

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi masalah kesehatan masyarakat. Berbagai faktor risiko seperti aktivitas fisik, tingkat stres, kebiasaan merokok, efikasi diri, kualitas tidur, komorbiditas, dan riwayat keluarga diduga berperan dalam terjadinya DM Tipe 2. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 pada usia 30–60 tahun di Puskesmas Medan Johor. Penelitian menggunakan desain *analitik observasional* dengan pendekatan kasus kontrol (*case control*). Sampel penelitian berjumlah 144 responden, terdiri dari 72 kelompok kasus dan 72 kelompok kontrol yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara dan kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan *uji Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, tingkat stres, kualitas tidur, dan komorbiditas dengan kejadian Diabetes Melitus Tipe 2. Sebaliknya, kebiasaan merokok, efikasi diri, dan riwayat keluarga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 pada responden yang diteliti. Disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang kurang, tingkat stres yang tinggi, kualitas tidur yang buruk, dan adanya penyakit komorbid merupakan faktor yang berhubungan dengan meningkatnya risiko kejadian Diabetes Melitus Tipe 2. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, perbaikan kualitas tidur, serta pengendalian penyakit komorbid untuk menurunkan risiko kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Medan Johor.

Kata kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, aktivitas fisik, stres, kualitas tidur, komorbiditas, faktor risiko, studi kasus kontrol.

ABSTRACT

Type 2 Diabetes Mellitus (DM) is a non-communicable disease whose prevalence continues to increase and has become a public health problem. Various risk factors such as physical activity, stress levels, smoking habits, self-efficacy, sleep quality, comorbidities, and family history are suspected to play a role in the occurrence of Type 2 DM. This study aims to analyze risk factors associated with the incidence of Type 2 Diabetes Mellitus in 30–60 year olds at the Medan Johor Community Health Center. The study used an observational analytical design with a case-control approach. The study sample consisted of 144 respondents, consisting of 72 case groups and 72 control groups selected using consecutive sampling techniques. Data were collected through interviews and questionnaires, then analyzed using the Chi-Square test with a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$). The results of the study showed that there was a significant relationship between physical activity, stress levels, sleep quality, and comorbidities with the incidence of Type 2 Diabetes Mellitus. In contrast, smoking habits, self-efficacy, and family history did not show a significant relationship with the incidence of Type 2 Diabetes Mellitus in the respondents studied. It was concluded that lack of physical activity, high stress levels, poor sleep quality, and the presence of comorbid diseases were factors associated with an increased risk of Type 2 Diabetes Mellitus. Therefore, promotive and preventive efforts are needed through increasing physical activity, stress management, improving sleep quality, and controlling comorbid diseases to reduce the risk of Type 2 Diabetes Mellitus in the working area of Medan Johor Health Center.

Keywords : *Type 2 Diabetes Mellitus, physical activity, stress, sleep quality, comorbidity, risk factors, case control study.*