

# FAKUMI MEDICAL JOURNAL

---

## ARTIKEL RISET

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

### Efektivitas Gerakan Shalat dalam Masa Penyembuhan Pasien Pasca Tirah Baring Lama

---

Fajriah Ranggawati Sultan<sup>1</sup>, <sup>K</sup>Sri Wahyu<sup>2</sup>, Irmayanti<sup>3</sup>, Faisal Sommeng<sup>4</sup>, Mona Nulanda<sup>5</sup>

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

<sup>2</sup>Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Patologi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia

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

<sup>5</sup>Departemen Obstetri Ginekologi RS Ibnu Sina, Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [sri.wahyu@umi.ac.id](mailto:sri.wahyu@umi.ac.id)

[rahmadanifajriah@gmail.com](mailto:rahmadanifajriah@gmail.com)<sup>1</sup>, [sri.wahyu@umi.ac.id](mailto:sri.wahyu@umi.ac.id)<sup>2</sup>, [irmayanti.irmayanti@umi.ac.id](mailto:irmayanti.irmayanti@umi.ac.id)<sup>3</sup>,

[faisal.sommeng@umi.ac.id](mailto:faisal.sommeng@umi.ac.id)<sup>4</sup>, [mona.nulanda@umi.ac.id](mailto:mona.nulanda@umi.ac.id)<sup>5</sup>

(081354003813)

---

## ABSTRAK

Tirah baring dalam waktu yang lama akan menimbulkan respon fisiologis pada sistem otot rangka, seseorang yang mengalami tirah baring akan kehilangan kekuatan otot rata-rata 3% sehari. Sehingga cara terbaik agar membantu pemulihan pasien pasca tirah baring lama dengan mobilisasi dini pasca tirah baring lama. Shalat termasuk aktivitas tubuh yang paling banyak melindungi dan menjauhkan diri dari berbagai penyakit karena gerakan shalat yang bersifat olahraga, maka penulis tertarik untuk meneliti efektivitas gerakan shalat dalam masa penyembuhan pasien pasca tirah baring lama. Mengetahui efektivitas gerakan shalat dalam masa penyembuhan pasien pasca tirah baring lama. *Literature Review* dengan desain *Narrative Review*. Shalat dapat melatih persendian, membantu pemulihan motorik dan melatih keseimbangan. Selanjutnya, Intervensi shalat sebagai media meditasi, penenangan diri, dan untuk melatih kestabilan emosi. Seluruh gerakan shalat yang dilakukan dengan benar serta rutin dilaksanakan sangat berperan penting pada fungsi tubuh sebagai bentuk latihan maupun olahraga sehingga shalat efektif dalam membantu penyembuhan pasien pasca tirah baring lama.

Kata kunci: Shalat; tirah baring; imobilisasi

---

#### 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:

+6282396131343 / +62 85242150099

#### Article history:

Received 07 November 2022

Received in revised form 12 November 2022

Accepted 27 November 2022

Available online 01 Desember 2022

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



### ABSTRACT

is at bed rest will lose muscle strength an average of 3% a day. So the best way to help the patients' healing after long bed rest by an early mobilization after a long bed rest. Shalat is an activity of body which the most protect and keep away from various diseases because the shalat movement is a sport, so the researcher is interested to examine the effectiveness of the shalat movement in the healing period after a long bed rest. To determined the effectiveness of shalat movements in the healing period of patients after a long bed rest. Literature Review with Narrative Review design. Shalat were able to train joints, help motoric healing and balance. Furthermore, shalat intervention as a medium of meditation, self soothing, and emotional stability. All shalat movements if those were carried out correctly and routinely played an important role in the body's function as a form of exercise and sports so that shalat is effective in helping patients healing after a long bed rest.

Keywords: shalat; bed rest; immobilization

---

### PENDAHULUAN

Imobilisasi dapat berbentuk tirah baring yang bertujuan mengurangi aktivitas fisik dan kebutuhan oksigen tubuh, mengurangi nyeri, dan untuk mengembalikan kekuatan. Namun seseorang yang mengalami tirah baring akan kehilangan kekuatan otot rata-rata 3% sehari (*atrofi disuse*) (1). Pasien *tirah baring* membutuhkan intervensi yang difokuskan pada *life support* atau *organ support* yang membutuhkan observasi intensif (2). Aktivitas shalat dianggap sebagai kegiatan berulang untuk dilakukan pendekatan metode dengan pelatihan berorientasi sebagai tugas rutin yang dilakukan pada pasien *stroke*. Dalam suatu jurnal disebutkan fungsional positif dari kegiatan berulang dalam rehabilitasi pasien *stroke*.

