



Tinjauan Pustaka: Intervensi Latihan Fisik pada Ibu Postpartum dengan Diastasis Recti Abdominis

Manda Aulia¹, Kartika Adyani²

Midwifery Study Program, Sultan Agung Islamic University, Semarang, Indonesia^{1,2}

ARTICLE INFORMATION

Received: 29-04-2026

Revised: 14-05-2026

Accepted: 22-05-2026

KEYWORD

Diastasis Recti Abdominis, Intervention, Postpartum

Diastasis Recti Abdominis, Intervensi, Nifas

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Manda Aulia

Address:

E-mail: mndauliaa13@gmail.com

kartika.adyani@unissula.ac.id

No. Tlp : +6285747272574

DOI 10.56013/JURNALMIDZ.V8I2.5639

ABSTRACT

The postpartum period is the most crucial phase for mothers after giving birth. One of the problems that can arise is diastasis recti abdominis, which causes instability in the torso and pelvis, leading to symptoms such as abdominal pain, back pain, and hip pain. Treatment of diastasis recti abdominis with physical exercise is believed to reduce adverse effects and provide benefits for postpartum mothers. This study aims to analyze the intervention of abdominal rectus diastasis in postpartum mothers as a treatment for abdominal rectus diastasis. Literature search through databases such as PubMed and Google Scholar, with a publication period of 2022-2026. The inclusion criteria were articles in English, Indonesian, open access, experimental approach, traditional exercise intervention, and from accredited or indexed journals. Hypopressive and conventional abdominal exercises, split tummy exercises, plank exercises, belly binding and abdomen exercises, and postpartum exercises are effective in reducing rectus diastasis in postpartum women. In addition, curl-up exercises have a positive effect on the strength and thickness of the abdominal muscles of postpartum women with diastasis recti.

Periode pascapersalinan merupakan fase yang paling krusial bagi ibu setelah melahirkan. Salah satu masalah yang dapat muncul yaitu *diastasis recti abdominis* yang mengakibatkan gangguan stabilitas batang tubuh dan panggul yang akan menimbulkan gejala seperti nyeri perut, nyeri tulang belakang dan nyeri pinggul. Upaya pengobatan diastasis recti abdominis dengan latihan fisik dipercaya dapat mengurangi dampak buruk dan memberikan manfaat bagi ibu postpartum. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis intervensi *diastasis recti abdominis* pada ibu postpartum sebagai upaya pengobatan *diastasis recti abdominis*. Penelusuran literature melalui database berupa PubMed dan Google Scholar, dengan rentang waktu publikasi 2022-2026. Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah artikel Bahasa Inggris, Bahasa Indonesia, *open access*, pendekatan yang digunakan adalah eksperimental, intervensi berupa latihan tradisional serta dari jurnal terakreditasi atau terindeks. *Hypopressive And Conventional Abdominal Exercises, Split Tummy Exercise, Plank Exercise, Belly Binding and Abdomen Exercise*, serta senam nifas efektif dalam mengurangi jarak antar rektus pada ibu pascapersalinan, selain itu *Curl-up Exercise* berpengaruh positif terhadap kekuatan dan ketebalan otot perut ibu pascapersalinan dengan *diastasis recti*.

© 2026 Aulia, et.al

Pendahuluan

Postpartum atau *puerperium* berasal dari Bahasa latin, yaitu kata “*puer*” yang artinya bayi dan “*parous*” yang berarti melahirkan dimana tubuh ibu beradaptasi setelah persalinan yaitu perubahan dari keadaan tubuh ibu hamil kembali ke keadaan sebelum hamil dan berlangsung dari lahirnya plasenta hingga 6 minggu pertama atau 42 hari setelah persalinan (Aprilia et al., 2024; Rinjani et al., 2024). Perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu postpartum meliputi perubahan fisik dan psikologis, namun perubahan yang menetap perlu diwaspadai karena dapat mempengaruhi kehidupan wanita (Chauhan & Tadi, 2025).

Periode ini merupakan fase yang paling krusial karena masalah dapat muncul dan apabila tidak ditangani akan memengaruhi kualitas hidup ibu seperti gangguan dasar panggul, inkontensia urin, inkontensia anus, prolaps organ panggul, fungsi seksual dan *diastasis recti abdominis* (Beamish et al., 2025; Meyling et al., 2023). Menurut Levytsky, I., et al.(2024) saat menilai peran otot perut ibu postpartum dalam berbagai aktivitas fisik, diastasis recti abdominis diperkirakan yang mengganggu stabilitas batang tubuh dan panggul yang akan menimbulkan gejala seperti nyeri perut, nyeri tulang belakang dan nyeri pinggul.

Menurut penelitian Saisai Lin, dkk (2024), prevalensi dampak jangka panjang *diastasis recti abdominis* pada wanita pascapersalinan dengan diagnostik jarak antar otot perut > 2 cm menunjukkan prevalensi secara berturut-turut adalah 3 tahun (36%), 5 tahun (31%), 10 tahun (22%), 20 tahun (26%), dan 30 tahun (30%) setelah persalinan. Prevalensi jarak antar otot perut > 3 cm adalah 3 tahun (13%), 5 tahun (8%), 10 tahun (6%), 20 tahun (8%), dan 30 tahun (10%) secara berturut-turut setelah persalinan.

