

EFEKTIFITAS SENAM NIFAS TERHADAP KEJADIAN DIASTASIS RECTUS ABDOMINALIS DI WILAYAH PUSKESMAS MARTAPURA 2

Effectiveness of Postpartum Exercise on the Incidence of Diastasis Rectus Abdominis in the Martapura 2 Health Center Area

Fitra Erlina*¹, Novalia Widiya Ningrum¹, Muhammad Zulfadhilah², Ika Friscilla³

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

²Program Studi Teknik Informasi, Fakultas Saintek, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Kalimantan
Selatan, Indonesia

³Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

*Fitraherlina@gmail.com; ¹novalia.widiya@gmail.com; ²zulfdhl@gmail.com;

³ikafriscila.unism@gmail.com

Abstrak

Selama masa nifas, ibu melahirkan dapat banyak mengalami perubahan, perubahan yang terjadi pada ibu salah satunya adalah *Diastasis Rectus Abdominalis* (DRA). Diastatis Rekti adalah pemisahan otot rektus abominalis lebih dari 2,5 cm pada umbilicus. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengembalikan keadaan normal dan meningkatkan kekuatan otot adalah dengan melakukan senam nifas. Senam nifas merupakan suatu Latihan otot dasar panggul, otot-otot vagina, perut dan Rahim yang mengalami peregangan dan kerusakan saat kehamilan dan persalinan, dengan melakukan senam nifas ini otot-otot akan Kembali pulih seperti semula. Tujuan untuk menganalisis efektifitas senam nifas terhadap Kejadian *Diastasis Rectus Abdominalis* pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2. Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasy Experimental Design* (eksperimen Semu), *Non Equivalent Control Group*. Sampel dibagi menjadi 2 Kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok Control. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas hari 1 sampai ke 7 dengan jumlah 10 kelompok intervensi dan 10 kelompok control. Dengan menggunakan uji *MC Nemar Test* didapatkan bahwa p-value 0,006 yaitu adanya efektifitas senam nifas ibu post partum terhadap kejadian *diastasis rectus abdominalis* di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2. Senam Nifas efektif untuk mencegah terjadinya *Diastasis Rectus Abdominalis*.

Kata kunci: *Diastasis Rectus Abdominalis*, Ibu Post Partum, Senam Nifas

Abstract

During the postpartum period, mothers giving birth can experience many changes, one of the changes that occur in the mother is *Diastasis Rectus Abdominalis* (DRA). Diastatic recti is the separation of the rectus abominalis muscle by more than 2.5 cm at the umbilicus. One effort that can be done to restore normal conditions and increase muscle strength is to do postpartum exercises. Postpartum gymnastics is an exercise for the pelvic floor muscles, vaginal muscles, abdomen and uterus which are stretched and damaged during pregnancy and childbirth, by doing this postpartum exercise the muscles will recover as before. To analyze the effectiveness of postpartum exercise on the Incidence of *Diastasis Rectus Abdominalis* in post partum mothers in the Work Area of the Martapura 2 Health Center. This study used a *Quasy Experimental Design* (Pseudo-experimental), *Non Equivalent Control Group*. The sample is divided into 2 groups, namely the experimental group and the control group. The sample in this study were postpartum mothers on days 1 to 7 with a total of 10 intervention groups and 10 control groups. Using the

MC Nemar Test it was found that the p-value was 0.006, namely the effectiveness of post partum maternal postpartum exercise on the incidence of rectus abdominal diastasis in the Work Area of the Martapura 2 Health Center. Postpartum Exercise is effective to prevent Diastasis Rectus Abdominalis.

Keywords: *Diastasis Rectus Abdominalis, Post Partum Mother, Postpartum Exercise*

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan anak merupakan salah satu indikator yang dapat dijadikan sebagian prioritas dalam menyelenggarakan pembangunan Kesehatan. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018, setiap menit perempuan meninggal di seluruh dunia meninggal di karenakan komplikasi dengan kehamilan, persalinan dan nifas. Indonesia masih menghadapi tantangan dalam Kesehatan ibu dan anak. Hal ini dikarenakan tingginya angka AKI dan AKB di Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, jumlah kematian ibu mengalami peningkatan pada tahun 2020 sebesar 4.627 (Kemenkes., 2021).

Selama masa nifas, ibu melahirkan dapat banyak mengalami perubahan fisik dan psikis. Perubahan yang terjadi pada ibu salah satunya adalah Diastasis Rectus Abdominalis (DRA) atau yang biasa di sebut adalah Diastatis Rekti. Diastatis Rekti adalah pemisahan otot rektus abominalis lebih dari 2,5 cm pada umbilikus. Hal ini terjadi dikarenakan bertambah besarnya Rahim selama masa kehamilan mempengaruhi bentuk perut dan posisi tulang belakang lumbar sehingga terjadi peningkatan jarak antara otot-otot perut dan perubahan sudut otot perut (Rochmaedah et al., 2021)

Diastasis Rectus Abdominalis sering ditemukan pada wanita hamil dan pasca melahirkan. DRA yang belum menutu setelah melahirkan, berpengaruh terhadap munculnya berpengaruh terhadap munculnya beberapa kasus seperti nyeri pada punggung bagian bawah, penonjolan pada dinding perut, bahkan dapat menjadi kelemahan pada dinding perut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengembalikan keadaan normal dan meningkatkan kekuatan otot adalah dengan melakukan senam nifas.

