

**PENGARUH PEMBERIAN *CORE STABILITY* SECARA RUTIN
TERHADAP KENYAMANAN SHOLAT**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi

Disusun Oleh :

Winanti Fitra Hapsari

J120 160 022

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI PENGARUH PEMBERIAN *CORE STABILITY* SECARA
RUTIN TERHADAP KENYAMANAN SHOLAT

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian

Hasil Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Surakarta



Disusun Oleh:

Winanti Fitra Hapsari

J120160022

Telah disetujui oleh:

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Totok Budi Santoso', written over a horizontal line.

Totok Budi Santoso, S.Fis., Ftr., M.PH

NIDN : 0604127102

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul:

**PENGARUH PEMBERIAN *CORE STABILITY* SECARA RUTIN
TERHADAP KENYAMANAN SHOLAT**

Oleh:

WINANTI FITRA HAPSARI

J 120 160 022

**Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Pada tanggal:

Pembimbing

Totok Budi Santoso, S.Fis., Ftr., M.PH

NIDN: 0604127102

Penguji:

1. Totok Budi Santoso, S.Fis., Ftr., M.PH (.....)
2. Dr.Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes (.....)
3. Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.kes (.....)

**Menyetujui,
Ka.Prodi Fisioterapi**

Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc

NIK. 748

**Mengetahui,
Dekan,**

Dr. Mutalazimah, S.KM., M.Kes.

NIK: 786

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan pendidikan lainnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 19 Juni 2020

Penulis



Winanti Fitra Hapsari

DEKLARASI

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Winanti Fitra Hapsari

NIM : J120160022

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian *Core Stability* Secara Rutin Terhadap Kenyamanan Sholat

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya orisinal saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian ataupun keseluruhan. Kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian deklarasi ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila dalam deklarasi ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis.

Surakarta, 19 Juni 2020

Penulis,



Winanti Fitra Hapsari

HALAMAN MOTTO

“Barang siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Allah menjadikan baginya kemudahan dalam urusannya”

(Q.S At-Talaq 4)

“Salah satu bentuk kesempurnaan nikmat Allah bagi para hamba yang beriman adalah Dia turunkan kesulitan dan bahaya terhadap mereka, serta hal-hal yang mendorong mereka mengesakan-Nya”

(Ibnu Taimiyah)

“Teruslah berusaha dan berdoa serta berfikirlah positif, tidak peduli seberapa keras hidup karena Allah telah menjamin kehidupan kita”

(Penulis)

“Yang membedakan pejuang dan pecundang adalah keberanian untuk mencoba”

(Bambang Pamungkas)

HALAMAN PERSEMBAHAN

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT, atas rahmat dan karunia-nya dan salawat serta salam kepada junjungan nabi besar, Nabi Muhammad SAW sehingga mendapat pertolongannya di hari akhir nanti. Amin.

Skripsi ini saya persembahkan kepada orang tua saya,

Bapak Winarto dan Ibu Hartini

Serta saudara saya

Wimbo Budi Prasajo

Yang selalu menjadi prioritas saya dalam menuju kesuksesan

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian *Core Stability* Secara Rutin Terhadap Kenyamanan Sholat”.

Penulis menyadari bahwa sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan proposal skripsi ini banyak mendapat bantuan dari banyak pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Sofyan Anif M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc., Ftr., selaku Ka Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Totok Budi Santoso., S.Fis., Ftr., M.PH., selaku dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, arahan dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
5. Bapak / Ibu Dosen Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Segenap Dosen Pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Segenap Karyawan dan Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
8. Kedua Orang Tua dan segenap keluarga. Terima kasih telah mendukung dalam bentuk apapun.
9. Teman-teman mahasiswa program studi Fisioterapi angkatan 2016.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya proposal ini.

Surakarta, 10 Januari 2020
Winanti Fitra Hapsari

ABSTRAK
PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, JUNI 2020

WINANTI FITRA HAPSARI / J120160022
“PENGARUH PEMBERIAN *CORE STABILITY* SECARA RUTIN
TERHADAP KENYAMANAN SHOLAT”
(Dibimbing Oleh : Totok Budi Santoso, S.Fis., Ftr., M.PH)

Latar Belakang : Secara fisik melakukan sholat membuat kesehatan terjaga dan setiap gerakan-gerakan sholat mengandung aktifitas fisik yang dilakukan dengan nyaman. Umumnya tingkat kenyamanan seseorang dalam melaksanakan ibadah sholat itu berbeda, menurut KBBI kenyamanan itu sendiri merupakan suatu kondisi perasaan seseorang yang merasakan nyaman berdasarkan persepsi perindividu. Sehingga untuk meningkatkan kenyamanan saat melaksanakan sholat dapat diberikan latihan *core stability*. *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 *strabilitas* mencakup kontrol *statis* dan *dinamis*.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk pengembangan ilmu pengetahuan, dan untuk mengetahui pengaruh pemberian *core stability* secara rutin terhadap kenyamanan sholat, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi bahwa pemberian *core stability* dapat meningkatkan kenyamanan saat sholat dan dapat menurunkan tingkat nyeri pada punggung bawah sehingga masyarakat dapat sholat dengan khushuk.

