

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



**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I
Pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

WINANTI FITRA HAPSARI
J120 160 022

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

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

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

WINANTI FITRA HAPSARI
J120 160 022

Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



Totok Budi Santoso, S.Fis., Ftr., M.PH
NIDN : 0604127102

HALAMAN PENGESAHAN

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

Oleh:

**WINANTI FITRA HAPSARI
J 120 160 022**

**Telah Dipertahankan Di Hadapan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Kamis, 18 Juni 2020
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat**

Penguji:

1. **Totok Budi Santoso, S.Fis., Ftr., M.PH** (.....)
(Ketua Dewan Penguji)
2. **Dr.Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes** (.....)
(Anggota I Dewan Penguji)
3. **Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.kes** (.....)
(Anggota II Dewan Penguji)

Dekan,


Dr. Mutalazimah, S.KM., M.Kes.
NIK: 786



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 18 Juni 2020

Penulis,



WINANTI FITRA HAPSARI

PENGARUH PEMBERIAN CORE STABILITY SECARA RUTIN TERHADAP KENYAMANAN SHOLAT

Abstrak

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 khusuk. 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 suatu 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

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. Methode 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.

1. PENDAHULUAN

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, 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° , 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).

2. METODE

Critical review adalah sebuah metode dengan menggunakan system analisis dan evaluasi dari buku, artikel dan jurnal. *Critical review* juga berarti mengevaluasi teks akademis yang akan dipakai dalam penulisan. *Critical review* juga dapat dikatakan sebagai laporan atau tulisan tentang isi suatu artikel, buku ataupun jurnal. Dan *critical review* bukanlah sebuah pembuktian benar atau salah terhadap sebuah artikel, buku ataupun jurnal tapi lebih berfokus dalam pembahasan mengenai keunggulan dan kelemahan dari artikel tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian (Arnold et al., 2015) yang memiliki nilai kualitas jurnal berdasarkan scimago adalah *quartile* 1 atau Q1 serta skor skala pedro 7/10 dimana indeks biasanya rendah sehingga jurnal masuk dalam kategori jurnal yang bagus, mengatakan bahwa pelatihan *core stability* yang ditambahkan latihan *standard balance* (SB) tidak menghasilkan peningkatan repetisi duduk untuk berdiri. Kepatuhan dapat memodifikasi hasil ini dan studi sampel yang lebih besar dimasa depan harus mengevaluasi dampak pelatihan *core stability* pada duduk untuk berdiri. Sedangkan (Noormohammadpour et al., 2018) memiliki nilai kualitas jurnal berdasarkan scimago adalah *quartile* 2 atau Q2 dan skor skala pedro 7/10 dimana indeks biasanya rendah sehingga jurnal masuk dalam kategori jurnal yang bagus, dengan dilakukannya Latihan *core stability* selain pengobatan tradisional secara signifikan mengurangi rasa sakit dan meningkatkan fungsi untuk wanita dengan *Lumbopelvic Pain* (LPP) postpartum.

Menurut jurnal (Akhtar et al., 2017) memiliki nilai kualitas jurnal berdasarkan scimago adalah *quartile* 2 atau Q2 dan skor skala pedro 6/10 dimana indeks biasanya rendah sehingga jurnal masuk dalam kategori jurnal yang bagus, dengan dilakukannya Latihan *core stability* lebih efektif daripada latihan terapi fisik rutin dalam hal pengurangan rasa sakit yang lebih besar pada pasien dengan nyeri punggung bawah yang tidak spesifik. Sedangkan penelitian yang dilakukan (Tang et al., 2016) memiliki nilai kualitas jurnal

berdasarkan scimago adalah *quartile* 2 atau Q2 dan skor skala pedro 6/10 dimana indeks biasanya rendah sehingga jurnal masuk dalam kategori jurnal yang bagus, Tuina Tiongkok yang dikombinasikan dengan latihan *core stability* memiliki efek yang lebih baik daripada Tuina sendiri dalam mengobati nyeri punggung bawah yang dihasilkan dari ketidakstabilan degeneratif lumbar tingkat rendah.

