

**GAMBARAN KUALITAS DAN KUANTITAS SALAT SERTA
PROFIL KESEHATAN MASYARAKAT MUSLIM
DI KOTA PALEMBANG**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana
Kedokteran (S.Ked)



Oleh:

Nyayu Zianatul Khoiriyah

04011181621221

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA 2020**

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN KUALITAS DAN KUANTITAS SALAT SERTA PROFIL KESEHATAN MASYARAKAT MUSLIM DI KOTA PALEMBANG

Oleh:
Nyayu Zianatul Khoiriyah
04011181621221

SKRIPSI
Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana
Kedokteran

Palembang, 20 Januari 2020
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I
Dr. dr. Legiran, M.Kes
NIP. 197211181999031002

Pembimbing II
dr. Nyimas Fatimah, Sp.KFR
NIP. 198406072015104201

Penguji I
dr. Wardiansah, M.Biomed
NIP. 198409082010121003

Penguji II
dr. Msy Rulan Adninda, M.Biomed
NIP. 198811242015042003

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter

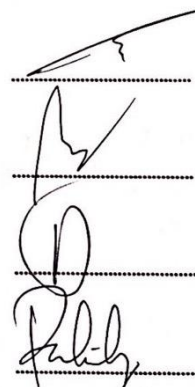


Dr. Susilawati, M.Kes
NIP. 197802272010122001

Mengetahui,
Wakil Dekan I



Dr. dr. Radiyati Umi Partan, Sp. PD-KR, M.Kes.
NIP. 197207172008012007



LEMBAR PERNYATAAN

LEMBAR PERNYATAAN

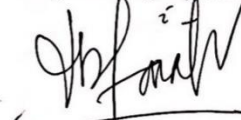
Saya yang bertanda-tangan di bawah ini dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, ~~magister dan/atau doktor~~), baik di Universitas Sriwijaya maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan verbal Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, 14 Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



(Nyayu Zianatul Khoiriyah)

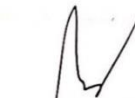
Mengetahui,

Pembimbing I



Dr. dr. Legiran, M.Kes
NIP.197211181999031002

Pembimbing II



dr. Nyimas Fatimah, Sp.KFR
NIP. 198406072015104201

PERSETUJUAN PUBLIKASI

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nyayu Zianatul Khoiriyah
NIM : 04011181621221
Program Studi : Pendidikan Dokter Umum
Fakultas : Kedokteran
Jenis Karya : Skripsi

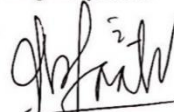
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

GAMBARAN KUALITAS DAN KUANTITAS SALAT SERTA PROFIL KESEHATAN MASYARAKAT MUSLIM DI KOTA PALEMBANG

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang
Pada Tanggal : 7 Januari 2020
Yang Menyatakan



Nyayu Zianatul Khoiriyah
NIM. 04011181621221

ABSTRAK

GAMBARAN KUALITAS DAN KUANTITAS SALAT SERTA PROFIL KESEHATAN MASYARAKAT MUSLIM DI KOTA PALEMBANG

(Nyayu Zianatul Khoiriyah, Januari 2020, 127 halaman)
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Latar Belakang: Salat merupakan ibadah paling utama bagi pemeluk agama Islam yang wajib dilakukan sebanyak 5 waktu sehari semalam. Pelaksanaan salat yang dilakukan secara berulang-ulang akan mempengaruhi kesehatan tubuh seseorang baik secara fisik maupun psikis. Gerakan dalam salat melibatkan hampir seluruh sendi dalam tubuh dimana gerakan-gerakan salat mirip dengan yoga. Pergerakan tubuh dalam salat juga mempengaruhi kerja jantung yang dapat menurunkan tekanan darah dan mempengaruhi saraf-saraf simpatis dan parasimpatis yang akan berdampak pada relaksasi maupun kontraksi sistem-sistem organ sehingga akan meningkatkan kesehatan tubuh seseorang. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk meneliti mengenai gambaran kualitas dan kuantitas salat serta profil kesehatan masyarakat muslim di kota Palembang.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang dilakukan secara cross-sectional dengan menggunakan kuesioner dan pemeriksaan fisik. Subjek penelitian ini adalah semua masyarakat muslim di kota Palembang yang memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *consecutive* dengan jenis *non-probability sampling* kemudian dianalisis secara univariat.

