
PENGARUH *DEEP CORE EXERCISE* TERHADAP UKURAN DIASTASIS REKTI ABDOMINIS PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BENGKAYANG

Lydia Febri kurniatin✉, Yuli Wahyuni, Wahyu Astuti
Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia
Email: lydia.febriry@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:
deep core exercise;
diastasis rekti abdominis;
nifas

Abstrak

Latar Belakang: Salah satu ketidaknyamanan masa nifas adalah adanya diastasis rekti abdominis (DRA) yang menyebabkan ibu merasakan nyeri punggung bawah, ketidakstabilan panggul dan gangguan berkemih. Untuk mengatasi permasalahan tersebut diantaranya adalah rutin melakukan latihan *Deep Core Exercise* untuk meningkatkan kekuatan otot pada perut. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh latihan *Deep Core Exercise* terhadap ukuran DRA pada ibu nifas. **Metode:** **Penelitian:** Desain penelitian yaitu *quasi eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *two group pre and post test non equivalent control group design*. Populasi yang diambil seluruh ibu postpartum spontan yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkayang berjumlah 37 orang. Sampel berjumlah 34 responden dengan 17 sampel kelompok perlakuan dan 17 sampel kelompok kontrol. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil analisis statistik, didapati *P-value* = 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa *deep core exercise* yang diberikan kepada responden sangat efektif untuk mengecilkan ukuran diastasis rekti abdominis pada ibu nifas. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh signifikan *Deep Core Exercise* terhadap ukuran DRA pada ibu nifas.

THE INFLUENCE OF DEEP CORE EXERCISE ON THE SIZE OF THE ABDOMINAL RECTAL DIASTASIS IN PUBTER WOMEN IN THE WORK AREA OF BENGKAYANG PUBLIC HEALTH CENTER

Article Info

Keywords:
deep core exercise;
diastasis rekti abdominis;
puerperium

Abstract

Background: One of the discomforts during the postpartum period is diastasis rekti abdominis (DRA), which causes mothers to experience lower back pain, pelvic instability and urinary problems. To overcome this problem, include regularly doing *Deep core exercises* to increase abdominal muscle strength. **Objective:** To determine the effect of Deep Core Exercise on DRA size in postpartum women. **Research Method:** The research design is quasi-experimental using a two group pre and post test non equivalent control group design approach. The population taken was all spontaneous postpartum mothers in the Bengkayang Community Health Center Working Area, totaling 37 people. The sample consisted of 34 respondents with 17 treatment group samples and 17 control group samples. **Research Results:** Based on the results of statistical analysis, it was found that *P-value* = 0.000, so it can be concluded that the deep core exercise given to respondents was very effective in reducing the size of rectal abdominis diastasis in postpartum mothers. **Conclusion:** There is a significant effect of Deep Core Exercise on the size of the DRA in postpartum women

© 2024 Poltekkes Kemenkes Pontianak

Pendahuluan

Masa nifas adalah masa setelah melahirkan hingga pulihnya rahim dan organ kewanitaan yang umumnya diiringi dengan keluarnya darah nifas dan berlangsung selama kurang lebih enam minggu. Pada masa nifas ini ibu juga akan mendapati beberapa perubahan pada tubuh maupun emosi. Ada juga jalan lahir yaitu serviks, vulva dan vagina yang akan mengalami penekanan serta peregangan yang sangat besar sehingga dapat mempengaruhi bentuk perut dan posisi tulang belakang lumbal yang mengakibatkan bertambahnya jarak perlekatan pemanjangan otot perut yang dikenal dengan dilatasi Rekti (Estiani dan Aisyah, 2018).

Dilatasi 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. Pada ibu nifas dinding abdomen mengalami distensi abdomen berkepanjangan yang disebabkan oleh abdomen masih lunak dan kendur (Wahyuni dan Rumiati, 2016).

Akibat yang ditimbulkan oleh dilatasi Rekti salah satunya adalah nyeri punggung bawah, ketidakstabilan panggul dan gangguan berkemih. Berdasarkan risiko yang terjadi maka untuk mengatasi permasalahan tersebut diantaranya adalah dengan rutin latihan *Deep Core Exercise* yang dapat dilakukan oleh ibu setelah melahirkan untuk meningkatkan kekuatan otot pada perut (Oktaviyani et al., 2022).