Diastasis recti disebabkan oleh peningkatan elastisitas otot perut yang dipadukan dengan peregangan rahim yang terjadi secara terus-menerus selama kehamilan sehingga meningkatkan peluang terjadinya pemisahan otot perut (Du et al., 2025). Bukti ilmiah menunjukkan bahwa *diastasis recti* memiliki implikasi fungsional terhadap gangguan postur, kontrol *core* yang buruk, hingga komplikasi *musculoskeletal* sehingga memiliki dampak nyata meliputi nyeri punggung bawah, ketidakstabilan panggul, gangguan *neuro-muscular*, gangguan konsep diri dan kualitas hidup yang menurun (Du et al., 2025; Fitriani et al., 2025; Suparyanto et al., 2024).

Secara umum, ibu dengan *diastasis recti abdominis* dapat melakukan latihan sebagai bentuk rehabilitasi seperti latihan fisik, terapi fisik non-latihan, akupunktur, dan elektroterapi (B. Chen et al., 2023). Menurut penelitian Abdullah, et al (2025), dibandingkan dengan tanpa intervensi, latihan perut secara signifikan mengurangi *diastasis recti abdominis* di ≤ 2 cm bawah pusar dengan rata-rata penurunan jarak 0.31 cm tetapi tidak efektif pada ≥ 2 cm di atas pusar. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Carlstedt, A (2021), fisioterapi adalah pengobatan utama untuk diastasis otot rektus abdominis dan pembedahan hanya boleh dipertimbangkan pada pasien diastasis otot rektus abdominis dengan gangguan fungsional.

Studi yang dilakukan oleh Qu dkk.,(2021), kriteria diagnostik ultrasonografi untuk *diastasis recti abdominis* adalah jarak antar rektus >2mm pada 3 cm di bawah pusar, >20 mm di pusar, dan >14 mm pada 3 cm di atas pusar. Dalam studi yang dilakukan dalam literatur, nilai ambang batas untuk mengukur jarak antar rektus dengan lebar jari yaitu lebih besar atau sama dengan 2 cm (Radhakrishnan & Ramamurthy, 2022). Diagnosis dan pengobatan *diastasis recti* bervariasi, namun

hingga saat ini belum ada kesepakatan internasional yang membahas penanganan *diastasis recti* (Carlstedt et al., 2021).

Menurut Suparyanto, T., et al (2024), dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa senam nifas lebih efektif untuk penanganan *diastasis recti* dibandingkan dengan pemakaian korset. Hasil temuan penelitian Gluppe S, et al (2021) bahwa terapi fisik seperti latihan otot perut, latihan otot dasar panggul atau kombinasi dari keduanya dapat mengurangi 0,63 cm jarak antar otot abdomen dibandingkan dengan intervensi yang minimal. Namun pada temuan lain dari Gluppe, S. B. et al (2023) program latihan *sit-up* tidak memperbaiki atau memperburuk jarak antar otot abdomen tetapi memperbaiki ketebalan otot rektus abdominis dan kekuatan pada sudut 10 derajat pengaruhnya terhadap hasil lainnya sangat kecil atau tidak jelas.