Metode Penelitian : penelitian ini menggunakan *Critical review* yaitu sebuah metode dengan menggunakan system analisis dan evaluasi dari buku, artikel dan jurnal. *Critical review* juga berarti mengevaluasi teks akademis yang akan di pakai dalam penulisan. *Critical review* juga dapat dikatakan sebagai laporan atau tulisan tentang isi suatau artikel, buku ataupun jurnal.

Kesimpulan : Sebagaimana hasil review jurnal-jurnal diatas dapat disimpulkan bahwa 6 penelitian terdahulu mengatakan bahwa ada pengaruh yang baik saat melakukan latihan *core stability* terhadap penurunan nyeri pada punggung bawah dan menjaga keseimbangan tubuh sehingga meningkatkan kenyamanan saat melakukan ibadah sholat.

Kata Kunci : *Core stability*, Kenyamanan sholat.

ABSTRACT
PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS, JUNE 2020

WINANTI FITRA HAPSARI / J120160022

**“THE INFLUENCE OF ROUTINE CORE STABILITY IN PRAYING
CONVINIENCE”**

(Counseled by : Totok Budi Santoso, S.Fis., Ftr., M.PH)

Background: Physically doing prayer makes your health awake and every prayer movement contains physical activities that are done comfortably. Generally the level of comfort of someone in carrying out the prayer is different, according to KBBI comfort itself is a condition of feeling someone who feels comfortable based on individual perceptions. So as to increase comfort when performing prayers can be given core stability training. Core stability is the ability to control the torso and movements that aim, transfer, and control strength optimally from the terminal segment during functional activities. The concept of stability includes static and dynamic control.

Objectives: This study aims to develop science, and to determine the effect of routine core stability on the comfort of prayer, the results of this study are expected to provide input and information that the provision of core stability can increase comfort during prayer and can reduce the level of pain in the lower back so that people can pray solemnly.

Method this research uses Critical review which is a method using a system of analysis and evaluation of books, articles and journals. Critical review also means evaluating the academic text that will be used in writing. Critical review can also be said as a report or writing about the contents of an article, book or journal

Conclusion: As the results of the review of the journals above can be concluded that 6 previous studies said that there is a good effect when doing core stability training on decreasing pain in the lower back and maintaining body balance so that it increases comfort when performing prayer.

Keywords: Core stability, prayer comfort.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
DEKLARASI.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II	5
LANDASAN TEORI.....	5
A. Tinjauan Pustaka	5
B. Kajian Teori	7
C. Kerangka Berfikir	16
D. Kerangka Konsep.....	16
E. Hipotesis.....	17
BAB III.....	18

A. Tujuan Review	18
B. Tujuan Spesifik	18
C. Desain Studi	18
D. Pengumpulan Data	19
E. Ekstraksi dan Manajemen Data	20
F. Aspek Feasibilitas dan Etik	21
G. Menyusun Informasi Berdasarkan Sumber Relevan	22
H. Tahapan Appraisal.....	22
BAB IV	24
A. Riview Jurnal	24
B. <i>Critical Appraisal (PEDro)</i>	32
C. Pembahasan	39
BAB V.....	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42

DAFTAR PUSTAKA

Lampiran

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tinjauan Pustaka	6
Tabel 2 Riview Jurnal	24
Tabel 3 Jurnal (Arnold et al., 2015)	32
Tabel 4 Jurnal (Noormohammadpour et al., 2018)	33
Tabel 5 Jurnal (Akhtar et al., 2017)	34
Tabel 6 Jurnal (Tang et al., 2016)	35
Tabel 7 Jurnal (Chuter et al., 2015)	36
Tabel 8 Jurnal (Aluko et al., 2013)	37
Tabel 9 Jurnal (Vasseljen et al., 2012).....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Otot Core Stability Menurut (Lawrence, 2011)	10
Gambar 2 Gerakan Rukuk Menurut (Masudi, 2019)	14

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Berfikir.....	16
Skema 2 Kerangka Konsep	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 (Arnold et al., 2015)