



**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KEJADIAN DIASTASIS  
RECTUS ABDOMINIS PADA IBU POST PARTUM DI  
PUSKESMAS NAMROLE KAB. BURU SELATAN**

Siti Rochmaedah<sup>1</sup>, Mira Waas<sup>2</sup>, Yofa de Kock<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Stikes Maluku Husada

Jl. Lintas Seram Waeselang, Kec. Kairatu Kab. Seram Bagian Barat Provinsi Maluku

Korespondensi

e-mail: [siti.rochmaedah@gmail.com](mailto:siti.rochmaedah@gmail.com)

**Abstrak**

*Diastasis rectus abdominis* (DRA) merupakan kondisi dimana terjadi peregangan otot abdomen oleh karena proses kehamilan dan persalinan. Salah satu upaya untuk mengembalikan keadaan normal dan meningkatkan kekuatan otot abdomen ibu serta mencegah terjadinya DRA pada ibu post partum yaitu dengan senam nifas. Tujuan penelitian adalah menganalisa pengaruh senam nifas terhadap kejadian diastasis rectus abdominis. Penelitian ini menggunakan desain *pra eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi adalah ibu postpartum dan besar sampel yaitu 20 responden. Hasil: *Diastasis rectus abdominis* sebelum dilakukan senam nifas berkisar antara 4.30-5.75 cm sedangkan sesudah dilakukan senam nifas berkisar antara 4.15-5.50 cm. Hasil uji statistic menggunakan *paired t-test* diketahui  $p$  value 0.001 dimana kurang dari  $\alpha$  0.05, dimana terdapat perbedaan kejadian *Diastasis rectus abdominis* pada ibu sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas.. Kesimpulan secara statistik terdapat pengaruh senam nifas terhadap kejadian *Diastasis rectus abdominis* pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Namrole.

**Kata Kunci:** *Senam nifas, diastasis rectus abdominis, ibu post partum*

**Abstract**

*Diastasis Rectus Abdominis* (DRA) is a condition where the abdominal muscle stretch is due to the process of pregnancy and labor. One effort to restore the normal state and increase the muscle strength of the mother's abdominal and prevent the occurrence of a Dra in the Post Partum mother, namely nifastic exercise. The purpose of the study was to analyze the influence of nifastic exercise on the events of the Rectus Abdominist diastasis. This study uses a pre-experiment design with the One Group Pretest-Posttest Design approach. The population is postpartum and large samples, namely 20 respondents. Results: Rectus Abdominist diastasis before the panties of panties ranged from 4.30-5.75 cm while postpartum gymnastium ranged from 415-5.50 cm. The statistical test results use paired t-test known  $p$  value 0.001 where less than  $\alpha$  0.05, where there are differences in the incidence of rectus abdominist diastases in the mother before and after nifastic exercise. conclusion based on statistically there is the influence of gymnastic against Rectus Abdominist diastatic events in Post Partum mothers in the work area of the Namrole Health Center.

Keywords: *nifastic exercise, diastasis rectus abdominis, post partum mothers*

## LATAR BELAKANG

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018, di seluruh dunia setiap menit seorang perempuan meninggal karena komplikasi yang terkait dengan kehamilan, persalinan dan nifas. Dengan kata lain, 1.400 perempuan meninggal setiap hari atau lebih dari 500.000 perempuan meninggal setiap tahun. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia angka kematian ibu di Indonesia mencapai 227 per 100 ribu kelahiran hidup. Angka kematian ibu ini turun dibandingkan pada tahun 2012 yang mencapai 307/100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2016).

Selama periode post partum, ibu melahirkan dapat mengalami banyak perubahan fisik dan psikis, dimana ibu terus membutuhkan perawatan dan perlindungan (Fitriahadi & Daryanti, 2020). Menurut Verney (2008), 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 Rectus Abdominis (DRA).

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 (Michalska et al, 2018). DRA umumnya terjadi di sekitar umbilikus, tetapi dapat terjadi di mana saja antara prosesus xifoideus dan tulang kemaluan (pubis). Setelah melahirkan normalnya diastasis 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 terjadi perlemahan bagian ini sehingga perut terlihat lebih menonjol..

Hasil penelitian Boissonnault & Blaschak (2010) menemukan bahwa 27% wanita DRA pada trimester kedua dan 66% pada trimester ketiga kehamilan. 53% dari wanita ini terus memiliki DRA segera setelah melahirkan dan 36% tetap tidak normal lebar pada 5-7 minggu pascapartum. Hal ini tentunya masalah psikologis, gangguan kosmetik dan masalah fisik seperti nyeri punggung, penonjolan pada dinding perut, kelemahan pada dinding perut serta penurunan kekuatan otot perut (Khandale, 2016).

