

# FAKUMI MEDICAL JOURNAL

---

## ARTIKEL RISET

URL artikel: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>

### Pengaruh Intensitas Pelaksanaan Salat Sunah Rawatib Terhadap Kesehatan Sendi

---

Muhammad Syukur<sup>1</sup>, <sup>K</sup>Zulfitriani Murfat<sup>2</sup>, Nur Fadhillah Khalid<sup>3</sup>, Moch. Erwin Rachman<sup>4</sup>, Rachmat Faisal Syamsu<sup>5</sup>, Helmiyadi Kuswardhana<sup>6</sup>, Nur Nasri Arsyad<sup>7</sup>, Muhammad Imran<sup>8</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Biokimia, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Farmakologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

<sup>4</sup>Departemen Neurologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

<sup>5</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Kedokteran Komunitas (IkM-IKK), FK-UMI

<sup>6,7,8</sup>Departemen Orthopedi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (K): [zulfitriani.murfat@umi.ac.id](mailto:zulfitriani.murfat@umi.ac.id)

[syukurmuhammad976@gmail.com](mailto:syukurmuhammad976@gmail.com)<sup>1</sup>, [zulfitriani.murfat@umi.ac.id](mailto:zulfitriani.murfat@umi.ac.id)<sup>2</sup>, [nur.fadhillahkhalid@gmail.com](mailto:nur.fadhillahkhalid@gmail.com)<sup>3</sup>,

[mochammaderwin.rachman@umi.ac.id](mailto:mochammaderwin.rachman@umi.ac.id)<sup>4</sup>, [rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id](mailto:rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id)<sup>5</sup>,

[helmiyadi.kuswardhana@umi.ac.id](mailto:helmiyadi.kuswardhana@umi.ac.id)<sup>6</sup>, [nurnasri.arsyad@umi.ac.id](mailto:nurnasri.arsyad@umi.ac.id)<sup>7</sup>, [muhammad.imran@umi.ac.id](mailto:muhammad.imran@umi.ac.id)<sup>8</sup>

(082333000998)

---

## ABSTRAK

Kerentanan pada lanjut usia juga menyebabkan penyakit yang berkaitan dengan masalah penurunan elastisitas sendi atau dalam banyak kasus yaitu peradangan pada sendi. Dari data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan didapatkan jumlah lanjut usia sebanyak 706.401 jiwa pada tahun 2015 dari seluruh populasi lanjut usia. Berdasarkan kelompok umur 66 tahun keatas, laki-laki 303.601 jiwa, dan perempuan 402.792 jiwa. Salat yang dilakukan terdiri dari salat fardu yang wajib dikerjakan dan salat-salat sunah yang telah dianjurkan oleh Nabi Muhammad saw, salah satunya adalahsalatsunah rawatib. Salat merupakan aktivitas sehari-hari yang dilaksanakan oleh umat islam dengan beberapa gerakan yang dilakukan seperti berdiri, rukuk, sujud dan duduk (tasyahud). Gerakan - gerakan mampu memprediksi komponen koordinasi, keseimbangan dan kekuatan otot pada usia lanjut. Penelitian ini bertujuan mengumpulkan dan menganalisa artikel yang berhubungan dengan pengaruh intensitas pelaksanaan salat sunah rawatib terhadap kesehatan sendi pasien dengandesain yang digunakan adalah literature review. Penelitian yang dilakukan adalah *Literature Review* dengan desain Narrative Review. Jenis data pada penelitian ini berupa data sekunder yaitu jurnal ilmiah terakreditasi nasional dan internasional, *proceeding book*, *Textbook*, sitasi FK UMI, jurnal clinicalkey, studi kasus, tesis, dan profil kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. Tingginya motivasi serta gerakan yang benar lanjut usia dalam melaksanakan salat baik wajib maupun sunah mempengaruhi perbaikan dalam hal keseimbangan, ambulasi dan mobilitas sendi.

Kata kunci: Kesehatan Sendi; Salat; Intensitas

---

### PUBLISHED BY:

Fakultas Kedokteran

Universitas Muslim Indonesia

### Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)

Makassar, Sulawesi Selatan.