Hasil: Pada penelitian ini terdapat 180 subjek penelitian. Hasil terbanyak kualitas salat yang baik pada kelompok usia 20-29 tahun dengan persentase 18,9% (n=34 orang) dan perempuan dengan persentase 23,9% (n= 43 orang). Kuantitas salat paling baik pada kelompok usia 20-29 tahun dengan persentase 11,7% (n=21 orang) dan laki-laki dengan persentase 20% (n=36 orang). Profil kesehatan paling baik pada kelompok usia 20-29 tahun dengan persentase 30,0% (n=54 orang) dan perempuan dengan persentase 33,9% (n=61 orang).

Kesimpulan: Gambaran kualitas dan kuantitas salat serta profil kesehatan masyarakat muslim di kota Palembang paling baik pada kelompok usia 20-29 tahun dan jenis kelamin perempuan.

Kata Kunci: Kualitas Salat, Kuantitas Salat, Kesehatan

ABSTRACT

QUALITY AND QUANTITY OF SALAT AND HEALTH PROFILE OF MOSLEM IN PALEMBANG

(*Nyayu Zianatul Khoiriyah*, January 2020, 127 pages)
Faculty of Medicine, Sriwijaya University

Background: Salat (Moslem prayer) is the most important worship for moslems that must be performed 5 times a day. Performing salat repeatedly will affect both physically and psychologically health. Movement in salat involves almost all the joints in the body which these are similar to yoga. The movement of the whole body in salat also affect heart activity which can reduce blood pressure and affect the sympathetic and parasympathetic nerves which will have an impact on the relaxation and contraction of organ systems so that it will improves health. Therefore this study was conducted to examine the quality and quantity of salat and the health profile of moslem in Palembang.

Method: This research was a descriptive study conducted cross-sectional by using questionnaires and physical examination. The subjects of this study were all moslems in Palembang who are included in the inclusion criteria. Sampling was carried out with consecutive techniques with non-probability sampling and then analyzed univariately.

Result: There were 180 subjects of this study. The results showed that the prime quality of salat was in 20-29 years old within 18,9% (n=34) and female within 23,9% (n= 43). The prime quantity of salat was found in 20-29 years old within 11,7% (n=21) and male within 20% (n=36). The prime health profile was found in 20-29 years old within 30,0% (n=54) and female within 33,9% (n=61).

Conclusion: The quality and quantity of salat and health profile in Palembang were prime in 20-29 years old and female.

Key word: Quality of Salat, Quantity of Salat, Health

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur kehadirat Allah swt. berkat rahmat dan hidayah-Nya maka skripsi berjudul “Gambaran Kualitas dan Kuantitas Salat serta Profil Kesehatan Masyarakat Muslim di Kota Palembang” dapat berjalan dengan lancar dan diselesaikan dengan tepat waktu. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Selawat serta salam tercurahkan kepada Rasulullah saw. beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Penulis menyadari bahwa terdapat beberapa pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. dr. Legiran, M.Kes dan dr. Nyimas Fatimah, Sp.KFR selaku pembimbing skripsi yang telah membimbing, memberikan kritik dan saran agar skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih kepada dosen penguji, dr. Wardiansah, M.Biomed dan dr. Msy. Rulan Adnindya atas kritik dan saran yang diberikan dalam penyelesaian skripsi. Terima kasih penulis ucapkan kepada dr. Indri Seta Septadina, M.Kes yang turut membantu memberikan kritik dan saran kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih kepada koordinator blok skripsi, dr. Tri Suciati dan dosen penguji kelayakan etik, Dr. dr. Anang Tribowo, Sp.M(K) atas dukungan yang diberikan dalam penyelesaian skripsi.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada kedua orang tua, Buya, Kgs. Ahmad Nawawi Dencik dan Umi, Lailatul Mu'jizat atas doa dan ridho untuk penulis. Kepada Mba Alo, Kak Han, Kak Acid, Kak Alan, Acan, Ajah, Adek, Cik Ju, Reyhan, terima kasih selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis untuk terus berusaha menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada Pakwo Sobirin, ayuk-ayuk STIQ, dan keluarga besar yang telah membantu penulis selama penyusunan skripsi.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Syauqi yang selalu menemani dan banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini. Kepada Kak Enot dan Tiara, *my human diary*, terima kasih telah menemani selama ini. Terima kasih juga kepada teman-teman seperjuangan, Yuffa, Iza, Tia, Andyra, Ashya, dan Rizka yang telah mewarnai hari-hari. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dan mohon maaf apabila tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan demi sempurnanya skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Januari 2020