Salah satu upaya 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 merupakan suatu latihan yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu-ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu meningkatkan kekuatan otot perut setelah melahirkan (Brayshaw, 2015).

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.

Mayoritas ibu postpartum merasa takut melakukan gerakan demi gerakan setelah persalinan, dikarenakan ibu merasa khawatir gerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan pendarahan, padahal 6 jam setelah persalinan normal ibu sudah boleh melakukan mobilisasi dini termasuk senam nifas (Suherni, 2014). Menurut Tobah (2018), manfaat senam nifas hubungannya dengan pemulihan fisik pada ibu yang melakukannya yaitu mencegah diastasis rektus abdominis dan mengencangkan otot abdomen, sehingga angka prevalensi kejadian Diastasis Rectus Abdominis dapat diturunkan. Senam nifas dengan menggunakan gerakan-gerakan yang lembut akan menciptakan lingkungan yang santai pada punggung dan perut ibu akan merasakan nyaman seperti dipijat atau massage (Ernawati, 2013).

Cakupan pelayanan ibu nifas di Provinsi Maluku sebesar 71,13%, capaian ini masih kurang dari capaian nasional yaitu 89,54% dan jauh dari target SPM Nasional yaitu 90%, sedangkan cakupan pelayanan ibu nifas di Kabupaten Buru Selatan sebesar 74,5% dengan angka kematian ibu sebanyak 4 ibu dari kelahiran hidup (Dinkes Kabupaten Buru Selatan, 2019).

Hasil wawancara yang dilakukan bahwa rata-rata ibu post partum mengatakan belum pernah diajarkan dan melakukan gerakan senam nifas, hanya memakai korset untuk mengencangkan perut, sehingga perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh senam nifas terhadap kejadian Diastasis Rectus Abdominis pada ibu post partum di Puskesmas Namrole Kabupaten Buru Selatan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* yang dimaksudkan untuk mengukur perbedaan kejadian *Diastasis Rectus Abdominis* ibu post partum sebelum dan setelah diberikan senam nifas. Penelitian ini telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Namrole Kabupaten Buru Selatan pada bulan September sampai November 2020. Besar sampel 20 responden dengan kriteria inklusi Ibu post partum normal hari ke 1-10, tanda-tanda vital dalam batas normal dan bersedia menjadi responden. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner untuk karakteristik responden dan lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran lebar otot Rectus Abdominis ibu sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas. Uji statistic yang digunakan adalah paired t-test dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0.05$  atau 5%.

## HASIL

**Tabel 5.1**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Status Pendidikan, Paritas dan Penghasilan Keluarga Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Namrole**

No	Variabel	Frekuensi	Presentase
1	Umur		
	20-35 Tahun	18	90
	>35 Tahun	2	10
	Total	20	100
2	Pendidikan		
	SMU	12	60
	S1	8	40
	Total	20	100
3	Paritas		
	Primipara	12	60
	Multipara	8	40
	Total	20	100
4	Penghasilan Keluarga		
	<2 Juta	12	60
	>2 Juta	8	40
	Total	20	100

*Data Primer, 2020*

Berdasarkan tabel 5.1 di atas menunjukkan bahwa responden mayoritas berumur berkisar antara 20-35 tahun sebanyak 18 (90%) sedangkan yang berumur > 35 tahun sebanyak 2 (10%) responden. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa terbanyak adalah dengan status pendidikan SMU yaitu 12 (60%) dan yang berpendidikan terakhir S1 berjumlah 8 (40%) responden.

Hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas diketahui bahwa 12 (60%) adalah primipara dan 8 (40%) merupakan multipara. Penghasilan keluarga pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Namrole terdapat 12 (60%) memiliki penghasilan keluarga yang <2 juta sedangkan yang >2 juta sebanyak 8 (40%) responden.

**Tabel 5.2**  
**Distribusi Frekuensi *Diastasis Rectus Abdominus* Sebelum dan Sesudah**  
**dilakukan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum**  
**Di Wilayah Kerja Puskesmas Namrole**

<b>Diastasis Rectus Abdominus (cm)</b>		<b>n</b>	<b>%</b>
Sebelum Senam Nifas	Sesudah Senam Nifas		
4.30	4.15	1	5
4.50	4.30	1	5
4.73	4.40	1	5
4.75	4.50	2	10
4.80	4.50	2	10
4.90	4.65	1	5
5.05	4.90	3	15
5.10	4.95	1	5
5.20	5.00	2	10
5.25	5.05	2	10
5.40	5,10	1	5
5.45	5.20	1	5
5.60	5.23	1	5
5.75	5.50	1	5
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

*Data Primer, 2020*

Menurut tabel 5.2 di atas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam nifas ukuran *Diastasis Rectus Abdominis* ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Namrole berkisar antara 4.30-5.75 cm sedangkan setelah dilakukan senam nifas ukuran *Diastasis Rectus Abdominis* berkisar antara 4.15-5.50 cm.

