

**PENGARUH DOA TAIZE TERHADAP
TEKANAN DARAH MAHASISWA
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**
KARYA TULIS ILMIAH

Untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana kedokteran pada
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh

RENNY INDAH KURNIATI DAELI

41190369

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA
YOGYAKARTA

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 : RENNY INDAH KURNIATI DAELI
NIM : 41190369
Program studi : PENDIDIKAN DOKTER
Fakultas : FAKULTAS KEDOKTERAN
Jenis Karya : Skripsi

demikian 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 TERHADAP TEKANAN DARAH MAHASISWA
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA”**

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 : 17 Juli 2023

Yang menyatakan



(Renny Indah Kurniati Daeli)
NIM 41190369

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :
**PENGARUH DOA TAIZE TERHADAP TEKANAN DARAH MAHASISWA
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**


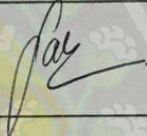
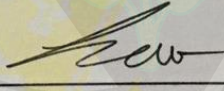
telah diajukan dan dipertahankan oleh:

RENNY INDAH KURNIATI DAELI
41190369

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 11 April 2023

Nama Dosen

Tanda Tangan

- | | | |
|---|---|--|
| 1. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc
(Dosen Pembimbing I) | : |  |
| 2. dr. Lothar Matheus Manson
Vanende Silalahi, Sp.N
(Dosen Pembimbing II) | : |  |
| 3. dr. Lucas Nando Nugraha,
M.Biomed
(Dosen Penguji) | : |  |

Yogyakarta, 11 April 2023

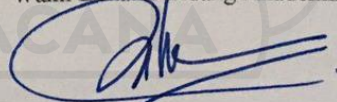
Disahkan Oleh:

Dekan

Wakil Dekan I Bidang Akademik



dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D



dr. Christiane Marlene Sooi, M.Biomed

**KOMISI ETIK PENELITIAN KEDOKTERAN DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UKDW**

**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN / ANTI
PLAGIARISME**

Nama / NIM : RENNY INDAH KURNIATI DAELI / 41190369
Instansi : FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERISTAS KRISTEN
DUTA WACANA
Alamat : Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo No. 5-25, Kotabaru, Kec.
Gondokusuman, Kota Yogyakarta
E-mail : renny.daeli@students.ukdw.ac.id
Judul artikel : PENGARUH DOA TAIZE TERHADAP TEKANAN DARAH
MAHASISWA UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

Dengan ini saya menyatakan bahwa tulisan ilmiah saya adalah asli dan hasil karya saya sendiri. Saya telah membaca dan memahami peraturan penulisan ilmiah dan etika karya tulis ilmiah yang sudah dikeluarkan oleh FK UKDW. Saya sudah menaati semua peraturan penulisan karya tulis ilmiah yang berlaku. Apabila di kemudian hari, karya tulis ilmiah saya terbukti masuk dalam kategori plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Yogyakarta, 14 Desember 2022

Yang menyatakan,



(RENNY INDAH KURNIATI DAELI / 41190369)

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas berkat dan penyertaan yang diberikan-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh Doa *Taize* terhadap Tekanan Darah Mahasiswa Universitas Kristen Duta Wacana” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Kristen Duta Wacana. Berbagai dukungan emosional, masukan, bimbingan, doa dan juga semangat yang telah diterima oleh penulis selama pengerjaan karya tulis ilmiah ini sangat berarti bagi penulis. Maka dari itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta yang senantiasa memberikan dukungan kepada para mahasiswa dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
2. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc selaku dosen pembimbing I atas segala dukungan berupa waktu, tenaga, kesabaran, masukan, bantuan serta bimbingan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
3. dr. Lothar Matheus Manson Vanende Silalahi, Sp.N selaku dosen pembimbing II atas segala dukungan berupa waktu, tenaga, kesabaran, masukan, bantuan serta bimbingan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
4. dr. Lucas Nando Nugraha, M.Biomed selaku dosen penguji atas setiap kritik dan saran yang membangun yang diberikan kepada penulis demi kebaikan penyusunan karya tulis ilmiah ini.

5. dr. Ida Ayu Triastuti, MPHE selaku Kepala Program Studi Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah membantu memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
6. Bapak Pikiran Daeli dan Ibu Ning Indarsih selaku orang tua penulis yang senantiasa memberikan dukungan doa, semangat, masukan serta dukungan material dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
7. Novelty, Dimas, Andra dan Vinsa selaku kakak dan adik dari penulis yang senantiasa memberi dukungan serta doa dan semangat dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
8. Yeni dan Dino selaku tante dan om dari penulis yang senantiasa memberikan dukungan doa serta semangat dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
9. Devanya Tiara selaku teman dekat penulis yang telah memberi semangat, kekuatan dan doa sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
10. Karin Jessica, Karina Sekarjati, Agnesia, Carolus, Caraka, Mahendra dan Evaristus selaku teman dekat penulis yang senantiasa memberikan semangat, waktu, tenaga, doa dan dukungan emosional sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
11. Damar, Carla, Rida selaku teman “Sobat Taize” yang senantiasa memberikan semangat, dukungan emosional, bantuan dan saran selama proses pembuatan karya tulis ilmiah ini.
12. Dewi, Sofie, Angela Fannia, Theresa yang senantiasa memberikan semangat kepada penulis selama proses pembuatan karya tulis ilmiah ini.

