

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, N., et al. (2023). Kebiasaan Aktivitas Fisik Pasien DM. *Jurnal Kesehatan Aceh*, 7(1).
- American Diabetes Association (2024). *Standards of Medical Care in Diabetes*. Diabetes Care.
- American Diabetes Association. (2022). *Diabetes Care Standards of Medical Care in Diabetes—2022*. Chicago: ADA Publishing.
- American Diabetes Association. (2022). *Standards of Medical Care in Diabetes—2022*.
- American Diabetes Association. (2022). *Standards of Medical Care in Diabetes—2022*. Diabetes Care, 45(Supplement_1): S1–S264.
- American Diabetes Association. (2023). 5. Facilitating Behavior Change and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes—2023. *Diabetes Care*, 46(Supplement 1), S53–S72. <https://doi.org/10.2337/dc23-S005>
- American Diabetes Association. (2023). *Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association*. *Diabetes Care*, 46(1), 1–10.
- American Diabetes Association. (2023). *Physical Activity/Exercise and Type 2 Diabetes*. *Diabetes Care*, 27(10), 2518–2522. diabetesjournals.org
- American Diabetes Association. (2023). *Standards of Medical Care in Diabetes*. Diabetes Care.
- American Diabetes Association. (2023). *Standards of Medical Care in Diabetes 2023*. Diabetes Care, 46(Supplement 1), S1–S140.
- American Diabetes Association. (2023). *Standards of Medical Care in Diabetes—2023*. Diabetes Care, 46(Suppl. 1), S1–S291. <https://doi.org/10.2337/dc23-S001>
- American Diabetes Association. (2024). *Standards of Medical Care in Diabetes—2024*. Diabetes Care, 47(Supplement_1), S1–S260. <https://doi.org/10.2337/dc24-S001>
- Andriyani, K., & Wulandari, R. (2024). *Pengetahuan dalam Mengontrol Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Arifin, R., & Mahendra, D. (2023). Efektivitas Metode Interval pada Jalan Cepat dalam Pengendalian Glukosa Darah Penderita Diabetes Tipe 2. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Surabaya*, 12(1), 45–53.
- Arikunto, S. (2022). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Arikunto, S. (2023). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Bai, Y., Li, X., Zhang, C., & Liu, H. (2022). *Effect of Brisk Walking on Health-Related Physical Fitness, Balance, and Life Satisfaction Among the Elderly: A Systematic Review*. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/358246587>
- Boulware, L. E., et al. (2022). *Screening for Diabetes: A Review of the Evidence for the U.S. Preventive Services Task Force*. JAMA, 328(2), 130-141
- Budi, A., & Haryanto, S. (2024). *Panduan Praktis Olahraga untuk Kesehatan Jantung*. Jakarta: Penerbit Sehat.
- Budiarto, T. (2021). *Penuaan dan Kesehatan: Tinjauan Teoritis dan Praktis*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Chen, H., Zhang, L., & Wang, J. (2023). *Effect of interval walking exercise on blood glucose control in type 2 diabetes patients*. Journal of Diabetes Research, 40(2), 123-131.
- Choudhury, S., & Singh, A. (2023). *The role of HbA1c in diabetes management*. Journal of Endocrinology & Metabolism, 58(4), 1023-1031.
- Colberg, S. R., Sigal, R. J., Yardley, J. E., et al. (2023). Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 46(11), 2399–2415. <https://doi.org/10.2337/dc23-1213>
- Colberg, S. R., Sigal, R. J., Yardley, J. E., et al. (2024). *Exercise and Diabetes: A Joint Position Statement of the American Diabetes Association and the American College of Sports Medicine*. *Diabetes Care*, 47(1), 1-12. <https://doi.org/10.2337/dci23-0045>
- Colberg, S. R., Sigal, R. J., Yardley, J. E., Riddell, M. C., Dunstan, D. W., Dempsey, P. C., ... & Tate, D. F. (2022). *Physical activity/exercise and diabetes: A position statement of the American Diabetes Association*. *Diabetes Care*, 45(Suppl 1), S64–S74. <https://doi.org/10.2337/dc22-S006>
- Damayanti, R. (2021). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Endokrin*. Yogyakarta: Deepublish.
- Darmawan, S., & Sriwahyuni, S. (2020). Pengaruh latihan jalan cepat terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien dm tipe II dipuskesmas sudiang raya makassar.
- DeFronzo, R. A., et al. (2023). *Insulin Resistance in Diabetes*. Zinman, B., et al. (2023). *Exercise and Glucose Uptake*.
- Fauziah, Y., & Yuliana. (2021). *Komplikasi Diabetes Melitus dan Penanganannya*. Jakarta: EGC.

