

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

<sup>1</sup> Wiwit Lestariningsih <sup>2</sup> 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 hidrosan dan terapi relaksasi dzikir dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi di ruang Santa Maria Rumah Sakit Budi Rahayu Pekalongan.

**Kata Kunci:** Terapi Hidrosan, 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

<sup>1</sup> Wiwit Lestariningsih <sup>2</sup> Wahyuningsih

<sub>1</sub> Student of the Nursing Profession Study Program, Widya Husada University,  
Semarang

<sub>2</sub> 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 hydrosion 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 hydrosion therapy and dhikr relaxation therapy in reducing high blood pressure in hypertensive patients in the Santa Maria room of Budi Rahayu Hospital Pekalongan.

**Keywords:** Hydrosion Therapy, Dhikr Relaxation Therapy, Blood Pressure and Hypertension