13. Seluruh teman-teman penulis di FK UKDW 2019 “Vertebra” yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu. Terima kasih untuk segala dukungannya.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah dengan tulus ikhlas, memberikan doa dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Kiranya penelitian ini dapat memberi manfaat bagi masyarakat, sejawat dan ilmu kedokteran. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini sehingga kritik dan saran yang diberikan oleh pembaca akan penulis terima dalam membangun karya tulis ilmiah yang lebih baik lagi.

Yogyakarta, 11 April 2023



Renny Indah Kurniati Daeli

41190369



DUTA WACANA

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	2
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN / ANTI PLAGIARISME..	3
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	4
KATA PENGANTAR	5
BAB I.....	15
PENDAHULUAN.....	15
1.1 LATAR BELAKANG	15
1.2 MASALAH PENELITIAN	18
1.3 TUJUAN PENELITIAN.....	18
1.3.1 Tujuan Umum.....	18
1.3.2 Tujuan Khusus.....	19
1.4 MANFAAT PENELITIAN	19
1.5 KEASLIAN PENELITIAN.....	19
BAB II.....	24
TINJAUAN PUSTAKA.....	24
2.1 TINJAUAN PUSTAKA	24
2.1.1 Tekanan Darah	24
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	24
2.1.2.1 Sistem Saraf	24
2.1.2.2 Sistem Hormon	27
2.1.2.3 Pola Makan	28
2.1.2.4 Merokok.....	29
2.1.2.5 Obesitas.....	29
2.1.2.6 Alkohol	30
2.1.3 Mekanisme Adaptasi Tekanan Darah.....	30
2.1.4 Doa Taize	33
2.1.5 Meditasi	35
2.1.6 Teori Hubungan Meditasi dengan Tekanan Darah.....	36
2.2 LANDASAN TEORI.....	38

2.3	KERANGKA TEORI	39
2.4	KERANGKA KONSEP	40
2.5	HIPOTESIS	40
BAB III		41
METODE PENELITIAN		41
3.1	DESAIN PENELITIAN	41
3.2	TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	41
3.3	POPULASI DAN SAMPLING	41
3.3.1	Populasi	41
3.3.2	Sampel	42
3.3.2.1	Kriteria Inklusi	42
3.3.2.2	Kriteria Eklusi	42
3.3.3	Teknik Sampling	42
3.4	VARIABEL PENELITIAN	42
3.5	SAMPLE SIZE (PERHITUNGAN BESAR SAMPEL)	44
3.6	BAHAN DAN ALAT	45
3.7	PELAKSANAAN PENELITIAN	45
3.8	ANALISIS DATA	46
3.9	ETIKA PENELITIAN	47
BAB IV		48
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		48
4.1.1	Karakteristik Responden	48
4.1.2	Tekanan Darah	49
4.1.3	Tekanan Darah Kelompok Kontrol dan Intervensi	50
4.2.1	Karakteristik Responden	53
4.2.2	Tekanan Darah	53
4.2.3	Pengaruh Meditasi Doa Taize terhadap Tekanan Darah	56
BAB V		65
KESIMPULAN DAN SARAN		65
DAFTAR PUSTAKA		66
LAMPIRAN		71

