



PENGARUH KOMBINASI *ABDOMINAL EXERCISE* DAN PENGGUNAAN KORSET TERHADAP *DIASTASIS RECTI ABDOMINIS* IBU POST PARTUM PERVAGINAM

Anisa Sevi Oktaviani^{1*}, Ernawati²

¹Program Studi Kebidanan (D3) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Amikom Purwokerto dan

²Program Studi Kebidanan (D3) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Amikom Purwokerto,
ernawati2802@gmail.com, 081327124916

Abstrak

Latar Belakang: *Diastasis Recti Abdominis* (DRA) merupakan kondisi umum pada ibu post partum, ditandai dengan pemisahan otot rectus abdominis akibat peregangan dinding abdomen selama kehamilan. Kondisi ini dapat menimbulkan gangguan fisik, kosmetik, hingga disfungsi otot perut dan dasar panggul.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan otot abdominal dan penggunaan korset terhadap penurunan ukuran DRA pada ibu post partum.

Metode: Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest. Sebanyak 20 responden dipilih melalui teknik Simple Random Sampling. Intervensi berupa kombinasi latihan otot abdominal dan penggunaan korset dilakukan, kemudian dilakukan pengukuran ulang menggunakan kaliper digital.

Hasil: Rerata ukuran DRA sebelum intervensi sebesar $4,60 \pm 0,6743$ cm menurun menjadi $4,15 \pm 0,6245$ cm setelah intervensi. Uji *Wilcoxon Signed Ranks* menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Sebanyak 18 dari 20 responden mengalami penurunan ukuran DRA.

Kesimpulan: Kombinasi latihan otot abdominal dan penggunaan korset terbukti efektif dalam menurunkan ukuran DRA, memperkuat otot perut, serta mendukung proses pemulihan pasca persalinan. Intervensi ini direkomendasikan sebagai strategi pemulihan yang sederhana, aman, dan efektif untuk ibu post partum.

Kata Kunci: Diastasis Recti, latihan abdominal, korset, post partum

Abstract

Background: *Diastasis Recti Abdominis* (DRA) is a common condition among postpartum women, characterized by the separation of the rectus abdominis muscles due to abdominal wall stretching during pregnancy. This condition may lead to physical discomfort, cosmetic concerns, and dysfunction of the abdominal and pelvic floor muscles.

Objective: This study aims to examine the effect of abdominal muscle exercises combined with the use of an abdominal binder (corset) on reducing DRA in postpartum women.

Methods: A pre-experimental design with a pretest-posttest approach was used. A total of 20 respondents were selected through simple random sampling. The intervention involved a combination of abdominal muscle exercises and corset usage. Digital calipers were used to measure the DRA before and after the intervention.

Results: The average DRA size decreased from 4.60 ± 0.6743 cm before the intervention to 4.15 ± 0.6245 cm after the intervention. Wilcoxon Signed Ranks Test showed a significant difference with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). A total of 18 out of 20 respondents experienced a reduction in DRA size.

Conclusion: The combination of abdominal muscle exercises and corset use is proven effective in reducing DRA, strengthening the abdominal muscles, and supporting postpartum recovery. This intervention is recommended as a simple, safe, and effective recovery strategy for postpartum women.

Keywords: Diastasis Recti, abdominal exercise, corset, postpartum

PENDAHULUAN

Selama periode post partum, ibu melahirkan dapat mengalami banyak perubahan fisik dan psikis, dimana ibu terus membutuhkan perawatan dan perlindungan.

Menurut Guo, J *et al.*, (2025) beberapa perubahan yang dapat dialami ibu pada masa post partum antara lain perubahan pada *corpus uterin*, *cervix*, vulva, vagina, otot-otot pendukung pelvis serta terjadinya *Diastasis*

Recti Abdominis (DRA). Menurut Ren Shuaijun, *et al.*, (2020), bahwa pada masa ini sebagian besar wanita terutama mereka yang tidak aktif melakukan olah raga fisik selama kehamilan dan setelah melahirkan akan mengalami kelemahan otot rektus abdominis (RA) dan peregangan jaringan ikat sehingga terjadi pemisahan dan penipisan linea alba.