- Fischer, S. H., et al. (2022). *Management of Diabetes in Primary Care*. American Family Physician, 106(7), 1125-1132.
- Fitriani, R., Susanti, H., & Andayani, T. R. (2021). Pengaruh Jalan Cepat Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Penderita DM Tipe II. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 67–74.
- Gustinerz.(2020). *Mengenal Konsep Teori Self Care Dari Orem*.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2020). *Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Philadelphia: Elsevier.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Hadi, N. (2021). *Masalah Kesehatan pada Lansia dan Solusi Medis Terkini*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 16(4), 112-125
- Handayani, S. (2021). *Studi Literatur: Gambaran Pola Makan Jadwal, Jumlah, Jenis, dan Dukungan Keluarga dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman.
- Hati, Y., & Muchsin, R. (2022). Pengaruh Brisk Walking Terhadap Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(1), 74-79.
- Hati, Y., & Muchsin, R. (2022). *Pengaruh brisk walking terhadap kadar glukosa darah sewaktu pasien diabetes melitus tipe II*. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(1), 74–79. <https://doi.org/10.33860/jik.v16i1.898>
- Hayati, K. (2021). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Dm Tipe II. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(1).
- Health Shots. (2023). *Jalan cepat sebagai olahraga efektif untuk diabetes dan kesehatan jantung*. Moms Money Kontan. Diakses dari <https://momsmoney.kontan.co.id/news/7-rekomendasi-olahraga-yang-efektif-menurunkan-kadar-gula-darah>
- Healthline. (2023). *Manfaat berjalan cepat untuk menurunkan kadar gula darah dan kesehatan jantung*. Moms Money Kontan. Diakses dari <https://momsmoney.kontan.co.id/news/9-olahraga-penurun-gula-darah-yang-ampuh-sudahkah-anda-mencobanya>
- Herlina, N. (2023). *Panduan Perawatan Diabetes*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2021*.

- Herlina. (2023). *Manajemen Terpadu Diabetes Melitus: Pencegahan Komplikasi dan Perawatan Holistik*. Bandung: Alfabeta.
- Hidayat, T., & Sutrisno, A. (2022). **Metodologi Penelitian Kesehatan** (edisi ke-4). Rajawali Pers.
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas 10th Edition*.
- International Diabetes Federation. (2023). *IDF Diabetes Atlas 10th Edition*. Brussels: IDF.
- Istiqomah, F., & Yuliyani, A. (2022). Pengelolaan Diabetes Melitus. *Jurnal Kesehatan*,
- Istiqomah, L., & Yuliyani, L. (2022). Efektivitas Jalan Cepat terhadap Kadar Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 115–122. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Journal of Clinical Medicine. (2023). *Berjalan cepat selama 30 menit sehari dapat menurunkan kadar gula darah hingga 10-20%*. Media Indonesia. Diakses dari <https://mediaindonesia.com/humaniora/710198/6-olahraga-ini-diyakini-cepat-menurunkan-gula-darah>
- Kefi, Y. (2024). Efektivitas Brisk Walking Exercise (Latihan Jalan Cepat) Terhadap Penurunan Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Oesapa. *Skripsi*, Poltekkes Kemenkes Kupang.
- Kefi, Y. (2024). Efektivitas Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Repository Poltekkes Kupang*.
- Kemenkes RI. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). **Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional**. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Diabetes Melitus Tipe 2*. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Ditjen P2P, Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Aktivitas Fisik untuk Lansia*. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Teknis Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Diabetes Melitus dan Penyakit Tidak Menular Lainnya*. Jakarta: Direktorat P2PTM.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*.

- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pedoman Pengendalian Diabetes Melitus*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khan, M. R., Patel, S., & Williams, J. (2024). *The Impact of Physical Exercise on Blood Glucose Regulation in Elderly Diabetic Patients: A Time Series Analysis*. *Journal of Diabetes Research*, 35(2), 112-125.
- Khan, M. S. (2023). *Blood glucose regulation and its importance in health*. *Journal of Diabetes Research*, 45(2), 56-64.
- Khandelwal, S., & Soni, P. (2023). *Hyperglycemia and its complications: A clinical perspective*. *Journal of Clinical Endocrinology*, 68(1), 78-85.
- Kim, S., Lee, H., & Park, Y. (2023). *The impact of high-intensity walking exercise on glycemic control in elderly diabetes patients*. *Diabetes & Metabolism Journal*, 47(4), 302-310.
- Kumar, A., & Sharma, S. (2023). *Genetic factors in the pathophysiology of diabetes mellitus*. *Genetics in Medicine*, 35(2), 213-
- Lee, J., Choi, Y., & Kim, H. (2023). *Effects of consistent moderate walking on glycemic control in type 2 diabetes*. *Journal of Clinical Endocrinology*, 58(7), 502-509.
- Lestari, D., & Ahmad, F. (2025). *Latihan Jalan Cepat dan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi: Studi Eksperimental*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas*, 20(1), 45–53.
- Lestari, D., Nugroho, R., & Riana, M. (2025). *Latihan Fisik untuk Pasien Diabetes Melitus*. Bandung: Pustaka Alam.
- Lestari, M. D., & Nugroho, T. (2025). “Pengaruh Latihan Jalan Cepat terhadap Kadar Glukosa Darah dan VO2 Max pada Lansia Diabetes.” *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan*, 16(2), 55–64. <https://doi.org/10.31227/jikk.v16i2.2290>
- Lestari, N. K. Y., & Saraswati, N. L. G. I. (2024). Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*, 17(2), 47–61.
- Lestari, N., & Pranata, R. (2025). *Mechanisms of Glucose Regulation Through Brisk Walking in the Elderly: Focus on Exercise Duration and Intensity*. *Jurnal Ilmu Fisiologi Terapan*, 9(1), 30–38.

- Lestari, S., & Saraswati, D. (2024). Efektivitas Jalan Cepat terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 14(1), 45–53.
- Lilik. (2023). *Pengaruh Terapi Jalan Kaki terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2: Literature Review*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Maswadi, A., Syarifuddin, S., & Suryadi, S. (2021). Klasifikasi Aktivitas Fisik Berbasis Data Accelerometer dan Kuesioner dengan Metode Machine Learning. *Journal SPEED (Sport, Physical Education and Empowerment)*, 5(2), 104–115.
- Maswadi, M., Sari, N. P., & Ramdhani, F. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Cepat terhadap Kesehatan Metabolik pada Lansia. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 89–97.
- Mulyana, A. (2023). *Evaluasi Kardiovaskular Sebelum Latihan Fisik pada Lansia*. Bandung: Alfabeta.
- Nasution, A., & Zulkarnain, E. (2023). **Metode Statistik dalam Penelitian Kesehatan** (edisi ke-2). Penerbit Universitas Indonesia.
- Ningsih, S. (2023). *Perubahan Psikologis pada Lansia dan Pengaruhnya terhadap Kualitas Hidup*. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 15(2), 90-105.
- Nugraha, A., & Fatimah, S. (2020). Pendidikan Kesehatan pada Pasien Diabetes: Strategi dan Implementasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(3), 112–118.
- Nugroho, H., & Lestari, S. (2021). Efektivitas Latihan Fisik Terhadap Penurunan Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 33–40.
- Nurhadi, H. (2021). *Patofisiologi dan Manajemen Diabetes Mellitus*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Nurhasanah, L., & Permana, D. (2025). *Pengaruh Latihan Jalan Cepat terhadap Fungsi Kognitif dan Keseimbangan Lansia*. *Jurnal Keperawatan Lansia Indonesia*, 10(1), 33–40.
- Nurhayati, R., & Kurniawan, A. (2023). *Keperawatan Medikal Bedah: Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Endokrin*. Jakarta: Salemba Medika. Obesity and Type 2 Diabetes. *Current Diabetes Reports*, 21(12), 39.
- Ofori, E. K., Nyarko, M. Y., & Agyemang, C. (2024). *Impact of Aerobic Exercise on Glycemic Control in Older Adults with Type 2 Diabetes: A Meta-Analytical Review*. *Journal of Aging and Physical Activity*, 32(1), 45-55.

