

DAFTAR PUSTAKA

- Abd-elfattah, H. M. dan Aly, S. M. (2021) "Effect of Core Stability Exercises on Hand Functions in Children With Hemiplegic Cerebral Palsy," 45(1), hal. 71–78.
- Ahsaniyah, A. B. *et al.* (2022) "Efektivitas Stability Ball Exercise Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pinggang Selama Kehamilan The Effects of Stability Ball Exercise on Low Back Pain During Pregnancy," 6(2), hal. 67–73.
- Akuthota, V. *et al.* (2008) "Core stability exercise principles," *Current Sports Medicine Reports*, 7(1), hal. 39–44. doi: 10.1097/01.CSMR.0000308663.13278.69.
- Aly, S. M., El-mohsen, A. M. A. dan Hafez, S. M. El (2017) "Effect of Six Weeks of Core Stability Exercises on Trunk and Hip Muscles ' Strength in College Students," 6(2). doi: 10.5455/ijtrr.000000237.
- 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. dan Rosyidah, R. (2019) *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Edisi Pert. Diedit oleh S. B. Sartika dan M. T. Multazam. Sidoarjo: UMSIDA Press.
- Bagherian, S. *et al.* (2018) "The Effect of Core Stability Training on Functional Movement Patterns in The Effect of Core Stability Training on Functional Movement Patterns in College Athletes," (March 2020). doi: 10.1123/jsr.2017-0107.
- Barton, S. *et al.* (2004) *Physiotherapy in Obstetrics and Gynaecology*. Second Edi, Elsevier Science Limited. Second Edi. London. doi: 10.1016/b978-0-7506-2265-3.50001-0.
- Braga, A. *et al.* (2019) "Diastasis recti abdominis after childbirth: Is it a predictor of stress urinary incontinence?," *Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction*. doi: 10.1016/j.jogoh.2019.101657.
- Cavalli, M. *et al.* (2021) "Prevalence and risk factors for diastasis recti abdominis : a review and proposal of a new anatomical variation," *Hernia*, (0123456789). doi: 10.1007/s10029-021-02468-8.
- Chiarello, C. M. dan McAuley, J. A. (2013) "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.

- Estiani, M. dan Aisyah (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(2355), hal. 24–31.
- Fairus, M. (2019) “Peregangan Abdomen Selama Kehamilan Meningkatkan Diastasis Rectus Abdominus,” *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(2), hal. 27–32. Tersedia pada: <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM>.
- Fitriahadi, E. dan Daryanti, M. S. (2020) “Dance Pregnancy Berpengaruh Menurunkan Diastasis Recti pada Ibu Hamil di BPM Kabupaten Sleman Yogyakarta,” *Midwifery Journal*, 5(1), hal. 45–51.
- Gruszczynska, D. dan Truszczynska-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.
- Hartono dan Wahyuni (2009) “Hubungan Antara Diastasis Musculus Rectus Abdominis Dengan Invulusi Uteri Postpartum Pervaginam,” *Jurnal Fisioterapi*, 9(2), hal. 59–68.
- Hsu, S. *et al.* (2018) “Effects of core strength training on core stability,” hal. 1014–1018.
- Irawan, A. I., Nurhikmawaty dan Irianto (2020) “Perbandingan Efek antara Core Stability Exercise dengan Pilates Exercise terhadap Peningkatan Fleksibilitas Lumbal Mahasiswa dengan Overweight di Makassar , Indonesia,” *Nusantara Medical Science Journal*, 5(1), hal. 14–22. doi: 10.20956/nmsj.v5i1.
- Jones, G. *et al.* (2013) *Core Strength Training*. First Amer. New York: United States by DK Publishing.
- Juliastuti *et al.* (2021) *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Diedit oleh Maharani. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Kalaba, S. *et al.* (2016) “Bioactive Materials Design strategies and applications of biomaterials and devices for Hernia repair,” *Bioactive Materials*. doi: 10.1016/j.bioactmat.2016.05.002.
- Kibler, W. Ben, Press, J. dan Sciascia, A. (2006) *The Role of Core Stability in Athletic Function*. Lexington, USA: Sports Med.
- 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).
- Lee, J. *et al.* (2016) “Comparison of three different surface plank exercises on core muscle activity,” *Physical Therapy Rehabilitation Science*, 5(1), hal. 29–33. Tersedia pada: <http://dx.doi.org/10.14474/ptrs.2016.5.1.29>.
- Lee, R. *et al.* (2021) “Asia- - Pacific consensus on physical activity and exercise in pregnancy and the postpartum period,” *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, (May). doi: 10.1136/bmjsem-2020-000967.
- 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.
- Litos, K. (2014) “Case Report Progressive Therapeutic Exercise Program for Successful Treatment of a Postpartum Woman With a Severe Diastasis Recti Abdominis,” 38(2), hal. 13–15. doi: 10.1097/JWH.0000000000000013.
- Mayasari, S. I. dan Jayanti, N. D. (2019) “Penerapan Edukasi Family Centered Maternity Care (FCMC) terhadap Keluhan Ibu Postpartum Melalui Asuhan Home Care,” *JURNAL NERS DAN KEBIDANAN*, hal. 135–141. doi: 10.26699/jnk.v6i2.ART.p135-141.
- Michalska, A. *et al.* (2018) “Diastasis recti abdominis - A review of treatment methods,” *Ginekologia Polska*, 89(2), hal. 97–101. doi: 10.5603/GP.a2018.0016.
- Mota, P. *et al.* (2013) “Reliability of the inter-rectus distance measured by palpation . Comparison of palpation and ultrasound measurements,” *Manual Therapy*, 18(4), hal. 294–298. doi: 10.1016/j.math.2012.10.013.
- Mota, P. *et al.* (2018) “Normal width of the inter-recti distance in pregnant and postpartum primiparous women,” *Musculoskeletal Science and Practice*. doi: 10.1016/j.msksp.2018.02.004.