Penelitian yang dilakukan (Chuter et al., 2015) memiliki nilai kualitas jurnal berdasarkan scimago adalah *quartile* 1 atau Q1 dan skor skala pedro 6/10 dimana indeks biasanya rendah sehingga jurnal masuk dalam kategori jurnal yang bagus, hasil dari penelitian ini yaitu mendukung penggunaan program penguatan inti yang diawasi atas program berbasis rumah untuk memaksimalkan peningkatan *core stability*, terutama dalam aspek dinamisnya. Berdasarkan temuan kami pada individu sehat dengan *core stability* rendah, penelitian lebih lanjut direkomendasikan pada manfaat terapi potensial dari program penguatan inti yang diawasi untuk patologi yang terkait dengan *core stability* rendah. Menurut jurnal (Aluko et al., 2013) memiliki nilai kualitas jurnal berdasarkan scimago adalah *quartile* 1 atau Q1 dan skor skala pedro 7/10 dimana indeks biasanya rendah sehingga jurnal masuk dalam kategori jurnal yang bagus, saat melakukan latihan reguler dan kelompok intervensi menunjukkan peningkatan dalam percepatan sagital trunkus rata-rata pada 3, 6, dan 12 minggu. Temuan awal menunjukkan bahwa bukti tidak konklusif untuk efek menguntungkan dari menambahkan latihan *core stability* spesifik untuk nyeri punggung bawah akut. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan percepatan disertai dengan pengurangan rasa sakit, yang mungkin menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah akut non spesifik dapat menginduksi model nyeri-kejang-nyeri daripada model adaptasi nyeri. Berdasarkan jurnal (Vasseljen et al., 2012) memiliki nilai kualitas jurnal berdasarkan scimago adalah *quartile* 1 atau Q1 dan skor skala pedro 7/10 dimana indeks biasanya rendah sehingga jurnal masuk dalam kategori jurnal yang bagus, menunjukkan Onset otot perut sebagian besar tidak terpengaruh oleh 8 minggu latihan pada pasien LBP kronis. Tidak ada hubungan antara

perubahan onset dan LBP. Variasi individu yang besar dalam pola aktivasi otot perut bagian dalam dapat membenarkan eksplorasi efek diferensial pada subkelompok LBP.

4. PENUTUP

4.1 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.

4.2 Saran

Sebagaimana temuan *critical review* dan pembahasan di atas, dapat dikemukakan beberapa saran berikut.

1. Hendaknya kejadian ketidakseimbangan otot diperhatikan agar tidak menimbulkan rasa nyeri *musculoskeletal*.
2. Sebaiknya melakukan latihan *core stability* secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, M. W., Karimi, H., & Gilani, S. A. (2017). Effectiveness of core stabilization exercises and routine exercise therapy in management of pain in chronic nonspecific low back pain: A randomized controlled clinical trial. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 33(4), 1002–1006. <https://doi.org/10.12669/pjms.334.12664>
- Aluko, A., DeSouza, L., & Peacock, J. (2013). The effect of core stability exercises on variations in acceleration of trunk movement, pain, and disability during an episode of acute nonspecific low back pain: A pilot clinical trial. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 36(8), 497-504.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jmpt.2012.12.012>
- Arnold, C., Lanovaz, J., Oates, A., Craven, B., & Butcher, S. (2015). The effect of adding core stability training to a standard balance exercise program on sit to stand performance in older adults: A pilot study. *Journal of Aging and Physical Activity*, 23(1), 95–102. <https://doi.org/10.1123/JAPA.2013-0115>
- Baiq Nurul Hidayati, Maelina Ariyanti, A. L. S. (2018). *EFEKTIFITAS GERAKAN SHOLAT DUHA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH*

PADA LANSIA HIPERTENSI Baiq. *PROSIDING*, 89–100.
<https://doi.org/10.1016/j.ymben.2006.04.005>

