



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TERAPI HIDROSON (HIDROTERAPI DAN BENSON) DAN TERAPI
RELAKSASI DZIKIR TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA
HIPERTENSIDI RUANG SANTA MARIA RSU BUDI RAHAYU
PEKALONGAN**

WIWIT LESTARININGSIH

2508123

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI

UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG

TAHUN 2026

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA ILMIAH

Judul KIAN : Penerapan Terapi Hidroson (Hidroterapi Dan Benson) dan Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Ruang Santa Maria RSUD Budi Rahayu Pekalongan

Nama Mahasiswa: Wiwit Lestariningsih

NIM : 2508123

Siap dipertahankan di depan Tim Penguji

pada tanggal 10 Desember 2025

Menyetujui,

Pembimbing



Ns. Wahyuningsih, M.Kep
0952760661230212

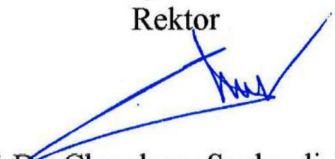
HALAMAN PENGESAHAN KIAN

Judul KIAN : Penerapan Terapi Hidrosen (Hidroterapi dan benson) dan
Terapi Relaksasi Dzikir terhadap Tekanan Darah pada Lansia
Hipertensi di Ruang Santa Maria RSU Budi Rahayu
Pekalongan
Nama mahasiswa : Wiwit Lestariningsih
NIM : 2508123

Telah dipertahankan di depan Penguji pada:
10 Desember 2025

Penguji : Menyetujui,
(Ns. Arifianto, S.Kep., M.Kes.) (.....)
Anggota Penguji : (Ns. Wahyuningsih, S.Kep., M.Kep.) (.....)

Universitas Widya Husada Semarang
Rektor


Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA.

NUPTK: 7836735636130062

Mengetahui
Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Ketua


Heny Prasetyorini, S.Kep., Ns., M.Kep.

NUPTK: 1359762663230203

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul *“Penerapan Terapi Hidroson (Hidroterapi Dan Benson) dan Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Ruang Santa Maria RSUD Budi Rahayu Pekalongan”* ini dapat terselesaikan dengan baik. Penyusunan KIAN ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA selaku Rektor Universitas Widya Husada Semarang.
2. Ns. Heny Prasetyorini, Mkep selaku Kaprodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang.
3. Ns. Wahyuningsih, Mkep selaku pembimbing yang telah membimbing dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
4. Seluruh dosen Program Studi Profesi Ners Universitas Widya Husada yang selalu memberi dukungan dan motivasi kepada penulis.
5. RSUD Budi Rahayu Pekalongan yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.
6. Terimakasih terutama untuk suami tercinta dan kedua anakku tersayang yang selalu mendoakan serta memberi semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan KIAN ini. I Love U.
7. Teman-teman yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis membutuhkan saran dan kritik untuk perbaikan KIAN.

Semarang, 10 Desember 2025

Penulis

Wiwit Lestariningsih

PENERAPAN TERAPI HIDROSON (HIDROTERAPI DAN BENSON) DAN TERAPI RELAKSASI DZIKIR TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

DI RUANG SANTA MARIA RSU BUDI RAHAYU PEKALONGAN

¹ Wiwit Lestariningsih ² Wahyuningsih

1 Mahasiswa Program Studi Profesi Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

2 Dosen Program Studi Profesi Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

Email :