**Tabel 5.3**  
**Pengaruh Senam Nifas terhadap *Diastasis Rectus Abdominis* Ibu**  
**Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Namrole**

<b>Kejadian diastasis rectus abdominus</b>	<b>n</b>	<b>Mean</b>	<b>Standard Deviation</b>	<b><math>\alpha^*</math></b>
Sebelum dilakukan senam nifas	20	5.0440	.36250	0.001
Sesudah dilakukan senam nifas	20	4.8440	.35346	

*\*Data Primer, 2020 hasil Uji Paired t-test*

Hasil analisis yang ditunjukkan pada tabel 5.3 dari 20 responden dapat diketahui bahwa *rectus abdominus* sebelum dilakukan senam nifas nilai rata-rata adalah 5.0440 dengan standard deviasi 0.36250 sedangkan sesudah dilakukan senam nifas nilai rata-rata adalah 4.8440 dengan standar deviasi 0.35346.

Berdasarkan uji paired t-test yang dilakukan didapatkan bahwa nilai *p value* = 0,000 dimana nilai ini kurang dari  $\alpha$  ( $< 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa secara statistic terdapat pengaruh senam nifas terhadap kejadian *Diastasis Rectus Abdominis* pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Namrole.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam nifas terhadap kejadian diastasis rectus abdominal pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Namrole, hal ini dikarenakan senam nifas yang diberikan dapat melatih dan mengencangkan otot-otot perut. Selama proses kehamilan ibu

mengalami pembesaran uterus sehingga menyebabkan otot dinding perut meregang dan akhirnya kehilangan sedikit tonus otot. Senam hamil secara tidak langsung dapat merangsang otot-otot rahim kembali berfungsi secara optimal. Senam nifas yang dilakukan ibu setelah melahirkan bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta mengurangi kejadian diastasis rektus abdominalis yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan frekuensi 1 kali sehari selama 6 minggu (Saleha, 2013).

Senam nifas merupakan latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, agar otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula (Nugroho, 2013). Senam nifas merupakan salah satu teknik untuk menyatukan kembali otot-otot abdomen seperti sebelum hamil (Sulis & Diana, 2017).

Cunningham (2005) menjelaskan bahwa otot dinding abdomen tidak dapat menahan tegangan yang diberikan kepadanya, dan otot-otot rektus terpisah digaris tengah, sehingga membentuk diastasis recti dengan lebar bervariasi. Bila parah banyak bagian dari dinding uterus anterior yang hanya tertutup oleh selaput kulit, fascia yang menipis dan peritoneum.

Dinding abdomen pada Ibu post partum akan mengalami distensi secara berkepanjangan yang disebabkan oleh kehamilan sehingga dinding abdomen masih lunak dan kendur. Kembalinya struktur ini ke keadaan normal memerlukan waktu beberapa minggu. Jika otot-ototnya tetap atonik, dinding abdomen akan tetap kendur. Terdapat pemisahan atau diastasis muskulus rektus yang jelas. Pada keadaan ini, dinding abdomen di sekitar garis tengah hanya dibentuk oleh peritoneum, fascia tipis, lemak subkutan dan kulit (Cunningham, 2005).

Salah satu upaya 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)

Latihan yang dilakukan pada otot-otot abdomen akan memberi efek aliran darah otot meningkat sehingga pengangkutan oksigen dan nutrisi lain untuk otot juga ikut meningkat, hal ini akan memberikan kekuatan pada otot secara maksimal. Manfaat dilakukannya penguatan otot transversus abdominis yaitu mengencangkan dinding rahim, mempercepat involusio uteri dan memperlancar pengeluaran lochea (Merlyn, 2006).

Pusdiknakes (2003) menjelaskan bahwa otot-otot abdomen setelah melahirkan membutuhkan perhatian. Otot-otot abdomen perlu dipulihkan dan diperkuat adalah sangat penting untuk menopang punggung bagian bawah. Menurut Hamdan (2003) bahwa salah satu aktivitas yang dianjurkan untuk dilakukan para ibu setelah melahirkan yaitu penguatan otot-otot abdomen. Penguatan otot abdomen merupakan latihan yang dilakukan oleh ibu nifas untuk menjaga otot abdominal agar menjadi lebih kuat setelah melewati proses persalinan. Manfaat dilakukannya penguatan otot abdomen adalah untuk mengencangkan dinding rahim, mempercepat involusi uterus dan memperlancar pengeluaran lochea.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurmawati, dkk, 2014 bahwa latihan yang dilakukan pada otot-otot abdomen akan memberi efek aliran darah otot meningkat sehingga pengangkutan oksigen dan nutrisi lain untuk otot juga ikut meningkat, hal ini akan memberikan kekuatan pada otot secara maksimal. Dengan demikian tujuan dilakukannya senam nifas bagi ibu nifas yaitu memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami peregangan, meningkatkan ketenangan dan memperlancar sirkulasi darah, dan mengembalikan rahim pada posisi semula (involutio uteri).

