

## DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH .....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan .....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat .....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	7
1.1 Konsep <i>High Interval Intensity Training</i> (HIIT) .....	7
1.2 Konsep Diabetes Melitus .....	9
1.3 Konsep Kadar Gula Darah .....	23
BAB 3 METODE.....	24
3.1 Strategi Pencarian <i>Literature</i> .....	24
3.1.1 Protokol Dan Registras .....	24
3.1.2 <i>Database</i> Pencarian.....	24
3.1.3 Kata Kunci .....	26
3.2 Kriteria Inklusi Dan Eksklusi.....	29
3.3 Seleksi Studi Dan Penilaian Kualitas .....	32
3.3.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi.....	32
3.3.2 Penilaian Kulaitas .....	33
BAB 4 HASIL DAN ANALISIS .....	35
4.1 Karakteristik Studi .....	35
4.2 Karakteristik Responden Studi.....	38
4.3 Penerapan HIIT ( <i>High Intensity Interval Training</i> ).....	39
4.3 Efektivitas HIIT ( <i>High Intensity Interval Training</i> ) .....	40
BAB 5 PEMBAHASAN .....	41
5.1 Penerapan HIIT ( <i>High Intensity Interval Training</i> ).....	41
5.2 Efektivitas HIIT ( <i>High Intensity Interval Training</i> ) .....	44
BAB 6 KESIMPULAN.....	47
6.1 Kesimpulan .....	47
6.2 <i>Conflict of Interest</i> .....	47
DAFTAR PUSTAKA .....	48

## LAMPIRAN