

Hubungan antara Frekuensi Sholat dan Fungsi Sistem Kekebalan Tubuh

Annisaul Hanifa¹, Iftinan Zahrani Nazir², Safhira Salsa Maliki³, Tsatsa Aulia Rahayu⁴, Ahlun Nazi Siregar⁵

Universitas Muhammadiyah Riau

Email: aulia@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara frekuensi sholat dan fungsi sistem kekebalan tubuh berdasarkan studi pustaka. Sholat, sebagai salah satu ritual ibadah dalam Islam, tidak hanya memberikan manfaat spiritual tetapi juga fisik. Studi pustaka menunjukkan bahwa aktivitas fisik selama sholat, seperti rukuk dan sujud, memiliki efek positif terhadap kesehatan. Gerakan ini dapat meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi stres, yang pada gilirannya memperkuat sistem kekebalan tubuh. Selain itu, kondisi mental yang tenang dan khusyuk selama sholat dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, yang berperan dalam modulasi respons imun. Lebih lanjut, frekuensi sholat yang teratur dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, yang penting untuk menjaga keseimbangan sistem kekebalan tubuh. Penelitian pustaka juga mengungkapkan bahwa individu yang rutin melaksanakan sholat cenderung memiliki gaya hidup yang lebih sehat, termasuk pola makan yang lebih baik dan kebiasaan tidur yang teratur, yang semuanya berkontribusi pada fungsi sistem kekebalan tubuh yang optimal. Berdasarkan kajian pustaka ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara frekuensi sholat dan fungsi sistem kekebalan tubuh. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini melalui studi empiris yang lebih mendalam.

Kata Kunci: *Sholat, Sistem Kekebalan Tubuh, Kesehatan, Kesejahteraan Psikologis, Aktivitas Fisik.*

Abstract

This research aims to explore the relationship between prayer frequency and immune system function based on a literature study. Prayer, as one of the rituals of worship in Islam, not only provides spiritual but also physical benefits. Literature studies show that physical activity during prayer, such as bowing and prostrating, has a positive effect on health. This movement can improve blood circulation and reduce stress, which in turn strengthens the immune system. In addition, a calm and solemn mental state during prayer can reduce levels of stress hormones such as cortisol, which plays a role in modulating the immune response. Furthermore, regular prayer frequency is associated with improved psychological well-being, which is important for maintaining a balanced immune

system. Literature research also reveals that individuals who regularly pray tend to have healthier lifestyles, including better eating patterns and regular sleep habits, all of which contribute to optimal immune system function. Based on this literature review, it can be concluded that there is a positive correlation between prayer frequency and immune system function. Further research is needed to confirm these findings through more in-depth empirical studies.

Keywords: *Prayer, Immune System, Health, Psychological Well-Being, Physical Activity.*

Pendahuluan

Hubungan antara frekuensi sholat dan fungsi sistem kekebalan tubuh merupakan topik yang menarik untuk diteliti mengingat pentingnya keseimbangan antara kesehatan spiritual dan fisik dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan. Sholat, sebagai salah satu ibadah utama dalam Islam, melibatkan serangkaian gerakan dan doa yang tidak hanya memiliki manfaat spiritual tetapi juga fisik. Dalam konteks kesehatan, sholat dapat dilihat sebagai bentuk meditasi aktif yang berpotensi memberikan dampak positif terhadap sistem kekebalan tubuh.

Frekuensi sholat yang dilakukan oleh umat Islam dapat mempengaruhi berbagai aspek kesehatan, termasuk kesejahteraan psikologis dan fisik. Menurut penelitian Hidayat dan Maimaznah (2022), kesehatan spiritual memiliki peran penting dalam mempertahankan sistem imun, terutama di masa adaptasi kehidupan baru. Mereka menemukan bahwa lansia yang memiliki kesehatan spiritual yang baik cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi sholat yang tinggi dapat membantu individu menjaga kesehatan imun mereka.

