

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Nyeri punggung bawah adalah perasaan nyeri, ketegangan otot, atau kekakuan lokal di bawah batas kosta dan di atas lipatan glutealis inferior, dengan atau tanpa disertai penjalaran ke tungkai sampai kaki / *sciatica* (Koes, 2006).

Hampir setiap orang pernah mengalami nyeri punggung bawah (NPB) sepanjang hidupnya. Mereka berpotensi untuk mengalami disabilitas akibat kondisi tersebut. NPB dapat berhubungan dengan berbagai kondisi maupun faktor resiko, namun sering kali tidak ditemukan adanya faktor spesifik yang mendasarinya.

Mobilitas punggung bawah sangat tinggi, di samping itu juga menyangga beban tubuh, dan sekaligus sangat berdekatan dengan jaringan lain, yaitu traktus digestivus dan traktus urinarius. Kedua organ tersebut apabila mengalami perubahan patologik tertentu dapat menimbulkan nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah (Harsono, 2005).

Diperkirakan lebih dari 80% dari orang dewasa yang mengalami nyeri punggung bawah akan membutuhkan bantuan medis. Di Amerika Serikat, NPB berada pada peringkat ke 5 dalam daftar penyebab kunjungan ke dokter yakni sekitar 12 juta kunjungan per tahun. Angka pasti kejadian NPB di Indonesia tidak diketahui secara pasti, namun diperkirakan angka prevalensi NPB bervariasi antara 7,6%

sampai 37%. Data pada tahun 2000 menyebutkan bahwa pasien yang datang ke poliklinik saraf RSUP Dr. Sardjito tiap bulannya berkisar 1500 sampai dengan 2000 pasien, paling banyak adalah kasus nyeri punggung bawah (University of Michigan Health System, 2007). Menurut Harsono, penderita nyeri punggung bawah di rawat jalan unit penyakit saraf RSUP Dr. Sardjito meliputi kurang lebih 5,5% dari jumlah pengunjung, sementara itu proporsi penderita NPB yang di rawat inap antara 8 – 9%. Pada praktek dokter sehari-hari keluhan NPB juga sering dijumpai. Mereka yang minta pertolongan ke rumah sakit pada umumnya sudah menahun, tidak kunjung sembuh, atau rasa sakitnya tidak tertahankan lagi.

NPB dapat dialami oleh siapa saja dan pada umur berapa saja, namun jarang dijumpai pada kelompok umur 0 – 10 tahun. Hal ini mungkin berhubungan dengan beberapa faktor etiologic tertentu yang lebih sering dijumpai pada usia yang lebih tua (Harsono, 2005).

NPB bisa disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya yaitu strain otot-otot lumbar, perubahan degeneratif, HNP, osteoporosis, stenosis spinal, spondilolistesis, spondilolisis, trauma, kongenital, tumor, infeksi, dan psikologis. Berdasarkan penyebab-penyebab diatas, strain otot lumbar memberi kontribusi terbanyak yaitu sebanyak 70% (Stoltz, 2003).

Ada beberapa cara untuk mencegah terjadinya NPB yaitu dengan melakukan *exercise* atau latihan peregangan untuk otot perut dan punggung. Bila otot abdomen dan otot punggung kuat, maka akan membantu untuk menjaga postur tubuh dan

tulang punggung berada pada posisi yang tepat (University of Michigan Health System, 2007).

Salah satu latihan peregangan otot perut dan punggung yang dapat dipraktekkan sehari-hari yaitu dengan gerakan sholat. *Stretching* sangat diperlukan oleh otot-otot yang tegang dan kaku setelah beraktivitas sehingga menjadi lebih relaks. Pada kegiatan sholat terjadi peregangan pada otot-otot bahu, otot punggung, otot belakang tungkai, otot paha depan, dan otot betis (Herawati, 2005).

Dalam surat AL Baqarah, Allah SWT berfirman :

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ ﴿٤٣﴾

Artinya :“Dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat dan ruku'lah beserta orang-orang yang ruku.” (QS Al Baqarah : 43).

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

﴿١٥٣﴾

Artinya :“Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (QS Al Baqarah : 153).

