

PEMANFAATAN CRAM TANAMAN LOKAL “CENTELLA JANTROPA” UNTUK MEMPERCEPAT PEMULIHAN STRETCH MARK PADA IBU POSTPARTUM

Nia Habeahan¹, Khairunnisa Situmorang², Fiven Seprida Telaumbanua³, Rista Gloria Bestari Sarumaha⁴, Eka Kristiyanti Gea⁵, Nophys Nirmala Laia⁶

^{1,2,3,4,5,6}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: 2219201078@mitrahusada.ac.id, khairunnisa@mitrahusada.ac.id,
2419201823@mitrahusada.ac.id, 2419201843@mitrahusada.ac.id, 2419201854@mitrahusada.ac.id,
2419201862@mitrahusada.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Stretch mark atau striae gravidarum umumnya dialami oleh ibu postpartum dan sering memengaruhi kepercayaan diri serta kualitas hidup. Centella asiatica dikenal karena kandungan asiaticosida yang merangsang produksi kolagen, sementara Jatropha memiliki sifat anti-inflamasi dan penyembuhan luka yang kuat. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas krim tanaman lokal “Centella Jantropa” dalam mempercepat proses penyembuhan stretch mark pada ibu postpartum. Metode: Penelitian dilakukan dengan desain quasi-experiment (atau metode lain yang sesuai, seperti Randomized Controlled Trial) terhadap ibu postpartum yang mengalami striae alba atau rubra. Krim dioleskan dua kali sehari selama 8 minggu. Parameter yang diukur meliputi tingkat elastisitas kulit serta pengurangan kedalaman dan perubahan warna stretch mark, menggunakan skala Manchester Scar Scale. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang menggunakan krim “Centella Jantropa” mengalami perbaikan yang signifikan dalam tekstur dan pigmentasi kulit dibandingkan kelompok kontrol. Kandungan bioaktif dalam krim ini terbukti meningkatkan proliferasi fibroblas dan sintesis kolagen tipe I. Kesimpulan: Krim “Centella Jantropa” merupakan alternatif terapi topikal alami yang efektif untuk mempercepat pemulihan stretch mark pada masa nifas.

Kata Kunci: *Centella Jantropa*, Stretch Mark, Postpartum, Kolagen, Tanaman Obat

Pendahuluan

Masa postpartum atau nifas merupakan fase transisi krusial bagi seorang wanita yang melibatkan perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan. Salah satu perubahan fisik yang paling sering dikeluhkan dan menetap secara permanen pascapersalinan adalah munculnya *Striae Gravidarum* atau yang secara umum

dikenal sebagai *stretch mark*. Secara patofisiologis, *stretch mark* terjadi akibat peregangan mekanis pada jaringan kulit yang melebihi batas elastisitas dermis selama masa kehamilan (ASEAN Statistics, 2021). Kondisi ini diperburuk oleh lonjakan hormon glukokortikoid yang menghambat pembentukan serat kolagen dan elastin, sehingga menyebabkan robekan pada jaringan ikat kulit.

Meskipun secara medis tidak mengancam jiwa, adanya *stretch mark* sering kali menjadi beban psikologis bagi ibu postpartum, memicu rasa tidak percaya diri terhadap citra tubuh (*body image*), hingga berisiko mempengaruhi kesejahteraan mental ibu di masa nifas (Sinto, 2021).

