

Peningkatan Pengetahuan Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Melalui Pengaturan Posisi Tubuh Saat Sholat Pada Jamaah Pengajian Nurul Huda Desa Menganti Kabupaten Cilacap

Arief Hendrawan¹, Dwi Setiyawati², Shanty Novitasari³, Sofi Awalurrohmah⁴

^{1,2,3,4}Prodi D3 Fisioterapi

STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyyah, Jalan Cerme No 24 Sidanegara Cilacap 53223

Email korespondensi: hendrarie@gmail.com : 0816870490

Abstrak

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang dapat menurunkan aktifitas produktif individu. Kondisi nyeri punggung bawah dapat menyebabkan ketegangan pada otot-otot punggung bawah serta otot paha bagian belakang. Sholat selain bertujuan untuk bertaqwa kepada Allah SWT juga dapat berfungsi untuk menjaga Kesehatan fisik. Salah satu manfaat dari posisi sholat yang benar adalah untuk mencegah serta mengurangi keluhan yang disebabkan oleh nyeri punggung bawah. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta manfaat posisi sholat untuk pengurangan nyeri punggung bawah. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan sejak bulan Mei 2020 sampai dengan September 2020. Lokasi pengabdian berada di Masjid Nurul Huda Dusun Tembok Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap. Sasaran kegiatan adalah jamaah masjid berjumlah 21 orang. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah penyuluhan kesehatan dan *screening* / pemeriksaan kesehatan peserta. Kegiatan penyuluhan menggunakan media presentasi elektronik (PPT) dan poster. Materi penyuluhan berfokus pada tehnik pengurangan nyeri punggung bawah melalui pengaturan posisi tubuh saat soal. Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dari peserta pengabdian maka dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner. Tes pengukuran tingkat pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan. Hasil yang didapat dari program pengabdian berupa peningkatan pemahaman peserta tentang manfaat posisi sholat terhadap pengurangan nyeri punggung bawah. Simpulan dari kegiatan pengabdian adalah didapatkan peningkatan pengetahuan peserta tentang manfaat posisi sholat terhadap pengurangan nyeri punggung bawah.

Keywords: nyeri, sholat, gerak

Abstract

Low back pain is one of the complaints that can reduce individual productive activities. Low back pain conditions can cause tension in the muscles of the lower back and hamstrings muscles. Prayer, apart from being devoted to Allah SWT, can also function to maintain physical health. One of the benefits of the correct prayer position is to prevent and reduce complaints caused by low back pain. This community service aims to increase participants' knowledge of the benefits of prayer positions for reducing low back pain. Community service was carried out from May 2020 to September 2020. The location of the service was at Nurul Huda Mosque, Tembok Hamlet, Kesugihan District, Cilacap Regency. The target of the activity is the mosque congregation, totaling 21 people. The method of implementing community service is health counseling and

screening / health checks for participants. Extension activities use electronic presentation media (PPT) and posters. The counseling material focuses on techniques for reducing low back pain through adjusting body position during questions. To find out the increase in knowledge of the service participants, the level of knowledge was measured using questionnaire. Knowledge level measurement test are carried out before and after counseling activities. Community service methods are screening / health examination of participants and health education. The results obtained from the service program were in the form of an increase in the participants' understanding of the benefits of prayer positions on reducing low back pain. The conclusion from the service activity was that the participants' knowledge was obtained about the benefits of prayer positions on reducing low back pain.

Keywords: *pain, sholat, move*

1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang dapat menurunkan aktifitas fungsional dan produktifitas kerja. Manifestasi nyeri punggung bawah ini bermacam-macam, salah satunya adalah nyeri punggung bawah *myogenic*.

Angka kejadian nyeri punggung bawah *myogenic* cukup tinggi. Mayoritas penderita nyeri punggung bawah adalah wanita. Data dari RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto pada tahun 2010, dari 82 pasien dengan diagnose nyeri punggung bawah, jumlah penderita wanita adalah 60,98 % (Purnama, 2013).

Nyeri punggung bawah *myogenic* dapat diakibatkan karena permasalahan pada sistem musculoskeletal dan sistem neuromuscular. Pada nyeri punggung bawah *myogenic* ditemukan adanya ketegangan otot / cedera pada otot punggung bawah tanpa ditemukan adanya gangguan pada sistem saraf. Kondisi ini biasanya disebabkan karena aktifitas berlebih pada otot atau cedera berulang pada otot area punggung bawah (Hendrawan, 2019; Hendrawan & Engkartini, 2020). Akibat kondisi ini maka akan dijumpai penurunan fleksibilitas pada otot terutama pada daerah punggung dan paha bagian belakang. (Hendrawan, 2019)

