

**PENGARUH DOA TAIZÉ DALAM MENURUNKAN  
KADAR HORMON KORTISOL PADA DEWASA  
MUDA UKDW**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran  
Di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun oleh

**RIDA AYU KUSUMA CAHYANI**

**41190355**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

2023

**PENGARUH DOA TAIZÉ DALAM MENURUNKAN  
KADAR HORMON KORTISOL PADA DEWASA  
MUDA UKDW**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran  
Di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun oleh

**RIDA AYU KUSUMA CAHYANI**

**41190355**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

2023

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rida Ayu Kusuma Cahyani  
NIM : 41190355  
Program studi : Pendidikan Dokter  
Fakultas : Kedokteran  
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“PENGARUH DOA TAIZE DALAM MENURUNKAN KADAR HORMON  
KORTISOL PADA DEWASA MUDA UKDW”**

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta  
Pada Tanggal : 04 Agustus 2023

Yang menyatakan



(Rida Ayu Kusuma Cahyani)  
41190355

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul :

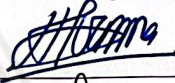


**Pengaruh Doa Taize dalam Menurunkan Kadar Hormon Kortisol pada Dewasa Muda UKDW**

Telah diajukan dan dipertahankan oleh:

**RIDA AYU KUSUMA CAHYANI**

**41190355**

Dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana dan dinyatakan **DITERIMA** untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada tanggal 04 Agustus 2023

Nama Dosen	Tanda Tangan
1. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc (Dosen Pembimbing I)	
2. dr. Widya Christine Manus, M. Biomed (Dosen Pembimbing II)	
3. Dr. Lothar Matheus Manson Vanende Silalahi, M.Sc. Sp. N (Dosen Penguji)	

**Yogyakarta, 04 Agustus 2023**

**Disahkan Oleh:**

Dekan

Wakil Dekan



(dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D)



(dr. Christiane Marlene Sooi, M.Biomed)

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

### **PENGARUH DOA TAIZE DALAM MENURUNKAN KADAR HORMON KORTISOL PADA DEWASA MUDA UKDW**

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana dalam Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, bukan merupakan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika di kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 04 Agustus 2023



Rida Ayu Kusuma Cahyani

41190355

## LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : RIDA AYU KUSUMA CAHYANI

NIM : 41190355

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*), atas karya ilmiah saya yang berjudul:

### **PENGARUH DOA TAIZE DALAM MENURUNKAN KADAR HORMON KORTISOL PADA DEWASA MUDA UKDW**

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 04 Agustus 2023



Rida Ayu Kusuma Cahyani

41190355

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Pengaruh Doa Taize dalam Menurunkan Kadar Hormon Kortisol pada Dewasa Muda UKDW”. Karya tulis ilmiah ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian syarat untuk mencapai gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta.

Dalam proses studi dan penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis memperoleh banyak bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menghaturkan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan kekuatan, kemampuan, kesehatan, rahmat dan kasih karunia untuk menghadapi dan menjalani segala proses dalam menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini.
2. dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph. D selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana dan dr. Christiane Marlene Sooai, M.Biomed selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana atas doa dan dukungan untuk mahasiswa dalam penelitian dan penyusunan karya ilmiah.
3. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc selaku dosen pembimbing I yang selalu meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan, saran, dan dukungan kepada penulis selama proses pembuatan karya tulis ilmiah ini.

4. dr. Widya Christine Manus, M.Biomed selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan, saran, dan dukungan kepada penulis selama proses pembuatan karya tulis ilmiah ini
5. dr. Lothar Matheus Manson Vanende Silalahi, M.Sc, Sp. N selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu dalam memberikan masukan dan saran kepada penulis selama proses penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
6. dr. Mitra Andini Sigilipoe, MPH, Dr. drg. MM. Suryani Hutomo, M.D.Sc, bapak Eko Abdul Rohman Cucu, dan seluruh staf KEPK FK UKDW yang lain yang telah membantu penulis dalam pengurusan Ethical Clearance untuk penelitian ini.
7. Seluruh dosen dan karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah membantu penulis dalam melaksanakan seminar proposal, seminar hasil, hingga sidang karya tulis ilmiah.
8. Kedua orang tua tercinta Bapak dr. Bobby Hadi Sarhastanto dan Ibu dr. Prasetio Handayani selaku orang tua penulis yang terus memberikan cinta kasih, dorongan, doa, serta dukungan finansial untuk penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah maupun studi di Fakultas Kedokteran.
9. Saudara penulis yaitu Mbak dr. Florentina Risa Noviana Kusumaningrum, Mas Pipit Arta Widhianto, S.E, dan mas M. Revino Tri Septiandi, S.M yang terus memberikan semangat dan doa untuk penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah.



10. Robertus Lionel Hanenda Widhianto yang sangat penulis kasihi yang selalu memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
11. Tazkia, Dita, Fani, Anggi, Debora, Carla, Winggih, Ayu, Sarda yang menjadi penyemangat dan tempat bercerita selama perjalanan perkuliahan.
12. Segenap teman sejawat Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Angkatan 2019 “Vertebra” yang telah memberikan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan penyusunan karya tulis ilmiah.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis yang telah membantu dalam proses pengumpulan data, analisis data, dan pencetakan karya tulis ilmiah ini.