### Email:

[fmj@umi.ac.id](mailto:fmj@umi.ac.id)

### Phone:

+62 852242150099

### Article history:

Received 04 Nopember 2021

Received in revised form 7 Nopember 2021

Accepted 017 Nopember 2021

Available online 01 Desember 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



### ABSTRACT

*Sensitivity in the elderly also causes diseases related to the problem of decreased joint elasticity or, in many cases, inflammation of the joints. Data from the South Sulawesi Provincial Health Bureau showed that the number of elderly people in 2015 was 706,401 people of the entire elderly population. Based on the age group 66 and older, there were 303,601 males, while 402,792 females. The prayers that are performed consist of fardu prayers to be performed by every Muslim who has reached adulthood (seven years and older), in addition, Muslims are encouraged to perform the Sunna prayers recommended by the Prophet Muhammad, one of which is the rawatib. sunah prayer. Prayers are daily activities performed by Muslims with various movements such as standing, bending, kneeling and sitting (tasyahud). The movements are able to predict the components of coordination, balance and muscle strength in old age. To collect and analyze articles related to the effect of the intensity of the Sunah Rawatib prayer on the joint health of the patient. The design used was a literature review. The study was a Literature Review with a Narrative Review design. The type of data in this study is in the form of secondary data namely national and international accredited scientific journals, follow-up books, textbooks, FK UMI citations, key clinical journals, case studies, theses and health profiles of South Sulawesi province. The high motivation and correct movement of the elderly in performing the obligatory and Sunnah prayers influenced the improvement in terms of balance, gait and joint mobility.*

**Keywords:** Joint Health; prayer; intensity

---

### PENDAHULUAN

Bahwa persendian yang sehat mengharuskan individu untuk mendapatkan kolagen yang cukup dalam asupan mereka. Kolagen biasanya disintesis di Ribosom. Dianjurkan agar mengurangi konsumsi daging bertujuan untuk mengurangi lemak jenuh dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular serta meningkatkan dugaan bahwa, jumlah kolagen dalam asupan makanan. Pada masyarakat Amerika dan Eropa umumnya konsumsi lemak jenuh sangat rendah (konsumen yang menyukai daging tanpa lemak, tulang serta jaringan ikat). Pada kondisi obesitas dan kelebihan berat badan, stres atau beban pada sendi dapat bertambah.<sup>1</sup>

Kualitas kesehatan hidup (*health related quality of life*) adalah konsep yang komprehensif, termasuk status kesehatan yang dirasakan fisik dan mental secara keseluruhan yang tidak spesifik untuk penyakit apa pun, sehingga dapat memprediksi kematian serta kebutuhan rawat inap. Penyakit jantung, penyakit pernapasan, gangguan tidur dan gangguan kognitif telah dikaitkan dengan penurunan kualitas kesehatan hidup secara khusus. Penyakit ortopedi memiliki dampak yang lebih tinggi pada kualitas kesehatan hidup, dimana gejala sendi kronis yang menyertai penyakit ortopedi berpengaruh pada kualitas kesehatan hidup, dengan demikian efek rinci gejala sendi kronis pada kualitas kesehatan hidup harus dinilai.<sup>2</sup>

Upaya untuk mengatasi nyeri sendi pada usia lanjut dapat dilakukan dengan metode farmakologi maupun nonfarmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologi dapat dilakukan dengan latihan *stretching* (peregangan). *Stretching* sangat efektif dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi sehingga dapat memberikan efek penurunan atau hilangnya rasa nyeri sendi pada usia lanjut. Latihan ini juga dapat meningkatkan aliran darah, juga memperkuat tulang.<sup>3</sup>

Kewajiban salat lima waktu dalam sehari, menyebabkan tulang dan persendian bergerak secara rutin dan tidak terlalu banyak diam dalam jangka waktu yang lama. Ketiadaan gerakan tulang dan persendian dapat melemahkan sel anabolis dan meningkatkan sel katabolis sebagai akibat berkurangnya zat pembentuk tulang, sehingga tulang dapat menjadi lebih rapuh dan keropos. Saat melaksanakan salat terjadi peralihan dari diam menuju rukuk, sujud, duduk diantara dua sujud, duduk tasyahud awal, duduk tasyahud akhir hingga salam yang semuanya melibatkan berbagai sendi. Gerakan tersebut menjaga keutuhan cairan pelumas dalam persendian dan juga melenturkan sambungan antar tulang.<sup>4</sup>