Nyayu Zianatul Khoiriyah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR SINGKATAN.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Salat.....	5
2.1.1 Definisi Salat.....	5
2.1.2 Macam-Macam Salat.....	6
2.1.3 Tata Cara Pelaksanaan Salat.....	8
2.1.3.1 Syarat Salat.....	8
2.1.3.2 Rukun dan Gerakan Salat.....	9
2.1.3.3 Etika Salat.....	15

2.2	Manfaat Salat terhadap Kesehatan	17
2.2.1	Manfaat Salat terhadap Psikis	18
2.2.2	Manfaat Salat terhadap Fisik.....	19
2.3	Kerangka Teori.....	29
2.4	Kerangka Konsep	30
BAB III METODE PENELITIAN.....		31
3.1	Jenis Penelitian	31
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian	31
3.2.1	Waktu Penelitian	31
3.2.2	Tempat Penelitian.....	31
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.3.1	Populasi Penelitian.....	31
3.3.1.1	Populasi Target	31
3.3.1.2	Populasi Terjangkau.....	31
3.3.2	Sampel Penelitian.....	32
3.3.2.1	Besar Sampel	32
3.3.2.2	Cara Pengambilan Sampel	32
3.4	Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi.....	32
3.4.1	Kriteria Inklusi	32
3.4.2	Kriteria Eksklusi.....	33
3.5	Variabel Penelitian	33
3.6	Definisi Operasional.....	33
3.7	Cara Kerja/Pengumpulan Data	36
3.7.1	Pengukuran Tekanan Darah	37
3.7.2	Pengukuran Denyut Nadi	37
3.7.3	Pengukuran Laju Pernapasan	38
3.8	Cara Pengolahan dan Analisis Data	38
3.8.1	Pengolahan Data.....	38
3.8.2	Analisis Data	38
3.8.2.1	Analisis Univariat	38
3.9	Kerangka Operasional	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		40

4.1	Hasil Penelitian.....	40
4.1.1	Distribusi Kualitas Salat Berdasarkan Usia	41
4.1.2	Distribusi Kualitas Salat Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
4.1.3	Distribusi Kuantitas Salat Berdasarkan Usia	43
4.1.4	Distribusi Kuantitas Salat Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
4.1.5	Distribusi Profil Kesehatan Berdasarkan Usia.....	45
4.1.6	Distribusi Profil Kesehatan Berdasarkan Jenis Kelamin	51
4.2	Pembahasan Penelitian	57
4.2.1	Kualitas Salat Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	57
4.2.2	Kuantitas Salat Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	57
4.2.3	Profil Kesehatan Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		61
5.1	Kesimpulan.....	61
5.2	Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA		62
LAMPIRAN.....		67
BIODATA.....		127

DAFTAR SINGKATAN

AHA	: <i>American Health Association</i>
HPA axis	: <i>Hypothalamic-Pituitary-Adrenal axis</i>
H. R	: Hadis Riwayat
Kemenag RI	: Kementrian Agama Republik Indonesia
PHQ	: <i>Physical Health Questionnaire</i>
Q. S	: Quran Surah
Saw .	: <i>Shallallahu 'alaihi wasallam</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
Swt.	: <i>Subhanahu wa ta'ala</i>
TD	: Tekanan darah
WHO	: <i>World Health Organizaiton</i>

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sendi dan otot saat posisi berdiri dalam salat	22
2. Sendi dan otot saat posisi rukuk dalam salat.....	24
3. Sendi dan otot saat posisi sujud dalam salat	26
4. Sendi dan otot saat posisi duduk dan salam dalam salat.....	28
5. Definisi operasional	33
6. Distribusi subjek penelitian berdasarkan karakteristik umum (n=180)	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Postur berdiri.....	11
Gambar 2. Postur <i>takbiratul ihram</i>	12
Gambar 3. Postur rukuk	12
Gambar 4. Postur sujud.....	13
Gambar 5. Postur duduk <i>iftirasy</i> dan <i>tasyahud</i> awal.....	14
Gambar 6. Postur duduk <i>tasyahud</i> akhir	15