Penulis memahami bahwa karya tulis ilmiah ini masih memiliki banyak kekurangan. Kritik dan saran untuk membangun karya tulis ilmiah yang lebih baik sangat diharapkan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu kedokteran.

Yogyakarta, 04 Agustus 2023

Penulis,



Rida Ayu Kusuma Cahyani

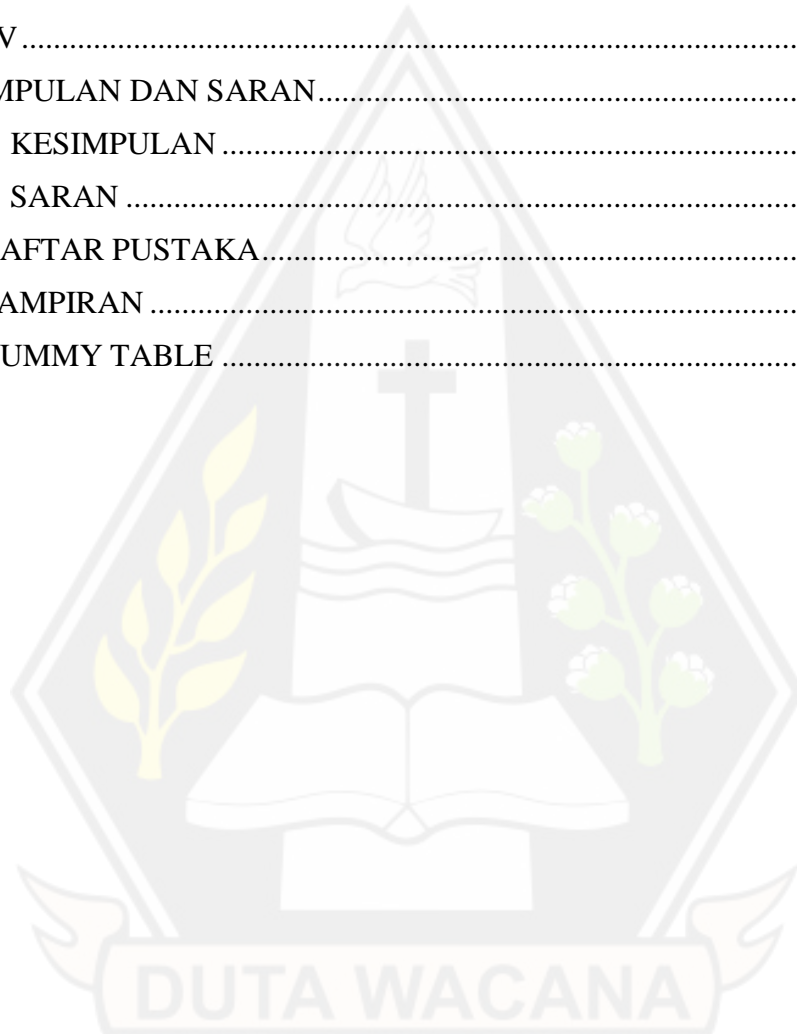
41190355

## DAFTAR ISI

PENGARUH DOA TAIZÉ DALAM MENURUNKAN KADAR HORMON KORTISOL PADA DEWASA MUDA UKDW.....	i
PENGARUH DOA TAIZÉ DALAM MENURUNKAN KADAR HORMON KORTISOL PADA DEWASA MUDA UKDW.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1. LATAR BELAKANG.....	1
1.2. MASALAH PENELITIAN.....	5
1.3. TUJUAN PENELITIAN .....	5
1.4. MANFAAT PENELITIAN .....	5
1.5. KEASLIAN PENELITIAN.....	7
BAB 2.....	9
TINJAUAN PUSTAKA .....	9
2.1. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1.1. Kortisol .....	9
2.1.1.1. Korteks Adrenal.....	9
2.1.1.2. Biosintesis dan Metabolisme Kortisol .....	10
2.1.1.3. Mekanisme Sekresi Kortisol.....	12
2.1.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kortisol.....	15
2.1.1.5. Efek Kortisol.....	20

2.1.2. Dewasa Muda .....	21
2.1.3. Taize.....	23
2.1.3.1. Sejarah Taize .....	23
2.1.3.2. Musik Taize .....	24
2.1.3.3. Rangkaian Ibadah Taize .....	25
2.2. LANDASAN TEORI .....	28
2.3. KERANGKA TEORI.....	29
2.4. KERANGKA KONSEP .....	30
2.5. HIPOTESIS .....	30
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN .....	31
3.1. DESAIN PENELITIAN .....	31
3.2. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN .....	31
3.3. POPULASI DAN SAMPLING .....	32
3.3.1. Populasi .....	32
3.3.2. Sampel .....	32
3.3.2.1. Kriteria Inklusi.....	32
3.3.2.2. Kriteria Eksklusi .....	32
3.3.3. Teknik Sampling .....	32
3.4. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL .....	33
3.5. SAMPLE SIZE.....	36
3.6. BAHAN DAN ALAT.....	36
3.7. PELAKSANAAN PENELITIAN .....	37
3.8. ANALISIS DATA.....	37
3.9. ETIKA PENELITIAN.....	38
BAB IV.....	39
PEMBAHASAN .....	39
4.1. HASIL PENELITIAN .....	39
4.1.1 Karakteristik Dasar Responden .....	39
4.1.2 Hasil Pemeriksaan Hormon Kortisol Sebelum dan Sesudah Intervensi Taize .....	42
4.1.3 Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Kadar Hormon Kortisol.....	43