Deep core exercises merupakan kemampuan untuk mengontrol posisi dan gerak dari trunk sampai pelvic yang digunakan untuk melakukan Gerakan secara optimal, perpindahan, kontrol tekanan dan gerakan saat aktivitas. *Core stability* merupakan faktor penting dalam postural yang menggambarkan kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan posisi dan gerakan sentral pada tubuh (Syetiawinanda, 2019).

Secara garis besar *core stability exercise* terdiri dari tiga jenis latihan yaitu *core muscular endurance*, *core muscular strength* dan *Core muscular power*. Sedangkan untuk bentuk-bentuk *core stability exercise* diantaranya *prone plank*, *Side plank*, *the Hip Bridge*, *medicine ball toss*, dan *State Russian Twist Medicine Ball*. Dengan latihan secara rutin Dalam beberapa penelitian terbukti sangat efektif untuk mengobati DRA Sekaligus berpotensi mengurangi nyeri punggung yang disebabkan oleh DRA. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa memperkuat otot inti di daerah perut bagian bawah selama periode pasca melahirkan sangat penting karena membantu menciptakan korset otot yang menopang tulang belakang dan punggung mengurangi pemisahan perut memadukan pengencangan dan meredakan

ketegangan otot yang berasal dari gerakan fisik berulang Selain itu studi lain tentang efek terapeutik latihan pada penutupan DNA menunjukkan bahwa latihan tidak hanya meningkatkan kekuatan dan daya tahan perut tetapi juga mengurangi DRA sebesar 2 cm sebagai hasil dari regimen latihan stabilitas dan penggunaan penguat perut (Thabet dan Alshehri, 2019).

Menurut laporan tahunan kegiatan program kesehatan ibu Kabupaten Bengkayang tahun 2022 didapatkan data jumlah ibu bersalin sebanyak 5.688 dengan jumlah persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan sebanyak 71,04% dan jumlah kunjungan nifas (KF4) sebanyak 70,41% (Dinas Kesehatan Kabupaten Bengkayang, 2023).

Menurut laporan tahunan kegiatan program kesehatan ibu Kecamatan Bengkayang tahun 2022 didapatkan data jumlah ibu bersalin sebanyak 659, dengan jumlah persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan sebanyak 445, dan jumlah KF4 sebanyak 453 (68,74%) (Puskesmas Bengkayang, 2023). Dari semua laporan layanan nifas, belum dilakukan pemeriksaan mengenai distasis rekti, sehingga jumlah kasus sulit diangkat. Namun, mayoritas ibu nifas merasakan keluhan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan 10 ibu postpartum, semua memiliki keluhan seperti nyeri punggung bawah, ketidakstabilan panggul, inkontinensia urine dan inkontinensia fektal setelah melahirkan, namun semua ibu tidak mengetahui diastasis recti dan manfaat latihan fisik *deep core exercise*.

Berdasarkan fenomena yang terjadi, maka peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh *Deep Core Exercise* terhadap ukuran diastasis rekti abdominis pada ibu masa nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkayang.

Metode

Penelitian ini menggunakan *quasi eksperiment* dengan rancangan *two group pre and post test non equivalent control grup design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum spontan di wilayah kerja Puskesmas Bengkayang, dengan jumlah rata-rata persalinan di fasilitas kesehatan setiap bulannya berjumlah 34.

Perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus 2 kelompok sampel kategorik tidak berpasangan, didapatkan hasil 17 sampel kelompok kontrol dan 17 sampel kelompok perlakuan. Jumlah sampel ditambah 10% dari jumlah sampel untuk mengantisipasi sampel yang mengalami *drop out*, sehingga jumlah sampel seluruhnya adalah 19 orang. Untuk teknik pengambilan sampel, yaitu dengan teknik *purposive sampling* (Hikmawati, 2020)

Pada kelompok perlakuan, *deep core exercise* dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu terlebih dahulu diukur DRA. Sebelum dan setelah *deep core*

exercise, peneliti melakukan pengukuran pada DRA, untuk mengetahui apakah ada pengaruh *deep core exercise* terhadap ukuran DRA. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan *caliper* digital. Penelitian ini telah lulus uji kelayakan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Pontianak dengan surat No.56/KEPK-PK.PKP/III/2023 tanggal 28 Maret 2023.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Kelompok Diberikan <i>Deep Core Exercise</i>		Kelompok Tanpa Diberikan <i>Deep Core Exercise</i>	
		n	%	n	%
1	Umur <20 th & >35 th	2	11,8	2	11,8
		15	88,2	15	88,2
2	Pendidikan Dasar Menengah Tinggi	3	17,6	4	23,5
		8	47,1	9	52,9
		6	35,3	4	23,5
3	Paritas Primipara Multipara	4	23,5	5	29,4
		13	76,5	12	70,6
		Total	17	100%	17

*sumber: data primer tahun 2023

Pada kelompok yang diberikan perlakuan *deep core exercises* dapat diketahui bahwa karakteristik umur didapati hampir seluruh dari responden berumur 20-35 tahun sebanyak 15 orang (88,2%), pada karakteristik pendidikan didapati sebagian dari responden berpendidikan menengah sebanyak 8 orang (47,1%), dan pada karakteristik paritas didapati sebagian besar dari responden dengan paritas multipara sebanyak 13 orang (76,5%).

