

# Edukasi Fisioterapi Mengenai Diastasis Recti Abdominis Di Posyandu Wanita Kelurahan Gadingkasri

Bagus Prasetyo Pamungkas\*<sup>1</sup>, Zidni Imanurrohmah Lubis<sup>2</sup>, Siti Istiqomah<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>3</sup>UPT Puskesmas Bareng

e-mail: \*[prasetyobagus907@gmail.com](mailto:prasetyobagus907@gmail.com), [zidnilubis@umm.ac.id](mailto:zidnilubis@umm.ac.id),

[sitiistiqomah81@gmail.com](mailto:sitiistiqomah81@gmail.com)

## Abstrak

*Diastasis recti abdominis adalah kondisi di mana dua otot abdominis terpisah secara berlebihan. Karena efek peregangan mekanis dinding perut, diastasis recti abdominis terjadi ketika otot rektus abdominis lebih dari 2,5 cm. Penelitian tentang prevalensi diastasis recti abdominis mengungkapkan bahwa 42% ibu pascapersalinan memiliki diastasis recti abdominis yang berlangsung selama tiga hingga enam bulan, 55% memiliki diastasis recti abdominis yang parah, dan 85% memiliki diastasis recti abdominis. Diastasis recti membuat tulang belakang lumbar dan panggul lebih rentan terhadap cedera dengan menyebabkan ketidakstabilan postural dan gangguan ketidakstabilan panggul. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengenalkan resiko yang mungkin terjadi pada wanita setelah melahirkan. Metode kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dengan pendekatan kualitatif melalui wawancara, observasi serta memberikan contoh gerakan latihan yang dapat dilakukan. Pada kegiatan ini dilakukan juga penilaian pre-test dan post-test yang mendapatkan hasil peningkatan pengetahuan yang signifikan. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwasanya masyarakat, terutama wanita masih banyak yang belum mengetahui tentang risiko teradinya diastasis recti abdominis. Peningkatan pengetahuan dapat dilihat dengan selisih hasil pre dan post-test dari 4 indikator yaitu definisi (95%), dampak (85%), faktor (85%) dan rehabilitasi (88%).*

**Kata kunci:** Fisioterapi, Kesehatan Wanita, Diastasis Recti Abdominis, Posyandu.

## 1. PENDAHULUAN

Kombinasi sel telur wanita dengan sperma pria menghasilkan kehamilan. Masa gestasi berlangsung sejak pembuahan hingga janin lahir. Dihitung sejak hari terakhir menstruasi, 280 hari merupakan lamanya kehamilan (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Setiap kehamilan memiliki tiga trimester yang berbeda: trimester pertama berlangsung selama 12 minggu, trimester kedua berlangsung selama 15 minggu (minggu ke-8–27), dan trimester ketiga berlangsung selama 13 minggu (minggu ke-28–40) [1]. Kehamilan merupakan kondisi yang dapat menyebabkan perubahan fisik meliputi adaptasi pada berbagai sistem tubuh, termasuk sistem musculoskeletal [2]. Perubahan pada panggul, kelengkungan tulang belakang, dan berkurangnya tonus otot perut mungkin terjadi akibat otot dinding perut ibu yang meregang selama kehamilan akibat peningkatan volume rahim [2]. Ketidakmampuan dinding abdomen menahan ketegangan akibat pembesaran uterus dapat menyebabkan pemisahan otot recti abdominis di garis tengah tubuh, kondisi yang dikenal sebagai diastasis recti abdominis [2].

Diastasis recti abdominis adalah keadaan dimana terjadi pemisahan berlebih antara kedua otot abdominis yang terjadi di sepanjang linea alba [3]. Selama kehamilan, uterus membesar menyebabkan perubahan bentuk otot abdomen dan posisi lumbal spine (peningkatan derajat lordosis) [4]. Diastasis recti abdominis terjadi ketika otot rektus abdominis lebih dari 2,5 cm, yang disebabkan oleh pengaruh peregangan mekanis dinding abdomen [2]. Menurut data prevalensi diastasis recti abdominis, 85% ibu pasca melahirkan mengalami kondisi tersebut, 55% mengalami diastasis recti abdominis parah, dan 42% mengalami diastasis recti abdominis yang berlangsung selama tiga hingga enam bulan [5]. Diastasis recti abdominis dilaporkan mempengaruhi 53,3% ibu pascapersalinan di Indonesia, dengan banyak dari wanita ini mengalami diastasis recti abdominis yang berlangsung selama tiga hingga dua belas bulan setelah persalinan [5]. Diastasis recti umumnya dapat kembali normal setelah 6-8 minggu setelah melahirkan [6].

