

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian di dunia dan dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menunjukkan gejala. Lansia merupakan kelompok usia yang paling rentan terhadap hipertensi akibat perubahan fisiologis dan pola hidup yang kurang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Medan Johor Tahun 2024. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 923 lansia, dan sampel berjumlah 90 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Data primer diperoleh melalui kuesioner karakteristik responden, *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), serta pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 72,2% responden mengalami hipertensi dan 65,6% memiliki pola makan tidak baik. Uji bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia ($p\text{-value} = 0,022$; $OR = 0,268$). Hal ini menunjukkan bahwa lansia dengan pola makan tidak baik berisiko lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan dengan lansia yang memiliki pola makan baik. Disarankan kepada masyarakat khususnya lansia untuk menerapkan pola makan seimbang, mengurangi konsumsi natrium, serta memperbanyak asupan sayur dan buah guna mencegah peningkatan tekanan darah.

Kata Kunci : Pola makan, Hipertensi, Lansia, *Food Frequency Questionnaire*, Puskesmas Medan Johor