Rasulullah *sallallahu alaihi wasallam* mendirikan salat dengan *tuma'ninah* (rileks), yaitu sikap tenang atau diam sejenak sehingga dapat menyempurnakan posisinya, dimana posisi tulang dan organ tubuh lainnya dapat berada pada tempatnya dengan sempurna. Kebanyakan orang mengira bahwa jumlah bacaan dalam setiap salat dijadikan sebagai ukuran waktu selesainya sikap berdiri, duduk, rukuk, maupun sujud. Padahal bacaan itu bukan sebuah aba-aba dalam salat kita. Setiap bacaan yang diulang-ulang merupakan aspek meditasi, autoterapi, autosugesti, berdoa, mencari inspirasi, penyembuhan, menunggu petunjuk termasuk mendapatkan ketenangan batin lebih dalam.<sup>5</sup>

## METODE

Penelitian yang dilakukan adalah *Literature Review* dengan desain *Narrative Review*. Data yang digunakan pada penelitian ini berupa data sekunder, berupa studi *post experimental* dari beberapa literatur yang diperoleh melalui internet berupa hasil penelitian dari jurnal nasional, jurnal internasional, sitasi fakultas kedokteran umi, *clinical key*, *textbook*, dan *proceeding book* yang berhubungan dengan pengaruh intensitas pelaksanaan salat sunah rawatib terhadap kesehatan sendi.

## HASIL

Pada penelitian ini dilakukan dengan cara studi literatur, yaitu dengan cara mengumpulkan data dari sumber resmi di media *online* tentang pengaruh intensitas pelaksanaan salat rawatib terhadap kesehatan sendi pasien. Data yang diperoleh selanjutnya dilakukan *screening* literatur berdasarkan inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang dipilih yaitu literatur 5 tahun terakhir (2015 – 2020), serta kriteria eksklusi yang dipilih yaitu berdasarkan metode narative review. Literatur yang digunakan. Dari *screening* tersebut diperoleh literatur dua puluh tujuh referensi.

Tabel 1. Perbandingan Hasil dari Beberapa Jurnal

No.	Nama Jurnal	Judul	Metode	Nama Penulis	Hasil Penelitian/Kesimpulan Buku
1.	Tesis	Gerakan Fisik Salat Sebagai Prediksi Komponen Dasar Aktivitas Fungsional	Studi observasional dengan rancangan <i>crosssectional</i> yang	Rini Agustin	Komponen koordinasi, keseimbangan dan kekuatan otot gerakan salat mampu memprediksi

		Fisik Pada Usia Lanjut	menggunakan uji diagnostik		komponen koordinasi, keseimbangan dan kekuatan otot aktivitas fungsional fisik pada usia lanjut. Sementara komponen fleksibilitas dan ketahanan otot gerakan salat tidak dapat memprediksi komponen fleksibilitas dan ketahanan otot aktivitas fungsional pada usia lanjut
2.	Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat	Hubungan Intensitas Salat, Aktivitas Olahraga dan Riwayat Kebiasaan Mandi Malam dengan Penyakit Osteoarthritis pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula	<i>Cross sectional</i>	Delima Apriliani Sella, Saharuddin dan karna ibrahim	Proporsiresponden yang memiliki intensitas salat tinggi dari 43 responden (100%) yang mengalami positif OA sebanyak 15 responden (34,9%). Sedangkan proporsiresponden yang memiliki intensitas salat rendah dari 5 responden (100%) tidak ada yang mengalami positif OA (0%) dan negatif OA sebanyak 5 responden (100%).
3.	Jurnal Kajian Pendidikan Sains	Analisis Vektor Dalam Gerakan Salat Terhadap Kesehatan	Kualitatif Dengan Menggunakan Metode Kepustakaan ( <i>liberary research</i> )	Sri Jumini dan Chakimatul Munawaroh	Konsep vektor dalam gerakan salat tercermin dalam gerakan-gerakan salat seperti rukuk, sujud, takbiratul ihram, dan lain lain
4.	<i>Proceedings on</i>	<i>Exercise Therapy Joint</i>	<i>quasi-experimental</i>	Indah Permata	Intervensi yang dilakukan oleh