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Distribusi kualitas salad berdasarkan usia	41
Grafik 2. Distribusi kualitas salad berdasarkan jenis kelamin	42
Grafik 3. Distribusi kuantitas salad berdasarkan usia	43
Grafik 4. Distribusi kuantitas salad berdasarkan jenis kelamin	44
Grafik 5. Distribusi profil kesehatan berdasarkan usia (tekanan darah)	49
Grafik 6. Distribusi profil kesehatan berdasarkan usia (nadi dan pernapasan)	50
Grafik 7. Distribusi profil kesehatan berdasarkan usia (kuesioner)	51
Grafik 8. Distribusi profil kesehatan berdasarkan jenis kelamin (tekanan darah)	53
Grafik 9. Distribusi profil kesehatan berdasarkan jenis kelamin (nadi dan pernapasan)	54
Grafik 10. Distribusi profil kesehatan berdasarkan jenis kelamin (kuesioner)	55
Grafik 11. Distribusi profil kesehatan berdasarkan usia (pemeriksaan fisik dan kuesioner)	56
Grafik 12. Distribusi profil kesehatan berdasarkan jenis kelamin (pemeriksaan fisik dan kuesioner)	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i>	67
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian	68
Lampiran 3. Lembar Kuesioner Penelitian	69
Lampiran 4. Hasil <i>Output SPSS</i>	82
Lampiran 5. Surat Persetujuan Etik	125
Lampiran 6. Lembar Konsultasi.....	126

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ibadah secara bahasa berarti taat, tunduk, menurut, mengikut, dan doa. Berdasarkan firman Allah swt. Dalam A-Quran Surah An-Nisaa’/4:36 yang artinya *“Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutuan-Nya dengan sesuatu pun”*, ibadah berarti mengesakan Allah swt. dengan sungguh-sungguh dan merendahkan diri serta menundukkan jiwa kepada-Nya. Menurut ulama fikih, ibadah berarti semua bentuk upaya untuk memperoleh rida Allah swt. dan mendambakan pahala-Nya di akhirat (Nina M. Armando, 2005b). Ibadah yang paling utama dan yang pertama kali akan dihisab pada hari kiamat adalah salat (H.R. At-Tirmidzi).

Perintah untuk mendirikan salat disebutkan berkali-kali dalam Al-Quran. Salah satu perintah akan salat disebutkan pada Al-Quran Surah Al-Baqarah ayat 43 yang artinya *“Dan dirikanlah salat, tunaikanlah zakat, dan rukuklah bersama orang-orang yang rukuk”* (Ahmad Muhammad Yusuf, 2009). Salat yang wajib dilaksanakan setiap muslim terdiri dari lima waktu yaitu subuh yang terdiri dari dua rakaat, zuhur empat rakaat, asar empat rakaat, magrib tiga rakaat, dan isya empat rakaat. Selain salat wajib, seorang muslim juga dapat melaksanakan salat sunah pada waktu-waktu tertentu.

Pelaksanaan salat dilakukan berdasarkan petunjuk Rasulullah saw. Hal ini disandarkan pada HR. Bukhari yang artinya *“Salatlah sebagaimana kamu melihat aku melakukan salat”*. Salat yang dilakukan oleh Rasulullah saw. terdapat dalam hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari, Abu Dawud, dan At-Tirmidzi dari Muhammad bin Umar bin Ata yang didengarnya dari Abu Humaid as-Sa’idi. Gerakan salat diawali dengan takbir yaitu mengangkat kedua tangan dan diakhiri dengan salam yaitu menengok ke kanan dan kiri dengan mengucapkan salam. Setiap gerakan diiringi dengan bacaan-bacaan yang telah ditentukan (Nina M. Armando, 2005b).

Gerakan yang dilakukan dalam salat memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh manusia. Sebagian besar sendi pada tubuh ikut bergerak ketika salat. Sendi-sendi yang terlibat dalam pelaksanaan salat antara lain adalah sendi-sendi pada bahu, pergelangan tangan, siku, *metacarpo-phalangeal*, *inter-phalangeal*, *temporo-mandibular*, *cervical*, tulang belakang lumbar dan toraks bersama dengan sendi *atlanto-axial*, dan sendi-sendi di anggota tubuh bagian bawah antara lain panggul, lutut, pergelangan kaki, *metatarso-phalangeal*, dan *subtalar* (Osama and Malik, 2019).

