

**PENGARUH *BELLY BINDING* TERHADAP
PENURUNAN LINGKAR PERUT PADA
IBU POST PARTUM DI AYU
LESTARI *MOMS AND
BABY CARE***



SKRIPSI

OLEH:

PUTU NOVI ARYANI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH *BELLY BINDING* TERHADAP
PENURUNAN LINGKAR PERUT PADA
IBU POST PARTUM DI AYU
LESTARI *MOMS AND
BABY CARE***

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

**PUTU NOVI ARYANI
NIM. A1225003**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putu Novi Aryani
Nim : A1225003
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh *Belly Binding* Terhadap Penurunan Lingkar Perut Pada Ibu Post Partum di Ayu Lestari *Moms and Baby Care*.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 10 Juni 2026



Putu Novi Aryani
NIM. A1225003

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *BELLY BINDING* TERHADAP PENURUNAN LINGKAR PERUT PADA IBU POST PARTUM DI AYU LESTARI *MOMS AND BABY CARE*

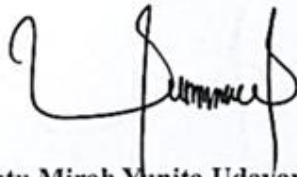
Diajukan Oleh:

PUTU NOVI ARYANI
NIM. A1225003

Badung, 25 Juni 2026

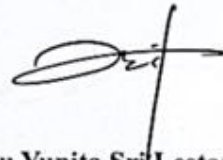
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing:

Pembimbing I



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S. ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

Pembimbing II



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb
NIDN. 0801019503

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua




Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S. ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal : 02 Juli 2026

Diajukan Oleh:

**PUTU NOVI ARYANI
NIM. A1225003**

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua Penguji

Bdn. Pande Putu Indah Purnamavanthi, S.ST., M.Kes
NIDN. 0825068901

Sekretaris Penguji

Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S. ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

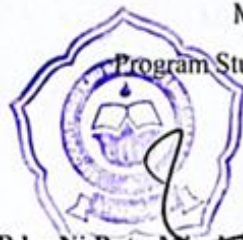
Anggota Penguji

Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb
NIDN. 0801019503

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S. ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juni 2026

Putu Novi Aryani

Pengaruh *Belly Binding* Terhadap Penurunan Lingkar Perut Pada Ibu Post Partum Di Ayu Lestari *Moms And Baby Care*.

(xv + 65) Halaman + 6 Tabel + 3 Gambar + 16 Lampiran

ABSTRAK

Perubahan fisiologis yang menonjol pada ibu nifas adalah perubahan pada dinding dan otot abdomen akibat peregangan selama kehamilan. Kondisi ini sering ditandai dengan meningkatnya lingkar perut, penurunan tonus otot abdomen, serta terjadinya diastasis rectus abdominis. Adapun upaya untuk mengembalikan kondisi otot abdomen salah satunya dengan *Belly Binding*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Belly Binding* terhadap penurunan lingkar perut pada ibu post partum di Ayu Lestari *Moms and Baby Care*. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan design menggunakan *Pre-Experimental* dengan pendekatan desain *Intact-Group Comparison*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan jumlah sampel digunakan adalah 30 responden yang akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 ibu post partum kelompok perlakuan dan 15 ibu post partum kelompok kontrol. Hasil uji statistik *independent sampel t-test* menunjukan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan nilai $p\text{-value } 0,002 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan *belly binding* pada penurunan lingkar perut pada ibu pasca melahirkan di Ayu Lestari *Moms and Baby Care*. Penggunaan *belly binding* berpengaruh terhadap penurunan lingkar perut pada ibu postpartum sehingga dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer pada masa postpartum.

Kata Kunci : Post Partum, Penurunan Lingkar Perut, *Belly Binding*

Daftar Pustaka: 26 (2018-2025)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduated Thesis, June 2026

Putu Novi Aryani

The Effect of Belly Binding on the Reduction of Abdominal Circumference in Postpartum Mothers at Ayu Lestari Moms and Baby Care

(xv+ 65) Pages + 6 Tables + 3 Figures + 16 Appendices

ABSTRACT

Physiological changes that are prominent during the postpartum period include changes in the abdominal wall and abdominal muscles due to stretching during pregnancy. This condition is often characterized by an increased abdominal circumference, decreased abdominal muscle tone, and the occurrence of diastasis recti. One of the interventions to help restore the condition of the abdominal muscles is belly binding. This study aimed to determine the effect of belly binding on the reduction of abdominal circumference in postpartum mothers at Ayu Lestari Moms and Baby Care. This study employed a quantitative method using a pre-experimental design with an intact-group comparison approach. The samples were selected using a purposive sampling technique, with a total of 30 respondents, divided into two groups: 15 postpartum mothers in the intervention group and 15 postpartum mothers in the control group. The results of the independent samples t-test showed a statistically significant difference between the intervention and control groups, with a p-value of 0.002 ($p < 0.05$). It can therefore be concluded that belly binding has a significant effect on reducing abdominal circumference in postpartum mothers at Ayu Lestari Moms and Baby Care. Belly binding was found to contribute to a greater reduction in abdominal circumference and may be considered a complementary therapy during the postpartum period.