Selain itu, penelitian Sonia (2020) menunjukkan bahwa meditasi dalam pendidikan Islam, yang termasuk praktik sholat, dapat memperkuat sistem imun. Meditasi dan sholat keduanya melibatkan fokus mental dan ketenangan, yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan fungsi imun. Stres diketahui memiliki dampak negatif pada sistem kekebalan tubuh, sehingga praktik yang mengurangi stres seperti sholat dapat memiliki manfaat kesehatan yang signifikan.

Penelitian WM dan Yellisni (2021) juga menyoroti hubungan antara kesehatan spiritual dan hipertensi pada lansia. Mereka menemukan bahwa lansia dengan kesehatan spiritual yang baik cenderung memiliki tekanan darah yang lebih stabil. Stabilitas tekanan darah ini dapat dikaitkan dengan fungsi sistem kekebalan tubuh yang lebih baik, karena tekanan darah yang terkontrol membantu menjaga keseimbangan fisiologis tubuh.

Sholat tahajud, salah satu jenis sholat sunnah yang dilakukan pada malam hari, juga memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Menurut Achyar dan Azizah (2023), sholat tahajud dapat meningkatkan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Praktik sholat tahajud melibatkan waktu yang tenang dan reflektif, yang dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur, kedua faktor ini berkontribusi pada fungsi sistem kekebalan tubuh yang lebih baik.

Rukidah (2023) dalam penelitiannya tentang hubungan antara intensitas melaksanakan sholat tahajud dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir menemukan bahwa mahasiswa yang rutin melaksanakan sholat tahajud memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Ini menunjukkan bahwa frekuensi sholat, khususnya sholat tahajud, dapat membantu mengelola stres, yang pada gilirannya dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Penelitian Andi dan Dewi (2023) menunjukkan bahwa interaksi sosial juga berperan dalam kesehatan kognitif lansia. Mereka menemukan bahwa lansia dengan fungsi kognitif yang baik cenderung lebih aktif secara sosial. Aktivitas sosial yang sehat sering kali terkait dengan rutinitas spiritual, termasuk sholat berjamaah, yang dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh melalui dukungan sosial dan kesejahteraan mental.

Selain itu, Wahyuni et al. (2023) meneliti penggunaan terapi komplementer pada orang dengan lupus di Sumatera Selatan. Mereka menemukan bahwa terapi komplementer, termasuk praktik spiritual seperti sholat, dapat membantu mengelola gejala dan meningkatkan kualitas hidup penderita lupus. Praktik sholat yang teratur dapat memberikan dukungan mental dan emosional yang dibutuhkan untuk menghadapi kondisi kronis, sehingga memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Penelitian Rahayu et al. (2024) menunjukkan efek neuropsikiatri halusinasi pada pasien HIV dengan pengobatan ARV/OAT. Mereka menemukan bahwa pendekatan kedokteran keluarga yang inklusif, termasuk dukungan spiritual, dapat membantu mengelola gejala neuropsikiatri dan memperbaiki kualitas hidup pasien. Ini mengindikasikan bahwa frekuensi sholat yang tinggi dapat memberikan dukungan spiritual yang diperlukan untuk meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh pada pasien dengan kondisi medis serius.

Adaptasi kebijakan dan strategi untuk menjaga imunitas tubuh selama pandemi Covid-19 juga menjadi fokus penelitian Kadir dan Idrus (2021). Mereka menyoroti pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental melalui rutinitas spiritual seperti sholat. Penelitian mereka menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin melaksanakan sholat cenderung memiliki imunitas tubuh yang lebih baik selama pandemi, karena praktik spiritual ini membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan.

Farisi et al. (2022) meneliti hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan status kognitif pada lansia. Mereka menemukan bahwa kebugaran jasmani yang baik berkorelasi dengan status kognitif yang lebih baik. Kebugaran

jasmani yang baik sering kali didukung oleh rutinitas spiritual yang teratur, termasuk sholat, yang dapat membantu menjaga fungsi sistem kekebalan tubuh melalui peningkatan kesejahteraan fisik dan mental.

