HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: January, 28, 2026
Revised: April, 08, 2026
Available online: April, 08, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Hubungan gerakan shalat sebagai latihan fisik pada pasien *low back pain*: *A literature review*

Mutmainnah*, Mochammad Erwin Rachman, Andi Millaty Halifah Dirgahayu Lantara

Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Mutmainnah *Email: mutmainnahibrahim17@gmail.com

Abstract

Background: Low back pain (LBP) is a musculoskeletal disorder with a high prevalence globally and a significant impact on quality of life and productivity. The high incidence of LBP drives the need for non-pharmacological interventions that are easily accessible, affordable, and can be performed routinely. Prayer movements are structured physical activities that involve various body postures and have the potential to provide biomechanical and physiological benefits for the spine and its supporting muscles.
Purpose: To examine the relationship between prayer movements as a form of physical exercise and the incidence and reduction of low back pain complaints.
Method: This literature review examined scientific articles from PubMed, Elsevier, ScienceDirect, ResearchGate, and DOAJ published between 2015 and 2025. Relevant articles were selected based on inclusion criteria and analyzed qualitatively.
Results: Prayer movements, particularly bowing and prostration, are associated with reduced low back pain intensity, increased lumbar and hamstring flexibility, improved posture, and balanced back muscle activity.
Conclusion: Regularly and correctly performed prayer movements have been shown to be associated with the prevention and reduction of low back pain complaints by reducing pain intensity, increasing flexibility, and improving postural function. Therefore, prayer movements are a physical exercise for low back pain that can reduce pain intensity in patients.

Keywords: Low Back Pain Patients; Physical Exercise; Prayer Movements.

Pendahuluan: *Low back pain* (LBP) merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal dengan prevalensi tinggi secara global dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup serta produktivitas. Tingginya angka kejadian LBP mendorong perlunya intervensi non-farmakologis yang mudah diakses, murah, dan dapat dilakukan secara rutin. Gerakan shalat merupakan aktivitas fisik terstruktur yang melibatkan berbagai postur tubuh dan berpotensi memberikan manfaat biomekanik serta fisiologis bagi tulang belakang dan otot pendukungnya.
Tujuan: Untuk menelaah hubungan gerakan shalat sebagai bentuk latihan fisik terhadap kejadian dan penurunan keluhan *low back pain.*
Metode: Penelitian *literature review* dengan menelusuri artikel ilmiah dari PubMed, Elsevier, ScienceDirect, ResearchGate, DOAJ yang diterbitkan pada periode 2015–2025. Artikel yang relevan diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan dianalisis secara kualitatif.
Hasil: Gerakan shalat, khususnya rukuk dan sujud, berhubungan dengan penurunan intensitas nyeri punggung bawah, peningkatan fleksibilitas lumbal dan hamstring, perbaikan postur tubuh, serta keseimbangan aktivitas otot punggung.
Simpulan: Gerakan shalat yang dilakukan secara rutin dan benar terbukti berkaitan dengan pencegahan serta penurunan keluhan *low back pain* melalui penurunan intensitas nyeri, peningkatan fleksibilitas, dan perbaikan

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2411

fungsi postural. Oleh karena itu, gerakan shalat merupakan latihan fisik pada *low back pain* yang dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien.

Kata Kunci: Gerakan Shalat; Latihan Fisik; Pasien *Low Back Pain.*

PENDAHULUAN

Low back pain (LBP) merupakan masalah muskuloskeletal dengan prevalensi tinggi secara global. Menurut data *Global Burden of Disease* (GBD) yang dipakai secara luas dalam epidemiologi, LBP menjadi penyebab utama *Years Lived with Disability* (YLDs) sejak 1990 hingga periode terbaru, dan prevalensinya tetap tinggi di semua kelompok usia dewasa. Pada tahun 2015, tingkat prevalensi terstandarisasi usia LBP secara global diperkirakan berada pada kisaran sekitar 8.39% dari total populasi sekitar 8,300 per 100,000 jiwa, dengan jumlah penderita ratusan juta orang di seluruh dunia, prevalensi ini meningkat mengikuti usia dan mencapai puncaknya di kelompok usia produktif hingga lanjut usia, dengan usia sekitar 50–55 tahun. Angka kejadian menurun di usia ekstrem lanjut akibat perubahan distribusi populasi usia (Farley, Stokke, Goyal, & DeMicco, 2024).

Proyeksi menuju tahun 2025–2030 berdasarkan model GBD, menunjukkan bahwa angka kejadian LBP secara absolut diperkirakan meningkat karena pertumbuhan populasi dan penuaan demografis, dengan jumlah kasus yang lebih besar meskipun *age-standardized prevalence* relatif stabil atau sedikit menurun. Misalnya, proyeksi *age-standardized prevalence* LBP global diperkirakan akan berada sekitar 7.3% pada tahun 2030 (7,300 per 100,000 jiwa), naik dalam jumlah absolut menjadi ratusan juta kasus, dan tetap paling sering terjadi pada kelompok usia menengah hingga lanjut (sekitar usia 50–55 tahun tertinggi, serta prevalensi yang semakin meningkat hingga usia 80) (Setianto, Setyawan, & Risdiani, 2025).