Sholat merupakan sarana mendekatkan diri kepada sang pencipta (Allah Subhanahu Wa t'aala). Beberapa penelitian, telah menyebutkan bahwa jika dilihat dari segi medik, shalat dapat bermanfaat terhadap kesehatan fisik seseorang (Deden Suparman, 2015; Hapsari, 2012; Hidayati, 2016; Huda, 2017; Ramadhan, 2019; Thalbah, 2008). Salah satu manfaat gerakan shalat adalah untuk kelenturan (fleksibilitas) dari otot. Saat melaksanakan shalat, diperlukan kinerja otot yang seimbang antara otot agonis dan otot antagonis. Ketika satu otot bekerja maka otot yang lain akan terulur. Kinerja otot yang seimbang akan menghasilkan fleksibilitas

otot yang baik. Posisi tubuh terutama posisi kaki yang benar saat sholat dapat mengurangi keluhan nyeri punggung bawah dan menambah fleksibilitas otot hamstring (Hendrawan, 2019).

Sejauh ini masih banyak warga masyarakat yang belum mengetahui bahwa problematika yang diakibatkan dari nyeri punggung bawah dapat diatasi dengan tindakan atau posisi sholat yang benar. Berdasarkan kondisi ini, kami tim pengabdian kepada masyarakat tertarik untuk mengangkat kondisi ini dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan peserta pengabdian tentang tindakan pengurangan nyeri punggung bawah melalui posisi sholat yang benar.

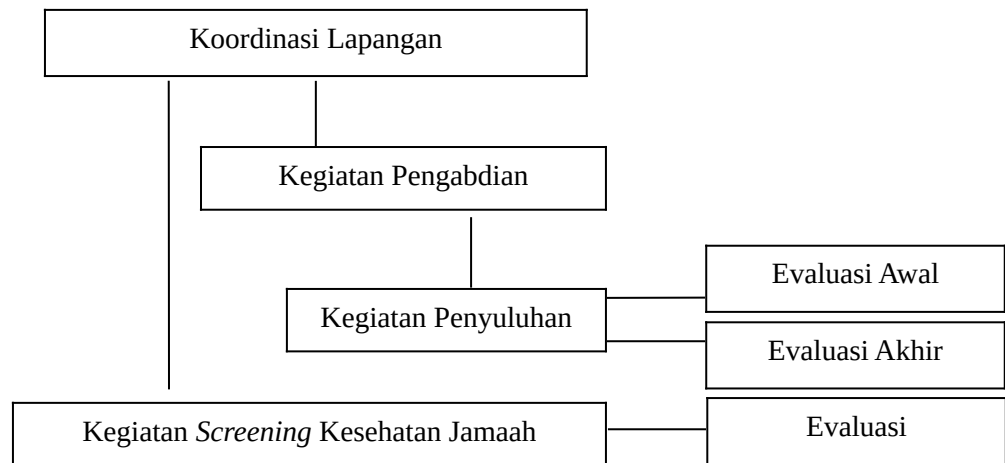
2. MASALAH

Di Desa Menganti Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap, mayoritas ibu-ibu berperan ganda. Peran ganda disini yang dimaksud adalah selain sebagai ibu rumah tangga, ibu juga berperan sebagai pekerja (petani atau pedagang). Beberapa kegiatan social dilaksanakan oleh ibu-ibu di Desa Menganti antara lain Kelompok Arisan, Kelompok Pengajian, Kelompok Pengajian Yasiinan, dan Pertemuan Rutin Ibu-Ibu di RT/RW. Ada beberapa kelompok pengajian salah satunya adalah kelompok Pengajian Yasiinan Mingguan Nurul Huda. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus pengajian didapatkan data bahwa banyak ibu-ibu di kelompok pengajian Yasiinan Nurul Huda yang mengeluhkan sakit terutama sakit punggung bawah. Berdasarkan observasi lapangan ternyata ibu-ibu di kelompok pengajian Yasiinan Nurul Huda belum paham bagaimana mengatasi nyeri punggung bawah *myogenic* secara murah dan mandiri.

3. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Dusun Tembok Desa Menganti Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap pada bulan Mei s.d September 2020. Sasaran pada kegiatan pengabdian ini adalah jamaah kelompok pengajian Yasiinan Masjid Nurul Huda berjumlah 21 orang jamaah. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan. Guna mengukur tingkat pemahaman peserta pengabdian maka dilakukan tes sebelum (*pre-test*) dan sesudah kegiatan penyuluhan (*post-test*). Intrumen pengabdian yang digunakan adalah

kuesioner. Kegiatan pengabdian dilaksanakan sebanyak 3 kali kegiatan. Gambaran umum pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut :



Bagan 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut :

1) Hasil

Kegiatan pengabdian diikuti oleh 21 peserta. Deskripsi peserta pengabdian seperti tampak pada tabel 4.1

Tabel 1. Distribusi Peserta Pengabdian

No	Item	Hasil
1	Jenis kelamin	
	Laki-laki	1 orang
	Perempuan	20 orang
2	Usia	
	<50 tahun	4 orang
	51 – 55 tahun	5 orang
	>55 tahun	12 orang

Data Identifikasi Penyakit yang diderita oleh jamaah pengajian dapat dilihat di tabel 2.

