



Edukasi Peran Fisioterapi dalam Manajemen Diastasis Recti pada Komunitas Ibu Hamil di Puskesmas Lolo Kalimantan Timur

*1) Fajar Abhyasa Abimanyu, 2) Rakhmad Rosadi, 3) Herlina

¹⁻²Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang,

³UPTD Puskesmas Lolo, Kabupaten Paser

Email: fajarbima404@gmail.com

DOI : 10.62354/healthcare.v3i1.99

Received : January 1st 2025 Revised : February 14th 2025 Accepted : March 30th 2025

Abstrak

Diastasis recti abdominis (DRA) adalah kondisi pemisahan otot rektus abdominis lebih dari 2,5 cm akibat peregangan dinding perut selama kehamilan. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan stabilitas trunkus, perubahan postur, dan nyeri punggung pada wanita pasca persalinan. Fisioterapi berperan penting dalam menangani DRA melalui latihan penguatan otot transversus abdominis (TrA) dan otot dasar panggul (PFM), latihan stabilitas inti, serta penggunaan alat bantu seperti korset elastis untuk meningkatkan tekanan intra-abdomen dan stabilitas otot perut. Studi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil terkait DRA melalui edukasi dan latihan mandiri di Posyandu Ibu Hamil di Desa Keluang Lolo, Desa Janju, dan Desa Sempulang, Kecamatan Kuaro, Kabupaten Paser, Kalimantan Timur. Metode yang digunakan adalah penyuluhan edukasi dengan media leaflet dan demonstrasi langsung. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman secara signifikan, dari mayoritas peserta dengan pemahaman rendah pada tahap awal menjadi lebih banyak peserta dengan pemahaman tinggi setelah edukasi. Edukasi ini dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai peran fisioterapi dalam manajemen diastasis recti dan cara melakukan latihan mandiri di rumah.

Kata Kunci: diastasis recti, fisioterapi, penyuluhan

Abstract

Diastasis recti abdominis (DRA) is a condition characterized by the separation of the rectus abdominis muscles greater than 2.5 cm due to abdominal wall stretching during pregnancy. This condition can lead to impaired trunk stability, postural changes, and back pain in postpartum women. Physiotherapy plays an essential role in managing DRA through strengthening exercises for the transversus abdominis (TrA) and pelvic floor muscles (PFM), core stability training, and the use of supportive aids such as elastic binders to increase intra-abdominal pressure and enhance abdominal muscle stability. This study aims to improve pregnant women's understanding of DRA through education and self-exercise programs at the Maternal Health Posyandu in Keluang Lolo Village, Janju Village, and Sempulang Village, Kuaro District, Paser Regency, East Kalimantan.

The method used in this activity was educational counseling through leaflet distribution and direct demonstrations. Evaluation was conducted by comparing pre-test and post-test results to measure participants' understanding improvement. The results showed a significant increase in knowledge, with the majority of participants initially having low understanding, progressing to higher comprehension after the education session. This educational activity proved effective in enhancing pregnant women's awareness of the role of physiotherapy in DRA management and how to perform self-exercises at home.

Keyword: diastasis recti, physiotherapy, counseling.

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa signifikan dalam kehidupan seorang wanita yang membawa berbagai perubahan, baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik meliputi adaptasi pada berbagai sistem tubuh, termasuk sistem muskuloskeletal. Selama kehamilan, otot dinding perut atau abdomen ibu mengalami peregangan akibat peningkatan volume uterus, yang dapat menyebabkan penurunan tonus otot perut, perubahan pada panggul, dan kurvatura spinalis. Selama sekitar 5–6 bulan, otot-otot abdomen mengalami relaksasi, sehingga memerlukan waktu berbulan-bulan untuk kembali ke tonus semula. Ketidakmampuan dinding abdomen menahan ketegangan akibat pembesaran uterus dapat menyebabkan pemisahan otot rektus abdominis di garis tengah tubuh, kondisi yang dikenal sebagai diastasis rekti (Estiani, 2018).

