

Mengintegrasikan Gerakan Sholat Sebagai Praktik Preventif Gangguan Muskuloskeletal: Sebuah Pendekatan Fenomenologi Terhadap Pengalaman Individu

Gigih Setianto^{1*}, M. Ghilang Maulud Setyawan², Risdiani³

^{1,2}Prodi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

³Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email: gigihsetianto@gmail.com^{1*}

Abstrak

Gangguan muskuloskeletal (MSDs) merupakan masalah kesehatan yang sering mengganggu kualitas hidup dan produktivitas. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti peregangan dan terapi fisik dapat membantu mencegah gangguan ini. Gerakan sholat sebagai ibadah rutin umat Muslim memiliki kesamaan dengan latihan fisik dalam aspek biomekanik. Namun, masih minim eksplorasi mengenai pengalaman subjektif individu dalam mengintegrasikan gerakan sholat sebagai upaya preventif terhadap MSDs. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna dan persepsi individu mengenai integrasi gerakan sholat dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan muskuloskeletal. Pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi digunakan dalam studi ini. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan tiga tema utama: makna ganda gerakan sholat (ibadah dan terapi), kesadaran postural dalam pelaksanaan sholat, serta adaptasi dan konsistensi gerakan sholat dalam menjaga fleksibilitas dan mengurangi keluhan nyeri. Studi ini menyimpulkan bahwa gerakan sholat yang dilakukan secara benar dan konsisten dapat berkontribusi sebagai bentuk upaya promotif dan preventif terhadap gangguan muskuloskeletal. Temuan ini memberikan dasar bagi integrasi nilai religius dalam program edukasi kesehatan masyarakat.

Keywords: Fenomenologi, Kesehatan islam, Muskuloskeletal, Pengalaman, Sholat

PENDAHULUAN

Gangguan muskuloskeletal (Musculoskeletal Disorders/ MSDs) adalah sekelompok kondisi yang memengaruhi otot, tulang, sendi, dan struktur pendukungnya, yang ditandai dengan rasa nyeri, kekakuan, keterbatasan gerak, atau gangguan fungsional lainnya. MSDs merupakan salah satu masalah kesehatan global yang berdampak signifikan terhadap kualitas hidup dan produktivitas kerja individu. Menurut World Health Organization (2021), lebih dari 1,71 miliar orang di dunia mengalami gangguan muskuloskeletal, dengan nyeri punggung

bawah sebagai penyebab utama kecacatan secara global. Pada tahun 2023, kelompok penyakit muskuloskeletal menyumbang 12,8% dari total beban penyakit (Disability Adjusted Life Years/DALY) secara global (Zhou et al., 2024)

Di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 11,9% penduduk mengeluhkan gangguan muskuloskeletal, yang umumnya berupa nyeri otot dan sendi, terutama di area punggung, leher, dan lutut (Handoko et al., 2025) Angka ini menunjukkan bahwa gangguan ini tidak hanya melanda usia

lanjut, tetapi juga individu usia produktif. Gangguan muskuloskeletal tidak hanya menimbulkan penderitaan secara fisik, tetapi juga menurunkan kapasitas kerja, menyebabkan ketidakhadiran di tempat kerja, dan membebani pembiayaan layanan kesehatan baik secara personal maupun nasional (Woolf & Pfleger, 2003)

Faktor risiko utama MSDs mencakup gaya hidup sedentari, postur tubuh yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, beban kerja fisik berat atau repetitif, serta degenerasi akibat proses penuaan. Oleh karena itu, intervensi preventif menjadi prioritas dalam strategi manajemen gangguan ini. Aktivitas fisik yang terstruktur seperti stretching, yoga, tai chi, dan terapi peregangan telah terbukti secara ilmiah mampu meningkatkan fleksibilitas, memperkuat otot, dan mengurangi ketegangan sendi (Monson et al., 2017)

Di tengah upaya menemukan pendekatan preventif yang efektif dan mudah diterapkan, muncul perhatian terhadap praktik ibadah sholat sebagai alternatif berbasis nilai spiritual yang juga mengandung unsur gerakan tubuh. Gerakan sholat seperti takbiratul ihram, rukuk, sujud, dan duduk di antara dua sujud, secara biomekanik melibatkan otot-otot besar tubuh, serta merangsang peregangan dan kontraksi yang serupa dengan aktivitas fisik ringan.

