 4) Nausea dan Vomitus (mual dan muntah)

Keluhan ini dikenal dengan sebutan morning sickness, di mana ibu hamil merasakan mual atau bahkan muntah yang sering kali dipicu oleh bau tertentu seperti rokok, keringat, atau masakan. Gejala ini biasanya berlangsung antara usia 8 hingga 12 minggu kehamilan.

##### 5) Gangguan Saluran Kencing

Keluhan yang sering dialami adalah sering buang air kecil meskipun jumlah urin yang keluar sedikit, serta rasa nyeri saat berkemih. Kondisi ini disebabkan oleh peningkatan kadar hormon progesteron dan pembesaran rahim. Gangguan ini dapat terjadi pada berbagai kondisi, seperti infeksi saluran kemih, tumor pada area panggul,

diabetes mellitus, serta gangguan psikologis yang berhubungan dengan stres mental.

#### 6) Mastodynia

Keluhan yang muncul berupa pembesaran dan nyeri pada payudara, yang biasanya terjadi pada awal kehamilan. Kondisi ini disebabkan oleh peningkatan kadar hormon progesteron dan estrogen. Fenomena serupa juga dapat terjadi akibat penggunaan pil kontrasepsi, mastitis, atau ketegangan yang terjadi sebelum menstruasi.

#### 7) Perubahan Berat Badan

Peningkatan berat badan terjadi karena perubahan pola makan dan penimbunan cairan yang berlebihan selama kehamilan. Perubahan ini umumnya terjadi pada fase awal kehamilan.

#### 8) Quickening

Keluhan yang dirasakan adalah ibu hamil mulai merasakan gerakan pertama dari janin. Sensasi ini mungkin disebabkan oleh kontraksi otot perut, peningkatan peristaltik usus, dan pergerakan isi perut yang dirasakan seperti gerakan janin.

#### 9) Konstipasi

Konstipasi yang sering dialami umumnya muncul pada tahap awal kehamilan dan cenderung berlangsung sepanjang masa kehamilan. Hal ini disebabkan oleh relaksasi otot polos yang dipengaruhi oleh hormon progesteron, perubahan pola makan yang terjadi selama kehamilan, serta pembesaran rahim yang menekan usus, sehingga menyebabkan penurunan motilitas usus.

### **b. Tanda Pasti Kehamilan (Positive Sign)**

Beberapa tanda yang mengindikasikan kehamilan yang sudah pasti pada seorang wanita antara lain (Mone, 2019):

#### 1) Pergerakan Janin di dalam Rahim

Pergerakan janin ini biasanya dapat dirasakan oleh pemeriksa pada usia kehamilan sekitar 20 minggu saat dilakukan pemeriksaan kehamilan.

#### 2) Teraba Bagian-Bagian Janin

Kondisi ini umumnya dapat dirasakan pada usia kehamilan 22 minggu, terutama pada wanita yang memiliki tubuh ramping dan otot perut yang lebih relaks. Pada usia 28 minggu kehamilan, bagian tubuh janin dan gerakan janin akan lebih jelas terasa oleh ibu hamil.

#### 3) Terdengar Denyut Jantung Janin

Pada usia kehamilan sekitar 6 hingga 7 minggu, denyut jantung janin dapat terdengar melalui pemeriksaan dengan alat ultrasound. Pada usia kehamilan 12 minggu, denyut jantung janin dapat dideteksi menggunakan alat doppler, sementara pada usia kehamilan 18 minggu, suara denyut jantung janin dapat didengar melalui stetoskop Leannec. Denyut jantung janin terdengar lebih jelas jika ibu hamil dalam posisi telentang atau miring, dengan punggung janin menghadap ke depan, dan frekuensi denyutnya antara 120 hingga 160 kali per menit.

#### 4) Ultrasonografi (USG)

Pemeriksaan dengan menggunakan USG dapat digunakan untuk memastikan kehamilan dengan cara mengamati adanya kantong kehamilan, pergerakan janin, dan denyut janin pada usia kehamilan 4 hingga 5 minggu.

#### 5) Pemeriksaan Rontgen

Pada usia kehamilan sekitar 6 minggu, gambaran tulang janin mulai terlihat menggunakan sinar X, meskipun belum

dapat dipastikan apakah itu merupakan gambaran janin atau bukan. Pada usia kehamilan 12 hingga 14 minggu, baru dapat dipastikan bahwa gambaran tersebut adalah tulang janin.

#### 6) Elektrokardiografi

Pemeriksaan elektrokardiografi ini dapat dilakukan dan mulai memperlihatkan hasil pada usia kehamilan sekitar 12 minggu (Juandri et al., 2024).