Secara etiologi, LBP dapat dipicu oleh berbagai faktor, mulai dari gangguan struktur tulang belakang, spasme otot, iritasi saraf, hingga nyeri rujukan dari organ intraabdomen maupun panggul (Hanifa, Nazir, Maliki, Rahayu, & Siregar, 2024; Shokri, Zahmatyar, Falah Tafti, Fathy, Rezaei Tolzali, Ghaffari Jolfayi, & Safiri, 2023; Morrison & Parrotte, 2020). Mekanisme terjadinya nyeri bersifat kompleks, melibatkan interaksi antara proses inflamasi, degenerasi jaringan, gangguan biomekanik, serta aktivasi nosiseptor. Aktivitas harian yang kurang ergonomis, seperti membungkuk berlebihan, duduk terlalu lama, atau mengangkat beban dengan teknik yang salah, dapat memperberat tekanan pada diskus intervertebralis dan menyebabkan spasme otot paraspinal (Roman-Liu, Kamińska, & Tokarski, 2023). Seiring waktu, perubahan mekanik dan degeneratif tersebut dapat menimbulkan nyeri akut, subakut, maupun kronis yang mengganggu fungsi fisik (Rusmawati, Fadlillah, Kamilah, & Hidayati, 2024).

Gerakan shalat merupakan rangkaian aktivitas fisik yang melibatkan perubahan posisi tubuh secara ritmis. Setiap gerakan mulai dari berdiri, rukuk (membungkukkan badan ke depan hingga punggung sejajar lantai), iktidal (bangkit kembali ke posisi berdiri setelah rukuk), sujud (menurunkan tubuh dengan dahi, kedua tangan, lutut, dan ujung kaki menempel di lantai), hingga duduk iftirasy (duduk di antara dua sujud) dan tawarruk (duduk dengan kedua kaki diarahkan ke satu sisi tubuh dan panggul menyentuh lantai) memiliki karakteristik biomekanik yang berpotensi memberikan efek positif bagi sistem muskuloskeletal, dan otot-otot pendukungnya (Bakar & Negara, 2024). Rukuk dan sujud, misalnya, memberikan peregangan pada otot posterior chain, termasuk hamstring dan otot punggung bawah, sehingga dapat meningkatkan fleksibilitas lumbal dan mengurangi spasme. Transisi iktidal melibatkan aktivasi otot erector spinae dan gluteus yang penting untuk stabilitas lumbopelvik. Dengan demikian, rangkaian gerakan shalat secara fisiologis dapat berperan sebagai latihan low-impact yang bermanfaat untuk pencegahan dan rehabilitasi LBP (Kamran, 2018).

Hubungan antara gerakan shalat dan penanganan LBP menjadi menarik karena aktivitas ini bersifat rutin, mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta memiliki nilai spiritual yang tinggi bagi umat Islam (Kamran, 2018). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan yang menyerupai gerakan rukuk atau sujud memiliki efek terapeutik pada penderita nyeri punggung bawah, sehingga membuka peluang untuk mengeksplorasi manfaat gerakan shalat dalam konteks klinis (Irianto, Firas, Binti, Tinduh, Sakti, & De Vega, 2024).

Mutmainnah*, Mochammad Erwin Rachman, Andi Millaty Halifah Dirgahayu Lantara

Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Mutmainnah *Email: mutmainnahibrahim17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2411

Urgensi penelitian ini terletak pada tingginya beban LBP di masyarakat dan terbatasnya intervensi non-farmakologis yang mudah diakses, murah, serta dapat dilakukan secara konsisten oleh pasien. Meskipun fisioterapi dan latihan rehabilitatif terbukti efektif, tidak semua individu memiliki akses atau mampu melakukannya secara rutin. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih dalam mengenai potensi gerakan shalat sebagai bentuk latihan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah mengenai pendekatan integratif berbasis budaya dan spiritual untuk pencegahan serta penanganan *low back pain.*

METODE

Penelitian ini menggunakan desain observasional dengan pendekatan tinjauan pustaka. Metode tersebut mencakup proses identifikasi, evaluasi, dan interpretasi terhadap seluruh temuan penelitian yang relevan dengan pertanyaan, topik, atau fenomena yang dikaji. Data diperoleh melalui studi observasi dari berbagai literatur daring, seperti tesis, jurnal, buku teks, dan e-book. Proses pencarian dilakukan melalui PubMed, Elsevier, ScienceDirect, ResearchGate, DOAJ dan lain-lain. Pencarian literatur dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci yang disusun berdasarkan konsep utama penelitian, baik dalam Bahasa Indonesia maupun Bahasa Inggris. Kata kunci yang digunakan antara lain “gerakan shalat”, “low back pain”, “LBP”, “hubungan”, “latihan fisik”, “physical training”, dan “Muslim prayer”.

