

DAFTAR ISI

Sampul Luar.....	i
Sampul Dalam	ii
Lembar Pengesahan	iii
Lembar Keputusan Penguji	iv
Surat Pernyataan Orisinalitas	v
Ucapan Terima Kasih	vi
Ringkasan	viii
Abstrak	x
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel	xv
Daftar Gambar	xvi
Daftar Lampiran.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat untuk Peneliti	3
1.4.2 Manfaat untuk Subjek Penelitian.....	3
1.4.3 Manfaat untuk Masyarakat	4
1.4.4 Manfaat untuk Ilmu Pengetahuan	4
1.5 Risiko Penelitian	4

1.6	Penanganan Risiko Penelitian	4
1.6.1	Hipoglikemia	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA		5
2.1	Olahraga	5
2.1.1	Definisi	5
2.1.2	Tipe	5
2.1.2.1	Anaerobik	5
2.1.2.2	Aerobik	6
2.1.3	Intensitas	7
2.1.3.1	Ringan	7
2.1.3.2	Sedang	7
2.1.3.3	Berat	8
2.1.4	Waktu	9
2.1.4.1	Pagi	9
2.1.4.2	Malam	9
2.2	Ritme Sirkadian	10
2.2.1	Definisi.....	10
2.2.2	Regulasi Glukokortikoid.....	10
2.2.2.1	CRF.....	10
2.2.2.2	ACTH.....	11
2.2.2.3	Melatonin.....	12
2.2.2.4	Kortisol.....	12
2.3	Glukosa.....	16
2.3.1	Metabolisme.....	16
2.3.2	Kadar Glukosa.....	18

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL.....	20
3.1 Kerangka Konseptual	20
3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual	21
3.3 Hipotesis Penelitian	22
BAB 4 METODE PENELITIAN	23
4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	23
4.2 Populasi dan Sampel	24
4.2.1 Populasi	24
4.2.2 Sampel	24
4.2.3 Besar Sampel Replikasi	24
4.2.4 Teknik Pengambilan Sampel	25
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	25
4.3.1 Variabel Penelitian	25
4.3.2 Definisi Operasional Variabel	26
4.4 Instrumen Penelitian	27
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	27
4.5.1 Lokasi Penelitian	27
4.5.2 Waktu Penelitian	27
4.6 Randomisasi.....	27
4.7 Alur Penelitian dan Pengumpulan data.....	28
4.8 Analisis Data.....	29
4.9 Kerangka Operasional.....	29
BAB 5 HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN	30
5.1 Karakteristik Subjek	30
5.2 Uji Normalitas	31
5.3 Kadar Glukosa Darah	32

BAB 6 PEMBAHASAN.....	35
6.1 Karakteristik Subjek Penelitian	35
6.2 Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kadar Glukosa Darah	35
6.2.1 Latihan Fisik Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Pada Waktu Pagi	37
6.2.2 Latihan Fisik Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Pada Waktu Malam	38
6.2.3 Perbandingan Perubahan Kadar Glukosa Darah Pada Waktu Pagi dan Malam	39
6.3 Keterbatasan Penelitian	39
BAB 7 PENUTUP	41
7.1 Kesimpulan	41
7.2 Saran	41
7.2.1 Saran Untuk Penelitian Selanjutnya	41
7.2.2 Saran Untuk Masyarakat	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	48