### c. Tanda Tidak Pasti Kehamilan (Probable Sign)

#### 1) Perubahan Warna Kulit

Pada usia kehamilan sekitar 16 minggu, dapat terjadi fenomena Cloasma Gravidarum (topeng kehamilan), yaitu perubahan warna kulit yang menggelap di sekitar mata, hidung, dan pelipis. Jika terpapar sinar matahari, area kulit ini akan semakin gelap. Selain itu, hiperpigmentasi juga dapat terjadi di sekitar puting payudara dan areola. Pigmentasi lain yang muncul adalah garis-garis gelap yang terlihat jelas pada bagian tengah perut dari area pubis hingga pusar, yang dikenal dengan istilah linea nigra. Semua perubahan ini disebabkan oleh rangsangan hormon, khususnya Melanotropin Stimulating Hormone (MSH). Selain itu, ada pula perubahan pada kulit berupa garis-garis tak teratur di sekitar perut yang berwarna kecoklatan, hitam, atau ungu tua (striae livide), bahkan bisa berubah menjadi putih (striae albicans), yang dikenal dengan Striae Gravidarum. Hal ini terjadi akibat keretakan jaringan kolagen yang dipicu oleh pengaruh hormon adrenocorticosteroid. Karena tingginya kadar hormon estrogen pada ibu hamil, bercak-bercak kemerahan yang disebut spider nevi seringkali muncul.

#### 2) Pembesaran Perut

Pembesaran perut biasanya mulai tampak setelah 16 minggu kehamilan akibat pembesaran rahim. Namun, perubahan ini bukanlah tanda yang dapat digunakan untuk diagnosis pasti, melainkan harus dihubungkan dengan tanda-tanda kehamilan lainnya. Pada beberapa kasus, seperti pada primigravida dengan otot perut yang masih kencang, perubahan ini mungkin tidak begitu terasa, tetapi pada kondisi tertentu seperti kelemahan otot perut, obesitas, hernia pada bagian depan perut, ascites, atau tumor panggul dan perut, pembesaran perut mungkin dapat terlihat.

#### 3) Perubahan Payudara

Pada usia kehamilan sekitar 6 hingga 8 minggu, pembesaran payudara dan peningkatan vaskularisasi dapat terjadi. Hormon steroid yang terpicu akan menyebabkan pelebaran areola dan menonjolnya kelenjar montgomery. Selain itu, karena pengaruh prolaktin dan progesteron, biasanya pada usia kehamilan sekitar 16 minggu, kolostrum dapat mulai keluar.

#### 4) Peningkatan Suhu Basal Tubuh

Tanda kemungkinan kehamilan dapat terlihat dengan peningkatan suhu tubuh basal yang lebih dari 3 minggu, berkisar antara 37,2°C hingga 37,8°C.

#### 5) Balotement

Saat dilakukan pemeriksaan palpasi tekan pada usia kehamilan sekitar 16 hingga 20 minggu, akan merasakan

adanya massa keras yang memantul dan mengapung di dalam rahim. Namun, kondisi ini juga bisa ditemukan pada mioma, tumor rahim, kista ovarium, dan ascites.

## 6) Kontraksi Uterus

Pada usia kehamilan sekitar 28 minggu, peningkatan hormon oksitosin dapat memicu terjadinya kontraksi pada rahim, yang semakin kuat dan sering seiring bertambahnya usia kehamilan. Kontraksi Braxton Hicks adalah kontraksi yang dirasakan di mana rahim terasa mengeras dan tertekan.

## 7) Tanda Chadwick dan Goodell

Tanda Chadwick adalah perubahan warna pada vagina atau serviks yang menjadi kebiruan atau ungu. Sedangkan Tanda Goodell menunjukkan perubahan konsistensi serviks yang menjadi lebih lunak.

## 8) Epulis

Epulis adalah suatu kondisi yang menyebabkan hipertrofi pada gusi. Penyebab pastinya belum diketahui, namun kondisi ini dapat muncul seiring dengan pengapuran gigi, kekurangan vitamin C, atau infeksi lokal.

## 9) Perubahan pada Bibir Rahim

Saat dilakukan pemeriksaan dalam, bibir rahim dapat terasa keras seperti ujung hidung, sementara bagian bawah bibir rahim terasa lunak seperti ujung daun telinga (Desiana, 2018)

## Klasifikasi Kehamilan

Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester sebagai berikut (Mardiana et al., 2022):

- a. Kehamilan Trimester I (0-12 minggu)
- b. Kehamilan Trimester II (12-28 minggu)
- c. Kehamilan Trimester III (28-40 minggu)

## Adaptasi Fisiologis Pada Ibu Hamil

### a. Perubahan fisik ibu hamil

#### 1) Sistem reproduksi

a) Rahim; Pada trimester pertama, perkembangan rahim mulai berlangsung dan mengalami perubahan yang cukup signifikan (Deswani, 2019)

b) Leher Rahim (Serviks); Sebelum masa kehamilan, serviks terasa keras seperti ujung hidung. Namun, pada awal kehamilan, serviks terasa lebih lembut dan menyerupai ujung daun telinga, sementara pada akhir kehamilan, serviks terasa seperti bibir (Deswani, 2019).

