

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Sistematika Penulisan	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Diabetes Mellitus	7
2.1.1 Definisi Diabetes Melitus.....	7
2.1.2 Tipe Diabetes Mellitus	8
2.1.3 Etiologi.....	9
2.1.4 Patofisiologi.....	9
2.1.5 Manifestasi Klinis.....	10
2.1.6 Pengkajian dan Metode Dignostik	11

2.1.7 Pencegahan	12
2.1.8 Komplikasi Diabetes	12
2.1.9 Penatalaksanaan Medis	12
2.1.10 Penatalaksanaan Nutrisi	13
2.1.11 Kebutuhan Kalori	14
2.2 Konsep Regulasi Gula Darah	15
2.2.1 Definsi Regulasi Gula Darah	15
2.2.2 Mekanisme Regulasi Gula Darah	16
2.2.3 Kriteria Pengendalian DM	18
2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi kadar glukosa Darah	19
2.3 Konsep Senam Diabetes Mellitus	24
2.3.1 Definisi Senam Diabetes Mellitus	24
2.3.2 Manfaat Senam DM	24
2.3.3 Batasan Senam DM	25
2.3.4 Capaian Porsi Latihan	26
2.3.5 Perbedaan Senam DM	27
2.3.6 Gerakan Senam DM	30

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual	37
3.2 Hipotesis	38

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Metode Penelitian	39
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	39
4.2.1 Lokasi Penelitian	39
4.2.2 Waktu Penelitian	40
4.3 Kerangka Kerja	40
4.4 Sampling Desain	41
4.4.1 Populasi Penelitian	41
4.4.2 Sampel Penelitian	41
4.4.3 Sampling Penelitian	41
4.5 Identifikasi Variabel	42

4.6	Definisi Operasional	43
4.7	Pengumpulan Data dan Analisa Data	44
4.7.1	Pengumpulan Data	44
4.8	Instrumen Pengumpulan Data	46
4.8.1	Pengelolaan Data	46
4.8.2	Analisa Data	48
4.9	Etika Penelitian.....	48
4.9.1	Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	49
4.9.2	Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	49
4.9.3	Tanpa Nama (<i>Anonimity</i>)	49
4.10	Keterbatasan.....	49
4.10.1	Keterbatasan Penulis	49
4.10.2	Keterbatasan Waktu	50
4.10.3	Keterbatasan Jumlah Sampel.....	50
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
5.1	Hasil Penelitian.....	51
5.1.1	Data Umum	51
5.1.2	Data Khusus.....	56
5.2	Pembahasan.....	57
5.2.1	distribusi sebelum DM	57
5.2.2	distribusi setelah DM	58
5.2.3	Analisis Pengaruh	59
BAB 6 PENUTUP		
6.1	Hasil Penelitian	61
6.2	Saran	62
DAFTAR PUSTAKA		63
LAMPIRAN		64

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 2.1	Kriteria Pengendalian DM.....	17
Tabel 2.2	Gerakan Inti senam DM	34
Tabel 4.1	Kriteria Sampel	41
Tabel 4.2	Definisi Operasional	43
Tabel 4.3	Aturan pemberian skor	47
Tabel 5.1	Distribusi penduduk menurut jenis kelamin	52
Tabel 5.2	Distribusi penduduk menurut pekerjaan	53
Tabel 5.3	Distribusi penduduk menurut usia	53
Tabel 5.4	Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin	54
Tabel 5.5	Distribusi responden berdasarkan pekerjaan.....	54
Tabel 5.6	Distribusi responden berdasarkan usia.....	86
Tabel 5.7	Hasil Regulasi gula darah responden	
Tabel 5.8	Distribusi presentase responden berdasarkan tabulasi silang	
Tabel 5.9	Jadwal Kegiatan.....	

DAFTAR BAGAN

Nomor	Judul Bagan	Halaman
Gambar 2.1	Gerakan Pemanasan Senam DM 1&2, 3&4	31
Gambar 2.2	Gerakan Pemanasan Senam DM 5&6, 7&8	31
Gambar 2.3	Gerakan Pemanasan Senam DM 9&10, 11&12	32
Gambar 2.4	Gerakan Pemanasan Senam DM 13&14, 15&16	32
Gambar 2.5	Gerakan Pemanasan Senam DM 17&18, 19&20	32
Gambar 2.6	Gerakan Pemanasan Senam DM 21&22, 23&24.....	33
Gambar 2.7	Gerakan Pemanasan Senam DM 25&26, 27&28	33
Gambar 2.8	Gerakan Pemanasan Senam DM 29&30	33
Gambar 2.9	Gerakan Inti senam DM 1, 2&3	35
Gambar 2.10	Gerakan Inti senam DM 4&5, 6&7	35
Gambar 2.11	Gerakan Inti senam DM 8, 9&10	36
Gambar 2.12	Gerakan Inti senam DM 11, 12.....	36
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Regulasi Gula Darah	37
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Pengaruh Senam Diabetes Mellitus terhadap Regulasi Gula Darah	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Judul Lampiran	Halaman
Lampiran 1.	Tabel Pencatatan Hasil Pengukuran	64
Lampiran 2.	Inform Consent	66
Lampiran 3.	Tabel SPSS	67
Lampiran 4.	Uji Etik	71
Lampiran 5.	Lembar Perijinan UNAIR	72
Lampiran 6.	Lembar Perijinan BAPEDA	73
Lampiran 7.	Lembar Surat Balik Puskesmas Bungah	75
Lampiran 8	Lembar Konsultasi.....	76

DAFTAR ARTI LAMBANG

%	: <i>Prosentase</i>
,	: Koma
.	: Titik
()	: Tanda kurung
/	: Atau
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
=	: Sama dengan
-	: Sampai dengan
:	: Titik dua
“...”	: Tanda petik
α	: Alfa

DAFTAR SINGKATAN

DM	: <i>Diabetes Mellitus</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
OAD	: Obat Anti Diabetes
KAD	: Ketoasidosis Diabetikum
GDA	: Gula Darah Acak
Depkes	: Departemen Kesehatan
BAPEDA	: Badan Penelitian Daerah
Dinkes	: Dinas Kesehatan
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>