Dari berbagai penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa frekuensi sholat memiliki hubungan yang signifikan dengan fungsi sistem kekebalan tubuh. Sholat sebagai praktik spiritual tidak hanya memberikan manfaat psikologis tetapi juga fisik, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kesehatan imun. Frekuensi sholat yang tinggi dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, dan mendukung kebugaran jasmani, yang semuanya penting untuk menjaga keseimbangan sistem kekebalan tubuh. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini melalui studi empiris yang lebih mendalam, namun bukti dari studi pustaka menunjukkan potensi besar dari praktik sholat dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang berfokus pada studi pustaka untuk mengeksplorasi hubungan antara frekuensi sholat dan fungsi sistem kekebalan tubuh. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mendeskripsikan data dari berbagai sumber literatur yang relevan tanpa melakukan interaksi langsung dengan responden. Studi pustaka mencakup analisis mendalam terhadap artikel jurnal, buku, dan sumber-sumber akademis lainnya yang membahas topik terkait. Proses pengumpulan data dimulai dengan mengidentifikasi literatur yang relevan melalui pencarian database akademik, perpustakaan digital, dan sumber online lainnya.

Setelah literatur terkumpul, data dianalisis secara sistematis dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan manfaat sholat terhadap kesehatan fisik dan mental, serta pengaruhnya terhadap sistem kekebalan tubuh. Analisis dilakukan dengan membaca secara mendalam setiap sumber dan mencatat informasi yang berkaitan dengan topik penelitian. Informasi yang relevan kemudian diorganisir ke dalam kategori-kategori tematik untuk memudahkan analisis lebih lanjut.

Penelitian kualitatif deskriptif ini tidak hanya berfokus pada pengumpulan data, tetapi juga pada interpretasi dan penyajian temuan dalam bentuk narasi yang mendetail. Metode ini memungkinkan peneliti untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan antara frekuensi sholat dan fungsi sistem kekebalan tubuh berdasarkan bukti-bukti yang ditemukan dalam literatur. Dengan menggunakan pendekatan ini, penelitian dapat menghasilkan pemahaman yang lebih dalam dan luas tentang topik yang diteliti, meskipun tanpa interaksi langsung dengan subjek penelitian. Pendekatan ini juga memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi kesenjangan dalam literatur yang

ada dan memberikan rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut di masa mendatang.

Hasil dan Pembahasan

Hubungan antara frekuensi sholat dan fungsi sistem kekebalan tubuh merupakan topik yang telah menarik perhatian banyak peneliti. Sholat, sebagai salah satu ibadah utama dalam Islam, memiliki potensi manfaat yang luas tidak hanya dalam konteks spiritual, tetapi juga dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Maimaznah (2022), ditemukan bahwa kesehatan spiritual sangat berperan dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh, terutama pada masa adaptasi kehidupan baru seperti pandemi. Lansia yang memiliki kesehatan spiritual yang baik cenderung memiliki sistem kekebalan yang lebih kuat, yang memungkinkan mereka untuk lebih mampu melawan infeksi dan penyakit.

Sonia (2020) dalam penelitiannya menyoroti pengaruh meditasi dalam pendidikan Islam, yang sering kali mencakup praktik sholat, dalam memperkuat sistem imun. Meditasi dan sholat melibatkan fokus mental dan ketenangan yang dapat mengurangi stres, sebuah faktor yang diketahui berdampak negatif pada fungsi kekebalan tubuh. Dengan mengurangi stres, frekuensi sholat yang tinggi dapat membantu meningkatkan respon imun tubuh, sehingga lebih mampu melawan patogen.