Diastasis rekti adalah pemisahan otot rektus abdominis lebih dari 2,5 cm pada tepat setinggi umbilikus sebagai akibat pengaruh hormon terhadap linea alba serta akibat perenggangan mekanis dinding abdomen (Rezaei & Shakiba 2023). Beberapa peneliti juga menyatakan bahwa Kondisi ini biasanya terjadi saat masuk trimester kedua dan akan menjadi lebih jelas di trimester ketiga dan akan berlanjut setelahnya Persalinan (pascapersalinan). DRA umumnya terjadi di sekitar umbilikus, tetapi dapat terjadidi mana saja antara prosesus xifoideus dan tulang kemaluan (pubis). Setelah melahirkan normalnyadiastasis rekti sekitar 5 cm dan akan menjadi 2 cm dan akan kembali normal setelah 6-8 minggu. Ibu post partum berisiko mengalami DRA dimana perut ibu tidak kembali ke bentuk asalnya karena adanya pemisahan dari musculus rectus abdominis. Otot ini memiliki belahan kiri dan kanan yang dipisahkan oleh fascia yang disebut linea alba. Pada *Diastasis Recti Abdominis* terjadi perlemahan bagian ini sehingga perut terlihat lebih menonjol.

Menurut penelitian, kejadian DRA berkaitan dengan beberapa faktor risiko. Usia, IMT sebelum kehamilan dan enam bulan setelah melahirkan, peningkatan berat badan selama kehamilan, berat bayi saat lahir, usia kehamilan, tingkat olahraga sebelum, selama,

dan setelah kehamilan, dan cara persalinan semuanya dipertimbangkan faktor risiko (Cavalli *et al.*, 2021). Selain itu, paritas dan gravida dianggap menjadi faktor risiko kejadian DRA (Zulfiani, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2019 di Pakistan yang menyatakan bahwa terdapat faktor predisposisi lainnya yaitu, obesitas, hamil kembar, bayi lahir dengan berat badan berlebih, serta cairan rahim yang berlebihan. Sedangkan untuk faktor penyebab DRA yaitu, multiparitas, penuaan, kelahiran dengan SC, obesitas, hamil kembar, makrosomia janin, dan berat bayi lahir yang tinggi (Armed *et al.*, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Weingerl dan Kozinc (2023), diketahui bahwa 27% wanita mengalami Diastasis Rectus Abdominis (DRA) pada trimester kedua kehamilan, dan jumlah tersebut meningkat menjadi 66% pada trimester ketiga. Setelah melahirkan, sebanyak 53% wanita masih menunjukkan adanya DRA, dan sekitar 36% tetap mengalami celah otot yang belum kembali ke ukuran normal pada minggu ke-5 hingga ke-7 pascapartum. Prevalensi DRA pada ibu post partum menurut beberapa penelitian menunjukkan hasil yang cukup tinggi. Prevalensi DRA yang telah dilaporkan berturut-turut sekitar 60%, 45%, dan 33% pada 6 minggu, 6 bulan dan 12 bulan post partum (Gluppe, Engh dan Bø, 2021). Pada studi pendahuluan yang dilakukan dengan pengukuran menggunakan kaliper digital pada 3 titik pemeriksaan ditemukan bahwa 8 dari 10 ibu post partum mengalami DRA yang melebihi ukuran normal. Selain itu, beberapa ibu juga mengeluhkan nyeri

punggung bawah dan kram pada tungkai bawah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan di China pada tahun 2019 bahwa terdapat hubungan signifikan antara kejadian DRA dengan kejadian Low Back Pain (LBP) (Wu et al., 2021).

Diastasis Recti Abdominis (DRA) dapat menyebabkan tonjolan atau mengembung pada dinding perut, khususnya saat melakukan aktivitas yang meningkatkan tekanan intra-abdominal seperti batuk, membungkuk, atau duduk/berdiri—fenomena yang sering terlihat pada periode post-partum. Banyak wanita tidak melaporkan nyeri secara eksplisit, walaupun mengalami ketidaknyamanan visual atau sensasi tekanan tersebut. Pemicu yang umum termasuk postur menyusui, aktivitas seperti batuk atau mengejan, bahkan gerakan sederhana seperti berdiri dari tempat tidur atau duduk di kursi setelah persalinan (Fuentes Aparicio, et al., 2021). Beberapa penelitian telah menyatakan bahwa umum dampak DRA adalah kelemahan otot perut, inkontinensia urin, penurunan elastisitas dinding perut, gangguan fungsional dan kosmetik, punggung bawah nyeri. Selanjutnya, sekitar 52% pasien dengan gangguan uroginekologi menyatakan bahwa mereka memiliki DRA dan sekitar 66% memiliki keluhan Kelemahan otot dasar panggul seperti stres inkontinensia urin, inkontinensia tinja dan/atau prolaps organ panggul. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengembalikan keadaan normal dan meningkatkan kekuatan otot perut ibu serta mencegah terjadinya DRA setelah melahirkan adalah dengan berolahraga.

