

KARYA TULIS ILMIAH

**EDUKASI LATIHAN FISIK SENAM NIFAS UNTUK MENGURANGI
DIASTASIS RECTUS ABDOMINIS PADA IBU *POST PARTUM*
DENGAN KESIAPAN PENINGKATAN PENGETAHUAN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KEMALARAJA TAHUN 2025**



**RAHAYU DINI LESTARI
NIM. PO7120222068**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**EDUKASI LATIHAN FISIK SENAM NIFAS UNTUK MENGURANGI
DIASTASIS RECTUS ABDOMINIS PADA IBU *POST PARTUM*
DENGAN KESIAPAN PENINGKATAN PENGETAHUAN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KEMALARAJA TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan



**RAHAYU DINI LESTARI
NIM. PO7120222068**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap perempuan yang melahirkan pasti akan menjalani masa *post partum*. *Post partum* atau yang lebih dikenal dengan masa nifas ialah masa setelah seorang wanita melahirkan bayinya, biasanya berlangsung sekitar enam minggu. Proses ini membutuhkan perhatian dan pemahaman yang baik untuk memastikan kesehatan dan pemulihan ibu setelah melahirkan (Bai *et al.*, 2024). Selama periode ini, ibu mengalami berbagai perubahan psikologis maupun fisiologis. Beberapa perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu *post partum* meliputi involusi uterus, perubahan pada serviks, perineum, vagina, otot panggul, serta dinding abdomen (Susilawati *et al.*, 2024). Peregangan dinding abdomen yang berlebihan dapat menyebabkan *diastasis rectus abdominis*, yang menyebabkan organ di abdomen tidak mendapatkan sokongan yang memadai (Gasper *et al.*, 2024).

Diastasis rectus abdominis (DRA) merupakan kondisi yang ditandai dengan adanya pemisahan otot *rectus abdominis* (otot perut), yang disebabkan oleh penipisan dan pelebaran *linea alba*. *Linea alba* merupakan jaringan ikat yang berfungsi sebagai penghubung antara kedua otot *rectus abdominis*. *Diastasis rectus abdominis* normal terjadi pada ibu nifas dan dikatakan abnormal jika pemisahan otot dinding perut lebih dari 2 cm (Granados *et al.*, 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prevalensi *diastasis rectus abdominis* pada ibu *post partum* tergolong tinggi. Kondisi ini tersebar luas baik pada wanita hamil maupun nifas. Prevalensi *diastasis rectus abdominis* yang telah dilaporkan sekitar 70% pada trimester akhir kehamilan, 60% pada 6 minggu *post partum*, dan 30% pada 12 bulan *post partum* (Chen *et al.*, 2023). Di Indonesia, hingga saat ini belum ditemukan data prevalensi yang akurat mengenai *diastasis rectus abdominis*. Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten OKU tahun 2023, jumlah ibu melahirkan di wilayah kerja Puskesmas Kemalaraja tercatat sebanyak 539 orang. Angka ini menunjukkan bahwa jumlah ibu *post partum* yang menjadi sasaran intervensi kesehatan cukup besar, sehingga diperlukan perhatian khusus terhadap upaya pemulihan kondisi fisik pasca melahirkan.

Diastasis rectus abdominis pada periode *post partum* dapat menyebabkan berbagai gangguan yang berdampak pada kesehatan fisik dan kualitas hidup ibu, seperti nyeri punggung bawah, inkontinensia urine dan feses, serta prolaps organ panggul. Postur tubuh juga akan berubah yang dapat menyebabkan cedera atau ketidaknyamanan lainnya. Selain itu, ibu yang mengalami *diastasis rectus abdominis* akan merasa kesulitan untuk melakukan aktivitas fisik serta kemungkinan besar mengalami gangguan citra tubuh dan kepercayaan diri (Chen *et al.*, 2023).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan normal, menjaga kesehatan, serta mencegah terjadinya *diastasis rectus abdominis* setelah persalinan adalah dengan melakukan

senam nifas (Tonasih dan Sari, 2019). Senam nifas adalah aktivitas fisik yang terdiri dari beberapa gerakan tubuh yang dilakukan oleh ibu nifas setelah kondisinya mulai pulih. Latihan ini berfungsi untuk mempercepat pemulihan kesehatan, mempercepat proses penyembuhan, mencegah komplikasi, serta membantu mengembalikan elastisitas dan kekuatan otot yang meregang selama kehamilan, seperti otot punggung, dasar panggul, dan dinding abdomen (Saputri *et al.*, 2020; Admasari *et al.*, 2022).