Sedangkan pada kelompok tanpa diberikan *deep core exercises* dapat diketahui bahwa karakteristik umur didapati hampir seluruh dari responden berumur 20-35 tahun sebanyak 15 orang (88,2%), pada karakteristik pendidikan didapati sebagian dari responden berpendidikan menengah sebanyak 9 orang (52,9%), dan pada karakteristik paritas didapati sebagian besar dari responden dengan paritas multipara sebanyak 12 orang (70,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Identifikasi Ukuran *Diastasis Rekti Abdominis* Sebelum dan diberikan *Deep Core Exercise* Pada Ibu Nifas

No	Diberikan <i>Deep Core Exercise</i>	Median	Selisih	Min	Max	(s.d)
1	Sebelum	1,0400	0,07	1,02	1,16	0,03897
2	Setelah	0,9700		0,90	1,04	0,0374

*uji: wilcoxon

Berdasarkan tabel di atas pada kelompok intervensi, ukuran diastasis rekti abdominis pada kelompok intervensi sebelum diberikan *deep core exercise* didapatkan nilai median 1,0400 sedangkan setelah diberikan *deep core exercise* didapatkan nilai median 0,9700

Dari hasil observasi kepada ibu nifas sebelum diberikan *deep core exercise* didapati sebanyak 17 responden dengan ukuran diastasis rekti abdominal melebihi 1 inchi, sedangkan pada ibu nifas setelah diberikan *deep core exercise* didapati sebanyak 14 responden dengan ukuran diastasis rekti abdominal pada ibu nifas menurun ukurannya di bawah 1 inchi.

Data tersebut sesuai dengan teori menurut Bagaskara (2017) menyatakan bahwa *deep core exercise* merupakan suatu gerakan yang bertujuan agar mampu mengontrol serta mengendalikan posisi dan gerakan batang badan panggul dan kaki terkhusus pada daerah *lumbo-pelvic-hip* secara komplek demi menciptakan kekuatan dan keseimbangan dengan bertumpukan pada bagian lengan dan tungkai agar memaksimalkan aktivitas secara efisien agar terpeliharanya bentuk badan yang ideal setelah proses persalinan berlangsung.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rochmaedah, Waas dan Kock (2021), dari 20 responden didapati adanya penurunan rata-rata diastasis rektus abdominis pada ibu post partum sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas dengan nilai rata-rata sebelum 5,0440 dan nilai standar deviasi 0,36250 serta rata-rata setelah 4,8440 dan nilai standar deviasi 0,35346. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian senam nifas kepada ibu post partum sangat berpengaruh terhadap kejadian diastasis rectus abdominis.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Identifikasi Ukuran *Diastasis Rekti Abdominis* Sebelum dan Tanpa Diberikan *Deep Core Exercise* Pada Ibu Nifas

No	Tanpa diberikan <i>Deep Core Exercise</i>	Median	Selisih	Min	Max	(s.d)
1	Sebelum	1,0300		1,00	1,08	0,03897
2	Setelah	1,0300	0	1,00	1,08	0,02587

*uji: wilcoxon

Berdasarkan tabel 3 pada kelompok kontrol didapati bahwa seluruh responden mempunyai ukuran *diastasis rekti abdominis* yang sama dalam kurun waktu 1 minggu tanpa diberikan *deep core exercise*, yaitu dengan nilai median sebelum dan sesudahnya sebesar 1,03.

Tabel 4. Pengaruh *Deep Core Exercise* Terhadap Diastasis Rekti Abdominis Pada Ibu Nifas

	n	Median (min-max)	P-value
Ukuran DRA			
Kelompok Intervensi	17	0,9700 (0,90 - 1,04)	0,000
Ukuran DRA			
Kelompok Kontrol	17	1,0300 (1,00 - 1,08)	

* *Uji Mann Whitley*

Berdasarkan tabel 4 Terdapat pengecilan ukuran diastasis rekti abdominis sebelum dan setelah diberikan *deep core exercise* kepada ibu masa nifas dengan usia 1 minggu postpartum yaitu dengan nilai median selisih kelompok intervensi sebesar 0,0900 menjadikan ibu nifas yang melakukan *deep core exercise* efektif dalam mengecilkan ukuran diastasis rekti abdominis.

