



Efektivitas Pemberian Minyak Zaitun Dan Lidah Buaya Terhadap Pemudaran Stretch Mark Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar

Syarifah Masthura

Universitas Abulyatama

Nurdia Wati

Universitas Abulyatama

Nursa'adah Nursa'adah

Universitas Abulyatama

Jln. Blang Bintang Lama KM.8.5 Lampoh Keude Kec.Kuta Baro Aceh Besar

Korespondensi penulis: masthuraazzahir_psik@abulyatama.ac.id, nurdiawati61@gmail.com

Abstrak. *Stretch marks experienced by most women on their post-pregnancy and childbirth. A stretch mark is a type of scar that appears physiologically on the skin. The scar is not harmful; however, if it is not taken care of properly, the stretch marks will become the problem. Thus, pharmacology and non-pharmacological treatments are needed to overcome this state. Olive oil and aloe vera use as non-pharmacological treatments. They are known as a safe and effective treatment to eliminate stretch marks on pregnant and postpartum women. This study aims to determine the effectiveness of olive oil and aloe vera for a treatment to get rid of stretch marks among postpartum women in Krueng Barona Jaya Public Health Centre, Aceh Besar. The method used was pre-experimental research with one group pre-test-post-test design. The population was 47 postpartum women chosen using a purposive sampling technique. The sample was 15 respondents with stretch marks. The research conducted from August 16 - 22, 2023. The result of univariate analysis shows that 10 out of 15 women had severe stretch marks (66,7%). Thus, after the treatment by applying olive oil and aloe vera as the healing treatment, the stretch marks seems to be gone from indicated by the result from 5 respondents (66,7 %) of pregnant and postpartum. Thus, the result of the Wilcoxon test shows a P-value 0,025. It means that olive oil and aloe vera are very effective to use as the alternative to eliminate the stretch marks on pregnant and postpartum women.*

Keywords: *stretch marks, olive oil, aloe vera*

Abstrak. Permasalahan *stretch mark* umum dialami oleh para ibu setelah hamil dan melahirkan. Kemunculan *stretch mark* merupakan hal yang fisiologis, akan tetapi apabila keluhan ini tidak segera diatasi maka akan menjadi hal yang berbahaya, diperlukan penanganan baik farmakologis maupun non farmakologis. Pengobatan non farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian minyak zaitun dan lidah buaya diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk memudahkan *stretch mark* pada ibu hamil maupun ibu nifas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian minyak zaitun dan lidah buaya terhadap pemudaran *stretch mark* pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar. Metode penelitian yang digunakan Pre-Eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini yaitu sebanyak 47 ibu nifas dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* diperoleh sampel sebanyak 15 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16-22 Agustus 2023. Hasil penelitian univariat menunjukkan bahwa 10 dari 15 responden memiliki *stretch mark* lebih jelas (66,7%). Setelah diberikan minyak zaitun dan lidah buaya *stretch mark* pada ibu nifas menjadi memudar sebanyak 5 responden (66,7%). Hasil penelitian uji wilcoxon memperlihatkan bahwa nilai P value 0,025 yang berarti pemberian minyak zaitun dan lidah buaya terbukti memiliki efektivitas terhadap pemudaran *stretch mark* pada ibu nifas.

Kata kunci: *Stretch Mark, minyak zaitun, lidah buaya*

PENDAHULUAN

Kehamilan dapat mempengaruhi tubuh ibu secara menyeluruh dengan menimbulkan perubahan fisiologis yang dapat 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 elementarius, traktus respiratorius, 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) (Miharti, 2020).

Stretch Mark atau sering disebut dengan *Striae Gravidarum* merupakan permasalahan yang umum dialami oleh para ibu setelah hamil dan melahirkan baik itu secara normal maupun caesar. *Stretch mark* bisa menjadi gelap pada *multigravida* dengan kulit gelap dan hitam. Sekitar 90% wanita memiliki *striae gravidarum* terutama di trimester terakhir kehamilan. Beberapa *striae gravidarum* menghilang seiring dengan berjalannya waktu, sementara yang lain *striae gravidarum* tetap sebagai permanen. Adanya *striae gravidarum* yang permanen tentu akan membuat ibu khawatir, ibu akan merasa tubuhnya tidak menarik dan terganggu dengan adanya *striae gravidarum* yang masih akan membekas bahkan pada kehamilan selanjutnya (Hidayatunn, 2022).