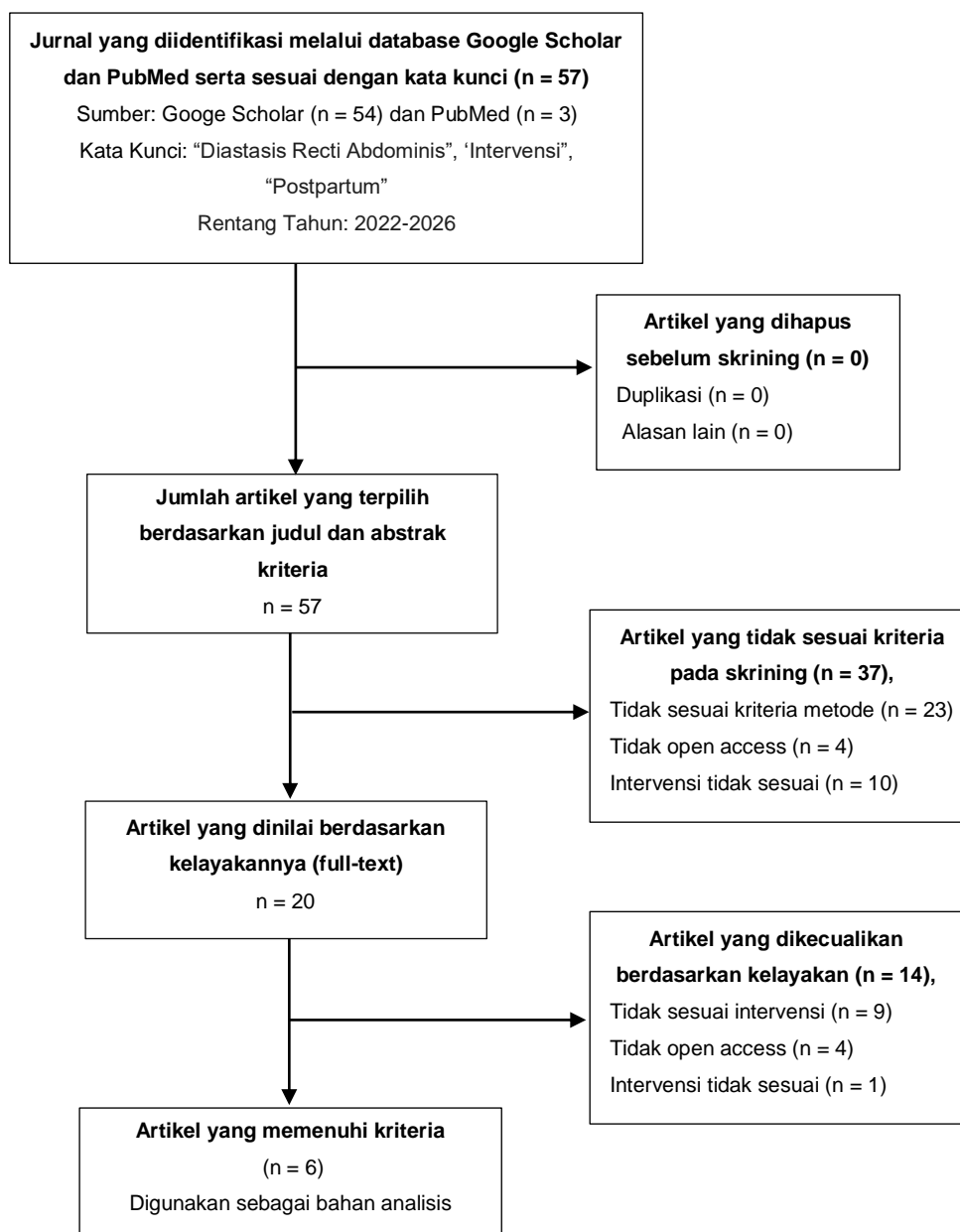
Upaya pengobatan dan pengendalian *diastasis recti abdominis* terbukti mengurangi dampak buruk dan memberikan manfaat bagi ibu postpartum, namun intervensi yang diberikan berbeda-beda dan setiap intervensi menunjukkan hasil yang berbeda. Selain itu, saat ini belum ada persetujuan internasional terkait dengan penanganan *diastasis recti* sehingga upaya penanganannya bersifat kontroversial dan harus dibuktikan secara klinis.

Oleh karena itu, belum diketahui secara spesifik mana yang lebih efektif dalam mengurangi ataupun mengobati *diastasis recti abdominis*. Kesenjangan klinis menyebabkan kurangnya pelaksanaan dan perhatian terhadap tenaga kesehatan dan masyarakat, sehingga perlu pemahaman dan gambaran yang lebih baik tentang pengobatan dan pengendalian *diastasis recti abdominis*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis beberapa intervensi *diastasis recti abdominis* pada ibu postpartum sehingga hasil yang didapat diharapkan dapat memberikan gambaran secara jelas terkait upaya pengobatan *diastasis recti abdominis*.

Metode

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah tinjauan literatur terkait intervensi *diastasis recti abdominis* pada ibu postpartum. Kemudian peneliti melakukan penelusuran serta pengkajian dari jurnal yang telah ditemukan melalui *database* berupa *PubMed* dan *Google Scholar*, dengan kriteria rentang waktu publikasi yaitu 2022-2026. Kriteria inklusi yang digunakan adalah artikel Bahasa Inggris, Bahasa Indonesia, *open access*, pendekatan yang digunakan adalah eksperimental, intervensi berupa latihan tradisional serta dari jurnal terakreditasi atau terindeks. Kriteria eksklusi yang digunakan yaitu artikel yang dipublikasikan diluar rentang tahun 2022-2026, tidak sesuai dengan topik *diastasis recti abdominis* serta memiliki data yang tidak lengkap.

Dalam menelusuri jurnal dan artikel sebagai referensi, penulis menggunakan kata kunci "Diastasis Recti Abdominis", "Intervensi", "Postpartum". Artikel yang dipilih adalah artikel yang memenuhi kriteria. Setelah proses seleksi didapatkan 6 artikel penelitian yang sesuai kriteria sebagai bahan analisis.



