



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 6141-6150

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Efektivitas Pemakaian Korset dan Senam Nifas Terhadap Diastasis Rekti Abdominal Pada Ibu Postpartum di RS Krakatau Medika Tahun 2023

Tharindi Suparyanto<sup>1✉</sup>, Retno Sugesti<sup>2</sup>, Rita Ayu Yolandia<sup>3</sup>

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: [tharindisuparyanto@gmail.com](mailto:tharindisuparyanto@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Latar Belakang : Ibu pada masa pasca melahirkan akan mengalami berbagai masalah kesehatan atau ketidaknyamanan pada masa nifas, Gangguan masa nifas salah satunya adalah gangguan proses pemulihan kondisi fisik ibu postpartum yaitu proses involusi uteri dan kejadian diastasis rectus abdominis (pemisahan otot-otot perut), Dampak Diastasis rectus abdominis pada ibu post partum yang mengalami diastasis rectus abdominis adalah melemahnya dinding abdomen, mengurangi kontraksi kekuatan otot abdomen dan kestabilan pelvis, Salah satu upaya untuk mengembalikan keadaan normal dan meningkatkan kekuatan otot perut ibu serta mencegah terjadinya DRA setelah melahirkan adalah dengan memakai korset dan senam nifas. Tujuan; Mengetahui Efektivitas Pemakaian Korset Dan Senam Nifas Terhadap Diastasis Rekti Abdominal Pada Ibu Postpartum Di RS Krakatau Medika Tahun 2023. Metode; Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil; Setelah dilakukan intervensi penggunaan korset dan senam nifas didapatkan bahwa senam nifas lebih cepat dalam penyembuhan diastasis rekti abdominal yakni pada hari 14 tidak ada celah pada abdomen dibandingkan penggunaan korset pada hari ke 14 yaitu terdapat celah pada abdomen 1cm dan selisih dari celah abdomen yaitu 1cm. Kesimpulan Saran; Terdapat perbandingan pada penggunaan korset dan senam nifas yaitu senam nifas lebih unggul daripada penggunaan korset yakni penyembuhan Diastasis Rekti Abdominal, diharapkan dapat dijadikan wawasan ilmu pengetahuan dalam penanganan Diastasis Rekti Abdominal dengan memberikan intervensi penggunaan korset dan senam nifas.

Kata Kunci: *Diastatis Rekti Abdomnial, Korset, Senam Nifas*

## Abstract

Background: Mothers in the postpartum period will experience various health problems or discomfort during the postpartum period. One of the disorders during the postpartum period is the disruption of the process of recovering the physical condition of the postpartum mother, namely the process of uterine involution and the occurrence of diastasis rectus abdominis (separation of the abdominal muscles), Impact Rectus abdominis diastasis in post partum mothers who experience rectus abdominis diastasis is a weakening of the abdominal wall, reducing the strength of abdominal muscle contractions and pelvic stability. One effort to restore normal conditions and increase the strength of the mother's abdominal muscles and prevent the occurrence of DRA after giving birth is to wear a corset and postpartum exercise. Goal; Knowing the Effectiveness of Using Corsets and Postpartum Exercises on Abdominal Rectal Diastasis in Postpartum Women at Krakatau Medika Hospital in 2023. Method; This research uses a qualitative method with a case study approach. Results; After the intervention using a corset and postpartum exercise, it was found that postpartum exercise was faster in healing abdominal rectal diastasis, namely on day 14 there was no gap in the abdomen compared to using a corset on day 14, namely there was a gap in the abdomen of 1cm and the difference between the abdominal gaps was 1cm. Conclusion Suggestions; There is a comparison between the use of corsets and postpartum exercise, namely that postpartum exercise is superior to the use of corsets, namely the healing of Abdominal Rectal Diastasis. It is hoped that this can be used as a scientific insight in the treatment of Abdominal Rectal Diastasis by providing interventions using corsets and postpartum exercise.

