

Analisis efektivitas gerakan salat terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan studi kesehatan mental : sebuah narrative review dengan perspektif psikologis

Abu Bakar^{1*}, R. Moch Satrio S S N ²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: *230701110015@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

shalat; kesehatan; masyarakat; mental; psikologi.

Keywords:

prayer; health; public; mental; psychology.

ABSTRAK

Salat merupakan salah satu ibadah wajib bagi muslim di dunia yang memiliki gerakan bervariasi dalam satu periode salat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gerakan salat berdampak positif pada mekanisme fisiologis tubuh, membantu mempertahankan homeostasis manusia. Studi ini berfokus pada intervensi salat dalam meningkatkan kesehatan mental dan kondisi psikologis masyarakat. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi dan meninjau secara holistik efektivitas gerakan salat terhadap peningkatan derajat kesehatan, khususnya kesehatan mental. Metode yang digunakan adalah Narrative Review dan meta-analisis tidak langsung studi Random Control Trial (RCT), dengan data dari Pubmed, Semantic Scholar, Science Direct, Researchgate, dan Springer Link hingga 20 Mei 2024. Studi dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, dan dievaluasi menggunakan Cochrane RoB 2.0. Hasil menunjukkan bahwa salat berhubungan langsung dengan peningkatan keinginan hidup, harapan, daya tahan, rasa senang, dan harapan kesembuhan, serta memiliki hubungan terbalik dengan kecemasan, depresi, keputusasaan, dan ketidakpuasan hidup. Gerakan salat juga meningkatkan fungsi sistem kardiovaskular, reproduksi, dan kelistrikan otak. Kesimpulannya, gerakan salat bermanfaat bagi tubuh manusia dan dapat menjadi terapi untuk kesehatan mental dan psikologis. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menjelaskan mekanisme molekuler di balik manfaat ini.

ABSTRACT

Salat is one of the mandatory worship for Muslims in the world who have varied movements in one salat period. Several studies show that salat movements have a positive impact on the physiological mechanisms of the body, helping to maintain human homeostasis. This study focuses on salat interventions in improving the mental health and psychological condition of the community. The purpose of this research is to identify and review holistically the effectiveness of salat movements towards improving the degree of health, especially mental health. The methods used are Narrative Review and indirect meta-analysis of Random Control Trial (RCT) studies, with data from Pubmed, Semantic Scholar, Science Direct, Researchgate, and Springer Link until May 20, 2024. The study was selected based on inclusion and exclusion criteria, and evaluated using Cochrane RoB 2.0. The results show that salat is directly related to increased desire for life, hope, endurance, pleasure, and hope of healing, as well as having an inverse relationship with anxiety, depression, despair, and dissatisfaction of life. Salat movements also improve the function of the cardiovascular, reproductive, and electrical brain systems. In conclusion, the salat movement is beneficial for the human body and can be a therapy for mental and psychological health. More research is needed to explain the molecular mechanisms behind these benefits.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Salat merupakan bentuk ibadah yang penting bagi umat Muslim di seluruh dunia, yang harus dilaksanakan sebanyak lima kali sehari. Ibadah salat tidak hanya terbatas pada kewajiban wajib, tetapi juga mencakup salat sunah seperti tahajud, dhuha, dan witir, masing-masing dengan tata cara dan aturan yang berbeda. Variasi gerakan dalam salat, seperti ruku', sujud, dan duduk di antara dua sujud, tidak hanya memiliki makna religius tetapi juga diyakini memberikan manfaat kesehatan fisik seperti peningkatan fleksibilitas, kekuatan otot, dan sirkulasi darah (Ibrahim dkk., 2013).

Studi kontemporer menunjukkan bahwa gerakan salat memiliki potensi untuk meningkatkan kesehatan secara holistik, terutama dalam konteks kesehatan mental dan psikologis (Hayati, 2020). Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak molekuler dan efektifitas gerakan salat dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Tias, 2022). Gerakan salat juga telah dikaitkan dengan efek menenangkan dan pengurangan stres, yang memperkuat pandangan bahwa salat bukan hanya sebagai ibadah tetapi juga sebagai terapi spiritual yang dapat membantu individu mengatasi tekanan psikologis (Chodijah, 2017).