Diketahui pasien *stroke* dapat dikatakan sebagai pasien *tirah baring* pada saat menjalani pengobatan dan selanjutnya dilakukan rehabilitasi untuk perbaikan fungsional pasien. Shalat meningkatkan kesehatan mental dan fisik karena melibatkan upaya minimal, terdiri dari durasi pendek dan merupakan latihan yang dilakukan secara berulang. Penelitian ini menyatakan bahwa latihan pengulangan aktivitas melalui pendekatan berorientasi tugas meningkatkan pemulihan *motorik* dengan sangat efektif jika minat dan motivasi dari pasien itu sendiri (3).

### METODE

Jenis penelitian ini menggunakan *Literature Review* dengan desain *Narrative Review*.

### HASIL

Sri Jumini dkk (2018) menjelaskan vektor merupakan besaran yang memiliki nilai dan arah yaitu perpindahan, kecepatan, percepatan dan momentum gaya seperti gerakan rukuk, pertemuan antara garis lurus paha dengan garis lurus punggung membentuk sudut 90o yang merupakan pertemuan garis yang sempurna menjadikan posisi yang kuat. Sehingga Konsep vektor dalam gerakan shalat tercermin serta didapatkan manfaat terhadap kesehatan.

Sudarso dkk (2018) menyatakan pada penelitiannya bahwa pemberian terapi intervensi gerakan shalat kepada lansia dengan hipertensi selama 4 minggu, efektif untuk menurunkan tekanan darah pada

lansia. Karena sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar responden mengalami hipertensi *stage 2* dan setelah dilakukan intervensi terdapat perubahan yang positif, yaitu efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien lansia dengan *hipertensi*.

Misbah dkk (2017) Terdapat perbedaan yang signifikan tercatat setelah dilakukan 6 minggu intervensi kegiatan berulang untuk kelompok ARTG (*Activity repetition training group*) dan kegiatan berorientasi tugas untuk kelompok TOTG (*Task oriented training group*) sehingga didapatkan kelompok ARTG lebih efektif dibandingkan TOTG. Intervensi untuk melakukan kegiatan yang berulang kali dapat membantu masa pemulihan motorik dan kesehatan mental dibanding dengan terapi tradisional.

Asma dkk (2017) Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan antara minat mendengarkan adzan dan perhatian dalam mengerjakan shalat dengan kesehatan jasmani. Namun, tidak terdapat adanya hubungan antara minat mendengarkan azan dan perhatian dalam melaksanakan shalat dengan ketahanan fisik. Status shalat dan kesehatan fisik dikalangan siswa baik karena kesan dari hasil penelitian ini positif untuk kesehatan fisik. Namun, karena penelitian ini menanyakan tentang efek dari shalat sehingga harus dilakukan penelitian lebih lanjut.

Indah dkk (2017) Peserta mengalami peningkatan skor berg balance test dan mampu untuk melakukan shalat dalam posisi duduk dan berdiri selama 2 rakaat dan terdapat koordinasi yang baik dalam gerakannya. Intervensi tersebut dapat dilakukan lima kali sehari untuk mem-pertahankan mobilitas sendi dan keseimbangan-nya.

Fitri Dyana & Elman (2019) Faktor yang mempengaruhi kebugaran jantung serta paru adalah umur, jenis kelamin, gizi, rokok, aktifitas fisik serta konsumsi garam. Selain itu gerakan shalat juga dapat memperlancar dan meningkatkan suplai oksigen ke otak. Namun banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jantung serta paru. Beberapa diantaranya bisa dimodifikasi sementara itu gerakan shalat sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh baik untuk sistem pencernaan, peredaran darah, persendian serta psikis maupun mental.

Rahmawati dkk (2018) Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa dengan emosi stabil sebanyak 340 responden dan emosi yang tidak stabil 121 responden. Hasil distribusi shalat dhuha terbagi 3 kategori rendah (5 responden), kategori sedang (95 reponden) dan kategori tinggi (212 responden). Sehingga terdapat pengaruh shalat dhuha terhadap kestabilan emosi mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI angkatan 2016, 2017, dan 2018.