Meski tidak berbahaya secara medis, banyak orang tetap risau ketika menemukan *stretch mark* pada tubuhnya. Garis ini memang sangat mengganggu secara estetis, sampai-sampai beberapa orang bersedia untuk mengeluarkan banyak uang untuk menghilangkan *stretch mark*, seperti microdermabrasi (Nia, 2019).

Bagi sebagian orang, *stretch mark* tidak menimbulkan masalah, tetapi dalam banyak keadaan dapat menyebabkan masalah signifikan dari gejala fisik seperti gatal, perih dan nyeri. Kondisi ini menandakan bahwa kulit berkembang dan berada dalam tahap progresif. Rasa gatal ini juga disebabkan oleh menipisnya kulit di area yang terkena. Peregangan membuat kulit lebih tipis. Pada *stretch mark* yang lebih matang (*striae albae*), bekas luka bisa lebih menonjol dibanding bagian kulit lainnya. Kondisi ini disebabkan oleh hilangnya elastisitas kulit karena proses penuaan. Kemunculan *stretch mark* setelah melahirkan biasanya ditemui di area bawah perut, pinggul, dan paha bagian dalam. *Stretch mark* akan tampak semakin jelas ketika berat badan menurun setelah melahirkan dan mengecilnya perut setelah melahirkan (Yuspa, 2021).

Terapi herbal merupakan salah satu metode pengobatan komplementer dan alternatif, lebih disukai karena komplikasinya lebih sedikit dan biaya lebih murah dibandingkan dengan prosedur terapi laser dan bedah kosmetik. Pencegahan dan perkembangan *stretch mark* atau *striae gravidarum* sama dengan penyembuhan luka dan bekas luka (Oktaviani dan Gunawati., 2021).

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 (Irnawati, 2020).

Lidah buaya diketahui mengandung aneka nutrisi, seperti vitamin A, vitamin C, vitamin E, folat, kalsium dan asam amino. Dalam lidah buaya juga terkandung zat yang bersifat antiradang, antioksidan, dan antibakteri. Kandungan inilah yang membuat lidah buaya digunakan untuk mengatasi berbagai keluhan, mulai dari mengobati luka, menyembuhkan kulit yang terbakar sinar matahari, hingga menghilangkan jerawat dan lain sebagainya (Fatmasari, 2014).

Menurut World Health Organization (WHO) jumlah ibu hamil pada tahun 2018 mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu sebanyak 5% atau sekitar 300.900 dengan angka kejadian yang mengalami *stretch mark* 198.800 atau sekitar 60% pada masa kehamilan. Sedangkan Menurut Depkes kejadian *stretch mark* di Indonesia masih cukup banyak. Kejadian *stretch mark* di Indonesia terjadi sebanyak 90%.

Berdasarkan data profil Aceh pada tahun 2022 jumlah ibu hamil sebanyak 126,085 orang. Capaian tertinggi berada di kabupaten Aceh Utara yang berjumlah 14.198 orang ibu hamil, Aceh Timur berjumlah 12,346 ibu hamil, Aceh Besar berjumlah 11,449 orang, adapun jumlah ibu hamil yang terendah berada di Kota Sabang berjumlah 908 orang ibu hamil.

Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Aceh Besar tahun 2022 jumlah ibu hamil sebanyak 11,229 orang. Berdasarkan data yang peneliti dapatkan dari Dinas Kesehatan Aceh Besar jumlah ibu hamil yang tertinggi adalah di Puskesmas Darul Imarah, Ingin Jaya, Kuta Baro dan Krueng Barona Jaya.