Keywords: *Abdominal Rectal Diastasis, Corset, Postpartum Exercise*

## PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti prahamil. Lama masa nifas 6-8 minggu (Wahyuni, 2018). Selama masa nifas terjadi banyak perubahan fisik dan psikis, dimana perempuan terus membutuhkan perawatan dan perlindungan. perubahan perubahan yang terjadi pada masa nifas antara lain: involusi uteri, pengeluaran ASI, pengeluaran lochea, perubahan sistim musculo skeletal,perubahan otot perut atau diastasis recti (Wahyuni, 2018).

Ibu pada masa pasca melahirkan akan mengalami berbagai masalah kesehatan atau ketidaknyamanan pada masa nifas. Selama masa nifas terjadi banyak perubahan fisik dan psikis, dimana perempuan terus membutuhkan perawatan dan perlindungan. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa nifas antara lain: involusi uteri, pengeluaran ASI, pengeluaran lochea, perubahan sistim musculo skeletal, perubahan otot perut atau diastasis recti . Gangguan masa nifas salah satunya adalah gangguan proses pemulihan kondisi fisik

ibu postpartum yaitu proses involusi uteri dan kejadian diastasis rectus abdominis (pemisahan otot-otot perut) (Febi, 2017).

Menurut WHO DRA paling sering terjadi selama kehamilan dan menurun secara spontan setelah melahirkan pada sebagian besar wanita. Namun, pada 12 bulan pascapersalinan, 33% wanita masih mengalami DRA. DRA telah ditemukan pada 39% wanita lanjut usia dan parous yang menjalani histerektomi abdominal, dan pada 52% pasien menopause uroginekologi [8], menunjukkan bahwa DRA bahkan dapat bertahan hingga masa subur. Data dari wanita yang tidak melahirkan jarang ditemukan. Diastasis juga sering terjadi pada pria, namun data mengenai kasus ini masih langka (Sperstad, dkk 2019)

Dampak Diastasis rectus abdominis pada ibu post partum yang mengalami diastasis rectus abdominis adalah melemahnya dinding abdomen, mengurangi kontraksi kekuatan otot abdomen dan kestabilan pelvis (Michalska et al, 2018). Diastasis Recti Abdominis juga akan menimbulkan berbagai permasalahan lain seperti nyeri punggung bawah, inkontinensia urin dan inkontensia feces, dan herniasi diskus (Gruszczynska dan Truszczynska-baszak, 2018). DRA dapat mengakibatkan kelemahan otot perut dan disfungsi dasar panggul. Penurunan kualitas hidup juga dapat disebabkan karena adanya DRA ini (Thabet dkk, 2019).

Angka Kematian Ibu (AKI) di seluruh dunia menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020 menjadi 295.000 kematian dengan penyebab kematian ibu adalah tekanan darah tinggi selama kehamilan (pre-eklampsia dan eklampsia), pendarahan, infeksi postpartum, dan aborsi yang tidak (WHO,2021). Menurut data ASEAN AKI tertinggi berada di Myanmar sebesar 282.00/100.000 KH tahun 2020 dan AKI yang terendah terdapat di Singapura tahun 2020 tidak ada kematian ibu di Singapura (ASEAN,2021).

Di Indonesia jumlah AKI pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kasus kematian sebagian besar penyebab kematian ibu disebabkan oleh penyebab lain-lain sebesar 34,2%, perdarahan sebesar 28,7%, hipertensi dalam kehamilan sebesar 23,9%, dan infeksi sebesar 4,6% (Kemenkes,2021). Angka kematian ibu dari Dinas Kesehatan Kota Cilegon tahun 2021 mencapai 221/100.000 per kelahiran hidup dengan jumlah 62/28.013 per kelahiran hidup yang disebabkan oleh perdarahan 14 orang termasuk kejadian atonia uteri, infeksi 4 orang, PEB dan Eklamsi 16 orang, Jantung 11 orang, TBC 3 orang Oedema pulmi 3 orang, tumor otak 1, perdarahan IC 1, enhepalitis 1, dyspneo 1, stroke no Herogic 1, KEK dan KPD 1, keracunan 1, emboli air 1,dan KET 1 (Dinkes Cilegon,2021).