4.1.4 Analisis Hormon Kortisol .....	44
4.1.5 Analisis Jenis Kelamin terhadap Hormon Kortisol.....	44
4.2 PEMBAHASAN .....	47
4.2.1 Hubungan Doa Taize dengan Hormon Kortisol.....	47
4.2.2 Hubungan Jenis Kelamin dengan Hormon Kortisol.....	51
4.3 KEKURANGAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN.....	54
BAB V .....	55
KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
5.1 KESIMPULAN .....	55
5.2 SARAN .....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN .....	61
DUMMY TABLE .....	61

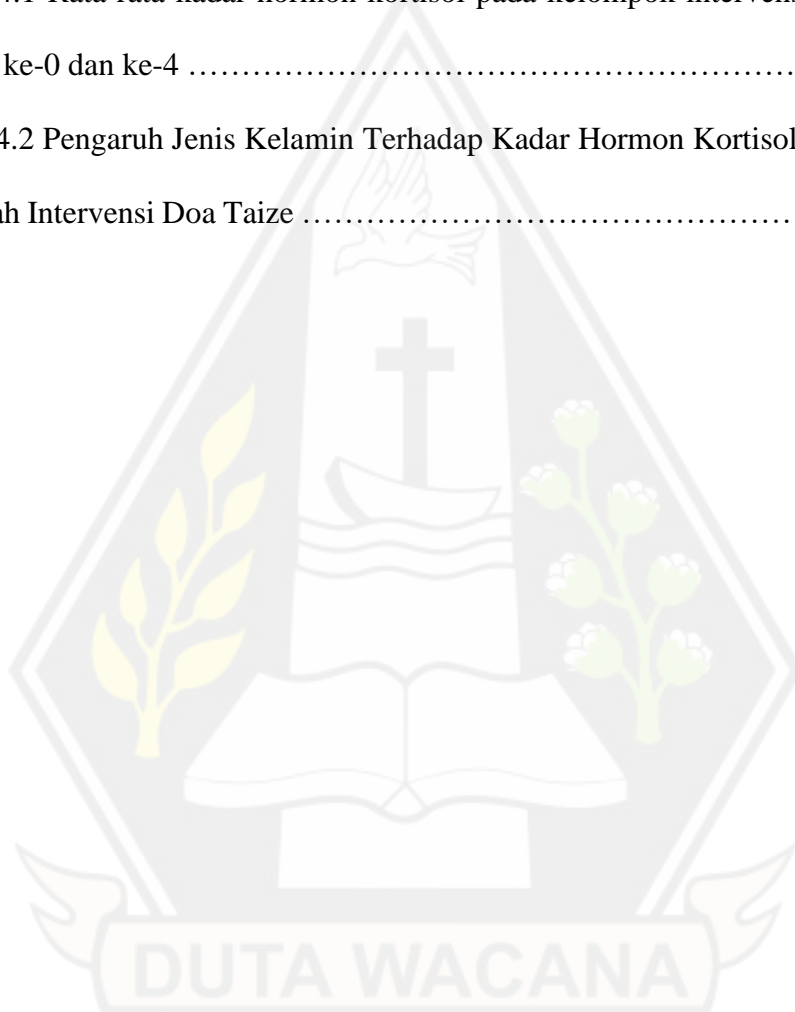


## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Mekanisme sintesis kortisol .....	10
Gambar 2 Sirkulasi sekresi kortisol .....	12
Gambar 3 Sirkulasi Kortisol .....	14
Gambar 4 Hubungan antara kortisol bebas urin 24 jam dengan kreatinin rasio (UFC/Cr) .....	16
Gambar 5 Kadar kortisol berdasarkan usia pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan .....	17
Gambar 6 Distribusi karakteristik jenis kelamin .....	40
Gambar 7 Distribusi Karakteristik Usia .....	41
Gambar 8 Distribusi grafik rata-rata hormon kortisol kelompok intervensi dan kontrol .....	42
Gambar 9 Distribusi grafik rata-rata hormon kortisol kelompok intervensi menurut jenis kelamin .....	45
Gambar 10 Distribusi grafik rata-rata hormon kortisol kelompok kontrol menurut jenis kelamin .....	45