Penelitian oleh WM dan Yellisni (2021) menemukan bahwa kesehatan spiritual memiliki korelasi yang signifikan dengan hipertensi pada lansia. Mereka yang memiliki kesehatan spiritual yang baik menunjukkan tekanan darah yang lebih stabil. Stabilitas ini tidak hanya penting untuk kesehatan kardiovaskular tetapi juga berkontribusi pada keseimbangan sistem kekebalan tubuh. Tekanan darah yang terkontrol membantu mengurangi beban fisiologis pada tubuh, memungkinkan sistem imun berfungsi lebih efektif.

Sholat tahajud, salah satu bentuk sholat sunnah yang dilakukan pada malam hari, juga menunjukkan manfaat kesehatan yang signifikan. Menurut Achyar dan Azizah (2023), sholat tahajud dapat meningkatkan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Praktik ini melibatkan waktu yang tenang dan reflektif yang dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur. Keduanya merupakan faktor penting dalam menjaga fungsi kekebalan tubuh yang optimal. Dengan demikian, sholat tahajud tidak hanya meningkatkan kesehatan spiritual tetapi juga memperkuat sistem imun melalui peningkatan kualitas tidur dan pengurangan stres.

Rukidah (2023) meneliti hubungan antara intensitas pelaksanaan sholat tahajud dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin melaksanakan sholat tahajud memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Ini menunjukkan bahwa frekuensi sholat, khususnya sholat tahajud, dapat membantu mengelola stres, yang pada

gilirannya dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh. Stres kronis diketahui dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga pengelolaan stres melalui praktik spiritual seperti sholat tahajud sangat penting.

Selain manfaat kesehatan mental, sholat juga dapat mendukung kesehatan kognitif dan interaksi sosial pada lansia. Andi dan Dewi (2023) menemukan bahwa lansia dengan fungsi kognitif yang baik cenderung lebih aktif secara sosial. Aktivitas sosial yang sehat sering kali didukung oleh rutinitas spiritual, termasuk sholat berjamaah, yang dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh melalui dukungan sosial dan kesejahteraan mental. Interaksi sosial yang positif dapat meningkatkan mood dan mengurangi perasaan kesepian, yang keduanya penting untuk kesehatan imun.

Wahyuni et al. (2023) dalam penelitian mereka tentang penggunaan terapi komplementer pada orang dengan lupus menemukan bahwa praktik spiritual seperti sholat dapat membantu mengelola gejala dan meningkatkan kualitas hidup penderita lupus. Sholat yang teratur memberikan dukungan mental dan emosional yang penting dalam menghadapi kondisi kronis, yang pada gilirannya dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh. Penderita lupus yang memiliki dukungan spiritual yang kuat cenderung lebih mampu mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosional, yang penting untuk fungsi imun yang optimal.

Penelitian Rahayu et al. (2024) menunjukkan bahwa pendekatan kedokteran keluarga yang inklusif, termasuk dukungan spiritual, dapat membantu mengelola gejala neuropsikiatri pada pasien HIV. Pendekatan ini menunjukkan bahwa dukungan spiritual seperti sholat dapat memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup dan fungsi kekebalan tubuh pada pasien dengan kondisi medis serius. Praktik spiritual membantu pasien dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, yang penting untuk mendukung fungsi imun yang kuat.

Pandemi Covid-19 telah menyoroti pentingnya menjaga imunitas tubuh melalui berbagai strategi, termasuk praktik spiritual. Kadir dan Idrus (2021) meneliti adaptasi kebijakan dan strategi mahasiswa dalam menjaga imunitas tubuh selama pandemi. Mereka menemukan bahwa mahasiswa yang rutin melaksanakan sholat memiliki imunitas tubuh yang lebih baik. Praktik sholat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, yang keduanya penting untuk mempertahankan fungsi kekebalan tubuh yang optimal. Dalam situasi pandemi, menjaga kesehatan mental melalui praktik spiritual seperti sholat menjadi sangat penting.

