

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN JUMLAH ROKAAT SHOLAT TERHADAP  
FREKUENSI DAN DERAJAT KEPARAHAN NYERI PUNGGUNG  
BAWAH**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun oleh**

**Listya Normalita**

**20090310193**

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2013**

**HALAMAN PENGESAHAN KTI**  
**HUBUNGAN JUMLAH ROKAAT SHOLAT TERHADAP FREKUENSI DAN**  
**DERAJAT KEPARAHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH**

Disusun oleh :

**LISTYA NORMALITA**

**20090310193**

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 2 Februari 2013

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

dr. Hj. Tri Wahyuliati, Sp.S., M.Kes

NIK : 173033

dr. H.M Ardiansyah, Sp.S., M.Kes

NIK : 173052

Mengetahui

Kaprosdi Pendidikan Dokter FKIK  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Dekan Fakultas Kedokteran  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

dr. Alfaina Wahyuni, Sp.OG., M.Kes

NIK : 173027

dr. Ardi Pramono, Sp.An., M.Kes

NIK : 173031

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Hubungan Jumlah Rokaat Sholat terhadap Frekuensi dan Derajat Keparahan Nyeri Punggung Bawah".

Terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini tak lepas dari dukungan dan dorongan baik moril dan materiil dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, atas segala nikmat, rahmat, karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
2. Nabi Muhammad SAW, selaku nabi junjungan umat Islam atas jasa-jasa beliau dan teladan yang diajarkannya.
3. Kedua orang tua serta adik-adik tersayang, terima kasih atas doa yang selalu terucap dalam setiap hembusan nafas yang ada kepada penulis, juga dukungan dan kasih sayang di sepanjang hidup.
4. dr. H. Ardi Pramono, Sp.An., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan dan menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. dr. Hj. TW Yuliati, Sp.S., M.Kes, selaku dosen pembimbing sekaligus instruktur pembimbing Karya tulis Ilmiah (KTI) yang telah bersedia membagi waktu, pengalaman, ilmu, bantuan pemikiran, bimbingan dan

dorongan yang sangat berguna bagi peneliti dalam menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Rekan penelitian, Kurniati Hatmi, Nur Anisah Syafitri, dan Bianda Adeti yang selalu sabar dan memberi semangat. Terima kasih atas kerjasama, bantuan, pengetahuan, serta pengalaman yang diberikan selama penelitian.
7. Sahabat-sahabat tercinta, Prima, Dinda, Dida, Nindya, Tika, Ricky yang selalu mendukung dan memberika semangat.
8. Kepada Afrizal Farkhan yang selalu memberi dukungan untuk segera menyelesaikan karya Tulis Ilmiah ini.
9. Dan semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih atas bantuan dan dukungan yang telah diberikan pada penulis.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan masukan dan saran untuk kelengkapannya.

Akhir kata, penulis berharap agar Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan.

***Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh.***

Yogyakarta, Februari 2013

Listya Normalita

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Listya Normalita  
NIM : 20090310193  
Program Studi : Pendidikan Dokter  
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan KTI ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, Januari 2013

Yang membuat pernyataan,

**Listya Normalita**

## PERSEMBAHAN

*Saya persembahkan karya tulis ini untuk kedua orang tuaku tercinta yang selalu ada dan mendukungku.*

*(Lilik Suliatiatmoko dan Dra. Miah Zulaichah).*

*Terima kasih untuk doa, kasih sayang, dukungan moril maupun materiil, dan semua yang telah kalian berikan sampai hari ini dan hari-hari berikutnya.*

## MOTTO

*“God hath not created anything better than Reason, or anything more perfect, or more beautiful than Reason the benefits which God giveth are on its account and understanding is by it, and God's wrath is caused by disregard of it.”*

*(Nabi Muhammad SAW)*

*“The biggest adventure you can take is to live the life of your dreams.”*

*(Oprah Winfrey)*

*“Always continue the climb. It is possible for you to do whatever you choose, if you first get to know who you are and are willing to work with a power that is greater than ourselves to do it.”*