Adapun penyulit pada masa nifas yaitu perdarahan postpartum, atonia uteri, infeksi laserasi jalan lahir, bendungan ASI, mastitis, abses payudara, diastatic recti abdominal, putting lecet, tromboflebitis dan lainnya (Febi, 2017).

Perubahan yang terjadi pada kehamilan dan post partum adalah terjadinya diastasis rectus abdominis pada ibu post partum. Diastasis rektus abdominis (DRA) memiliki potensi mengganggu mekanisme aktivitas, kebanyakan wanita tidak mengeluh sakit ketika diastasis recti terjadi. Namun, mereka mungkin mengamati saat otot perut yang menggebu, misalnya ketika duduk di tempat tidur, batuk, tertawa dan atau keluar dari kamar mandi, fenomena ini merupakan hal yang biasa pada kejadian post partum (Emanuelsson, 2015).

Diastasis rectus abdominis adalah suatu kondisi dimana kedua otot rectus abdominis hancur melebar ke samping dan disertai dengan perluasan jaringan linea alba yang menggebu dari dinding perut (Michalska et al, 2018). Diastasis rectus abdominis berpeluang besar terjadi pada wanita dengan obesitas, kehamilan multipara, makrosomia janin, dan polihidramnion, panggul sempit karena selama kehamilan bayi akan ditemukan lebih ke posisi anterior (Demartini et al., 2016). Ukuran normal linea alba secara umum mempunyai lebar 15 mm pada proses xifoid, 22 mm pada 3 cm di atas umbilikus, dan 16 mm pada 2 cm di bawah umbilikus (Thabet dkk, 2019).

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 (Coldron et al, 2016). 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 (Tobah,2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Keeler, dkk (2016), pengikat perut (abdominal binder) juga disarankan untuk mengurangi Diastasis Recti Abdominis. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hartono dan Wahyuni menjelaskan bahwa ada hubungan yang bermakna antara Diastasis Musculus Rectus Abdominis dengan Involusi Uteri Postpartum.

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas hampir seluruhnya wanita postpartum mengalami Diastasis Rekti Abdominal. di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian besar masih menggunakan terapi farmakologis atau di

diamkan saja. Terapi non farmakologis Pemakaian Korset Dan Senam Nifas efektif memperbaiki Diastasis Rekti Abdominal tanpa ada efek samping dan tidak menimbulkan efek samping atau efek yang buruk terhadap nifas. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Efektivitas Pemakaian Korset Dan Senam Nifas Terhadap Diastasis Rekti Abdominal Pada Ibu Postpartum Di Rs Krakatau Medika Tahun 2023".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. Sedangkan studi kasus secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu atau khusus yang terjadi. Studi kasus dibatasi oleh tempat dan waktu, serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas, atau individu dan menggambarkan atau mendeskripsikan Efektivitas Pemakaian Korset Dan Senam Nifas Terhadap Diastasis Rekti Abdominal Pada Ibu Postpartum Di Rs Krakatau Medika Tahun 2023. Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini bertempat di RS Krakatau Medika Cilegon beralamat Jl. Semang Raya No.1, Kotabumi, Kec. Purwakarta, Kota Cilegon, Banten 42434 dan waktu yang digunakan peneliti saat penelitian ini yaitu 1 bulan lamanya di bulan Januari 2024. Kegiatan ini dilaksanakan pada ibu nifas 1-14 hari ( hari 1, 3, 7 dan 14) di RS Krakatau Medika Cilegon tahun 2023. Besar sampel yang diambil yaitu berjumlah 2 orang.