c) Vagina dan Vulva; Selama masa kehamilan, terjadi peningkatan kadar pH pada sekresi vagina yang menyebabkan wanita hamil lebih rentan terhadap infeksi vaginal, terutama infeksi jamur (Deswani, 2019).

d) Payudara; Pada minggu keenam kehamilan, payudara mulai mengalami perasaan penuh, sensitivitas yang meningkat, geli, dan rasa berat pada payudara. Perubahan-perubahan ini merupakan indikasi adanya kemungkinan kehamilan. Selain itu, perubahan lain yang terjadi pada payudara adalah perubahan warna pada puting susu dan areola yang menjadi lebih gelap, munculnya warna kemerahan sekunder pada areola, dan puting susu yang menjadi lebih tegak (Deswani, 2019)

#### 2) Sistem Kardiovaskuler

a) Tekanan darah; Pada pertengahan pertama masa kehamilan, terjadi penurunan tekanan sistolik dan diastolik (Deswani, 2019)

b) Volume dan komposisi darah; Pada ibu hamil dengan usia kehamilan sekitar minggu

ke-12 terjadi peningkatan volume darah (Deswani, 2019)

c) Curah jantung; Pada usia kehamilan minggu ke 32 terjadi peningkatan curah jantung dari (30%-50%) sedangkan pada usia kehamilan minggu ke-40 terjadi penurunan sampai sekitar (20%) (Deswani, 2019)

### 3) Sistem Pernapasan

a) Fungsi paru; Wanita hamil bernapas lebih dalam (meningkatkan volume tidal, volume gas bergerak masuk atau keluar tractus respiratorius pada setiap tarikan napas), tetapi frekuensi napasnya hanya sedikit meningkat (kira-kira dua kali bernapas dalam satu menit) (Deswani, 2019).

b) Laju metabolisme basal; Laju metabolisme basal (Basal Metabolism Rate/BMR) terjadi peningkatan. Peningkatan BMR ini mencerminkan adanya peningkatan kebutuhan oksigen di unit janin-plasenta-uterus serta peningkatan konsumsi oksigen akibat dari peningkatan kerja jantung ibu (Deswani, 2019).

### 4) Sistem Ginjal

a) Perubahan anatomi; Adanya aktivitas hormonal (estrogen dan progesteron), tekanan yang timbul akibat pembesaran uterus, dan peningkatan volume darah menyebabkan terjadinya perubahan struktur anatomi ginjal (Deswani, 2019).

b) Perubahan fungsi ginjal; Pada awal kehamilan laju filtrasi glomerulus, dan aliran plasma ginjal mengalami peningkatan (Deswani, 2019).

c) Keseimbangan cairan dan elektrolit; Pada saat minggu minggu awal kehamilan, kapasitas ginjal; Untuk mengekskresi air lebih efisien dari pada minggu-minggu berikutnya (Deswani, 2019).

5) Sistem Integumen; Pada sistem integument perubahan yang umum terjadi terdiri dari peningkatan ketebalan kulit dan lemak subdernal, hiperpigmentasi, pertumbuhan rambut dan kuku, percepatan aktivitas kelenjar keringat dan kelenjar sebacea, peningkatan sirkulasi dan aktivitas vasomotor. Jaringan elastis mudah pecah, menyebabkan stretch marks. Respons alergi kulit meningkat (Deswani, 2019). Stretch marks terjadi pada (50%-90%) Wanita pada saat pertengahan kedua kehamilan. Stretch marks tersebut dapat disebabkan karena kerja adenokortikosteroid. Stretch marks atau regangan tersebut terkadang mengakibatkan sensasi mirip gatal (Deswani, 2019).

6) Sistem Muskuloskeletal; Perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat badan pada wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan Wanita hamil berubah secara mencolok (Deswani, 2019).

7) Sistem Neurologi; Kompresi saraf panggul atau stasis vaskular yang merupakan akibat dari pembesaran uterus dapat menyebabkan perubahan sensoris pada tungkai bawah (Deswani, 2019)

8) Sistem Pencernaan; Pada ibu hamil nafsu makan akan meningkat kemudian sekresi usus berkurang. Fungsi hati akan berubah dan absorpsi nutrient meningkat. Aktivitas peristaltic menurun sehingga bising usus menghilang dan konstipasi, mual, serta muntah umumnya akan terjadi (Deswani, 2019).

9) Sistem Endokrin dan Nutrisi Ibu; Saat hamil dan menyusui lemak memiliki fungsi sebagai cadangan energi. Beberapa hormon dalam tubuh mempengaruhi nutrisi, contohnya Human Placenta Lactogen (HPL) berperan sebagai hormon pertumbuhan dan

human chorionic gonadotropin (HCG) menginduksi mual dan muntah pada beberapa wanita hamil selama awal kehamilan (Deswani, 2019).

