**ABSTRAK**

**Gambaran Pola Aktivitas Fisik dan Diet Pada Pra Lansia sebagai Deteksi Dini Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Gianyar**

Ni Wayan Novi Wijayanti 1, Theresia Anita Pramesti2, Ni Luh Putu Dewi Puspawati 3

Prevalensi hipertensi di Indonesia semakin meningkat, khususnya pada kelompok usia pra-lansia. Faktor pola aktivitas fisik dan diet yang tidak sehat berperan penting dalam meningkatkan risiko hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola aktivitas fisik dan diet pada pra-lansia sebagai deteksi dini hipertensi di Puskesmas I Gianyar. Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan sampel 184 responden pra-lansia di Banjar Temesi, yang dipilih dengan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (QPAQ) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensinya. Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 184 responden, mayoritas responden berusia 45-49 tahun yaitu sebanyak 68 responden (37,0%), berjenis kelamin laki-laki sebanyak 99 responden (53,8%), berpendidikan SMA yaitu sebanyak 69 responden (37,6%) dan sebanyak 83 responden (45,1%) bekerja sebagai petani, pedagang dan buruh. Mayoritas tingkat pola aktivitas responden adalah sedang, yaitu sebanyak 111 responden (60,3%) dan sebanyak 171 responden (92,7%) memiliki pola diet yang baik. Pola aktivitas fisik yang sedang dan pola diet yang baik pada responden dipengaruhi oleh faktor usia, pekerjaan, pendidikan, serta kebiasaan sosial dan keluarga. Penyuluhan resmi yang terbatas membuat penderita hipertensi mengandalkan informasi kesehatan dari keluarga, teman, dan internet untuk mendukung penerapan gaya hidup sehat. Hasil ini menunjukkan perlunya kolaborasi dari Puskesmas I Gianyar untuk meningkatkan program penyuluhan terkait pengelolaan hipertensi, dengan fokus pada pola aktivitas fisik dan diet yang lebih terstruktur.

**Kata kunci:** Hipertensi, pola aktivitas fisik, pola diet, pra-lansia