Variabel dependen pada penelitian ini adalah kejadian *low back paint,* sedangkan variabel independen adalah frekuensi dan kualitas gerakan shalat. Kriteria inklusi dalam *literature review* ini meliputi artikel atau jurnal yang membahas hubungan gerakan shalat sebagai bentuk latihan fisik pada pasien *low back pain*, studi yang dipublikasikan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir (2015–2025), serta artikel yang ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak tersedia dalam versi teks lengkap (*full text*) dan artikel yang tidak relevan dengan fokus topik penelitian.

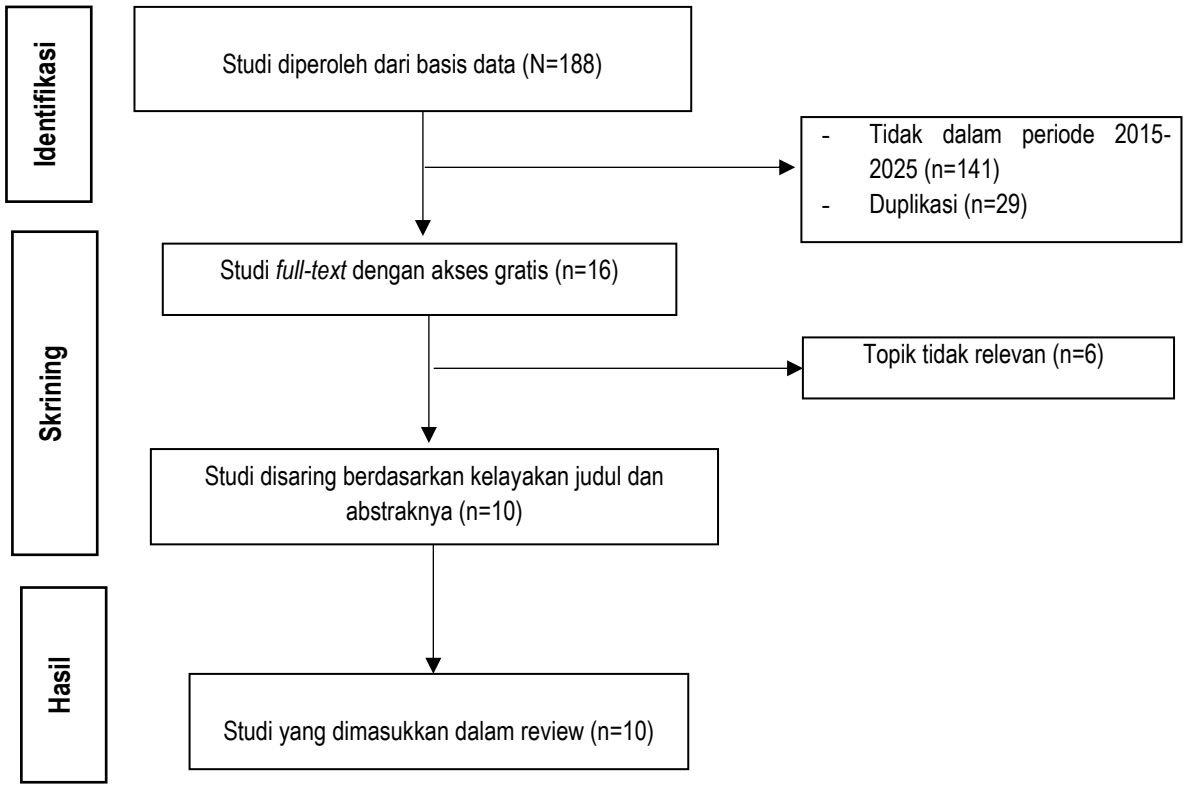
Seleksi literatur dilakukan secara dari penyaringan judul dan kata kunci, penelaahan abstrak, serta peninjauan teks lengkap untuk menilai metodologi, relevansi, dan kesesuaian dengan kriteria inklusi. Artikel yang memenuhi seluruh kriteria kemudian dianalisis lebih lanjut. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan cara merangkum, mensintesis, membandingkan, mengontraskan, serta mengkritisi temuan dari berbagai literatur yang relevan.