Farisi et al. (2022) dalam penelitiannya menemukan hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan status kognitif pada lansia. Kebugaran jasmani yang baik sering kali didukung oleh rutinitas spiritual yang teratur, termasuk sholat. Lansia yang aktif secara fisik dan spiritual menunjukkan fungsi kognitif yang lebih baik, yang pada gilirannya mendukung fungsi kekebalan tubuh yang lebih

kuat. Aktivitas fisik dan spiritual yang seimbang membantu menjaga keseimbangan fisiologis dan psikologis tubuh, yang penting untuk mempertahankan kesehatan imun.

Secara keseluruhan, bukti dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa frekuensi sholat memiliki hubungan yang signifikan dengan fungsi sistem kekebalan tubuh. Sholat sebagai praktik spiritual tidak hanya memberikan manfaat psikologis tetapi juga fisik, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kesehatan imun. Frekuensi sholat yang tinggi membantu mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, dan mendukung kebugaran jasmani, yang semuanya penting untuk menjaga keseimbangan sistem kekebalan tubuh. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini melalui studi empiris yang lebih mendalam, namun bukti dari studi pustaka menunjukkan potensi besar dari praktik sholat dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Praktik sholat sebagai bentuk meditasi aktif menawarkan banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Ketika individu berpartisipasi dalam sholat secara teratur, mereka tidak hanya memenuhi kewajiban agama mereka tetapi juga mendukung kesehatan tubuh dan pikiran mereka. Dengan demikian, integrasi antara spiritualitas dan kesehatan fisik melalui praktik sholat dapat menjadi strategi yang efektif dalam menjaga dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, pengakuan akan pentingnya keseimbangan antara kesehatan spiritual dan fisik dapat mendorong pendekatan holistik dalam perawatan kesehatan, yang mempertimbangkan kebutuhan fisik, mental, dan spiritual individu.

Kesimpulan

Dalam studi ini, ditemukan bahwa frekuensi sholat memiliki hubungan yang signifikan dengan fungsi sistem kekebalan tubuh. Sholat sebagai praktik spiritual tidak hanya memiliki manfaat dalam konteks spiritual, tetapi juga menunjukkan efek positif pada kesehatan fisik dan mental. Praktik sholat yang teratur dapat membantu mengurangi tingkat stres, meningkatkan kualitas tidur, dan mendukung kesejahteraan emosional, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan fungsi kekebalan tubuh.

Stres kronis diketahui memiliki dampak negatif pada sistem kekebalan tubuh. Melalui praktik sholat, individu dapat mengalami pengurangan tingkat stres, yang pada gilirannya membantu memperkuat respon imun. Sholat melibatkan aktivitas meditasi dan refleksi yang membantu menenangkan pikiran dan mengurangi tekanan psikologis, yang penting untuk menjaga keseimbangan fisiologis tubuh.

Kualitas tidur yang baik juga merupakan faktor penting dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang sehat. Sholat tahajud, yang dilakukan pada malam hari, dapat membantu meningkatkan kualitas tidur melalui penenangan

pikiran dan tubuh sebelum tidur. Tidur yang cukup dan berkualitas membantu tubuh dalam proses regenerasi dan perbaikan, yang esensial untuk fungsi imun yang optimal.

Selain itu, sholat juga mendukung kesehatan kognitif dan sosial, terutama pada lansia. Interaksi sosial yang positif melalui kegiatan keagamaan seperti sholat berjamaah dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi perasaan kesepian. Kesehatan kognitif yang baik dan dukungan sosial yang kuat berkontribusi pada sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat, karena keduanya membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Sholat juga memainkan peran penting dalam manajemen kondisi kronis dan penyakit serius. Dukungan spiritual melalui sholat dapat membantu individu dalam mengelola gejala dan meningkatkan kualitas hidup, yang pada akhirnya mendukung fungsi kekebalan tubuh. Dalam konteks penyakit kronis seperti lupus dan HIV, dukungan spiritual menjadi faktor penting dalam perawatan holistik yang mempertimbangkan aspek fisik dan emosional pasien.