## **b. Perubahan Psikologis Ibu Hamil**

### **1) Trimester Pertama**

Pada trimester pertama, banyak wanita hamil mengalami periode yang penuh dengan harapan sekaligus kecemasan. Selama fase ini, fluktuasi kadar hormon dalam tubuh dapat memicu perasaan cemas yang mendalam, bahkan pada beberapa ibu, perubahan tersebut bisa menyebabkan perasaan tidak suka terhadap kehamilan mereka sendiri akibat kesulitan dalam menghadapinya. Hal ini dapat berujung pada penolakan terhadap proses kehamilan itu sendiri (Deswani, 2019).

### **2) Trimester Kedua**

Pada trimester kedua, kondisi fisik ibu umumnya mengalami perbaikan yang signifikan. Pada fase ini, kekhawatiran yang sempat menghinggapi ibu pada trimester pertama mulai mereda, sehingga ibu mulai merasakan kenyamanan dan keseimbangan dalam menjalani proses kehamilannya (Deswani, 2019).

### **3) Trimester Ketiga**

Trimester ketiga adalah masa ketika ibu mulai merasakan kegembiraan dan kegelisahan menantikan kelahiran sang buah hati. Pada periode ini, ibu mulai giat mempersiapkan segala kebutuhan untuk proses persalinan. Namun, kekhawatiran lain juga muncul, seperti ketakutan akan kelahiran yang mendadak, yang mengharuskan ibu untuk tetap waspada guna meminimalkan kemungkinan terjadinya persalinan yang tidak terencana. Selain itu, banyak ibu yang merasa cemas jika tidak

dapat melahirkan secara normal dan merasa kecewa dengan perubahan penampilannya yang dianggap semakin kurang menarik. Oleh karena itu, dukungan yang kuat dari suami dan keluarga sangat dibutuhkan selama fase ini (Deswani, 2019)

## **METHOD**

Penelitian ini menggunakan studi kasus (case study) dengan metode dekriptif observasional dengan pendekatan continuity of care. Studi kasus ini merupakan metode yang digunakan untuk menganalisis suatu fenomena atau masalah dengan teknik pengumpulan data sebagai prosedur. Sedangkan, rancangan penelitian deskriptif bertujuan menjelaskan peristiwa yang sudah pernah terjadi untuk menemukan fenomena dan ide baru. Dalam penelitian ini dilakukan studi kasus terhadap stretch marks pada ibu hamil dengan berupa penerapan pemberian aloe vera oil. Studi Kasus ini dilakukan di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Bd. Dince Safrina, SST, M.KM yang beralamat di Jalan Limbungan Atas, kelurahan Limbungan kecamatan Rumbai Timur kota Pekanbaru. Peneliti memilih lokasi ini yaitu berdasarkan pertimbangan tertentu bahwa di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) ditemukan (50%) ibu hamil mengalami stretch marks.

Studi kasus ini akan diawali dengan responden diberikan informed consent lalu melakukan observasi. Selanjutnya mengajarkan cara pemberian aloe vera oil pada reponden selama 10 hari dalam 3 kali kunjungan dengan 2 responden, aloe vera oil diberikan 2 kali sehari. setelah melakukan intervensi tersebut, kemudian lakukan evaluasi pada kunjungan terakhir. Analisa data akan dilakukan dari pengumpulan data hingga semua terkumpul. Data penelitian ini

didapatkan melalui lembar observasi instrument yang sudah ditentukan. Dalam penyajian data pada akan disajikan secara diskriptif serta terperinci karena penelitian ini menggunakan metode case study.

## RESULT AND DISCUSSION

Penelitian ini menyajikan hasil setelah dilakukan pengumpulan dan pengolahan data mulai dari 09 April-02 Mei 2025. Penelitian ini mengaplikasikan pendekatan deskriptif dengan rancangan studi kasus. Dalam penelitian studi kasus ini, terdapat 2 responden yang telah menerima intervensi keperawatan melalui implementasi pemberian aloe vera oil dalam upaya mengurangi stretch marks pada ibu hamil dilakukan di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Bd. Dince Safrina, SST, M.KM yang beralamat di Jalan Limbungan Atas, kelurahan Limbungan kecamatan Rumbai Timur kota Pekanbaru.