*(Ella Wheeler Wilcox)*

*“Seseorang yang mampu bangkit setelah jatuh adalah orang yang lebih kuat daripada seseorang yang tidak pernah jatuh sama sekali.”*

*(Mario Teguh)*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI .....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRACT .....	xv
INTISARI .....	xvii

### BAB I

#### PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
A.1 Rumusan Masalah.....	4
A.2 Tujuan Penelitian.....	4
A.3 Manfaat Penelitian.....	4
A.4 Keaslian Penelitian .....	5

### BAB II

#### TINJAUAN PUSTAKA

A. NYERI PUNGGUNG BAWAH .....	8
A.1 Definisi .....	8
A.2 Anatomi .....	10
A.3 Epidemiologi .....	15
A.4 Klasifikasi.....	15
A.5 Patofisiologi.....	18
A.6 Faktor Risiko.....	19
A.7 Diagnosis Klinis.....	21
A.8 Pencegahan.....	23
B. GERAKAN SHOLAT.....	25



B.1	<i>Definisi Sholat</i> .....	25
B.2	<i>Gerakan Sholat dan Manfaat Gerakan Sholat</i> .....	25
B.3	<i>Jumlah Rokaat Sholat dan Nyeri Punggung Bawah</i> .....	30
B.4	<i>Instrumen Penelitian</i> .....	31
B.6	<i>Analisis Kritis</i> .....	33
B.7	<i>Kerangka Teori</i> .....	34
B.8	<i>Kerangka Konsep</i> .....	35
B.9	<i>Hipotesis</i> .....	36

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

A.	DESAIN PENELITIAN.....	37
B.	POPULASI DAN SAMPEL.....	37
B.1	<i>Populasi</i> .....	37
B.2	<i>Sampel</i> .....	37
C.	VARIABEL DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	39
C.1	<i>Variabel</i> .....	39
C.2	<i>Definisi Operasional</i> .....	39
D.	INSTRUMEN PENELITIAN.....	41
E.	CARA PENGUMPULAN DATA.....	41
F.	UJI VALIDITAS DAN REABILITAS.....	42
G.	ANALISIS DATA.....	42

### **BAB IV**

#### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A.	HASIL PENELITIAN.....	43
A.1	<i>Gambaran Umum Tempat Penelitian</i> .....	43
A.2	<i>Karakteristik Responden</i> .....	43
A.3	<i>Analisis Data Penelitian</i> .....	49
B.	PEMBAHASAN.....	55
B.1	<i>Hubungan Jumlah Rokaat dengan Frekuensi dan Derajat NPB</i> .....	55
B.2	<i>Hubungan Usia, Jenis Pekerjaan, Frekuensi Olah Raga Terhadap Frekuensi NPB dan Derajat Keparahan NPB</i> .....	56
C.	KELEMAHAN PENELITIAN.....	59
C.1	<i>Keterbatasan Alat Pengumpul Data</i> .....	59
C.2	<i>Keterbatasan Pengumpulan Data</i> .....	59

### **BAB V**

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

A.	KESIMPULAN.....	61
B.	SARAN.....	61

**DAFTAR PUSTAKA..... 63**  
**LAMPIRAN..... 66**  
    LAMPIRAN 1 ..... 66  
    LAMPIRAN 2 ..... 72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tulang Punggung.....	11
Gambar 2.2 Otot-otot Punggung.....	14
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	34
Gambar 2.4 Kerangka Teori.....	35

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	44
Tabel 4.2 Deskripsi Variabel .....	50
Tabel 4.3 Korelasi Antara Usia, Jumlah Rokaat, Jenis Pekerjaan, dan Frekuensi Olah Raga dengan Frekuensi dan Derajat NPB.....	53

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Diagram Jenis Kelamin.....	45
Grafik 4.2 Diagram Usia .....	45
Grafik 4.3 Diagram Jenis Pekerjaan .....	46
Grafik 4.4 Diagram Jumlah Rokaat Sholat .....	47
Grafik 4.5 Diagram Frekuensi Terjadinya NPB.....	47
Grafik 4.6 Diagram Derajat Keparahan NPB.....	48
Grafik 4.7 Diagram Frekuensi Olah Raga.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 .....	66
LAMPIRAN 2 .....	72

