

Effect of Tuma'ninah Prayers on Complaints of Lower Back Pain in Al-Falah Islamic Boarding School

Ghea Naluritha S.¹, Dadang Rukanta², Ismet M. Nur³

¹Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung,

²Departemen Ortopedi,, Universitas Islam Bandung,

³Departemen patologi Anatomi, Universitas Islam Bandung,

Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: gheanaluritha1201@gmail.com, ismet.mnur@yahoo.com, ismet.mnur@yahoo.com

Abstract. Low back pain is pain in the back area between the lower angle of the rib (rib) to the lumbosacral (around the coccyx). Risk factors for low back pain include age, sex, years of service, body mass index and psychological factors. 1,2 The purpose of this study was to determine the effect of the Tuma'ninah Prayer on Prevention of Repeated Complaints of Lower Back Pain in Al-Falah Islamic Boarding School. This study used an analytical observation method with a cross sectional approach. The data obtained primary data taken by filling out questionnaires to determine the effect of the tumaninah prayer movement on back pain. Data processing by SPSS software program. The results showed 34.3% of respondents who performed tumaninah prayer and 48.6% (moderate), 8.6% (severe) respondents who experienced lower back pain. The results of bivariate analysis using chi-square obtained the correlation (0,000 <0,05) which showed that there was a significant effect of tumaninah prayer on complaints of lower back pain. Conclusion in this study there is a significant effect of tumaninah prayer on complaints of lower back pain, where the more tumaninah in prayer, the complaints of pain in the lower back will decrease.

Keywords: Back pain, Pesantren, Tumaninah prayer.

Pengaruh Shalat Tumaninah Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah di Pondok Pesantren Al-Falah

Abstrak. Nyeri punggung bawah adalah nyeri di daerah punggung antara sudut bawah kosta (tulang rusuk) sampai lumbosakral (sekitar tulang ekor). Faktor resiko terjadinya *low back pain* antara lain usia, jenis kelamin, masa kerja, indeks masa tubuh dan faktor psikologis.^{1,2} Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Shalat Tuma'ninah pada Pencegahan Keluhan Berulang Nyeri Punggung Bawah di Pesantren Al-Falah Dago. Penelitian ini menggunakan metode analitik observasi dengan pendekatan cross sectional. Data yang didapat merupakan data primer yang diambil dengan mengisi kuisioner untuk mengetahui pengaruh gerakan shalat tumaninah terhadap nyeri punggung. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program software *SPSS*. Hasil penelitian menunjukkan responden yang melakukan shalat tumaninah sebanyak 34,3% dan responden yang mengalami nyeri punggung bawah 48,6% (sedang), 8,6%(berat). Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *chi-square* didapat korelasi tersebut (0,000 < 0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna dari shalat tumaninah terhadap keluhan nyeri punggung bawah. Simpulan pada penelitian ini terdapat pengaruh yang bermakna dari shalat tumaninah terhadap keluhan nyeri punggung bawah, dimana semakin tumaninah pada shalatnya maka keluhan nyeri pada punggung bawah akan semakin berkurang.

Kata Kunci : Nyeri punggung, Pesantren, Shalat Tumaninah

Pendahuluan

Low Back Pain (LBP) atau juga disebut dengan nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal. *Low back pain (LBP)* adalah nyeri di daerah punggung antara sudut bawah kosta (tulang rusuk) sampai lumbosakral (sekitar tulang ekor). Faktor resiko terjadinya *low back pain* antara lain usia, jenis kelamin, masa kerja, indeks masa tubuh dan faktor psikologis. Sedangkan postur atau aktivitas *people handling* merupakan faktor pendukung terjadinya *Low Back Pain*. Aktivitas yang termasuk *people handling* antara lain seperti (mengangkat, menurunkan, dan mendorong), lingkungan (tergelincir, jalanan dan turunan yang berbahaya, keterbatasan ruangan dan bekerja di permukaan yang tidak rata) dan faktor lainnya peralatan yang tidak memadai, dan kurangnya pengetahuan atau pelatihan.^{1,2}