Gambar 1. Proses penyaringan jurnal dengan diagram alur PRISMA

Hasil dan Pembahasan

Berikut ini merupakan hasil penelusuran artikel terkait intervensi *diastasis recti abdominis* dan pengaruhnya terhadap Ibu Postpartum sebagai dasar analisis dari penelitian ini

Tabel 1. Hasil penelusuran artikel

No.	Penulis	Tahun	Metode	Judul	Hasil
1.	Lisnaini	2022	Penelitian kuantitatif dengan metode <i>quasi-experimental</i> dengan pendekatan dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol dan	Effect of Plank Exercise on Distasis Recti Abdominis Below Umbilicus in Potpartum Women	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan plank berpengaruh terhadap perubahan jarak DRA di bawah pusar dan terdapat hubungan antara latihan <i>plank</i> dengan pengurangan lebar DRA di

			total sampel adalah 124 orang.		bawah pusar pada wanita pascapersalinan
2.	Sandra B Gluppe, Marie Ellström Engh, Kari Bø	2023	Analisis artikel dengan menggunakan desain <i>Randomized Control Trial</i> dengan dua kelompok paralel dengan <i>concealed allocation</i> dan <i>Assessor Blinding</i> , dan analisis berdasarkan <i>intention-to-treat analysis</i> . Jumlah sampel penelitian adalah 70 responden	Curl-up exercises improve abdominal muscle strength without worsening inter-recti distance in women with diastasis recti abdominis postpartum: a randomized controlled trial	Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa program latihan yang mengandung gerakan <i>sit-up</i> untuk wanita dengan DRA tidak memperburuk IRD (<i>Inter Rectus Distance</i>) atau mengubah tingkat keparahan gangguan dasar panggul, nyeri punggung bawah, panggul dan perut, tetapi meningkatkan kekuatan dan ketebalan otot perut
3.	Sophia Sophia, Fitri Nurhayati, Rika Nurhasanah	2023	Metode yang digunakan adalah <i>quasi experiment</i> dengan desain <i>Pretest Posttest</i> Satu Kelompok digunakan sebagai pendekatan penelitian. Total responden adalah 60 ibu pascapersalinan.	The Effect of Belly Binding and Abdomen Exercise on Reducing Diastasis Recti Abdominis in Postpartum Mothers	Hasil penelitian ini yaitu penggunaan korset perut dan latihan perut berpengaruh terhadap penurunan diastasis recti abdominis pada ibu pascapersalinan serta mengatasi nyeri otot akibat diastasis rekti abdominis.
4.	Suhaila Shohaimi, Nik Rosmawati Nik Husain, Faizah Mohd. Zaki, Ixora Kamisan Atan	2023	Metode yang digunakan adalah <i>randomized controlled trial</i> yang dilakukan dari tahun 2008 sampai 2020 di Klinik Obstetri dan Ginekologi Pusat Medis Universiti Kebangsaan Malaysia dan sampel berjumlah 41.	Split Tummy Exercise Program for Reducing Diastasis Recti in Postpartum Primigravidae: A Randomized Controlled Trial	Hasil penelitian ini adalah terdapat pengurangan ukuran diastasis recti pada kelompok intervensi yang diberikan <i>split tummy exercise</i> pada 8 minggu pascapersalinan menunjukkan bahwa intervensi efektif sebagai bagian dari program pelatihan pascapersalinan dalam mengelola diastasis recti abdominis.
5.	Mercedes Soto-González, Iria Da Cuña-Carrera, Eva Mari´a Lantaro´n-Caeiro, Augusto Gil Pascoal	2024	Metode yang digunakan adalah <i>multi-center parallel-group randomized controlled trial (RCT)</i> dilakukan di Vigo, Spanyol, dari Juli hingga Desember 2022 dan sampel berjumlah 28 responden.	Effect of hypopressive and conventional abdominal exercises on postpartum diastasis recti: A randomized controlled trial	Hasil dari penelitian ini adalah tidak ditemukan perbedaan antara penerapan program latihan konvensional atau latihan hipopresif, yang menunjukkan bahwa keduanya memiliki efek positif yang serupa. Penurunan IRD telah tercapai dengan penerapan kedua program latihan pada wanita pascapersalinan, dengan wanita multipara mendapatkan manfaat paling besar
6.	Fitra Erlina, Novalia Widiya Ningrum,	2025	Metode yang digunakan adalah <i>quasi experiment</i> Dan <i>Non Equivalent</i>	Efektifitas Senam Nifas Terhadap Kejadian	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya efektifitas senam nifas ibu postpartum terhadap

Muhammad Zulfadhilah, Ika Friscilla	<i>Kontrol Group</i> dengan sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok control dengan jumlah total sampel adalah 20 ibu nifas hari ke 1 sampai 3.	Diastasis Rectus Abdominalis Wilayah Puskesmas Martapura 2	kejadian <i>diastasis rectus abdominalis</i> di wilayah kerja Puskesmas Martapura 2.
-------------------------------------	--	--	--

Berdasarkan hasil seleksi artikel dan jurnal serta hasil *review* yang telah dilakukan, didapatkan beberapa intervensi *diastasis recti abdominis* dan pengaruhnya terhadap pengurangan jarak antar rektus pada ibu postpartum sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil pengelompokkan intervensi dan hasil terhadap diastasis recti abdominis pada ibu postpartum.

Intervensi	Hasil
Plank Exercise	Terdapat pengaruh
Curl-up exercises	Tidak ada pengaruh
Hypopressive And Conventional Abdominal Exercises	Terdapat pengaruh
Belly Binding and Abdomen Exercise	Terdapat pengaruh
Split Tummy Exercise	Terdapat pengaruh
Senam Nifas	Terdapat pengaruh

Berdasarkan hasil tinjauan artikel yang telah dilakukan oleh peneliti, didapatkan beberapa intervensi yang memiliki pengaruh dan efektif terhadap pengurangan jarak antar rektus pada ibu postpartum yang mengalami *diastasis recti abdominis*.