Diastasis recti abdominis adalah pemisahan otot rektus abdominis lebih dari 2,5 cm tepat di atas umbilikus, yang disebabkan oleh pengaruh hormon terhadap linea alba serta peregangan mekanis dinding abdomen. Kondisi ini sering terjadi pada wanita dengan multiparitas, bayi besar, polihidramnion, kelemahan otot abdomen, postur yang salah, dan gangguan kolagen. Akibat tekanan abdomen selama kehamilan, jaringan ikat dapat melemah dan menipis, meningkatkan beban pada bagian tertentu tubuh, yang dapat menyebabkan perubahan postur dan nyeri punggung (Ayu Made Intan Rama Apsari et al., 2024)

Masa nifas atau puerperium adalah periode pemulihan setelah persalinan hingga alat-alat kandungan kembali seperti kondisi pra-hamil, yang berlangsung sekitar 6–8 minggu. Selama kehamilan, otot dinding perut mengalami peregangan dan kehilangan sebagian tonusnya. Pada ibu nifas atau postpartum, dinding abdomen mengalami distensi berkepanjangan akibat kehamilan, sehingga tetap lunak dan kendur. Pemulihan struktur ini ke kondisi normal memerlukan waktu beberapa minggu. Jika otot-otot tetap atonik, dinding abdomen akan tetap kendur, dan pemisahan atau diastasis otot rektus dapat terjadi. Dalam kondisi ini, dinding abdomen di sekitar garis tengah hanya terdiri dari peritoneum, fascia tipis, lemak subkutan, dan kulit (Amalia & Masita, 2019).

Berdasarkan penelitian (Sperstad et al., 2016) yang dilakukan di Norwegia, tepatnya di Rumah Sakit Universitas Akershus (Ahus), dan melibatkan 300 wanita primipara asal Skandinavia mendapatkan bahwa prevalensi diastasis recti abdominis (DRA) pada wanita selama masa kehamilan dan setelah persalinan menunjukkan angka yang cukup tinggi pada berbagai periode waktu. Pada usia kehamilan 21 minggu, sekitar 33,1% wanita mengalami pemisahan otot rektus abdominis. Setelah melahirkan, prevalensinya meningkat drastis menjadi 60,0% pada 6 minggu pascapersalinan, menunjukkan bahwa lebih dari separuh wanita mengalami kondisi ini pada fase awal pemulihan setelah melahirkan. Seiring berjalannya waktu, prevalensi DRA menurun menjadi 45,4% pada 6 bulan setelah persalinan dan turun lagi menjadi 32,6% pada 12 bulan setelah persalinan. Angka ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbaikan alami pada beberapa wanita, sebagian lainnya tetap mengalami DRA hingga satu tahun setelah melahirkan. Selain itu, daerah sekitar

umbilikus merupakan lokasi yang paling rentan terhadap terjadinya DRA pada semua tahapan waktu pengukuran.

Fisioterapi berperan penting dalam menangani diastasis recti abdominis (DRA) pada wanita pasca persalinan dengan memperkuat otot dinding perut, meningkatkan stabilitas trunkus, dan mengurangi jarak antara otot rektus abdominis yang terpisah melalui latihan penguatan otot transversus abdominis (TrA) dan otot dasar panggul (PFM), 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. (V. Kale & P. Borkar, 2023).

Pada tanggal 13-15 maret 2025, di posyandu ibu hamil desa keluang lolo, desa janju dan desa sempulang dilakukan pemeriksaan terhadap beberapa ibu hamil. Berdasarkan hasil studi awal, terungkap bahwa Sebagian besar ibu hamil masih belum mengetahui apa itu diastasis recti dan bagaimana cara menanganinya setelah masa melahirkan, oleh karena itu dibutuhkan program Latihan fisioterapi yang dirancang khusus untuk mengatasi keluhan dari diastasis recti di posyandu tiga desa tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada para ibu hamil mengenai diastasis recti terutama terkait faktor-faktor penyebabnya, bagaimana melakukan Latihan mandiri di rumah untuk meredakan gejala. Dengan demikian tujuan khusus dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya melakukan Latihan mandiri di rumah sebagai proses pemulihan dari keluhan yang mereka rasakan.