Melakukan salat sama seperti yoga karena melibatkan pergerakan seluruh anggota tubuh. Studi mengenai yoga menunjukkan bahwa yoga dapat menurunkan tekanan darah, dimana terdapat penurunan tekanan darah sistolik ketika seseorang melakukan relaksasi dan meditasi yoga (Herur, Kolagi and Chinagudi, 2010). Hasil studi ini memperkuat penelitian yang dilakukan oleh Doufesh, Ibrahim, Ismail, & Ahmad (2013) bahwa salat dapat menurunkan tekanan darah sistolik. Tekanan darah menurun paling signifikan terutama saat dalam posisi sujud karena posisi kepala yang lebih rendah daripada jantung sehingga tekanan darah balik vena akan meningkat (Doufesh *et al.*, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Ghous, Malik, Amjad, & Kanwal (2017) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan berulang-ulang akan meningkatkan elastisitas saraf pada pasien pascastroke. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat peningkatan status fungsional, keseimbangan, dan level mobilitas tubuh (Ghous *et al.*, 2017). Salah satu aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang adalah salat. Setiap muslim wajib melakukan salat minimal lima kali dalam sehari. Oleh karena itu, bertambahnya kuantitas salat seseorang akan berdampak positif pada kesehatan tubuh.

Salat dianggap sebagai salah satu bentuk meditasi yang dapat menurunkan gangguan kecemasan dan sebagai relaksasi. Hal ini dipengaruhi oleh terjadinya penurunan aktivitas saraf simpatis yang secara umum mempengaruhi aktivitas otot seperti tekanan darah, denyut jantung, dan peningkatan aktivitas saraf parasimpatis yang bekerja lebih spesifik dan berperan terhadap relaksasi. Namun pada sistem

gastrointestinal, saraf parasimpatis lebih berpengaruh dalam merangsang kontraksi daripada saraf simpatis. Sehingga dengan meningkatnya saraf parasimpatis akan meningkatkan gerakan peristaltik usus yang menyebabkan pengeluaran isi usus terjadi lebih cepat melalui saluran pencernaan (Doufesh *et al.*, 2013; Guyton and Hall, 2017). Keadaan ini akan berpengaruh pada penurunan gangguan somatik antara lain gangguan tidur, sakit kepala, masalah pencernaan, dan gangguan sistem pernapasan sehingga dapat meningkatkan kesehatan fisik seseorang yang melakukan salat (Pellissier and Bonaz, 2017).

Selama ini, masyarakat mengetahui keutamaan-keutamaan salat bagi seorang muslim. Banyak penelitian yang telah mengungkapkan manfaat dari yoga terhadap kesehatan tubuh. Namun gerakan salat yang memiliki beberapa persamaan dengan yoga masih jarang diungkapkan manfaatnya terhadap kesehatan. Peneliti belum menemukan penelitian yang memaparkan gambaran kualitas dan kuantitas salat serta profil kesehatan masyarakat muslim di Kota Palembang, sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kualitas dan kuantitas salat serta profil kesehatan masyarakat muslim di Kota Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kualitas dan kuantitas serta profil kesehatan masyarakat muslim di Kota Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas salat masyarakat muslim di Kota Palembang.
2. Mengidentifikasi kuantitas salat masyarakat muslim di Kota Palembang.
3. Mengidentifikasi profil kesehatan masyarakat muslim di Kota Palembang.