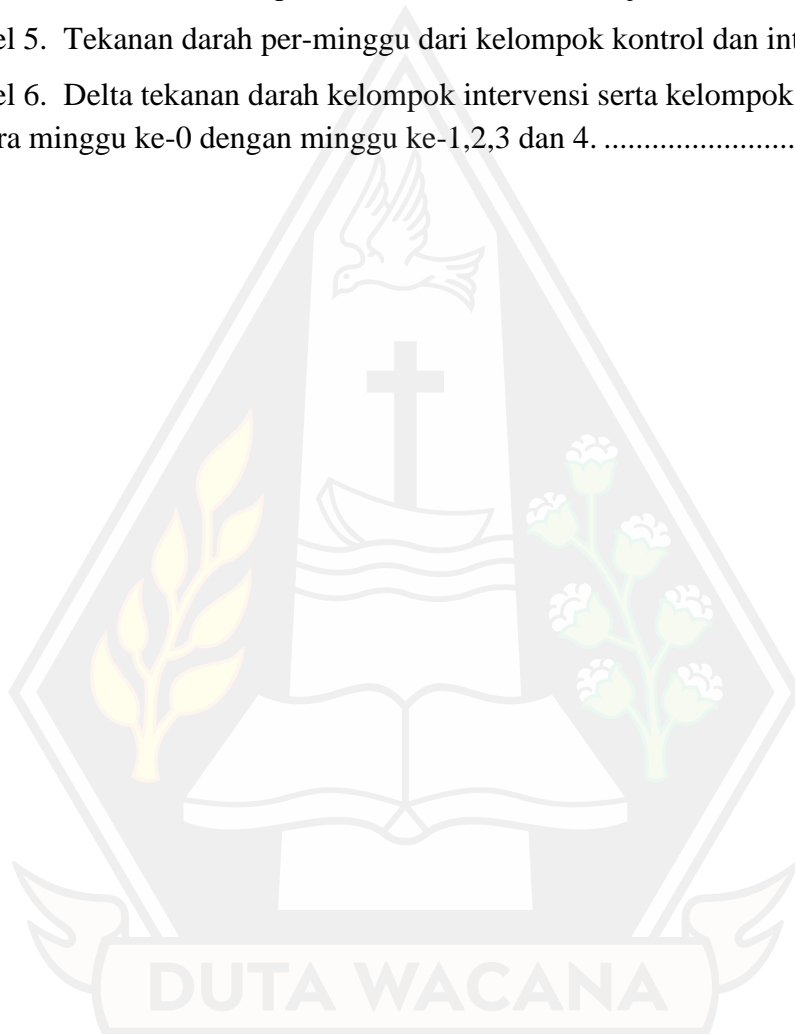
Lampiran 1. Data responden dari kelompok kontrol dan kelompok intrevensi 71

Lampiran 2. Deskriptif dari tekanan darah kelompok kontrol dan intervensi responden usia 19 - 23 tahun..... 71



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	19
Tabel 2. Definisi Operasional.....	42
Tabel 3. Tekanan darah kelompok kontrol dibandingkan dengan kelompok intervensi (minggu ke-0).	49
Tabel 4. Gambaran deskriptif tekanan darah menurut jenis kelamin.	50
Tabel 5. Tekanan darah per-minggu dari kelompok kontrol dan intervensi. ...	51
Tabel 6. Delta tekanan darah kelompok intervensi serta kelompok kontrol antara minggu ke-0 dengan minggu ke-1,2,3 dan 4.	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Efek saraf simpatis dan parasimpatis terhadap tekanan darah (Sherwood, 2013)	25
Gambar 2. Relfeks baroreseptor untuk mengubah tekanan darah kembali normal (Sherwood, 2013)	31
Gambar 3. Grafik garis rerata tekanan darah per-minggu pada kelompok kontrol dan intervensi.	51
Gambar 4. Grafik garis dari delta tekanan sistole serta diastole pada kelompok kontrol dan intervensi.	52



PENGARUH DOA TAIZE TERHADAP TEKANAN DARAH MAHASISWA UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

Renny Indah Kurniati Daeli¹, Yanti Ivana Suryanto², Lothar Matheus Manson
Vanende Silalahi³, Lucas Nando Nugraha⁴.
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana

*Korespondensi: Renny Indah Kurniati Daeli, Fakultas Kedokteran Universitas
Kristen Duta Wacana,*

*Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo 5-25 Yogyakarta 55224, Indonesia. Email:
penelitianfk@staff.ukdw.ac.id*

Latar belakang: Pergeseran penyakit tidak menular yang mulai dialami pada kelompok dewasa muda, diperkirakan akan meningkatkan prevalensi kasus hipertensi sebesar 29% pada tahun 2025. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat dicegah. Salah satu metode untuk mencegah peningkatan tekanan darah adalah meditasi. Doa *Taize* merupakan suatu bentuk ibadah yang mengkombinasikan unsur doa, bernyanyi serta diiringi oleh musik dan meditasi. Doa *Taize* merupakan doa yang berada di dalam suatu proses meditasi. Suasana meditatif pada meditasi Doa *Taize* dapat membuat tubuh lebih *relax* sehingga dapat menekan sekresi kortisol dan dengan demikian, ketika kortisol ditekan melalui kegiatan meditasi maka tekanan darah dapat menurun.

Tujuan: Mengetahui pengaruh Doa *Taize* terhadap tekanan darah pada mahasiswa UKDW.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode observasional data sekunder. Diperoleh sampel data sekunder sebanyak 30 responden mahasiswa Universitas Kristen Duta Wacana yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang dibagi dalam kelompok kontrol dan intervensi (melakukan meditasi Doa *Taize*). Meditasi dilakukan 30 menit setiap hari selama 4 minggu oleh responden secara mandiri di rumah. Tekanan darah diukur menggunakan *sphygmomanometer* digital pada hari ke-7, 14, 21 dan 28 oleh peneliti. Hasil dianalisis menggunakan uji beda *Independent t test*, *paired t test* dan *Wilcoxon signed rank*.

