

## ABSTRAK

### MANAJEMEN STRESS UNTUK PENGENDALIAN STABILITAS TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS MOJO SURABAYA

Anggi Gereza

[gereza.anggi@gmail.com](mailto:gereza.anggi@gmail.com)

Dosen pembimbing : Dr. Joko Suwito., M.Kes., M.Najib.,M.Sc.

**Latar Belakang :** Hipertensi memiliki faktor dapat dikontrol dan tidak dapat dikontrol. Faktor dapat dikontrol diantaranya stress. Stress menstimulasi hormon adrenalin dan memicu irama jantung lebih cepat sehingga meningkatkan tekanan darah. Cara penanganan stress menggunakan manajemen stress, dengan teknik penenangan pikiran dan latihan aktifitas fisik. Manajemen stress memiliki peranan dalam menstabilkan tekanan darah melalui pengelolaan yang baik dalam mengenali, mempelajari stress serta mengubah perilaku pikiran negatif menjadi positif.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan deskriptif, dengan simple random sampling diperoleh responden sebanyak 120 dari total sampel 144, analisis data menggunakan mean, median, modus, standar deviasi. Dokumen Etik diperoleh dari KEPK Polekesbaya dengan No.EA/1380/KEPKPoltekkes\_Sby/V/2023.

**Hasil :** Terdapat berbagai macam manajemen stress pada teknik penenangan pikiran dan latihan aktifitas fisik, rata – rata kategori hipertensi derajat 1, hasil manajemen stress terhadap stabilitas tekanan darah dengan observasi tekanan darah 3 kali memiliki hasil stabilitas tekanan darah pada teknik penenangan pikiran sebanyak 72% stabil dan 28% tidak stabil, latihan aktifitas fisik 60% stabil dan 40% tidak stabil. Manajemen stress menurunkan tekanan darah sistolik secara bermakna, berbeda dengan tekanan diastolik

**Kesimpulan :** Manajemen stress menstabilkan tekanan darah pasien hipertensi

**Kata Kunci :** Manajemen stress, Stabilitas Tekanan Darah, Hipertensi

## ABSTRACT

### STRESS MANAGEMENT FOR CONTROLLING BLOOD PRESSURE STABILITY IN HYPERTENSION PATIENTS IN MOJO PUSKESMAS REGION SURABAYA

Anggi Gereza

[gereza.anggi@gmail.com](mailto:gereza.anggi@gmail.com)

Dosen pembimbing : Dr. Joko Suwito., M.Kes., M.Najib.,M.Sc

**Background:** There are both controllable and uncontrollable causes of hypertension. variables that reduce stress. Stress raises blood pressure through triggering adrenaline and a speeding of the heartbeat. Stress reduction strategies, physical exercise routines, and stress management are all used. Blood pressure can be stabilized with effective stress management.

**Method :** The study uses a descriptive approach and a basic random sampling technique to collect 120 out of a total sample of 144. Mean, median, mode, and standard deviation are used to analyze the data. Now, a section of Polekesbaya is where the ethical document is obtained.No.EA/1380/KEPK-Poltekkes\_Sby/V/2023.

**Results:** There are many different ways to manage stress, including breathing exercises and physical activity. On average, hypertension type 1 sufferers who observe their blood pressure three times as a result of stress see blood pressure stability in breathing exercises as 72% stable and 28% unstable, and in physical activity as 60% stable and 40% unstable. Contrary to diastolic pressure, stress management reduces systolic blood pressure.

**Conclusion:** Stress management can stabilize blood pressure in hypertensive patients

**Keywords:** Stress management, blood pressure stability, hypertension