- Nahabedian, M. Y. (2018) "Management Strategies for Diastasis Recti," 32(3), hal. 147–154. doi: <https://doi.org/10.1055/s-0038-1661380>.
- Pascoal, A. G. *et al.* (2014) "Inter-rectus distance in postpartum women can be reduced by isometric contraction of the abdominal muscles: A preliminary case-control study," *Physiotherapy (United Kingdom)*, 100(4), hal. 344–348. doi: 10.1016/j.physio.2013.11.006.
- Pereira, C., Sutar, A. dan Ghodey, S. (2018) "To study the added effect of modified dynamic core stability plank exercise program on diastasis recti abdominis closure and pelvic floor disability :a pilot study," *Int. J. of Allied Med. Sci. and Clin. Research*, 6(2), hal. 313–320.
- Pramita, I., Pangkahila, A. dan Sugijanto (2015) "Core Stability Exercise Lebih Baik Meningkatkan Aktivitas Fungsional dari pada William's Flexion Exercise pada Pasien Nyeri Punggung Bawah Miogenik," *Sport and Fitness Journal Volume*, 3(1), hal. 35–49.
- 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), hal. 182. Tersedia pada: www.ijhsr.org.
- Ratnafuri, V. (2019) "Mobilisasi Dini Percepatan Proses Penyembuhan Luka Perinium Ibu Postpartum di Ruang Bersalin (VK) RSUD Pro. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto," *Journal of Nursing and Health (JNH)*.
- 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), hal. 20. doi: 10.26630/jkm.v13i1.2200.
- Sperstad, J. B. *et al.* (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(17), hal. 1092–1096. doi: 10.1136/bjsports-2016-096065.
- Sulastri *et al.* (2019) "Kontribusi Jumlah Kehamilan (Gravida) Terhadap Komplikasi Selama Kehamilan dan Persalinan," *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 2(1), hal. 9–16. doi: <http://dx.doi.org/10.26594/jikm.v2i1.202>.
- Thabet, A. A. dan Alshehri, M. A. (2019) "Efficacy of deep core stability exercise program in postpartum women with diastasis recti abdominis: A randomised controlled trial," *Journal of Musculoskeletal Neuronal Interactions*, 19(1), hal. 62–68.