II. METODE

Kerangka Kerja Pengabdian

Kegiatan edukasi dilakukan dengan cara memaparkan materi untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan menggunakan leaflet serta demonstrasi langsung agar peserta terampil dalam melakukan teknik *Exercise*.

Dalam kegiatan Fisioterapi Kesehatan Wanita, Metode yang diterapkan meliputi pemberian edukasi mengenai tatacara manajemen keluhan yang bisa dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil . Pelayanan kepada ibu hamil menggunakan media berupa leaflet sebagai sarana informasi. Sebelum penyuluhan dimulai, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pemahaman ibu hamil tentang peran fisioterapi dalam manajemen diastasis recti. Di akhir sesi, dilakukan post-test sebagai evaluasi. Hasil dari pre-test dan post-test ini kemudian dibandingkan untuk menilai efektivitas penyuluhan yang telah diberikan.



Gambar 1. Leaflet Bagian Depan.



Gambar 2. Leaflet Bagian Dalam

Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan yaitu di tanggal 13-15 bulan maret 2025. Sasaran kegiatan penyuluhan edukasi ini adalah para ibu hamil yang berada di Desa Keluang Lolo, Desa Janju, Desa Sempulang Kecamatan Kuaro , Kabupaten Paser, Provinsi Kalimantan Timur. Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh 10 ibu hamil di setiap Desa.

Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan sesi perkenalan, di mana mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM menyampaikan bahwa akan memberikan penyuluhan kepada para ibu hamil. Setelah itu, dilakukan pemeriksaan kesehatan oleh tim dari puskesmas. Setelah pemeriksaan selesai, penyuluhan dimulai dengan memberikan informasi dan edukasi mengenai peran fisioterapi dalam manajemen diastasis recti melalui media leaflet. Selain itu, para ibu hamil juga diperagakan gerakan-gerakan latihan yang bisa mereka praktekan di rumah. Acara diakhiri dengan sesi tanya jawab untuk menjawab pertanyaan ibu hamil. Peneliti juga melakukan praktik Latihan langsung Bersama para ibu hamil yaitu *wall squat*, *head lift*, *deep breathing exercise* yang sudah dicontohkan kepada para ibu hamil yang hadir dalam penyuluhan tersebut. Setelah kegiatan selesai peneliti melakukan post-test untuk mengevaluasi pemahaman ibu hamil terkait materi yang telah disampaikan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 3. Melakukan *pre-test* dan *post-test*

Penyuluhan mengenai peran fisioterapi pada manajemen diastasis recti di Posyandu ibu hamil Desa keluang lolo, sempulang, janji berlangsung dengan sukses. Sebanyak 30 ibu hamil yang hadir memberikan respons positif terhadap materi yang disampaikan. Selama sesi penyuluhan, mereka dengan seksama mendengarkan penjelasan tentang edukasi peran fisioterapi pada manajemen diastasis recti.