Menariknya, beberapa penelitian menunjukkan bahwa gerakan sholat memiliki manfaat yang serupa dengan latihan peregangan dan terapi fisik. Sholat sebagai praktik ibadah dalam agama Islam,

tidak hanya memiliki dimensi spiritual tetapi juga memberikan manfaat fisik yang signifikan, terutama terhadap kesehatan muskuloskeletal. Gerakan yang terstruktur dalam sholat, seperti berdiri, rukuk, dan sujud, dapat berkontribusi pada peningkatan fleksibilitas, kekuatan otot, dan kesehatan sendi. Penelitian menunjukkan bahwa setiap gerakan sholat yang dilakukan dengan benar dapat membantu menjaga postur tubuh yang baik dan mengurangi risiko cedera muskuloskeletal (Utama et al., 2022) Gerakan sholat yang melibatkan berbagai otot dan sendi dapat berfungsi sebagai bentuk latihan fisik ringan. Misalnya, posisi rukuk dan sujud melibatkan peregangan dan penguatan otot punggung, leher, dan kaki. Hal ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah, yang sangat penting untuk kesehatan muskuloskeletal. (Jumini & Munawaroh, 2018) Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa praktik sholat secara rutin dapat membantu mencegah masalah muskuloskeletal, seperti nyeri punggung dan sendi, dengan meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas (Muhammad et al., 2022)

Dalam ajaran Islam, sholat tidak hanya dipandang sebagai kewajiban ritual tetapi juga sebagai bagian dari pemeliharaan diri secara menyeluruh. Al-Qur'an dalam Surah Al-Baqarah: 2-3 dan Ar-Rum: 30 menegaskan pentingnya menjaga keseimbangan spiritual dan fisik. (Kreps, n.d.) Islam memandang tubuh sebagai amanah dari Allah yang harus

dijaga. Oleh karena itu, ibadah seperti sholat bukan hanya berfungsi sebagai pendekatan transendental, tetapi juga memiliki dimensi biologis dan sosial yang dapat dioptimalkan sebagai sarana preventif terhadap gangguan fisik.

Namun, pengalaman individu dalam mengintegrasikan gerakan sholat sebagai upaya pencegahan gangguan muskuloskeletal masih minim dieksplorasi. Pendekatan fenomenologi sebagai metode penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami pengalaman subjektif individu secara mendalam.

Namun demikian, studi mengenai sholat sebagai terapi preventif masih sangat terbatas pada pendekatan kuantitatif, yang mengukur parameter-parameter klinis seperti tekanan darah, frekuensi nyeri, atau indeks massa tubuh. Masih sedikit penelitian yang menggali aspek pengalaman dan persepsi individu dalam mengintegrasikan sholat sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan terapi mandiri, terutama dalam perspektif fenomenologi.

Hal ini menjadi celah penting dalam literatur akademik, sebab pendekatan fenomenologi memungkinkan eksplorasi makna yang lebih dalam mengenai bagaimana individu menyadari, merasakan, dan menginternalisasi nilai-nilai ibadah dalam relasi dengan kesehatan tubuhnya. Mengingat umat Islam secara global melakukan sholat lima kali sehari, integrasi nilai religius dalam praktik preventif kesehatan ini berpotensi besar untuk

dikembangkan secara lebih luas dan terstruktur.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Partisipan dipilih dengan teknik purposive sampling, yaitu mereka yang memenuhi kriteria: rutin melaksanakan sholat lima waktu, pernah mengalami gangguan muskuloskeletal seperti nyeri punggung atau leher, dan memiliki kesadaran akan manfaat gerakan sholat terhadap kesehatan tubuh. Data dikumpulkan melalui: Wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif terhadap gerakan sholat, Dokumentasi tambahan seperti catatan lapangan dan literatur pendukung. Analisis data dilakukan melalui tahapan transkripsi verbatim, pengkodean terbuka, identifikasi dan pengorganisasian tema, serta triangulasi antar data untuk memastikan validitas dan konsistensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tiga tema utama ditemukan dari hasil analisis:

Makna Ganda Gerakan Sholat: Ibadah dan Terapi

Mayoritas partisipan menyampaikan bahwa sholat bagi mereka bukan hanya bentuk ibadah spiritual, tetapi juga dirasakan sebagai aktivitas fisik yang menenangkan dan menyegarkan tubuh. Gerakan sholat seperti rukuk dan sujud memberikan efek peregangan otot punggung, paha, dan leher, terutama bila

dilakukan dengan tuma'ninah (tenang dan tidak terburu-buru). Partisipan A menyatakan: "Saya merasa punggung saya lebih rileks setelah sujud dan duduk antara dua sujud, seperti peregangan." Partisipan B menambahkan: "Saya bekerja sebagai guru, sering berdiri lama. Tapi setelah sholat Zuhur dan Ashar, badan terasa lebih ringan, kaki enggak kaku lagi." Partisipan C menyampaikan: "Sholat itu bukan cuma untuk pahala, tapi saya rasakan manfaatnya untuk tubuh. Apalagi kalau dikerjakan dengan khushyuk dan perlahan."

Hal ini memperkuat pandangan bahwa sholat dapat menjadi sarana terapi mandiri berbasis nilai religius. Gerakan sholat mencerminkan aktivitas low-impact yang mirip dengan yoga atau tai chi yang selama ini dikenal bermanfaat untuk mencegah kekakuan otot dan sendi.(Choi et al., 2017; Monson et al., 2017).

Kesadaran Postural dalam Pelaksanaan Sholat

Beberapa partisipan yang mengalami nyeri punggung atau lutut mengakui bahwa mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya posisi tubuh dalam sholat. Mereka berusaha memperbaiki postur saat rukuk dan sujud agar lebih simetris dan tidak terlalu menekan sendi. Kesadaran ini muncul seiring dengan keluhan fisik yang mereka alami, yang justru menjadi titik balik untuk memperbaiki kualitas ibadah secara fisik.

Partisipan D menyampaikan: "Dulu saya asal-asalan rukuk, sekarang saya perhatikan betul agar punggung sejajar dan tangan mantap di lutut. Nyeri pinggang saya

berkurang sejak itu." Partisipan E mengatakan: "Saya belajar dari fisioterapis tentang posisi tubuh. Saya terapkan itu dalam sholat, ternyata nyeri saya pelan-pelan hilang." Partisipan F menambahkan: "Kalau sujud terlalu terburu-buru, saya sering sakit leher. Tapi setelah memperbaiki teknik gerakan, rasa sakit itu hilang."

Temuan ini sejalan dengan kajian biomekanika oleh Maulida et al. (2024) yang menekankan pentingnya posisi tubuh yang tepat dalam gerakan sholat untuk menjaga keseimbangan otot dan mengurangi tekanan sendi.(Maulida et al., 2024) Hal ini menunjukkan bahwa ibadah sholat juga memiliki potensi edukatif dalam hal ergonomi tubuh.

Adaptasi dan Konsistensi Gerakan dalam Pencegahan Nyeri

Partisipan yang mengalami gangguan sendi atau punggung tidak serta-merta meninggalkan sholat, melainkan menyesuaikan gerakan dengan kemampuannya, seperti memperlambat gerakan, menggunakan alas tambahan, atau duduk di kursi bila perlu. Mereka tetap mempertahankan konsistensi sholat karena menganggapnya sebagai sumber ketenangan batin dan pemulihan tubuh.

Partisipan G menyampaikan: "Saya tidak ingin berhenti sholat hanya karena sakit lutut. Saya tetap sujud, tapi dengan hati-hati dan pakai alas tebal." Partisipan H menuturkan: "Saya konsultasi dengan ustaz dan dokter. Saya pakai kursi, tapi saya tetap khushyuk. Gerakan tetap saya lakukan semampunya." Partisipan I menyatakan: "Konsistensi itu penting. Saya buktikan

sendiri, makin saya rajin sholat, badan saya terasa lebih lentur dan nyeri berkurang.”

Konsistensi ini menjadi faktor penting dalam efektivitas sholat sebagai strategi preventif. Adaptasi gerakan dalam ibadah juga mencerminkan prinsip Islam yang memberi kelonggaran sesuai kondisi fisik, sebagaimana dijelaskan dalam fikih ibadah.(Qardhawi, 1995)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa praktik sholat yang dilakukan secara konsisten dan dengan postur yang benar dapat berkontribusi dalam pencegahan gangguan muskuloskeletal. Temuan ini menguatkan konsep bahwa sholat tidak hanya ritual ibadah semata, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup sehat berbasis spiritualitas.