## ABSTRACT

*Background* : Low back pain (LBP) is a considerable health problem in all developed countries and the most commonly treated in primary healthcare settings. It is usually defined as pain, muscle tension, or stiffness localised below the costal margin and above the inferior gluteal folds, with or without leg pain (sciatica). One of the efforts to prevent the occurrence of LBP is an exercise by stretching the back muscles. In the Shalat movements, there are a movements that stretches the muscles of the lower back which is believed to be able to prevent the occurrence of LBP.

*Purpose* : To determine the influence of the number of shalat's rakaat as the prevention to low back pain.

*Methods* : This study uses cross-sectional design. There are 50 respondents who live in the districts of Piyungan Bantul, Yogyakarta. This study was conducted in June 2012 until November 2012. Collecting data done by giving the questionnaire that includes the characteristics of respondents, history of NPB, NPB's degrees as measured by Visual Analogue Scale (VAS), the frequency of exercise, and the number of shalat's rokaat per a day.

*Results* : From the data that we collected, we got 13 respondents with mild LBP, 37 respondents with moderate LBP, and they are no respondents with severe LBP. There are 10 respondents with infrequent of LBP, 11 with frequent LBP and 29 respondent with undetermined LBP.

*Conclusion* : The number of shalat's rakaat have impact to the degree of LBP severity ( $p = 0,010$ ), but there is no correlation between the number of shalat's rokaat with NPB frequency ( $p = 0,064$ ). So, the number of shalat's rakaat can reduce the severity of LBP but can not reduce the frequency of LBP.

*Keywords* : Low Back Pain, LBP, Stretching, Preventive, Number of Shalat's Rakaat

## INTISARI

Latar belakang : Nyeri punggung bawah (NPB) adalah masalah kesehatan yang cukup besar di negara maju dan paling sering mendapat perawatan di pelayanan kesehatan utama. NPB biasa digambarkan sebagai perasaan nyeri, ketegangan otot, atau kekakuan lokal di bawah batas kostal dan di atas lipatan glutealis inferior, dengan atau tanpa disertai penjalaran ke tungkai sampai kaki (*sciatica*). Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya NPB adalah latihan yang berupa peregangan otot punggung. Dalam gerakan sholat terdapat gerakan peregangan otot-otot punggung yang dipercaya dapat mencegah terjadinya NPB.

Tujuan : Untuk menentukan pengaruh jumlah rakaat sholat sebagai upaya pencegahan terjadinya nyeri punggung bawah.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain potong lintang. Subyek penelitian sebanyak 50 responden yang tinggal di daerah kecamatan Piyungan Bantul Yogyakarta pada bulan Juni 2012 sampai November 2012. Pengumpulan data dilakukan dengan membagi kuesioner yang mencakup karakteristik responden, pengalaman NPB sebelumnya, derajat NPB yang diukur dengan *Visual Analogue Scale* (VAS), frekuensi olah raga, dan jumlah rakaat sholat yang dilakukan dalam sehari.

Hasil : Dari data diperoleh 13 responden dengan PB ringan, 37 responden dengan NPB sedang, dan tidak ada responden dengan NPB berat. Untuk frekuensi NPB didapatkan 10 responden dengan frekuensi jarang, 11 responden dengan frekuensi sering, dan 29 responden dengan frekuensi tidak tentu.

Kesimpulan : Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara jumlah rakaat sholat dengan derajat keparahan NPB ( $p=0,010$ ), namun tidak ada hubungan antara jumlah rakaat sholat dengan frekuensi NPB ( $p=0,064$ ). Kesimpulannya, jumlah rakaat sholat dapat mengurangi derajat keparahan NPB tetapi tidak dapat mengurangi frekuensi terjadinya NPB.

Kata Kunci : Nyeri Punggung Bawah, NPB, Peregangan, Pencegahan, Gerakan Sholat