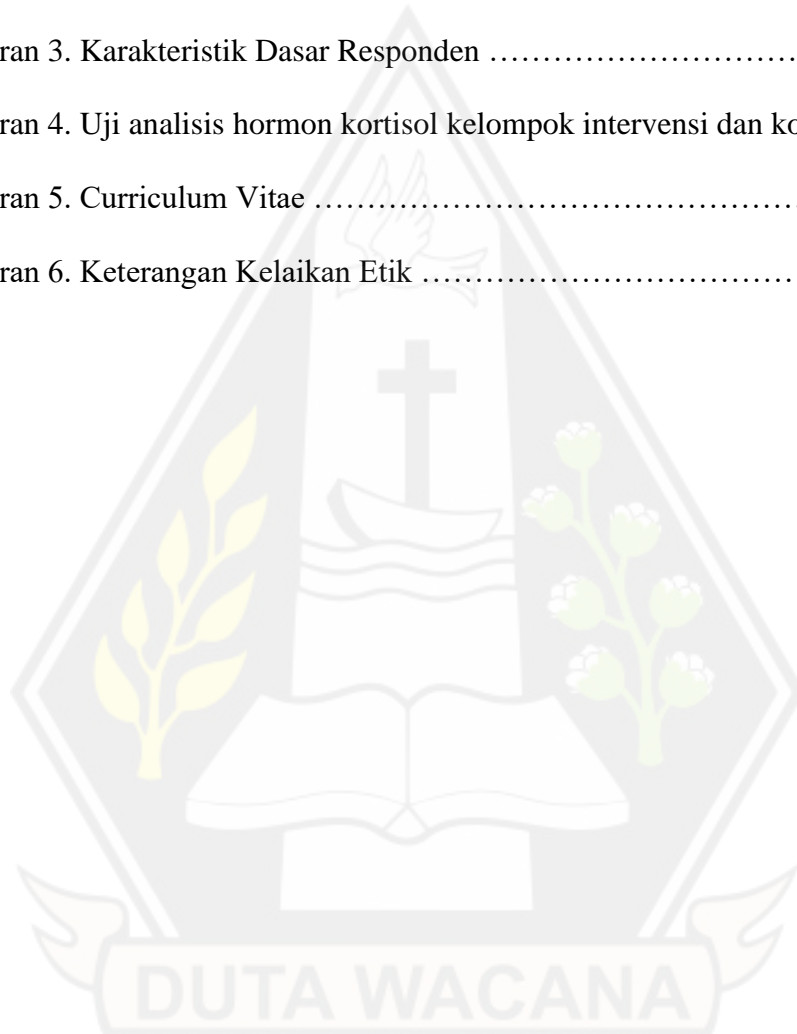
## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	7
Tabel 3.1 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	34
Tabel 4.1 Rata-rata kadar hormon kortisol pada kelompok intervensi dan kontrol minggu ke-0 dan ke-4 .....	41
Tabel 4.2 Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Kadar Hormon Kortisol Sebelum dan Sesudah Intervensi Doa Taize .....	43



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dummy Table .....	60
Lampiran 2. Data Kortisol Responden Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol .....	61
Lampiran 3. Karakteristik Dasar Responden .....	62
Lampiran 4. Uji analisis hormon kortisol kelompok intervensi dan kontrol .....	62
Lampiran 5. Curriculum Vitae .....	63
Lampiran 6. Keterangan Kelaikan Etik .....	66



# PENGARUH DOA TAIZE DALAM MENURUNKAN KADAR HORMON KORTISOL PADA DEWASA MUDA UKDW

Rida Ayu Kusuma Cahyani<sup>1</sup>, Yanti Ivana Suryanto<sup>1</sup>, Widya Christine Manus<sup>1</sup>

*Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana*

Korespondensi: Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana  
Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo No.5-25  
Yogyakarta, (0274) 563929, Indonesia, Email:  
[penelitianfk@staff.ukdw.ac.id](mailto:penelitianfk@staff.ukdw.ac.id)

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Kortisol merupakan suatu penanda utama dalam tubuh yang akan meningkat kadarnya ketika seseorang dalam keadaan *flight or fight*. Kortisol dihasilkan oleh *Hypothalamic- pituitary-adrenal (HPA) axis* dan disekresi sepanjang hari dalam jumlah yang kecil. Mendengarkan musik dapat menurunkan kadar stress subjektif dan menurunkan sekresi kortisol. Penggunaan musik dalam doa *taize* berperan dalam terciptanya suasana tenang sehingga suasana yang dihadirkan dalam doa *taize* dipercaya dapat berpengaruh dalam menurunkan hormon kortisol.

**Tujuan :** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Doa Taizé dalam menurunkan kadar hormon kortisol pada dewasa muda Universitas Kristen Duta Wacana.