Salat juga memiliki implikasi bagi kesehatan fisik, seperti meningkatkan kinerja organ tubuh seperti jantung dan mata. Aktivitas seperti gerakan sujud berdampak pada aktivitas lobus oksipitalis dan frontalis otak, sementara gerakan ruku' meningkatkan tekanan darah dan tekanan intraokular, yang dapat membantu dalam menjaga kesehatan mata pada lansia (Tias, 2022). Dengan demikian, studi ini tidak hanya mengeksplorasi manfaat fisik dari gerakan salat tetapi juga memperkuat peran salat sebagai bagian integral dari gaya hidup sehat yang holistik dan terintegrasi dalam masyarakat umat Muslim maupun non-Muslim (Boy dkk., 2023).

Pembahasan

Salat mampu meningkatkan aktivitas neurologi

Doa adalah aspek religius dan spiritual, tetapi juga aktivitas berulang yang meningkatkan mental. Ini mencakup aspek motorik dan kognitif. Satu-satunya posisi di mana kepala berada lebih rendah dari jantung adalah pronasi (sujud). Oleh karena itu, kepala menerima lebih banyak darah. Ini dapat berdampak positif pada memori, konsentrasi, jiwa, dan fungsi kognitif (proses mental yang memungkinkan kita melakukan apa pun) (W. Mohd Ridzwan dkk., 2011). Hingga saat ini, hanya ada satu studi yang menyelidiki hubungan antara religiusitas dan fungsi kognitif orang Islam.

Inzelberge et al. (2018) melakukan survei door-to-door terhadap 935 orang Arab di Palestina, pria dan wanita di atas 65 tahun, untuk menyelidiki hubungan antara fungsi kognitif dan jumlah jam berdoa per bulan selama paruh baya. 778 (kontrol normal (n=448), penyakit Alzheimer (n=92), dan gangguan kognitif ringan (MCI) (n=238) dievaluasi dari 935 orang yang didekati. Hasilnya menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan 71% orang dengan gangguan kognitif ringan dan 69% orang dengan penyakit Alzheimer (AD), 87% orang normal kognitif berlatih doa ($p<0,0001$). Studi ini

menemukan bahwa wanita Arab di Palestina di atas usia 65 tahun secara signifikan lebih mungkin mengalami gangguan kognitif ringan ketika mereka berdoa selama paruh baya.

Dengan menggunakan Master Balance, Abdul Wahab et al. (2019) membandingkan keseimbangan dinamis dari 60 pria sehat yang melakukan salat secara teratur dengan individu yang tidak berlatih. Mereka menemukan bahwa individu yang melakukan salat secara teratur memiliki keseimbangan dinamis yang jauh lebih baik ($p<0,05$) dalam hal waktu reaksi, kecepatan gerakan, perjalanan titik akhir, dan kontrol arah dibandingkan dengan subjek sehat yang tidak berlatih.

Salat mampu meningkatkan kedamaian pikiran

Dalam menghadapi penyakit dan kemungkinan kematian, banyak pasien mengalami tekanan emosional dan psikologis yang memperburuk kesehatan fisik mereka. Penggunaan doa dalam psikoterapi terbukti berhasil mengatasi gejala patologis seperti kecemasan, depresi, dan ketegangan. Studi oleh Yucel di Brigham and Women's Hospital pada enam puluh dewasa Muslim menunjukkan bahwa salat memberikan kenyamanan dan harapan serta mengurangi depresi dan stres. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa 75% peserta menganggap Islam memainkan peran penting dalam hidup mereka, membantu mereka mengatasi kesulitan dan depresi dengan bimbingan Ilahi.

Doufesh meneliti dampak salat pada 30 pria Muslim sehat dan menemukan peningkatan signifikan pada kekuatan relatif (RPa) elektroensefalografi (EEG) di daerah okcipital dan parietal otak, serta perubahan positif pada aktivitas saraf otonom. Selama salat, ada peningkatan komponen parasimpatis dan penurunan komponen simpatik, yang membuat pasien lebih santai dan kurang cemas. Peningkatan aktivitas EEG dan perubahan dalam sistem saraf otonom selama salat menunjukkan manfaat fisik dan mental dari praktik ini, membantu pasien mengatasi tekanan emosional dan meningkatkan kesehatan fisik secara keseluruhan.