Dian dkk (2021) Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil *paired test* nilai tekanan darah *systole* setelah melakukan shalat dhuha  $p = 0,000$  yang artinya  $p < 0,05$  sehingga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari terapi shalat dhuha terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita *hipertensi*. Sehingga disimpulkan terdapat pengaruh signifikan dari terapi shalat dhuha terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita *hipertensi*.

Syukur dkk (2021) menyatakan dalam penelitiannya bahwa tingginya motivasi serta gerakan yang benar dalam melaksanakan shalat wajib maupun sunah dapat mempengaruhi perbaikan dalam hal

keseimbangan, ambulasi dan mobilitas sendi. Motivasi dan gerakan yang benar dalam melaksanakan shalat baik wajib maupun sunah dapat menjaga kesehatan tubuh terkhusus sendi. Selain itu pendidikan menjadi salah satu faktor penting bagi seseorang dalam melaksanakan shalat dengan benar.

Jamari dkk (2017) Hasil simulasi fleksi, abduksi, dan rotasi internal ataupun eksternal disajikan dengan maksimal, dan ditunjukkan bahwa posisi rentang gerak simulasi (*range of motion*) serupa dengan posisi zarei Jepang ataupun mengambil sesuatu sambil duduk di kursi. Spesifikasi aspek shalat seperti perbedaan dua posisi kaki pada saat duduk terakhir membuat rentang gerak simulasi gerakan menjadi ekstrim yang hasilnya akan mengakibatkan risiko impingement pada *caput femoris*.

## PEMBAHASAN

Vektor dalam gerakan shalat serta manfaat yang dihasilkan oleh pelaksanaan shalat yang datanya diperoleh dari referensi, hasil penelitian, dan artikel yang telah dilakukan penelitian sebelumnya (*library research*). Dalam jurnal ini terangkai dari dasar-dasar pengetahuan yang umum menjadi hal yang lebih eksplisit atau khusus. Pada gerakan rukuk terdapat pertemuan dua garis yang dapat membentuk sudut sempurna  $90^\circ$ , vektor yang terbentuk jika garis lurus punggung sebagai vektor garis X dan kaki tegak lurus dianggap sebagai sumbu Y yang bila membentuk sudut sempurna dapat menjadikan rukuk sebagai posisi yang kokoh dan kuat. Jurnal ini sudah mencakup manfaat dari gerakan shalat, yang sangat berguna bila dilakukan oleh pasien pasca tirah baring secara berkelanjutan (4).

Pada jurnal kedua membahas tentang pengaruh gerakan shalat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan jumlah 12 responden mengalami hipertensi stage dua (70,6%), 11 responden dengan *hipertensi stage* satu (64,7%) dan sebanyak 9 responden mengalami *pre-hipertensi* (52,9%). Dengan menggunakan metode *quasi-experiment pre-post test design* serta teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, penelitian ini menunjukkan pemberian intervensi gerakan shalat dengan sembilan gerakan utama selama empat minggu, merupakan terapi komplementer senam ergonomik efektif untuk menurunkan tekanan darah. Perlakuan intervensi gerakan shalat selama 4 minggu dengan durasi 10-15 menit sekali latihan yang dilakukan 1 kali per-hari pada pasien hipertensi efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan *hipertensi* (5).

Intervensi pengulangan aktivitas atau repetisi yang merupakan hal dinilai dan di evaluasi pada jurnal ketiga. Penelitian ini membandingkan pengaruh pelatihan aktivitas berulang (shalat) dengan pelatihan berorientasi tugas terhadap fungsional pasien *stroke*. Shalat merupakan salah satu intervensi pengulangan aktivitas karena dilakukan wajib 5 kali sehari yang berarti shalat merupakan aktivitas repetisi. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa pengulangan aktivitas melalui pendekatan berorientasi tugas meningkatkan pemulihan motorik dengan sangat efektif pada pasien stroke dibandingkan dengan terapi tradisional, karena dapat memperkuat ekstremitas atas dan bawah, melatih keseimbangan berjalan, gaya berjalan serta kecepatan dan jaraknya (3).

