


## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Sebagai besar penduduk Indonesia adalah seorang muslim. Seorang muslim itu sendiri memiliki kewajiban untuk melakukan ibadah yaitu melaksanakan sholat. Dan setiap muslim yang melaksanakan sholat harus sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan oleh Al-Quran dan Sunnah. Sholat ialah mendekatkan hati kepada Allah SWT, dalam bentuk melakukan bacaan dan gerakan yang diawali oleh takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam, sesuai dengan syarat-syarat syariat islam. (QS. AL-Baqarah/2: 43)


 وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ

yang artinya, “Dan laksanakanlah sholat, tunaikanlah zakat, dan rukuklah bersama orang-orang yang rukuk”. Pada saat melakukan ibadah sholat tersimpan efek positif. Bahkan, ibadah dapat sebagai obat, baik obat jasmani maupun rohani. Setiap gerakan sholat adalah untuk kesehatan, bahkan sholat tidak hanya menjaga kesehatan juga mengembalikan hidup sehat dari berbagai macam penyakit (Fuad *et al.*, 2018).

Saat melakukan gerakan sholat secara khusyuk menyebabkan semua badan bergerak dengan baik, sehingga otot-otot tubuh yang tegang akan menjadi lentur

dalam keadaan rileks. Gerakan sholat merupakan gerakan yang serupa dengan latihan olahraga, yoga dan meditasi yang bertujuan menjaga kondisi tubuh normal serta pengendalian pikiran dan emosi. Secara fisik melakukan sholat membuat kesehatan terjaga, dalam setiap gerakan-gerakan sholat (berdiri, ruku, sujud dan duduk tahiyat) mengandung aktifitas fisik (Nurul *et al.*, 2018)

Umumnya saat melakukan sholat, jamaah mengalami kesulitan pada saat posisi ruku'  $90^{\circ}$ , tidak bisa lama saat iktidal, dan mengalami nyeri pada paha bagian Belakang. mengakibatkan jamaah kurang khusuk dan timbul rasa tidak nyaman saat melakukan sholat. Sehingga mengalami penurunan kemampuan fungsional dan otot-otot pada tubuh. Otot-otot yang berpengaruh seperti, *transversus abdominis, internal oblique, transversospinalis, quadratus lumborum, psoas major dan minor, rectus abdominis, external oblique, erector spinae, latissimus dorsi, gluteus maximus, gluteus medius, hamstring, dan rectus femoris* (Escamilla et al., 2010).

Kenyamanan seseorang dalam melaksanakan ibadah sholat itu berbeda, sehingga menurut KBBI kenyamanan itu sendiri merupakan suatu kondisi perasaan seseorang yang merasakan nyaman berdasarkan persepsi perindividu, sedangkan nyaman merupakan keadaan seseorang merasakan sehat badannya. Untuk meningkatkan kenyamanan saat melaksanakan sholat dapat diberikan latihan core stability secara rutin dengan durasi 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu.

*Core stability* adalah kemampuan untuk mengontrol batang tubuh dan gerakan yang bertujuan , *transfer*, dan kontrol kekuatan secara optimal dari segmen terminal selama kegiatan fungsional konsep *stabilitas* mencakup kontrol *statis* dan *dinamis*. Kekuatan, *fleksibilitas*, keseimbangan, ketahanan, koordinasi dan pergerakan efisiensi dari otot adalah komponen yang penting dalam gerakan fungsional, dimana memerlukan skill olahraga (Okada *et al.*, 2011).

*Core stability* termasuk dalam kemampuan sistem *neuromuscular* untuk menjaga trunk dalam posisi tegak dan mengontrol pergerakan *trunk*. Sebagian besar data yang terjadi melalui *respons* postural oleh sistem *neuromuscular* untuk gangguan *internal* dan *eksternal*. *System neuromuskuler* yang berkinerja baik sangat berperan penting untuk *core stability*. *System* ini memberikan *stabilitas* dengan nyalurkan informasi sensorik menuju ke saraf pusat, yang kemudian mengaktifkan otot-otot untuk menghasilkan kekuatan. Secara umum definisi *core* adalah kerangka tulang, ligament, dan otot-otot tulang belakang bagian bawah, panggul, pinggul, dan ekstermitas bawah proksimal (Ebaugh dkk, 2015).

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh pemberian *core stability* secara rutin terhadap kenyamanan sholat ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *core stability* terhadap kenyamanan shalat.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat umum

Manfaat dari penelitian ini untuk menambah pengetahuan tentang fungsi latihan *core stability* terhadap kenyamanan saat melaksanakan shalat.

##### 2. Manfaat khusus

###### a) Bagi tenaga kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk tenaga kesehatan khususnya fisioterapi dalam membrikan latihan *core stability* kepada pasien yang mengalami masalah ketidak nyamanan saat shalat.

###### b) Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan masyarakat dapat lebih memahami ilmu kesehatan khusunya untuk latihan *core stability*.

###### c) Bagi penulis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan, dapat menambah ilmu tentang tata cara penelitian, dan menambah pengetahuan tentang penatalaksanaan fisioterapi kepada pasien.