

**PENERAPAN HIDROTERAPI DAN RELAKSASI BENSON
(HIDROSON) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH DAN NADI PENDERITA HIPERTENSI
DI KELURAHAN SRAGEN WETAN**

Syahwa Widhi Ashari¹, Erika Dewi Noorratri²
syahwawidhiashari@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Data tahun ke tahun penderita hipertensi semakin bertambah. Hipertensi termasuk penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi bahkan disebut sebagai *silent killer*. Penyakit hipertensi tidak bisa dianggap remeh karena kematian adalah risiko terburuk jika penyakit ini tidak segera ditangani, maka dari itu harus segera mendapat penanganan. Jenis relaksasi yang dapat menurunkan tekanan darah dan nadi adalah relaksasi benson (*mind-body therapies*) dan hidroterapi (*biologically-based*). **Tujuan:** Mengetahui perubahan tekanan darah dan nadi hasil implementasi terapi relaksasi benson dan hidroterapi pada penderita hipertensi di Kelurahan Sragen Wetan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif pada 2 responden perempuan yang berusia 46-55 tahun yang dilakukan dari tanggal 23-25 Juni 2022 di Dusun Widoro RT 37 RW 11, Kelurahan Sragen Wetan dengan tiap responden diberikan intervensi selama 3 hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan adalah *sphygmomanometer* digital untuk mengukur tekanan darah dan nadi 5 menit sebelum dan sesudah pemberian terapi. **Hasil:** Tekanan darah sebelum dilakukan penerapan termasuk hipertensi derajat 2 dan setelah dilakukan penerapan termasuk hipertensi derajat 1 sedangkan nadi sebelum penerapan termasuk takikardi dan nadi sesudah dilakukan penerapan termasuk normal. **Kesimpulan:** Penerapan hidroterapi dan relaksasi benson (hidroson) mampu menurunkan tekanan darah dan nadi pada penderita hipertensi di Kelurahan Sragen Wetan.

Kata kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Nadi, Hidroterapi, Relaksasi Benson