

## ABSTRAK

Seluruh dunia saat ini mengalami pandemi covid-19, hal tersebut dapat mengakibatkan sebagian orang merasa khawatir atau takut yang berlebihan sehingga memungkinkan untuk terjadinya stres. Stres yang tidak dapat ditangani dengan baik akan mengakibatkan kenaikan tekanan darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Manajemen Stres dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Langkap Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.

Jenis penelitian ini menggunakan *Pra-Experimental* di lakukan secara *one grup pra post test design*. Populasi dalam penelitian ini 30 Lansia yang mengalami tekanan darah tinggi (*Hipertensi*) di Desa Langkap. Pengambilan sampel menggunakan metode *Probability Sampling (Simple Random Sampling)* yaitu 28 responden. Variabel independen adalah manajemen stres dan variabel dependenden adalah penurunan tekanan darah. Instrument yang digunakan yaitu lembar observasi dan SOP manajemen stres dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian setelah di berikan manajemen stres hampir seluruhnya dari 28 responden mengalami penurunan tekanan darah menjadi pre-hipertensi sebesar 24 responden (85,7%). Berdasarkan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*,  $p = 0.000$  dimana  $p < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh manajemen stres terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Simpulan penelitian ini adalah manajemen stres sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

**Kata Kunci : Covid-19, Hipertensi, Manajemen Stres, Lansia.**