Data yang didapatkan merupakan data primer, yaitu data yang diperoleh dari pasien

secara langsung yang mengalami stretch marks, intervensi ini lakukan dalam 10 hari dengan 3 kali kunjungan pada setiap responden yang dilakukan pada 2 responden, upaya mengurangi stretch marks pada responden. Pada kunjungan 1 hari pertama melakukan pendekatan dengan responden, mengisi surat bersedia menjadi responden, pengisian lembar penilaian pre pemberian aloe vera oil dan melakukan intervensi pemberian aloe vera oil pada responden, lalu pada hari ke 2-5 pasien melakukan secara mandiri dengan pantauan melalui via WA, selanjutnya pada kunjungan 2 hari keenam melakukan pengecekan garis stretch marks secara langsung dan pengisian lembar penilaian garis stretch marks pada responden, pada hari ke 7-9 pasien melakukan intervensi secara mandiri dengan pemantauan via WA, lalu pada kunjungan terakhir hari ke sepuluh dilakukan pengecekan garis stretch marks, pengisian nilai observasi garis stretch marks setelah dilakukan pemberian aloe vera oil dan evaluasi.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	Ny. R	Ny. D
Usia	36	40
Usia Kehamilan	31	30
Paritas	2	5
Pendidikan	Sarjana	SMA
Pekerjaan	Wiraswasta	IRT
Riwayat Stretch marks		
a. Lokasi Stretch marks	Perut	Perut
b. Waktu muncul Stretch marks	Trimester 2	Trimester 2
c. Keluhan pada Stretch marks	Gatal	Gatal
d. Penanganan pada Stretch marks	Tidak ada	Tidak ada

Tabel 3.

Jumlah Garis Stretch marks	Pre	Post
Ny. R	15	9
Ny. D	13	7

Berdasarkan data di atas terdapat pengurangan jumlah garis stretch marks setelah pemberian aloe vera oil yang dapat dilihat dari hasil pre dan post penilaian berdasarkan Davey Score. Dapat disimpulkan bahwa diagram atas kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aloe vera oil memiliki perubahan garis yang berbeda selama 10 hari atau 3 kali kunjungan.

### 1. Responden 1 Ny. R

Responden 1 Ny. R yang dilakukan pemberian aloe vera oil upaya mengurangi stretch marks dengan kunjungan sebanyak 3 kali kunjungan yang di mulai pada 9 s/d 18 April 2025.

- Pada responden 1 Ny R kunjungan 1 hari pertama pada tanggal 9 April 2025 stretch marks pada Ny. R berada dalam kategori sedang Dimana terdapat 15 garis yang berwarna coklat tua.
- Pada kunjungan ke 2 hari keenam pada tanggal 13 April 2025 stretch marks pada Ny. R berada di kategori sedang dimana terdapat 13 garis yang berwarna coklat tua.
- Pada kunjungan ke 3 hari ke sepuluh pada tanggal 18 April 2025 stretch marks pada Ny. R berada di kategori ringan dimana terdapat 9 garis yang berwarna coklat tua.

### 2. Responden 2 Ny. D

Responden 2 Ny. D yang dilakukan pemberian aloe vera oil Upaya mengurangi stretch marks dengan kunjungan sebanyak 3

kali kunjungan yang di mulai pada 23 s/d 02 Mei 2025.

- Pada responden 1 Ny D kunjungan 1 hari pertama pada tanggal 23 April 2025 stretch marks pada Ny. D berada di kategori sedang dimana terdapat 13 garis yang berwarna coklat muda
- Pada kunjungan ke 2 hari keenam pada tanggal 28 April 2025 stretch marks pada Ny. D berada di kategori sedang dimana terdapat 10 garis yang berwarna coklat muda
- Pada kunjungan ke 3 pada tanggal 2 Mei 2025 stretch marks pada Ny. D berada di kategori ringan dimana terdapat 7 garis yang berwarna coklat muda.

### Pembahasan

Meskipun secara umum usia tua lebih berisiko terhadap elastisitas kulit yang menurun, hasil penelitian ini justru menunjukkan bahwa responden 2 yang berusia 40 tahun memiliki jumlah garis stretch marks lebih sedikit dan berwarna lebih terang (coklat muda) dibandingkan responden 1 yang berusia 36 tahun dengan jumlah garis lebih banyak dan warna lebih gelap (coklat tua). Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor selain usia, seperti riwayat paritas yang lebih tinggi pada responden 2, di mana kulit telah mengalami adaptasi dari kehamilan sebelumnya. Selain itu, rasa gatal yang dialami oleh responden 1 lebih intens dan responden 1 lebih sering menggaruk area perut, yang menyebabkan iritasi dan memperburuk tampilan stretch

marks. Kebiasaan menggaruk ini dapat merusak lapisan epidermis dan memperparah garis peregangan. Menurut Lestari et al. (2023), menggaruk area stretch marks yang gatal dapat memperdalam kerusakan jaringan dermis sehingga memperjelas warna dan memperparah keparahan guratan. Sementara itu, responden 2 meskipun mengalami gatal, lebih jarang menggaruk dan kadang kadang menggunakan pelembab saat datang gatal-gatal sehingga kondisi kulitnya lebih terjaga. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa stretch marks dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perilaku perawatan kulit, Tingkat respons terhadap rasa gatal, kebiasaan merawat area peregangan, serta adaptasi fisiologis akibat kehamilan sebelumnya, bukan hanya oleh usia.