Berdasarkan kriteria inklusi dan esklsi sebagai berikut :

Kriteria Inklusi:

- a. Ibu yang masa nifas 1-7 Hari
- b. Ibu yang mengalami Diastasis Rekti Abdominal

Ibu dengan kelahiran primigravida Kriteria esklsi :

- a. Ibu yang tidak bersedia menjadi responden

Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu lembar observasi, variabel independen (pemakaian korset dan senam nifas) ini menggunakan korset dan senam nifas yang akan diberikan kepada ibu nifas yang mengalami Diastasis Rekti Abdominal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Pemakaian Korset dan Senam Nifas

Intervensi	Hari 1	Hari 3	Hari 7	Hari 14
Pemakaian Korset	6 cm	6 cm	4 cm	1 cm
Senam Nifas	6 cm	6 cm	2 cm	0 cm

Keterangan : setelah dilakukan intervensi penggunaan korset dan senam nifas didapatkan bahwa senam nifas lebih cepat dalam penyembuhan diastasis rekti abdominal yakni pada hari 14 tidak ada celah pada abdomen dibandingkan penggunaan korset pada hari ke 14 yaitu terdapat celah pada abdomen 1cm dan selisih dari celah abdomen yaitu 1cm

### Pembahasan

Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan antara ibu nifas yang diberikan intervensi penggunaan korset dan senam nifas terhadap diastasis rekti abdominal. Hasil observasi Pada responden yang di berikan senam nifas lebih cepat dalam penyembuhan diastasis rekti abdominal yakni tidak ada celah pada abdomen pada hari ke 14 sedangkan responden pada intervensi penggunaan korset yaitu 1cm pada hari ke 14.

Pada Tanggal 10 Februari Ny. R dan tanggal 12 february Ny A melahirkan anak pertamanya, kedua responden mengeluhkan nyeri pada punggung dan abdomen. Kemudian penulis melakukan observasi menggunakan lembar observasi didapatkan bahwa hari pertama ibu yang diberi intervensi senam nifas da penggunaan korset terdapat celah pada abdomen 6cm hal ini merupakan diastasis rekti abdominal, maka penulis menjelaskan kepada Ny.R dan Ny. A mengenai diastasis rekti abdominal yaitu 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. Hal ini sesuai dengan teori bahwa Diastasis rektus abdominis adalah regangan pada ototrektus abdominis akibat pembesaran uterus. Regangan ini menyerupai celah memanjang dari prosessus Xiphoides ke umbilikus sehingga dapat diukur panjang dan lebarnya (Michalska, 2018). Diastasis Rekti Abdominis adalah pemisahan otot rectus abdominis lebih dari 2,5 cm pada tepat setinggi umbilikus sebagai akibat pengaruh hormon terhadap linea alba serta akibat peregangan mekanis dinding abdomen (Sitorus, 2023).

Penulis menganjurkan kepada Ny. R untuk melakukan penggunaan korset untuk penyembuhan diastasis rekti abdominal. Hal ini sesuai dengan teori bahwa Beberapa manfaat korset yaitu dapat memaksimalkan involusi uterus, memulihkan tonus abdomen, mengurangi nyeri dan menyangga punggung ibu nifas sehingga membantu pembentukan

postur tubuh menjadi lebih cepat terbentuk. Tubuh terutama bagian perut, bisa mendapatkan tekanan pada perut sehingga membantu menyangga perut dan daerah lumbopelvic dengan memberikan sedikit tekanan di otot tranversus abdominis, sehingga dapat membantu otot abdomen bekerja lebih sempurna. Penggunaan bengkung yang disertai dengan latihan fisik yang teratur akan mengurangi insiden nyeri punggung bagian bawah pada ibu nifas (Sitorus, 2023). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Iis Irnawati (2021) Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh penggunaan bengkung terhadap lingkaran perut ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Banten tahun 2021 maka penulis membuat kesimpulan sebagai berikut: bahwa lingkaran perut ibu nifas pada kelompok kasus hari ke tujuh rata-rata 97,06 dan hari 40 rata-rata 77,69 dengan selisih rata-rata 19,37. Lingkaran perut ibu nifas pada kelompok kontrol hari ke tujuh rata-rata 93,38 dan dan 40 rata-rata 85,69 dengan selisih rata-rata 7,69. Ada pengaruh penggunaan bengkung terhadap lingkaran perut ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Banten Tahun 2021 dengan tingkat signifikansi 0,031 (Mahrunnisa, H. H. (2023). mengikat perut pasca melahirkan adalah pilihan yang bagus untuk membantu proses penyembuhan, proses tersebut bisa dilakukan dalam rutinitas harian, bahkan saat pulih di rumah sakit atau di rumah. Pemakaian bengkung biasanya dilakukan selama 40 hari pasca bersalin.