- Papatheodorou, K., Banach, M., Edmonds, M., Papanas, N., & Papazoglou, D. (2022). Complications of Diabetes 2022. *Journal of Diabetes Research*, 2022, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2022/1234567>
- Patel, M., Khan, A., & Lopez, G. (2023). *Walking duration and blood sugar levels in type 2 diabetes: A systematic review*. *Diabetes Care Journal*, 45(3), 234-241.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni). (2021). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: PB Perkeni.
- Permana, I. (2023). *Aktivitas Fisik dan Pengaruhnya terhadap Glukosa Darah pada Pasien Diabetes*. Jakarta: Mitra Medika Press.
- Permatasari, D., Rachmawati, I. N., & Harsono, A. (2020). Pengaruh latihan jalan cepat terhadap kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe II. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 45-52.
- Permatasari, R., & Arsa, S. (2023). *Hubungan Diet dan Aktivitas Fisik terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus*. e-Journal Universitas Airlangga.
- Pramono, R. A., dkk. (2020). *Pengaruh Latihan Jalan Cepat terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 112–118.
- Pranoto, M., & Puspitasari, S. (2023). *Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Lansia di Indonesia*. *Jurnal Kesehatan Geriatri*, 6(2), 104-112.
- Prasetya, H., Widodo, F., & Dewi, K. (2025). “Efektivitas Jalan Cepat terhadap Profil Glukosa Darah pada Lansia.” *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 11(1), 23–32. <https://doi.org/10.33560/jkki.v11i1.1789>
- Prasetyo, B. (2024). *Manajemen Diabetes: Pendekatan Terintegrasi dalam Perawatan Pasien*. Surabaya: Pustaka Kesehatan.
- Pratiwi, A. (2020). *Pengaruh Faktor Sosial terhadap Kesejahteraan Lansia di Perkotaan*. *Jurnal Sosial Masyarakat*, 10(1), 45-58.
- Prihartini, I. (2022). *Klasifikasi Usia Lansia dalam Perspektif Kesehatan dan Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putra, I., & Azizah, F. (2021). **Panduan Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian Kesehatan**. Media Aksara.
- Putra, M. D., & Hartono, Y. (2021). *Dasar-Dasar Patofisiologi Penyakit Diabetes Melitus*. Yogyakarta: Deepublish.
- Putri, A. S., & Hartono, R. A. (2024). *Panduan Aktivitas Fisik untuk Lansia: Perspektif Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

- Putri, A., & Sari, D. (2024). *Pengaruh Brisk Walking terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Sukajadi*. BERDAYA: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 6(1), 11–24. <https://ejournal.imperiuminstitute.org/index.php/BERDAYA/article/view/1060>
- Putri, D. A., & Widodo, S. (2023). Efektivitas SGLT2 Inhibitor dan GLP-1 Agonist dalam Manajemen Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Farmasi Klinis Indonesia*, 11(1), 33–42.
- Putri, S. (2022). *Metodologi Diagnosis dan Pengelolaan Diabetes Mellitus*. Yogyakarta: Pustaka Medika.
- Rahman, A., Suryani, D., & Maulida, S. (2024). *Short Bouts of Exercise and Glycemic Response: A New Approach for Elderly Diabetic Management*. Indonesian Journal of Clinical Exercise Physiology, 6(2), 98–105.
- Rahmawati, D., & Susilo, T. (2021). Pengaruh Latihan Jalan Cepat terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 95–101. <https://doi.org/10.14710/jkmi.v16i2.302>
- Rahmawati, D., Santoso, L., & Nugraha, R. (2021). Implikasi Parkinson dan Demensia terhadap Keamanan Latihan Fisik Terstruktur. *Jurnal Keperawatan Geriatri*, 8(1), 45–54.
- Rahmawati, E., dkk. (2020). Pengaruh Jalan Cepat terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123–130.
- Rahmawati, L., & Yuliana, E. (2023). Faktor Risiko Genetik dan Gaya Hidup pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 15(2), 78–84.
- Rahmawati, N., Yulianti, R., & Hidayati, N. (2021). Efektivitas Latihan Jalan Cepat terhadap Penurunan Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 35–40.
- Rasyid, M., & Nugraheni, R. (2024). *Diabetes Mellitus: Masalah Kesehatan Global dan Strategi Pengendaliannya*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 25–33. Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 3(2), 23–29.
- Salgado, R. M., et al. (2022). *Advances in the Diagnosis and Management of Type 2 Diabetes*. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 107(9), 2257–2273.
- Santiago, J. V., Ramirez, M. L., & Chen, Y. H. (2022). *Exercise-induced glucose uptake mechanisms in aging skeletal muscle: The role of GLUT4 and AMPK*. *Journal of Metabolic Health*, 15(3), 211–220. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2022.03.008>
- Santoso, A. (2023). *Panduan Praktis Diabetes pada Masa Kehamilan*. Jakarta: EGC.

