

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas sehari-hari manusia yang banyak dan beragam tanpa disadari dapat menimbulkan berbagai macam keluhan dan gangguan, hal ini terjadi karena kurangnya perhatian terhadap masalah keamanan anggota tubuh terhadap pola gerak yang dilakukan. Salah satu macam keluhan dan gangguan tersebut adalah nyeri punggung bawah (NPB). NPB merupakan keluhan yang paling umum dijumpai dalam hubungannya dengan kasus muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik. Kecenderungan ini menjadi masalah yang semakin besar diberbagai wilayah negara. Angka perkiraan menunjukkan bahwa kurang lebih 80% orang dewasa pernah mengeluh NPB. Sekitar 65-80% manusia akan mengalami NPB pada suatu waktu dalam kehidupannya (Kurniaji dan Herawati, 2008).

Bertambahnya umur juga akan mempengaruhi pada kondisi fisik diantaranya berkurangnya fleksibilitas dan nyeri pada tulang *vertebrae*. Pada saat kondisi tersebut keluhan NPB biasanya sering terjadi pada usia 35-55 tahun (Archad, 2005). NPB merupakan suatu sindroma klinis yang ditandai dengan adanya rasa nyeri atau sensasi tidak nyaman disepanjang daerah tulang belakang bagian bawah

(Kuntono, 2007). NPB *Myogenik* adalah NPB yang disebabkan oleh gangguan atau kelainan *musculoskeletal* disertai gangguan neurologi antara *vertebrae thorakal* 12 sampai dengan bagian bawah pinggul atau anus (Paliyama, 2003). Kondisi ini sering menjadi kronis, menetap, atau kadang berulang kali serta tidak boleh dipandang sebelah mata.

Menjadi tua (menua) merupakan suatu proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri secara perlahan-lahan dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya (Fatmah, 2010). Proses menua seseorang ditandai dengan tubuh mulai melemah, gerakan tubuh makin lamban dan kurang bertenaga, keseimbangan tubuh mulai berkurang, dan makin menurunnya waktu reaksi. Proses ini ditandai dengan penurunan fungsi tubuh. Salah satu akibat dari penurunan fungsi tubuh yaitu fleksibilitas punggung yang mulai berkurang terutama pada *vertebrae* bagian bawah. Penurunan fleksibilitas tersebut dapat menyebabkan nyeri pada daerah sekitar *vertebrae* karena fleksibilitasnya mulai berkurang (Pudjiastuti, 2003)

Fleksibilitas merupakan kemampuan otot untuk memanjang/mengulur semaksimal mungkin sehingga tubuh dapat bergerak dengan bebas tanpa adanya rasa tidak nyaman/nyeri (Harsono, 2007). Fleksibilitas *vertebrae* merupakan kemampuan jaringan disekitar persendian atau kemampuan persendian pada bagian *vertebrae* untuk bergerak bebas dan nyaman hingga mencapai *Range Of Motion* (ROM) yang maksimal. Fleksibilitas sendi merupakan kemampuan jaringan disekitar persendian untuk menghasilkan peregangan tanpa adanya

gangguan dan komunikasi rileksasi (Astuti, 2013). Jika *vertebrae* lumbal mengalami kehilangan fleksibilitas, maka akan terjadi robekan pada jaringan disekitarnya yang dapat mengakibatkan tulang rawan terdorong ke belakang sehingga dapat menyebabkan penekanan pada saraf yang akan menimbulkan sakit atau nyeri dibagian sekitar *vertebrae lumbal*. Salah satu cara untuk memelihara kesehatan tulang *vertebrae* tersebut dibutuhkan suatu gerakan yang dapat mempengaruhi kelenturan *vertebrae* serta dapat mengurangi rasa sakit karena adanya keluhan NPB. Gerakan tersebut didapatkan dalam gerakan sholat (Astuti, 2013).

Sholat merupakan serangkaian gerakan yang ditandai dari gerakan takbir, ruku', i'tidal, sujud, duduk, dan diakhiri dengan salam (Alhafidz, 2007) sebagai ibadah, dalam bentuk beberapa perkataan dan perbuatan menurut syarat-syarat yang telah ditentukan syara' (Rifa'I, 2010). Shalat dilakukan dengan melakukan gerakan posisi tubuh yang berbeda-beda (Al-Kumayi, 2008). Melaksanakan sholat adalah wajib 'aini bagi setiap orang yang sudah mukallaf, baligh, dan berakal. Banyak manfaat yang bisa diperoleh dari sholat, antara lain sebagai cahaya bagi orang-orang yang beriman dan penyejuk hati, serta penghapus dosa dan pelebur kesalahan (Herawati, 2005). Gerakan sholat yang teratur, baik dan benar akan mempengaruhi fleksibilitas *vertebrae*. Pada gerakan sholat terdapat gerakan ruku' dan sujud. Gerakan tersebut akan terjadi peregangan pada *vertebrae* dan otot tubuh bagian belakang. Saat gerakan tersebut maka otot-otot postural akan terulur atau mengalami peregangan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian skripsi dengan judul “Hubungan Gerakan Sholat dengan Keluhan Nyeri Bunggung Bawah Myogenik pada wanita lanjut usia”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dirumuskan suatu masalah yaitu apakah ada hubungan gerakan sholat dengan keluhan nyeri punggung bawah *myogenik* pada wanita lanjut usia ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara gerakan sholat dengan keluhan nyeri punggung bawah *myogenik* pada wanita lanjut usia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan informasi tentang adanya hubungan gerakan sholat dengan keluhan nyeri punggung bawah *myogenik* pada wanita lanjut usia.

2. Manfaat Praktis

- a. Merupakan suatu gambaran sebagai salah satu alternatif terapi latihan yang berhubungan dalam fungsi *musculoskeletal* dengan fleksibilitas tulang belakang untuk mengurangi adanya keluhan nyeri punggung bawah *myogenik*.

- b. Memberikan tambahan pengetahuan kepada masyarakat tentang hubungan gerakan sholat dengan keluhan nyeri punggung bawah myogenik pada wanita lanjut usia.