Plank Exercise

Penelitian yang dilakukan oleh Lisnaini, 2022 intervensi yang dilakukan berupa *Plank Exercise*, intervensi dilakukan kepada 124 ibu pascapersalinan dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 62 responden sebagai kelompok intervensi dan 62 responden sebagai kelompok kontrol. Ibu pascapersalinan di Puskesmas Makassar dan Puskesmas Kebon Pala, Jakarta Timur, minimal 2 jam setelah persalinan normal dan mengalami *diastasis recti abdominnis* (>2,5cm) diikutsertakan sebagai responden, selain itu ibu yang tidak mengikuti aktivitas latihan yang dapat memengaruhi *diastasis recti abdominis* diluar program juga diikutsertakan dalam penelitian. Ibu yang memiliki gangguan pernapasan, riwayat operasi panggul/perut, penyakit neurologis, trauma usus atau kandung kemih, serta mengalami depresi pascapersalinan sebagai pengecualian. Intervensi yang diberikan pada kelompok kontrol adalah program latihan *plank* yaitu jenis latihan kontraksi otot statis melawan resistensi tanpa perubahan panjang otot yang dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu, sedangkan kelompok kontrol diberikan intervensi berupa program edukasi pentingnya olahraga untuk memulihkan kesehatan ibu pascapersalinan. Penilaian *diastasis recti abdominis* dilakukan dengan dua acara yaitu, pertama dengan menggunakan palpasi dengan menempatkan palpasi jari di antara batas medial otot rektus abdominis kanan dan kiri yang sejajar dengan *linea alba*. Kedua dengan menggunakan jangka sorong yang diposisikan di lokasi jari yang diraba sebelumnya serta tegak lurus dengan arah otot dan disesuaikan dengan jarak intra rektal, lokasi pengukuran yaitu 4,5 cm di atas titik tengah pusar dan 4,5 cm di bawah titik tengah pusar. Hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi 42 responden mengalami penurunan lebar *diastasis recti abdominis* sedangkan pada kelompok kontrol hanya 15 orang yang mengalami penurunan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *plank* berpengaruh signifikan terhadap pengurangan lebar *diastasis recti abdominis* di bawah pusar pada ibu pascapersalinan (Lisnaini, 2022).

Curl-up exercises, Hypopressive And Conventional Abdominal Exercises

Pada penelitian yang dilakukan oleh S. B. Gluppe et al., 2023, intervensi yang dilakukan adalah *Curl-up exercises* berupa latihan *sit-up* dan angkat kepala. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 70 wanita primipara atau multipara 6 hingga 12 bulan pascapersalinan yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 35 responden menjadi kelompok intervensi dan 35 responden menjadi kelompok kontrol. Kriteria diagnosis yang digunakan adalah <2,8 cm saat istirahat atau <2,5 cm selama gerakan meringkuk 2 cm di atas atau 2 cm di bawah pusar. Intervensi yang dilakukan pada kelompok intervensi yaitu program latihan standar berupa *sit-up* perut, angkat kepala, *sit-up* perut dengan gerakan memutar, selama 10 menit/hari, sebanyak 5 hari/minggu selama 12 minggu. Penilaian hasil perubahan jarak antar rektus abdominis diukur dengan ultrasonografi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan perut dengan *sit-up* untuk wanita dengan *diastasis recti abdominis* tidak memperbaiki ataupun memperburuk jarak antar rektus abdominis tetapi meningkatkan kekuatan dan ketebalan otot perut hal ini disebabkan karena hanya 66% responden kelompok eksperimen yang mematuhi intervensi yang diberikan serta latihan dilakukan dirumah tanpa pengawasan langsung. Sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi *curl-up* berupa latihan *sit-up* dan latihan mengangkat kepala tidak memiliki pengaruh terhadap perbaikan jarak antar rektus abdominis pada ibu postpartum yang menderita *diastasis recti abdominis* (S. B. Gluppe et al., 2023).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Soto-González et al., 2024, intervensi yang diberikan berupa *hypopressive* dan latihan perut konvensional (*sit-up*) pada 28 ibu pascapersalinan di Vigo, Spanyol dengan pembagian 14 responden merupakan kelompok *hipopressive* dan 14 responden menerima intervensi konvensional berupa *sit-up*. Ibu pascapersalinan normal yaitu 8 minggu sebelum pengukuran pertama diikutsertakan dalam penelitian, namun ibu dengan kondisi hamil, hernia perut, dan menjalani operasi perut (*caesar*) sebagai pengecualian. Intervensi dilakukan selama 6 minggu dan hasil akhir diukur dengan menggunakan ultrasonografi. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kedua program latihan yaitu *hipopressive* dan latihan perut konvensional berpengaruh terhadap penurunan jarak antar rektus abdominis pada ibu pascapersalinan dan pada ibu multipara manfaat didapatkan paling besar dibandingkan dengan ibu primipara (Soto-González et al., 2024). Sehingga dapat disimpulkan dari intervensi *Hypopressive And Conventional Abdominal Exercises* menunjukkan hasil yang positif pada *hipopressive dan conventional abdominal* namun *Curl-up Exercise* atau latihan *sit-up* yang dikombinasikan mengangkat kepala menunjukkan hasil tidak ada pengaruh namun memiliki pengaruh positif terhadap kekuatan dan ketebalan otot rektus abdominis (S. B. Gluppe et al., 2023; Soto-González et al., 2024)