Melalui pengikatan perut dengan menggunakan bengkung maka dapat membantu menyatukan otot-otot dan mempercepat penutupan renggangan perut. Bila dilakukan dengan benar, pengikatan perut yang diterapkan pada perut dan sekitar pinggul dapat memberikan dukungan pada dasar panggul ibu. Ini juga menawarkan kompresi/penekanan secara lembut dalam menahan otot dan ligamen dengan aman di tempatnya (Wallis, 2020). Menurut Rahayu (2018) penggunaan bengkung dilakukan bertujuan agar perut kembali langsing dan kencang, hal ini dipercaya akan mempercepat proses pengeluaran darah nifas dan dapat mengembalikan bentuk tubuh seperti semula. Adanya tekanan pada abdomen dengan penggunaan bengkung akan lebih memaksimalkan dalam proses pemulihan tonus abdomen, mengurangi nyeri punggung serta dapat menyangga punggung ibu nifas sehingga dapat membentuk postur tubuh seperti sebelum hamil. Selain itu ibu nifas yang menggunakan bengkung bisa mendapat tekanan atau kompresi pada perut sehingga membantu menyangga perut pada daerah sekitar lumbopelvic (Rahayu,2018).

Penulis menganjurkan kepada Ny. A senam nifas untuk penyembuhan diastasis rekti abdominal. Hal ini sesuai dengan teori bahwa 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). 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 (Tobah,2018). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurmawati, dkk 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) (Nurmawati, dkk, 2020). 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, 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 (Rochmaedah,2021).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas pemakaian korset dan senam nifas terhadap *Diastasis Rekti Abdominal* pada ibu nifas , dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pemakaian korset efektif untuk penanganan *Diastasis Rekti Abdominal* yaitu dihasilkan pada hari pertama terdapat celah pada abdomen 6cm, hari ketiga sebesar 6cm, hari ketujuh sebesar 4cm dan hari ke 14 sebesar 1cm
2. Pelaksanaan senam nifas efektif untuk penanganan *Diastasis Rekti Abdominal* yaitu dihasilkan pada hari pertama terdapat celah pada abdomen 6cm, hari ketiga sebesar 6cm, hari ketujuh sebesar 2cm dan hari ke 14 tidak terdapat celah pada abdomen
3. Terdapat perbandingan pada penggunaan korset dan senam nifas yaitu senam nifas lebih unggul daripada penggunaan korset yakni penyembuhan *Diastasis Rekti Abdominal*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah. (2018). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan* Volume IX, No 2, Oktober 2018.
- ASEAN Secretariat. (2021). *ASEAN Statistical Yearbook*. Jakarta: Asean Secretariat, December, 2021.
- Awad, E. et al. (2021) "Effect of progressive prone plank exercise program on diastasis of rectus abdominis muscle in postpartum women: A randomized controlled trial," *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(Proc2), hal. 395–403. doi: 10.14198/jhse.2021.16.Proc2.24.
- Azizah, N., & Rosyidah, R. (2019). *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Umsida Press, 1-209.
- Brayshaw. (2015). *Managing Back Pain During Pregnancy Medscape*", *General Medicine* 1/2, New York.
- Chiarello, C. M. dan McAuley, J. A. (2015) "Concurrent validity of calipers and ultrasound imaging to measure interrecti distance," *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 43(7), hal. 495–503. doi: 10.2519/jospt.2013.4449.
- Coldron et al. (2016). Postpartum characteristics of rectus abdominis on ultrasound imaging. *Manual Therapy* 13: 112.
- Demartini, E., Deon, K. C., Fonseca, E. G. de J., Portela, B. S., Demartini, E., Deon, K. C., ... Portela, B. S. (2016). Diastasis of the rectus abdominis muscle prevalence in postpartum. *Fisioterapia Em Movimento*, 29(2), 279–286. <https://doi.org/10.1590/0103-5150.029.002.AO06> diakses tanggal 25 September 2018.
- Dinas Kesehatan Kota Cilegon. (2021). *Profil Kesehatan Kota Cilegon Tahun 2021*. Dinkes.
- Emanuelsson, P. (2015). *Diastasis rectis : An Overview*. Thesis. New York.
- Estiani, M. and Aisyah, A. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diastasis Rekti Abdominis Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Sukaraya Baturaja', *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 5(2), pp. 24–31.
- Febi, (2017), *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta.
- Gruszczńska, D. dan Truszczńska-baszak, A. (2018) "Exercises for pregnant and postpartum women with diastasis recti abdominis – literature review Ćwiczenia u kobiet w ciąży i po porodzie z rozstępem mięśnia prostego brzucha – przegląd piśmiennictwa," (3), hal. 27–35.