- Theodorsen, N. M., Strand, L. I. dan Bø, K. (2019) “Effect of pelvic floor and transversus abdominis muscle contraction on inter-rectus distance in postpartum women: a cross-sectional experimental study,” *Physiotherapy (United Kingdom)*, 105(3), hal. 315–320. doi: 10.1016/j.physio.2018.08.009.
- Triyulianti, S., Permata, A. dan Marianda, A. I. (2021) “Studi Kasus Pengaruh Terapi Latihan Terhadap Pengurangan Jarak Intra Recti Pada Kondisi Diastasis Recti,” *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF) Volume*, 4, hal. 41–44.
- Tuttle, L. J. *et al.* (2018) “Noninvasive Treatment of Postpartum Diastasis Recti Abdominis: A Pilot Study,” *Journal of Women’s Health Physical Therapy*, 42(2), hal. 65–75. doi: 10.1097/jwh.000000000000101.
- Wahyuni, S. dan Riyanti (2018) “Perbedaan Luaran Maternal dan Perinatal pada Ibu Bersalin Usia Reproduksi Sehat dan Usia Berisiko,” *Jurnal Kesehatan*, 9(April), hal. 1–6. Tersedia pada: <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>.
- Wang, Q. *et al.* (2019) “Does diastasis recti abdominis weaken pelvic floor function? A cross-sectional study,” *International Urogynecology Journal*. doi: 10.1007/s00192-019-04005-9.
- Van De Water, A. T. M. dan Benjamin, D. R. (2016) “Measurement methods to assess diastasis of the rectus abdominis muscle (DRAM): A systematic review of their measurement properties and meta-analytic reliability generalisation,” *Manual Therapy*, 21, hal. 41–53. doi: 10.1016/j.math.2015.09.013.
- Werner, L. A. dan Dayan, M. (2019) “Diastasis Recti Abdominis-diagnosis, Risk Factors, Effect on Muscu- loskeletal Function, Framework for Treatment and Implications for the Pelvic Floor,” *Current Women’s Health Reviews*. Bentham Science Publishers. doi: 10.2174/1573404814666180222152952.
- Widyastutik, D. *et al.* (2021) “Penerapan Edukasi Family Centered Maternity Care terhadap Perilaku Ibu Postpartum melalui Asuhan Home Care,” *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16, hal. 182–190.
- Wu, L.-N. *et al.* (2020) “Running title : Diastasis Recti Abdominis in Women,” *Diastasis Recti Abdominis in Adult Women Based on Abdominal CT Imaging: Prevalence, Risk Factors and Its Impact on Life*. doi: 10.1111/jocn.15568.
- Yalfani, A., Bigdeli, N. dan Gandomi, F. (2020) “The Effect of Isometric-Isotonic Exercises of Core Stability in Women with Postpartum Diastasis Recti and Its Secondary Disorders (Randomized Controlled Clinical Trial)” *سید زاتساید (2) هب لاتبم نانز رد یزکرم تابث کینوتوزیا - کیرتموزیا تانیرمت ریثأت (هدش لرتت*, 22, hal. 123–137.

Yasin, H. dan Ispriyanti, D. (2017) “Klasifikasi Data Berat Bayi Lahir Menggunakan Weighted Probabilistic Neural Network (WPNN) (Studi Kasus di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang),” *Media Statistika*, 10(1), hal. 61–70. doi: 10.14710/medstat.10.1.61-70.

