

## DAFTAR ISI

|   | Halaman  |
|---|----------|
| Halaman Sampul Depan.....               | .....    |
| Halaman Sampul Dalam .....              | ii       |
| Halaman Pernyataan.....                 | iii      |
| Halaman Persetujuan.....                | iv       |
| Halaman Pengesahan .....                | v        |
| Halaman Pengantar .....                 | vi       |
| Abstrak .....                           | viii     |
| <i>Abstract</i> .....                   | ix       |
| Daftar Isi.....                         | x        |
| Daftar Tabel .....                      | xiii     |
| Daftar Gambar.....                      | xiv      |
| Daftar Lampiran .....                   | xv       |
| Daftar Singkatan Dan Istilah.....       | xvi      |
| <b>BAB 1 - PENDAHULUAN .....</b>        | <b>1</b> |
| 1.1 Latar Belakang .....                | 1        |
| 1.2 Rumusan Masalah .....               | 4        |
| 1.3 Tujuan .....                        | 4        |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....                  | 4        |
| 1.3.2 Tujuan Khusus.....                | 4        |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....            | 5        |
| 1.4.1 Bagi Peneliti .....               | 5        |
| 1.4.2 Bagi Institusi.....               | 5        |
| 1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya .....   | 5        |
| 1.4.4 Bagi Masyarakat.....              | 5        |
| <b>BAB 2 - TINJAUAN PUSTAKA .....</b>   | <b>6</b> |
| 2.1 Konsep Diabetes Melitus Tipe 2..... | 6        |
| 2.1.1 Pengertian .....                  | 6        |
| 2.1.2 Manifestasi Klinis.....           | 7        |
| 2.1.3 Patofisiologi.....                | 8        |
| 2.1.4 Etiologi .....                    | 9        |
| 2.1.5 Faktor Risiko Terjadinya .....    | 10       |
| 2.1.6 Penatalaksanaan.....              | 11       |
| 2.1.7 Komplikasi .....                  | 17       |

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| 2.2                                     | Konsep Gula Darah .....  | 18        |
| 2.2.1                                   | Pengertian .....   | 18        |
| 2.2.2                                   | Kadar Gula Darah .....   | 19        |
| 2.2.3                                   | Klasifikasi Gula Darah .....                                   | 20        |
| 2.2.4                                   | Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kadar Gula Darah .....         | 20        |
| 2.2.5                                   | Macam-macam Pemeriksaan Gula Darah .....                       | 22        |
| 2.2.6                                   | Cara Pengukuran Kadar Gula Darah .....                         | 23        |
| 2.3                                     | Konsep Senam .....   | 24        |
| 2.3.1                                   | Pengertian .....   | 24        |
| 2.3.2                                   | Senam Bagi Penderita Diabetes Melitus .....                    | 24        |
| 2.3.3                                   | Manfaat Senam Bagi Penderita Diabetes Melitus .....            | 25        |
| 2.3.4                                   | Peran Senam Bagi Penderita Diabetes Melitus .....              | 25        |
| 2.3.5                                   | Prinsip Senam .....  | 26        |
| 2.3.6                                   | Gerakan Senam .....  | 29        |
| <b>BAB 3 - METODE</b> .....             |  | <b>31</b> |
| 3.1                                     | Strategi Pencarian <i>Literature</i> .....                     | 31        |
| 3.1.1                                   | Protokol dan Registrasi .....                                  | 31        |
| 3.1.2                                   | <i>Database</i> Pencarian .....                                | 31        |
| 3.1.3                                   | Kata Kunci .....   | 32        |
| 3.2                                     | Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....                            | 33        |
| 3.3                                     | Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas .....                     | 34        |
| 3.3.1                                   | Hasil Pencarian dan Seleksi Studi .....                        | 34        |
| 3.3.2                                   | Penilaian Kualitas .....                                       | 36        |
| <b>BAB 4 - HASIL DAN ANALISIS</b> ..... |  | <b>38</b> |
| 4.1                                     | Karakteristik Studi .....                                      | 38        |
| 4.2                                     | Karakteristik Responden Studi .....                            | 43        |
| 4.3                                     | Jenis-jenis Senam Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 ..... | 43        |
| 4.3.1                                   | Senam Qigong .....   | 44        |
| 4.3.2                                   | Senam Diabetes .....   | 44        |
| 4.3.3                                   | Senam Kaki .....   | 45        |
| 4.3.4                                   | Senam Prolanis .....   | 46        |
| 4.4                                     | Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 .....       | 46        |
| 4.4.1                                   | Kadar Gula Darah Pada Intervensi Senam Qigong .....            | 46        |

|  |           |
|--|-----------|
| 4.4.2 Kadar Gula Darah Pada Intervensi Senam Diabetes .....        | 47        |
| 4.4.1 Kadar Gula Darah Pada Intervensi Senam Kaki .....            | 47        |
| 4.4.2 Kadar Gula Darah Pada Intervensi Senam Prolanis .....        | 48        |
| 4.5 Pengaruh Senam Terhadap Penderita Diabetes Melitus Tipe 2..... | 49        |
| <b>BAB 5 - PEMBAHASAN.....</b>                                     | <b>51</b> |
| 5.1 Jenis-jenis Senam Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 ..... | 51        |
| 5.2 Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2.....        | 57        |
| 5.3 Pengaruh Senam Terhadap Penderita Diabetes Melitus Tipe 2..... | 58        |
| 5.4 Keterbatasan.....  | 60        |
| <b>BAB 6 - PENUTUP .....</b>                                       | <b>61</b> |
| 6.1 Kesimpulan .....   | 61        |
| 6.2 <i>Conflict Interest</i> .....                                 | 61        |
| <b>Daftar Pustaka.....</b>   | <b>62</b> |