Salat mampu mengintervensi kadar stres oksidatif

Salat dhuha memiliki efek positif pada aktivitas Glutathione Peroxidase (GPx) sebagai antioksidan dan Malondialdehyde (MDA) sebagai oksidan pada wanita muslim lanjut usia yang sehat. Dalam studi acak terkontrol, 26 wanita lanjut usia berusia 60-74 tahun di Panti Jompo Pemerintah Sumatera Utara di Binjai dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang melakukan 2 rakaat salat dhuha dan kelompok yang melakukan 8 rakaat salat dhuha, masing-masing selama 6 minggu. Hasilnya menunjukkan bahwa aktivitas GPx meningkat sebesar 8,9% dan kadar MDA menurun sebesar 48,35% pada kelompok yang melakukan 8 rakaat salat dhuha (Boy dkk., 2023).

Aktivitas GPx adalah indikator penting dari status antioksidan dalam tubuh karena berperan dalam mendetoksifikasi lipid peroksida dan hidroperoksida serta mendaur ulang vitamin C dan E untuk melindungi sel dari oksidan. Aktivitas GPx meningkat dengan aktivitas fisik intensitas ringan hingga sedang yang dilakukan secara konsisten selama 6 minggu. Hasil ini konsisten dengan teori homeostasis redoks yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menghasilkan respons adaptif

tubuh untuk memperbaiki kerusakan oksidatif (Vargas-Mendoza dkk., 2019; Al-Sowayan, 2020).

Salat dhuha memiliki potensi untuk mencegah stres oksidatif pada wanita lanjut usia dengan cara mempromosikan homeostasis redoks. Bukti baru menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan hingga sedang, seperti salat dhuha, dapat meningkatkan perlindungan antioksidan dan mengurangi stres oksidatif dalam tubuh. Konsistensi dalam melakukan salat dhuha sebagai bagian dari pengobatan mind-body yang efektif dan sangat penting dalam menjaga kesehatan wanita lanjut usia (Cheung dkk., 2018; Larasati dan Boy, 2020).

Salat mampu meningkatkan detak jantung

Salat sebagai kegiatan spiritual dan aktivitas fisik melibatkan berbagai gerakan seperti takbiratul ihram, berdiri, ruku', sujud, dan duduk tahiyat, yang menggerakkan hampir seluruh otot dan persendian tubuh. Gerakan salat mirip dengan latihan ringan yang menyebabkan kontraksi otot isometrik dan isotonik. Kontraksi ini memicu respon tubuh untuk mempertahankan aliran darah melalui mekanisme lokal dan sistemik, yang dapat meningkatkan denyut jantung (Barret dkk., 2010; Nazish & Kalra, 2018).

Penelitian Tanzila dan Bustan menunjukkan bahwa latihan interval intensitas tinggi meningkatkan denyut nadi mahasiswa, dengan hasil rata-rata sebelum latihan $85,83 \pm 10,993$ dan setelah latihan $152 \pm 8,975$ (Tanzila & Bustan, 2017). Hubungan antara intensitas latihan dan HR (Heart Rate) bersifat linear, tetapi pada titik maksimal, peningkatan denyut jantung tidak lagi mengikuti peningkatan intensitas (Nengah Sandi, 2016). Latihan fisik intensitas rendah selama 3 bulan pada orang dewasa yang lebih tua menunjukkan perbaikan fisik dan peningkatan rasa kenikmatan serta kinerja fisik (Brown dkk., 2000). Intervensi latihan fisik pada orang tua juga mengurangi depresi secara signifikan setelah 6 bulan, dengan efek yang bertahan hingga 60 bulan (Motl dkk., 2005).

Salat yang dilakukan secara rutin lima kali sehari memiliki manfaat bagi kualitas hidup dan kesehatan fisik. Aktivitas fisik intensitas ringan ini meningkatkan koordinasi, sirkulasi, keseimbangan, kapasitas aerobik, dan mengurangi risiko stroke hemoragik (Haque, 2013). Pada lansia, salat meningkatkan kekuatan, ketahanan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi (Yüksek, 2017).

