

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND DIET WITH THE INCIDENCE OF DIABETES MELLITUS IN SABANG CITY HOSPITAL YEAR 2024

Diabetes mellitus (DM) is a degenerative disease that is generally caused by an unhealthy lifestyle. Lifestyle is a person's behavior aimed at daily activities. Fast food, lack of exercise and soft drinks are precipitating factors for type 2 DM. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle and diet with the incidence of diabetes mellitus. The type of research used is an analytic descriptive survey with a Cross Sectional design. The population in this study were all patients with DM disease at Sabang City Hospital as many as 168 people. The technique of taking subjects using simple random sampling as many as 42 people. The instruments used in this study were questionnaires to measure lifestyle (smoking habits, physical activity, and alcohol consumption habits), diet, and DM incidence. The research data analysis was univariate and bivariate analysis with chi square test. The results explained that there was a relationship between lifestyle smoking habits ($p = 0.023$), physical activity ($p = 0.017$), and alcohol consumption habits ($p = 0.002$) with the incidence of DM. There is no relationship between diet ($p = 0.327$) and the incidence of DM. The conclusion of this study is that there is a relationship between lifestyle (smoking habits, physical activity, and alcohol consumption habits) and diet with the incidence of DM. It is recommended to maintain diet and lifestyle to improve the quality of life of patients with D

Keywords: *Lifestyle; diet; Diabetes Mellitus*

ABSTRAK

HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN DIABETES MELLITUS DI RSUD KOTA SABANG TAHUN 2024

Penyakit Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit degeneratif yang umumnya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup adalah perilaku seseorang yang ditujukan dalam aktivitas sehari-hari. Makanan cepat saji, kurangnya olahraga dan minuman bersoda merupakan faktor pencetus DM tipe 2. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian diabetes mellitus. Jenis penelitian yang digunakan adalah survei bersifat deskriptif analitik dengan rancangan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien dengan penyakit DM di RSUD Kota Sabang sebanyak 168 orang. Teknik pengambilan subjek menggunakan *simple random sampling* sebanyak 42 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk mengukur gaya hidup (Kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi alkohol), pola makan, dan kejadian DM. Analisa data penelitian adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji chi square. Hasil penelitian menjelaskan terdapat hubungan antara gaya hidup kebiasaan merokok ($p= 0,023$), aktivitas fisik ($p= 0,017$), dan kebiasaan konsumsi alkohol ($p= 0,002$) dengan kejadian DM. Tidak terdapat hubungan pola makan ($p= 0,327$) dengan kejadian DM. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara gaya hidup (Kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi alkohol) dan pola makan dengan kejadian DM. Disarankan untuk menjaga pola makan dan gaya hidup untuk meningkatkan kualitas hidup pasien DM

Kata kunci: *Gaya hidup; pola makan; Diabetes Mellitus*