Keywords : Postpartum, Abdominal Circumference Reduction, Belly Binding

Bibliography : 26 (2018-2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan Judul “Pengaruh *Belly Binding* Terhadap Penurunan Lingkar Perut Pada Ibu Post Partum di Ayu Lestari *Moms and Baby Care*” tepat pada waktunya. Sebagai salah satu persyaratan akademik dalam rangka memenuhi tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan baik berupa bimbingan, moral, material serta pengarahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali serta selaku Pembimbing I yang telah membantu, membimbing dan mengarahkan selama pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes selaku ketua penguji yang telah memberikan masukan dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.
4. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan mengarahkan penulis dalam sistematika serta kelengkapan skripsi ini.

5. Seluruh staf Dosen STIKES Bina Usada Bali yang telah membina serta membimbing penulis dari awal pendidikan hingga saat ini.
6. Putu Ayu Wulan Iswari, S.ST yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di Ayu Lestari *Moms and Baby Care*.
7. Kepada seluruh responden penelitian yang telah berpartisipasi sehingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu.
8. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, semoga dengan kekurangan ini menjadikan pembelajaran yang berguna bagi masa depan. Oleh karena itu diharapkan masukan baik kritik maupun saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini berguna dan bermanfaat bagi para pembaca.

Badung, 10 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penulisan	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penulisan	3
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6

A. Kajian Teori	6
B. Kajian Empiris	28
C. Kerangka Teori	32
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	33
A. Kerangka Konsep.....	33
B. Hipotesis	34
C. Definisi Operasional	34
BAB IV METODE PENELITIAN	35
A. Rancangan Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel	36
C. Tempat Penelitian	37
D. Waktu Penelitin.....	38
E. Etika Penelitian	38
F. Alat Pengumpulan Data.....	41
1. Instrumen Penelitian	41
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	42
1. Prosedur Administrasi.....	42
2. Prosedur Teknis	42
H. Pengolahan Data	43
I. Analisis Data	46
BAB V HASIL PENELITIAN	48
A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	48

B. Analisis Univariat	48
C. Analisis Bivariat	50
BAB VI PEMBAHASAN	54
A. Interpretasi Penelitian	54
B. Keterbatasan Penelitian	62
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	63
BAB VII PENUTUP	64
A. Simpulan	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel Dan Definisi Operasional Variabel	34
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	49
Tabel 5.2 Lingkar Perut Ibu Nifas Hari Ke-1 dan 7 pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	50
Tabel 5.3 Uji Normalitas Data	51
Tabel 5.4 Perbedaan Rata-Rata Lingkar Perut Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol pada Ibu Post Partum di Ayu Lestari <i>Moms and Baby Care</i>	52
Tabel 5.5 Hasil Analisis Pengaruh Belly Binding Terhadap Penurunan Lingkar Perut Pada Ibu Post Partum di Ayu Lestari <i>Moms and Baby Care</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	32
Gambar. 3.1 Kerangka Konsep	33
Gambar. 4.1 Rancangan Penelitian.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	Jadwal Penelitian
Lampiran	2	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran	3	Surat Balasan Studi Pendahuluan
Lampiran	4	Surat Permohonan Uji Etik
Lampiran	5	Keterangan Lolos Kaji Etik
Lampiran	6	Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran	7	Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran	8	Pengantar Kusioner
Lampiran	9	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran	10	Lembar Observasi
Lampiran	11	SOP Pengukuran Lingkar Perut
Lampiran	12	SOP Penggunaan Bengkung
Lampiran	13	Tabulasi Data
Lampiran	14	Hasil Analisis SPSS
Lampiran	15	Dokumentasi penelitian
Lampiran	16	Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