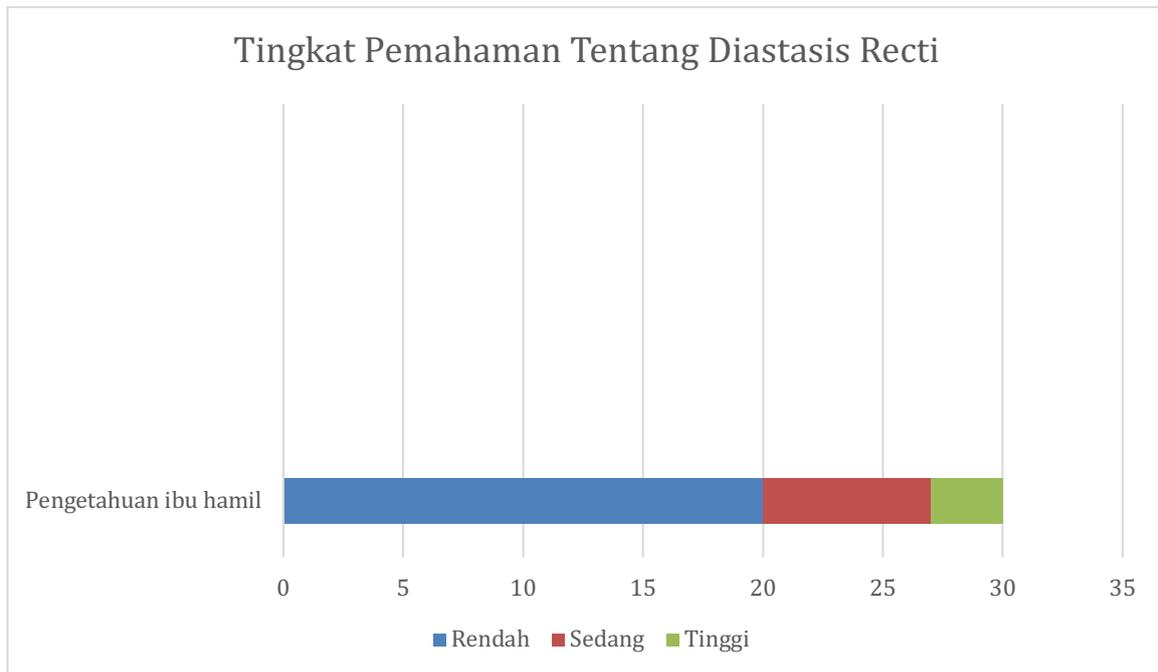


Gambar 4. Kegiatan Penyuluhan

Antusiasme ibu hamil terlihat jelas karena materi yang disajikan menambah pengetahuan mereka yang sebelumnya terbatas. Penggunaan leaflet sebagai media penyampaian juga membantu para ibu hamil memahami isi materi dan memberikan panduan untuk melakukan latihan mandiri di rumah. Pada sesi tanya jawab, para ibu hamil sangat aktif bertanya, terutama mengenai kemungkinan pengobatan keluhan diastasis recti.

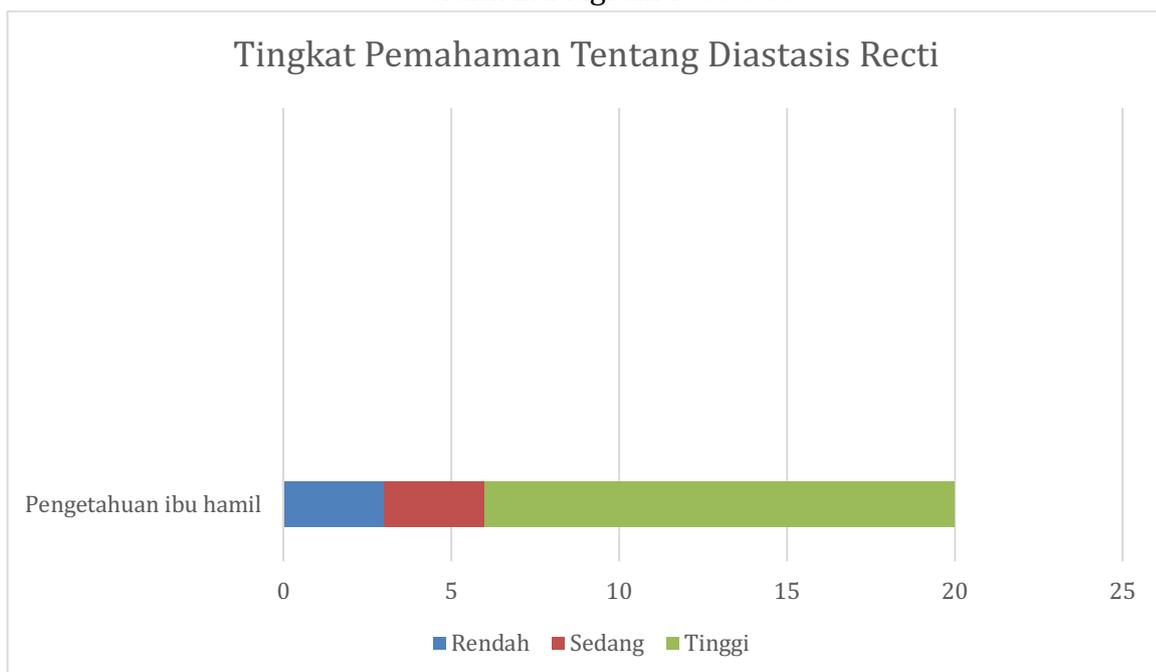
Untuk mengukur sejauh mana keberhasilan kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan, dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah wawancara. Proses evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan selama penyuluhan. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan sesi tanya jawab, yang bertujuan untuk menilai pengetahuan awal para ibu hamil sebelum penyuluhan serta perubahan pemahaman mereka setelah mendapatkan materi. Dengan cara ini, dapat dilihat apakah penyuluhan tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan para ibu hamil terkait materi yang dibahas.