**Metode dan Subjek :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode observasional data sekunder dengan desain *pre-posttest with control group design*. Keseluruhan sampel berjumlah 30 responden yang terdiri dari kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi berjumlah 16 orang yang diberikan intervensi doa *taize* setiap hari selama empat minggu. Sedangkan kelompok kontrol terdiri dari 14 orang dan tidak diberikan intervensi doa *taize*. Metode pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

**Hasil :** Rata-rata kadar kortisol pada kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan adanya peningkatan setelah penelitian. Hasil uji beda rerata menunjukkan tidak adanya perbedaan bermakna antara doa *taize* dengan hormon kortisol pada kelompok intervensi ( $p=0,148$ ) dan kontrol ( $p=0,846$ ). Uji Mann Whitney didapatkan hasil tidak ada perbedaan kortisol yang bermakna antara kedua kelompok ( $p=0,286$ ;  $p>0,05$ ). Menurut jenis kelamin, terdapat penurunan hormon kortisol setelah intervensi pada laki-laki dan perempuan. Akan tetapi, penurunan kortisol pada perempuan lebih besar selisihnya jika dibandingkan laki-laki.

**Kesimpulan :** Tidak ada pengaruh doa *taize* dalam menurunkan kadar hormon kortisol pada dewasa muda UKDW.

**Kata kunci:** Kortisol, Doa Taize, Musik, Meditasi, Jenis Kelamin, Dewasa Muda



## **THE EFFECT OF TAIZE PRAYER ON REDUCING CORTISOL LEVELS IN YOUNG ADULTS UKDW**

*Medical Faculty Duta Wacana Christian University*

Correspondence: Medical Faculty, Duta Wacana Christian University Dr. Wahidin  
Sudiro Husodo Street No. 5-25

Yogyakarta , (0274) 563929, Indonesia. Email: [penelitianfk@staff.ukdw.ac.id](mailto:penelitianfk@staff.ukdw.ac.id)

### **ABSTRACT**

**Background** : *Cortisol is a major marker in the body which levels will increase when a person is in a state of flight or fight. Cortisol is produced by the Hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis and is secreted throughout the day in small amounts. Listening to music can reduce subjective stress levels and reduce salivary cortisol secretion. The use of music in the taize prayer plays a role in creating a calm atmosphere so that the atmosphere presented in the taize prayer is believed to have an effect on reducing the hormone cortisol.*

**Objectives** : *The purpose of this study was to determine the effect of Taizé Prayer on reducing levels of the hormone cortisol in young adults at Duta Wacana Christian University.*

**Methods and Subjects** : *This research is a quantitative research with secondary data observational method with pre-posttest design with control group design. The total sample is 30 respondents consisting of the intervention and control groups. The intervention group consisted of 16 people who were given the taize prayer intervention every day for four weeks. Meanwhile, the control group consisted of 14 people and was not given the taize prayer intervention. The sampling method of this study is using purposive sampling.*

**Result** : *The average cortisol levels in the intervention and control groups showed an increase after the study. The results of the mean difference test showed that there was no significant difference between the taize prayer and the cortisol in the intervention ( $p=0,148$ ) and control groups ( $p=0,846$ ). The Mann Whitney test showed no significant difference in cortisol between the two groups ( $p=0,286$ ;  $p>0,05$ ). According to gender, there was a decrease in the cortisol after the intervention in men and women. However, the decrease in cortisol in women is greater than men.*

**Conclusion** : *There was no effect of taize prayer in reducing cortisol hormone levels in UKDW young adults.*

**Keywords**: *Cortisol, Taize Prayer, Music, Meditation, Gender, Young Adults*

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Dalam lingkungan kampus, banyak dijumpai individu dewasa muda yang berkisar dari rentang usia 18-25 tahun. (Musabiq and Karimah, 2018). Dewasa muda merupakan masa transisi dari fase remaja menuju fase dewasa. Pada masa ini, manusia mengalami periode kritis dalam kehidupannya. Peristiwa-peristiwa yang terjadi selama masa ini akan memiliki keterkaitan yang mendalam terhadap karir dan pekerjaan mereka di masa mendatang. Perkembangan yang dialami oleh dewasa muda biasanya memicu individu untuk menemukan jati diri yang sebenarnya, membangun interaksi sosial dengan sesama, dan menjalankan tanggung jawabnya (Bonnie, Stroud and Breiner, 2015).

Stressor yang harus ditanggung oleh dewasa muda sebagai salah seorang mahasiswa dan pegiat pendidikan adalah menjalani tugas akademik dan kegiatan perkuliahan (Musabiq and Karimah, 2018). Respon setiap orang terhadap stressor berbeda-beda. Genetik, pengalaman masa lalu, kepercayaan, rokok, dan yang lainnya berperan dalam respon individu menghadapi stressor. Respon terhadap stressor bersifat adaptif, artinya tubuh dipersiapkan untuk menghadapi stressor internal maupun eksternal (Jacoby *et al.*, 2021).

Pada tubuh manusia, terdapat suatu penanda utama yang akan meningkat kadarnya ketika seseorang menghadapi stressor yaitu hormon kortisol. Kortisol merupakan hormon steroid yang dihasilkan oleh *Hypothalamic- pituitary-adrenal*

(*HPA*) axis (Law and Clow, 2020). Normalnya, kortisol akan diproduksi sepanjang hari dalam jumlah yang kecil dan akan meningkat jika seseorang dalam kondisi *flight or fight* (Ganong *et al.*, 2014). Angka kejadian gangguan kecemasan dan depresi meningkat pada masa remaja. Stres yang berkepanjangan pada masa remaja nantinya akan berdampak pada reaktivitas kortisol yang lebih tinggi atau lebih rendah di kemudian hari (Harris *et al.*, 2017).