Masalah kesehatan terkait kehamilan dan pascapersalinan mungkin timbul akibat diastasis recti [7]. Dengan mengubah stabilitas dan postur pinggul, diastasis recti abdominis meningkatkan risiko kerusakan pada tulang belakang lumbar dan panggul [7]. Ketidaknyamanan punggung bawah, inkontinensia tinja dan urin, serta herniasi diskus adalah beberapa masalah lain yang mungkin timbul akibat diastasis recti abdominis [8]. Selain berkurangnya kualitas hidup, diastasis recti abdominis dapat mengakibatkan disfungsi dasar panggul dan melemahnya otot perut [8].

Peran Fisioterapis dalam manajemen penanganan diastasis recti abdominis salah satunya memberikan latihan baik untuk mencegah atau mengatasi terjadinya diastasis recti abdominis [9]. Banyak manfaat yang dapat diperoleh ketika seseorang mau melakukan latihan penguatan otot *core* karena dapat mengurangi risiko nyeri pada area tulang belakang pasca persalinan dan juga dapat membantu proses persalinan serta pemulihan yang lebih cepat [9]. Latihan yang dilakukan juga beragam salah satunya yang paling sering dilakukan adalah latihan otot perut [10].

Fisioterapi juga dapat memberikan latihan pada wanita pasca persalinan dengan memperkuat otot dinding perut, meningkatkan stabilitas *trunk*, dan mengurangi jarak antara otot rektus abdominis yang terpisah melalui latihan penguatan otot transversus abdominis dan otot dasar panggul, seperti posterior pelvic tilts, transverse abdominis contraction, head lifts with kegels, serta berbagai latihan penguatan lainnya menggunakan resistance band, termasuk military press, lateral raises, chest press, bicep curls, dan scapular retractions, ditambah latihan stabilitas inti seperti plank isometrik untuk meningkatkan keseimbangan dan proprioepsi, serta penggunaan alat bantu seperti korset elastis selama latihan untuk meningkatkan tekanan intra-abdomen, mendukung pembentukan kolagen pada linea alba, dan memperkuat stabilitas otot perut [2].

Berdasarkan latar belakang tersebut penyuluhan ini dilakukan dengan tujuan memberikan edukasi tentang diastasis recti abdominis terkait penyebab dan cara mengatasinya. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan agar resiko cedera yang terjadi dapat berkurang dan membuat proses penyembuhan lebih cepat.

## 2. METODE

Kegiatan edukasi fisioterapi yang digunakan adalah pemberian penyuluhan atau edukasi kesehatan dan penatalaksanaan mandiri terkait keluhan diastasis recti abdominis. Metode kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dengan pendekatan kualitatif melalui wawancara, dan observasi Media penyuluhan yang digunakan adalah media poster yang sudah disesuaikan isinya dengan materi yang akan disampaikan. Terdapat beberapa tahapan yang dilakukan dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan. Tahap pertama adalah pra kegiatan dengan melakukan observasi, perizinan dan penyesuaian topik terhadap kondisi di posyandu. Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan dimana dilakukan penyuluhan, *pre-test*, dan

latihan *core exercise*. Tahap ketiga adalah evaluasi dilakukan post-test tentang materi yang disampaikan. Jumlah peserta dalam penyuluhan ini adalah 15 orang dengan rentang usia 30-45 tahun.

### 2.1 Tahapan pra kegiatan

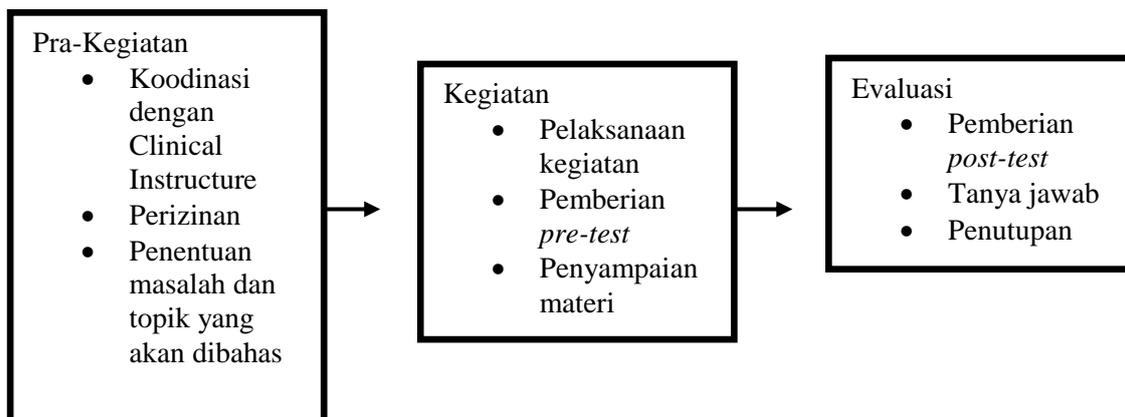
Kegiatan ini dimulai dengan melakukan diskusi bersama pihak puskesmas bareng tentang penyuluhan yang akan dilaksanakan di posyandu Kelurahan Gadingkasri, Kota Malang, serta meminta izin kegiatan. Setelah dilakukan diskusi menentukan permasalahan yang mungkin terjadi dan jarang dipahami oleh peserta posyandu, dilanjutkan dengan menentukan tanggal pelaksanaan dan menyiapkan media promosi yang akan digunakan.