Penelitian oleh Rochmaedah *et al.* (2021) mengenai perbedaan ukuran *diastasis rectus abdominis* saat sebelum dan setelah intervensi senam nifas terhadap 20 orang ibu *post partum* menunjukkan adanya penurunan ukuran *diastasis rectus abdominis*. Sebelum mengikuti senam nifas, ukuran *diastasis rectus abdominis* berada dalam kisaran 4,30 hingga 5,75 cm, sementara setelah intervensi ukuran tersebut berkurang menjadi 4,15 hingga 5,50 cm. Selain itu, hasil penelitian Suparyanto *et al.* (2024) menunjukkan bahwa senam nifas lebih efektif dalam mempercepat penyembuhan *diastasis rectus abdominis* dibandingkan dengan pemakaian korset. Pada hari ke-14, ibu yang melakukan senam nifas tidak lagi memiliki celah abdomen, sedangkan pada ibu yang memakai korset masih ditemukan celah abdomen sebesar 1 cm.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan, penulis bermaksud untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Edukasi Latihan Fisik Senam Nifas untuk Mengurangi *Diastasis Rectus Abdominis* pada Ibu *Post Partum* dengan Kesiapan Peningkatan Pengetahuan di Wilayah Kerja Puskesmas Kemalaraja Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran edukasi latihan fisik senam nifas untuk mengurangi *diastasis rectus abdominis* pada ibu *post partum* dengan Kesiapan Peningkatan Pengetahuan di wilayah kerja Puskesmas Kemalaraja?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Memperoleh gambaran edukasi latihan fisik senam nifas untuk mengurangi *diastasis rectus abdominis* pada ibu *post partum* dengan kesiapan peningkatan pengetahuan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan implementasi senam nifas pada ibu *post partum* dengan *diastasis rectus abdominis*.
- b. Mendeskripsikan hasil latihan fisik senam nifas untuk mengurangi *diastasis rectus abdominis* pada ibu *post partum*.

D. Manfaat Penelitian

Karya tulis ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Pasien

Membantu pasien dalam mengatasi masalah *diastasis rectus abdominis*.

2. Bagi Lahan Penelitian

Menjadi salah satu intervensi untuk mengurangi *diastasis rectus abdominis* pada ibu *post partum*.

3. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Menambah pengetahuan dan wawasan bagi profesi keperawatan, khususnya dalam upaya mengurangi *diastasis rectus abdominis* pada ibu *post partum*.

DAFTAR PUSTAKA

- Admasari, Y., dkk. 2022. Senam Nifas Sebagai Alternatif dalam Mempercepat Penurunan Tinggi Fundus Uterus Ibu Pasca Salin. *Jurnal Kesehatan Tanbusai* 3(1): 199 – 204.
- Apsari, G. A. M. I. R., dkk. 2024. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Diastasis Recti Abdominis pada Wanita Post Partum. *Jurnal Syntax Admiration* 5(3): 1024 – 1031.
- Bai, M. K. S. dkk. (2024). *Bunga Rampai: Konsep dan Keterampilan Masa Nifas*. Jawa Tengah: Media Pustaka Indo.
- Batmomolin, A., dkk. 2023. *Bunga Rampai Nifas*. Jawa Tengah: Media Pustaka Indo.
- Biga, L. M., dkk. 2019. *Anatomy & Physiology*. United States: Oregon State University and OpenStax.
- Chen, B., dkk. 2023. Rehabilitation for Maternal Diastasis Recti Abdominis: An Update on Therapeutic Directions. *Science, Health and Medical Journals* 9(10): 1 – 14.
- Cleveland Clinic. 2022. *Diastasis Recti*. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22346-diastasis-recti>. Diakses pada Januari 2025.
- Delvina, V., dkk. 2022. *Teori Konsep Kebidanan*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu. 2024. *Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2023*.
- Gasper, I. A. V., dkk. 2024. *Keperawatan Maternitas*. Jawa Tengah: Media Pustaka Indo.
- Granados, P. H., dkk. 2021. European Hernia Society Guidelines on Management of Rectus Diastasis. *British Journal of Surgery* 108(10): 1189 – 1191.
- Herlina, N., dkk. 2024. *Keterampilan Tindakan Postnatal*. Yogyakarta: Green Pustaka Indonesia.
- Indrayani, E., dkk. 2024. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.

