

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Literatur Review	7
1.6 Manfaat Literatur Review	7
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	9
2.1 Kerangka Teoritis	9
2.1.1 Diabetes melitus	9
A. Definisi dan klasifikasi	9
B. Patogenesis Diabetes Tipe 2	10
C. Faktor Resiko Diabetes Melitus Tipe 2	13
Faktor Risiko yang Tidak Dapat Diubah	14
Faktor Risiko yang Dapat Diubah	14
D. Komplikasi Diabetes Melitus tipe 2.....	16
E. Patofisiologis Diabetes Tipe 2	17
2.1.2 Glukosa Darah.....	18
A. Pengertian Glukosa Darah.....	18
B. Metabolisme Glukosa	19
2.1.3 Insulin	20
A. Pengertian Insulin.....	20
B. Sekresi Insulin	21
2.1.4 Latihan Fisik.....	22
A. Definisi.....	22
B. Peran Latihan Fisik Terhadap Pengelolaan Diabetes	22
Latihan Aerobik.....	22

Latihan Beban	23
2.1.5 Berjalan kaki.....	23
A. Pengertian Berjalan Kaki	23
1. <i>Brisk Walking Exercise</i>	24
2. Jalan Santai	27
2.2 Kerangka Berpikir	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	31
3.1 Desain Penelitian.....	31
3.2 Strategi Pencarian Literatur	31
3.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	32
1. Kriteria Inklusi	34
2. Kriteria Eksklusi.....	34
3.4 Teknik Pengumpulan Data	35
3.5 Analisis Data	36
BAB IV HASIL STUDI LITERATUR DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Hasil Penelusuran Jurnal Terkait	38
4.2 Temuan Hasil Artikel Penelitian	39
Daftar Artikel	40
4.3 Pembahasan.....	44
4.3.1 Efek Latihan Jalan Cepat (<i>Brisk Walking</i>) Terhadap Kadar Gula Darah.....	44
4.3.2 Efek Jalan Santai Terhadap Kadar Gula Darah	48
4.3.3 Perbedaan Efektivitas Latihan Jalan Cepat (<i>Brisk Walking</i>) dan Jalan Santai dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Tipe 2	50
4.3.4 Efek Jalan Cepat (<i>Brisk Walking</i>): Intensitas Sedang dengan Durasi Bervariasi	50
4.3.5 Efek Jalan Santai: Intensitas Ringan-Sedang dengan Durasi Lebih Pendek	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	60