Menurut Yuspa dan Febrianti pada tahun 2021 dalam penelitian “Pemberian Lidah Buaya Dan Minyak Zaitun Dapat Mengurangi Keluhan *Stretch Mark* Di Sekitar Perut Selama Kehamilan Di Klinik Pratama Putri Asih Kota Pekanbaru” menemukan bahwa terjadi pemudaran *stretch mark* pada ibu hamil setelah pemberian lidah buaya dan minyak zaitun. Hasil analisis didapatkan p value 0,005 artinya ada pengaruh lidah buaya dan minyak zaitun terhadap pemudaran *stretch mark*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu nifas yang mengalami *stretch mark* yang bertempat tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya yang berjumlah 6 orang. Mereka mengatakan bahwa sanya mereka terganggu dengan adanya kemunculan *stretch mark*, baik itu karna membuat penampilan kulit kurang enak di pandang dan juga kadang-kadang disertai gatal-gatal ataupun nyeri di area *stretch mark*. Sebelumnya mereka tidak pernah mengetahui tentang pemberian minyak zaitun dan lidah buaya dapat menyamarkan atau memudahkan *stretch mark*.

KAJIAN TEORITIS

Konsep Masa Nifas

Masa nifas adalah masa yang di mulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula sebelum hamil. Masa nifas di mulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu atau 42 hari setelah itu. Dalam bahasa latin, waktu mulai tertentu setelah melahirkan anak ini disebut puerperium, puerperium adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil (Oktavini, 2019).

Konsep *Stretch Mark*

Stretch Mark atau *Striae Gravidarum* merupakan tanda parut yang berupa guratan guratan putih yang memanjang dengan pola yang tidak beraturan. *Striae gravidarum* ini terbentuk karena adanya peregangan pada kulit sedangkan jaringan 13 elastisnya pada bagian bawah kulit robek akibat adanya peregangan tersebut (Octazuria, 2019).

Konsep Minyak Zaitun

Minyak zaitun adalah minyak nabati utama yang dapat dimakan ataupun dijadikan obat luar pada tubuh manusia di negara-negara Mediterania dan portugal. Minyak zaitun diproduksi dari buah zaitun yang pohonnya memiliki keistimewaan yang mampu hidup di iklim yang keras di tanah yang buruk dan mampu bertahan sampai 500 tahun (Novia & Puspitorini, 2020).

Minyak zaitun memiliki 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 penghalus kulit. Masker minyak zaitun dapat dimanfaatkan untuk meremajakan kulit wajah atau menghilangkan sel kulit mati bekas jerawat (Nia, 2019).

Konsep Lidah Buaya

Tanaman lidah buaya merupakan tanaman hias yang memiliki kandungan yang dapat bermanfaat untuk kesehatan. Tanaman tersebut dapat dijumpai dimana-mana, baik di daerah panas maupun dingin, di dataran rendah maupun di pegunungan. Oleh karena itu, tanaman tersebut dapat ditanam didalam pot dan diletakkan diteras depan rumah sebagai tanaman hias (Novyana, 2016).

Lidah buaya mempunyai kemampuan penyerapan yang tinggi sehingga memudahkan peresapan gel ke dalam kulit, mempunyai kemampuan membersihkan dan bersifat antiseptik, serta dapat menjadi bahan pencuci yang baik, sebagai bahan laksatif, penghilang rasa sakit, mengurangi racun, dan antibakteri, sebagai antivirus, antibakteri, antijamur, dapat menghancurkan sel tumor, serta meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi inflamasi, antialergi, dan dapat mengurangi rasa sakit, dan memberi efek imunomodulasi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan Pre-Eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian ini yaitu sebanyak 47 ibu nifas dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling diperoleh sampel sebanyak 15 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16-22 Agustus 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Data Demografi Responden

No	Jenis	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia responden	Usia Beresiko (<20 tahun dan >35 tahun)	5	33,3
		Usia Tidak Beresiko (≥ 20 tahun dan < 35 tahun)	10	66,7
2	Pendidikan	Tinggi	2	13,3
		Menengah	13	86,7
3	Pekerjaan	Swasta	3	20,0
		IRT	12	80,0

Sumber: data primer (diolah tahun 2023)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden dengan usia tidak beresiko (≥ 20 tahun dan < 35 tahun) lebih banyak sebesar 66,7%, responden tamatan SMA lebih banyak sebesar 86,7%, dan responden tidak bekerja (IRT) lebih banyak sebesar 80,0%.