Hasil penelitian : Tekanan darah kelompok intervensi dan Doa *Taize* pada awal penelitian tidak memiliki perbedaan yang signifikan yang menandakan bahwa penelitian ini berangkat dari *baseline* tekanan darah yang sama. Tekanan darah kelompok intervensi mengalami penurunan walaupun tidak bermakna secara statistik.

Kesimpulan: Meditasi Doa *Taize* tidak berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah mahasiswa Universitas Kristen Duta Wacana.

Kata Kunci: pengaruh, tekanan darah, meditasi, *Taize*.

THE EFFECT OF TAIZE PRAYER ON BLOOD PRESSURE OF DUTA WACANA CHRISTIAN UNIVERSITY STUDENTS

Renny Indah Kurniati Daeli¹, Yanti Ivana Suryanto², Lothar Matheus Manson
Vanende Silalahi³, Lucas Nando Nugraha⁴.
Faculty of Medicine, Duta Wacana Christian University

*Correspondence: Renny Indah Kurniati Daeli, Faculty of Medicine, Duta Wacana
Christian University, Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo 5-25 Yogyakarta 55224,
Indonesia. Email: penelitianfk@staff.ukdw.ac.id*

ABSTRACT

Background : The shift of non-communicable diseases to young adults is expected to increase the prevalence of hypertension cases by 29% by 2025. Hypertension is one of the preventable diseases. One method to prevent an increase in blood pressure is meditation. *Taize* prayer is a form of worship that combines elements of prayer, singing and accompanied by music and meditation. *Taize* prayer is a prayer that is in a meditative process. The meditative atmosphere in *Taize* Prayer meditation can make the body more relaxed so that it can suppress the secretion of cortisol and thus, when cortisol is suppressed through meditation activities, blood pressure can decrease.

Objective : To determine the effect of *Taize* Prayer on blood pressure in UKDW students. **Methods:** This study uses secondary data observational method. Secondary data samples were obtained as many as 30 student respondents of Duta Wacana Christian University who had met the inclusion and exclusion criteria divided into control and intervention groups (doing *Taize* Prayer meditation). Meditation is done 30 minutes every day for 4 weeks by respondents independently at home. Blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer on days 7, 14, 21 and 28 by the researcher. The results were analyzed using the Independent t test, paired t test and Wilcoxon signed rank test.

Results : The blood pressure of the intervention and *Taize* Prayer groups at the beginning of the study did not have a significant difference, indicating that this study departed from the same blood pressure baseline. The blood pressure of the intervention group decreased although it was not statistically significant.

Conclusion: *Taize* Prayer Meditation does not have a significant effect on lowering blood pressure of Duta Wacana Christian University students.

Keywords: effect, blood pressure, meditation, *Taize*.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Menurut Kemenkes pada tahun 2013, didapatkan bahwa penyebab utama kematian yang dulunya diduduki oleh penyakit menular (PM) sebesar 28.1%, sekarang digantikan oleh penyakit tidak menular (PTM) dengan persentase 59,5%. Peningkatan prevalensi penyakit tidak menular sebagai penyebab utama kematian ini merupakan hasil dari modernisasi serta adanya perilaku gaya hidup yang tidak sehat (Kemenkes,2013). Data tersebut didukung oleh riset WHO yang menyebutkan bahwa penyakit kardiovaskular menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia dengan persentase sebesar 37%, kemudian penyebab kematian diurutan ke-2 adalah penyakit menular, maternal, perinatal serta masalah nutrisi dengan persentase sebesar 22%, diurutan ke-3 adalah kanker dengan persentase sebesar 13%, diurutan ke-4 adalah penyakit tidak menular lain sebesar 10%, diurutan ke-5 adalah cedera dengan persentase sebesar 7%, diurutan ke-6 adalah diabetes dengan persentase sebesar 6% dan diurutan ke-7 adalah penyakit pernapasan kronis dengan persentase sebesar 5% (WHO, 2016).