- Juliastuti et al. (2021) *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Diedit oleh Maharani. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Keeler, J., Albrecht, M., Eberhardt, L., Horn, L., Donnelly, C., & Lowe, D. (2016). Diastasis Recti Abdominis : A Survey of Women's Health Specialists for Current Physical Therapy Clinical Practice for Postpartum Women. *Journal of Women's Health Physical Therapy*, 36(3), 131–142. <https://doi.org/10.1097/JWH.0b013e318276f35f>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kirk, B. dan Elliott-Burke, T. (2021) "The effect of visceral manipulation on Diastasis Recti Abdominis (DRA): A case series," *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 26, hal. 471–480. doi: 10.1016/j.jbmt.2020.06.007.
- Laframboise, F. C., Schlaff, R. A. dan Baruth, M. (2021) "Postpartum Exercise Intervention Targeting Diastasis Recti Abdominis," (12).
- Laframboise, I. C. et al. (2021) "Penelitian Asli Intervensi Latihan Postpartum Menargetkan Diastasis Recti Abdominis," (12).
- León, C. et al. (2019) "Effects of an Exercise Program on Diastasis Recti in Women," *International Journal of Health Sciences and Research*, 9(October), hal. 90–99.
- Leopold, M. et al. (2021) "Efficacy of a Core Strengthening Program for Diastasis Rectus Abdominis in Postpartum Women: A Prospective Observational Study," *Journal of Women's Health Physical Therapy*, 45(4), hal. 147– 163. doi: 10.1097/jwh.0000000000000214.
- Lisnaini, Baequni dan Muhaimin, T. (2021) "Pengaruh Plank Exercise Terhadap Diastasis Rektus Abdominis Atas Umbilikus Pada Ibu Post-Partum," 5(April), hal. 1–11.
- Mahrnunisa, H. H. (2023). *Pengaruh Penggunaan Gym Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Di Aya Klinik Kabupaten Serang Tahun 2023* (Doctoral dissertation, Universitas Nasional).
- Maryunani A, Sukaryati A. 2015. *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*.
- Mayasari, S. I. & Jayanti, N. D. (2019). *Penerapan Edukasi Family Centered Maternity Care*. pp. 135–141.
- Michalska, A. et al. (2018). Diastasis recti abdominis - A review of treatment methods', *Ginekologia Polska*, 89(2), pp. 97–101. doi: 10.5603/GP.a2018.0016.
- Michalska et al, (2018). Postpartum characteristics of rectus abdominis on ultrasound imaging. *Manual Therapy* 13: 112.