Zulfiani, R. (2021) “Analisis Faktor Resiko Kejadian Diastasis Recti Abdominis pada Ibu Post Partu Di RSIA Asy-Syifa Sangatta.” Tersedia pada: <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/5868>.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KOTA MAKASSAR DINAS KESEHATAN

Jl. Teduh Bersinar No. 1 Tlp. (0411) 881549, Fax (0411) 887710

MAKASSAR

Nomor : 440/ 145/PSDK /III/2022
Lamp :
Perihal : Penelitian

Kepada Yth,
Kepala Puskesmas Tamalanrea Jaya

Di-

Tempat

Sehubungan Surat dari Badan kesatuan bangsa dan Kesatuan Politik No : 070//II-BKBP/2022,tanggal 22 Maret 2022 ,maka bersama ini disampaikan kepada saudara bahwa :

Nama : Yuliani
NIM : R021171007
Jurusan : S1 Fisioterapi
Institusi : UNHAS Makassar
Judul : Pengaruh Core Stability Exercise terhadap Diastasis Recti Abdominis pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar

Akan melaksanakan kegiatan penelitian di wilayah puskesmas yang saudara pimpin pada tanggal 21 Maret 2022 s/d 20 April 2022

Demikianlah disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih



Makassar, 21 Maret 2022
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Makassar

Dr.Nursaidah Sirajuddin

Pangkat : Pembina

NIP : 19730112 2006042012



**PEMERINTAH KOTA MAKASSAR
DINAS KESEHATAN**

Jl. Teduh Bersinar No. 1 Tlp. (0411) 881549, Fax (0411) 887710

MAKASSAR

Nomor : 440/108/PSDK /IV/2022
Lamp :
Perihal : Penelitian

Kepada Yth,
Kepala Puskesmas Tamalanrea Jaya

Di –

Tempat

Sehubungan Surat dari Badan kesatuan bangsa dan Kesatuan Politik No : 070//II-BKBP/2022,tanggal 15 April 2022 ,maka bersama ini disampaikan kepada saudara bahwa :

Nama : Yuliani
NIP : R021181007
Jurusan : Fisioterapi
Institusi : UNHAS Makassar
Judul : Pengaruh Core Stability Exercise terhadap Diastasis Recti Abdominis pada ibu Postpartum di wilayah kerja Puskesmas Kota Makassar

Akan melaksanakan kegiatan penelitian di wilayah puskesmas yang saudara pimpin pada tanggal 15 April 2022 s/d 15 Juni 2022

Demikianlah disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih



Makassar, 19 April 2022
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Makassar

Dr. Nursaidah Sirajuddin

Pangkat : Pembina

NIP : 19730112 2006042012



**PEMERINTAH KOTA MAKASSAR
DINAS KESEHATAN**

Jl. Teduh Bersinar No. 1 Tlp. (0411) 881549, Fax (0411) 887710

MAKASSAR

Nomor : 440/108/PSDK /IV/2022
Lamp :
Perihal : Penelitian

Kepada Yth,
Kepala Puskesmas Tamalanrea

Di –

Tempat

Sehubungan Surat dari Badan kesatuan bangsa dan Kesatuan Politik No : 070//II-BKBP/2022,tanggal 15 April 2022 ,maka bersama ini disampaikan kepada saudara bahwa :

Nama : Yuliani
NIP : R021181007
Jurusan : Fisioterapi
Institusi : UNHAS Makassar
Judul : Pengaruh Core Stability Exercise terhadap Diastasis Recti Abdominis pada ibu Postpartum di wilayah kerja Puskesmas Kota Makassar

Akan melaksanakan kegiatan penelitian di wilayah puskesmas yang saudara pimpin pada tanggal 15 April 2022 s/d 15 Juni 2022

Demikianlah disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih



Makassar, 19 April 2022
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Makassar

Dr. Nursalrah Sirajuddin

Pangkat : Pembina

NIP : 19730112 2006042012

Lampiran 2. Surat Telah Menyelesaikan Penelitian



PEMERINTAH KOTA MAKASSAR
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS TAMALANREA JAYA
 Jl. Perintis Kemerdekaan IV No.9 Tlp. (0411) 588920
 MAKASSAR

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

No. 090 / PKM-T.Jaya / IV / 2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : drg. Bethsy Herlina Pongrekun
 Nip : 19760515 200502 2 006
 Pangkat/Gol. : Pembina Tk.I IV/b
 Jabatan : Plt.Kepala Puskesmas
 Unit Kerja : Puskesmas Tamalanrea Jaya

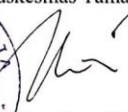

Menyatakan bahwa:

Nama : Yuliani
 NIM : R021181007
 Institusi : UNHAS Makassar
 Judul Penelitian : Pengaruh Core Stability Exercise terhadap Diastasis Recti Abdominis pada ibu Postpartum di wilayah kerja Puskesmas Kota Makassar

Benar tersebut di atas telah melakukan penelitian di puskesmas Tamalanrea Jaya Makassar pada tanggal 21 Maret 2022 sampai 30 Mei 2022.
 Demikian surat ini di buat untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Makassar, 31 Mei 2022

Plt. Kepala Puskesmas Tamalanrea Jaya



drg. Bethsy Herlina Pongrekun
 Nip. 19760515 200502 2 006



DINAS KESEHATAN KOTA MAKASSAR
PUSKESMAS TAMALANREA

Jl. Kesejahteraan Timur I BTP BLk B Makassar Telp.(0411)582289



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

No : 197 /PKM.TREA/ VI /2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : drg. Melfina Syamsuddin
 Jabatan : Plt. Kepala Puskesmas Tamalarea
 Pangkat/Gol. : Pembina, Tk.I , IV/b
 Jabatan : Plt. Kepala Puskesmas Tamalanrea

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Yuliani
 NIM : R 021181007
 Jurusan : Fisioterapi
 Instansi : UNHAS Makassar

Benar telah melakukan PENELITIAN di Puskesmas Tamalanrea Makassar pada tanggal 15 April 2022 s/d 30 Mei 2022 rangka Penyusunan Tesis dengan judul ***"Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Diastasis Recti Abdominis Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar"***

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 2 Juni 2022
 Plt. Kepala Puskesmas Tamalanrea,

 drg. Melfina Syamsuddin
 NIP. 19880122 200502 2 002

Lampiran 3. Surat Persetujuan Etik Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jln. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658,
E-mail : fkunhas@gmail.com, website: <https://fkunhas.ac.id/>

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 3844/UN4.14.1/TP.01.02/2022

Tanggal : 11 April 2022

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No. Protokol	29322091050	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Yuliani	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Pengaruh <i>Core Stability Exercise</i> terhadap Diastasis Recti Abdominis pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Makassar		
No. Versi Protokol	1	Tanggal Versi	29 Maret 2022
No. Versi PSP	1	Tanggal Versi	29 Maret 2022
Tempat Penelitian	Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya, Puskesmas Tamalanrea, Puskesmas Batua, dan Puskesmas Antara		
Judul Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 11 April 2022 Sampai 11 April 2023	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju, M.Sc, Ph.D	Tanda tangan 	
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM., M.Kes	Tanda tangan 	

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporkan penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Lampiran 5. Instrumen Penelitian

Pengukuran *Inter-recti Distance* (IRD)

Tanggal Pemeriksaan

Pre Test : 27 Maret 2022

Post Test : 19 April 2022

1. Data Umum

Nama : ██████████
 Alamat : BUNG PERMAI Blok B10 NO 13
 Periode *Postpartum* : 4 BULAN

2. Hasil Pengukuran IRD (cm)

Letak	Pre test	M 1	M 2	M 3	Post test
Atas Umbilikus	1,5	1,2	-	-	-
Bawah Umbilikus	1,2	1,1	0,9	-	-
Umbilikus	1,2	2,1	1,9	1,9	1,9

3. Prosedur Pengukuran IRD



- Barbaring terlentang dengan menekuk sendi hip dan knee, telapak kaki menapak di permukaan yang rata, dan tangan lurus di samping badan
- Memberikan tanda 4,5 cm di atas dan di bawah umbilikus menggunakan spidol dan diukur dengan pita pengukur
- Peserta mengangkat kepala hingga tulang skapula tidak menyentuh permukaan lantai dan kedua tangan peserta lurus menggapai lutut
- Peneliti meletakkan rahang atas kaliper digital di antara tepi bagian dalam otot rektus abdominis kanan dan kiri, kemudian mencatat hasil pengukuran.