Jenis olahraga yang sesuai dengan kondisi ibu setelah melahirkan adalah senam nifas (Aisyah, 2018). Senam nifas adalah latihan yang dapat dimulai dalam 24 jam pertama setelah melahirkan, dengan gerakan yang disesuaikan terhadap kondisi ibu post-partum. Latihan ini bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi darah, serta mengaktifkan dan memperkuat otot-otot perut sejak dini (Shohaimi, et al., 2023). Hasil penelitian Coldron et al (2016) senam nifas memberikan perubahan jarak antar recti dari 1 hari sampai 1 tahun postpartum dan mencatat bahwa jaraknya menurun secara nyata dari hari 1 sampai 8 minggu.

Penelitian sebelumnya oleh Gitta et al., (2016) yang menyatakan bahwa kontraksi statis latihan pada otot perut telah ditunjukkan untuk mengurangi jarak DRA. Riset oleh Rezaei & Shakiba (2023) juga menyatakan bahwa untuk mencegah dan mengurangi DRA, terapi fisik dapat dilakukan setelah melahirkan. Lain penelitian Wijayanti, (2016) membuktikan bahwa lingkaran perut dapat dikurangi dengan memperkuat otot perut, sit-up, latihan pascapersalinan, fisioterapi, dan papan latihan. Berdasarkan semua bukti sebelumnya yang diperoleh bahwa latihan dan latihan fisik perut Otot dapat mencegah dan mengurangi masalah wanita pasca melahirkan seperti mengurangi perut lingkaran dan perut yang meningkat kekuatan otot. Penelitian ini berfokus pada papan latihan dilakukan untuk menentukan efeknya tentang mengurangi jarak DRA di bawah ini Umbilikus.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Keeler, et al., (2016), pengikat perut (abdominal binder) juga disarankan untuk

mengurangi *Diastasis Recti Abdominis*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hartono dan Wahyuni menjelaskan bahwa ada hubungan yang bermakna antara *Diastasis Musculus Rectus Abdominis* dengan Involusi Uteri Postpartum.

DRA merupakan kondisi umum yang sering terjadi pada ibu post partum. Bahkan ibu post partum mungkin memiliki efek yang tidak menguntungkan dari kondisi ini. Menurut PMK no. 65 tahun 2015, fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi. Yang dimana fisioterapi dapat berperan dalam mengurangi inter-recti distance yang mana dapat menyebabkan *Diastasis Recti Abdominis*.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan model satu kelompok—pretest—posttest, yang termasuk dalam kategori quasi-eksperimental. Dalam rancangan ini, pengukuran awal (pretest) dilakukan sebelum intervensi, kemudian diikuti oleh intervensi, dan diakhiri dengan pengukuran ulang (posttest) untuk menilai perubahan yang terjadi akibat perlakuan yang diberikan (Portney, 2020).

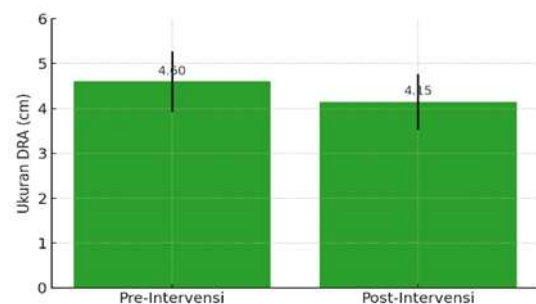
Secara singkat, prosedurnya adalah sebagai berikut: peserta diukur dahulu sebelum intervensi, kemudian diberikan perlakuan setelah itu dilakukan pengukuran

kembali untuk mengetahui efek intervensi tersebut.

Metode Pengumpulan Data

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Simple Random sampling* yang merupakan cara pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Diagram hasil ukur DRA

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rerata ukuran *Diastasis Recti Abdominis* (DRA) sebelum intervensi adalah $4,60 \pm 0,6743$ cm, dan menurun menjadi $4,15 \pm 0,6245$ cm setelah intervensi. Penurunan ini mengindikasikan adanya efek dari kombinasi latihan otot abdominal dan penggunaan korset terhadap perbaikan kondisi otot perut pasca persalinan.

Analisis uji Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan nilai $Z = -3,733$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Sebanyak 18 dari 20 responden mengalami penurunan ukuran DRA, sementara 2 responden tidak mengalami perubahan.

Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi kombinasi latihan otot abdominal dengan dukungan eksternal berupa korset mampu memberikan efek positif terhadap penurunan lebar celah DRA. Peneliti berasumsi bahwa keterlibatan otot dalam seperti transversus abdominis melalui latihan

otot-otot rektus abdominis ke posisi semula, serta menstimulasi regenerasi jaringan kolagen pada area yang teregang.

