Latar Belakang: Hipertensi pada orang dewasa yang lebih tua sangat berdampak pada kesehatan dan dapat menimbulkan berbagai masalah seperti gagal jantung, stroke, infark miokard dan kematian. Beban global akibat hipertensi meningkat hal ini disebabkan karena bertambahnya populasi yang menua dan meningkatnya prevalensi obesitas. Pada masa pandemi klien yang memiliki komorbid seperti hipertensi dapat menimbulkan stres yang beresiko meningkatnya tekanan darah lansia. **Tujuan:** Mengetahui tingkat stres dan tekanan darah sebelum dan setelah mendapatkan teknik relaksasi otot progresif pada lansia di RW 11 Kelurahan Pasir Jaya. **Metode:** Penerapan ini menggunakan penelitian studi kasus dengan cara sampling purposive. Pengambilan sampel menggunakan lembar kuesioner stres kurzen dan pengukuran, dengan jumlah 4 responden. **Hasil:** Hasil penelitian ini terdapat perbedaan tingkat stres dan tekanan darah pada keempat responden.Setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif rata-rata tingkat stres turun dari 10 menjadi 8 dan penurunan pada tekanan darah sistolik 20 mmHg serta diastolik 5 mmHg.