Salat mampu meningkatkan vasodilatasi pada pasien ED

Ereksi adalah proses kompleks yang melibatkan sistem saraf, hormonal, dan vaskular. Saat terangsang secara seksual, otak mengirimkan sinyal ke saraf pudenda di penis, menyebabkan otot halus rileks dan memungkinkan aliran darah ke ruang-ruang dalam penis, sehingga penis membengkak dan mengeras. Pada pasien dengan disfungsi erektil (ED), mekanisme ini terganggu oleh faktor-faktor seperti penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian menunjukkan bahwa gerakan salat dapat menjadi terapi mekanis untuk mengobati ED.

Studi oleh Fatimah (2013) menunjukkan bahwa gerakan salat memberikan efek menguntungkan pada pasien ED sebagai pengobatan komplementer. Woo (2020) menyebut salat sebagai latihan moderat yang mengaktifkan otot untuk kontraksi

maksimum selama latihan otot dasar panggul, mirip dengan gerakan salat tanpa membaca ayat Al-Qur'an. Penelitian Fatimah menunjukkan peningkatan signifikan volume penis pada pasien ED, sejalan dengan peningkatan aliran darah ke jaringan erektil penis dan pembentukan pembuluh darah baru (neovaskularisasi). Inhibitor PDE-5 seperti sildenafil, tadalafil, dan vardenafil juga bekerja dengan menyebabkan vasodilatasi pada jaringan erektil penis.

Salat mampu meningkatkan kesehatan mata

Banyak penelitian menunjukkan bahwa perubahan postural, posisi kepala ke bawah, dan latihan yoga mempengaruhi tekanan intraokular (TIO). Perubahan cepat dalam TIO terjadi saat tubuh atau kepala dimiringkan, yang dijelaskan oleh perubahan tekanan darah hidrostatik yang meningkatkan tekanan darah dalam vena episkleral. Namun, meskipun salat melibatkan perubahan postural seperti beberapa latihan yoga, efeknya pada TIO berbeda. Aldossary (2023) menemukan bahwa TIO meningkat segera setelah salat, namun menurun setelah 2 menit menyelesaikan salat, tetapi lebih tinggi dari rata-rata TIO awal pada kelompok BMI tinggi dan rendah (Aldossary dkk., 2023). Penelitian Hashemi (2018) menunjukkan bahwa perubahan signifikan dalam TIO pada semua peserta dan kelompok BMI normal masih berada dalam nilai TIO yang wajar (Hashemi dkk., 2018).

Penelitian Jasien (2015) meneliti perubahan TIO yang diinduksi postur pada empat latihan yoga umum dengan posisi kepala ke bawah. Penelitian ini melibatkan 20 peserta, termasuk sepuluh dengan glaukoma sudut terbuka primer. Semua peserta melakukan empat latihan yoga (Adho Mukha Svanasana, Uttanasana, Halasana, dan Viparita Karani) selama 2 menit masing-masing. TIO diukur pada awal pose, setelah 2 menit berpose, segera setelah kembali ke posisi duduk, dan setelah 10 menit duduk. Ada peningkatan signifikan pada TIO pada kedua kelompok untuk keempat posisi yoga pada awal postur dan setelah 2 menit. TIO kembali ke nilai dasar dalam waktu 2 menit setelah kembali ke posisi duduk.

Selain itu, penelitian Aldossary (2023) menunjukkan bahwa TIO dasar rata-rata lebih tinggi pada kelompok BMI normal daripada kelompok BMI tinggi, yang bertentangan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan TIO lebih tinggi pada peserta obesitas (Takahashi dkk., 2020). Hal ini mungkin disebabkan oleh terbatasnya jumlah peserta dengan BMI tinggi dan pengaruh jenis kelamin peserta, karena hanya perempuan yang direkrut dalam penelitian tersebut.

Kesimpulan dan Saran

Terdapat keterbatasan yang disadari penulis dalam studi ini yaitu faktor lain yang tidak dikontrol penulis seperti suhu lingkungan dan kondisi psikologis. Oleh karena itu, diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan semua faktor yang mempengaruhi HR, serta dapat mengembangkan ide penelitian mengenai salat terhadap kesehatan seperti kebugaran jasmani, sistem kardiovaskular atau sistem lainnya di bidang biomolekuler, serta berhubungan penyakit degeneratif atau lainnya.