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah gangguan jantung yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Penderita kondisi ini sering berisiko mengembangkan kondisi kesehatan lain, seperti stroke dan penyakit jantung. Hipertensi sering disebut sebagai penyakit diam karena pasien umumnya tidak menyadari hipertensi mereka sampai tekanan darah mereka diperiksa. Hipertensi juga dikenal sebagai kelompok penyakit heterogen karena dapat menyerang siapa saja di berbagai kelompok usia dan kelompok sosioekonomi (Retnowati dkk., 2021). **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan dalam studi kasus ini adalah Eksperimen Semu, yaitu eksperimen yang dilakukan secara tidak acak (penugasan tidak acak) dengan menempatkan unit eksperimen terkecil ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol (Hastjarjo, 2019) dalam (Dan dkk., 2024). Desain penelitian yang digunakan dalam studi kasus ini adalah Pre dan Post Test Tanpa Kontrol, yaitu penelitian eksperimental yang dilakukan hanya pada satu kelompok yang dipilih secara acak dan tidak dilakukan uji stabilitas dan kejelasan pada kondisi kelompok sebelum diberikan perlakuan. Dalam eksperimen semu pre-test post-test dengan kelompok kontrol tidak setara, dibutuhkan dua kelas sampel, yaitu kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan/sebagai pembandingan dan kelas eksperimen yang diberikan perlakuan (Isnawan, 2020) dalam (Dan dkk., 2024). Selain itu, kelas eksperimen akan diberikan tes berupa pretest dan posttest untuk melihat pemahaman siswa di kelas eksperimen selama pembelajaran (Isnawan, 2020) dalam (Dan et al., 2024). Sementara itu, non-ekuivalen dipilih karena kelas yang digunakan tidak memiliki kesamaan/kesetaraan dalam berbagai kategori (Dan et al., 2024). Terdapat 5 klien dengan hipertensi. Instrumen yang digunakan adalah sphygmomanometer (tensiometer). **Hasil:** Tekanan darah awal dan setelah diberikan intervensi terapi hidrosone dan terapi relaksasi dzikir, dijelaskan bahwa lima responden setelah menjalani terapi hidrosone dan terapi relaksasi dzikir mengalami penurunan tekanan darah dengan persentase 100%. Hal ini membuktikan bahwa terdapat efek yang terbukti dalam penerapan terapi hidrosone dan terapi relaksasi dzikir dalam menurunkan tekanan darah tinggi. Dari tabel, dapat dilihat bahwa penurunan rata-rata tekanan darah sistolik pada lima responden adalah 30,6 mmHg. Sedangkan penurunan rata-rata tekanan darah diastolik pada lima responden adalah 9,4 mmHg. **Kesimpulan:** Tekanan darah responden sebelum diberikan terapi hidrosone dan terapi relaksasi dzikir, termasuk responden 1, tekanan darah sebelum 160/86 mmHg, tekanan darah setelah 130/80 mmHg. Responden 2, tekanan darah sebelum 158/100 mmHg, tekanan darah setelah 128/90 mmHg. Responden 3, tekanan darah sebelum 177/85 mmHg, tekanan darah setelah 140/80 mmHg. Responden 4, tekanan darah sebelum 178/96 mmHg, tekanan darah setelah 150/90 mmHg. Responden 5, tekanan darah 166/100 mmHg, tekanan darah setelah 138/80 mmHg. Terdapat pengaruh penerapan terapi hidrosone dan terapi relaksasi dzikir dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi di ruang Santa Maria Rumah Sakit Budi Rahayu Pekalongan.

Kata Kunci: Terapi Hidroson, Terapi Relaksasi Dzikir, Tekanan Darah dan Hipertensi

IMPLEMENTATION OF HYDROSON THERAPY (HYDROTHERAPY AND BENSON) AND DHIKR RELAXATION THERAPY ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY HYPERTENSIVES IN THE SANTA MARIA WARD, BUDI RAHAYU HOSPITAL, PEKALONGAN

¹ Wiwit Lestariningsih ² Wahyuningsih

₁ Student of the Nursing Profession Study Program, Widya Husada University, Semarang

₂ Lecturer of the Nursing Profession Study Program, Widya Husada University, Semarang

Email :

ABSTRACT

Background: Hypertension is a heart disorder characterized by increased blood pressure. People with this condition are often at risk of developing other health conditions, such as stroke and heart disease. Hypertension is often referred to as a silent disease because patients are generally unaware of their hypertension until their blood pressure is checked. Hypertension is also known as a heterogeneous group of diseases because it can affect anyone across age groups and socioeconomic groups (Retnowati et al., 2021).

Method: The type of research used in this case study is Quasi Experiment, which is an experiment conducted non-randomly (non-random assignment) by placing the smallest experimental unit into the experimental and control groups (Hastjarjo, 2019) in (Dan et al., 2024). The research design used in this case study is Pre And Post Test Without Control, which is an experimental research conducted on only one group selected randomly and no stability and clarity tests were carried out on the group's condition before being given treatment. In the quasi-experiment pre-test post test with non-equivalent control group, two sample classes are required, namely the control class which is not given treatment/as a comparison and the experimental class which is given treatment (Isnawan, 2020) in (Dan et al., 2024). In addition, the experimental class will be given tests in the form of pretests and posttests to see the understanding of students in the experimental class during learning (Isnawan, 2020) in (Dan et al., 2024). Meanwhile, non-equivalent was chosen because the classes used did not have similarities/equivalence in various categories (Dan et al., 2024). There were 5 clients with hypertension. The instrument used was a sphygmomanometer (tensiometer).

Results: Initial blood pressure and after being given hydrosone therapy intervention and dhikr relaxation therapy, it was explained that five respondents after undergoing the hydrosone therapy and dhikr relaxation therapy experienced a decrease in blood pressure with a percentage of 100%. This proves that there is a proven effect in the application of hydrosone therapy and dhikr relaxation therapy on reducing high blood pressure. From the table, it can be seen that the average decrease in systolic blood pressure in the five respondents was 30.6 mmHg. While the average decrease in diastolic blood pressure in the five respondents was 9.4 mmHg.