### **Karakteristik Umum Responden**

#### **a. Usia**

Berdasarkan hasil penelitian, responden dalam studi ini berada pada usia lebih dari 35 tahun, yaitu 36 tahun dan 40 tahun, yang tergolong dalam kelompok usia maternal tua. Menurut Manuaba, (2010) kehamilan pada usia lebih dari 35 tahun dikategorikan sebagai usia risiko tinggi karena adanya peningkatan risiko komplikasi obstetri maupun gangguan fisiologis lainnya, termasuk perubahan elastisitas kulit. Pada usia ini, kulit cenderung kehilangan elastisitasnya secara alami karena proses penuaan, sehingga meningkatkan kemungkinan munculnya stretch marks selama kehamilan.

Penelitian oleh Rohmah et al., (2022) juga menunjukkan bahwa ibu hamil dengan usia lebih dari 35 tahun lebih berisiko mengalami stretch marks karena kulit yang

lebih rentan terhadap peregangan dan kehilangan kelembapan alami. Oleh karena itu, usia menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kejadian stretch marks pada ibu hamil.

#### **b. Pendidikan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden 1 dengan pendidikan menengah (SMA) dan responden 2 dengan Pendidikan tinggi (sarjana/S1). Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan dalam merawat kehamilan, termasuk dalam mencegah dan menangani stretch marks Menurut Notoatmodjo,(2019) semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah dalam menerima dan mengolah informasi, termasuk informasi kesehatan. Namun demikian, ibu dengan pendidikan menengah juga tetap berpotensi memiliki pengetahuan yang baik jika mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan dan sumber informasi yang benar. (Wulandari & Astutik, 2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa meskipun Tingkat pendidikan tinggi lebih dominan dalam pengaruh terhadap tindakan pencegahan stretch marks, edukasi dan konseling dari tenaga kesehatan juga sangat menentukan.

#### **c. Pekerjaan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki latar belakang pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dan wiraswasta. Kedua jenis pekerjaan ini memiliki pengaruh yang berbeda terhadap perhatian ibu hamil terhadap perawatan kehamilan, termasuk perawatan kulit untuk mencegah stretch marks. Ibu rumah tangga cenderung memiliki waktu lebih fleksibel untuk melakukan perawatan tubuh, seperti

pengolesan minyak pencegah stretch marks. Namun, hal ini tetap dipengaruhi oleh pengetahuan, motivasi, dan ketersediaan sumber daya. Sementara itu, ibu yang bekerja sebagai wiraswasta memiliki aktivitas yang lebih padat dan mungkin mengalami stres kerja atau kelelahan fisik, yang juga dapat memengaruhi kondisi kulit.

Menurut penelitian Putri et al., (2021), ibu hamil yang bekerja lebih berisiko mengalami stretch marks karena peningkatan stres dan aktivitas fisik yang memengaruhi keseimbangan hormonal dan elastisitas kulit. Namun, studi lain menyebutkan bahwa pekerjaan bukan satu-satunya faktor penyebab, melainkan harus dikaitkan juga dengan usia, paritas, dan gaya hidup.

#### d. Paritas

Dalam penelitian ini, karakteristik paritas responden 1 dengan anak ke 2 dan responden 2 dengan anak ke 5. Menurut Prawirohardjo, (2020) ibu dengan paritas tinggi terutama grandemultipara mengalami peregangan kulit secara berulang pada kehamilan-kehamilan sebelumnya, sehingga kulit perut menjadi lebih rentan terhadap stretch marks akibat penurunan elastisitas kulit. Hal ini menjadikan ibu grandemultipara memiliki risiko lebih tinggi mengalami stretch marks dibandingkan primipara atau multipara. Yuliani et al., (2021) juga menyebutkan bahwa kejadian stretch marks cenderung meningkat pada ibu dengan paritas lebih dari 3, seiring meningkatnya frekuensi kehamilan dan perubahan fisiologis kulit yang terjadi secara berulang.

#### **Stretch marks sebelum pemberian aloe vera oil**

Berdasarkan hasil penelitian ini stretch marks sebelum dilakukan pemberian aloe vera oil pada responden pertama yaitu Ny. R untuk kunjungan 1 dimana stretch marks Ny. R berada di kategori sedang dengan jumlah garis stretch marks 15 garis yang berwarna cokelat tua. Sedangkan pada responden kedua Ny. D sebelum pemberian aloe vera oil untuk kunjungan 1 stretch marks Ny. D terdapat di kategori sedang dimana jumlah garis stretch marks responden 13 garis yang berwarna cokelat muda.