Mutmainnah*, Mochammad Erwin Rachman, Andi Millaty Halifah Dirgahayu Lantara

Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Mutmainnah *Email: mutmainnahibrahim17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2411

HASIL



Gambar Diagram Alir PRISMA

Mutmainnah*, Mochammad Erwin Rachman, Andi Millaty Halifah Dirgahayu Lantara

Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Mutmainnah *Email: mutmainnahibrahim17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2411

Tabel Data Pemetaan Artikel

(Penulis)(Negara)	Tujuan	Metode	Hasil	Simpulan
(Jokarborzabad et al., 2021) (Iran)	Untuk menentukan pengaruh gerakan berbasis shalat (*prayer-based movements*) terhadap tingkat nyeri dan daya tahan otot fleksor pada pasien dengan nyeri punggung bawah kronis non-spesifik.	Quasi-Experimental	Gerakan shalat yang dilakukan secara rutin bisa menjadi latihan fisik yang efektif untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kekuatan otot yang mendukung punggung bawah pada pasien dengan nyeri punggung bawah kronis non-spesifik. - Tingkat nyeri menurun secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol yang tidak melakukan Latihan - Daya tahan otot fleksor tulang belakang meningkat secara signifikan pada kelompok yang melakukan latihan tersebut	Latihan berbasis gerakan shalat secara efektif memengaruhi tingkat keparahan nyeri dan daya tahan otot fleksor pada pasien dengan nyeri punggung bawah non-kronis
(Febriana & Zulissetiana, 2020) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh latihan peregangan berupa gerakan shalat (*Islamic prayers*) terhadap fleksibilitas punggung bawah pada siswa usia 12-15 tahun.	Observasional analitik dengan desain cross-sectional	– Terdapat perbedaan signifikan antara fleksibilitas punggung bawah siswa yang melakukan gerakan shalat (sekolah Islam) dan siswa yang tidak melakukan latihan peregangan tersebut (sekolah umum) – Kesimpulannya, latihan peregangan dalam bentuk gerakan shalat dapat meningkatkan fleksibilitas punggung bawah pada siswa usia 12-15 tahun	Latihan peregangan dalam bentuk aktivitas shalat meningkatkan fleksibilitas punggung bawah pada siswa usia 12–15 tahun
(Hasanah, 2023) (Indonesia)	Untuk menjelaskan manfaat salat terhadap kesehatan fisik dan mental manusia melalui kajian literatur dan pengamatan praktik salat.	Literature Review	– Salat melibatkan gerakan fisik yang meningkatkan kebugaran jasmani, mengaktifkan otot utama, dan memperbaiki sirkulasi darah. – Gerakan salat berdampak positif pada fleksibilitas dan postur tubuh.	Terjaganya kesehatan dalam keempat dimensi tersebut sangat penting untuk menjalani kehidupan sehari-hari secara optimal dan memberikan kontribusi positif pada masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan kesehatan yang

Mutmainnah*, Mochammad Erwin Rachman, Andi Millaty Halifah Dirgahayu Lantara

Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Mutmainnah. *Email: mutmainnahibrahim17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2411

			– Aspek spiritual dan psikologis salat berkontribusi pada penurunan stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan ketenangan batin dan konsentrasi. – Praktik salat secara teratur memberikan kekuatan spiritual yang membantu individu mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik	komprehensif dan integratif. Untuk mencapai kesejahteraan enyeluruh, individu perlu menjaga keseimbangan dalam aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial, serta menerapkan gaya hidup sehat
(Ayuni & Inayah, 2023) (Indonesia)	Untuk menganalisis hubungan antara posisi kerja dengan keluhan *low back pain* pada pekerja sarang burung walet di Kembangbahu.	Observasional analitik dengan desain cross-sectional	– Terdapat hubungan yang signifikan antara posisi kerja dengan keluhan low back pain pada pekerja sarang burung walet Kembangbahu. – Posisi kerja yang salah berkontribusi pada munculnya keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja tersebut – Hal ini menegaskan pentingnya memperhatikan postur dan posisi kerja yang benar untuk mencegah atau mengurangi keluhan nyeri punggung bawah, terutama di kalangan pekerja dengan aktivitas fisik berat atau posisi kerja yang statis dan menekan tulang belakang	Terdapat hubungan posisi kerja dengan keluhan low back pain pada pekerja sarang burung walet Kembangbahu
(Eman & Rao, 2025) (Pakistan)	Untuk melakukan tinjauan sistematis terhadap penelitian terbaru (2009–2024) mengenai manfaat kesehatan dari salat (Salah), baik sebagai aktivitas spiritual maupun latihan fisik.	Sistematic Review	– Praktik salat yang rutin dapat memberikan manfaat pada: – Regulasi kardiovaskular – Keseimbangan pada populasi lanjut usia – Pengurangan stres – Kesehatan mental secara umum – Namun, studi yang ada saat ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati karena keterbatasan metodologis. – Ditekankan perlunya penelitian yang lebih mendalam dan luas untuk memperjelas mekanisme dan dampak jangka panjang dari salat terhadap kesehatan.	Shalat memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental, neurologis, dan fisik. Perpaduan gerakan ritmis, postur peregangan, serta konsentrasi dalam shalat berkontribusi pada peningkatan kebugaran kardiovaskular, kekuatan fisik, kesehatan mental, pengurangan stres, serta mendukung kesehatan dan rehabilitasi neurologis

Mutmainnah*, Mochammad Erwin Rachman, Andi Millaty Halifah Dirgahayu Lantara

Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Mutmainnah. *Email: mutmainnahibrahim17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2411