Faktor-faktor yang mendukung pergeseran prevalensi ke penyakit tidak menular antara lain adanya peningkatan kasus tekanan darah tinggi dari 25,8 % menjadi 34,1% , adanya peningkatan kasus obesitas dari 14,8% menjadi 21,8% serta peningkatan kebiasaan merokok dari 7,2% menjadi 9,1% dan semua hal tersebut terjadi pada penduduk usia 18 tahun keatas (Kemenkes,2019). Riskesdas juga mengambil data mengenai perilaku berisiko yang menyebabkan terjadinya

penyakit tidak menular, beberapa diantaranya adalah kurangnya konsumsi makanan bergizi seperti sayur dan buah, konsumsi makanan asin sebanyak lebih dari 1 kali per hari, konsumsi makanan berlemak dan gorengan sebanyak lebih dari 1 kali per hari, kurangnya aktifitas fisik, kebiasaan merokok (perokok aktif setiap hari), konsumsi minuman beralkohol dalam 1 bulan terakhir dan obesitas sentral (Rikesdas,2018). Selain itu, berdasarkan data Riskesdas 2018 tersebut, didapati bahwa hipertensi menjadi salah satu indikator kunci dari peningkatan PTM dengan angka sebesar 34,1% (Kemenkes,2019). Peningkatan kejadian hipertensi menurut riskesdas 2013 terjadi pada 1 dari 4 penduduk yang berusia 18 tahun ke atas (Riskesdas,2013).

Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena hipertensi sering muncul tanpa gejala sehingga tidak terdiagnosis, dan baru diketahui ketika sudah terjadi komplikasi bahkan sampai terjadi kerusakan organ. Berdasarkan data Riskesdas 2013 didapatkan bahwa sebesar 63,2 % kasus hipertensi tidak terdiagnosis (Kemenkes,2013). Peningkatan kasus hipertensi diperkirakan akan terus meningkat sampai tahun 2025 dengan perkiraan sebesar 29% orang dewasa diseluruh dunia akan menderita hipertensi (Kemenkes,2013). Berdasarkan peringkat WHO, Indonesia menduduki peringkat ke-4 hipertensi sejak 1990-2019 (WHO,2021).

Hipertensi dikatakan sangat berkaitan erat dengan pola hidup manusia sehingga dalam upaya untuk mencegah hipertensi maka peningkatan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi menjadi pencegahan primer yang terbukti mampu menurunkan angka kematian akibat hipertensi serta penyakit kardiovaskular

lainnya. Peningkatan kesadaran tersebut mencakup kemampuan masyarakat untuk memodifikasi pola hidup sehat seperti mengonsumsi gizi seimbang, mengatasi obesitas, berolahraga teratur, berhenti merokok serta mengurangi konsumsi alkohol (Kemenkes,2013).

Metode lain yang dapat membantu mencegah peningkatan tekanan darah adalah dengan meditasi karena disebutkan bahwa meditasi dapat meningkatkan pelebaran pembuluh darah dan rasa tenang (Karo *et al.*, 2020). Doa *Taize* merupakan suatu bentuk ibadah yang mengkombinasikan unsur doa, bernyanyi serta diiringi oleh musik dan meditasi. Trilogy dari Doa *Taize* ini adalah *prayer, music and meditation* (Martopo, 2021). Musik pada Doa *Taize* memiliki sifat repetitif, musik repetitif yang dinyanyikan terus berulang-ulang akan membuat suasana menjadi meditatif. Secara sederhananya, Doa *Taize* merupakan doa yang berada di dalam suatu proses meditasi. (Martopo, 2021).

Doa *Taize*, terbukti dapat memberikan dampak positif berupa perasaan *relax* karena selama meditasi akan terjadi mekanisme penekanan terhadap hormon kortisol (hormon stres) yang dikeluarkan oleh kelenjar adrenal sehingga aliran darah menuju otak juga akan meningkat (Karo *et al.*, 2020). Kortisol dalam jumlah yang memadai akan membuat katekolamin menimbulkan vasokonstriksi pembuluh darah (Sherwood, 2013). Dengan demikian, ketika kortisol ditekan melalui kegiatan meditasi maka tekanan darah dapat menurun. Selain efek secara klinis, efek spiritualitas juga akan didapatkan setelah melakukan meditasi dalam bentuk Doa *Taize* ini, antara lain seperti perasaan berserah kepada Tuhan dan

pikiran yang lebih terkonsentrasi karena perasaan yang lebih tenang (Karo *et al.*, 2020).

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa UKDW dengan kelompok usia 18-25 tahun. Alasan subjek ini diambil sebagai sampel penelitian adalah karena berdasarkan prevalensi di atas disebutkan bahwa adanya perkiraan peningkatan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa. Oleh sebab itu, Doa *Taize* diharapkan dapat mencegah terjadinya hipertensi dan menjaga tekanan darah tetap normal pada kelompok ini.

Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini dilakukan untuk membuktikan apakah Doa *Taize* mampu menurunkan tekanan darah khususnya pada populasi dewasa muda. Apabila Doa *Taize* terbukti menurunkan tekanan darah maka metode meditasi seperti Doa *Taize* dapat menjadi alternatif dalam upaya menjaga tekanan darah tetap normal dan mencegah hipertensi sejak dini.