Data tersebut sesuai dengan teori menurut Rajabi, Barati dan Farhadi (2018) menyatakan bahwa *deep core exercise* yang dilakukan mempunyai tujuan utama yaitu untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan kelenturan otot tulang belakang serta memperbaiki jaringan yang rusak dan kembali ke aktivitas sehari-hari dan juga melatih kembali serta merangsang otot yang menstabilkan dalam gerakan anggota tubuh dan gerakan fungsional.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviyani, Pamungkasari dan Murti (2022) yang membahas pengaruh latihan *core stability* dalam mencegah *diastasis rekti abdominis* di antara persalinan normal ibu postpartum didapati ibu postpartum dengan diastasis rekti abdominis yang mendapatkan *core stability exercise* memiliki rata-rata *caliper score* 4,71 unit lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak melakukan *core stability exercise*, dan pengaruhnya signifikan secara statistik sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *core stability exercise* efektif menurunkan diastasis rekti abdominasi pada ibu postpartum normal.

Hasil penelitian yang dilakukan Rustanti dan Zuhri (2020) yang berjudul pengaruh latihan otot perut terhadap *diastasis rekti abdominis muscle* pada ibu pasca melahirkan normal didapati hasil pengukuran *diastasis rekti abdominis muscle* setelah intervensi pada kelompok perlakuan

berhasil 100% telah menutup sedangkan pada kelompok kontrol masih terdapat 28,6% yang belum menutup atau masih 1 jari.

Lisnaini, Baequni dan Muhaimin (2021) menyatakan bahwa olahraga atau latihan fisik yang menargetkan otot-otot abdominal merupakan suatu upaya untuk mengurangi *diastasis rekti abdominis*. Latihan atau aktivitas otot *transversus abdominis* dapat menyatukan kedua otot rektus abdominis, meningkatkan integritas *linea alba* dan meningkatkan ketegangan fasia, sehingga dapat mengatasi *diastasis rekti abdominis*. *Transversus abdominis* merupakan salah satu dari otot penyusun *core stability* bersama dengan 3 otot lainnya yang bekerja sebagai satu unit untuk memastikan dan menjaga stabilitas batang tubuh sehingga *core stability exercise* sangat efektif dalam mengobati *diastasis rekti abdominis* dan meningkatkan kualitas hidup wanita postpartum, sehingga dapat digunakan sebagai terapi konservatif alternatif yang menyertai metode terapi lainnya.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Yuliani (2022) didapati bahwa terdapat pengaruh *core stability exercise* terhadap *diastasis rekti abdominis* pada ibu postpartum setelah pemberian 12 kali latihan dengan hasil analisis uji hipotesis paired sample test didapatkan nilai signifikan $p=0,001$ pada titik pengukuran atas umbilikus dan di tingkat umbilikus dengan nilai $p=0,001$ pada titik pengukuran di bawah umbilikus.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yulianti et al. (2022) yang membahas tentang senam nifas untuk meningkatkan kekuatan otot abdominal post SC didapati bahwa dari hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapati adanya penunjukkan adanya peningkatan dengan rata-rata sebesar 13,933 dan didapati nilai p-value 0,000 berarti pemberian senam nifas yang diberikan secara signifikan dapat meningkatkan kekuatan otot abdominal pada wanita post partum dengan riwayat persalinan *sectio caesaria*.

Terapi latihan yang dilakukan berupa resisted exercise dapat meningkatkan kekuatan otot perut karena latihan yang diberikan pada otot yang berkontraksi maka otot tersebut akan beradaptasi dan menjadi kuat dan juga meningkatnya otot-otot abdominal setelah diberikan terapi latihan sebanyak enam kali yang secara teratur dan rutin dengan diagnosa post section caesaria (Sari, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2014) menyatakan bahwa adanya pengaruh pemberian senam nifas terhadap kekuatan otot perut post *sectio caesaria* didapati hasil yang signifikan diperoleh nilai rata-rata sebelum diberikan sebesar 5,30 dan nilai rata-rata sesudah diberikan sebesar 3,00 dan nilai p-value 0,003 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan pemberian senam

nifas terhadap kekuatan otot perut pada ibu yang melahirkan secara *sectio caesaria*.