(Alfaatihah et al., 2024) (Indonesia)	Untuk meneliti hubungan antara posisi sujud saat shalat dengan tingkat keparahan *low back pain* pada karyawati Universitas Muslim Indonesia.	Analisis hubungan menggunakan uji Chi-square	– Mayoritas karyawati memiliki posisi sujud yang tepat saat shalat dan tingkat Low Back Pain yang tergolong ringan – Ditemukan hubungan signifikan antara posisi sujud yang tepat dengan tingkat keparahan Low Back Pain yang ringan – Posisi sujud yang tepat dianggap sebagai aktivitas fisik religius yang memberikan dampak positif terhadap kesehatan, khususnya dalam mengurangi keparahan Low Back Pain – Studi ini menyarankan agar karyawati memanfaatkan temuan ini sebagai informasi dan meneliti parameter lain yang dapat mempengaruhi posisi sujud untuk penelitian lebih lanjut	Terdapat hubungan antara posisi sujud yang tepat dengan tingkat keparahan low back pain ringan pada responden. Oleh karena itu, karyawati disarankan memanfaatkan hasil studi ini sebagai pengetahuan mengenai hubungan tersebut
(Arshad et al., 2018) (Malaysia)	Untuk menyelidiki aktivitas otot punggung atas dan bawah (otot Trapezius dan *Erector Spinae*) selama gerakan dalam salat menggunakan data Elektromiografi (EMG), untuk memahami fungsi otot dan interaksi kontraksi otot selama salat.	Analisis deskriptif	– Kedua otot (Trapezius dan Erector Spinae) menunjukkan keseimbangan antara kontraksi dan relaksasi selama posisi membungkuk (rukuk) dan sujud dalam salat. – Terdapat ko-kontraksi yang jelas antara otot punggung atas dan bawah pada dua posisi tersebut, menandakan kerja sama otot yang terkoordinasi selama salat. – Temuan ini dapat membantu dalam pengembangan program rehabilitasi bagi populasi Muslim yang mengalami nyeri punggung dan kesulitan dalam melaksanakan salat wajib.	Secara keseluruhan, otot bahu dan lumbar bekerja secara seimbang selama pelaksanaan shalat, sehingga kemungkinan terjadinya kelelahan otot sangat rendah
(Srisantyorini et al., 2021) (Indonesia)	Untuk menelaah hubungan antara gerakan salat dan pencegahan nyeri tulang	Sistematic Review	– Gerakan salat, khususnya rukuk dan sujud, melibatkan fleksi dan ekstensi tulang belakang yang menyebabkan peregangan otot-otot paraspinal.	Gerakan salat yang dilakukan dengan postur yang benar dan konsisten berpotensi berperan sebagai upaya

Mutmainnah*, Mochammad Erwin Rachman, Andi Millaty Halifah Dirgahayu Lantara

Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Mutmainnah. *Email: mutmainnahibrahim17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2411

	belakang, khususnya bagaimana gerakan rukuk dan sujud dapat berperan dalam menjaga elastisitas otot dan mencegah nyeri spinal.		– Peregangan tersebut membantu meningkatkan elastisitas dan fleksibilitas otot tulang belakang, sehingga mengurangi kekakuan otot. – Gerakan salat yang dilakukan dengan postur yang benar membantu mendistribusikan beban tubuh secara merata pada tulang belakang. – Pelaksanaan salat secara khusyuk dan tidak terburu-buru memungkinkan otot berkontraksi dan relaksasi secara optimal. – Kondisi tersebut dikaitkan dengan penurunan risiko terjadinya nyeri tulang belakang. – Pada individu yang telah mengalami nyeri spinal, gerakan salat yang benar berkontribusi terhadap perbaikan keluhan nyeri dan peningkatan kenyamanan fungsional.	pencegahan nyeri tulang belakang dan dapat menjadi terapi alami untuk membantu mengurangi nyeri spinal yang sudah ada, melalui mekanisme peningkatan elastisitas dan fleksibilitas otot tulang belakang.
(Sharif et al., 2023) (Inggris)	Untuk mengeksplorasi pengaruh posisi rukuk dalam salat terhadap fleksibilitas otot hamstring pada siswi, sekaligus mempromosikan manfaat fisik salat bagi populasi umum.	Studi cross-sectional	– Kelompok yang rutin salat memiliki skor rata-rata *chair sit and reach test* lebih tinggi dibanding kelompok tidak rutin – Pada *straight leg raise test*, kelompok rutin salat juga memiliki nilai rata-rata lebih tinggi dibanding kelompok tidak rutin – Posisi Rukku dalam salat memberikan pengaruh positif signifikan terhadap fleksibilitas otot hamstring. Siswi yang melaksanakan salat secara rutin lima kali sehari memiliki fleksibilitas hamstring yang lebih baik dibanding yang tidak rutin. – Kurangnya aktivitas fisik dan penggunaan komputer serta ponsel dalam waktu lama menyebabkan postur tubuh buruk dan nyeri muskuloskeletal pada populasi muda.	Postur rukuk memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap fleksibilitas otot hamstring. Siswi yang melaksanakan shalat lima waktu secara rutin memiliki fleksibilitas hamstring yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak rutin, sementara kurangnya aktivitas fisik serta penggunaan komputer dan ponsel dalam waktu lama berkontribusi terhadap postur tubuh yang buruk dan nyeri muskuloskeletal pada populasi muda

