

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
IDENTITAS TIM PENGUJI	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat.....	3
1. Manfaat Teoritis.....	3
2. Manfaat Praktis.....	3
E. Kerangka Konsep Penelitian.....	4
F. Hipotesis Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Diabetes Melitus.....	5
1. Definisi Diabetes Melitus.....	5
2. Klasifikasi Diabetes Melitus.....	5
3. Faktor Risiko Diabetes Melitus.....	7
4. Tanda dan Gejala Diabetes Melitus.....	10
5. Patofisiologi Diabetes Melitus.....	11
6. Diagnosis Diabetes Melitus.....	12
7. Penatalaksanaan Diabetes Melitus.....	12

B. Beban Glikemik	17
1. Definisi Beban Glikemik.....	17
2. Cara Menghitung Beban Glikemik	17
3. Hubungan Beban Glikemik dengan Diabetes Melitus	19
C. Aktivitas Fisik	19
1. Definisi Aktivitas Fisik.....	19
2. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	19
3. Rekomendasi Aktivitas Fisik Bagi Penderita Diabetes Melitus.....	20
4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah.....	21
5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Diabetes Melitus.....	22
D. Glukosa Darah	22
1. Definisi Glukosa Darah.....	22
2. Kontrol Kadar Glukosa Darah.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Jenis dan Desain Penelitian	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel.....	25
1. Populasi	25
2. Sampel.....	25
3. Besar Sampel.....	26
4. Teknik Sampling.....	26
D. Variabel Penelitian	26
1. Variabel Independen (Bebas)	26
2. Variabel Dependen (Terikat).....	26
E. Definisi Operasional Variabel	27
F. Instrumen Pengumpulan Data	27
G. Metode Pengumpulan Data	28
1. Tahapan Penelitian.....	28
2. Teknik Pengumpulan Data.....	29
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data	30
I. Etika Penelitian.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Karakteristik Penderita Diabetes Melitus Tipe 2.....	32

B. Hubungan Beban Glikemik dengan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2	36
C. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Indeks Glikemik Makanan.....	18
Tabel 2. Klasifikasi Makanan Berdasarkan Nilai Beban Glikemik.....	18
Tabel 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	20
Tabel 4. Definisi Operasional Variabel.....	27
Tabel 5. Distribusi Karakteristik Responden.....	32
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah Puasa Berdasarkan Beban Glikemik pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2.....	38
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah Puasa Berdasarkan Aktivitas Fisik pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian	4
Gambar 2. Alur Penelitian.....	28
Gambar 3. Beban Glikemik.....	37
Gambar 4. Tingkat Aktivitas Fisik.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Persetujuan Etik	47
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	48
Lampiran 3. Formulir <i>Informed Consent</i>	49
Lampiran 4. Formulir Identitas Responden	50
Lampiran 5. Formulir <i>Food Recall</i> 24 Jam	52
Lampiran 5. Perhitungan Beban Glikemik	54
Lampiran 7. Formulir Aktivitas Fisik (PAL)	54
Lampiran 8. Hasil Pemeriksaan Gula Darah Puasa.....	56
Lampiran 9. Daftar Indeks Glikemik Makanan.....	57
Lampiran 10. Data Umum Responden.....	58
Lampiran 11. Data Beban Glikemik.....	60
Lampiran 12. Data Tingkat Aktivitas Fisik	61
Lampiran 13. Dokumentasi	64
Lampiran 14. Hasil Uji Statistik	65