Tabel 2. Uji Normalitas Kedua Variabel Penelitian

Pemberian	Variabel	<i>Shapiro wilk</i>	P	Keterangan
Minyak Zaitun dan Lidah Buaya	Sebelum diberikan	0,603	0,001	Tidak Normal
	Setelah diberikan	0,603	0,001	Tidak Normal

Sumber: data primer (diolah tahun 2023)

Hasil uji normalitas sebaran terhadap kedua variable akan dijelaskan sebagai berikut:

- a. Hasil uji normalitas sebaran variabel efektifitas pemudaran *stretch mark* pada ibu nifas sebelum diberikan minyak zaitun dan lidah buaya untuk nilai *Shapiro wilk* ialah 0,603, dengan $P = 0,001$ termasuk kategori tidak normal.
- b. Hasil uji normalitas sebaran variabel efektifitas pemudaran *stretch mark* pada ibu nifas setelah diberikan minyak zaitun dan lidah buaya untuk nilai *Shapiro wilk* ialah 0,603, dengan $P = 0,001$ termasuk kategori tidak normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas maka uji yang dipakai dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*.

Tabel 3. Analisis Univariat

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Sebelum Diberikan Lidah Buaya dan Minyak Zaitun		
	Nyata	10	66,7
	Samar	5	33,3
2.	Setelah Diberikan Lidah Buaya dan Minyak Zaitun		
	Nyata	5	33,3
	Samar	10	66,7

Sumber: data primer (diolah tahun 2023)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 15 responden sebelum diberikan minyak zaitun dan lidah buaya di Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2023 yang *stretch mark* nyata lebih banyak 10 responden atau sebesar 66,7% dibandingkan dengan responden yang *stretch mark* samar hanya 5 responden atau sebesar 33,3%. Sedangkan setelah diberikan minyak zaitun dan lidah buaya diketahui *stretch mark* samar lebih banyak 10 responden atau sebesar 66,7% dibandingkan dengan responden yang *stretch mark* nyata hanya 5 responden atau sebesar 33,3%.

Tabel 4. Analisis Bivariat

No	Variabel	N	Mean Rank	Negatif	Positif	Ties	P value
1	Sebelum diberikan Lidah Buaya dan Minyak Zaitun	15	0,00				
2	Setelah diberikan Lidah Buaya dan Minyak Zaitun	15	3,00	0	5	10	0,025

Sumber: data primer (diolah tahun 2023)

Tabel 4 memperlihatkan bahwa negatif rank atau selisih antara pemberian minyak zaitun dan lidah buaya untuk kelompok pretest dan posttest adalah 0 dan mean rank = 0 yang menunjukkan tidak adanya penurunan dari nilai sebelum diberikan ke setelah diberikan minyak zaitun dan lidah buaya. Sedangkan nilai positif rank adalah 5 dengan mean rank = 3,00 artinya terdapat 5 responden yang *stretch mark* menjadi samar dari nilai sebelum diberikan ke setelah diberikan minyak zaitun dan lidah buaya dengan peningkatan sebesar 5. Adapun nilai Ties adalah nilai yang sama antara kelompok sebelum dan setelah sebanyak 10 responden. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai P value 0,025 yang artinya ada efektivitas pemudaran *stretch mark* pada ibu nifas setelah diberikan minyak zaitun dan lidah buaya di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar Tahun 2023.

Pembahasan

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa dari 15 responden sebelum diberikan minyak zaitun dan lidah buaya di Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2023 yang *stretch mark* nyata lebih banyak 10 responden atau sebesar 66,7% dibandingkan dengan responden yang *stretch mark* samar hanya 5 responden atau sebesar 33,3% sedangkan dari 15 responden setelah diberikan minyak zaitun dan lidah buaya di Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2023 yang *stretch mark* samar lebih banyak 10 responden atau sebesar 66,7% dibandingkan dengan responden yang *stretch mark* nyata hanya 5 responden atau sebesar 33,3%.

