

EFEKTIVITAS BENGKUNG ABDOMEN MUSCLE DIGITAL ACUPRESSURE (BAMDA) SEBAGAI TERAPI TUNGGAL DALAM PENATALAKSANAAN DIASTASIS RECTUS ABDOMINIS PADA IBU POSTPARTUM

Hemi Fitriani^{1*}, Setyowati Setyowati²

¹ Departemen Keperawatan Maternitas, Universitas Jenderal Achmad Yani

² Departemen Keperawatan Maternitas, Universitas Indonesia

Article Info	ABSTRAK
<p>Article History: Received 16/02/2026. Revised - Accepted 10/03/2026.</p> <hr/> <p>Keywords: Bengkung abdomen Diastasis rectus abdominis Ibu postpartum Kenyamanan Stimulasi listrik otot</p>	<p>Diastasis rectus abdominis pada ibu postpartum merupakan masalah muskuloskeletal dengan prevalensi tinggi (85%) yang berdampak pada gangguan fungsi dan ketidaknyamanan. Intervensi stimulasi listrik otot telah digunakan untuk mengatasinya, namun umumnya dikombinasikan dengan terapi lain sehingga efektivitasnya sebagai intervensi tunggal belum dapat dipastikan. Bengkung Abdomen Muscle Digital Acupressure (BAMDA) dikembangkan sebagai inovasi bengkung terintegrasi stimulasi listrik otot yang menstimulasi otot dinding abdomen secara simultan. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas BAMDA dalam menurunkan jarak otot rektus abdominis dan meningkatkan kenyamanan ibu postpartum. Penelitian quasi-eksperimental dengan desain pretest–posttest dan kelompok kontrol melibatkan 64 ibu postpartum hari ketiga setelah persalinan spontan. Kelompok intervensi menerima terapi BAMDA tiga kali per minggu selama empat minggu, sedangkan kelompok kontrol menggunakan bengkung konvensional. Jarak otot rektus abdominis diukur pada tiga titik abdomen menggunakan kaliper digital, sedangkan kenyamanan dinilai menggunakan kuesioner terstruktur. Analisis dilakukan dengan uji Friedman, Mann–Whitney. Hasil menunjukkan penurunan diastasis rectus abdominis dan peningkatan kenyamanan yang bermakna pada kedua kelompok, namun perubahan lebih besar terjadi pada kelompok intervensi ($p < 0,05$). BAMDA efektif sebagai intervensi tunggal dalam pelayanan postpartum berbasis bukti.</p> <p>ABSTRACT</p> <p><i>Diastasis rectus abdominis in postpartum women was a highly prevalent musculoskeletal condition (85%) associated with functional impairment and physical discomfort. Electrical muscle stimulation had been used to manage this condition; however, it was typically combined with other therapies, and its effectiveness as a single intervention remained unclear. The Bengkung Abdomen Muscle Digital Acupressure (BAMDA) was developed as an abdominal binder integrated with electrical muscle stimulation to simultaneously stimulate the abdominal wall muscles. This study aimed to evaluate the effectiveness of BAMDA in reducing inter-recti distance and improving maternal comfort. A quasi-experimental pretest–posttest design with a control group included 64 postpartum women on the third day after spontaneous vaginal delivery. The intervention group received BAMDA three times per week for four weeks, while the control group used a conventional abdominal binder. Inter-recti distance was measured at three</i></p>

abdominal points using a digital caliper, and comfort was assessed using a structured questionnaire. Data were analyzed using Friedman, Mann–Whitney. Both groups showed significant reductions and improved comfort, with greater changes in the intervention group ($p < 0.05$). BAMDA was effective as a single intervention in postpartum care..

**Corresponding Author: hemifitriani@gmail.com*