Praktik sholat yang teratur juga menunjukkan manfaat dalam konteks pandemi, di mana menjaga imunitas tubuh menjadi sangat penting. Melalui pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan mental, sholat dapat membantu individu dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang kuat, yang esensial untuk melawan infeksi dan penyakit. Strategi ini menjadi relevan dalam situasi pandemi, di mana dukungan spiritual dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan psikologis dan menjaga kesehatan fisik.

Secara keseluruhan, bukti dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa frekuensi sholat memiliki potensi besar dalam mendukung dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Praktik spiritual yang teratur tidak hanya mendukung kesehatan mental tetapi juga kesehatan fisik, yang keduanya penting untuk mempertahankan keseimbangan dan fungsi optimal tubuh. Dengan demikian, integrasi antara spiritualitas dan kesehatan fisik melalui praktik sholat dapat menjadi strategi yang efektif dalam perawatan kesehatan holistik.

Pengakuan akan pentingnya keseimbangan antara kesehatan spiritual dan fisik dapat mendorong pendekatan yang lebih holistik dalam perawatan kesehatan. Dengan mempertimbangkan kebutuhan fisik, mental, dan spiritual individu, pendekatan ini dapat membantu dalam mencapai kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik. Studi lebih lanjut diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini melalui penelitian empiris yang lebih mendalam, namun bukti yang ada menunjukkan bahwa sholat memiliki potensi besar dalam mendukung kesehatan imun dan kesejahteraan secara keseluruhan.

BIBLIOGRAFI

- Achyar, Z. F., & Azizah, I. (2023). Manfaat Shalat Tahajud Terhadap Peningkatan Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat Muslim. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan*

Budaya, 2(6), 924-933.

- Andi, M., & Dewi, S. R. (2023). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Interaksi Sosial Lansia Di Posyandu Lansia Desa Mumbulsari Kecamatan Mumbulsari Jember. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 81-90.
- Farisi, S., Rasni, H., & Susumaningrum, L. A. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Status Kognitif Pada Lansia Di Desa Dukuh Dempok, Wuluhan, Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(3), 182-188.
- Hidayat, M., & Maimaznah, M. (2022). Identifikasi Kesehatan Spiritual Lansia Dalam Upaya Pertahanan Imun Pada Masa Adaptasi Kehidupan Baru. *In Prosiding Seminar Kesehatan Nasional* (Vol. 1, No. 1, Pp. 177-187).
- Kadir, K., & Idrus, N. I. (2021). Adaptasi Kebijakan, Dampak Perkuliahan Daring, Dan Strategi Mahasiswa Menjaga Imunitas Tubuh Di Masa Pandemi Covid-19. *Emik*, 4(2), 109-131.
- Rahayu, H. K., Bakhtiar, R., Setiya, A., & Ramadhani, T. (2024). Efek Neuropsikiatri Halusinasi Pada Pasien Hiv Dengan Pengobatan Arv/Oat: Pendekatan Kedokteran Keluarga: Neuropsychiatry Hallucinations On Arv/Oat Therapy Hiv Patient: A Family Medicine Approach. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 6(3), 497-503.
- Rukidah, N. A. (2023). Hubungan Intensitas Melakukan Sholat Tahajud Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Sonia, S. S. S. (2020). Pengaruh Meditasi Dalam Pendidikan Islam Untuk Memperkuat Sistem Imun Sebagai Tindakan Melawan Covid-19. *Al Ulya: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 210-225.
- Wahyuni, D., Salim, E. M., Kurniati, N., Fitri, E. Y., & Latifin, K. (2023). Penggunaan Terapi Komplementer Pada Orang Dengan Lupus Di Sumatera Selatan. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana (Jksp)*, 6(1), 154-160.
- Wm, T., & Yellisni, I. (2021). Hubungan Kesehatan Spiritual Dengan Hipertensi Pada Lansia Dengan Pendekatan Teori Keperawatan Virginia Henderson Di Panti Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

Copyright holder:
Annisaul Hanifa (2024)

First publication right:
Catha : Journal of Creative and Innovative Research