

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Goblan, A. S., Al-Alfi, M. A., & Khan, M. Z. 2014. Mechanism linking diabetes mellitus and obesity. *Dovepress*. 7. 4 Desember 2014: 587–591.
- American Diabetes Association. 2002. Diabetes Mellitus and Exercise. *Diabetes Care*. 25.
- American Diabetes Association. 2010. Exercise and Type 2 Diabetes. *Diabetes Care*. 33. 12: Desember 2010: e147 – e167.
- American Heart Association. 2016. *Target Heart Rates*. Diakses: 20 Oktober 2016. www.heart.org.
- Anggarwala, J., Sharma, S., Saroochi, Jain, A., & Sarkar, A. 2016. Effects of aerobic exercise on blood glucose levels and lipid profile in Diabetes Mellitus type 2 subjects. *Al Ameen J Med Sci*. 9. 1: 2016: 65 – 69.
- Anggoro, D. 2011. *Fitness di Rumah*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Arief, R. Q. 2016. *Metabolisme Lemak*. Diakses: 22 September 2016. <http://www.konsultankolesterol.com/metabolisme-lemak.html>.
- Az-Zakki, J. M. 2010. *Hidup Sehat Tanpa Obat*. Jakarta: Cakrawala Publishing.
- Bays, H. E., Chapman, R. H., & Grandy, S. 2007. The relationship of body mass index to diabetes mellitus, hypertension and dyslipidaemia: comparison of data from two national surveys. *The Authors AstraZeneca Pharmaceuticals LP Int J Clin Pract*. 61. 5: Mei 2007: 737 – 747.
- Bilous, R., & Donnelly, R. 2015. *Buku Pegangan Diabetes*. Jakarta: Bumi Medika.
- Bumgardner, W. 2016. *How Fast is Brisk Walking?*. Diakses: 6 Oktober 2016. <https://www.verywell.com/how-fast-is-brisk-walking-3436887>.
- Damayanti, S. 2015. *Diabetes Mellitus & Penatalaksanaan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Fauzi, L. 2013. Intensitas Jalan Kaki terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah. *Kemas*. 8. 2: 2013: 106 - 112.
- Ferdinand, P. F., & Ariebowo, M. 2007. *Praktis Belajar Biologi untuk Kelas XII SMA/MA*. Jakarta: Visindo Media Persada.

- Fox, C., & Kilvert, A. 2010. *Bersahabat dengan Diabetes tipe 1*. Jakarta: Penebar Plus.
- Grant, J., Hicks, N., Taylor, A., Chittleborough, C., Phillips, P., & The North West Adelaide Health Study Team. 2009. Gender-specific epidemiology of diabetes: a representative cross-sectional study. *International Journal for Equity in Health*. 8. 6: 11 Maret 2009: 1– 12.
- Gunasekaran, U., & Gannon, M. 2011. Type 2 Diabetes and the Aging Pancreatic Beta Cell. *Aging*. 3. 6: Juni 2011: 565 - 575.
- International Diabetes Federation. 2013. *IDF DIABETES ATLAS* (Sixth edit). International Federation Diabetes.
- Jornayvaz, F. R., & Shulman, G. I. 2010. Regulation of mitochondrial biogenesis. *Essays Biochem*. 47. 2010: 1 - 15.
- Kemenkes RI. 2014. *Waspada Diabetes*. Jakarta Selatan: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Leslie, R. D. G. 1995. *Buku Pintar Kesehatan Diabetes*. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Mayo Clinic Staff. 2015. *Diabetes and exercise: When to monitor your blood sugar*. Diakses: 6 Oktober 2016. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-and-exercise/art-20045697>.
- Mengga, D., Patellongi, I., & Taiyeb, A. M. 2010. Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Kadar Gula Darah Puasa Pada Dewasa Obes. *Jurnal Universitas Negeri Makasar*.
- Merentek, E. 2006. Resistensi Insulin Pada Diabetes Melitus Tipe 2. *Cermin Dunia Kedokteran*. 150. 2006: 38–41.
- Misnadiarly. 2006. *Diabetes Melitus, Ulcer, Infeksi. Mengenal Gejala, Menanggulangi, dan Mencegah Komplikasi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Mutia, I. 2015. *Tips Menghitung Denyut Jantung yang Benar*. Diakses: 20 Oktober 2016. rspg-cisarua.co.id.
- Ndraha, S. 2014. Diabetes Melitus Tipe 2 dan Tatalaksana Terkini. *Medicinus*. 27. 2: Agustus 2014: 9 - 16.
- Regina, G. 2016. *Olahraga untuk Penderita Diabetes*. Diakses: 19 September 2016. <http://diabetesmelitus.org/olahraga-untuk-penderita-diabetes/>.

- Röckl, K., Hirshman, M., Brandauer, J., Fujii, N., Witters, L., & Goodyear, L. 2007. Skeletal Muscle Adaptation to Exercise Training AMP-Activated Protein Kinase Mediates Muscle Fiber Type Shift. *Diabetes*. 56. Agustus 2007: 2062 – 2069.
- Röckl, K., Witczak, C., & Goodyear, L. 2008. Signaling Mechanisms in Skeletal Muscle: Acute Responses and Chronic Adaptations to Exercise. *IUBMB Life*. 60. 3: Maret 2008: 145 – 153.
- Rusli, G. R., & Farianingsih, S. 2015. Senam Kaki Diabetes Menurunkan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Journals of Ners Community*. 6. 2: November 2015: 189 - 197.
- Smith, T. 2007. *Hati- Hati dengan Nyeri Dada (Angina)*. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Soyjoy. 2014. *Senam Kaki Diabetesi*. Diakses: 30 Juni 2016. www.soyjoy.co.id.
- Stanford, K. I., & Goodyear, L. J. 2014. Exercise and type 2 diabetes: molecular mechanisms regulating glucose uptake in skeletal muscle. *Advances in Physiology Education*. 38. Oktober 2014: 308– 314.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tandra, H. 2007. *Segala sesuatu yang harus Anda ketahui tentang Diabetes Panduan Lengkap Mengenal dan Mengatasi Diabetes dengan Cepat dan Mudah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Tok, P. 2015a. *Glikogenesis, Proses Pembentukan Glikogen*. Diakses: 22 September 2016. <http://www.edubio.info/2015/06/glikogenesis-proses-pembentukan.html>.
- _____. 2015b. *Glikogenolisis, Proses Pemecahan Glikogen*. Diakses: 22 September 2016. <http://www.edubio.info/2015/06/glikogenolisis-proses-pemecahan-glikogen.html>.
- _____. 2015c. *Glukoneogenesis, Proses Pembentukan Glukosa*. Diakses: 22 September 2016. <http://www.edubio.info/2015/06/glukoneogenesis-proses-pembentukan.html>.
- Vitahealth. 2010. *Diabetes*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Win Steps. 2004. *Step Conversions. Laramie: Wellness IN the Rockies*. Diakses: 22 September 2016. http://www.uwyo.edu/wintherockies_edur/win_steps/coordinator_info/step_conversions.pdf.

World Health Organization. 2004. *BMI Classification*. World Health Organization.

Yayasan Spiritia. 2015. *Tentang HIV dan AIDS untuk (Odha)*. Jakarta: Yayasan Spiritia.