4. Mengidentifikasi pola demografi (usia dan jenis kelamin) masyarakat muslim di Kota Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi mengenai kualitas dan kuantitas salat serta profil kesehatan masyarakat muslim di Kota Palembang dan manfaat dari gerakan salat serta dapat dijadikan sebagai dasar untuk penelitian dengan topik yang sama atau berhubungan dengan penelitian ini.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan semangat pembaca untuk melaksanakan salat.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Hufaf Ibry (1992) *Terjemah Kitab Fathul Qorib Al-Mujib Studi Fiqih Islam Versi Pesantren Jilid 1*. Surabaya.
- Ahmad Muhammad Yusuf, L. (2009) *Ensiklopedi Tematis Ayat Al-Qur'an & Hadits Jilid 6*. Edited by L. Rizki Fauzan H. Jakarta: Widya Cahaya.
- AlAbdulwahab, S. S., Kachanathu, S. J. and Oluseye, K. (2013) 'Physical activity associated with prayer regimes improves standing dynamic balance of healthy people', *Journal of Physical Therapy Science*. doi: 10.1589/jpts.25.1565.
- Arthur Saniotis (2015) 'Understanding Mind/Body Medicine from Muslim Religious Practices of Salat and Dhikr', *Journal of Religion and Health*, Volume 57(Issue 3). doi: 10.1007/s10943-014-9992-2.
- Barha, C. K., Nagamatsu, L. S. and Liu-Ambrose, T. (2016) 'Basics of neuroanatomy and neurophysiology', in *Handbook of Clinical Neurology*. doi: 10.1016/B978-0-12-802973-2.00004-5.
- Chen, Y. *et al.* (2013) 'A randomized controlled trial of the effects of brief mindfulness meditation on anxiety symptoms and systolic blood pressure in Chinese nursing students', *Nurse Education Today*. doi: 10.1016/j.nedt.2012.11.014.
- Dahlan, M. S. (2010) *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan, Salemba Medika*.
- Diyah Fatwati Arifah (2016) *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEKHUSYUKAN DALAM SALAT DENGAN KONTROL DIRI PADA KENAKALAN REMAJA*. Malang.
- Doufesh, H. *et al.* (2013) 'Assessment of Heart Rates and Blood Pressure in Different Salat Positions', *Journal of Physical Therapy Science*. doi: 10.1589/jpts.25.211.
- Doufesh, H. *et al.* (2014) 'Effect of Muslim Prayer (Salat) on α

Electroencephalography and Its Relationship with Autonomic Nervous System Activity', *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. doi: 10.1089/acm.2013.0426.

Dr. dr. Ikhwan Rinaldi, SpPD, K.-H. *et al.* (2017) *PANDUAN TEKNIK PEMERIKSAAN DAN PROSEDUR KLINIS ILMU PENYAKIT DALAM*. Jakarta: Kolegium Ilmu Penyakit Dalam.

Enck, P. *et al.* (2016) 'Irritable bowel syndrome', *Nature Reviews Disease Primers*. doi: 10.1038/nrdp.2016.14.

Ghous, M. *et al.* (2017) 'Effects of activity repetition training with salat (Prayer) versus task oriented training on functional outcomes of stroke', *Journal of the Pakistan Medical Association*.

Guyton, A. C. and Hall, J. E. (2017) *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology Twelfth Edition*, Saunders Elsevier.

Heikkinen, T. and Järvinen, A. (2003) 'The common cold', in *Lancet*. doi: 10.1016/S0140-6736(03)12162-9.

Herur, A., Kolagi, S. and Chinagudi, S. (2010) 'Effect Of Yoga On Cardiovascular And Mental Status In Normal Subjects Above 30 years Of Age', *Al Ameen J Med Sci*. Available at: <https://www.mendeley.com/catalogue/effect-yoga-cardiovascular-mental-status-normal-subjects-above-30-years-age/>.

İMAMOĞLU, O. (2016a) 'Benefits of Prayer as a Physical Activity', *International journal of Science Culture and Sport*. doi: 10.14486/intjscs559.

İMAMOĞLU, O. (2016b) 'Common Benefits of Prayer and Yoga on Human Organism', *International journal of Science Culture and Sport*. doi: 10.14486/intjscs587.

Industri, D. T., Teknik, F. and Indonesia, U. (2014) 'ANALISIS BIOMEKANIK SERTA KOMBINASI OPTIMAL PRIA SAAT MENGOPER BOLA TERHADAP KEAKURATAN TARGET Dita Dirganta Asyrof ., Erlinda Muslim

Abstrak BIOMECHANICS ANALYSIS WITH OPTIMAL COMBINATION BY USING FOOT AND DISTANCE WHEN THE FUTSAL PLAYER PASSING THE BALL', pp. 1–12.

J., A., S., M. and A., C. (2010) 'Can postural modification reduce kinetic and kinematic loading during the bowing postures of Islamic prayer?', *Ergonomics*.

Jamari, J. *et al.* (2017) 'Range of Motion Simulation of Hip Joint Movement During Salat Activity', *Journal of Arthroplasty*. doi: 10.1016/j.arth.2017.03.056.

Jensen, R. and Stovner, L. J. (2008) 'Epidemiology and comorbidity of headache', *The Lancet Neurology*. doi: 10.1016/S1474-4422(08)70062-0.

Joseph, D. N. and Whirledge, S. (2017) 'Stress and the HPA axis: Balancing homeostasis and fertility', *International Journal of Molecular Sciences*. doi: 10.3390/ijms18102224.

