

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Batasan Masalah	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Grand Teori	9
2.2 Konsep Diabetes Melitus	10

2.2.3	Pengertian Diabetes Melitus	10
2.2.4	Tanda gejala Diabetes Melitus	10
2.2.5	Etiologi Diabetes Melitus	11
2.2.6	Klasifikasi Diabetes Melitus.....	12
2.2.7	Pemeriksaan Penunjang Diabetes Melitus.....	13
2.2.8	Patofisiologi Diabetes Melitus	14
2.2.9	Komplikasi Diabetes Melitus	14
2.2.10	Penatalaksanaan Diabetes Melitus	15
2.2.11	Pengobatan Diabetes Melitus	17
2.3	Konsep Kadar Gula Darah	18
2.3.1	Pengertian Kadar Gula Darah.....	18
2.3.2	Pemeriksaan Kadar Gula Darah	18
2.3.3	Kadar Gula Darah Normal.....	20
2.3.4	Kadar Gula Darah Tinggi	20
2.3.5	Penyebab kenaikan Kadar Gula Darah.....	21
2.3.6	Pencegahan peningkatan Kadar Gula Darah	22
2.4	Konsep Lansia	23
2.4.1	Pengertian Lansia	23
2.4.2	Batasan Usia Lansia	23
2.4.3	Klasifikasi Lansia	24
2.4.4	Karakteristik Lansia	25
2.5	Konsep Aktivitas latihan Jalan Cepat	26
2.5.1	Pengertian Aktivitas Fisik	26
2.5.2	Pengertian Latihan Jalan Cepat	28
2.5.3	Tujuan Latihan Jalan Cepat	29
2.5.4	Manfaat Latihan Jalan Cepat	30
2.5.5	Dampak Latihan Jalan Cepat.....	30
2.5.6	Indikasi dan Kontra Indikasi Latihan Jalan Cepat Pada Lansia ...	31
2.5.7	Jenis,Durasi, dan Intesitas Latihan Jalan Cepat	33
2.5.8	Mekanisme Penurunan Gula Darah Melalui Latihan Jalan Cepat..	35
2.5.9	Standar Latihan Jalan Cepat	36

2.5.10	Teknis Latihan Jalan Cepat	37
2.5.11	Patofisiologi Mekanisme Latihan Jalan Cepat dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Lansia	38
2.5.12	Pengaruh Latihan Jalan Cepat Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita DM Tipe II	39
2.6	Penelitian Terdahulu	41
2.7	Kerangka Teori.....	43

BAB III METODE PENELITIAN44

3.1	Jenis Penelitian	44
3.2	Kerangka Penelitian	46
3.3	Waktu dan Tempat Penelitian	47
3.4	Populasi dan Sampel	47
3.4.1	Populasi	47
3.4.2	Sampel	47
3.5	Varibel Penelitian	49
3.6	Hipotesis Penelitian	49
3.7	Definisi Konseptual dan Operasional	50
3.7.1	Definisi Konseptual	50
3.7.2	Definisi Operasional.....	51
3.8	Pengumpulan Data	54
3.8.1	Teknik Pengumpulan Data	54
3.8.2	Instrumen Penelitian.....	55
3.8.3	Prosedur Penelitian.....	56
3.8.4	Etika Penelitian.....	65
3.9	Pengolahan dan Analisa Data	58
3.9.1	Pengolahan Data	58
3.9.2	Analisa Data	60

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	67
4.1 Hasil	67
4.2 Pembahasan.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	80
5.1 Kesimpulan	80
5.2 Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	94

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	43
Gambar 2. Kerangka Penelitian.....	46
Gambar 3. Rumus Arikunto.....	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skema Penelitian	44
Tabel 2. Definisi Operasional	51
Tabel 3. Instrumen Penelitian.....	55
Tabel 4. Pemberian Kode (<i>Coding</i>).....	58
Tabel 5. Delta	61
Tabel 6. Rata-rata	64
Tabel 7. Persentase	64
Tabel 8. Standar Deviasi	64
Tabel 9. Hasil Uji Shapiro-wilk	65
Tabel 10. Hasil Uji Paired T-Test.....	66
Tabel 11. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	67
Tabel 12. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	68
Tabel 13. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	68
Tabel 14. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama DM.....	69
Tabel 15. Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Obat	69
Tabel 16. Data Kadar Gula Darah Sebelum Latihan Jalan Cepat	70
Tabel 17. Data Kadar Gula Darah Setelah Latihan Jalan Cepat.....	70
Tabel 18. Data Distribusi Frekuensi.....	71
Tabel 19. SOP Latihan Jalan Cepat.....	109

DAFTAR SINGKATAN

IDF : *International Diabetes Federation*
DM : *Diabetes Melitus*
GDS : *Gula Darah Sewaktu*
GLUT4 : *Transporter glukosa*
AGFR : *Stimasi laju filtrasi glomerulus*
AbA1c : *Hemoglobin Terlikasi*
DMG : *Diabetes Melitus Gestasional*
ADA : *American Diabetes Melitus*
WHO : *Organisasi Kesehatan Dunia*
SOP : *Standar Oprasional Prosedur*
LJC : *Latihan Jalan Cepat*
LDL : *Low-density lipoprotein*
HDL : *Lipoprotein densitas tinggi*
SGLT 2 : *Sodium-Glucose Transport Protein 2 inhilator*
GLP-1 : *Glucagen Like Peptide*

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	95
Lampiran 2. Surat Keterangan layak etik.....	102
Lampiran 3. Lembar Informed Consent	103
Lampiran 4. Persetujuan Judul	106
Lampiran 5. Lembar Persetujuan	107
Lampiran 6. Studi Pendahuluan	108
Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur (SOP) Jalan Cepat	109
Lampiran 8. Lembar Persetujuan Responden	111
Lampiran 9. Lembar Observasi	112
Lampiran 10. Hasil Pengolahan Data	115
Lampiran 11. Hasil Analisis Data	121
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	128
Lampiran 13. Kartu Bimbingan	131
Lampiran 14. Hasil Turnitin.....	139
Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup.....	140