### 2.2 Tahapan kegiatan

Pada tahapan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada tanggal 08 April 2025, kegiatan ini di ikuti oleh 15 orang wanita yang berusia 30 – 45 tahun. Pada awal kegiatan dilakukan *pre-test* tentang materi yang akan disampaikan kepada peserta penyuluhan. Setelah dilakukan *pre-test* kegiatan dilanjutkan dengan menyampaikan materi tentang diastasis recti abdominis dan di ikuti sesi tanya jawab.

### 2.3 Tahapan evaluasi

Metode evaluasi dilakukan adalah post-test singkat untuk mengetahui tingkat pemahaman dari peserta penyuluhan yang hadir. Setelah dilakukan *post-test* nilai yang didapat akan dibandingkan dengan nilai *pre-test*.



Bagan 1. Kerangka Konsep Kegiatan

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada tanggal 8 April 2025 di posyandu wanita yang di ikuti oleh 15 orang di Kelurahan Gadingkasri berjalan dengan lancar tanpa terkendala. Para peserta penyuluhan cukup antusias tentang materi yang disampaikan. Peserta penyuluhan juga merasa bahwa banyak dari mereka yang tidak mengetahui tentang risiko yang mungkin teradi pasca kehamilan, sehingga merasa senang tentang materi yang disampaikan. Dalam penyampaian materi juga disapaikan beberapa latihan yang dapat dilakukan secara mandiri dimulai dari intensitas rendah hingga tinggi.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

Pada kegiatan penyuluhan yang dilakukan, materi dijelaskan secara *face to face*, Materi disampaikan dengan menggunakan poster yang berisi tentang penjelasan diastasis recti abdominis serta latihan yang dapat dilakukan dirumah. Peserta penyuluhan cukup antusias dikarenakan mayoritas yang mengikuti kegiatan ini adalah ibu yang sudah melahirkan ataupun ibu yang sedang hamil.

Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan *Pre-test*

Kegiatan penyuluhan dimulai dengan memberikan pertanyaan seputar pengetahuan peserta penyuluhan tentang diastasis recti abdominis. Pertanyaan yang diberikan seperti:

- a. Apakah anda tahu apa itu diastasis recti abdominis?
- b. Apakah anda tahu faktor penyebab diastasis abdominis?
- c. Apakah anda tahu tanda dan gejala seseorang mengalami diastasis recti abdominis?
- d. Apakah anda tahu dampak dari menderita apa itu diastasis recti abdominis?

Gambar 3. Kegiatan Penampaian Materi dan *Post-test*

Sesi penyampaian materi, disampaikan tentang definisi, penyebab, gejala yang dialami dan latihan yang dapat dilakukan. Terdapat beberapa latihan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah seperti latihan *head lift*, *seated squad*, *upright push-up*, *squad against the wall*, dan *squad with squeeze*. Pemateri juga memberikan edukasi berupa penggunaan korset untuk mencegah keparahan kondisi yang mungkin terjadi.

Keberhasilan kegiatan penyuluhan dilakukan *post-test* dimana pertanyaan yang diberikan sama dengan pertanyaan pada saat *pre-test*. Hasil dari kegiatan ini juga dapat dinilai dengan membandingkan hasil dari nilai *pre-test* dan *post-test*. Terdapat kenaikan nilai *post-test* yang cukup signifikan, hasil dari penilaian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel. 1. Indikator Nilai Keberhasilan *Pre-test* dan *Post-test*

Indikator	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Selisih
Definisi diastasis recti abdominis	5%	100%	95%
Dampak diastasis recti abdominis	5%	90%	85%
Faktor penyebab diastasis recti abdominis	5%	90%	85%
Rehabilitasi diastasis recti abdominis	2%	90%	88%

Nilai *pre-test* menunjukkan mayoritas dari peserta posyandu tidak mengetahui tentang diastasis recti abdominis. Para peserta umumnya tidak menyadari adanya resiko mengalami kondisi tersebut, mereka juga merasa bahwa masih tidak paham dengan kondisi tersebut. Pada akhir kegiatan dilakukan *post-test* untuk menilai apakah terdapat peningkatan pengetahuan dari peserta posyandu. Berdasarkan nilai yang didapat, peserta sudah memahami tentang topik yang disampaikan, hasil ini dapat dilihat dari peningkatan nilai yang didapatkan saat melakukan *post-test*.