#### **Stretch marks setelah pemberian aloe vera oil**

Setelah pemberian aloe vera oil pada responden pertama Ny. R dipantau selama 10 hari, pada kunjungan ke 3 stretch marks pada responden pertama mengalami perubahan dimana jumlah stretch marks Ny. R adalah 9 garis cokelat tua dan garis lainnya memudar yang termasuk kategori ringan. Sedangkan pada responden kedua Ny. D setelah dilakukan pemberian aloe vera oil terdapat perubahan stretch marks pada responden dimana stretch marks Ny. D tinggal 7 garis berwarna cokelat muda dan garis lainnya memudar pada perut Ny. D setelah dilakukan pemantauan selama 10 hari. Studi kasus ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Rita et al. (2023), yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi berupa pengolesan minyak aloe vera oil, terjadi penurunan jumlah stretch marks pada responden dibandingkan dengan sebelum intervensi. Dari 12 responden yang diteliti, 6 di antaranya mengalami penurunan tingkat stretch marks secara signifikan, yaitu 2 tingkat dari kondisi awal. Sedangkan 6 responden lainnya mengalami penurunan 1

tingkat dari kondisi awal. Pada 2 responden yang awalnya berada pada tingkat keparahan tinggi mengalami penurunan menjadi tingkat ringan setelah diberikan intervensi, sementara 4 responden lainnya menunjukkan penurunan dari tingkat sedang menjadi tidak memiliki stretch marks. Temuan serupa juga terlihat dalam penelitian ini, dimana kedua responden menunjukkan perubahan serta penurunan 1 tingkat stretch marks dari kondisi awal.

Selain itu, keberhasilan penggunaan aloe vera oil dalam penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan konsistensi aplikasi selama masa pemantauan 10 hari. Kedua responden menunjukkan respon yang positif meskipun dengan variasi hasil, yang mungkin dipengaruhi oleh kondisi awal kulit, usia stretch marks, serta karakteristik individu masing-masing. Penelitian ini memperkuat teori sebelumnya bahwa terapi topikal berbahan dasar alami seperti aloe vera oil memiliki potensi besar sebagai intervensi non-invasif yang aman dan efektif untuk mengatasi stretch marks, khususnya pada ibu hamil. Oleh karena itu, pemberian aloe vera oil dapat direkomendasikan sebagai bagian dari perawatan kulit harian ibu hamil untuk mencegah maupun mengurangi stretch marks.

#### **Keterbatasan Studi Kasus**

Penelitian ini tidak terlepas dari sejumlah keterbatasan yang menjadi tantangan dan hambatan dalam pelaksanaannya. Adapun keterbatasan yang dihadapi dalam penelitian ini antara lain:

1. Dalam penelitian ini terdapat kendala yaitu aloe vera oil yang sulit didapatkan sehingga peneliti tidak bisa memulai penelitian sesuai target yang ditentukan peneliti.

2. Sebagian responden kurang percaya bahwa aloe vera oil bisa mengurangi stretch marks yang diberikan..

#### **CONCLUSION**

Berdasarkan hasil studi pemberian aloe vera oil upaya mengurangi stretch marks pada ibu hamil di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) dapat di simpulkan bahwa setelah dilakukan pemberian aloe vera oil pada responden 1 yaitu Ny. R dan responden 2 yaitu Ny. D berhasil mengalami pengurangan garis stretch marks dari kategori sedang menjadi kategori ringan. Upaya mengurangi stretch marks pada ibu hamil berhasil mengalami perubahan terhadap responden yang diteliti.

#### **REFERENCES**

Adolph, R. (2021). Penatalaksanaan Striae Gravidarum Menggunakan Minyak Zaitun Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iiiterhadap Ny.Y Di Pmb Meiciko Indah, S.St. 1–23.

Adrian, K. (2024). Berbagai Manfaat Lidah Buaya Untuk Kulit Ibu Hamil. <https://Www.Alodokter.Com/Berbagai-Manfaat-Lidah-Buaya-Untuk-Kulit-Ibu-amil>

Cantika.Com. (2022). <https://Www.Cantika.Com/Read/1561497/Ibu-Hamil-Dengan-Kondisi-Berikut-Lebih-Rentan-Alami-Stretch-Mark>.

Deswani. (2019). Asuhan Keperawatan Prenatal Dengan Pendekatan Neurosains. Asuhan Keperawatan Prenatal Dengan Pendekatan Neurosains.

Deswani. (2021). Penatalaksanaan Striae Gravidarum Menggunakan Minyak Zaitun Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iiiterhadap Ny.Y Di Pmb Meiciko Indah, S.St. Penatalaksanaan Striae Gravidarum

Menggunakan Minyak Zaitun Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iiterhadap Ny.Y Di Pmb Meiciko Indah, S.St, 1–92.

Echa. (2024). <https://www.gabag-indonesia.com/perbedaan-stretch-mark-putih-dan-merah/>.

