



INTISARI

Latar Belakang : Hipertensi adalah penyakit kronis gangguan kardiovaskuler dengan prevalensi yang tinggi di Indonesia. Penyakit kronis membutuhkan pengobatan jangka panjang, sehingga perlu dilakukan modifikasi faktor resiko seperti melakukan aktivitas fisik, mengurangi konsumsi garam, alkohol, rokok, dan menghindari stress berlebih. Aktivitas fisik intensitas sedang-berat dengan durasi 150-300 menit/minggu direkomendasikan untuk pasien hipertensi agar penyakit dapat terkontrol. Target tersebut masih sulit dicapai karena keterbatasan waktu dan gaya hidup sedenter. Salat adalah salah satu intervensi yang bisa menjadi pilihan, karena mudah dilakukan, familiar jika diterapkan, dan aspek-aspek salat seperti gerakan, kekhusyukan, dan bacaan Ayat Al-Qur'an memiliki efek signifikan dalam menurunkan tekanan darah. Beberapa studi mengenai aktivitas salat diketahui sudah dilakukan oleh beberapa peneliti, akan tetapi tidak terdapat telaah sistematis yang merangkum penelitian tersebut dan menyimpulkan secara objektif.

Tujuan : Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi aktivitas salat yang melibatkan aspek gerakan, kekhusyukan, dan bacaan ayat Al-Qur'an terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Metode : Penelitian menggunakan metode telaah sistematis dengan melakukan pencarian melalui database Pubmed, Google Scholar tanpa batasan waktu publikasi dan secara manual *snowballing* melalui daftar pustaka. Proses seleksi dilakukan oleh dua peneliti menggunakan kriteria eligibilitas yaitu penelitian intervensi salat (melibatkan aspek gerakan, kekhusyukan, dan bacaan Al-Qur'an) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi primer. Penelitian hanya membatasi penelitian yang menggunakan *randomized controlled trial*, *controlled trial*, atau *quasi-experimental* sebagai desain studi. Telaah sistematis ini juga hanya terbatas pada studi berbahasa Indonesia dan Inggris. Artikel yang terpilih kemudian diekstraksi bagian karakteristik studi, intervensi, dan luaran. Resiko bias dinilai menggunakan ROBINS-2 atau ROBINS-I.

Hasil : Dari 961 artikel, terdapat 5 yang memenuhi kriteria eligibilitas penelitian dan semuanya berasal dari Indonesia. Seluruh studi menggunakan desain studi quasi eksperimen dengan 2 studi memiliki kelompok kontrol. Studi yang meneliti pengaruh kronis menggunakan salat sunnah sebagai kelompok intervensi. Jumlah partisipan penelitian berkisar antara 16 -34 orang. Berdasarkan sintesis deskriptif *vote-count*, salat memiliki efek yang signifikan dan konsisten dalam menurunkan tekanan darah dengan resiko bias yang tinggi.

Kesimpulan : Salat secara keseluruhan yang berisikan aspek gerakan, kekhusyukan, dan bacaan ayat Al-Qur'an memiliki efek dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan kualitas bukti yang rendah.

Kata kunci : Salat, Tekanan darah, Hipertensi



ABSTRACT

Background: Hypertension is a chronic cardiovascular disease with a high prevalence in Indonesia. Chronic diseases require long-term treatment, so it is necessary to modify risk factors such as physical activity, reducing consumption of salt, alcohol, cigarettes, and avoiding excessive stress. Moderate-heavy intensity physical activity with a duration of 150-300 minutes/week is recommended for hypertensive patients so that the disease can be controlled. This target is still difficult to achieve due to time constraints and a sedentary lifestyle. Salat is one of the interventions that can be an option, because it is easy to do, familiar, and several aspects of the prayer such as movement, meditation, and reciting the verses of the Qur'an have a significant effect on lowering blood pressure. Several studies regarding prayer activity are known to have been carried out by several researchers, but there is no systematic review that summarizes this research and concludes objectively.

Purpose: The study aims to determine the effect of prayer activity interventions that involve aspects of movement, solemnity, and reading verses of the Qur'an on changes in blood pressure in hypertensive patients.

Methods: The study uses a systematic review method by searching through the Pubmed database, Google Scholar without publication time limits and manually snowballing through the bibliography. The selection process was carried out by two researchers using eligibility criteria, which restricted the studies examining the effect of salat (involving aspects of movement, meditation, and reading the Qur'an) on blood pressure . in patients with primary hypertension. Study design is limited to a randomized controlled trial, controlled trial, or quasi-experimental and only include studies with Indonesian and English language. The selected articles were then extracted for the study characteristics, intervention, and outcome. The risk of bias was assessed using ROBINS-2 or ROBINS-I.

Results: Of the 961 articles, there were 5 that met the research eligibility criteria and all came from Indonesia. All studies used a quasi-experimental study design with 2 studies having a control group. Studies that examine chronic effects use sunnah prayers as an intervention group. The number of research participants ranged from 16 -34 people. Based on the vote-count descriptive synthesis, prayer has a significant and consistent effect on lowering blood pressure with a high risk of bias.

Conclusion: Salat as a whole which contains aspects of movement, meditation, and reading verses of the Qur'an has an effect on lowering blood pressure in hypertensive patients with very low quality evidence.

Keywords: Salat, Prayer, Blood Pressure, Hypertension