Dalam perspektif Islam, tubuh adalah amanah dari Allah yang harus dijaga, sebagaimana ditegaskan dalam Surah Ar-Rum:30 tentang pentingnya menjaga fitrah, dan Al-Baqarah:2–3 tentang perintah mendirikan sholat sebagai ciri orang bertakwa. Oleh karena itu, pendekatan integratif antara ibadah dan kesehatan perlu dikembangkan, khususnya dalam konteks edukasi promotif-preventif berbasis nilai budaya dan agama.

Secara konseptual, penelitian ini juga mendukung pendekatan fenomenologi dalam memahami realitas subjektif partisipan yang tidak dapat direduksi hanya pada angka statistik. Pemahaman makna dan pengalaman spiritual-fisik memberikan wawasan baru dalam pengembangan

program kesehatan berbasis komunitas muslim.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa gerakan sholat yang dilakukan secara benar dan konsisten memiliki potensi sebagai praktik preventif gangguan muskuloskeletal. Sholat tidak hanya menjadi kewajiban spiritual, tetapi juga mengandung nilai promotif dan preventif dalam konteks kesehatan. Studi ini memberikan dasar bagi pengembangan program edukasi kesehatan berbasis nilai-nilai religius dan dapat menjadi referensi untuk pendekatan integratif antara ibadah dan kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memberikan bantuan dana. Terimakasih juga penulis ucapkan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan dan Program Studi Fisioterapi atas dukungannya. Dan Ucapan terimakasih disampaikan kepada Pimpinan Cabang Pemuda Muhammadiyah Doro atas kerjasamanya dalam pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Choi, S. D., Woletz, T., & Heidari, K. (2017). The effects of yoga on musculoskeletal disorders. *Work*, 56(3), 473–483.
- Handoko, L., Nuraini, A., Rachmat, A. N., & Sugiyatmi, T. A. (2025). Factors Contributing To The Development Of Musculoskeletal Disorders Among Employees In The Manufacturing

- Sector : A Cross-Sectional Study. *Jurnal Ners*, 9(1), 1238–1243.
- Jumini, S., & Munawaroh, C. (2018). Analisis Vektor Dalam Gerakan Shalat Terhadap Kesehatan. *SPEKTRA : Jurnal Kajian Pendidikan Sains*, 4(2), 123. <https://doi.org/10.32699/spektra.v4i2.53>
- Kreps, G. L. (n.d.). The Role of Prayer in Promoting Health and Well Being. *Journal of Communication and Religion*. <https://doi.org/10.5840/jcr201235317>
- Maulida, H. S., Mukhlisah, I., & Kinanti, H. L. (2024). Analisis Biomekanika Gerakan Salat: Implikasi untuk Kesehatan. *Islamologi: Jurnal Ilmiah Keagamaan*, 1(2), 1–10.
- Monson, A. L., Chismark, A. M., Cooper, B. R., & Krenik-Matejcek, T. M. (2017). Effects of Yoga on Musculoskeletal Pain. *Journal of Dental Hygiene*, 91(2), 15–22.
- Muhammad, S., Murfat, Z., Khalid, Nur Fadhilah, Rachman, M. E., Syamsu, R. F., Kuswardana, H., Arsyad, N. N., & Imran, M. (2022). Pengaruh Intensitas Pelaksanaan Salat Sunah Rawatib Terhadap Kesehatan Sendi. *Fakumi Medical Journal*, 1(2), 121–128. <https://doi.org/https://doi.org/10.33096/fmj.v1i2.150>
- Qardhawi, Y. (1995). *Al-Ibadat fi al-Islam*. Maktabah Wahabiyah.
- Utama, R. A. N. A., Oktarlina, R. Z., & Oktafany, O. (2022). Pemanfaatan Gerakan Salat Sebagai Upaya Mencegah dan Mengatasi Hipertensi. *Medical Profession Journal of Lampung*, 12(1), 9–13. <https://doi.org/10.53089/medula.v12i1.320>
- Woolf, A. D., & Pfleger, B. (2003). Burden of major musculoskeletal conditions. *Bulletin of the World Health Organization*, 81(9), 646–656.
- Zhou, J., Xie, S., Xu, S., Zhang, Y., Li, Y., Sun, Q., Zhang, J., & Zhao, T. (2024). From Pain to Progress: Comprehensive Analysis of Musculoskeletal Disorders Worldwide. *Journal of Pain Research*, 17, 3455–3472. <https://doi.org/10.2147/JPR.S488133> PMID-39469334 PMCID-PMC11514690