Tabel 2. Data Identifikasi Gejala

N	Item	Data	Keterangan
---	------	------	------------

No	Item	Normal	Penderita
1	Hipertensi	11	89
2	Nyeri Pinggang	83	Penderita
3	Kesemutan kaki / tangan	72	Penderita

Tingkat pemahaman jamaah tentang nyeri punggung bawah dan pengaruh posisi sholat untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.

Tabel 3 Tingkat Pemahaman Jamaah

No	Item	Nilai Rerata		Peningkatan (%)
		Sebelum (%)	Sesudah (%)	
1	Pemahaman Penyakit Nyeri Punggung Bawah	39,04	65,23	67,07
2	Pemahaman Posisi Sholat	33,80	60,47	78,87





Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan (Sumber Data Primer, 2020)

2) Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini merupakan kegiatan lanjutan dari Penelitian yang kami lakukan dengan judul “Gambaran Posisi Kaki Saat Sholat Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Mahasiswa Fisioterapi STIKES Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap Tahun 2019”. Penelitian ini membahas tentang gambaran posisi kaki terhadap kondisi nyeri punggung bawah dan fleksibilitas otot hamstring.

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan sebanyak 3 kali kegiatan. Kegiatan pertama adalah *screening* / pemeriksaan kesehatan. Kegiatan kedua adalah kegiatan penyuluhan tentang kondisi nyeri punggung bawah *myogenic*. Kegiatan ketiga adalah kegiatan penyuluhan tentang posisi sholat yang benar serta manfaatnya untuk mengurangi dan mencegah munculnya nyeri punggung bawah. Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang kedua dan ketiga, peserta

kegiatan diukur tingkat pemahamannya sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Media penyuluhan yang digunakan berupa *poster*. Pemberian materi penyuluhan diberikan dengan media presentasi *power point* menggunakan LCD. Dalam kegiatan penyuluhan ini juga dilakukan kegiatan tanya jawab. Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Hal ini ditunjukkan dengan aktifnya sesi diskusi. Banyak peserta yang menanyakan tentang materi penyuluhan yang diberikan. Selain keaktifan peserta dalam penyuluhan, antusias peserta juga terlihat dengan tidak adanya peserta yang meninggalkan kegiatan sebelum kegiatan penyuluhan selesai.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian ini adalah adanya peningkatan pemahaman peserta tentang:

- 1) Penyakit nyeri punggung bawah sebesar 67,07 %
- 2) Posisi sholat yang benar terhadap pengurangan nyeri punggung bawah *myogenic* sebesar 78,87 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Deden Suparman, M. (2015). Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perpektif Psikis Dan Medis. *Jurnal Istek*.
- Hapsari, E. (2012). *Inilah Manfaat dan Rahasia di Balik Gerakan Shalat (1)*. <https://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/khazanah/12/08/10/m8j9ks-inilah-manfaat-dan-rahasia-di-balik-gerakan-shalat-1>
- Hendrawan, A. (2019). Gambaran Posisi Kaki Saat Sholat dan Fleksibilitas Otot Hamstring. *Jurnal Kesehatan Al Irsyad, XII(2)*.
- Hendrawan, A., & Engkartini, E. (2020). *Gambaran Pemberian Physical Therapy Pada Kondisi Nyeri Punggung Bawah Myogenic*. Laporan Penelitian. UPT PPM STIKES Al Irsyad Al Islamiyyah.
- Hidayati, A. A. (2016). Manfaat Shalat Bagi Kesehatan. *Kompas*. <https://www.kompasiana.com/annisahidayatiamal/56c6cb26157b6123082f5437/manfaat-sholat-bagi-kesehatan?page=all>
- Huda, E. S. (2017). *Ilmuwan AS Buktikan Manfaat Gerakan Shalat, Mereka Takjub*.

<https://www.dream.co.id/news/ilmuwan-as-buktikan-manfaat-gerakan-sholat-mereka-takjub-1703131.html>

Purnama, Y. (2013). *Tata Cara Berdiri dalam Shalat*. <https://muslim.or.id/16637-tata-cara-berdiri-dalam-shalat.html>

Ramadhan, G. (2019). *Apa Manfaat Sholat Bagi Kesehatan Tubuh ?*
<http://mandiriamalinsani.or.id/apa-manfaat-gerakan-shalat-bagi-kesehatan-tubuh/>

Thalbah, H. (2008). *Ensiklopedia Mukzizat Al Quran dan Hadis*. PT Sapta Sentosa.