Hasil penelitian *Cropcord* Indonesia tahun 2004 menunjukkan bahwa prevalensi penderita *low back pain* pada pria sebesar 18,2% dan wanita sebanyak 23,6%.² Dalam penelitian multisenter di 14 rumah sakit pendidikan Indonesia yang dilakukan kelompok studi nyeri (Pokdi nyeri) PERDOSSI (Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia) menunjukkan jumlah penderita nyeri sebanyak 25% (4456 orang) dari total kunjungan, dimana 35,86% (1598 orang) merupakan penderita nyeri kepala dan 18,37% (819 orang) adalah penderita LBP. Studi populasi di daerah pantai utara Jawa Indonesia ditemukan insidensi 8,2% pada pria dan 13,6% pada wanita.²

Shalat secara bahasa berarti doa. Dalam Al-Qur'an dan hadis, kata shalat mempunyai tiga pengertian. Pertama; apabila kata shalat datang dari Allah, maka maknanya pujian dan pemberian rahmat. Kedua; apabila kata shalat dari malaikat, artinya adalah doa meminta ampun. Yang ketiga; apabila kata shalat

datang dari orang mukmin, maka bermakna doa memohonkan rahmat, mengagungkan, serta memuliakan.³

Pada kegiatan shalat, terjadi peregangan pada otot-otot bahu, otot punggung, otot belakang tungkai, otot paha depan, dan otot betis, dimana otot-otot tersebut dikenal sebagai otot postural yakni otot-otot yang pada umumnya memelihara sikap/posisi tubuh. Otot-otot tersebut mempunyai sifat cenderung mudah memendek, sehingga kelenturannya berkurang bahkan dapat hilang sama sekali. Jika kelenturan otot-otot tersebut berkurang dari biasanya maka dapat menyebabkan nyeri muskuloskeletal yang berkepanjangan. Dengan melakukan gerakan shalat yang benar & tuma'ninah sesuai Al-qur'an dan Hadist secara teratur maka dapat menyebabkan latihan peregangan yang teratur.⁴

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Shalat Tuma'ninah pada Pencegahan Keluhan Berulang Nyeri Punggung Bawah di Pesantren Al-Falah Dago.

Landasan Teori

Nyeri Punggung Bawah (NPB) merupakan nyeri dan ketidaknyamanan, yang terlokalisasi di bawah sudut iga terakhir (costal margin) dan di atas lipit bokong bawah (gluteal inferior fold). Faktor resiko terjadinya nyeri punggung bawah antara lain usia, jenis kelamin, masa kerja, indeks masa tubuh dan faktor psikologis.⁵

Shalat secara bahasa berarti doa. Dalam Al-Qur'an dan hadis, kata shalat mempunyai tiga pengertian. Rasulullah SAW mendirikan sholat dengan *tuma'ninah* (rileks), yaitu sikap tenang atau diam sejenak sehingga dapat menyempurnakan perbuatannya, dimana posisi tulang dan organ tubuh lainnya dapat berada pada tempatnya dengan

sempurna.⁵ Dari Abu Hurairah, sesungguhnya Nabi SAW pernah masuk masjid dan bersabda: "apabila kamu berdiri sholat bertakbirlah, lalu bacalah ayat yang mudah bagi mu, kemudian ruku' lah sehingga thumaninah dalam keadaan ruku', kemudian bangkitlah sehingga i'tidal dalam keadaan berdiri, kemudian sujudlah sehingga thumaninah dalam keadaan sujud, kemudian bangkitlah sehingga thumaninah dalam keadaan duduk, kemudian sujudlah sehingga thumaninah dalam keadaan sujud, kemudian berbuatlah demikian dalam sholatmu (HR. Bukhori, Muslim, dan Ahmad).⁶

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Setelah dilakukan pengambilan data di Pondok Pesantren Al-Falah Dago" dengan responden penelitian sebanyak 70 orang

Table 1. Gambaran Shalat Tumaninah

Shalat Tumaninah	Frek	%
Ya	24	34,3%
Tidak	46	65,7%
Total	70	100

Dari tabel 1. tersebut diketahui bahwa sebagian besar dari responden tidak melakukan shalat dengan tumaninah sebanyak 65,7% dan sisanya melakukan shalat dengan tumaninah sebanyak 34,3%.