Shalat dalam jurnal penelitian selanjutnya disebutkan bahwa shalat mencakup sebagai aktivitas meditasi spiritual dan gerakan fisik total dari bagian tubuh yang berbeda sehingga memberikan efek relaksasi, keseimbangan dan dapat memulihkan kinerja organ (6).

Penelitian dengan responden lansia dengan gangguan mobilitas fisik melalui intervensi latihan bersama layaknya saat shalat berjamaah. Dilakukan pemberian intervensi hingga minggu ke 5 didapatkan hasil evaluasi menggunakan *berg balance test* (BBT) terdapat peningkatan skor sekitar 32-47. Responden dapat melakukan shalat mulai gerakan duduk dan berdiri selama dua rakaat yang membutuhkan waktu sekitar tujuh menit. Didapatkan koordinasi yang baik dalam gerakan, responden mampu membaca ayat-ayat Al Qur'an dan menyelesaikan shalat secara perlahan. Pasien pasca *tirah baring* lama tentunya akan mengalami beberapa perubahan fisiologis karena durasi imobilisasi yang dijalaninya (7).

Jurnal selanjutnya menjelaskan apa saja faktor yang mempengaruhi kebugaran jantung dan paru pada lansia meliputi usia, keturunan, jenis kelamin, merokok, aktivitas fisik dan konsumsi garam. Pengaruh shalat terhadap kebugaran lansia itu sendiri adalah jalan terbaik menyembuhkan reumatik yang disebabkan tidak seimbang otot serta dianggap sebagai olahraga yang baik untuk aliran darah dan suplai oksigen untuk mencegah adanya penyumbatan yang sangat baik untuk kesehatan jantung serta paru. Kelebihan penelitian ini dapat mencakup hal apa saja yang dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kebugaran jantung dan paru serta penulisan yang mudah dimengerti sehingga meningkatkan motivasi pasien untuk shalat dan menjaga Kesehatan (8).

Pengaruh shalat dhuha terhadap kestabilan emosi, penelitian ini dilakukan pada responden yang dalam keadaan sehat secara fisik, namun hasil penelitian ini dapat dipertimbangkan untuk dilakukan pada pasien pasca tirah baring lama dengan melihat aspek manfaat yang ditimbulkan. Kelebihan dari penelitian ini adalah banyaknya responden yang memiliki nilai shalat dhuha yang sangat tinggi berjumlah 212 orang dan jumlah responden dengan nilai yang tinggi berjumlah 149 dari total 461 orang responden. Sehingga hal ini menunjukkan bahwa kesadaran responden tentang melaksanakan ibadah dan menghasilkan manfaat kestabilan emosi (9).

Penelitian yang membahas tentang pengaruh shalat dhuha terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan menggunakan metode *quasi-experimental*, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok intervensi lalu dilakukan pre-test sebelum melakukan intervensi shalat dhuha dengan jumlah 4 rakaat, dan selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan darah *post-test* yang perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* tersebut merupakan efek dari perlakuan atau *treatment*. Setelah dilakukan intervensi shalat dhuha menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita *hipertensi*. Hal ini sejalan dengan jurnal kedua, bahwa intervensi shalat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita *hipertensi* (10).

Pada hasil penelitian pada jurnal selanjutnya menyatakan bahwa hasil dari motivasi yang tinggi serta gerakan yang benar dalam melaksanakan shalat baik wajib maupun sunah dapat mempengaruhi perbaikan keseimbangan, ambulasi dan mobilitas sendi yang sangat dapat membantu untuk

penyembuhan pasien pasca tirah baring lama. Namun faktor pendidikan menjadi salah satu hal terpenting dalam melaksanakan shalat dengan gerakan serta aturan yang benar (11).

Namun pertimbangan adanya cedera dibahas pada penelitian kesepuluh bahwa kegiatan ala Jepang (zarei), dan kegiatan kegiatan umum. Didapatkan prediksi impingement pada *acetabuler liner* akibat aktivitas shalat pada saat peralihan dari berdiri menuju posisi sujud, dan duduk. Sehingga perbedaan posisi kaki pada posisi duduk terakhir membuat range of motion yang ekstrim yang dapat mengakibatkan risiko dislokasi pada panggul (12).