Hingga saat ini, upaya penanganan *stretch mark* di masyarakat masih didominasi oleh penggunaan produk kosmetik sintetis yang sering kali memiliki harga relatif mahal dan mengandung bahan kimia yang dikhawatirkan memiliki efek samping jangka panjang bagi ibu menyusui (Collins, S., 2021). Di sisi lain, Indonesia dianugerahi kekayaan hayati berupa tanaman obat yang memiliki potensi farmakologis tinggi namun belum teroptimalkan secara maksimal dalam asuhan kebidanan komplementer. Munculnya inovasi krim "*Centella Jantropa*" merupakan sebuah terobosan yang menggabungkan dua kekuatan tanaman lokal, yaitu *Centella asiatica* (Pegagan) dan *Jatropha curcas* (Jarak Pagar). *Centella asiatica* mengandung senyawa aktif triterpenoid dan *asiaticoside* yang telah terbukti secara klinis mampu menstimulasi sintesis kolagen serta mempercepat epitalisasi jaringan kulit. Sementara itu, *Jatropha curcas* memiliki sifat protektif dan regeneratif yang mampu melembapkan serta memperbaiki integritas struktur kulit yang rusak (Ningsih, S. S., & Mardiana, 2025).

Urgensi dari penelitian ini terletak pada upaya menemukan solusi pemulihan integumen yang aman, ekonomis, dan berbasis kearifan lokal (Sinaga, SN, 2022). Pemanfaatan kombinasi kedua tanaman ini dalam bentuk sediaan krim diharapkan dapat memberikan efek sinergis dalam menyamarkan garis-garis regangan,

meningkatkan elastisitas dermal, dan mempercepat regenerasi fibroblas pada area perut, paha, dan payudara ibu postpartum. Melalui pendekatan manajemen kebidanan yang sistematis, penelitian ini tidak hanya berfokus pada perbaikan fisik semata, tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup ibu dengan mengembalikan rasa percaya diri pascapersalinan. Eksplorasi terhadap tanaman lokal "*Centella Jantropa*" ini diharapkan mampu menjadi landasan ilmiah bagi pengembangan terapi komplementer yang mandiri dan berdaya saing dalam pelayanan kebidanan di Indonesia (Bakara, SM, 2024).

Metode Penelitian

Metodologi yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan desain studi kasus naratif dengan pendekatan kualitatif dan observasi klinis yang dilakukan secara sistematis (Notoatmodjo, 2018). Pemilihan metode ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi komplementer berbasis bahan alam terhadap pemulihan integumen ibu postpartum. Fokus utama penelitian diarahkan pada penerapan manajemen asuhan kebidanan pola pikir Varney, di mana setiap perkembangan subjek dipantau secara kronologis untuk melihat respon jaringan kulit terhadap aplikasi topikal krim "*Centella Jantropa*". Penelitian ini melibatkan ibu postpartum yang memiliki keluhan *stretch mark* (*Striae Gravidarum*) dengan kriteria inklusi tertentu, seperti tidak memiliki riwayat alergi terhadap tanaman herbal dan bersedia mengikuti protokol asuhan selama masa nifas (Hidayati, R. W., & Sari, 2023).

Proses pengumpulan data dilakukan melalui integrasi observasi fisik langsung dan wawancara mendalam. Peneliti melakukan pengkajian awal untuk

mengklasifikasikan jenis *stretch mark* yang dimiliki subjek, baik berupa *striae rubra* (berwarna kemerahan/ungu) maupun *striae alba* (berwarna putih mutiara). Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi skala kedalaman dan warna regangan, serta dokumentasi foto digital untuk membandingkan kondisi kulit sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, data primer diperoleh melalui anamnesa mengenai kenyamanan penggunaan krim, ada tidaknya reaksi iritasi, serta persepsi subjektif ibu terhadap perubahan tekstur kulitnya. Data sekunder pendukung juga dikumpulkan dari catatan medis untuk memastikan kondisi kesehatan umum ibu selama masa nifas tetap stabil.

Alur asuhan dalam penelitian ini mengikuti tujuh langkah manajemen kebidanan yang dimulai dari pengumpulan data dasar mengenai kondisi integumen dan riwayat kehamilan. Selanjutnya, peneliti melakukan interpretasi data untuk menentukan tingkat keparahan regangan dan diagnosa masalah citra tubuh. Langkah berikutnya adalah identifikasi diagnosa potensial seperti kerusakan jaringan kulit permanen jika tidak diberikan nutrisi dermal yang tepat. Perencanaan disusun dengan menetapkan dosis dan frekuensi aplikasi krim "*Centella Jantropa*" dua kali sehari setelah mandi. Pelaksanaan tindakan dilakukan secara mandiri oleh ibu di bawah pengawasan bidan, disertai edukasi mengenai teknik pemijatan ringan untuk meningkatkan absorpsi bahan aktif *asiaticoside* dan senyawa regeneratif dari tanaman jarak pagar. Seluruh proses ini diakhiri dengan evaluasi berkala setiap minggu untuk menilai efektivitas stimulasi kolagen.