Penutup

Ukuran *diastasis rekti abdominis* sebelum diberikan *deep core exercise* pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkayang dengan nilai median 1,0400. Sedangkan ukuran *diastasis rekti abdominis* setelah diberikan *deep core exercise* pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkayang dengan nilai median 0,9700. Ukuran *diastasis rekti abdominis* sebelum tanpa diberikan *deep core exercise* pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkayang dengan nilai median 1,0300. Sedangkan ukuran *diastasis rekti abdominis* setelah tanpa diberikan *deep core exercise* pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkayang dengan nilai median 1,0300. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *deep core exercise* terhadap *diastasis rekti abdominis* pada ibu nifas dimana nilai *p-value* 0,000.

Daftar Pustaka

- Aritonang, J. dan Simanjuntak, Y. T. O. (2021) Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas: Disertai Kisi-Kisi Soal Ujian Kompetensi. Yogyakarta: Deepublish.
- Badriyah, L. (2013) Peran Simpati Dengan Kualitas Pelayanan Perawat Rumah Sakit Islam Gondanglegi Malang. Naskah Publikasi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Bagaskara, A. (2017) Perbandingan Efektivitas Core Exercise dan Ladder Drill Exercise Terhadap Peningkatan Agility Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Arya Rejotangan Tulungagung. Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bengkayang (2023) Laporan Tahunan Kegiatan Program Kesehatan Ibu Kabupaten Bengkayang 2022. Bengkayang.
- Ellgen, P. (2017) Mom's Guide To Diastasis Recti: A Program for Preventing and Healing Abdominal Separation Caused by Pregnancy. Berkeley: Ulysses Press.
- Ernawati, D. D. (2013) Hubungan Penggunaan Stagen terhadap Diastasis Rectus Abdominis Di Rumah Bersalin Hasanah Gemolong Sragen. Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Estiani, M. dan 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). https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/view/7295
- Fijri, B. (2021) Pengantar Asuhan Kebidanan. Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani.
- Hartini, W. M., Roosarjani, C. dan Dewi, Y. A. (2019) Bahan Ajar Teknologi Bank Darah (TBD): Metodologi Penelitian dan Statistik. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Hartono dan Wahyuni (2009) "Hubungan Antara Diastasis Musculus Rectus Abdominis Dengan Involusi Uteri Postpartum Pervaginam," Jurnal Fisioterapi, 9(2).
- Hazairin, A. M. et al. (2021) "Gambaran Kejadian Risiko 4T pada Ibu Hamil di Puskesmas Jatinangor," Jurnal Bidan Cerdas, 3(1). <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/JBC/article/view/358>
- Hikmawati, F. (2020) Metodologi Penelitian. Cet. 4. Depok: Rajawali Pers.
- Laframboise, F. C., Schlaff, R. A. dan Baruth, M. (2021) "Postpartum exercise intervention targeting diastasis rekti abdominis," International Journal of Exercise Science, 14(3). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8136546/>
- Lintin, G. B. R. dan Miranti, M. (2019) "Hubungan Penurunan Kekuatan Otot dan Massa Otot dengan Proses Penuaan Pada Individu Lanjut Usia Yang Sehat Secara Fisik," Jurnal Kesehatan Tadulako, 5(1).
- Lisnaini, L., Baequni, B. dan Muhaimin, T. (2021) "Pengaruh Plank Exercise Terhadap Diastasis Rektus Abdominis Atas Umbilikus Pada Ibu PostPartum," Sains Olahraga : Naskah Publikasi Universitas Kristen Indonesia. <http://repository.uki.ac.id/4319/>
- Megasari, M. (2019) Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Perempuan Tentang Kanker Serviks Dengan Pemeriksaan Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA) di RW 06 Kelurahan Batu Ampar. Naskah Publikasi Universitas Kristen Indonesia. <http://repository.uki.ac.id/2596/>
- Michalska, A. et al. (2018) "Diastasis Recti Abdominis - Tinjauan Metode Pengobatan," Ginekologia Polandia, 89(2). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29512814>
- Nahabedian, M. Y. (2018) "Management Strategies for Diastasis Recti," Seminars in Plastic Surgery, 32(3). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30046291>
- Nisa, M. K. (2014) Pengaruh Pemberian Senam Nifas Terhadap Kekuatan Otot Perut Pada Ibu Post Sectio Caesarea. Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Oktaviani, F., Pamungkasari, E. P. dan Murti, B. (2022) "Pengaruh Latihan Core Stability dalam Mencegah Diastasis Recti