Hasil penelitian uji wilcoxon memperlihatkan bahwa negatif rank atau selisih antara pemberian lidah buaya dan minyak zaitun untuk kelompok pretest dan posttest adalah 0 dan mean rank = 0 yang menunjukkan tidak adanya penurunan dari dari nilai sebelum diberikan ke setelah diberikan minyak zaitun dan lidah buaya. Sedangkan nilai positif rank adalah 5 dengan mean rank = 3,00 artinya terdapat 5 responden yang *stretch mark* menjadi samar dari nilai sebelum diberikan ke setelah diberikan lidah buaya dan minyak zaitun dengan peningkatan sebesar 3. Adapun nilai Ties adalah nilai yang sama antara kelompok sebelum dan setelah sebanyak 10 responden. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai P value 0,025

yang artinya ada efektivitas *stretch mark* pada ibu nifas sebelum dan setelah diberikan minyak zaitun dan lidah buaya di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Tahun 2023.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasnita (2019) yang menunjukkan bahwa uji statistic diperoleh nilai signifikansi $0,001 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan waktu pemudaran *stretch mark* sebelum dan setelah menggunakan Olive Oil dan Ektra Lidah Buaya (Aloe Vera) di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukit Tinggi Tahun 2019. Didukung dengan penelitian dari Yuspa (2021) yang memperlihatkan dari hasil asuhan yang telah diberikan selama 2 kali kunjungan selama 10 hari pada pagi hari didapatkan hasil yang diperoleh penulis dan perubahan terhadap *stretch mark*, setelah dilakukan pemberian lidah buaya dan minyak zaitun ibu mengatakan guratan pada kulit sudah mulai berkurang.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh teori yang mengatakan *stretch mark* adalah kelainan kulit yang umum muncul saat kehamilan. Penyebab *stretch mark* secara umum dan epidemiologinya tidak diketahui secara pasti. Risiko terkait paling kuat adalah penambahan berat badan selama kehamilan, usia ibu yang muda, dan riwayat dalam keluarga. *Striae gravidarum* dikenal juga dengan sebutan *stretch mark* umumnya muncul pada usia kehamilan 24 minggu memiliki karakteristik garis-garis sepanjang minimal 5 cm, dengan warna kemerahan, keunguan dan secara bertahap akan berubah menjadi berwarna putih atau garis atrophic hipopigmentasi pada masa post partum. Garis-garis *striae gravidarum* ini dapat berupa garis yang tipis ataupun garis yang lebar (Fatmasari, 2014).

Olive oil merupakan produk yang didapatkan dari ekstraksi mekanik buah *Olea europeae L.* yang mengandung 70%-80% asam lemak, efeknya terhadap kulit yaitu meningkatkan penyerapan zat yang dibawa (tokoferol dan sterol). Komponen minor lain yang ada didalam *olive oil* adalah hidrokarbon, seperti squalene (komponen utama zat pelican dan penghalus) dan karoten. *Olive oil* juga mengandung tokoferol sebesar 10,6% yang bermanfaat menjaga elastisitas kulit, fatty alcohol, waxes, pigmen (klorofil dan karotenoid), dan sterol yang berfungsi menjaga kelenturan kolagen (Hidayatunn, 2022).

Penggunaan *olive oil* dan ekstra lidah buaya (*aloe vera*) juga mempunyai penyerapan yang bagus dibandingkan dengan *olive oil* saja, karena tumbuhan lidah buaya ini memang sangat berkhasiat untuk perawatan kulit, dan salah satu manfaatnya yaitu untuk mengatasi