Table 2. Gambaran Keluhan Nyeri Punggung Bawah

Nyeri Punggung	Frek	%
Tidak Nyeri	8	11,4%
Ringan	22	31,4%
Sedang	34	48,6%
Berat	6	8,6%
Total	70	100%

Dari tabel tersebut diketahui bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung bawah yang tergolong sedang sebanyak 48,6% dan paling sedikit mengalami nyeri punggung berat sebanyak 8,6%.

Table 3. Pengaruh Shalat Tumaninah Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah

Nyeri Punggung	Shalat Tumaninah		Total	p-value
	Ya	Tidak		
Tidak Nyeri	F	7	1	8
	%	87,5%	12,5%	
Ringan	F	3	19	22
	%	13,6%	86,4%	
Sedang	F	14	20	34
	%	41,2%	58,8%	
Berat	F	0	6	6
	%	0,0%	100,0%	
Total	F	24	46	70
	%	34,3%	65,7%	

Tabel 3. di atas memaparkan hasil analisis tabulasi silang antara shalat tumaninah terhadap keluhan nyeri punggung bawah menggunakan korelasi *Chi-Square*. didapat dari korelasi tersebut lebih kecil dari nilai kebermaknaan ($0,000 < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna dari shalat tumaninah terhadap keluhan nyeri punggung bawah, dimana semakin tumaninah pada shalatnya maka keluhan nyeri pada punggung bawah akan semakin berkurang begitupun sebaliknya dimana semakin mengalami nyeri punggung bawah maka menunjukkan tidak teratur shalat tumaninahnya.

Dapat disimpulkan ada pengaruh shalat tumaninah terhadap nyeri punggung bawah. Berdasarkan penelitian *Journal of Islamic Studies* sebelumnya telah dilakukan bahwa gerakan-gerakan shalat yang dilaksanakan setiap hari akan mengurangi nyeri tulang belulang, otot, pergelangan, dan persendian.⁵

Takbiratul Ihram (tahrīm dan ihram) berarti larangan maksudnya agar sesudah mengucapkan takbir pikiran tidak boleh dipancarkan kemana-mana, melainkan semata-mata Karena Allah. Ketika kedua tangan atau lengan diangkat sisi kanan kiri tubuh dalam takir, maka otot-otot dada akan mengembang secara fasif, dengan mengembangnya otot-otot ini maka organ paru yang ada di dalamnya juga akan mengembang secara pasti. Gerakan rukuk dalam salat adalah gerakan dengan membungkukkan punggung ke depan kedua tangan memegang atau menempel di atas sendi lutut, dan wajah menghadap ke arah tempat sujud atau sajah dengan di dahului

takbiratul ihram. Ketika posisi membungkuk disertai dengan wajah menghadap ke depan, maka ruas tulang belakang segmen leher sampai ekor membentuk posisi sedemikian rupa, dimana kelengkungan tiap-tiap segmen berkurang. Dengan kata lain mendekati posisi melurus, dimana keadaan ini menyebabkan serabut-serabut saraf tulang belakang mengalami relaksasi, termasuk rangkaian saraf otonom (simpatik dan para simpatik) yang berupa juluran sepertiga rantai di sisi luar (kanan kiri) tulang belakang.⁵