Lampiran 6. Form Responden

$$TB: 163 \text{ cm} \quad IMT: \frac{56}{(1,63)^2}$$

$$BB: 50 \text{ kg} \quad = 18,8$$

Form Kuesioner Responden

1. Identitas Umum Responden

Nama : ██████████
 Usia Ibu : 26 TAHUN
 Alamat : RUMAH PERMAI BLOK B10 NO 13
 Pekerjaan : IBU RUMAH TANGGA
 No. Telp/WA : ██████████
 Berat Badan (sebelum dan saat hamil) : 46 KILO, 54,2

2. Riwayat Persalinan

Usia Kehamilan (saat bersalin) : 40 MINGGU
 Jenis Persalinan : NORMAL
 Alat Bantu saat Bersalin : -
 Lama Persalinan : 30 MENIT
 Berat Bayi Lahir : 3 KILO
 Jenis Kelamin Bayi : PEREMPUAN

3. Riwayat GPA

Gravida	Paritas	Abortus
1	1	0

4. Apakah ada riwayat operasi *caesar*? -
 5. Apakah ada riwayat operasi perut (selain *caesar*)? KISTA (JCI4)
 6. Apakah ada riwayat operasi panggul dan tulang belakang? -
 7. Apakah Ibu memiliki riwayat penyakit jantung dan/atau penyakit pernapasan? -
 8. Apakah Ibu melakukan senam hamil, senam nifas, yoga, dan semacamnya? YA
 a. Jika "Ya," apakah Ibu rutin melakukannya? YA
 b. Berapa kali dalam seminggu Ibu melakukan latihan tersebut? TIAP HARI
 9. Nilai IRD

Periode <i>Postpartum</i>	Nilai IRD		
	Atas Umbilikus	Bawah Umbilikus	Umbilikus
1 bulan	1,5 cm	1,2 cm	2,2 cm

Lampiran 7. Hasil Uji SPSS

A. Karakteristik Responden

		Usia Ibu			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	21	1	5.9	5.9	5.9
	22	1	5.9	5.9	11.8
	23	2	11.8	11.8	23.5
	25	3	17.6	17.6	41.2
	26	2	11.8	11.8	52.9
	27	3	17.6	17.6	70.6
	29	2	11.8	11.8	82.4
	30	1	5.9	5.9	88.2
	34	2	11.8	11.8	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

		Periode Postpartum			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	6 Minggu 3 Hari	1	5.9	5.9	5.9
	7 Minggu	1	5.9	5.9	11.8
	2 Bulan	2	11.8	11.8	23.5
	3 Bulan	1	5.9	5.9	29.4
	4 Bulan	3	17.6	17.6	47.1
	5 Bulan	4	23.5	23.5	70.6
	6 Bulan	1	5.9	5.9	76.5
	7 Bulan	1	5.9	5.9	82.4
	8 Bulan	1	5.9	5.9	88.2
	10 Bulan	2	11.8	11.8	100.0
Total	17	100.0	100.0		

		Usia Kehamilan (minggu)			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	7 Bulan	2	11.8	11.8	11.8
	8 Bulan	3	17.6	17.6	29.4
	9 Bulan	11	64.7	64.7	94.1
	10 Bulan	1	5.9	5.9	100.0
Total	17	100.0	100.0		

Riwayat GPA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	G1P1A0	10	58.8	58.8	58.8
	G2P2A0	5	29.4	29.4	88.2
	G3P3A0	2	11.8	11.8	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Gravida

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Primigravida	10	58.8	58.8	58.8
	Multigravida	7	41.2	41.2	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Paritas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Primipara	10	58.8	58.8	58.8
	Multipara	7	41.2	41.2	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Berat Bayi Lahir (gram)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BBL Rendah (<2.500)	2	11.8	11.8	11.8
	BBL Normal (2.500-4.000)	14	82.4	82.4	94.1
	BBL Lebih (>4.000)	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

IMT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<18.5	1	5.9	5.9	5.9
	18.5-22.9	7	41.2	41.2	47.1
	23-24.9	1	5.9	5.9	52.9
	25-29.9	7	41.2	41.2	94.1
	≥30	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