1.2 MASALAH PENELITIAN

Pada penelitian ini, permasalahan yang dibahas akan dirumuskan menjadi :
Apakah Doa *Taize* mampu menurunkan tekanan darah pada mahasiswa UKDW ?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Tujuan Umum

1.3.1.2 Secara umum, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Doa *Taize* terhadap tekanan darah pada mahasiswa UKDW.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui seberapa besar penurunan tekanan darah yang terjadi pada mahasiswa UKDW yang melakukan Doa *Taize* dibandingkan dengan kelompok kontrol.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

Teoritis :

- Penelitian ini diharapkan dapat membuktikan adanya pengaruh Doa *Taize* pada penurunan tekanan darah mahasiswa UKDW.
- Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan tentang pengaruh meditasi seperti Doa *Taize* terhadap tekanan darah serta meningkatkan *aware* terhadap peningkatan tekanan darah sejak dini.

Praktis :

- Dari hasil penelitian ini, diharapkan Doa *Taize* dapat menjadi salah satu metode untuk menjaga tekanan darah secara mandiri sejak dini.

1.5 KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Peneliti, Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Sampel	Hasil dan Kesimpulan
Karo et al., 2020	<i>The effect of taize meditation on anxiety levels in students of ners program study stikes Santa Elisabeth Medan</i>	<i>Pre-Post Test</i>	Delapan puluh mahasiswa Program Studi Ners Santa Elisabeth Medan tahun 2020 yang dibagi kedalam	Terbukti adanya pengaruh meditasi <i>Taize</i> latihan pada tingkat kecemasan

			kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan metode <i>purposive sampling</i> .	dengan hasil uji t berpasangan diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah latihan meditasi Taize pada mahasiswa STIKes Santa Program Studi Perawat Elisabeth Medan.
Cramer et al., 2018	<i>Yoga Arterial Hypertention</i>	<i>Three-armed, Single-center, Randomized Control Trial.</i>	Tujuh puluh lima pasien yang mengkonsumsi obat hipertensi dibagi dalam 3 kelompok, yaitu 25 pasien yang melakukan yoga dengan postur yoga, 25 pasien yang melakukan yoga tanpa postur yoga (hanya latihan pernapasan, meditasi dan relaksasi saja) dan 25 pasien dalam kelompok kontrol. Yoga dilakukan dalam 90 menit per minggu selama	Terjadi penurunan tekanan darah diastolik yang signifikan pada kelompok Yoga yang tidak melakukan postur Yoga (kelompok yang hanya melakukan latihan pernapasan, meditasi dan relaksasi, tanpa melakukan manuver fisik yoga lainnya) dibanding

			12 minggu. dengan 2
			Pengukuran kelompok
			tekanan darah lainnya.
			dilakukan 24 jam
			sebelum dan
			sesudah
			intervensi yoga
			dilakukan.
Martin, 2016	Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia yang Mengalami Hipertensi	<i>Pre Eksperiment Deisgn</i> tanpa kelompok kontrol, dengan pendekatan <i>One Group Pretest- Posttest.</i>	Lansia yang mengalami hipertensi dan tidak menjalani terapi farmakologis. Meditasi dilakukan 3 kali seminggu selama 15 menit Tekanan darah diambil sebelum dan sesudah meditasi.
			Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah lansia diberi terapi meditasi. Rata-rata sistolik dari 148,25 mmHg menjadi 140,75 mmHg dan rata-rata diastolik dari 92,05 mmHg menjadi 86,75 mmHg. Hasil uji statistik juga didapatkan nilai p 0,000 yang artinya p ≤ 0,05, hal ini menandakan adanya pengaruh meditasi terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Nidich et al., 2009	<i>A Randomized Controlled Trial on Effects of the Transcendental Meditation Program on Blood Pressure, Psychological Distress, and Coping in Young Adults.</i>	<i>Randomized Control Trial.</i>	Sejumlah 289 mahasiswa dari berbagai universitas yang tertarik untuk menjadi responden, yang kemudian akan dimasukkan ke dalam kelompok kontrol dan kelompok yang mengikuti meditasi. Pengelompokan dilakukan dengan <i>random block methods</i> .	Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa intervensi (meditasi) yang dilakukan terbukti menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kemampuan mekanisme <i>coping</i> pada dewasa yang berisiko hipertensi. Pada <i>pre-posttest changes</i> , didapatkan penurunan <i>mean</i> pada TDS kelompok meditasi sebesar 2.0 mmHg dan TDS pada kontrol 0.4mmHg. Kemudian untuk TDD menurun 1.2mmHg pada kelompok meditasi dan 0.5 mmHg pada kontrol.
----------------------------	---	----------------------------------	--	---

Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah jumlah sampel, metode penelitian, lokasi penelitian serta karakteristik responden yang diambil.