Senam nifas merupakan suatu Latihan otot dasar panggul, otot-otot vagina, perut dan Rahim yang mengalami peregangan dan kerusakan saat kehamilan dan persalinan, dengan melakukan senam nifas ini otot-otot akan Kembali pulih seperti semula sehingga ibupost partum tidak akan mengalami nyeri. Selain itu senam nifas akan memperlancar peredaran darah (Juwita Ratna Meila., 2018).

Mayoritas ibu post partum merasa takut melakukan Gerakan demi Gerakan setelah persalinan, dikarenakan terlalu banyak bergerak ibu akan merasa nyeri dan semakin banyak mengeluarkan darah, sehingga hal tersebut lah yang membuat ibu post partum hanya berdiam di tempat tidur tanpa banyak melakukan gerakan. Padahal yang diketahui 6 jam setelah persalinan normal ibu di anjurkan untuk dapat melakukan mobilisasi dini termasuk senam nifas (Suparno et al., 2022).

Keuntungan dilakukan senam nifas atau senam nifas ini adalah untuk mencegah terjadinya diastasis Rectus Abdominalis dan juga dapat mengencangkan otot abdomen, sehingga angka prevelensi kejadian diastasis rekti dapat diturunkan. Senam nifas atau senam nifas dapat menggunakan gerakan-gerakan yang lembut sehingga ibu akan merasa nyaman (Rochmaedah et al., 2021)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Martapura 2, terdapat 60 ibu nifas di bulan April 2023 dan 33 orang yang mengalami DRA dan tidak mengetahui bagaimana cara menangani hal tersebut, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan Senam Nifas untuk mengetahui kejadian Diastasis Rectus Abdominalis pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan Quasy Experimental Design (eksperimen Semu), Non Equivalent Control Group. Sampel dibagi menjadi 2 Kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok Control. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas hari 1 sampai ke 3 dengan jumlah 10 kelompok intervensi dan 10 kelompok kontrol. Menurut Roscoe 1975 dalam buku (Sugiyono., 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Analisis Univariat

Analisis Univariat bertujuan untuk menganalisis variabel penelitian berdasarkan kategori yang ditentukan, Pengelolaan data dilakukan secara manual dan dimasukkan dalam tabel untuk mengetahui distribusi tiap variabel yaitu senam nifas dan kejadian Diastasis Rectus Abdominalis di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2.

a. Senam Nifas

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Ibu Nifas Melakukan Senam Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2

No	Senam Nifas	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Ya	10	50
2	Tidak	10	50
Jumlah		20	100

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa bahwa ibu nifas yang diberikan perlakuan untuk Melakukan senam nifas sebanyak 10 orang 50%

b. Kejadian *Diastasis Rectus Abdominalis*

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan kejadian Diastasis rectus Abdominalis sebelum diberikan perlakuan

No	Kejadian Diastasis Abdominalis	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Ya (>2,5 cm)	20	100
2	Tidak (<2,5 cm)	0	60
Jumlah		20	100

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa ibu nifas yang mengalami kejadian *Diastasis Rectus Abdominalis* sebanyak 20 orang (100%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan kejadian Diastasis rectus Abdominalis sebelum diberikan perlakuan

No	Kejadian Diastasis Abdominalis	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Ya (>2,5 cm)	7	35
2	Tidak (<2,5 cm)	13	65
Jumlah		20	100

Pada tabel 3 ibu nifas yang mengalami kejadian *Diastasis Rectus Abdominalis* sebanyak 13 orang (65%)

2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat bertujuan untuk menganalisis efektifitas senam nifas terhadap kejadian *Diastasis Rectus Abdominalis* di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2. Analisis yang diolah menggunakan uji Mc Nemar Test

- a. Efektifitas Senam Nifas terhadap Kejadian *Diastasis rectus abdominalis* pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2

Tabel 4. Efektifitas senam nifas terhadap kejadian *diastasis rectus abdominalis* di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2

Senam Nifas	<i>Diastasis Rectus Abdominalis</i>		Total	Nilai <i>P-Value</i>
	Ya (>2.5cm)	Tidak (<2,5cm)		
Ya	2 (20)	8 (80)	10 (100)	0,006
Tidak	5 (50)	5 (50)	10 (100)	
Total	7	13	20	

Berdasarkan tabel 3 diatas, menggunakan uji *Mc Nemar Test* didapatkan hasil bahwa *p-value* 0,006 yang artinya adanya efektifitas senam nifas terhadap kejadian *diastasis rectus abdominalis* di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan uji MC Nemar Test didapatkan bahwa *p-value* 0,006 yaitu adanya efektifitas senam nifas ibu post partum terhadap kejadian *diastasis rectus abdominalis* di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2. Di karenakan dengan dilakukannya senam nifas segera setelah melahirkan maka akan lebih cepat untuk mengembalikan otot perut seperti semula dan mengurangi kejadian terjadinya *diastasis rectus abdominalis*.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Rochmaedah et al., 2021) yang menyebutkan bahwa adanya pengaruh senam nifas terhadap kejadian *diastasis rectus abdominalis* pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Namrole. Hal ini dikarenakan senam nifas yang diberikan dapat melatih dan mengencangkan otot-otot perut.