Conclusion: The blood pressure of respondents before being given hydrosone therapy and dhikr relaxation therapy, including respondent 1, blood pressure before 160/86 mmHg, blood pressure after 130/80 mmHg. Respondent 2, blood pressure before 158/100 mmHg, blood pressure after 128/90 mmHg. Respondent 3, blood pressure before 177/85 mmHg, blood pressure after 140/80 mmHg. Respondent 4, blood pressure before 178/96 mmHg, blood pressure after 150/90 mmHg. Respondent 5, blood pressure 166/100 mmHg, blood pressure after 138/80 mmHg. There is an influence in the application of hydrosone therapy and dhikr relaxation therapy in

reducing high blood pressure in hypertensive patients in the Santa Maria room of Budi Rahayu Hospital Pekalongan.

Keywords: Hydrosen Therapy, Dhikr Relaxation Therapy, Blood Pressure and Hypertension

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Studi Kasus.....	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan khusus	8
1.4 Manfaat Studi Kasus	8
1.4.1 Bagi institusi pendidikan	8
1.4.2 Bagi perawat.....	8
1.4.3 Bagi peneliti	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Konsep Hipertensi.....	11
2.1.1 Definisi Hipertensi	11
2.1.2 Klasifikasi.....	12
2.1.3 Etiologi Hipertensi	13
2.1.4 Manifestasi Klinis Hipertensi	14
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi	15
2.1.6 Faktor Penyebab Hipertensi	17

2.1.7	Tindakan untuk meminimalisir Hipertensi	19
2.1.8	Komplikasi Hipertensi	20
2.1.9	Penatalaksanaan Hipertensi	23
2.2	Konsep Terapi Hidroson	27
2.2.1	Definisi Hidroterapi	27
2.2.2	Indikasi dan Kontraindikasi Hidroterapi	28
2.2.3	Manfaat Hidroterapi	29
2.2.4	Mekanisme Hidroterapi	29
2.2.5	Prosedur Hidroterapi	30
2.2.6	Definisi Relaksasi Benson	33
2.2.7	Indikasi dan Kontraindikasi Relaksasi Benson	32
2.2.8	Manfaat Relaksasi Benson	34
2.2.9	Mekanisme Relaksasi Benson	35
2.2.10	Prosedur Relaksasi Benson	35
2.3	Konsep Terapi Relaksasi Dzikir	37
2.3.1	Definisi Terapi Relaksasi Dzikir	37
2.3.2	Indikasi dan Kontraindikasi Terapi Relaksasi Dzikir	38
2.3.3	Manfaat Terapi Relaksasi Dzikir	39
2.3.4	Mekanisme Terapi Relaksasi Dzikir	39
BAB III METODE STUDI KASUS		42
3.1	Rancangan Studi Kasus	42
3.2	Subjek Studi Kasus	43
3.3	Kriteria Sampel	43
3.3.1	Kriteria Inklusi	35
3.3.2	Kriteria eklusi	35
3.4	Fokus Studi	44
3.5	Definisi Operasional	45
3.6	Instrumen Studi Kasus	47

3.6.1 Sphygmomanometer (tensimeter)	47
3.6.2 Stetoskop	47
3.6.3 Lembar Observasi	47
3.6.4 Audio/sound	47
3.7 Metode Pengumpulan Data.....	47
3.8 Lokasi dan Waktu Studi Kasus	48
3.9 Penyajian Data	49
3.9.1 Narasi	49
3.9.2 Tabel/ Distribusi Frekuensi	49
3.10 Etika Studi Kasus	50
3.10.1 <i>Voluntary</i> (Keikhlasan)	50
3.10.2 <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan Menjadi Responden) ...	50
3.10.3 <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)	50
3.10.4 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	50
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	53
4.1 Hasil Studi Kasus	54
4.2 Pembahasan	56
4.3 Keterbatasan Studi Kasus	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
5.1 Kesimpulan	67
5.2 Saran	68
5.2.1 Bagi Responden	68
5.2.2 Bagi Universitas Dan Mahasiswa	68
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	68
DAFTAR PUSTAKA	70
DAFTAR LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Derajat Hipertensi Menurut WHO.....	12
Tabel 2.2 Klasifikasi Derajat Hipertensi Menurut AHA.....	13
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	46
Table 4.1 Tekanan Darah Responden Hari Ke 1-Hari Ke 7.....	54
Table 4.2 Perbandingan Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah Penerapan Terapi Hidrosn dan Terapi Relaksasi Dzikir Pada Lansia Hipertensi Selama 7 hari.....	55