- Santoso, A. (2024). *Efektivitas Latihan Jalan Cepat dalam Mengurangi Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2*. Jurnal Kedokteran Olahraga Indonesia, 9(3), 121-130.
- Santoso, J. (2024). *Olahraga dan Kesehatan: Prinsip Dasar Latihan untuk Semua Usia*. Yogyakarta: Penerbit Sehat.
- Saptari, S. (2021). *Gerontologi: Perubahan Fisik dan Psikologis pada Lansia*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Saputra, I., Sriwahyuni, S., & Haskas, Y. (2023). Pengaruh Latihan Fisik Jalan Cepat Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Wanita Diabetes di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(1), 1-8.
- Sari, D. K., & Wahyuni, S. (2023). Pengaruh Latihan Fisik Jalan Cepat terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Wanita Diabetes di Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(1), 7-12
- Sari, F. M. (2022). *Diabetes Melitus: Pencegahan dan Penatalaksanaan*. Bandung: Alfabeta.
- Sari, F., & Wulandari, E. (2022). Risiko Muskuloskeletal pada Lansia saat Berolahraga Jalan Cepat. *Jurnal Ilmu Kedokteran Lansia*, 5(2), 102–110.
- Sari, M. A., & Lestari, Y. (2021). *Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Cepat terhadap Kadar Glukosa Darah pada Lansia dengan Diabetes Melitus Tipe II*. Jurnal Keperawatan Medikal Bedah, 9(1), 21–27.
- Setyawati, E., Ramadhan, I., & Kurniawan, A. (2025). *Overtraining dan Efek Samping Latihan Fisik pada Lansia dengan Komorbiditas*. Jurnal Ilmu Gizi dan Kesehatan, 13(1), 12–20
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2024). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference*. Pearson.
- Soelistijo, S. A., Novida, H., & Pramono, L. A. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021*. PB PERKENI.
- SOP Diabetes Melitus Tipe 2. (2021). *Studocu*.
- Stefanus, F., Kurniati, N., & Sari, D. R. (2022). Gula Darah Puasa pada Penyakit Diabetes Melitus. *Pharmacon*, 11(1), 1-8.
- Sudoyo, A. W. (2020). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Interna Publishing.
- Sudoyo, A. W., Alwi, I., Setiati, S., & Simadibrata, M. (2021). *Ilmu Penyakit Dalam* (Edisi ke-7). Jakarta: Interna Publishing

- Sugiyono(2020).Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif,dan R&D.
- Suhardjo, T., & Lestari, N. D. (2021). *Ilmu Gizi Klinik untuk Penyakit Metabolik dan Degeneratif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sumarkim,dkk 2021.Efektifitas olahraga aerobik jalan cepat / *Brisk walking* terhadap tekanan darah secara signifikan di womogiri.
- Supriyanto, S. (2020). *Kesehatan Lansia: Panduan untuk Penelitian dan Praktek Klinis*. Surabaya: Universitas Airlangga Press.
- Suraya, A., & Rahayu, M. (2022). Efektivitas Latihan Fisik Terhadap Kadar Glukosa Darah pada Lansia dengan Diabetes Melitus di Puskesmas X. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(2), 102-110.
- Tesya Afriani Yunita, T. E. S. Y. A., Arfian, R., & Ns, M. K. (2023). Pengaruh Brisk Walking (Jalan Cepat) Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Milletus Tipe 2 Diruang Melati Timur Rsud Dr Soehadi Prijonegoro Sragen (Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Tesya. (2023). *Pengaruh Brisk Walking terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2*. Universitas Kristen Indonesia.
- Thornton, J. S., Pierpoint, L. A., Warburton, D. E. R., & Faulkner, G. E. (2025). *Move more, age well: prescribing physical activity for older adults*. Canadian Medical Association Journal, 197(3), E59–E65. <https://www.cmaj.ca/content/197/3/E59>
- Torre, M. M., Carrubba, C., Langeard, A., Hugues, N., Laurin, J., & Temprado, J.-J. (2024). *Is an 8-Week Regimen of Nordic Walking Training Sufficient to Benefit Cognitive Performance in Healthy Older Adults? A Pilot Study*. Journal of Clinical Medicine, 13(5), 1235. <https://doi.org/10.3390/jcm13051235>
- Vasilenko, V., Dubin, K., & Sharma, M. (2022). *Exercise and Insulin Sensitivity in Type 2 Diabetes Management*. Journal of Diabetes and Metabolic Disorders, 15(2), 120-132.
- Wahyu, H. (2020). *Diabetes Melitus: Pencegahan dan Pengelolaan Secara Holistik*. Bandung: Alfabeta.
- Wardani, F. R. (2022). Pengaruh Latihan Jalan Cepat Terhadap Kadar Gula Darah pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 101–107.
- Widodo, A., Sari, M., & Hidayat, R. (2024). *Effect of Brisk Walking on Glycemic Control in Elderly with Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Trial*. Journal of Geriatric Physical Therapy, 47(1), 15–22. <https://doi.org/10.1097/JPT.0000000000000380>