Secara biomekanik, penggunaan korset juga diduga mempercepat penurunan DRA dengan cara memberikan penekanan eksternal yang membantu menyatukan otot-otot rektus serta mengurangi pergerakan berlebihan pada area perut. Dengan tekanan terarah, korset diyakini memberikan 'istirahat fungsional' bagi otot perut, yang memungkinkan proses penyembuhan lebih optimal, khususnya pada ibu dengan paritas tinggi atau keluhan perut kendur.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Kurniatin *et al.*, (2024) yang menyatakan bahwa latihan deep core efektif dalam memperbaiki kondisi DRA. Latihan ini mengaktifkan otot inti seperti transversus abdominis yang membantu menarik kembali

deep core exercise telah meningkatkan kestabilan dan tekanan intra-abdominal secara fungsional, yang mendukung proses pemulihan alami jaringan penyambung linea alba. Aktivasi otot stabilisator dalam tersebut diyakini berperan sebagai penarik kembali

otot rectus abdominis dan memperkuat dinding perut. Penelitian ini juga didukung oleh kajian Fitriani *et al.* (2025), yang mengelompokkan dampak DRA menjadi ketidaknyamanan primer (nyeri, citra tubuh buruk) dan sekunder (nyeri punggung, instabilitas panggul), yang dapat dikurangi melalui pendekatan latihan dan dukungan eksternal seperti korset.

Lebih lanjut, Estiani dan Aisyah (2018) menyebutkan bahwa DRA banyak dialami oleh ibu dengan multiparitas, obesitas, dan kehamilan besar, yang meningkatkan tekanan intra-abdomen dan melemahkan otot perut. Dengan demikian, intervensi sederhana namun terarah seperti latihan otot abdominal dan penggunaan korset terbukti efektif dan layak diterapkan dalam upaya pemulihan pasca persalinan.

Tabel 1. Hasil analisis statistik

No	Point	Keterangan
1	Negative Ranks (Sesudah < Sebelum Intervensi)	N = 18, Mean Rank = 9,50, Sum of Ranks = 171,00
2	Positive Ranks (Sesudah > Sebelum Intervensi)	N = 0, Mean Rank = 0,00, Sum of Ranks = 0,00
3	Ties (Nilai Sama)	N = 2
4	Z	-3,733
5	Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Sumber: data olahan sendiri, 2025

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi latihan otot abdominal dan penggunaan korset memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan ukuran

Diastasis Recti Abdominis (DRA) pada ibu post partum. Rerata ukuran DRA menurun dari 4,60 cm menjadi 4,15 cm, dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi

non-invasif yang diberikan mampu memperbaiki kondisi otot dinding perut, meningkatkan stabilitas tubuh, serta

Gambar 1 menggambarkan perbandingan ukuran DRA sebelum dan sesudah intervensi yang diterapkan pada kelompok ibu post partum. Tampak bahwa mayoritas responden menunjukkan penurunan lebar celah otot rektus abdominis. Visual ini mendukung data numerik pada Tabel 1 yang menunjukkan bahwa 18 dari 20 responden mengalami perbaikan ukuran DRA setelah menjalani kombinasi intervensi. Dua responden lainnya menunjukkan nilai tetap (tidak berubah), dan tidak ada peningkatan ukuran DRA yang dilaporkan.

Berdasarkan temuan tersebut, intervensi ini dapat direkomendasikan

mendukung proses pemulihan pasca persalinan.