Selain itu, penelitian ini juga lebih menekankan pada salah satu bentuk meditasi yang spesifik yaitu Doa *Taize*.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

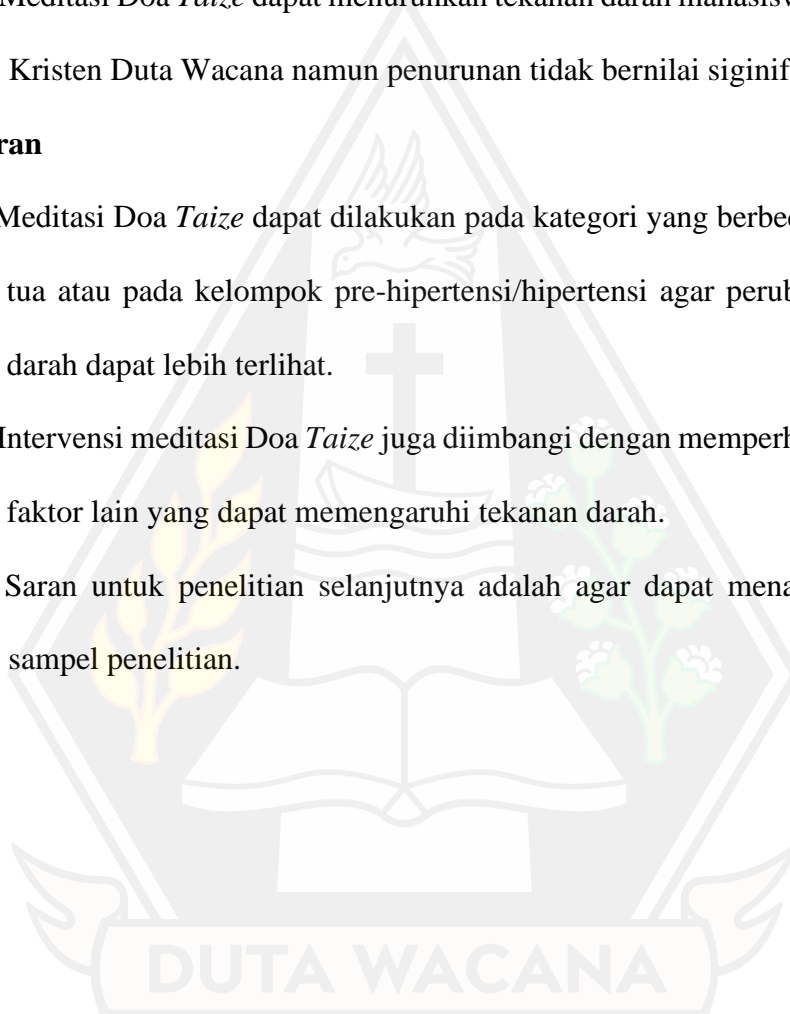
5.1.1. Meditasi Doa *Taize* dapat menurunkan tekanan darah mahasiswa Universitas Kristen Duta Wacana namun penurunan tidak bernilai signifikan.

5.2 Saran

5.2.1 Meditasi Doa *Taize* dapat dilakukan pada kategori yang berbeda seperti usia tua atau pada kelompok pre-hipertensi/hipertensi agar perubahan tekanan darah dapat lebih terlihat.

5.2.2 Intervensi meditasi Doa *Taize* juga diimbangi dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tekanan darah.

5.2.3 Saran untuk penelitian selanjutnya adalah agar dapat menambah jumlah sampel penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- Baker, J. H. (2018). Meditation for reducing CVD risk. *Integrative Medicine Alert*, 21(5), 57–60. <https://doi.org/10.1161/JAHA.117.002218>
- Bostock, S., Crosswell, A. D., Prather, A. A., Steptoe, A., Kingdom, U., Francisco, S., & Kingdom, U. (2020). Mindfulness on-the-go : Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being. 24(1), 127–138. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29723001/>
- Cramer, H., Sellin, C., Schumann, D., & Dobos, G. (2018). Yoga in Arterial Hypertention. *Deutsches Arzteblatt International*, 115(50), 833–839. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30722837/>
- Dwi Anggara, F.H, P. N. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 575–598. <https://doi.org/10.1002/9781444324808.ch36>
- Ganong, W. F., Barret, K. E., Barman, S. M., Boitano, S., & Brooks, H. L. (2014). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Ganong. In *Penerbit Buku Kedokteran EGC* (Vol. 24).
- Gathright, E. C., Salmoirago-blotcher, E., Decosta, J., Balletto, B. L., Donahue, M. L., Feulner, M. M., Dean, G., Wing, R. R., Carey, M. P., Scott-sheldon, L. A. J., Hospital, T. M., Behavior, H., & Hospital, T. M. (2020). The Impact Of Transcendental Meditation on Depressive Symptoms and Blood Pressure in Adults with Cardiovascular Disease : A Systematic Review and Meta-

Analysis. 172–179. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.08.009>.