KB	: Keluarga Berencana
IU	: <i>International Units</i>
ASI	: Air Susu Ibu
SC	: <i>Sectio Caesarea</i>
DRA	: <i>Diastasis Recti Abdominis</i>
Ho	: Hipotesis Nol
Ha	: Hipotesis Alternatif
SOP	: Standar Operasional Prosedur
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
CM	: <i>Centimeter</i>
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, M. (2024). Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal Pada Ny. R Di PMB Marsiswati, A,md.Keb Kota Payakumbuh. [Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang].[http://repositoryperpustakaanpoltekkespadang.site/id/eprint/1905/1/LTA Mulya Azizah.pdf](http://repositoryperpustakaanpoltekkespadang.site/id/eprint/1905/1/LTA%20Mulya%20Azizah.pdf)
- Fauziyah, N., Asiyah, N., Indrianingrum, I., Kudus, M., Kudus, M., & Kudus, U. M. (2025). The Effect of Bengkung Use on Abdominal Circumference Reduction in Postpartum Women. *Advances in Healthcare Research*, 3(2), 422–437.
- Girsang, B. M., Siregar, F. L., Nasution, D. L., Karo, E. I., Marbun, A. S., Mahdalena, J., & Barus, E. (2023). Evidence Based Praticce Pariode Nifas. *Deepublish*.
- Herien, Y. (2025). Eksplorasi Pengalaman Ibu Primipara dalam Melakukan Kunjungan Nifas dan Perawatan Diri setelah Melahirkan. CV Eureka Media Aksara.
- Handayani, S., Rahmadani, S., Kebidanan, J., & Prostetik, J. O. (2025). Inovasi Korset Berbahan Polyester Sebagai Solusi Nyeri Punggung Bawah Bagi Ibu Postpartum. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 19(2), 155–161. <https://doi.org/10.36082/qjk.v19i2.2408>
- Isnaini, Q. W., & Nuzuliana, R. (2023). Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas Normal. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 308–316.
- Irnowati, I., Rukmaini, & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh Penggunaan Bengkung terhadap Lingkar Perut Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Banten. *Jurnal Kebidanan*, 11(2). <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>
- Krisnawati, R. (2021). Pengaruh Penggunaan Bengkung atau Stagen Terhadap Proses Involusi Uterus Ibu Nifas di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Ketahun Kabupaten Bengkulu Utara. *In Pharmacognosy Magazine* (Vol. 75, Issue 17).
- Krisnawati, R., Wahyuni, E., Yuniarti, & Andriani, L. (2022). Pengaruh Penggunaan Bengkung atau Stagen Terhadap Proses Involusi Uterus Ibu Nifasdi PMB Wilayah Kerja Puskesmas Ketahun Kabupaten Bengkulu Utara. *Jurnal Besurek Jidan*, 1(1).
- Kurniyati, W. I. P. E. S., & Bakara, D. M. (2023). The Effect of Using Bengkung - Belly Bind on Reducing Diastasis Rectus Abdominis in Postpartum Mothers in Private Practice Midwifery , Curup city , Rejang Lebong Regency. *International Journal of Midwifery and Nursing Practice*, 6(1), 35–39.

- Mindarsih, T. (2023). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Involusi Uterus pada Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 6(1), 408–416.
- Notoatmojo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Rineka Cipta*.
- Nursalam. (2020). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4. *Jakarta: Salemba Medika*.
- Puspita, I. M., Ma'rifah, U., & Taufiqoh, S. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Rena Cipta Mandiri.
- Putri, B. I. M., Mardiana, N., Widiastuti, T., Wulandari, B. A., & Zulala, N. N. (2023). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. CV Eureka Media Aksara.
- Qomariah, S., Herlina, S., & Sartika, W. (2024). Pengaruh Pemakaian Bengkung Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu II. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 8(1), 28–37. <https://doi.org/10.36341/jomis.v8i1.4060>
- Rahayu, D. T. (2018). Pengaruh Pemakaian Bengkung Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas di Desa Keling Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. *Jurnal Ilkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 8(2), 179–184.
- Sophia, S., Nurhayati, F., & Nurhasanah, R. (2023). The Effect of Belly Binding and Abdomen Exercise on Reducing Diastasis Recti Abdominis in Postpartum Mothers. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 9(June).
- Sumarni, S., & Nahira, N. (2022). Pengaruh Penggunaan Bengkung Terhadap Penurunan Lingkar Perut Ibu Post Partum di Puskesmas Kassi-Kassi. *Madu : Jurnal Kesehatan*, 11(2), 80. <https://doi.org/10.31314/mjk.11.2.80-84.2022>
- Sitorus, E. Y., Martini, S., & Mahanani, Mulyaningrum, F. (2023). Correlation Between the Use of Bengkung Towards Uterine Involution in Postpartum Mothers. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia (JPBI)*, 3(1), 2798–8856.
- Siyoto, S. (2019) 'Analysis of UterusInvolution, Lochea Expenditures and Back Pains on the Post Partum Mother Using Bengkung and Gurita. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(4), p. 313.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. *Bandung: CV Alfabeta*
- Tonasih, S. S. T., Prastiwi, E. D., Ningsih, D. A., Kusumastuti, S. S. T., Argaheni, N. B., ST, S., Keb, M., Deska, R., CTM-MT, S. S. T. M. K. M., & Fitria, B. L. (2023). *Asuhan Kebidanan Komplementer pada Masa Nifas*. Nuansa Fajar Cemerlang.

- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Pustaka Baru Press.<https://bintangpusnas.perpusnas.go.id/konten/BK6630/asuhan-kebidanan-masa-post-partum-and-menyusui>.
- Widiyanti, D., Destariyani, E., & Yulyana, N. (2024). Efektifitas Hot Herbal Compress dan Penggunaan Bengkung terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri. *JIKA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(3), 443–451.
- Wallis, M., (2020), How Belly Binding Can Help With Recovery After Delivery, article, <https://www.healthline.com/health/postpartum-belly-binding>, diakses tanggal 17 Juli 2021.