Gerakan takbir bersamaan dengan penegakkan badan saat I'tidal, menyebabkan stimulus pada cabaang besar saraf di bahu ketiak yang merupakan cabang saraf yang melayani organ jantung, paru dan sebagian organ pencernaan. Selain itu pada saat mengangkat kedua lengan, paru akan mengembang menyebabkan oksigen yang masuk meningkat saat kedua lengan bergerak turun untuk kemudian berada di samping kanan dan kiri badan, maka sisa pembakaran atau metabolisme yang bermuatan negatif dikeluarkan bersama dengan hembusan nafas.⁵

Saat melakukan sujud, bagian dahi dan kedua telapak tangan menempel di sajadah dengan pergelangan tangan ditekuk, sedangkan kelima jari kaki (kanan kiri) juga tertekuk rapi menekan pada sajadah. Pada posisi ini terjadi ekstensi pada ruas tulang leher, pinggang serta fleksi di bagian ruas tulang belakang segmen dada sementara itu posisi pergolangan tangan yang tertekuk menyebabkan simpul saraf yang berada sekitar

pergelangan tangan teregang dan terstimulasi. Duduk tahiyat yang pertama disebut duduk iftirosy atau duduk di antara dua sujud. Pada posisi ini otot-otot pangkal paha dimana di dalamnya terdapat salah satu saraf pangkal paha yang besar berada di atas tumit kaki yang berfungsi sebagai penyangga. Hal ini menyebabkan otot-otot di daerah ini terpijit (refleksi). Pijatan ini bermanfaat untuk melindungi diri dari penyakit pangkal paha yang terasa sakit, nyeri hingga mengakibatkan kaki tidak dapat digerakkan.⁵

Gerakan salat terakhir ini terdiri dari gerakan dimana posisi kaki kiri dilipat dan kaki kanan dalam posisi menekuk kelima jarinya. Pada posisi ini saraf yang terstimulasi kurang lebih sama dengan duduk di antara dua sujud. Dalam posisi terkunci ini sirkulasi energi dihentikan karena tulang punggung dibengkokkan dan pusat energi dibagian bawah di antara dubur dan kemaluan ditutup dengan ujung tumit. Untuk itu maka sirkulasi energi yang mengalir dari tulang ekor menjalar ke tulang punggung dan terus masuk ke otak dihentikan. Dan dapat dirumuskan bahwa pergerakan yang dilakukan di dalam shalat dapat memberi kebaikan dalam memulihkan dan membantu mengembalikan kenormalan fungsi aktivitas otot-otot erector spina, terutamanya bagi orang yang mengalami nyeri punggung. Oleh karena itu, pergerakan rukuk semasa shalat boleh digunakan sebagai terapi untuk merawat sakit punggung.⁵

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna dari shalat tumaninah terhadap keluhan nyeri punggung bawah, dimana semakin tumaninah pada shalatnya maka keluhan nyeri pada punggung bawah akan semakin berkurang begitupun sebaliknya dimana semakin mengalami nyeri punggung bawah maka menunjukkan tidak teratur shalat tumaninahnya.

Saran

Saran Teoritis

Penelitian ini perlu dikembangkan dengan sampel dan populasi yang lebih besar

Saran Praktis

Di harapkan agar lebih memaksimalkan waktu luang untuk bisa mengerjakan dengan baik dan teliti

Daftar Pustaka

- Speed C. Low back pain. Bmj
Epidemiologi Nyeri Punggung Bawah. Dalam: Meliala L, Nyeri Punggung Bawah. Kelompok studi Nyeri Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia. Jakarta 2003.
- Azwar B. Ketika Dokter Memaknai Shalat - dr. Bahar Azwar, SpB Onk. Kawan Pustaka; 2008. 69 p
- Sholeh M. terapi shalat tahajud - Prof. Dr. Moh. Sholeh. 1st ed. Penerbit Noura; 2012.
- Center for Control and Prevention (CDC). the American Academy of Pain Medicine. 2011;

Ardiana H. Pengaruh Gerakan Shalat dengan Tuma'ninah Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Akibat Rematik pada Lansia di Desa

Sembung Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat Nusa Tenggara Barat. 2016;