

ABSTRAK

Latar Belakang: Salah satu jenis diabetes yang paling umum, diabetes melitus tipe 2 yang memengaruhi 90% populasi dunia sebagai akibat dari pilihan gaya hidup yang tidak sehat. Prevalensi dan angka kematian diabetes melitus terus meningkat di Indonesia selama beberapa tahun terakhir.

Metode: Penelitian kuantitatif cross-sectional digunakan untuk meneliti suatu fenomena. Penelitian ini melibatkan pasien Rumah Sakit Royal Prima Medan dari bulan April sampai Juni 2024. Data dikumpulkan dari 50 pasien rawat jalan dan dianalisis menggunakan SPSS untuk analisis bivariat dan univariat.

Hasil: Penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian Diabetes Mellitus diantaranya pola makan ($p = 0,02$), aktivitas fisik ($p = 0,02$), kebiasaan merokok ($p = 0,04$), manajemen stres ($p = 0,01$), pola tidur ($p = 0,04$). Variabel yang tidak memiliki hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian Diabetes Mellitus adalah konsumsi alkohol (0,27).

Kesimpulan: Menurut penelitian ini, konsumsi alkohol merupakan faktor gaya hidup yang paling krusial dalam meningkatkan risiko timbulnya gejala diabetes melitus. Meskipun tidak signifikan, kebiasaan merokok dan pola tidur tidak dapat diabaikan sebagai faktor pengaruh peningkatan risiko timbulnya gejala diabetes melitus.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Konsumsi Alkohol, Merokok, Pola Tidur, Stres, Gaya Hidup

ABSTRACT

Background: One of the most common types of diabetes, type 2 diabetes mellitus, affects 90% of the world's population as a result of unhealthy lifestyle choices. The prevalence and mortality rate of diabetes mellitus have continued to increase in Indonesia over the past few years.

Method: Cross-sectional quantitative research was used to examine a phenomenon. The study included Royal Prima Medan Hospital patients from April to June 2024. Data was collected from 50 outpatients and analyzed using SPSS for bivariate and univariate analysis.

Results: The study found a significant relationship between lifestyle and the incidence of diabetes mellitus, including diet ($p = 0.02$), physical activity ($p = 0.02$), smoking habits ($p = 0.04$), stress management ($p = 0.01$), and sleep patterns ($p = 0.04$). The only one that did not have a significant relationship between lifestyle and the incidence of diabetes mellitus was alcohol consumption (0.27).

Conclusion: According to this study, alcohol consumption is the most crucial lifestyle factor in increasing the risk of developing diabetes mellitus symptoms. Although not significant, smoking habits and sleep patterns cannot be ignored as factors influencing the increased risk of developing diabetes mellitus symptoms.

Keywords: Diabetes Mellitus, Alcohol Consumption, Smoking, Sleep Patterns, Stress, Lifestyle