Secara fisiologis, kortisol memiliki sejumlah peranan penting dalam tubuh yaitu metabolisme energi, aktivitas vaskular, respon inflamasi, dan respon imun. Akan tetapi, jika kadar kortisol terus menerus meningkat, maka bisa memicu penurunan kesehatan fisik (Ganong *et al.*, 2014). Dampak yang ditimbulkan berupa peningkatan tekanan darah dan denyut jantung sebagai respon saat *fight or flight*, menghambat hormon pertumbuhan, menurunkan produksi mediator inflamasi (IL-6, prostaglandin, histamin, limfokin, dan leukosit), dan mendorong rasa lapar sehingga meningkatkan penimbunan lemak di badan dan wajah (Usman *et al.*, 2021). Kortisol yang meningkat akan memberi sinyal melalui Paraventricular Nucleus (PVN) yang nantinya akan diteruskan ke hipotalamus untuk sekresi *Corticotropin-releasing hormone* (CRH) dan meneruskan ke hipofisis untuk mensekresi *Adrenocorticotropic hormone* (ACTH). Kemudian ACTH akan memicu korteks adrenal untuk mensekresi kortisol (Wirth, 2016).

Menurut Djohan dalam Istighfana (2019) menyatakan terapi musik dapat mendorong individu untuk merasakan suasana tenang, damai, dan menurunkan stress. Dampak positif dari terapi musik adalah teraktivasinya sistem limbik dan

saraf otonom yang nantinya dapat meningkatkan imunitas tubuh dan mengeluarkan endorfin dan serotonin. Mendengarkan musik dapat menurunkan tingkat stress dan menurunkan sekresi kortisol saliva (Istighfana, 2019). *Taize* merupakan suatu wujud doa dalam bentuk meditasi yang diiringi oleh alunan musik. Tiga komponen penting dalam *taize* yaitu doa, musik, dan meditasi. Penggunaan musik dalam doa *taize* berperan dalam terciptanya suasana tenang, sehingga nantinya akan membantu orang yang ikut agar terbawa dalam doa dan merasakan hadirnya Tuhan. Pengulangan kata-kata sederhana yang dinyanyikan mampu meningkatkan kualitas doa. Dengan suasana yang khidmat inilah dapat membantu seseorang untuk merasa lebih rileks lagi (Martopo, 2021).

Dari berbagai literatur yang sudah didapatkan, masih belum ada yang menjelaskan mengenai hubungan antara doa *taize* dengan kortisol. Kebanyakan literatur membahas kaitan antara meditasi dengan kortisol. Hal ini cukup berbeda, karena bentuk meditasi lainnya membutuhkan suasana yang menenangkan agar seseorang mampu fokus, sedangkan pada *taizé* diselingi dengan musik dan nyanyian agar seseorang lebih larut lagi dalam doa.

Melalui penelitian ini, penulis ingin mengetahui apakah doa *taize* bisa berpengaruh dalam menurunkan kadar hormon kortisol yang merupakan indikator saat seseorang mengalami tekanan dalam hidupnya. Selain itu, masih awamnya doa *taize* di lingkungan masyarakat juga mendorong penulis untuk menambah wawasan mengenai segala rangkaian doa *taize* dan prosesnya dalam mempengaruhi sekresi dari hormon kortisol. Diharapkan dari hasil penelitian ini dewasa muda UKDW bisa

memilih doa taize sebagai salah satu pilihan ketika menghadapi dan menghilangkan stress yang dipengaruhi oleh kenaikan kortisol, sehingga nantinya dapat memperbaiki kualitas kesehatan mental sejak awal. Selain itu, menambah wawasan baru pada dewasa muda UKDW mengenai rangkaian dan tata cara doa taize.



## **1.2.MASALAH PENELITIAN**

Apakah doa *taize* berpengaruh dalam menurunkan kadar hormon kortisol?

## **1.3.TUJUAN PENELITIAN**

Mengetahui pengaruh doa *taize* dalam menurunkan kadar hormon kortisol pada dewasa muda UKDW

## **1.4.MANFAAT PENELITIAN**

### 1.4.1. Manfaat bagi penulis

Penulis dapat mengetahui dan membuktikan kaitan antara doa *taize* dengan hormon kortisol, sehingga dapat menjadi salah satu kegiatan meditatif yang dapat dilakukan

### 1.4.2. Manfaat bagi institusi

Memberi pengetahuan kepada institusi mengenai doa *taize* dan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya

### 1.4.3. Manfaat bagi responden

Responden dapat mengetahui cara pelaksanaan doa *taize* dan pengaruhnya terhadap hormone kortisol, sehingga nantinya dapat diimplementasikan dalam kegiatan sehari-hari sebagai cara untuk menghilangkan stress dan meningkatkan kualitas kesehatan mental

#### 1.4.4. Manfaat bagi masyarakat

Menambah pengetahuan masyarakat mengenai fisiologi hormon kortisol dan kaitan antara doa taize dengan hormon kortisol serta pengaruhnya terhadap perbaikan kualitas kesehatan mental. Diharapkan dari hasil penelitian doa taize dapat menjadi cara untuk menghilangkan stress yang diakibatkan oleh kenaikan kortisol.