Sejalan dengan aisyah 2018 yang menyebutkan bahwa salah satu Upaya untuk mengembalikan kekuatan otot perut ibu serta mencegah terjadinya *diastasis rectus abdominalis* setelah melahirkan adalah dengan berolahraga. Jenis olahraga yang sesuai dengan kondisi ibu setelah melahirkan adalah senam nifas. Penguatan otot abdomen yang dilakukan untuk ibu nifas agar dapat menjaga otot abdomen menjadi lebih kuat setelah proses persalinan.

Tujuan dilakukannya senam nifas ini yaitu itu memperbaiki elastisitas otot yang telah mengalami peregangan serta dapat mengembalikan Rahim ke posisi semula. Apabila ibu nifas tidak melakukan senam nifas maka dapat memberikan dampak pada kehamilan selanjutnya yang berupa nyeri pada punggung akibat kemampuan fleksi dari tulang belakang yang menurun akibat pemisahan otot *rectus abdominalis* tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ibu yang diberikan perlakuan senam nifas sebanyak 10 orang (50%) dan ibu yang tidak diberikan perlakuan senam nifas sebanyak 10 orang (50%)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ibu yang mengalami kejadian *diastasis rectus abdominalis* sebelum perlakuan sebanyak 20 orang (100%) dan setelah diberikan perlakuan senam nifas, menjadi 7 orang (35%) yang memiliki *diastasis rectus abdominalis* dan 13 orang (65%) yang tidak memiliki *diastasis rectus abdominalis*.

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *MC Nemar Test* didapatkan *p-value* 0,006 yang berarti adanya efektifitas senam nifas ibu post partum terhadap kejadian *diastasis rectus abdominalis* di wilayah kerja Puskesmas Martapura 2.

SARAN

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan bidan dapat menerapkan senam nifas sebagai bagian dari asuhan masa nifas untuk membantu mencegah terjadinya *diastasis rectus abdominis*.

2. Bagi Ibu Nifas

Ibu diharapkan melakukan senam nifas secara teratur sesuai anjuran tenaga kesehatan agar otot perut cepat pulih setelah melahirkan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan meneliti efektivitas senam nifas dengan durasi dan frekuensi latihan yang berbeda untuk melihat hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia Monika Ayu. (2018). *Efektifitas Senam Nifas dan Teknik Relaksasi Terhadap Involusi Uteri Pada Pasca Salin Normal di PMB Afriana*, AM.Keb Kec. Medan Denai Tahun 2018.
- Arikunto. (2011). *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi IV)*.
- Fitriani. (2017). *Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perawatan Luka Perineum di Puskesmas Poasia Kota Kendari Sulawesi Tenggara Tahun 2017*.
- Hidayat A. Asiz Almual. (2018). *Pengantar Buku Keperawatan Anak*. Jakarta
- Juwita Ratna Meila. (2018). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Luka Perineum Ibu Post Partum Di Rsud Majalaya Kabupaten Bandung Tahun 2018*.
- Kemenkes. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurhayati, N. (2013). *Pengaruh Penerapan Strategi Pembelajaran Tutor Sebaya Terhadap Hasil Belajar*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Prawirohardjo, S. (2010). *Ilmu Kebidanan (edisi 3)*. PT bina Pustaka.
- Rochmaedah, S., Waas, M., & de Kock, Y. (2021). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kejadian Diastasis Rectus Abdominis Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Namrole Kab. Buru Selatan*. 6(1).
- Rustanti, M., & Zuhri, S. (2020). *Pengaruh Latihan Otot Perut terhadap Diastasis Recti Abdominalis Muscle pada Ibu Pasca Melahirkan Normal*. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 13(1), 20. <https://doi.org/10.26630/jkm.v13i1.2200>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Suparno, S., Estiani, M., & Aisyah, A. (2022). *Pelatihan Mengenalkan Diastasis Rektus Abdominis pada Tenaga Kesehatan di Desa Talang Jawa UPTD Puskesmas Tanjung Agung*. *Indonesia Berdaya*, 3(2), 287–302. <https://doi.org/10.47679/ib.2022221>
- Varney, Helen. (2008). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. EGC.
- Zulfiani Rima. (2021). *Analisis Faktor Risiko Kejadian Diastasis Recti Abdominis Pada Ibu Post Partum di RSIA Asy-Syifa Sangatta*.