Gerard J. Tortora, B. D. (2017). Principles of Anatomy and Phisyology. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

Hasan, A. (2018). Korelasi umur dan jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di emergency center unit rumah sakit islam siti khadijah palembang 2017. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1), 9–16.

Jayanti, I. G. A. N., Wiradnyani, N. K., & Ariyasa, I. G. (2017). Hubungan pola konsumsi minuman beralkohol terhadap kejadian hipertensi pada tenaga kerja pariwisata di Kelurahan Legian. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 65–70. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.65-70>

Jerath, R., Barnes, V. A., Dillard-Wright, D., Jerath, S., & Markwalter, B. (2012). Dynamic change of awareness during mind-body techniques: Neural and physiological correlates. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6(APRIL 2012), 1–4. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00131>

Karo, M. B., Perangin-Angin, I. H., Novitarum, L., Derang, I., Veronika, A., & Simorangkir, R. O. (2020). The effect of taize meditation on anxiety levels in students of ners program study stikes Santa Elisabeth Medan. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 24(2), 93–98.

Kawi, B. A., & Dwiana, A. (2019). Dampak stres terhadap tekanan darah Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara sebelum ujian Keterampilan Klinis Dasar Blok Sistem Muskuloskeletal. *Tarumanegara Medikal Jurnal*, 1(2), 442–448.

- Kemenkes RI. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*.
<http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Pedoman-Teknis-Penemuan-dan-Tatalaksana-Hipertensi.pdf>
- Kemenkes. (2013). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Riskesdas Nasional 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*, 7(5), 803–809.
https://drive.google.com/file/d/10GpXuonD5h6OIIF_Z5X7kHdnOdJFNVsB/view
- Kemenkes RI. (2017). Rencana Aksi Nasional Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. In *Kementerian Kesehatan RI* (pp. 1–166).
http://p2p.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2017/12/P2PTM_RAK2017.pdf
- Kemenkes. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesias. *Laporan Riskesdas Nasional 2018*, 1(1), 1.
https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- L Florence , Banik Uttam, Basanti N, T., & Pricila, M. A. D. (2014). Effect of Pre-Examination Stress on Blood Pressure and Pulse Rate of Undergraduate Medical Students. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences*, 13(12), 101–103. <https://doi.org/10.9790/0853-13125101103>
- Martin, W. (2016). Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Iptek Terapan*, 10(4), 211–217.
- Martopo, H. (2021). Role of Taizé Music in Catholic Adoration and Protestant

Ecumenical Community in Yogyakarta. *Journal of Urban Society's Arts*, 8(1), 28–35. <https://doi.org/10.24821/jousa.v8i1.5447>

Mir, I. A., Chowdhury, M., Islam, R. M., Ling, G. Y., Chowdhury, A. A. B. M., Hasan, Z. M., & Higashi, Y. (2021). Relaxing music reduces blood pressure and heart rate among pre-hypertensive young adults: A randomized control trial. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(2), 317–322. <https://doi.org/10.1111/jch.14126>

Mohan, H. (2015). *Textbook of Pathology*, 7th edition (7th ed.). Jaypee Brothers Medical Publishers.

Nidich, S. I., Rainforth, M. V., Haaga, D. A. F., Hagelin, J., Salerno, J. W., Travis, F., Tanner, M., Gaylord-King, C., Grosswald, S., & Schneider, R. H. (2009). A randomized controlled trial on effects of the transcendental meditation program on blood pressure, psychological distress, and coping in young adults. *American Journal of Hypertension*, 22(12), 1326–1331. <https://doi.org/10.1038/ajh.2009.184>

Scott, C. M. (2013). *Taizé Style Music and Contemplation*. 11.

Sherwood. (2013). *Introduction to Human Physiology*.

Pal GK, Ganesh V, Karthik S, Nanda N, P. P. (2014). Heart Rate Variability and Blood Pressure in Young Adults. 1, 23–29.

Psychol, J. C. (2017). Mechanistic Pathways of Mindfulness Meditation in Combat Veterans with Posttraumatic Stress Disorder. 72(4), 365–383. <https://doi.org/10.1002/jclp.22255>.Mechanistic

Sandberg, K., & Ji, H. (2012). Sex differences in primary hypertension. *Biology of*

Sex Differences, 3(1), 7. <https://doi.org/10.1186/2042-6410-3-7>

Silviana Tirtasari, N. K. (2013). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia

Dewasa Muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 396.

WHO. (2016). WHO Country Cooperation Strategy 2014-2019 - Indonesia. In

Country Cooperation Strategy.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250550/ccs_idn_2014_2019_en.pdf?sequence=1&isAllowed=y