	<i>Health and Medicine</i>	<i>Mobility (Muslim Prayer Movement/Sala t) as a Nursing Intervention for Impaired Physical Mobility in Elderly</i>		Putri and Dwi Nurviyan dari	lanjut usia sebanyak lima kali sehari untuk menjaga mobilitas dan keseimbangasendi .
5.	<i>International Electronic Journal of Medicine</i>	<i>Evaluation the Realition Between Praying (Salat) With Physical Health in Nursing, Midwifery and Paramedical Students of Hormozgan University of Medical Science</i>	<i>Cross sectional</i>	Asma Tab, Zahra Atazadegan, Seyd Hasan Hosini	status salat dan kesehatan jasmani siswa baik-baik saja, namun karena penelitian ini menyatakan bahwa salat berpengaruh positif terhadap kesehatan jasmani maka harus lebih banyak upaya yang dilakukan untuk meningkatkan minat siswasalat dan pentingnya salat.
6.	<i>The Journal of Arthroplasty</i>	<i>Range of Motion Simulation of Hip Joint Movement During Salat Activity</i>	<i>this study used a virtualskeleton (VS) model</i>	J. Jamari, Iwan Budiwan Anwar, Eko Saputra dan Emile van der Heide	Aspek-aspek spesifiksalat seperti perbedaan posisi kedua kaki pada posisi duduk terakhirmenciptakan ROM yang ekstrim yang pada akhirnya menimbulkan resikopelempiasan yangtinggi

## PEMBAHASAN

Jurnal 1, penelitian ini menilai komponen dasar gerakan salat yang baik menunjukkan komponen dasar aktivitas, fungsional fisik yang baik pada lanjut usia. Komponen – komponen yang dinilai berupa koordinasi gerakan, keseimbangan kekuatan otot, fleksibilitas dan ketahanan. Dari hasil penelitian ini menunjukkan 70,8% subjek penelitian melaksanakan salat secara berjamaah, yaitu salat bersama di masjid. Subjek penelitian juga menambah aktivitas salat lain dengan melakukan salat sunah, salat diluar salat wajib sebanyak 90,8%. Sebanyak 18,3% subjek mampu melakukan gerakan salat dengan benar dimana penilaian dalam penelitian ini menggunakan kriteria yang cukup ketat dimana dua point mendapatkan hasil tidak baik maka komponen yang dinilai adalah tidak baik. Penelitian ini

mendapatkan komponen koordinasi dalam gerakan salat dalam kategori baik yaitu sebanyak 99,2%, padahal pertambahan usia berhubungan dengan atrofi pada daerah motor kortikal dan korpus kolosum, yang mempercepat penurunan fungsi motor.<sup>6</sup>

Jurnal 2, penelitian ini melihat hubungan antara intensitas salat, kebiasaan olahraga serta riwayat kebiasaan mandi malam terhadap penyakit osteoarthritis pada lanjut usia. Dinamika korelasi antara faktor – faktor resiko dengan efek berupa penyakit atau *point time*.<sup>7</sup>

Jurnal 3, penelitian ini membahas perihal refrensi yang berkaitan dengan vektor, gerakan salat, kesehatan, penelitian terdahulu, artikel – artikel. Teknik yang digunakan pada penelitian adalah teknik berpikir deduktif dimana teknik pemikirannya berangkai dari dasar – dasar pengetahuan yang umum menjadi hal – hal yang lebih akurat atau khusus dan induktif, dimana data yang diperoleh dari data empirik melalui observasi menuju kepada suatu teori.<sup>8</sup>

Jurnal 4, penelitian ini membahas tentang asuhan keperawatan pada lanjut usia dengan gangguan mobilitas fisik melalui intervensi senam sendi seperti melakukan gerakan salat. Peneliti ingin melihat pengaruh gerakan salat yang dilakukan lanjut usia dengan gangguan mobilitas fisik, salat dilakukan selama lima minggu, sehari sekali dan bahan yang dan bahan yang digunakan berupa MP 3 player, stopwatch dan goniometer.<sup>9</sup>

Jurnal 5, penelitian ini melihat korelasi pearson product moment yang digunakan untuk melihat perbandingan usia dan salat, salat dengan kesehatan jasmani, hubungan berbagai variabel, azan, perhatian salat dalam kesehatan fisik, ketahanan fisik dan status penyakit. Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil positif dimana terdapatnya hubungan antara nilai total salat dan kesehatan jasmani serta hubungan antara minat panggilan salat dan perhatian dalam salat terhadap kesehatan jasmani. Perlunya upaya meningkatkan minat seseorang dalam melaksanakan salat menjadi tugas tersendiri bagi setiap orang maupun peneliti, mengingat banyaknya penelitian saat ini yang menunjukkan betapa pentingnya melaksanakan salat terhadap kesehatan sendi.<sup>10</sup>