Joyner, M. J., Wallin, B. G. and Charkoudian, N. (2016) 'Sex differences and blood pressure regulation in humans', *Experimental Physiology*. doi: 10.1113/EP085146.

Karimi, M. T. (2014) 'Evaluation of the Association between Physical Health and Religion: A Literature Review', *Journal of Fasting and Health*.

Khasawneh, M. T. *et al.* (2017) 'An ergonomic study of body motions during Muslim prayer using digital human modelling', *International Journal of Industrial and Systems Engineering*. doi: 10.1504/ijise.2017.10002578.

Maharudin (2011) *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pelaksanaan Ibadah Shalat Remaja Karang Taruna Kelurahan Tangkerang Barat Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru*. Riau.

Mita Zumrotul Ngafifah (2017) *Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Shalat Dhuha Dan Tadarus Al-Qur'an Di SMPN 1 Gondang Tulungagung*. Tulungagung.

Moh. Ali Aziz (2018) *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*. Surabaya: UIN Sunan

Ampel Press, Anggota IKAPI.

Muntner, P. *et al.* (2019) 'Measurement of Blood Pressure in Humans: A Scientific Statement From the American Heart Association', *Hypertension (Dallas, Tex. : 1979)*. doi: 10.1161/HYP.0000000000000087.

Nina M. Armando (2005a) *Ensiklopedi Islam Jilid 4*. Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve.

Nina M. Armando (2005b) *Ensiklopedi Islam Jilid 6*. Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve.

Osama, M. and Malik, R. J. (2019) 'Salat (Muslim prayer) as a therapeutic exercise', *Journal of the Pakistan Medical Association*.

Paul K. Whelton, Robert M. Carey, Wilbert S. Aronow, Donald E. Casey Jr, Karen J. Collins, Cheryl Dennison Himmelfarb, Sondra M. DePalma, Samuel Gidding, Kenneth A. Jamerson, Daniel W. Jones, Eric J. MacLaughlin, Paul Muntner, Bruce Ovbiagele, Sidney C. Sm, and J. T. W. (2017) 'ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice', *AHA Journals*. doi: <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065>.

Pellissier, S. and Bonaz, B. (2017) 'The Place of Stress and Emotions in the Irritable Bowel Syndrome', in *Vitamins and Hormones*. doi: 10.1016/bs.vh.2016.09.005.

Reza, M. F., Urakami, Y. and Mano, Y. (2002) 'Evaluation of a new physical exercise taken from salat (prayer) as a short-duration and frequent physical activity in the rehabilitation of geriatric and disabled patients', *Annals of Saudi Medicine*. doi: 10.5144/0256-4947.2002.177.

Riley, K. E. and Park, C. L. (2015) 'How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry', *Health Psychology*

Review. doi: 10.1080/17437199.2014.981778.

Sagiran (2019) *Mukjizat Gerakan Shalat*. Jakarta Selatan: PT AgroMedia Pustaka.

Saparudin (2015) *Korelasi antara Intensitas Shalat Tahajud dengan Kecerdasan Emosional Santriwan Santriwati Pondok Pesantren Al-Huda Kab. Semarang Tahun 2015*. Salatiga.

Schat, A. C. H., Kelloway, E. K. and Serge Desmarais (2005) 'The Physical Health Questionnaire (PHQ): Construct Validation of a Self-Report Scale of Somatic Symptoms', *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. 10, N. doi: 10.1037/1076-8998.10.4.363.

Seehuus, M. and Pigeon, W. (2018) 'The sleep and sex survey: Relationships between sexual function and sleep', *Journal of Psychosomatic Research*. doi: 10.1016/j.jpsychores.2018.07.005.

Spina, G. D. *et al.* (2019) 'Presence of age-and sex-related differences in heart rate variability despite the maintenance of a suitable level of accelerometer-based physical activity', *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*. doi: 10.1590/1414-431x20198088.

Witria Sekar Nawansih and Setiyo Purwanto (2012) *Perbedaan Kekhusyukan Shalat Ditinjau dari Jenis Kelamin Jama'ah Halaqah Shalat Khusyuk*. Surakarta.

World Health Organization (2004) 'Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice: Summary Report. Geneva, World Health Organization. Retrieved',

[Http://Www.Who.Int/Mental_Health/Evidence/En/Promoting_Mhh.Pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf). doi: 10.1111/j.1466-7657.2004.00268.x.