## 1.5.KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
Martina de Witte, Anouk Spruit, Susan van Hooren, Xavier Moonen, Geert-Jan Stams (2020)	<i>Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses</i>	<i>Systematic review and meta-analyses</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi musik memiliki efek signifikan dalam menurunkan stress (tekanan darah, denyut jantung, dan hormon kortisol)
Myriam V. Thoma, Roberto La Marca, Rebecca Bronnimann, Linda Finkel, Ulrike Ehlert, Urs M. Nater (2013)	<i>The Effect of Music on the Human Stress Response</i>	Penelitian dengan metode <i>Randomized controlled trials</i>	Hasil menunjukkan bahwa konsentrasi kortisol tertinggi didapatkan pada kelompok intervensi (musik santai), dan konsentrasi terendah pada kelompok kontrol (air mengalir)
Yuuki Ooishi, Hideo Mukai, Ken Watanabe, Sugura Kawato, Makio Kashino (2017)	<i>Increase in salivary oxytocin and decrease in salivary cortisol after listening to relaxing slow-tempo and exciting fast-tempo music</i>	Penelitian dengan metode <i>2 x 2 within-subjects design</i>	Terjadi penurunan kortisol pada individu yang mendengarkan musik bertempo cepat dari 1000 pg/mL menjadi 800 pg/mL setelah diberikan intervensi selama 20 menit



<p>Idyatul Hasanah, Sri Mulatsih, Fitri Haryanti, Zikrul Haikal (2020)</p>	<p><i>Effect of Music Therapy on Cortisol as a Stress Biomarker in Children Undergoing IV-Line Insertion</i></p>	<p>Penelitian dengan metode <i>Pre- Posttest design</i></p>	<p>Terdapat penurunan kortisol dari sebelum dan sesudah diberikan intervensi musik dari 4,14 ng/mL menjadi 3,47 ng/mL</p>
--	--	---	---



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 KESIMPULAN**

Tidak ada pengaruh doa taize dalam menurunkan kadar hormon kortisol pada dewasa muda UKDW.

#### **5.2 SARAN**

1. Jumlah responden diperbanyak lagi agar memberikan hasil yang semakin baik dan akurat. Semakin besar jumlah sampel, maka akan semakin mendekati *mean* dan standar deviasi populasi.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menganalisis variabel lainnya seperti pekerjaan, indeks masa tubuh, dan siklus menstruasi responden.
3. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan doa taize sebagai intervensi jangka panjang dan dilakukan secara teratur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, I. (2012) 'Kriteria Empirik Dalam Menentukan Ukuran Sampel', *Jurnal Formatif*, 2(2), pp. 140–148.
- Basso, J. C., McHale, A., Ende, V., Oberlin, D. J. and Suzuki, W. A. (2019) 'Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators', *Behavioural Brain Research*, 356, pp. 208–220. doi: 10.1016/j.bbr.2018.08.023.
- Batabyal, A., Bhattacharya, A., Tharker, M. and Mukherjee, S. (2021) 'A longitudinal study of perceived stress and cortisol responses in an undergraduate student population from India', *PLoS ONE*, 16(6 June), pp. 1–11. doi: 10.1371/journal.pone.0252579.
- Bonnie, R. J., Stroud, C. and Breiner, H. (2015) *Young Adults in The 21st Century, Investing in the health and well-being of young adults*. Available at: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK284787/pdf/Bookshelf\\_NBK284787.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK284787/pdf/Bookshelf_NBK284787.pdf).
- Ganong, W. F. *et al.* (2014) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Ganong, Penerbit Buku Kedokteran EGC*.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, S., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab H. M., Ranasinghe P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B. and Haythornthwaite, J. A. (2014) 'Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis', *JAMA Internal Medicine*, 174(3), pp.

357–368. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.13018.

Hasanah, I. and Haikal, Z. (2022) ‘The Effects of Music Therapy on Cortisol Levels as a Biomarker of Stress in Children’, *IntechOpen*, 11(Music in Health and Diseases), p. 2. Available at: <https://www.intechopen.com/books/advanced-biometric-technologies/liveness-detection-in-biometrics>.

Hopkins, L. B., Medina, J. L., Baird, S. O., Rosenfield, D., Powers, M. B. and Smits, J. A. J. (2016) ‘Heated hatha yoga to target cortisol reactivity to stress and affective eating in women at risk for obesity-related illnesses: A randomized controlled trial’, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84(6), pp. 558–564. doi: 10.1037/ccp0000091.

Indriyani Adisty, N., Hutomo, M. and Mira Indramaya, D. (2015) ‘Kadar Kortisol Saliva Menggambarkan Kadar Kortisol Serum Pasien Dermatitis Atopik (Salivary Cortisol Levels Representing Serum Cortisol Levels in Atopic Dermatitis Patients)’, *Periodical of Dermatology and Venereology*, 27(3), pp. 170–175.