stretch mark di kulit. Lidah buaya memiliki berbagai nutrisi penting dan senyawa aktif yang dapat digunakan dalam luka ringan (Hasnita, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian penggunaan minyak zaitun dan lidah buaya untuk pemudaran *stretch mark* pada ibu nifas cukup baik. Ini juga dibuktikan kepada 15 responden, diantara 15 responden didapat 5 diantara 10 responden memudar di hari ke 7 pemberian tidak ada satupun yang mengalami alergi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 16 s/d 22 Agustus 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya, dengan jumlah responden sebanyak 15 orang, maka dapat disimpulkan bahwa sebelum pemberian minyak zaitun dan lidah buaya terhadap pemudaran *stretch mark* pada ibu nifas diperoleh bahwa sebagian besar berada pada kategori nyata sebanyak 10 responden (66,7%) dan pada kategori samar sebanyak 5 responden (33,3%). Sedangkan setelah diberikan minyak zaitun dan lidah buaya terhadap pemudaran *stretch mark* pada ibu nifas diperoleh bahwa sebagian besar berada pada kategori samar sebanyak 10 responden (66,7%) dan pada kategori nyata sebanyak 5 responden (33,3%). Maka diperoleh nilai $p\text{ value}=0,025$ yang artinya ada efektivitas pemberian minyak zaitun dan lidah buaya terhadap pemudaran *stretch mark* pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar

Bagi peneliti diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan peneliti dalam mengembangkan penelitian lain yang berhubungan dengan manfaat minyak zaitun dan lidah buaya dalam terapi pengobatan penyakit lainnya. Bagi Responden diharapkan bagi responden dapat menggunakan minyak zaitun dan lidah buaya sebagai krim oles untuk pengobatan non farmakologis dalam memudarkan *stretch marks* pada ibu nifas. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan bagi pihak puskesmas dalam menerapkan dan mengajarkan alternatif untuk mengatasi *stretch mark* bagi ibu nifas dengan pengobatan non farmakologis.

DAFTAR REFERENSI

- Fatmasari. (2014). Penanganan Pada Kulit Ibu Pasca Melahirkan Akibat Stretch Mark. Penerbit Qiara Media.
- Hasnita. E. (2019). Pemudaran Stretch Mark Dengan Olive Oil Dan Ekstra Lidah Buaya (Aloe Vera). *Matern Child Heal Care.*, 1(2),87-9.
- Hidayatunn. N.S. (2022). Pemanfaatan Gel Centella Asiatica/Daun Pegagan untuk Membantu Memudarkan Stretch Mark pada Ibu Nifas. *Indonesia Berdaya.*, 3(1):159-1.

- Irnawati. Y. (2020). Perbedaan Penggunaan Minyak Zaitun dan Minyak VCO (Virgin Coconut Oil) dengan Kejadian Striae Gravidarum pada Ibu Nifas. *Jurnal Bidan Cerdas*, 007:92-98.
- Miharti.S.F. (2020). Efektivitas pemberian minyak zaitun dan ekstrak kentang terhadap pemudaran stretch mark pada ibu nifas. *Maternity Child Heal Care Journal.*, 2(1):2-3.
- Nia.N. (2019). *Buku Pintar IBu dan Bayi*. Penerbit NEM.
- Novia, E., & Puspitorini, A. (2020). Pemanfaatan Belimbing Wuluh (*Averrhoa Bilimbi L*) dan Minyak Zaitun untuk Masker Perawatan Kulit Wajah. 2(1), 57–68.
- Novyana, R. M., Kedokteran, F., Lampung, U., Histologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2016). Lidah Buaya (*Aloe vera*) untuk Penyembuhan Luka Aloe Vera (*Aloe vera*) for Wounds Healing. 5, 149–153.
- Octazuria, C. (2019). Pemudaran Stretch Mark Dengan Olive Oil Dan Ektra Lidah Buaya (*Aloe Vera*). 1, 87–93.
- Oktaviani dan Gunawati. (2021). Efektivitas Minyak kemenyan dan Minyak Jeruk Orange Sebagai Aromaterapi pada Ibu Hamil dengan Stretch Mark. *Jurnal Kesehatan Pertiwi.*, 3:8-13.
- Oktavini. (2019). *Asuhan kebidanan Holistik Pada Masa Nifas dan Menyusui*.
- Yuspa. A.F.R. (2021). Pemberian Lidah Buaya Dan Minyak Zaitun Dapat Mengurangi Keluhan Stretch Mark Di Sekitar Perut Selama Kehamilan Di Klinik Pratama Putri Asih Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal).*, 1(2):148-1.