Mutmainnah*, Mochammad Erwin Rachman, Andi Millaty Halifah Dirgahayu Lantara

Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Mutmainnah. *Email: mutmainnahibrahim17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2411

(Zahra & Amalia, 2023) (Indonesia)	Untuk mengeksplorasi gerakan dalam sholat yang dapat digunakan sebagai terapi untuk memperbaiki postur tubuh dan membahas manfaat kesehatan dari pelaksanaan sholat secara rutin.	Literature Review	– Gerakan dalam sholat yang meliputi berdiri, rukuk, sujud, dan duduk melibatkan postur tubuh yang baik dan tegak. – Pelaksanaan gerakan sholat secara teratur dapat membantu memperbaiki postur tubuh, menguatkan otot-otot, dan mengurangi risiko cedera pada tulang belakang serta sendi. – Sholat tidak hanya memberikan manfaat spiritual tetapi juga berkontribusi pada kesehatan fisik, terutama dalam menjaga dan memperbaiki postur tubuh. – Penelitian ini menegaskan bahwa sholat dapat dijadikan terapi alami untuk postur tubuh yang lebih sehat.	Gerakan dalam sholat terbukti efektif dalam memperbaiki postur tubuh. Dengan melakukan gerakan-gerakan ini secara konsisten, individu dapat mengurangi risiko cedera pada tulang belakang dan sendi, serta meningkatkan kualitas hidup melalui postur tubuh yang baik

Mutmainnah*, Mochammad Erwin Rachman, Andi Millaty Halifah Dirgahayu Lantara

Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Mutmainnah. *Email: mutmainnahibrahim17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2411

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur dari berbagai studi terkait, terdapat konsistensi yang kuat mengenai manfaat gerakan salat terhadap kesehatan fisik dan mental, khususnya pada aspek *low back pain*, fleksibilitas tubuh, serta kesehatan mental dan psikologis.

Gerakan dalam salat seperti rukuk dan sujud memiliki efek positif yang signifikan terhadap fleksibilitas punggung bawah dan otot hamstring, sebagaimana pemaparan pada penelitian yang telah di*review* (Febriana & Zulissetiana, 2020; Sharif, Mehmood, Mahmood, Siddiqa, Hassan, & Afzal, 2023). Kedua studi tersebut melaporkan adanya peningkatan fleksibilitas yang bermakna secara statistik pada kelompok individu yang melaksanakan salat secara rutin dibandingkan dengan kelompok yang tidak rutin, yang mengindikasikan bahwa gerakan salat berperan sebagai bentuk latihan peregangan dinamis berulang.

Secara biomekanik, posisi rukuk memfasilitasi peregangan otot *erector spinae* dan *hamstring*, sementara sujud memberikan elongasi maksimal pada segmen lumbal dan sendi panggul. Peregangan yang dilakukan secara konsisten dan simetris ini berkontribusi pada pemeliharaan rentang gerak sendi (*range of motion*) serta mencegah kekakuan otot yang sering muncul akibat posisi duduk berkepanjangan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, yang menegaskan bahwa praktik gerakan salat secara teratur tidak hanya meningkatkan fleksibilitas, tetapi juga memperbaiki postur tubuh, memperkuat stabilitas otot postural, dan menurunkan risiko cedera pada tulang belakang serta sendi perifer **(**Zahra & Amalia, 2023).

Temuan ini menjadi semakin relevan mengingat meningkatnya prevalensi postur tubuh yang buruk dan gangguan muskuloskeletal akibat gaya hidup sedentari, khususnya pada kelompok usia muda dan usia kerja. Dengan demikian, salat dapat dipandang sebagai aktivitas fisik ringan yang mudah diakses dan berpotensi berperan dalam pencegahan primer gangguan muskuloskeletal, terutama terkait postur dan fleksibilitas tulang belakang.

Postur tubuh yang kurang baik, seperti posisi duduk membungkuk, berdiri tidak seimbang, atau mempertahankan posisi statis dalam waktu lama, dapat meningkatkan beban mekanik pada tulang belakang lumbal sehingga memicu ketegangan otot, tekanan berlebih pada diskus intervertebralis, dan akhirnya menimbulkan low back pain (LBP) (Arshad, Rabbi, Ghazali, Karim, Ibrahim, Ahamed, & Sikandar, 2018). Postur yang kurang baik juga mengganggu keseimbangan otot trunk, menyebabkan beberapa kelompok otot bekerja berlebihan sementara otot lain menjadi lemah. Sebaliknya, postur tubuh yang baik ditandai oleh keselarasan tulang belakang yang optimal, distribusi beban tubuh yang merata, serta aktivasi otot postural yang seimbang, sehingga mampu mengurangi tekanan pada struktur lumbal dan menurunkan risiko terjadinya LBP (Sharif et al., 2023).

