

ABSTRAK

Kehamilan dan persalinan menyebabkan perubahan fisik pada wanita, termasuk kelemahan otot dasar panggul dan pembesaran dinding perut yang mengarah pada kondisi Diastasis *Rektus Abdominis* (DRA). Wanita multipara berada pada risiko yang lebih tinggi mengalami DRA akibat peregangan berulang pada dinding perut. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kombinasi *core activation* dengan *curl-up exercise* dalam menurunkan derajat DRA pada wanita multipara di Desa Homba Rande, Sumba Barat Daya. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan desain *pretest-posttest control group*. Subjek penelitian adalah 24 orang wanita multipara yang dibagi menjadi dua kelompok; kelompok intervensi (n=12) yang menerima kombinasi *core activation* dan *curl-up exercise*, dan kelompok kontrol (n=12) yang tidak menerima intervensi. Intervensi dilakukan selama 12 minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu. Pengukuran jarak *inter-recti* dilakukan menggunakan *digital caliper* sebelum dan sesudah periode intervensi. Hasil analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai p 0,001 ($p < 0,05$) sehingga terdapat peningkatan yang signifikan setelah pemberian intervensi. Hasil analisis data menggunakan *Independent Sample T-Test* menunjukkan nilai p 0,002 ($p < 0,05$) sehingga terdapat perbedaan yang signifikan pada data *post-test* masing-masing kelompok. Kesimpulan penelitian ini adalah kombinasi *core activation* dan *curl-up exercise* efektif terhadap penurunan derajat DRA pada wanita multipara di Desa Homba Rande.

Kata kunci: Diastasis *Rektus Abdominis* (DRA), *core activation*, *curl-up exercise*, wanita multipara.

ABSTRACT

Pregnancy and childbirth lead to physical changes in women, including pelvic floor muscle weakness and abdominal wall expansion, which can result in a condition known as Diastasis Rectus Abdominis (DRA). Multiparous women are at a higher risk of developing DRA due to the repeated stretching of the abdominal wall. This study aims to evaluate the effectiveness of combining core activation with curl-up exercises in reducing the degree of DRA in multiparous women in Homba Rande, Southwest Sumba. This study employed an experimental method with a pretest-post-test control group design. The subjects were 24 multiparous women, divided into two groups: the intervention group (n=12), which received a combination of core activation and curl-up exercises, and the control group (n=12), which did not receive any intervention. The intervention was conducted over a 12-week period with a frequency of three sessions per week. The inter-recti distance was measured using a digital calliper before and after the intervention period. Data analysis with the Paired Sample T-Test showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant improvement following the intervention. Additionally, the Independent Sample T-Test analysis revealed a p-value of 0.002 ($p < 0.05$), demonstrating a significant difference in post-test results between the two groups. The study concludes that the combination of core activation and curl-up exercises is effective in reducing the degree of DRA in multiparous women in Homba Rande Village.

Keywords: *Diastasis Recti Abdominis (DRA), core activation, curl-up exercise, multiparous women.*