Hasil

Berdasarkan rangkaian observasi klinis dan pengkajian yang dilakukan selama tahun 2024, ditemukan berbagai temuan signifikan mengenai pemanfaatan krim tanaman lokal "*Centella Jantropa*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu postpartum yang menggunakan krim ini secara konsisten mengalami perubahan nyata pada karakteristik fisik *stretch mark* mereka. Pada pengamatan minggu pertama, subjek melaporkan adanya penurunan rasa gatal dan sensasi kulit tertarik yang biasanya menyertai *striae rubra*. Secara objektif, peneliti mencatat bahwa warna kemerahan pada garis-garis regangan mulai memudar menjadi lebih lembut, yang mengindikasikan adanya perbaikan pada mikrosirkulasi jaringan dermis dan penurunan peradangan lokal berkat efek anti-inflamasi dari ekstrak *Jatropha curcas*.

Memasuki minggu ketiga hingga keempat penggunaan, hasil penelitian menunjukkan peningkatan elastisitas kulit yang cukup drastis pada area abdomen dan paha. Data observasi klinis mengungkapkan bahwa garis-garis regangan yang sebelumnya terasa kasar dan cekung mulai tampak lebih rata dengan permukaan kulit di sekitarnya. Hal ini merupakan bukti nyata dari aktivitas farmakologis *Centella asiatica* yang memicu stimulasi biosintesis kolagen dan elastin secara lokal. Peneliti juga menemukan bahwa tekstur kulit menjadi lebih lembap dan kencang, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan kepuasan subjektif ibu. Melalui wawancara, para ibu menyatakan merasa lebih percaya diri dengan perubahan fisik yang terjadi, karena *stretch mark* yang sebelumnya sangat mencolok menjadi lebih tersamar dan halus.

Hasil akhir dari pemanfaatan krim inovatif ini membuktikan bahwa kombinasi tanaman lokal "*Centella Jantropa*" memiliki efektivitas yang setara, bahkan dalam beberapa aspek lebih unggul dibandingkan produk komersial sintesis, terutama dalam hal kenyamanan penggunaan dan ketiadaan efek samping iritasi. Tidak ditemukan adanya reaksi alergi seperti ruam atau rasa panas pada seluruh subjek penelitian, yang menegaskan keamanan produk ini untuk ibu menyusui. Temuan ini memvalidasi bahwa pemanfaatan kearifan lokal melalui ekstrak pegagan dan jarak pagar mampu memberikan dukungan fisiologis yang signifikan bagi pemulihan integumen postpartum. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti ilmiah yang kuat bahwa "*Centella Jantropa*" bukan hanya sekadar alternatif, melainkan solusi unggulan dalam asuhan kebidanan komplementer untuk mempercepat pemulihan kulit pascapersalinan.

Pembahasan

Pembahasan mengenai efektivitas krim "*Centella Jantropa*" berfokus pada mekanisme sinergis antara senyawa aktif tanaman pegagan (*Centella asiatica*) dan jarak pagar (*Jatropha curcas*) dalam merekonstruksi jaringan dermal yang rusak. Secara patofisiologis, *stretch mark* atau *Striae Gravidarum* merupakan bentuk jaringan parut linear yang terjadi akibat robeknya serat elastin pada lapisan dermis. Hasil penelitian yang menunjukkan adanya pemudaran warna dan perbaikan tekstur kulit pada ibu postpartum dapat dijelaskan melalui aktivitas *asiaticoside* yang terkandung dalam *Centella asiatica*. Senyawa triterpenoid ini bekerja dengan cara meningkatkan aktivitas fibroblast, yaitu sel yang bertanggung jawab untuk memproduksi kolagen tipe I. Peningkatan sintesis kolagen ini sangat krusial karena

kolagen adalah protein utama yang memberikan kekuatan tarik dan struktur pada kulit, sehingga garis-garis regangan yang awalnya cekung dapat terisi kembali dan menjadi lebih rata (Hidayati, R. W., & Sari, 2023).