Jurnal 6, kurangnya penelitian yang membahas tentang RoM (Range of Motion) pada gerakan salat mendorong peneliti untuk meneliti RoM pada salat dengan metode visual skeleton, dimana dalam posisi gerakan salat yang salah meningkatkan resiko tubrukan pada caput femoris serta dislokasi dini. Teknik yang dapat dilakukan untuk mencegah resiko tersebut yaitu dengan mengoptimalkan posisi caput femoris dan mendesain ulang AHJ (Artificial Hip Joint) konvensional menjadi AHJ bipolar. Desain AHJ yang belum optimal diperlukan penelitian lebih lanjut agar mencegah resiko – resiko yang dapat terjadi diakibatkan posisi gerakan yang salah.<sup>11</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pembacaan literatur yang telah dilakukan yang membahas tentang pengaruh intensitas pelaksanaan salat sunah rawatib terhadap kesehatan dapat disimpulkan bahwa Tingginya motivasi lanjut usia dalam melaksanakan salat mempengaruhi perbaikan dalam hal keseimbangan, ambulasi dan mobilitas sendi, ini dibuktikan dengan gerakan yang benar serta kedisiplinan seseorang dalam melaksanakan salat baik yang wajib maupun yang sunah dapat menjaga kesehatan tubuh terkhusus organ sendi.

Pentingnya melaksanakan salat dengan posisi yang benar sesuai sunah Nabi Muhammad sallallahu alaihi wassallam menjadi suatu motivasi bagi peneliti agar dapat membangun komunikasi yang baik bagi responden dalam mempraktekkan salat dengan gerakan yang benar.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Habibi, Ahmad Azwar. Jurnal Medika Islamika. Kesehatan Spiritual dan Ibadah Salat Dalam Perspektif Ilmu dan Teknologi Kedokteran. Syarif Hidayatullah State Islamic University. Jakarta. 2015. Halaman 63.
2. L. Crack, Kristine. Jurnal Clinics in Sport Medicine. Nutritional Considerations in Joint Health. Pennsylvania State University. Elsevier. 2007. Halaman 104.
3. Murata, Shunsuke, et all. Jurnal Archives of Gerontology and Geriatrics. Association Between Joint Stiffness and Health Related Quality of Life in Community Dwelling Older Adults. Departement of Community Health Science. Elsevier. 2017. Halaman 234.
4. Rahmiati, Cut, et all. Jurnal Seminar Nasional Disiplin Ilmu UNAYA. Efektivitas *Stretching* Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia. Universitas Abluyatama. 2017. Halaman 380.
5. Sazali. Jurnal Ilmu dan Budaya. Signifikansi Ibadah Salat Dalam Pembentukan Kesehatan Jasmani dan Rohani. Fakultas Ilmu Sosial dan Politik. Universitas Nasional. 2016. Halaman 5895 – 5896.
6. Agustin, Rini. 2014. Tesis. Gerakan Fisik Salat Sebagai Prediksi Komponen Dasar Aktivitas Fungsional Fisik Pada Usia Lanjut. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Halaman 1.
7. Sella, D. A., Sahrudin dan Ibrahim, K. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat. Hubungan Intensitas Sholat, Aktivitas Olahraga dan Riwayat Kebiasaan Mandi Malam dengan Penyakit Osteoarthritis Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kota Kendari Tahun 2017. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Haluoleo. 2017. Halaman 2.
8. Jumini, Sri. Jurnal Kajian Pendidikan Sains. Analisis Vektor Dalam Gerakan Salat Terhadap Kesehatan. Pendidikan Fisika FITK UNISIQ. 2018. Halaman 129 – 134.

9. Permata Putri, Indah. Nurviyandari, Dwi. Jurnal Proceedings on Health and Medicine. ExerciseTherapy Joint Mobility (Muslim Prayer Movement/Salat) as a NursingIntervention for Impaired Physical Mobility in Elderly. Universitas Indonesia. 2017. Halaman 36.
10. Tab, Asma, et all. International Electronic Journal of Medicine. Evalauation The Relation Between Praying (Salat) With Physical Health in Nursing, Midwifery and ParamedicalStudents of Hormozgan University of Medical Science. University of Medical Science. Iran. 2017. Halaman 15.
11. Budiwan Anwar, Iwan, et all. Journal of Arthroplasty. Range of Motion Simulation of Hip Joint Movement During SalatActivity. Laboratory for Engineering Design and Tribology. Elsevier. 2017. Halaman 1.