B. Distribusi Pengukuran DRA

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test DRA Atas	17	1.0	2.8	1.882	.4825
Post-test DRA Atas	17	.0	2.6	1.476	.6778
Pre-test DRA Tengah	17	2.2	3.5	2.553	.3777
Post-test DRA Tengah	17	1.7	2.6	2.029	.2544
Pre-test DRA Bawah	17	.0	2.2	1.212	.7415
Post-test DRA Bawah	17	.0	1.9	.759	.7542
Valid N (listwise)	17				

C. Uji Normalitas Data Kolmogorov-Smirnov & Shapiro Wilk

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Hasil Penelitian		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai DRA	Pre-test DRA Atas	.177	17	.165	.971	17	.838
	Post-test DRA Atas	.221	17	.027	.896	17	.059
	Pre-test DRA Tengah	.203	17	.061	.849	17	.011
	Post-test DRA Tengah	.252	17	.005	.913	17	.111
	Pre-test DRA Bawah	.247	17	.007	.814	17	.003
	Post-test DRA Bawah	.313	17	.000	.758	17	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Transform

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Hasil Penelitian		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai DRA	Transform Pre-test DRA Tengah	.180	17	.146	.877	17	.029
	Transform Post-test DRA Tengah	.231	17	.017	.933	17	.241
	Transform Pre-test DRA Bawah	.158	13	.200*	.951	13	.618
	Transform Post-test DRA Bawah	.246	9	.123	.913	9	.341

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

D. Uji Korelasi Paired Sample T test

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test DRA Atas - Post-test DRA Atas	.4059	.3766	.0913	.2122	.5995	4.444	16	.000
Pair 2	Pre-test DRA Tengah - Post-test DRA Tengah	.5235	.1562	.0379	.4432	.6039	13.815	16	.000
Pair 3	Pre-test DRA Bawah - Post-test DRA Bawah	.4529	.4823	.1170	.2049	.7009	3.872	16	.001

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test DRA Atas	1.882	17	.4825	.1170
	Post-test DRA Atas	1.476	17	.6778	.1644
Pair 2	Pre-test DRA Tengah	2.553	17	.3777	.0916
	Post-test DRA Tengah	2.029	17	.2544	.0617
Pair 3	Pre-test DRA Bawah	1.212	17	.7415	.1798
	Post-test DRA Bawah	.759	17	.7542	.1829

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

1. Pengisian *informed consent*, form responden, dan penjelasan program latihan



2. Pengukuran IRD





3. Pemberian *Core Stability Exercise*





Lampiran 9. Riwayat Peneliti

BIODATA

Nama : Yuliani
 Tempat/Tanggal Lahir : Abbokongang, 31 Juli 2000
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Email : yulianisdrmn@gmail.com
 Alamat Asal : Kabupaten Sidenreng Rappang, Sulawesi Selatan
 Alamat Sekarang : Jalan Sahabat 4, Unhas
 Nama Ayah : Sudirman
 Nama Ibu : Hj. Hasnah

**Riwayat Pendidikan**

Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Hasanuddin	Tahun 2018-sekarang
SMAN 1 Sidrap	Tahun 2015-2018
SMPN 4 Baranti	Tahun 2012-2015
SDN 5 Kulo	Tahun 2006-2012
TK Aisyiah Abbokongang	Tahun 2004-2006

Riwayat Organisasi

Anggota Komisi A Majelis Pertimbangan Agung IMFI	Periode 2021-2022
Sekretaris Kementerian Kastrad IMFI Pusat	Periode 2020-2021
Koordinator Departemen PSDM IMFI Wilayah V	Periode 2020-2021
Anggota Divisi Kaderisasi Himafisio F.Kep-UH	Periode 2020-2021
Anggota Bidang Kewirausahaan dan Pengembangan Profesi HmI Komisariat Kedokteran Unhas	Periode 2020-2021
Koordinator Hubungan Luar TBF Sternum Himafisio F.Kep-UH	Periode 2020-2021
Anggota Departemen Eksternal Pisiform Himafisio F.Kep-UH	Periode 2020-2021
Sekretaris Departemen PSDM Pisiform Himafisio F.Kep-UH	Periode 2019-2020

Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Diastasis Recti Abdominis pada Ibu Postpartum

The Effect of Core Stability Exercise on Diastasis Recti Abdominis in Postpartum Mothers

Yuliani, Andi Besse Ahsaniyah², Nurhikmawaty Hasbiah³

^{1,2,3} Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar

¹yulianisdrmn@gmail.com, ²esseahsaniyah@gmail.com, ³nurhikmawatyhasbiah@unhas.ac.id

ABSTRAK

Postpartum adalah periode setelah terjadinya persalinan yang berkisar 6-8 minggu yang ditandai adanya perubahan muskuloskeletal sebagai akibat dari perubahan geometri otot selama kehamilan untuk menunjang pertumbuhan janin. Perubahan ini mengakibatkan pemanjangan otot rektus abdominis, peregangan dan kelemahan linea alba yang memicu pembesaran jarak antara batas medial otot-otot abdomen sehingga menyebabkan *Diastasis Recti Abdominis*. DRA ini dapat menurunkan kemampuan fungsional ibu *postpartum* sehingga mempengaruhi kualitas hidup. Salah satu metode non bedah yang dapat mencegah dan meminimalisir kejadian DRA adalah dengan terapi latihan yaitu *core stability exercise*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *core stability exercise* terhadap *Diastasis Recti Abdominis* pada ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya dan Puskesmas Tamalanrea, Kota Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimental design* dengan metode *one-group pretest posttest design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel yaitu 17 ibu dalam periode *postpartum* >6 minggu-12 bulan yang berusia 20-35 tahun yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya dan Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. Pengambilan data penelitian ini menggunakan kaliper digital untuk mengukur lebar *Inter-recti Distance* sebagai parameter penentuan kondisi DRA. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis *paired sample test* didapatkan nilai signifikan $p < 0.001$ ($p < 0.05$) pada titik pengukuran atas dan di tingkat umbilikus dan $p = 0.001$ ($p < 0.05$) di bawah umbilikus, sehingga terdapat pengaruh *core stability exercise* terhadap *Diastasis Recti Abdominis* pada ibu *postpartum* setelah pemberian 12 kali latihan.

Kata kunci : *Postpartum, core stability exercise, Diastasis Recti Abdominis, Inter-recti Distance*

ABSTRACT

Postpartum is the period after childbirth which ranges from 6-8 weeks which is characterized by musculoskeletal changes as a result of changes in muscle geometry during pregnancy to support fetal growth. These changes result in lengthening of the rectus abdominis muscle, stretching and weakness of the linea alba which triggers an enlargement of the distance between the medial borders of the abdominal muscles, causing *Diastasis Recti Abdominis*. It can reduce the functional ability of postpartum mothers so that it affects the quality of life. The non-surgical methods that can prevent and minimize the incidence of DRA is exercise therapy, namely *core stability exercise*. This study aims to determine the effect of *core stability exercise* on *Diastasis Recti Abdominis* in postpartum mothers in the working area of Tamalanrea Jaya Health Center and Tamalanrea Health Center, Makassar City. This research is a *pre-experimental design* research with *one-group pretest posttest design* method. This research is a type of *purposive sampling* technique totaling 17 mothers in the postpartum period >6 weeks-12 months aged 20-35 years who live in the working area of the Tamalanrea Jaya Health Center and the Tamalanrea Health Center, Makassar City. Data retrieval in this study used digital calipers to measure the width of the *Inter-recti Distance* as a parameter to determine the condition of DRA. Based on the results of the analysis of the paired sample test hypothesis, there was a significant value of $p < 0.001$ ($p < 0.05$) at the measurement point above and at the level of the umbilicus and $p = 0.001$ ($p < 0.05$) below the umbilicus, so there was the effect of *core stability exercise* on *Diastasis Recti Abdominis* in postpartum mothers after giving 12 times of exercise.

Keyword : *Postpartum, core stability exercise, Diastasis Recti Abdominis, Inter-recti Distance*