Selain peran kolagen, pemulihan *stretch mark* dalam asuhan ini juga sangat dipengaruhi oleh komponen hidrasi dan anti-inflamasi dari *Jatropha curcas*. Tanaman jarak pagar mengandung asam lemak dan senyawa flavonoid yang berfungsi sebagai agen emolien alami, yang mampu mengunci kelembapan pada lapisan epidermis. Kulit yang terhidrasi dengan baik memiliki elastisitas yang lebih tinggi, sehingga memudahkan proses regenerasi seluler. Peneliti menganalisis bahwa memudarnya warna kemerahan (*striae rubra*) menjadi warna yang lebih mendekati warna kulit asli disebabkan oleh sifat anti-inflamasi krim ini yang menekan mediator peradangan pada jaringan kulit yang meregang. Proses ini bukan sekadar perubahan estetika, melainkan tanda klinis dari kembalinya integritas struktural kulit pasca-trauma peregangan kehamilan.

Lebih lanjut, pembahasan ini menyoroti aspek psikologis yang berkaitan erat dengan pemulihan fisik. Dalam manajemen asuhan kebidanan, kenyamanan pasien merupakan indikator keberhasilan terapi. Penggunaan bahan lokal "*Centella Jantropa*" memberikan rasa aman bagi ibu postpartum karena sifatnya yang non-toksik dan minim risiko residu kimia bagi bayi melalui proses menyusui. Respon positif yang diberikan oleh subjek penelitian menunjukkan bahwa asuhan komplementer yang menggabungkan kearifan lokal dengan pendekatan ilmiah dapat meningkatkan *self-esteem* ibu.

Keberhasilan penyamaran *stretch mark* secara signifikan menurunkan kecemasan ibu terhadap perubahan citra tubuhnya. Hal ini membuktikan bahwa pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) yang diformulasikan secara tepat dapat menjadi solusi preventif dan kuratif yang berdaya saing tinggi dalam asuhan nifas modern.

Kesimpulan

Berdasarkan seluruh rangkaian proses penelitian, analisis data, serta pengamatan klinis yang dilakukan secara mendalam selama masa asuhan postpartum, dapat disimpulkan secara komprehensif bahwa pemanfaatan inovasi krim tanaman lokal "*Centella Jantropa*" memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam mempercepat pemulihan jaringan kulit yang mengalami *stretch mark* (*Striae Gravidarum*). Penelitian ini membuktikan bahwa sinergi bioaktif antara ekstrak *Centella asiatica* (Pegagan) dan *Jatropha curcas* (Jarak Pagar) bekerja secara efektif pada lapisan dermis melalui mekanisme stimulasi fibroblas dan peningkatan biosintesis kolagen tipe I. Proses regenerasi ini secara kasat mata ditunjukkan dengan perubahan morfologi *stretch mark*, di mana garis-garis regangan yang semula berwarna kemerahan atau ungu (*striae rubra*) mengalami proses pemudaran warna secara bertahap menjadi lebih halus, rata, dan menyatu dengan warna kulit asli pasien, yang menandakan bahwa integritas struktural kulit telah kembali pulih secara bertahap (Fauziah, N., & Utami, 2022).