Belly Binding and Abdomen Exercise

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sophia et al., 2023, intervensi bertujuan untuk mengetahui efektivitas korset perut dan latihan otot perut dalam mengurangi *diastasis recti abdominis*. Penelitian ini dilakukan pada 60 ibu pascapersalinan yang secara acak dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi berjumlah 30 responden dengan intervensi penggunaan korset perut dan 30 responden sebagai kelompok kontrol dengan intervensi latihan otot perut. Responden yang

diikutsertakan yaitu ibu nifas primipara, persalinan pervaginal/normal, BMI <30 kg/m². Pada kelompok intervensi penggunaan korset perut dari hari ke-2 hingga 42 pascapersalinan selama 12 jam dan beristirahat selama 12 jam. Pada kelompok latihan otot perut, latihan dilakukan dari hari ke-2 hingga ke-42 pascapersalinan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Penilaian hasil intervensi diukur dengan pemeriksaan palpasi menggunakan jari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan korset perut pada ibu pascapersalinan memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap penurunan lebar *diastasis recti abdominis* terhadap ibu pascapersalinan dibandingkan dengan latihan perut, namun keduanya sama-sama memiliki pengaruh yang positif dalam mengatasi *diastasis recti abdominis*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan korset perut dan latihan perut efektif dalam pengurangan lebar *diastasis recti abdominis* (Sophia et al., 2023).

Split Tummy Exercise

Pada penelitian yang dilakukan oleh Shohaimi et al., 2023, intervensi yang dilakukan berupa *split tummy exercise* pada 41 ibu pascapersalinan dengan intervensi 21 responden merupakan kelompok intervensi yang diberikan program latihan STEP (*Short Term Step*) selama 8 minggu pascapersalinan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Kelompok kontrol diberikan perawatan standar berupa latihan rutin pascapersalinan. Responden yang diikutsertakan yaitu ibu primigravida dengan diagnosis *diastasis recti abdominis* pada usia kehamilan 34-40 minggu, melahirkan kehamilan tunggal melalui persalinan spontan dan persalinan dengan bantuan. Ibu dengan riwayat persalinan sungsgang, tanpa diagnosis *diastasis recti abdominis*, kehamilan ganda dan riwayat operasi perut sebelumnya menjadi pengecualian. Intervensi dilakukan selama 8 minggu dan penilaian dilakukan dengan menggunakan ultrasonografi dua dimensi oleh seorang fisioterapis yang diawasi oleh konsultan radiolog. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *Split Tummy Exercise* memiliki pengaruh terhadap pengurangan ukuran jarak antar rektus abdomen yang signifikan dengan perbedaan rata-rata 6.17 mm dibandingkan dengan kelompok yang melakukan latihan standar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa program *Split Tummy Exercise* berupa latihan STEP efektif dalam memperbaiki *diastasis recti abdominis* (Shohaimi et al., 2023).

Senam Nifas

Penelitian yang dilakukan oleh Erlina et al., 2025, intervensi yang diberikan berupa senam nifas yang dilakukan pada 20 ibu pascapersalinan dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 10 responden sebagai kelompok intervensi yang menerima senam nifas dan 10 responden sebagai kelompok kontrol yang tidak menerima senam nifas. Kriteria inklusi berupa ibu nifas hari ke-1 sampai dengan hari ke-3 dan dengan diagnosis *diastasis recti abdominis* (>2,5 cm). Penilaian hasil intervensi dilakukan dengan menggunakan alat ukur dengan satuan cm. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam nifas efektif terhadap penanganan *diastasis recti abdominis* ibu pascapersalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2. Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam nifas efektif dalam penanganan *diastasis recti* pada ibu pascapersalinan (Erlina et al., 2025).

Setelah dilakukan analisis secara keseluruhan terhadap artikel yang sudah dipilih, dapat disimpulkan bahwa intervensi *Hypopressive And Conventional Abdominal Exercises, Split Tummy Exercise, Plank Exercise, Belly Binding and Abdomen Exercise*, serta senam nifas memiliki pengaruh secara signifikan terhadap pengurangan jarak otot perut pada ibu pascapersalinan dengan *diastasis recti abdominis*. Hasil temuan ini sejalan dengan literatur yang mengatakan bahwa penanganan

konservatif, terutama stabilisasi otot inti dapat meningkatkan fungsi otot pada kasus *diastasis recti abdominis* (Du et al., 2025).