- Chuter, V. H., Janse De Jonge, X. A. K., Thompson, B. M., & Callister, R. (2015). The efficacy of a supervised and a home-based core strengthening programme in adults with poor core stability: A three-arm randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, 49(6), 395–399. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093262>
- Escamilla, R. F., Lewis, C., Bell, D., Bramblett, G., Daffron, J., Lambert, S., Pecson, A., Imamura, R., Paulos, L., & Dreaanws, J. R. (2010). Core muscle activation during Swiss ball and traditional abdominal exercises. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 40(5), 265–276. <https://doi.org/10.2519/jospt.2010.3073>
- Fuad, E., Unik, M., & Baskoro, D. (2018). *PERANCANGAN PERANGKAT AUGMENTED REALITY PADA PEMBELAJARAN GERAKAN*. 7(1), 59–71.
- Lawrence, M. (2011). *The Complete Guide to Core Stability*.
- Masudi, F. (2019). *Everything you need to know about Ramadan*. Gulf News.
- Noormohammadpour, P., Kordi, M., Mansournia, M. A., Akbari-Fakhrabadi, M., & Kordi, R. (2018). The role of a multi-step core stability exercise program in the treatment of nurses with chronic low back pain: A single-blinded randomized controlled trial. *Asian Spine Journal*, 12(23), 490–502. <https://doi.org/10.4184/asj.2018.12.3.490>
- Prasetyono, E. K. O. R. (2015). *Pengaruh gerakan sholat terhadap peningkatan fleksibilitas otot punggung bawah*.
- Silfies, S. P., Ebaugh, D., Pontillo, M., & Butowicz, C. M. (2015). Critical review of the impact of core stability on upper extremity athletic injury and performance. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 19(5), 360–368. <https://doi.org/10.1590/bjpt-rbf.2014.0108>
- Tang, S., Qian, X., Zhang, Y., & Liu, Y. (2016). Treating low back pain resulted from lumbar degenerative instability using Chinese Tuina combined with core stability exercises: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 25, 45–50. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.01.001>
- TOMOKO OKADA, KELLIE C. HUXEL, A. T. W. N. (2011). *RELATIONSHIP BETWEEN CORE STABILITY, FUNCTIONAL MOVEMENT, AND PERFORMANCE*. 252–261.
- Vasseljen, O., Unsgaard-Tøndel, M., Westad, C., & Mork, P. J. (2012). Effect of core stability exercises on feed-forward activation of deep abdominal muscles in chronic low back pain: A randomized controlled trial. *Spine*, 37(13), 1101–1108. <https://doi.org/10.1097/BRS.0b013e318241377c>
- Widiastuti, C. (2013) ‘Core Stability Exercise’, *DIV Fisioterapi*, pp. 1–9.
- Coulombe, B. J. *et al.* (2017) ‘Core stability exercise versus general exercise for

chronic low back pain', *Journal of Athletic Training*, 52(1), pp. 71–72. doi: 10.4085/1062-6050-51.11.16.

Publikasi, N. *et al.* (2015) 'RISKY NOVITA SARI J 120131025 PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI Naskah Publikasi Ilmiah dengan judul Hubungan Gerakan Sholat Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Myogenik Pada Wanita Lanjut Usia'.

Universiti Malaysia Pahang. Innovative Manufacturing, M. & S. L., Adnan, R. and Azmi, R. (2019) 'Effectiveness of core stability training and dynamic stretching in rehabilitation of chronic low back pain patient', *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 8(1), pp. 1–13. Available at: <http://www.mohejournal.com/index.php/mohe/article/view/210/115>.

Vasseljen, O. *et al.* (2012) 'Effect of core stability exercises on feed-forward activation of deep abdominal muscles in chronic low back pain: A randomized controlled trial', *Spine*, 37(13), pp. 1101–1108. doi: 10.1097/BRS.0b013e318241377c.

Seagull, F. J. *et al.* (2011) 'A validated subjective rating of display quality: The Maryland Visual Comfort Scale', *Surgical Endoscopy*, 25(2), pp. 567–571. doi: 10.1007/s00464-010-1220-x.