Daftar Pustaka

- Aldossary, N. A., Alnafjan, D. A., Alharbi, M. M., Aldahlawi, N. H., & Aldarwesh, A. Q. (2023). Effect of Muslim Prayer (Salat) positions on the intra-ocular pressure in healthy young individuals. *Indian Journal of Ophthalmology*, 71(6). https://doi.org/10.4103/IJO.IJO_2565_22
- Barret, Kim. E., Barman, Susan. M., Boitano, S., & Brooks, H. L. (2010). Ganong's Review of Medical Physiology 23th Edition's Review of Medical Physiology. Dalam *Ganong's Review of Medical Physiology 24th Edition's Review of Medical Physiology* (Vol. 23).
- Boy, E., Lelo, A., & Sagiran. (2023). Salat dhuha effect on oxidative stress in elderly women: A randomized controlled trial. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 30(4). <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2023.103603>
- Brown, M., Sinacore, D. R., Ehsani, A. A., Binder, E. F., Holloszy, J. O., & Kohrt, W. M. (2000). Low-intensity exercise as a modifier of physical frailty in older adults. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 81(7). <https://doi.org/10.1053/apmr.2000.4425>
- Chodijah, S. (2017). Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajud Surabaya). *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 1(1).
- Hashemi, H., Khabazkhoob, M., Nabovati, P., Yazdani, N., Ostadimoghaddam, H., Shiralivand, E., Derakhshan, A., & Yekta, A. A. (2018). Distribution of IOP measured with an air puff tonometer in a young population. *Journal of Current Ophthalmology*, 30(1). <https://doi.org/10.1016/j.joco.2016.11.002>
- Hayati, A. M. U. (2020). Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis). *Spiritualita*, 4(2). <https://doi.org/10.30762/spr.v4i2.2688>
- Ibrahim, F., Sian, T. C., Shanggar, K., & Razack, A. H. (2013). Muslim prayer movements as an alternative therapy in the treatment of erectile dysfunction: A preliminary study. *Journal of Physical Therapy Science*, 25(9). <https://doi.org/10.1589/jpts.25.1087>
- Motl, R. W., Konopack, J. F., McAuley, E., Elavsky, S., Jerome, G. J., & Marquez, D. X. (2005). Depressive symptoms among older adults: Long-term reduction after a physical activity intervention. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(4). <https://doi.org/10.1007/s10865-005-9005-5>
- Nazish, N., & Kalra, N. (2018). Muslim Prayer-A New Form of Physical Activity: A Narrative Review. *International Journal of Health Sciences & Research* (www.ijhsr.org), 8(7).
- Nengah Sandi, I. (2016). PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP FREKUENSI DENYUT NADI. *Sport and Fitness Journal*, 4(2).
- Takahashi, S., Hara, K., Sano, I., Onoda, K., Nagai, A., Yamaguchi, S., & Tanito, M. (2020). Systemic factors associated with intraocular pressure among subjects in a health examination program in Japan. *PLoS ONE*, 15(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234042>
- Tanzila, R. A., & Bustan, M. F. (2017). Pengaruh Latihan Interval Intensitas Tinggi terhadap Denyut Nadi Mahasiswa Kedokteran. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*, 5(1). <https://doi.org/10.29313/gmhc.v5i1.2010>

- Tias, B. (2022). Tinjauan Literatur: Analisis Dampak Ketaatan Melaksanakan Shalat Bagi Seorang Muslim: Perspektif Psikologi. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(1).
- W. Mohd Ridzwan, W. M. F., Mahmood, N. H., Zakaria, N. A., & Ali, E. A. (2011). Salat and brainwave signal analysis. *Jurnal Teknologi (Sciences and Engineering)*, 54. <https://doi.org/10.11113/jt.v54.809>
- Yüksek, S. (2017). The Effects of Performing Prayer on the Physical Fitness Levels of Men Over 60 Years Old. *Journal of Education and Training Studies*, 5(11). <https://doi.org/10.11114/jets.v5i11.2641>