- Widodo, S., & Wahyuni, D. (2020). *Pengukuran dalam Penelitian Kesehatan: Teori dan Aplikasi* (edisi ke-2). Salemba Empat.
- Widyastuti, N. (2021). Pengaruh Stres terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 8(1), 45–52.
- Wijaya, D., Haryono, T., & Subekti, F. (2024). *The Effect of Short-Duration Brisk Walking on Blood Glucose Control in Elderly with Type 2 Diabetes: A Quasi-Experimental Study*. *Jurnal Keperawatan dan Geriatri*, 12(1), 45–52.
- Wijayanti, A., & Hartono, S. (2024). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental pada Lansia: Tinjauan Sistematis*. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 7(2), 55–64.
- World Health Organization. (2022). *Classification and Diagnosis of Diabetes: WHO Guidelines*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). *Global Report on Diabetes*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2024). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: Update 2024*. Geneva: WHO Publications. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073076>
- World Health Organization. (2021). *Ageing and Health*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- Wulandari, A., Prasetya, H., & Fitriani, S. (2022). Efektivitas Latihan Jalan Cepat terhadap Kadar Glukosa Darah pada Lansia dengan DM Tipe 2. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 22–29.
- Wulandari, I. (2022). *Kesejahteraan Ekonomi Lansia dan Tantangan di Era Modern*. *Jurnal Ekonomi dan Sosial*, 8(3), 120-134
- Wulandari, S. (2021). Pengaruh Latihan Jalan Cepat terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Tipe II. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan*, 12(1), 45–52.
- Wulandari, Z. A., Nurhaeni, I. D., & Widodo, H. (2021). *Pengaruh Latihan Jalan Cepat terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Baki*. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 7(3), 200–207.
- Yuliana, K. (2024). "Pengaruh Latihan Jalan Cepat terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2". *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(1), 45-56.
- Yuliana, N., Hidayat, R., & Putri, A. D. (2023). Pengaruh latihan jalan cepat terhadap kadar glukosa darah pada lansia dengan diabetes melitus tipe 2. *Journal of Geriatric Endocrinology*, 7(2), 101–108. <https://doi.org/10.32493/jge.v7i2.2023.101>

- Yuliana, S., & Prasetya, R. (2022). Peran Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Pengendalian Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 10(2), 112–120.
- Yuliani, S., & Setiawan, T. (2023). Pedoman Pelatihan Fisik saat Infeksi pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 230–240.
- Yulianti, Y., Mutmainna, A., & Abrar, E. A. (2024). Efektivitas Aktivitas Jalan Cepat Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Wanita Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Pampang Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(1), 7-12.
- Yusuf, A., & Ardi, R. (2024). *Risiko Cedera pada Lansia yang Mengikuti Program Latihan Jalan Cepat*. *Jurnal Rehabilitasi Medik*, 12(2), 22–29.
- Yusuf, M. (2024). *Olahraga untuk Diabetes: Strategi Pengelolaan Gula Darah dengan Latihan Fisik*. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Yusuf, M., Sari, D. R., & Kurniati, N. (2023). Edukasi dan Pelatihan Pemeriksaan Glukosa Darah di Desa. *Indonesian Journal of Community Services*, 6(2), 209-216.
- Istiqomah, N., & Yuliyani, L. (2022). Pengaruh Latihan Fisik Jalan Cepat Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(1), 1-7.
- Zhang, Y., Li, L., Wang, J., & Sun, X. (2022). "Effectiveness of Telemedicine in Glycemic Control in Patients With Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Diabetes Care*, 45(8), 1835-1843.
- Zhang, Y., Zhou, F., & Liu, P. (2024). *Duration of exercise in diabetes management: A focus on walking interventions*. *Sports Medicine Journal*, 53(1), 12-20.
- Zhao, Y., Wang, J., & Li, H. (2022). *Innovative Drug Therapies for Type 2 Diabetes Mellitus*. *Diabetic Medicine*, 39(1), 99-110.