

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 merupakan penyakit tidak menular kronis yang prevalensinya terus meningkat secara global maupun lokal. Gaya hidup yang tidak sehat memegang peranan penting dalam perkembangan penyakit ini. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh faktor gaya hidup (pola makan, aktivitas fisik, pola tidur, stres, dan kebiasaan merokok) terhadap kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Stabat. Metode: Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain studi cross-sectional. Populasi penelitian adalah penderita DM Tipe 2 tahun 2025 di Puskesmas Stabat sebanyak 1.123 orang, dengan sampel 92 responden yang dipilih menggunakan rumus Slovin dan teknik pengumpulan data via kuesioner. Analisis data meliputi analisis univariat, bivariat (uji Chi-Square), dan multivariat (uji Regresi Logistik Berganda). Hasil: Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kejadian DM Tipe 2 dengan pola makan ($p = 0,002$; OR = 8,333), aktivitas fisik ($p = 0,000$; OR = 13,839), pola tidur ($p = 0,008$; OR = 4,059), stres ($p = 0,000$; OR = 11,420), dan kebiasaan merokok ($p = 0,021$; OR = 3,235). Hasil analisis multivariat mengonfirmasi bahwa aktivitas fisik merupakan faktor gaya hidup yang paling dominan berpengaruh terhadap kejadian DM Tipe 2 ($p = 0,008$; OR = 10,091; 95% CI: 1,820–55,947). Kesimpulan: Keseluruhan faktor gaya hidup berhubungan dengan kejadian DM Tipe 2, di mana kurangnya aktivitas fisik menjadi determinan utama. Disarankan bagi Puskesmas Stabat untuk memperkuat program promotif-preventif dengan fokus utama pada peningkatan aktivitas fisik dan intervensi gaya hidup sehat secara menyeluruh.

Kata Kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Gaya Hidup, Aktivitas Fisik, Pola Makan, Stres

ABSTRACT

Background: Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) is a chronic non-communicable disease with a steadily rising global and local prevalence. Unhealthy lifestyle choices play a critical role in the development of T2DM. **Objective:** This study aimed to analyze the effect of lifestyle factors (dietary pattern, physical activity, sleep pattern, stress, and smoking habits) on the incidence of Type 2 Diabetes Mellitus at Stabat Public Health Center. **Methods:** This quantitative study utilized a cross-sectional design. The study population comprised 1,123 T2DM patients recorded in 2025 at Stabat Public Health Center. A sample of 92 respondents was selected using Slovin's formula, with data collected via questionnaires. Data were analyzed using univariate, bivariate (Chi-Square test), and multivariate (Multiple Logistic Regression) analyses. **Results:** Bivariate analysis revealed significant associations between T2DM incidence and dietary pattern ($p = 0.002$; OR = 8.333), physical activity ($p = 0.000$; OR = 13.839), sleep pattern ($p = 0.008$; OR = 4.059), stress ($p = 0.000$; OR = 11.420), and smoking habits ($p = 0.021$; OR = 3.235). Multivariate analysis confirmed that physical activity was the most dominant lifestyle factor associated with T2DM incidence ($p = 0.008$; OR = 10.091; 95% CI: 1.820–55.947). **Conclusion:** All evaluated lifestyle factors are significantly associated with T2DM, with physical inactivity identified as the primary determinant. Stabat Public Health Center is recommended to strengthen health promotion and preventive programs, focusing primarily on encouraging physical activity and comprehensive healthy lifestyle interventions.

Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus, Lifestyle, Physical Activity, Dietary Pattern, Stress.