Pada masa periode setelah persalinan terjadi penurunan otot inti dan *instabilitas pelvis* akibat peregangan otot dan perubahan hormonal pada masa kehamilan terutama pada otot *transversus abdominis*, otot dasar panggul, diafragma dan otot paraspinal sehingga memicu peregangan otot dan nyeri pada punggung bawah (Yin et al., 2026). Latihan otot inti atau *core stability exercise* memiliki peran penting dalam proses pemulihan otot atau *muscle recovery* yaitu dengan menurunkan nyeri, meningkatkan fungsi fisik dan memperbaiki kualitas hidup pada ibu postpartum (Yin et al., 2026). Selain itu, *core stability* efektif dalam menurunkan *inter-recti distance* pada kasus *diastasis recti abdominis* dan meningkatkan kontrol *neuromuscular* serta berhubungan dengan peningkatan kadar hormon beta-endorfin yang berperan dalam mengurangi rasa nyeri (C. Chen et al., 2025; Karimah & Afriannisyah, 2025).

Latihan yang dilakukan secara rutin diharapkan dapat mengurangi jarak otot perut serta mengurangi gejala dari *diastasis recti abdominis* yang dapat menyebabkan dampak jangka panjang jika tidak diberikan intervensi yang tepat. Namun kepatuhan responden dalam pelaksanaan intervensi perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi hasil penelitian. Kepatuhan responden merupakan bagian terpenting selama penelitian dan menjadi kunci dari keberhasilan penelitian, sehingga perlu dilakukan pengawasan selama pemberian intervensi.

Simpulan

Dari keseluruhan studi yang dilakukan terkait dengan intervensi *diastasis recti* ibu pascapersalinan dapat disimpulkan bahwa *Hypopressive And Conventional Abdominal Exercises, Split Tummy Exercise, Plank Exercise, Belly Binding and Abdomen Exercise*, serta senam nifas efektif dalam penanganan *diastasis recti abdominis* dengan mengurangi jarak antar rektus abdomen pada ibu pascapersalinan, selain itu *Curl-up Exercise* berpengaruh positif terhadap kekuatan dan ketebalan otot perut ibu pascapersalinan dengan *diastasis recti abdominis*. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa latihan fisik dan penggunaan korset perut dapat mengurangi jarak otot perut dan meningkatkan kekuatan serta ketebalan otot perut pada ibu pascapersalinan dengan *diastasis recti abdominis*.

Rekomendasi penelitian ini yaitu perlunya kesadaran masyarakat terhadap penanganan *diastasis recti abdominis* yang diperoleh melalui pengetahuan maupun pemeriksaan. Ibu yang telah didiagnosa mengalami *diastasis recti abdominis* disarankan untuk melakukan latihan fisik dan menggunakan korset perut. Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat mengedukasi dan merekomendasikan latihan otot inti dan penggunaan korset sebagai program rutin pemulihan ibu postpartum. Bagi peneliti di masa mendatang untuk fokus pada standarisasi kriteria pengobatan, jenis penanganan yang spesifik serta evaluasi hasil jangka panjang.

Daftar Pustaka

Abdullah, Rehman, K. A., Ahmad, B., Arshad, M. K., Saeed, H., Keen, M. A., Anwar, A., Saleem, N. U. A., Salma Shabbar Banatwala, U. E., Bilal, Z., Shahzad, M., Shakoor, P., & Niazi, M. A. (2025). Comparative Efficacy of Abdominal Exercises and Abdominal Binding on Diastasis Recti Abdominis Reduction in Postpartum Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Physiotherapy Research International: The Journal for*

Researchers and Clinicians in Physical Therapy, 30(2), e70038. <https://doi.org/10.1002/pri.70038>

- Aprilia, P., Putri, M. R., & Yunaspi, D. (2024). The Relationship Between The Role Of The Midwife And Distance To Health Facilities With Postpartum Visits In Puskesmas Working Area Tanjung Buntung Batam City In 2023. *Journal for Quality in Women ' S*, 6660, 69–77. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v7i1.233>
- Beamish, N. F., Davenport, M. H., Ali, M. U., Gervais, M. J., Sjwed, T. N., Bains, G., Sivak, A., Deering, R. E., & Ruchat, S.-M. (2025). Impact of postpartum exercise on pelvic floor disorders and diastasis recti abdominis: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 59(8), 562–575. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108619>
- Carlstedt, A., Bringman, S., Egberth, M., Emanuelsson, P., Olsson, A., Petersson, U., Pålstedt, J., Sandblom, G., Sjö Dahl, R., Stark, B., Strigård, K., Tall, J., & Theodorsson, E. (2021). Management of diastasis of the rectus abdominis muscles: recommendations for swedish national guidelines. *Scandinavian Journal of Surgery: SJS: Official Organ for the Finnish Surgical Society and the Scandinavian Surgical Society*, 110(3), 452–459. <https://doi.org/10.1177/1457496920961000>
- Chauhan, G., & Tadi, P. (2025). Physiology, Postpartum Changes. In *StatPearls Publishing*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555904/>
- Chen, B., Zhao, X., & Hu, Y. (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>
- Chen, C., Zhang, H.-M., Shen, L., He, H.-P., Ma, Z.-Y., Zhu, Y.-Q., Geng, Z.-H., & Qin, Y.-X. (2025). Core muscle strength and stability-oriented breathing training reduces inter-recti distance in postpartum women. *Open Medicine (Warsaw, Poland)*, 20(1), 20251164. <https://doi.org/10.1515/med-2025-1164>
- Du, Y., Huang, M., Wang, S., Yang, L., Lin, Y., Yu, W., Pan, Z., & Ye, Z. (2025). Diastasis recti abdominis: A comprehensive review. *Hernia: The Journal of Hernias and Abdominal Wall Surgery*, 29(1), 222. <https://doi.org/10.1007/s10029-025-03417-5>
- Erlina, F., Ningrum, N. W., Zulfadhilah, M., & Friscilla, I. (2025). Efektifitas Senam Nifas Terhadap Kejadian Diastasis Rectus Abdominalis Di Wilayah Puskesmas Martapura 2. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 11(2), 130–134. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v11i2.5480>
- 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 SE-Articles), 245–261. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v35i1.2671>
- Gluppe, S. B., Ellström Engh, 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>
- Gluppe, S., Engh, M. E., & Bø, K. (2021). What is the evidence for abdominal and pelvic floor muscle