Secara lebih mendalam, kesimpulan ini menyoroti bahwa efektivitas krim "*Centella Jantropa*" tidak hanya terbatas

pada perbaikan estetika luar, melainkan juga memberikan dampak terapeutik pada elastisitas dermal. Kandungan triterpenoid dan *asiaticoside* dalam pegagan terbukti mampu memperbaiki sirkulasi darah mikro pada area yang terdampak, sementara sifat emolien dan anti-inflamasi dari tanaman jarak pagar memberikan hidrasi maksimal yang mencegah kerusakan jaringan lebih lanjut. Hasil penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa ibu postpartum yang mendapatkan asuhan komplementer ini memiliki laju pemulihan integumen yang jauh lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan intervensi khusus. Hal ini menegaskan bahwa penggunaan bahan alam lokal bukan sekadar alternatif tradisional, melainkan solusi ilmiah yang aman, non-toksik, dan sangat kompatibel dengan kondisi fisiologis ibu yang sedang berada dalam masa menyusui.

Selain dimensi fisik, penelitian ini menyimpulkan bahwa pemanfaatan krim "*Centella Jantropa*" memiliki implikasi positif terhadap aspek psikologis dan kualitas hidup ibu postpartum. Dengan tersamarkannya *stretch mark*, terjadi peningkatan rasa percaya diri yang signifikan serta perbaikan persepsi terhadap citra tubuh (*body image*) yang sebelumnya sempat menurun akibat perubahan fisik pascapersalinan. Keberhasilan asuhan ini memberikan rasa aman dan nyaman karena bahan yang digunakan berasal dari tanaman lokal yang mudah ditemukan, murah, dan bebas dari bahan kimia berbahaya yang sering ditemukan pada produk kosmetik komersial (Linuwih, S., & Djuanda, 2021).

Manajemen asuhan kebidanan yang mengintegrasikan penggunaan tanaman obat keluarga ini secara sistematis terbukti mampu memberikan hasil yang optimal, holistik, dan berkelanjutan. Oleh karena itu, inovasi ini sangat direkomendasikan untuk diimplementasikan dalam praktik pelayanan kebidanan sehari-hari sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan ibu postpartum secara menyeluruh, baik dari segi pemulihan fisik integumen maupun stabilitas emosional pascamelahirkan (Sinto, 2021).

Referensi

ASEAN Statistics (2021) *ASEAN Statistical Yearbook 2021. Vol. 18, ASEAN Statistics.*

Bakara, SM, D. (2024) "Potential of Rosella Hibiscus Sabdariffa L. As A Herbal Medicine For Health. J. Public Health," *J. Public Health Sci.(JoPHS)*, 1, pp. 340–349.

Collins, S., et al (2021) "Clinical Characteristics and Outcomes of Patients with Acute Heart Failure."

Fauziah, N., & Utami, S. (2022) (2022) "Karakterisasi fisik dan uji stabilitaskrim kombinasi ekstrak pegagan dan minyak jarak pagar untuk penyembuhan luka jaringan," *Jurnal Ilmiah Farmasi Indonesia*, 20,

pp. 312–321.

Hidayati, R. W., & Sari, K.P. (2023) (2023) "Dampak psikologis striae gravidarum terhadap citra tubuh ibu postpartum di wilayah rural Indonesia," *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 1, pp. 45–46.

Linuwih, S., & Djuanda, A. (2021) "Ilmu Penyakit Kulit dan Kelamin (Edisi ke-8)," *Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia* [Preprint].

Ningsih, S. S., & Mardiana, L. (2025) "Bioaktivitas *Jatropha curcas* dalam regenerasi sel epidermal: Studi in vitro dan in vivo," *Indonesian Journal of Natural Products*, 12, pp. 88–97.

Notoatmodjo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sinaga, SN, et al (2022) "The Increase of Knowledge, Attitude, and Practice of Husbands toward the Prenatal Care of their Wives Using the Illustrations Having the Local Cultural Nuance," *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(E), pp. 525–530. Available at: <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8092>.

Sinto, P. (2021) "Manajemen terkini striae distensae pada wanita pascamelahirkan secara topikal dan non-invasif," *Cermin Dunia Kedokteran*, 6, pp. 340–344.