

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang prevalensinya terus meningkat dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah gaya hidup. Aktivitas fisik yang kurang, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, pola makan yang tidak sehat, dan stres diduga berkontribusi terhadap terjadinya DM. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan faktor gaya hidup terhadap kejadian Diabetes Mellitus pada pasien di RS Prima Husada Cipta Medan. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan kasus kontrol. Populasi penelitian adalah seluruh pasien hasil diagnosis Diabetes Mellitus dan bukan Diabetes Mellitus di rumah sakit pada tahun 2025 sebanyak 1.966 orang. Sampel penelitian berjumlah 200 responden yang terdiri dari 100 kelompok kasus dan 100 kelompok kontrol dengan teknik **purposive sampling**. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji **Chi-Square** dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ($p=0,000$), kebiasaan merokok ($p=0,000$), konsumsi alkohol ($p=0,000$), dan pola makan ($p=0,003$) dengan kejadian Diabetes Mellitus. Sementara itu, tingkat stres tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian Diabetes Mellitus ($p=0,262$). Disimpulkan bahwa aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan pola makan merupakan faktor gaya hidup yang berhubungan dengan kejadian Diabetes Mellitus pada pasien, sedangkan stres tidak berhubungan secara signifikan. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi mengenai penerapan gaya hidup sehat untuk menurunkan risiko Diabetes Mellitus.

Kata kunci: Diabetes Mellitus, gaya hidup, aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, pola makan, stres.

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic metabolic disease whose prevalence continues to increase and is influenced by various factors, including lifestyle. Physical inactivity, smoking habits, alcohol consumption, unhealthy dietary patterns, and stress are considered potential contributors to the development of Diabetes Mellitus. This study aimed to determine the relationship between lifestyle factors and the incidence of Diabetes Mellitus among patients at Prima Husada Cipta Hospital, Medan. This study employed an analytical observational design using a case-control approach. The study population consisted of all patients diagnosed with Diabetes Mellitus and non-Diabetes Mellitus at hospital in 2025, totaling 1,966 individuals. A total of 200 respondents, comprising 100 cases and 100 controls, were selected using a purposive sampling technique. Data were collected using questionnaires and analyzed using the Chi-Square test with a significance level of 95% ($\alpha = 0.05$). The results showed significant relationships between physical activity ($p=0.000$), smoking habits ($p=0.000$), alcohol consumption ($p=0.000$), and dietary patterns ($p=0.003$) with the incidence of Diabetes Mellitus. However, stress was not significantly associated with the incidence of Diabetes Mellitus ($p=0.262$). In conclusion, physical activity, smoking habits, alcohol consumption, and dietary patterns are lifestyle factors significantly associated with the incidence of Diabetes Mellitus among patients, whereas stress is not significantly associated with the disease. Therefore, health promotion and preventive programs emphasizing healthy lifestyle practices are recommended to reduce the risk of Diabetes Mellitus.

Keywords: *Diabetes Mellitus, lifestyle, physical activity, smoking, alcohol consumption, dietary pattern, stress.*