Istighfana, D. (2019) ‘Efektivitas Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah’, *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(9), pp. 637–646.

Jacoby, R., Barsky, K. G., Porat, T., Harel, S., Miller, T. H. and Goldzweig, G. (2021) ‘Individual stress response patterns: Preliminary findings and possible implications’, *PLoS ONE*, 16(8 August), pp. 1–15. doi: 10.1371/journal.pone.0255889.

Kumar, K. Singh, V., Kumar, D., Asthana, A. B. and Mishra, D. (2018) ‘Role of

- yoga and meditation on serum DHEAS level in first year medical students’, *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(6), p. 2018. doi: 10.18203/2320-6012.ijrms20182280.
- Law, R. and Clow, A. (2020) ‘Stress, the cortisol awakening response and cognitive function’, *International Review of Neurobiology*, 150, pp. 187–217. doi: 10.1016/bs.irn.2020.01.001.
- Martopo, H. (2021) ‘Role of Taizé Music in Catholic Adoration and Protestant Ecumenical Community in Yogyakarta’, *Journal of Urban Society’s Arts*, 8(1), pp. 28–35. doi: 10.24821/jousa.v8i1.5447.
- Musabiq, S. A. and Karimah, I. (2018) ‘Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description of Stress and Its Impact on Students’, *InSight*, 20(2), pp. 74–80.
- Ooishi, Y., Mukai, H., Watanabe, K., Kawato, S. and Kashino, M. (2017) ‘Increase in salivary oxytocin and decrease in salivary cortisol after listening to relaxing slow-tempo and exciting fast-tempo music’, *PLoS ONE*, 12(12), pp. 1–16. doi: 10.1371/journal.pone.0189075.
- Pagana, K. D., Pagana, T. J. and Pagana, T. N. (2015) *Mosby’s Diagnostic & Laboratory Test Reference, Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Pandis, N. (2015) ‘The sampling distribution’, *American Journal of Orthodontics and Dentofacial Orthopedics*, 147(4), pp. 517–519. doi: 10.1016/j.ajodo.2015.01.009.
- Pardamean, E. and Lazuardi, M. J. (2019) ‘the Relationship Between Gender and Psychological Stress in Grade 11 Science Students At a High School in

- Tangerang [Hubungan Jenis Kelamin Dengan Stres Psikologis Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Jurusan Ipa Di Sma X Tangerang]', *Nursing Current Jurnal Keperawatan*, 7(1), p. 68. doi: 10.19166/nc.v7i1.2226.
- Parent-Lamarche, A. and Marchand, A. (2018) 'Work stress, personality traits, and cortisol secretion: Testing a model for job burnout', *Work*, 60(3), pp. 485–497. doi: 10.3233/WOR-182755.
- Putri, A. F. (2018) 'Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya', *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), p. 35. doi: 10.23916/08430011.
- Rahayu, N. L. N., Wati, N. M. N. and Dewi, N. L. P. T. (2021) 'Pengaruh Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (Geft) Terhadap Academic Burnout Syndrome Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir', *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(2), p. 100. doi: 10.32419/jppni.v6i2.215.
- Setiyono, A., Prasetyo, B. and Maramis, M. (2015) 'Pengaruh Tingkat Stres dan Kadar Kortisol dengan Jumlah Folikel Dominan pada Penderita Infertilitas yang Menjalani Fertilisasi Invitro', *Majalah Obstetri & Ginekologi*, 23(3), p. 128. doi: 10.20473/mog.v23i3.2078.
- Situmorang, E., Juniarti, N., Riyanto, A., Nurhalinah. and Ropei, O. (2022) 'Meditasi Mindfulness Dengan Deep Focus Music Terhadap Tekanan Darah Dan Stres Pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6, pp. 566–576. Available at: <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/4611>.

- Stetler, C. A. and Guinn, V. (2020) 'Cumulative cortisol exposure increases during the academic term: Links to performance-related and social-evaluative stressors', *Psychoneuroendocrinology*, 114, p. 104584. doi: 10.1016/j.psyneuen.2020.104584.
- Turakitwanakan, W., Mekseepralard, C. and Busarakumtragul, P. (2013) 'Effects of mindfulness meditation on serum cortisol of medical students', *Journal of the Medical Association of Thailand*, 96(SUPPL.1).
- Usman, A. S. H., Sunarno, I. and Syamsuddin, S. (2021) 'Risiko Peningkatan Hormon Kortisol Pada Hipertensi Gestasional', *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 13(4), pp. 182–192.
- Wang, M., Guan, H., Li, Y., Xing, C. and Rui, B. (2019) 'Academic burnout and professional self-concept of nursing students: A cross-sectional study', *Nurse Education Today*, 77, pp. 27–31. doi: 10.1016/j.nedt.2019.03.004.
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y. and Indiah, A. D. (2023) 'Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School', 3(1), pp. 6–11.
- de Witte, M., Spruit, A., Hooren, S. V., Moonen, X. and Jan Stams, G. (2020) 'Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses', *Health Psychology Review*, 14(2), pp. 294–324. doi: 10.1080/17437199.2019.1627897.