Grafik 1. Diagram Pre-test



Grafik diatas menggambarkan sebelum dilakukan pemberian materi tentang peran fisioterapi dalam manajemen diastasis recti, jumlah peserta dengan Tingkat pemahaman yang rendah sebanyak 20 peserta, dan Tingkat pemahaman peserta yang sedang sebanyak 7 peserta. Serta peserta yang dengan pemahaman tinggi adalah 3 peserta.

Grafik 2. Diagram Post-test



Grafik di atas menggambarkan setelah dilakukan pemberian materi tentang Peran fisioterapi pada diastasis recti adanya perubahan Tingkat pemahaman para peserta, jumlah peserta dengan Tingkat pemahaman yang rendah sebanyak 3 peserta, dan Tingkat pemahaman peserta yang sedang sebanyak 3 peserta serta sebanyak 14 peserta memiliki Tingkat pemahaman yang tinggi

Seperti yang terpapar di dalam Diagram 1, dapat dilihat bahwa sebelum dilaksanakannya penyuluhan di posyandu ibu hamil desa keluang lolo, janju, sempulang, para ibu hamil masih cenderung banyak yang belum mengetahui tentang Peran fisioterapi pada manajemen diastasis recti, dan setelah dilakukannya penyuluhan pada posyandu ibu hamil tersebut, para ibu hamil mengalami peningkatan pemahaman tentang apa itu peran fisioterapi pada manajemen diastasis recti serta bagaimana penanganan dan. Maka dari itu dapat ditarik Kesimpulan bahwa terjadi peningkatan tentang pemahaman peran fisioterapi pada manajemen diastasis recti dan pemahaman tentang penanganannya pada posyandu ibu hamil di desa keluang lolo, janju, sempulang.

IV. KESIMPULAN

Penyuluhan tentang peran fisioterapi pada manajemen diastasis recti di posyandu ibu hamil Desa keluang lolo, desa janju, desa sempulang berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai gejala, penyebab dan penanganannya. Sebelum penyuluhan, mayoritas ibu hamil memiliki pemahaman rendah, namun setelah kegiatan, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan mereka. Dengan demikian, edukasi ini efektif dalam memberikan informasi dan latihan mandiri yang dapat membantu ibu hamil mengelola keluhan diastasis recti.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., & Masita, E. D. (2019). Keterampilan Bidan dalam Melakukan Pemeriksaan Derajat Diastasis Rekti Abdominalis pada Ibu Nifas. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(2), 38–42. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.36>
- Ayu Made Intan Rama Apsari, G., Luh Nopi Andayani, N., & Widnyana, M. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Diastasis Recti Abdominis pada Wanita Post Partum. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(3).
- Estiani, M. (2018). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian diastasis rekti abdominis pada ibu post partum di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukaraya Baturaja* (Vol. 5, Issue 2).
- Sperstad, J. B., Tennfjord, M. K., Hilde, G., Ellström-Engh, M., & Bø, K. (2016). Diastasis recti abdominis during pregnancy and 12 months after childbirth: prevalence, risk factors and report of lumbopelvic pain. *British Journal of Sports Medicine*, 50, 1–6. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016>

V. Kale, S., & P. Borkar, T. (2023). Physiotherapy in Diastasis Recti: A Systematic Review. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 12(12), 1740–1744. <https://doi.org/10.21275/sr231208165009>