Disfungsi diastasis recti abdominis ini merupakan permasalahan ibu setelah melahirkan yang memerlukan tindakan khusus, seperti dengan senam abdominal. Senam abdominal atau senam nifas yang dilakukan segera dapat mengurangi diastasis recti abdominalis atau untuk pengembalian otot seperti semula atau prahamil. Senam abdominal lebih diprioritaskan, jika celah antara rectus lebarnya 3 jari atau lebih (Nurwati, 2014). Jika senam nifas tidak dilakukan, dapat memberi dampak pada kehamilan berikutnya, dan dampak yang umum dirasakan berupa rasa nyeri pada punggung akibat kemampuan fleksi dari tulang belakang yang menurun akibat pemisahan otot rektus abdominis tersebut.

## SIMPULAN

1. *Diastasis Rectus Abdominis* pada ibu post partum di Puskesmas Namrole Kabupaten Buru Selatan sebelum dilakukan senam nifas berkisar antara 4.30-5.75 cm
2. *Diastasis Rectus Abdominis* ibu post partum di Puskesmas Namrole Kabupaten Buru Selatan sesudah dilakukan senam nifas berkisar antara 4.15-5.50 cm
3. Terdapat perbedaan kejadian *Diastasis Rectus Abdominis* sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas pada ibu post partum di Puskesmas Namrole Kabupaten Buru Selatan
4. Terdapat pengaruh senam nifas terhadap kejadian *Diastasis Rectus Abdominis* ibu post partum di Puskesmas Namrole Kabupaten Buru Selatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, 2018. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum. Jurnal Keperawatan Volume IX, No 2, Oktober 2018
- Boissonnault & Blaschak. 2010. Insiden diastasis recti abdominis Selama Tahun subur.
- Brayshaw, 2015. Managing Back Pain During Pregnancy Medscape”, General Medicine ½, New York
- Coldron et al. 2016. Postpartum characteristics of rectus abdominis on ultrasound imaging. Manual Therapy 13: 112
- Cunningham, F. G. (2005). Obstetri william (22 ed.). Jakarta: EGC.
- Dinkes, Buru Selatan. Profil Kesehatan Provinsi Buru Selatan Tahun 2019. Namrole: Dinkes Buru selatan.
- Ernawati, 2013. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Editor Sujono Riyadi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fitriahadi & Daryanti, 2020. Dance pregnancy berpengaruh menurunkan diastasis recti pada ibu hamil di BPM Kabupaten Sleman Yogyakarta. Midwifery Journal. Vol. 5 No. 1 Januari 2020, Hal. 45-51. Diakses tanggal 20 Mei 2020. Dari : [journal.ummat.ac.id > index.php > article > view](http://journal.ummat.ac.id/index.php/article/view)
- Hamdan. (2003). Senam nifas. [Http://www.scribd.com/doc/76863485/senam-nifas](http://www.scribd.com/doc/76863485/senam-nifas)
- Kemenkes RI, 2016. Standar Pelayanan Kebidanan. Kemenkes RI, Jakarta.
- Khandale, 2016. Effects of Abdominal Exercise on Reduction of Diastasis Recti in Postnatal Women. International Journal of Health Science and Research 06 (16). 182-189
- Michalska et al, 2018. Postpartum characteristics of rectus abdominis on ultrasound imaging. Manual Therapy 13: 112
- Nugroho, 2013. Buku Ajar Ginekologi untuk Mahasiswi Kebidanan. Yokyakarta:Nuha Medika
- Nurmawati, dkk, (2014). Manfaat Penguatan Otot Transversus Abdominis dan Muscle Pumping Ekstremitas Inferior terhadap Diastasis Recti Abdominis pada Ibu Nifas. Jurnal ilmiah kebidanan, vol. 5 no. 1 edisi juni 2014, hlm. 94-102
- Pusdiknakes. (2003). Asuhan antenatal. Jakarta: depkes RI.
- Saleha, 2013. Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas. Jakarta: SalembaMedika
- Suherni, 2014. Perawatan Masa Nifas. Jakarta : Fitramaya
- Sulis & Diana, 2017. Asuhan Keperawatan Bayi dan Anak: untuk Perawat dan Bidan Edisi: 2.Jakarta: Salemba Medika.

Tobah. 2018. Why do abdominal muscles sometimes separate during pregnancy <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancyweek-by-week/expert-answers/diastasis-recti/faq-20057825>. Diakses 23 Agustus 2018

Verney. 2008. Buku Ajaran Asuhan Kebidanan.