Selain meningkatkan fleksibilitas dan postur, gerakan salat juga menunjukkan manfaat terapeutik terhadap *low back pain* dan fungsi otot. Sebuah studi melaporkan, bahwa latihan berbasis gerakan salat yang dilakukan secara rutin mampu menurunkan intensitas nyeri serta meningkatkan daya tahan otot fleksor punggung bawah pada pasien dengan low back pain kronis non-spesifik (Jokarborzabad, Karimi, Yazdanpanah, Roustaei, & Mohammadhossini, 2021). Hasil ini menunjukkan bahwa pola gerakan salat yang berulang dan terkontrol dapat berperan dalam meningkatkan stabilitas lumbal dan endurance otot penopang tulang belakang, yang merupakan komponen penting dalam manajemen LBP kronis.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian terbaru, yang menemukan adanya hubungan signifikan antara posisi sujud yang dilakukan dengan benar dan penurunan tingkat keparahan nyeri punggung bawah pada karyawati Universitas Muslim Indonesia (Alfaatihah, Gani, Makmun, Rachman, & Syamsu, 2024). Lebih lanjut, kajian elektromiografi (EMG) menunjukkan adanya aktivasi dan koordinasi yang seimbang antara otot punggung atas dan bawah selama rangkaian gerakan salat.14 Pola aktivasi otot yang harmonis ini berkontribusi pada distribusi beban yang lebih merata pada tulang belakang, sehingga dapat mengurangi stres mekanik berlebih pada segmen lumbal. Temuan EMG tersebut memberikan dasar fisiologis yang kuat untuk menjelaskan bagaimana gerakan salat dapat membantu mempertahankan kesehatan muskuloskeletal dan mencegah kekambuhan nyeri punggung bawah (Arshad et al., 2018).

Penelitian terkait posisi kerja dan *low back pain* pada pekerja sarang burung wallet, menegaskan pentingnya postur yang benar dalam mencegah nyeri punggung, yang juga dapat dilengkapi dengan intervensi gerakan

Mutmainnah*, Mochammad Erwin Rachman, Andi Millaty Halifah Dirgahayu Lantara

Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Mutmainnah *Email: mutmainnahibrahim17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2411

salat sebagai latihan fisik ringan yang terstruktur dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Ayuni & Inayah, 2023). Studi dalam literatur ini menekankan bahwa walaupun manfaat salat sudah terbukti secara signifikan pada berbagai aspek kesehatan, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan metode yang lebih kuat untuk memahami mekanisme jangka panjang dan luas dari praktik ini (Eman & Rao, 2025).

Secara keseluruhan, berbagai studi menunjukkan bahwa gerakan salat memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental. Gerakan seperti rukuk dan sujud membantu meningkatkan fleksibilitas otot punggung dan hamstring serta mengurangi nyeri punggung bawah melalui koordinasi otot yang baik dan postur yang benar. Selain itu, salat juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi stres, kecemasan, dan depresi sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis dan ketenangan batin.

Sebagai aktivitas yang rutin dan terstruktur, salat dapat dijadikan sebagai terapi fisik dan mental yang mudah diakses dan sesuai budaya, khususnya untuk populasi Muslim. Namun, dibutuhkan penelitian lebih lanjut dengan metode yang lebih kuat untuk memperjelas mekanisme dan dampak jangka panjangnya. Secara keseluruhan, salat merupakan aktivitas yang menyatukan aspek spiritual dan kesehatan secara holistik.

SIMPULAN

Gerakan shalat yang dilakukan secara rutin dan benar terbukti berkaitan dengan pencegahan serta penurunan keluhan *low back pain* melalui penurunan intensitas nyeri, peningkatan fleksibilitas, dan perbaikan fungsi postural. Oleh karena itu, gerakan shalat merupakan latihan fisik pada *low back pain* yang dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien.

DAFTAR PUSTAKA

Alfaatihah, S. A., Gani, A. B., Makmun, A., Rachman, M. E., & Syamsu, R. F. (2024). Hubungan Posisi Sujud Saat Shalat Dengan Low Back Pain Pada Karyawati Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, *4*(7), 494-501.

Arshad, N. W., Rabbi, M. F., Ghazali, K. H., Karim, R. A., Ibrahim, M. Z., Ahamed, N. U., & Sikandar, T. (2018). Muscle activation pattern of upper and lower back muscles during Islamic prayer (Salat). *Journal of Advanced Research in Applied Mechanics*, *48*(1), 1-8.