Ellysa, T. O. (2021). Analisis Faktor Risiko Terjadinya Stretch Mark. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/30872>

Fadli, R. (2020). Cara Hilangkan Stretchmark Dengan Bahan Alami. [https://www.halodoc.com/artikel/begini-cara-hilangkan-stretchmark-dengan-bahan-alami?utm\\_source](https://www.halodoc.com/artikel/begini-cara-hilangkan-stretchmark-dengan-bahan-alami?utm_source)

Fadli, R. (2023). 8 Cara Menghilangkan Stretch Mark. [https://www.halodoc.com/artikel/8-cara-menghilangkan-stretch-mark?srsid=Afmboopv\\_Pxhqyuq8iyhpi\\_Zobyn0hvbkjenbdvjry8xk\\_Demlxzld](https://www.halodoc.com/artikel/8-cara-menghilangkan-stretch-mark?srsid=Afmboopv_Pxhqyuq8iyhpi_Zobyn0hvbkjenbdvjry8xk_Demlxzld)

Farahnik, B., Park, K., Kroumpouzos, G., & Murase, J. (2017). Striae Gravidarum: Risk Factors, Prevention, And Management. *International Journal Of Women's Dermatology*, 3(2), 77–85. <https://doi.org/10.1016/J.Ijwd.2016.11.001>

Fathia, N. J. (2023). <https://www.haibunda.com/kehamilan/20230816152708-49-313460/mengenal-jenis-jenis-stretch-mark-karena-kehamilan>.

Hasnita, E., Silvia, S., & Octazuria, C. (2022). Pemudaran Stretch Mark Dengan Olive Oil Dan Ektra Lidah Buaya(Aloe Vera). *Maternal Child Health Care*, 1(2), 87. <https://doi.org/10.32883/Mchc.V1i2.1607>

Hastuti, A. T., & Sukesu, N. (2023). 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. Niken Sukesu Prosiding Seminar Nasional Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat, 5(1), 157–162.

Juandri, D. A., Erika, & Putri, S. A. (2024). Hubungan Efek Samping Tablet Tambah Darah Dengan Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsinya Pada Masa Kehamilan. Hubungan Efek Samping Tablet Tambah Darah Dengan Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsinya Pada Masa Kehamilan

Desti, Lestari, D., Putri, R., & Sari, A. (2023). Efektivitas Pemberian Salep Kunyit Terhadap Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Ii Di Pandeglang. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(11), 4968–4978. <https://doi.org/10.55681/Sentri.V2i11.1845>

Manuaba. (2010). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan, Egc.

Notoatmodjo, S. (2019). Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan, Rineka Cipta.

Prasetya, N. L. (2020). <https://aido.id/health-articles/tips-cegah-dan-atasi-stretch-mark/detai>.

Prawirohardjo, S. (2020). Ilmu Kebidanan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Prawiroharjo, & Sarwono. (2019). Ilmu Kebidanan Kehamilan.

Putri, D. ., Suryani, E., & S, W. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kejadian Stretch Marks Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.

Rita, N., Suganda, Y., Asmawati, D., & Handayani, W. (2023). Upaya Pencegahan

Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil Dengan Pemberian Aloe Vera Oil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ceria (Jpkmc)*, 1(1), 1–4. <https://doi.org/10.61674/jpkmc.V1i1.9>

Rohmah, A. ., Lestari, S., & Yuliana, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Stretch Marks Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Kebidanan Malahayati*.

Salman, R. B. (2016). 30 Perubahan Tubuh Selama Hamil Menghilangkan Kecemasan Saat Persalinan Dan Komplikasi Kehamilan (Perpustakaan).

Sendari, Anugrah Ayu. (2023). <https://www.liputan6.com/hot/read/5294198/5-cara-alami-mencegah-timbulnya-stretch-mark-saat-hamil>.

Syarifah Masthura, Nurdia Wati, & Nursa'adah Nursa'adah. (2024). Efektivitas Pemberian Minyak Zaitun Dan Lidah Buaya Terhadap Pemudaran Stretch Mark Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar. *The Journal General Health And Pharmaceutical Sciences Research*, 2(1), 05–14. <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.V2i1.67>

Variha, V., Aryunisasi, C. G., Arisandi, S., & Effendi, A. (2024). Hubungan Usia Kehamilan Dengan Striae Gravidarum. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(5), 2273–2280.

WHO. (2020). Striae Gravidarum.

Widia, L. (2020). Pengaruh Pemberian Minyak Zaitun (Olive Oil) Terhadap Stretch Mark Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 109–116. <https://doi.org/10.35728/jmkik.V5i1.121>

Wulandari, R., & Astutik, E. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Pengetahuan Tentang Stretch Marks Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Repeoduksi*.

Yuliani, N., Putri, A. ., & Mahfud, A. (2021). Hubungan Paritas Dengan Kejadian Stretch Marks, Terutama Pada Ibu Yang Telah Mengalami Beberapa Kali Kehamilan Dan Persalinan. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan*.