

## ABSTRAK

Risiko hipertensi semakin besar seiring bertambahnya usia. Gaya hidup terkontrol lainnya, aktivitas fisik, obesitas dan stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis persentase lemak tubuh, faktor stres, dan gaya hidup dengan hipertensi pada lansia. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan cross sectional. Tujuan proporsional Teknik pengambilan sampel dilakukan di tiga desa di wilayah kerja Puskesmas Sanggi dengan jumlah sampel 50 lansia. Data diperoleh melalui kuesioner FAQ dan kuesioner DASS. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah responden termasuk dalam kategori prehipertensi. Responden yang persen lemak tubuhnya lebih banyak (76%) dari persen lemak tubuh normal (24%). Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang (78%) dan aktivitas aktif berat (22%). Responden minum kopi <3 cangkir/hari (70%) dari frekuensi minum kopi 3 cangkir/hari (30%). Responden dengan faktor stres berat (50%) dan faktor stres sedang (50%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan ( $p>0,05$ ) antara persen lemak tubuh dengan faktor stres, dan ada hubungan yang signifikan ( $p<0,05$ ) antara kebiasaan minum kopi dengan aktivitas fisik. Persentase lemak tubuh pada lansia lebih banyak dari persentase lemak tubuh normal. Sebagian besar responden masih melakukan aktivitas sehari-hari meskipun sudah memasuki tahap usia lanjut. Orang tua masih sering minum kopi.