Ayuni, R. F., & Inayah, Z. (2023). Hubungan Posisi Kerja dengan Keluhan Low Back Pain pada Pekerja Sarang Burung Walet Kembangbahu. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *8*(1), 395-403.

Bakar, A., & Negara, R. M. S. S. S. (2024). Analisis efektivitas gerakan salat terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan studi kesehatan mental. *Maliki Interdisciplinary Journal*, *2*(12), 792-800.

Eman, A., & Rao, A. A. (2025). Salah as Medicine: A Systematic Review of Physical and Mental Health Benefits of Islamic Prayer. *Journal of Religion, Health and Society*, *1*(1), 15-24.

Farley, T., Stokke, J., Goyal, K., & DeMicco, R. (2024). Chronic low back pain: history, symptoms, pain mechanisms, and treatment. *Life*, *14*(7), 812.

Febriana, F., & Zulissetiana, E. F. (2020). The Effect of Shalat Movement on the Down Back Flexibility in Boarding School Students. *International Journal of Islamic and Complementary Medicine*, *1*(1), 1-9.

Hanifa, A., Nazir, I. Z., Maliki, S. S., Rahayu, T. A., & Siregar, A. N. (2024). Hubungan antara Frekuensi Sholat dan Fungsi Sistem Kekebalan Tubuh. *Catha: Jurnal Penelitian Kreatif dan Inovatif*, *1*(3), 177-185.

Hasanah, S. U. (2023). Manfaat pelaksanaan salat bagi kesehatan manusia. *Aisyah Journal of Intellectual Research in Islamic Studies*, *1*(2), 73-82.

Irianto, K. A., Firas, N. R., Binti, C. G. S., Tinduh, D., Sakti, Y. M., & De Vega, B. (2024). The impact of spinal fusion of adolescent idiopathic scoliosis in Salah (Islamic Prayer) movement: a retrospective case-control study. *F1000Research*, *11*, 1054.

Jokarborzabad, A., Karimi, Z., Yazdanpanah, P., Roustaei, N., & Mohammadhossini, S. (2021). Effect of Prayer-Based Movements on Pain and Endurance of Flexor Muscles in Patients with Non-specific Chronic Low Back Pain. *Journal of Clinical Care and Skills*, *2*(2), 57-61.

Kamran, G. (2018). Physical benefits of (Salah) prayer-strengthen the faith and fitness. *Journal of Novel Physiotherapy and Rehabilitation*, *2*(2), 043-53.

Mutmainnah*, Mochammad Erwin Rachman, Andi Millaty Halifah Dirgahayu Lantara

Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Mutmainnah *Email: mutmainnahibrahim17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2411

Morrison, P., & Parrotte, K. (2020). Pelvic Floor Muscle Dysfunction and Structural Processes in Vulvodynia. *Female Sexual Pain Disorders: Evaluation and Management*, 53-62.

Roman-Liu, D., Kamińska, J., & Tokarski, T. (2023). Differences in lumbar spine intradiscal pressure between standing and sitting postures: a comprehensive literature review. *PeerJ*, *11*, e16176.

Rusmawati, R., Fadlillah, S. N., Kamilah, A. N., & Hidayati, L. F. (2024). Perspektif Hadits Tentang Gerakan Shalat Dan Dampaknya Pada Kesehatan. *AT-TARBIYAH: Jurnal Penelitian Dan Pendidikan Agama Islam*, *2*(1), 503-511.

Setianto, G., Setyawan, M. G. M., & Risdiani, R. (2025). Mengintegrasikan Gerakan Sholat Sebagai Praktik Preventif Gangguan Muskuloskeletal: Sebuah Pendekatan Fenomenologi Terhadap Pengalaman Individu. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, *4*(3), 1061-1066.

Sharif, A., Mehmood, S., Mahmood, B., Siddiqa, A., Hassan, M. A. A., & Afzal, M. (2023). Comparison of Hamstrings Flexibility among Regular and Irregular Muslim Prayer Offerers: Hamstring Flexibility in Muslim Prayer Offerers. *The Healer Journal of Physiotherapy and Rehabilitation Sciences*, *3*(1), 329-333.

Shokri, P., Zahmatyar, M., Falah Tafti, M., Fathy, M., Rezaei Tolzali, M., Ghaffari Jolfayi, A., & Safiri, S. (2023). Non-spinal low back pain: Global epidemiology, trends, and risk factors. *Health science reports*, *6*(9), e1533.

Srisantyorini, T., Hamzens, M. F., & Hasanah, I. (2021). The Association Between Salat and The Prevention of Spinial Pain: a Literature Study.

Zahra, N. A., & Amalia, R. (2023). Gerakan Dalam Sholat Untuk Memperbaiki Postur Tubuh. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, *2*(6), 1099-1104.

Mutmainnah*, Mochammad Erwin Rachman, Andi Millaty Halifah Dirgahayu Lantara

Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Mutmainnah. *Email: mutmainnahibrahim17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2411