DAFTAR PUSTAKA

Aditya, R. P., & Fitri, L. M. (2022). Penerapan latihan jalan sebagai gaya hidup preventif mahasiswa dengan gaya hidup sedenter. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(1), 45–53.

American Diabetes Association. (2024). Standards of Medical Care in Diabetes—2024. *Diabetes Care*, 47(Suppl 1), S1–S200.

American College of Sports Medicine. (2021). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*.

Basu, R., Shah, P., & Basu, A. (2023). Mechanisms of Regulation of Glucose Metabolism and Insulin Action. *Endocrine Reviews*, 44(2), 213–235.

Colberg, S. R., Sigal, R. J., Yardley, J. E., Riddell, M. C., Dunstan, D. W., Dempsey, P. C., ... & Tate, D. F. (2022). *Exercise and diabetes: A consensus statement. Diabetes Care*, 45(1), 243–265.

Colberg, S. R., et al. (2022). Exercise and Diabetes Management: A Consensus Statement. Diabetes Care.

Dandi, M., Kusyari, A., & Rahmat, N. N. (2022). Hubungan Stabilitas Kadar Gula Darah dengan Fatigue pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 10(2).

Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Bahaya Mengonsumsi Makanan Manis Secara Berlebihan*.

Kementerian Kesehatan RI. (2024). Peneliti: *Pola Makan Buruk/Menu Tidak Sehat Penyebab Satu dari Lima Kematian*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Gaya hidup mahasiswa dan risiko diabetes: Pentingnya aktivitas fisik rutin.*

Kim, M. J., & Lee, H. (2023). Impact of moderate walking on glycemic control. *International Journal of Diabetes in Developing Countries.*

Krishnan, A., Thomas, S., & Liu, Y. (2022). Physical activity and glycemic control among university students. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(2), 112–120.

Lestari, S., & Ardhani, N. (2023). Manajemen Stres Akademik dan Dampaknya terhadap Kesehatan Metabolik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(1).

Meloh, M. L., Pandelaki, K., & Sugeng, C. (2023). *Hubungan Kadar Gula Darah Tidak Terkontrol dan Lama Menderita Diabetes Melitus dengan Fungsi Kognitif pada Subyek Diabetes Melitus Tipe* 2. e-CliniC, 3(1).

Moghissi, E. S., Hamdy, O., & Davidson, M. B. (2023). Hypoglycemia in Type 2 Diabetes: Causes and Management Strategies. *Current Diabetes Reports*, 23(1), 45–59.

Murray, Robert K. Daryl K. Granner; Victor W. Rodwell. (2009) *Biokimia Harper Ed.27*. Jakarta. EGC; : 152-94

Nurliana, D. (2020). Pengaruh jalan kaki terhadap kadar gula darah pada mahasiswa obesitas ringan di Fakultas Kesehatan Masyarakat. *Skripsi Universitas Negeri Makassar*.

Nugraheni, R., & Fauziah, N. (2022). Aktivitas Fisik dan Kadar Glukosa Mahasiswa Universitas Negeri. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 77–83.

Park, J. H., et al. (2023). Walking after meals improves postprandial glycemia in type 2 diabetes. Diabetes Research and Clinical Practice.

PERKENI. (2021). *Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia 2021*. PB PERKENI;

Putri, D. R., & Kartika, L. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Kadar Gula Darah Mahasiswa. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 15(1), 34–41.

Rahmawati, S. (2021). Efektivitas Latihan Jalan Terhadap Gula Darah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan.*

Sitorus, C. E., Mayulu, N., & Wantania, J. (2020). Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/Minuman Manis dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine.*

Slavin, J. (2023). *Dietary Fiber and Blood Glucose Control. Nutrition Research Review*s, 36(1), 1–12.

Thorn, L., Hucklebridge, F., Evans, P., & Clow, A. (2023). Cortisol, Stress, and Glucose Regulation: *Implications for Health. Psychoneuroendocrinology*, 150, 106155.

Widiyanto, J. (2020). Pengaruh Pola Makan terhadap Kejadian Diabetes Mellitus di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru. *Prosiding SainsTeKes.*

Wicaksono, A., & Pratiwi, E. (2022). Kualitas Tidur dan Hubungannya dengan Regulasi Glukosa pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 13(3), 112–118.

World Health Organization. (2023). Diabetes: Key Facts. WHO.

World Health Organization. (2023). *Global Recommendations on Physical Activity for Health.*

World Health Organization. (2023). *Global report on diabetes*: Updated data 2023. Retrieved from

WRI Indonesia. (2025). *Bahaya, Faktor Penyebab, dan Cara Mengatasi Pola Makan Tidak Sehat.*

Yunita, D., et al. (2022). Pengaruh Latihan Jalan terhadap Gula Darah Pasien Diabetes Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Masyarakat.*

Zhou, Y., Zhang, H., & Lin, J. (2023). Lifestyle factors and blood glucose variability in non-diabetic individuals: A systematic review. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 108(2), 345–358.

=