Ayat diatas menyebutkan bahwa sholat dan sabar merupakan terapi yang manjur untuk mengobati penyakit. Berdasarkan ayat diatas, peneliti ingin menganalisa sebuah perintah Allah, syariat yang sangat istimewa dalam dien Al-Islam yaitu perintah sholat yang didalamnya terdapat aktifitas fisik yang mungkin

mempunyai pengaruh bagi tubuh manusia, khususnya nyeri punggung bawah. Sholat adalah sebuah gerakan yang dimulai dari gerakan berdiri kemudian membungkuk, sehingga tangan sampai pada lutut, dilanjutkan dengan berdiri kembali dengan tuma'ninah atau kusuk. Latihan fisik yang dilakukan secara tepat, terarah dan teratur akan bermanfaat meningkatkan ketahanan otot tubuh serta menghambat atau memperlambat proses kemunduran akibat menderita suatu penyakit maupun bertambahnya usia.

A.1 Rumusan Masalah

Apakah benar jumlah rakaat sholat yang dapat mempengaruhi frekuensi dan derajat keparahan nyeri punggung bawah?

A.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini terdiri atas 2 hal, yaitu :

A.2.1 Tujuan Umum

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

A.2.2 Tujuan Khusus

- a) Menentukan hubungan jumlah rakaat sholat terhadap frekuensi NPB
- b) Menentukan hubungan jumlah rakaat sholat terhadap derajat NPB

A.3 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

A.3.1 Peneliti

Dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang pengaruh jumlah rokaat sholat terhadap insidensi terjadinya NPB.

A.3.2 Perkembangan ilmu pengetahuan

Dapat menambah referensi tentang manfaat sholat yang dapat menurunkan insidensi terjadinya NPB.

A.3.3 Klinisi

Membantu klinisi dalam menangani kasus nyeri punggung bawah dan memberi tambahan edukasi kepada pasien tentang upaya pencegahan NPB.

A.3.4 Masyarakat

Memberi informasi mengenai kasus nyeri punggung bawah serta memperkenalkan sholat sebagai upaya pencegahan kasus tersebut.

A.4 Keaslian Penelitian

1. Penelitian pada tahun 2010 oleh Wahyu Wahid Muttaqin yang berjudul “Pengaruh Gerakan Sholat terhadap Ketahanan / Endurance Otot Extensor Punggung Bawah”. Jenis penelitian ini bersifat observasional dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi dan subyek dalam penelitian ini adalah santri dari Pondok Pesantren Mahasiswa Istiqomah dan Pondok Pesantren Modern Assallam yang berjumlah 40 santri, subjek berumur 17-24 tahun, tidak sakit yang berkaitan dengan posture, telah melakukan kebiasaan sholat rowatib

dan tahajjud lebih dari dua bulan, pengumpulan data dilakukan dengan cara tanya jawab, dan pengukuran dengan metode Sorensen tes untuk mengetahui status endurance otot extensor punggung bawah. Pengambilan endurance otot extensor punggung bawah dengan metode Sorensen tes dengan menggunakan alat stopwatch. Uji statistik dengan menggunakan mann-whitney. Hasil pengukuran di peroleh data bahwa sholat wajib dan saholat tahajjud memiliki tingkat ketahanan / endurance otot extensor punggung bawah yang lebih baik dibandingkan sholat wajib dan sholat rowatib. Hubungan yang signifikan antara sholat wajib dan rowatib dengan sholat tahajjud ($p = 0,0001$). Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pengaruh gerakan sholat terhadap ketahanan otot ekstensor punggung bawah, sedangkan pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jumlah rokaat sholat terhadap insidensi terjadinya nyeri punggung bawah.

2. Penelitian pada tahun 2010 oleh Dinda Rizki Permana dan Ida Wahyuni yang berjudul “Perbedaan Nilai Kesegaran Punggung Sebelum dan Sesudah Pemberian *Stretching Mc Kenzie Extension* pada Pekerja Wanita Pengepak Jamu PT. X Semarang”. Metode penelitian ini adalah *Quasi Experiment* menggunakan *One Group Time Series Design* dengan jumlah sampel 10 orang. Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai kesegaran punggung sebelum dan sesudah pemberian *stretching* Mc. Kenzie Extension. Penelitian tersebut bertujuan mengetahui pengaruh pemberian *stretching* Mc. Kenzie terhadap nilai kesegaran punggung, sedangkan penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui pengaruh jumlah rakaat sholat terhadap insidensi terjadinya nyeri punggung bawah.