Manfaat yang dapat dihasilkan oleh kegiatan shalat diharapkan dapat membantu permasalahan yang akan dihadapi oleh pasien yang telah melakukan tirah baring lama. Atrofi serta pemendekan serabut otot yang menyebabkan keterbatasan untuk kembali beraktivitas dapat terbantu dalam masa pemulihannya karena shalat dapat memperbaiki dan melatih persendian, membantu pemulihan motorik dan melatih keseimbangan. Sedangkan stress yang mungkin akan dialami pasien pasca tirah baring lama dapat diberikan intervensi shalat sebagai media meditasi, penenangan diri, dan untuk melatih kestabilan emosi.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Seluruh gerakan shalat yang rutin dilaksanakan sangat berperan penting pada fungsi tubuh sebagai bentuk latihan maupun olahraga yang melatih keseimbangan, persendian, melancarkan peredaran darah untuk melakukan mobilitas pasca tirah baring lama serta dapat menjadi media meditasi untuk pengendalian stress dan emosi. Gerakan shalat yang benar serta tekad yang kuat untuk terus melakukan aktivitas shalat efektif dalam membantu penyembuhan pasien pasca tirah baring lama. Saran kedepannya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang efektivitas gerakan shalat pada pasien pasca tirah baring lama dengan metode true-experiment untuk melihat ada tidaknya pengaruh gerakan shalat dalam masa penyembuhan tirah baring lama.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Rohman U. Physiological changes of the body during immobilization in a long time. *J Sport Area*. 2019;4(2):368,376-377.
2. Sumara R. Tekanan Interface Pasien Tirah Baring ( Bed Rest ) Setelah Diintervensi dengan metode Hospital Corner Bed Making. *Mutiara Med*. 2017;17(1):1.
3. Ghous M, Malik AN, Amjad MI, Kanwal M. Effects of activity repetition training with salat (Prayer) versus task oriented training on functional outcomes of stroke. *J Pak Med Assoc*. 2017;67(7):1091–3.
4. Magnesa B. PhD Programme in Biomedical Sciences and Biotechnology Skeletal Muscle Mitochondrial Oxidative Phosphorylation Plasticity In Two Studies On Humans: Exercise Training Effect In Obese Subjects and Bed Rest Effect In Healthy Subjects. 2020;46.
5. Sudarso, Kusbaryanto, Khoiriyati A, Huriah T. Program Studi Magister Keperawatan , Universitas

- Muhammadiyah Yogyakarta , Email: Alamat Korespondensi: Program Studi Magister Keperawatan , Universitas Muhammadiyah Yogyakarta , Indonesia. *J Keperawatan*. 2019;12(1):76–86.
6. Tab A, Atazadegan Z, Hasan Hosini S. Evaluation the relation between praying (salat) with physical health in nursing, midwifery and paramedical students of Hormozgan university of medical science. Vol. 6, *International Electronic Journal of Medicine*. Winter; 2017.
  7. Permata I. Latihan Terapi Bersama Mobilitas ( Doa Muslim Movement / Salat ) sebagai Intervensi keperawatan untuk Gangguan Fisik Mobilitas di Usia Lanjut. 2017;3:35–8.
  8. Siagian FD, Boy E. Pengaruh Gerakan Salat dan Faktor Lain Terhadap Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia. *MAGNA MEDICA Berk Ilmu Kedokt dan Kesehat*. 2020;6(2):107.
  9. Wello EA, Junaid NF, Fisiologi D, Kedokteran F, Indonesia UM, Kedokteran MF, et al. Pengaruh shalat dhuha terhadap kestabilan emosi mahasiswa fakultas kedokteran umi angkatan 2016, 2017, dan 2018. 2018;7.
  10. Istiana D, Nur D, Purqoti S, Romadonika F, Pusparini M. Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Nusa Tenggara Barat. 2021;11(1):8–14.
  11. Syukur M, Murfat Z, Khalid N fadillah. Pengaruh Intensitas Salat Sunah Rawatib Terhadap Kesehatan Sendi. 2021.
  12. Jamari J, Han AL, Saputra E, Anwar IB, van der Heide E. The effect of additional layer between liner and PMMA on reducing cracks of cement mantle hip joints. *Int J Eng Technol Innov* [Internet]. 2018;8(2):99–106. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.arth.2017.03.056>