sebagai strategi pemulihan struktural yang sederhana, aman, dan efektif untuk ibu pasca melahirkan. Latihan otot abdominal yang dilakukan secara terarah dan konsisten, serta penggunaan korset yang tepat, dapat mendukung pemulihan fungsi otot perut dan mengurangi ketidaknyamanan yang dialami. Penelitian lanjutan dengan desain jangka panjang dan melibatkan variabel fungsional lainnya diperlukan guna memperluas bukti ilmiah dan mempertajam rekomendasi penerapannya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Aisyah, 2018. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan* Volume IX, No 2, Oktober 2018.
- [2]. Armed, P., et al. (2020). Diastasis recti abdominis and its associated risk factors in postpartum women. *Forces Medical Journal*, 70(5), 1535–1573.
- [3]. Cavalli, M., Aiolfi, A., Bruni, P., G., Manfredini, L., Lombardo, F., Bonfanti, M., T., Bona, D., & Campanelli, G. (2021). Prevalence and risk factors for Diastasis Recti Abdominis: a review and proposal of a new anatomical variation. *Hernia*, 25(4), 883–890. <https://doi.org/10.1007/s10029-021-02468-8>
- [4]. Coldron et al. 2016. Postpartum characteristics of rectus abdominis on ultrasound imaging. *Manual Therapy* 13: 112
- [5]. Estiani, M., & Aisyah. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *diastasis rekti abdominis* pada ibu post partum di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukaraya Baturaja. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 5(2), 24–31. ISSN 2355-5459.
- [6]. Fitriani, H., Setyowati, S., Afiyanti, Y., & Rustina, Y. (2025). Ketidaknyamanan pasca persalinan: Analisis konseptual dampak *diastasis rectus abdominis* (DRA) terhadap ibu postpartum. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 35(1), [e2671]. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v35i1.2671>
- [7]. Fuentes Aparicio, L., Rejano-Campo, M., Donnelly, G. M., & Vicente-Campos, V. (2021). Self-reported symptoms in women with diastasis rectus abdominis: A systematic review. *Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction*, 50, 101995. <https://doi.org/10.1016/j.jogoh.2020.101995>
- [8]. Gitta S. et.al. 2016. How To Treat Diastasis Recti Abdominis With Physical Therapy: A Case Report. *Journal of Diseases* 2016 Vol.3, No.2, pp.16-20 ISSN(e): 2410-6550 ISSN(p): 2413-838X DOI: 10.18488/journal.99/2016.3.2/99.2.16.20 © 2016 Asian Medical Journals

- [9]. Guo, J., Liu, L., Hua, M., Han, D., Tang, X., Wen, J., & Zhou, Y. (2025). Analysis of diastasis recti abdominis phenotypes and related delivery factors at 42 days postpartum. *Annals of Medicine*, 57(1). <https://doi.org/10.1080/07853890.2025.2523556>
- [10]. Gluppe, S., B., Ellström, M., & Bø, K. (2023). Curl-up exercises improve abdominal muscle strength without worsening inter-recti distance in women with Diastasis Recti Abdominis postpartum: a randomised controlled trial. *Journal of Physiotherapy*, 69(3), 160–167. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2023.05.017>
- [11]. Keeler, et al. (2012). Diastasis Recti Abdominis. *J Womens Health Phys Ther*. 2012; 36(3): 131–142
- [12]. Kurniatin, L. F., Wahyuni, Y., & Astuti, W. (2024). Pengaruh *deep core exercise* terhadap ukuran *diastasis recti abdominis* pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Bengkayang. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 10(2), 98–103. <https://doi.org/10.30602/jkk.v10i2.1332>
- [13]. Portney, L. G. (Ed.). (2020). *Quasi-experimental designs*. In *Foundations of clinical research: Applications to evidence-based practice* (4th ed.). F. A. Davis Company. <https://fadavispt.mhmedical.com/content.aspx?bookid=2885§ionid=243182184>
- [14]. Ren, S., Gao, Y., Yang, Z., Li, J., Xuan, R., Liu, J., Chen, X., & Thirupathi, A. (2020). The effect of pelvic floor muscle training on pelvic floor dysfunction in pregnant and postpartum women. *Physical Activity and Health*, 4(1), 130–141. <https://doi.org/10.5334/paah.64>
- [15]. Rezaei, N., Asgari, M., Rezaei, M., & Shakiba, M. (2023). *Rehabilitations for maternal diastasis recti abdominis: An update on therapeutic directions*. *Heliyon*, 9(10), e20956. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20956>
- [16]. Shohaimi, S., Nik Husain, N. R., Mohd. Zaki, F., & Kamisan Atan, I. (2023). *Split tummy exercise program for reducing diastasis recti in postpartum primigravidae: A randomized controlled trial*. *Korean Journal of Family Medicine*, 44(2), 102–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.22.0035>
- [17]. Weingerl, I., Kozinc, Ž. & Šarabon, N. The Effects of Conservative Interventions for treating Diastasis Recti Abdominis in Postpartum Women: a Review with Meta-analysis. *SN Compr. Clin. Med.* 5, 10 (2023). <https://doi.org/10.1007/s42399-022-01353-4>
- [18]. Wijayanti, D. (2016). Perbedaan pengaruh sit up exercise dengan prone Plank Exercise terhadap penurunan lingkaran perut pada remaja putri. Skripsi. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- [19]. Wu, L. et al. (2020) Diastasis recti abdominis in adult women based on abdominal computed tomography imaging: Prevalence, risk factors and its impact on life', *Journal of Clinical Nursing*. doi: 10.1111/jocn.15568.
- [20]. Zulfiani, R. (2021) 'Analisis Faktor Risiko Kejadian Diastasis Recti Abdominis pada Ibu Post Partum di RSIA Asy-syifa Sangatta'. Skripsi S1. Universitas Hasanuddin.