Gambar dan Tabel

Tabel 1. Karakteristik Hasil Studi

No	Penulis, tahun	Lokasi	Intervensi	Comparison	Populasi	Ukuran sampel		Usia (thn)	Jenis kelamin	Durasi monitoring	Instrumen Penelitian
						Intervensi	Comparison				
1.	Fatimah et al., 2013	Malaysia	Gerakan Salat	PDE-5 (phosphodies terase-5)	10	7	3	51-66	L	4 bulan	NEVA system, NPT Measurement, IIEF questionnaire, SPSS
2.	Iftikhar et al., 2022	Pakistan	Gerakan Salat	>BMI 25 kg/m ² dan Pre-MS/Post-MS	30	16	14	53 ± 8,7 (40-80)	L&P	4 minggu	TANITA Weight Scale, Interview, Cobas C-311 analyzer with assay kits, BD FACSDiva, GraphPad Prism, Microsoft Excel, Wilcoxon signed-rank test
3.	Majed et al., 2020	Saudi Arabia	Gerakan Salat	IL 1/Pro-CD4+/IL-Teg17JKR	50	29	21	20-45	L&P	2 Bulan	SPSS, Microsoft Excel
4.	Elman et al., 2023	Indonesia	Gerakan Salat	BMI <30kg/m ²	127	101	26	60-74	P	6 Minggu	Lottery papers, TBARS Assay Kit, Spectrophotometry, QuantiChromTM
5.	Prasetya et al., 2021	Indonesia	Gerakan Salat	HR	42	35	7	18-24	L	6 Bulan	teleconference (zoom), google form, SPSS, HR pretest, HR Posttest
6.	Aldossary et al., 2023	Saudi Arabia	Gerakan Salat	IOP	40	40	40	18-30	L&P	2-5 menit	Auto Kerato-Refracto-Tonometer TRK-1P. G.Power software

Tabel 1. Temuan Utama Studi

No	Penulis, tahun	Intervensi				Hasil Temuan	
		Gerakan Salat		Control			
		Events	Total	Events	Total		

1.	Fatimah et al., 2013	10	7	10	3	<ul style="list-style-type: none"> - Peningkatan yang signifikan dalam volume penis pada pasien ED, menunjukkan peningkatan aliran darah ke jaringan erektil penis. - Penghambat PDE5 seperti sildenafil, tadalafil, dan vardenafil juga bekerja dengan menyebabkan vasodilatasi yang meningkatkan aliran darah ke jaringan erektil. - Penghambat PDE5 digunakan untuk mengobati semua pasien dengan ED terlepas dari faktor risiko seperti hipertensi, hiperlipidemia, dan merokok, namun memiliki efek sementara setelah konsumsi dan memiliki efek samping pada kesehatan seseorang.
2.	Iftikhar, et al., 2022	16	14	30	16	<ul style="list-style-type: none"> - Meditasi dapat digunakan sebagai terapi untuk pasien dengan berbagai penyakit. - Salat menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan secara positif mempengaruhi parameter metabolismik dan reaksi imun lainnya, termasuk HDL dan trigliserida. - Hasil penelitian menunjukkan bahwa Post-MS lebih efektif dibandingkan dengan intervensi Pre-MS dalam menginduksi efek positif pada nilai numerik sel kekebalan dan nilai rata-rata parameter metabolisme. - Efek positif pada jumlah numerik sel kekebalan disebabkan oleh peningkatan glikemia postprandial yang disebabkan oleh olahraga. - Setiap penurunan berat badan dan lemak tubuh, telah terbukti efektif dalam menghasilkan efek positif pada parameter kekebalan tubuh secara keseluruhan - Studi ini menunjukkan bahwa individu tua dibandingkan dengan individu muda menunjukkan respon positif terhadap intervensi Post-MS
3.	Majed et al., 2020	29	18	21	15	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak ada perhatian khusus yang dibuat untuk faktor-faktor perancang seperti usia atau jenis kelamin di sebagian besar studi yang ditinjau - Tidak ada studi banding yang dilakukan pada salat dan ibadah agama lain - Lebih banyak pekerjaan perlu dilakukan untuk mengeksplorasi biomekanik salat dan cara salat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan

4.	Elman et al., 2023	13	12	13	12	<ul style="list-style-type: none"> - Salat Dhuha sebagai salah satu obat pikiran tubuh yang paling penting dan wajib dipegang secara konsisten oleh setiap muslim, terutama wanita lanjut usia. - Penelitian di China menemukan bahwa intervensi yoga yang dilakukan selama 1 jam di pagi hari, 6 jam seminggu selama 3 bulan menurunkan kadar MDA serum secara signifikan sebanyak 20% ($p<0,01$). - Penelitian ini menunjukkan bahwa penurunan jumlah rakaat rutin salat dhuha akan menghasilkan ROS dalam tubuh manusia. - Salat dhuha dengan lebih banyak rakaat berkorelasi dengan penurunan kadar MDA dan peningkatan aktivitas GPx. - Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 8 rakaat salat dhuha yang dilakukan selama 6 minggu lebih efektif dalam meningkatkan aktivitas GPx dan dalam menurunkan konsentrasi MDA dibandingkan dengan 2 rakaat salat dhuha. - Penelitian ini menunjukkan bahwa salat dhuha dua rakaat bisa menumbuhkan aktivitas GPx dan menekan kadar MDA dalam serum darah manusia. - Penurunan konsentrasi MDA berkorelasi dengan peningkatan aktivitas GPx. - Shalat dhuha 8 rakaat sebagai aktivitas fisik dan spiritual memberikan efek adaptif akut yang merupakan peningkatan kadar enzim antioksidan.
5.	Prasetya et al., 2021	35	31	7	6	<ul style="list-style-type: none"> - Terjadi peningkatan HR yang bertahap sesuai dengan penambahan jumlah rakaat salat dhuha. - Respon kardiovaskular sistemik dipengaruhi oleh jenis kontraksi otot isometrik dan isotonik yang dapat mengakibatkan peningkatan denyut jantung - Terjadi peningkatan denyut nadi setelah latihan interval intensitas tinggi, dengan nilai rata rata sebelum latihan $85,33 \pm 10,933$ dan setelah latihan $152 \pm 8,975$. - Terjadi perbedaan yang signifikan terhadap perubahan denyut jantung setiap intensitas latihan, sehingga perubahan HR pada intensitas sedang lebih tinggi daripada intensitas ringan, sedangkan intensitas tinggi lebih rendah daripada intensitas sedang. - Pada kondisi tertentu, HR memiliki titik ambang batas, sehingga tidak terjadi peningkatan linear atau eksponensial, artinya nilai tersebut telah mencapai titik maksimal. - Adaptasi tubuh terhadap latihan kebugaran jasmani mempengaruhi efisiensi kerja jantung, peningkatan isi sekuncup, dan kontraksi jantung lebih kuat. Sehingga frekuensi denyut jantung saat beristirahat mengalami penurunan atau dibawah orang normal. - Salat sebagai aktivitas fisik intensitas ringan mampu meningkatkan koordinasi, sirkulasi, keseimbangan, kapasitas aerobik, serta menurunkan risiko stroke hemoragik. - Salat yang dilakukan 5 kali sehari dengan rutin memiliki efek positif terhadap kualitas hidup dan tingkat kesegaran jasmani seperti kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi pada lansia.
6.	Aldossary et al., 2023	21	20	19	15	<ul style="list-style-type: none"> - Terdapat perbedaan antara latihan salat dan yoga - Meskipun durasi setiap posisi bervariasi secara individual, urutan-urutan posisi bersifat tetap, namun peneliti berhipotesis bahwa efek perubahan postural karena serangkaian posisi bolak-balik yang terlibat dalam salat pada IOP akan minimal. - Peneliti menemukan bahwa ada peningkatan TIO segera setelah salat. Namun, IOP menurun setelah 2 menit menyelesaikan salat tetapi tetap lebih tinggi dari rata rata IOP awal pada kedua kelompok. - Peningkatan IOP segera setelah mengasumsikan postur kepala dibawah, IOP menurun setelah mendekati pengukuran IOP dasar rata rata. - Data peneliti menunjukkan bahwa fluktuasi IOP yang diinduksi postur selama salat tidak signifikan secara klinis, hal tersebut dapat dikaitkan dengan salat yang terdiri dari postur khas yang melibatkan posisi miring kepala ke bawah dan posisi tegak, yang dapat menciptakan pola seimbang.