Gambar 4. Media Penyuluhan

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan dengan melakukan penyuluhan terhadap peserta posyandu wanita di Kelurahan Gadingkasri tentang diastasis recti abdominis mendapat respon yang sangat baik. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peserta posyandu. Hasil dari penyuluhan berupa *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pemahaman dari para peserta mendapatkan peningkatan nilai yang signifikan. Pada nilai *pre-test* dapat diketahui bahwasanya masih banyak peserta yang belum memahami terkait diastasis recti abdominis. Sedangkan pada hasil *post-test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai yang menandakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang didapatkan oleh peserta posyandu. Pada penelitian ini masih terdapat banyak keterbatasan seperti jumlah peserta yang sedikit, tingkat pengetahuan peserta penyuluhan yang berbeda-beda.

#### 5. SARAN

Pada saat posyandu adalah momen yang tepat bagi tenaga kesehatan untuk menyampaikan beberapa informasi mengenai kesehatan, oleh karena itu penulis menyarankan untuk memberikan edukasi yang lain seputar kesehatan dan diluar topik dari kegiatan posyandu yang biasanya dilakukan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak Posyandu Kelurahan Gadingkasri dan Puskesmas Bareng, Kota Malang yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan penyuluhan. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pihak Program Studi Profesi Fisioterapis karena telah memberikan kesempatan untuk mendapatkann pengalaman peran fisioterapi di lingkungan komunitas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. H. Zein and G. Dwiyan, "Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III," *J. Ilm. Fisioter.*, vol. 5, no. 02, pp. 14–21, 2022, doi: 10.36341/jif.v5i02.2680.
- [2] F. A. Abimanyu and R. Rosadi, "Edukasi Peran Fisioterapi dalam Manajemen Diastasis Recti pada Komunitas Ibu Hamil di Puskesmas Lolo Kalimantan Timur," vol. 3, no. 1, pp. 78–86, 2025.
- [3] P. Ž. Bobowik and A. Dąbek, "Physiotherapy in women with diastasis of the rectus abdominis muscles," *Adv. Rehabil.*, vol. 32, no. 3, pp. 11–17, 2018, doi: 10.5114/areh.2018.80964.
- [4] A. N. Arifin and O. Sukmawati, "Pengaruh pemberian abdominal strengthening exercise terhadap peningkatan kekuatan otot abdominal pada kondisi diastasis recti post partum : a narrative review," *J. Phys. Ther. UNISA*, vol. 2, no. 2, pp. 77–82, 2022, doi: 10.31101/jitu.2675.
- [5] H. Fitriani, S. Setyowati, Y. Afianti, and Y. Rustina, "Ketidaknyamanan Pasca Persalinan : Analisis Konseptual Dampak Diastasis Rectus Abdominis ( Dra ) Terhadap Ibu Postpartum Defining Postpartum Discomfort : Conceptual Analysis of Diastasis Rectus," vol. 35, no. 1, pp. 245–261, 2025.
- [6] S. Rochmaedah, M. Waas, and Y. de Kock, "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kejadian Diastasis Rectus Abdominis Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Namrole Kab. Buru Selatan," *J. Keperawatan Sisthana*, vol. 6, no. 1, pp. 39–44, 2021, [Online]. Available: <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/SISTHANA>
- [7] S. T. Yulianti, A. Permata, and A. I. Marianda, "Studi Kasus Pengaruh Terapi Latihan Terhadap Pengurangan Jarak Intra Recti Pada Kondisi Diastasis Recti," *J. Ilm. Fisioter.*, vol. 4, no. 02, pp. 41–44, 2021, doi: 10.36341/jif.v4i02.2090.

- [8] T. Suparyanto, R. Sugesti, and R. A. Yolandia, “Efektivitas Pemakaian Korset dan Senam Nifas Terhadap Diastasis Rekti Abdominal Pada Ibu Postpartum di RS Krakatau Medika Tahun 2023,” vol. 4, pp. 6141–6150, 2023.
- [9] D. Gruszczyńska and A. Truszczyńska-Baszak, “*Physiotherapy in diastasis of the rectus abdominis muscle for woman during pregnancy and postpartum – A review paper,*” *Rehabil. Med.*, vol. 23, no. 3, pp. 31–38, 2019, doi: 10.5604/01.3001.0013.5015.
- [10] M. Rustanti and S. Zuhri, “Pengaruh Latihan Otot Perut terhadap Diastasis Recti Abdominalis Muscle pada Ibu Pasca Melahirkan Normal,” *J. Kesehat. Metro Sai Wawai*, vol. 13, no. 1, pp. 20–26, 2020, doi: 10.26630/jkm.v13i1.2200.