- Abdominis di Antara Persalinan Normal Ibu Postpartum: Meta-Analisis,” *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 07(02). <https://www.theijmed.com/index.php/theijmed/article/view/536>
- Puskesmas Bengkayang (2023) Laporan Tahunan Kegiatan Program Kesehatan Ibu Kecamatan Bengkayang 2022. Bengkayang.
- Rajabi, R., Barati, A. A. dan Farhadi, L. (2018) “Effect of Core Stability Exercises at Home on Functional Ability and Chronic Low Back Pain (LBP) in Male Dentists,” *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*, 7(2). <https://brieflands.com/articles/jcrps-86930>
- Ramesh Khandale, S. et al. (2016) “Effects of Abdominal Exercises on Reduction of Diastasis Recti in Postnatal Women,” *International Journal of Health Sciences & Research* (www.ijhsr.org), 6(6). <https://www.semanticscholar.org/paper/Effects-of-Abdominal-Exercises-on-Reduction-of-in-Khandale-Hande/641c7c8a7ef2ed35c746cca3ce53d4db43e1e844>
- Rochmaedah, S., Waas, M. dan Kock, Y. de (2021) “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kejadian Diastasis Rectus Abdominis Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Namrole Kab. Buru Selatan,” *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 6(1). <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/SISTHANA/article/view/83>
- Rustanti, M. dan Zuhri, S. (2020) “Pengaruh Latihan Otot Perut terhadap Diastasis Recti Abdominalis Muscle pada Ibu Pasca Melahirkan Normal,” *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 13(1). doi: 10.26630/jkm.v13i1.2200.
- Sari, L. F. W. (2015) Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Terapi Latihan Pada Post Op Sectio Caesarea Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Setiana, A. (2018) Riset Terapan Kebidanan. Jawa Barat: LovRinz Publishing.
- Sugiyono (2017) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sumarni, S. dan Nahira, S. (2019) Asuhan Kebidanan Ibu Post Partum. Sulawesi Selatan: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Susanto, Vita Andina (2018). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui : Teori dalam Praktik Kebidanan rofessional. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Syetiawinanda, A. (2019) Modul 8 Terapi Latihan Fungsional (FTF324). Jakarta: Universitas Esa Unggul Press.
- Thabet, A. A. dan Alshehri, M. A. (2019) “Kemanjuran Program Latihan Stabilitas Inti Dalam Pada Wanita Postpartum dengan Diastasis Recti Abdominis: Uji Coba Terkontrol Secara Acak,” *Jurnal Interaksi Muskuloskeletal dan Meuronal*, 19(1). https://www.researchgate.net/publication/327745894_Efficacy_of_deep_core_stability_exercise_program_in_postpartum_women_with_diastasis_recti_abdominis_a_randomised_controlled_trial
- Viola, M. (2020) Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Penyakit Silikosis Dan Pemakaian Masker Wajah Pada Karyawan Tambang Andesit Di Kawasan Batujajar Kabupaten Bandung Barat. Naskah Publikasi Universitas Islam Bandung. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/dokter/article/view/20939>
- Wahyuni, N. dan Rumiatur, D. (2016) “Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Dengan Kebiasaan Yang Merugikan Kesehatan Ibu Nifas Seperti Nyanda Dan Pantang Makanan Sampai Dengan 6 Minggu Post Partum” *Jurnal Medikes*, 3(2). <https://jurnal.poltekkesbanten.ac.id/Medikes/article/view/100>
- Walyani, E. S. dan Purwoastuti, E. (2021) Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui. Pustaka Baru Press: Yogyakarta.
- Werner, L. A. dan Dayan, M. (2018) “Diastasis Recti Abdominis-diagnosis, Risk Factors, Effect on Musculoskeletal Function, Framework for Treatment and Implications for the Pelvic Floor,” *Current Women s Health Reviews*, (2). <https://www.eurekaselect.com/article/88750>
- Yuliani, Y. (2022). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Diastasis Recti Abdominis Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Tamalanrea Jaya dan Tamalanrea Kota Makassar. Skripsi Universitas Hasanuddin.
- Yulianti, D. D. et al. (2022) “Senam Nifas Dapat Meningkatkan Kekuatan Otot Abdominal Pada Wanita Post Sectio Caesarea”. *Jurnal Profesional Fisioterapi*, 1(2). <https://scholar.ummetro.ac.id/index.php/fisioterapi/article/view/2414>