- Jatmika, S. E. D., dkk. (2019). *Buku Ajar: Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit K-Media.
- Laframboise, F. C., dkk. 2021. Postpartum Exercise Intervention Targeting Diastasis Recti Abdominis. *International Journal of Exercise Science* 14(3): 400 – 409.
- Lestari, R. T. R. dan Fasimi, R. H. 2023. *Buku Ajar Keterampilan Keperawatan Maternitas*. Jawa Tengah: Media Pustaka Indo.
- Lin, S., dkk. 2024. Prevelence and Risk Factors of Diastasis Recti Abdominis in the Long-term Postpartum: A Cross-Sectional Study. *Scientific Reports*: 1 – 12.
- Michalska, A., dkk. 2018. Diastasis Recti Abdominis – A Review of Treatment Methods. *Ginekologia Polska* 89(2): 97 – 101.
- Petronilla, O. C., dkk. 2023. Assesment of Diastasis Recti Abdominis: Clinimetric Properties of Four Measuring Instruments. *International Journal of Health Sciences* 17(6): 6 – 14.
- Pitangui, A. C. R., dkk. 2016. Analysis of Reliability and Agreement of the Methods Caliper and Fingerbreadths to Measure the Rectus Abdominis Diastasis. *ABS Health Science* 41(3): 150 – 155.
- Puteri, V. D., dkk. 2024. *Bunga Rampai Masa Nifas dan Permasalahannya*. Jawa Tengah: Media Pustaka Indo.
- Qu, E., dkk. 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): 706 – 713.
- Reps Fitness Indonesia. 2022. *Mengapa Jumlah ABS Berbeda - Beda?*. <https://reps-id.com/mengapa-jumlah-abs-berbeda-beda/>. Diakses pada Januari 2025.
- Rianti, E., dkk. 2019. *Booklet Senam Nifas Otaria dan Pendampingan Caregiver untuk Ibu Postpartum*. Jawa Timur: Forum Ilmiah Kesehatan.
- Rinjani, M., dkk. 2024. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui Berdasarkan Evidence Based: Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Rochmaedah, S., dkk. 2021. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kejadian Diastasis Rectus Abdominis pada Ibu Post Partum di Puskesmas Namrole Kab. Buru Selatan. *Jurnal Keperawatan Sisthana* 6(1): 39 – 45.

- Saputri, dkk. 2020. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra* 2(2):159 – 163.
- Saragih, R. 2023. *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan & Menyusui*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Sulistiyawati, H., dkk. 2023. *Buku Ajar Nifas DIII Kebidanan Jilid I*. Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama.
- Suparno, dkk. 2022. *Modul Pelatihan Diastasis Rectus Abdominis*. Yogyakarta: Bintang Semesta Madia.
- _____, dkk. 2022. Pelatihan Mengenalkan Diastasis Rektus Abdominis pada Tenaga Kesehatan di Desa Talang Jawa UPTD Puskesmas Tanjung Agung. *Indonesia Berdaya* 3(2): 287 – 302.
- Suparyanto, dkk. 2024. Efektivitas Pemakaian Korset dan Senam Nifas terhadap Diastasis Rekti Abdominal pada Ibu Postpartum di RS Krakatau Medika tahun 2023. *Journal of Social Science Research* 4(3):6141 – 6150.
- Susilawati, dkk. 2024. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2017. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*. Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. 2019. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tonasih dan V. M. Sari. 2019. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: K-Media.
- Waschke, J., dkk. 2015. *Sobotta Anatomie Das Lehrbuch*. Auflage 1. Elsevier GmbH. German. Terjemahan S. Gunardi dan I. K. Liem. 2017. *Buku Ajar Anatomi Sobotta. Ist Bahasa Indonesia and Latin*. Elsevier. Singapore.
- Widayanti, A. F., dkk. 2023. *Peran SDGs dalam Meningkatkan Kesehatan dan Kesejahteraan Masyarakat*. Bantul: Mitra Edukasi Negeri.

Yuliani, E. 2021. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Malang:
Rena Cipta Mandiri.