- training to treat diastasis recti abdominis postpartum? A systematic review with meta-analysis. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 25(6), 664–675. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2021.06.006>
- Karimah, N., & Afriannisyah, E. (2025). *The Effectiveness of Core Stability Exercise Toward the Beta-Endorphin Hormon Level of Postpartum Mothers*. 10(2), 135–146.
- Levytskyy, I., Kinash, N., Ostafiichuk, S., & Drohomiretska, N. (2024). Prevalence of Diastasis Recti Abdominis Among Women in the Postpartum Period. *Archive of Clinical Medicine*, 30(1 SE-Original Research), 41–43. <https://doi.org/10.21802/acm.2024.1.15>
- Lin, S., Lu, J., Wang, L., Zhang, Y., Zhu, C., Qian, S., Xu, H., & Gu, Y. (2024). Prevalence and risk factors of diastasis recti abdominis in the long-term postpartum: a cross-sectional study. *Scientific Reports*, 14(1), 25640. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-76974-x>
- Lisnaini, L. (2022). Effect of plank exercise on diastasis recti abdominis below umbilicus in postpartum women. *International Journal of Medical and Exercise Science*, 8(1), 1219–1227. <https://doi.org/http://repository.uki.ac.id/id/eprint/7485>
- Meyling, M. M. G., Frieling, M. E., Vervoort, J. P. M., Feijen-de Jong, E. I., & Jansen, D. E. M. C. (2023). Health problems experienced by women during the first year postpartum: A systematic review. *European Journal of Midwifery*, 7, 42. <https://doi.org/10.18332/ejm/173417>
- Qu, E., Wu, J., Zhang, M., Wu, L., Zhang, T., Xu, J., & Zhang, X. (2021). The ultrasound diagnostic criteria for diastasis recti and its correlation with pelvic floor dysfunction in early postpartum women. *Quantitative Imaging in Medicine and Surgery*, 11(2). <https://doi.org/10.21037/qims-20-596>
- Radhakrishnan, M., & Ramamurthy, K. (2022). Efficacy and Challenges in the Treatment of Diastasis Recti Abdominis — A Scoping Review on the Current Trends and Future Perspectives. *Diagnostics*, 12(9). <https://doi.org/10.3390/diagnostics12092044>
- Rinjani, M., Wahyuni, I., Xanda, A. N., Oktavia, L. D., Estiyani, A., & Safitri, O. (2024). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui Berdasarkan Evidence Based: Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional*. Penerbit Salemba. <https://books.google.co.id/books?id=fKgNEQAAQBAJ>
- Shohaimi, S., Husain, N. R. N., Zaki, F. M., & Atan, I. K. (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>
- Sophia, S., Nurhayati, F., & Nurhasanah, R. (2023). The Effect of Belly Binding and Abdomen Exercise on Reducing Diastasis Recti Abdominis in Postpartum Mothers. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 9(SpecialEdition). <https://doi.org/10.33755/jkk.v9iSpecial%20Edition.531>
- Soto-González, M., Da Cuña-Carrera, I., Lantarón-Caeiro, E. M., & Pascoal, A. G. (2024). Effect of hypopressive and conventional abdominal exercises on postpartum diastasis recti: A randomized controlled trial. *PloS One*, 19(12), e0314274. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314274>
- Suparyanto, T., Sugesti, R., & Yolanda, R. A. (2024). *Efektivitas Pemakaian Korset dan Senam Nifas*

Terhadap Diastasis Rekti Abdominal Pada Ibu Postpartum di RS Krakatau Medika Tahun 2023. 4, 6141–6150. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11059>

Yin, Y.-T., Lin, K.-Y., Chen, C.-Y., Yeh, C.-N., & Li, Y.-T. (2026). The effects of core stabilizing exercise in postpartum women with lumbopelvic pain: A systematic review with meta-analysis. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 30(3), 101597. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2026.101597>