

HERBAL MEETS STEVIA: MINUMAN HERBAL STEVIA, MANIS SEHAT TANPA KOMPROMI

Ratna Sari Dewi¹
Mira Febrina²
Rahma Dona³
Frans Timanta Ginting⁴
Nur Suci Safitri⁵
Nurul Huda⁶
Puji Kurniawati⁷
Putri Dewica⁸
Putri Johanda⁹
Rahidatul 'Aisy⁹
Rahmi Luffia Rezki¹⁰
Raysa Afma Dewiputri¹¹
Rizka Aulia Nissa¹²

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12 Program Studi Profesi Apoteker, Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Riau

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 17 April 2026

Revised : 6 Mei 2026

Accepted : 14 Mei 2026

Key words:

Stevia, Minuman herbal, Edukasi kesehatan

DOI: 10.62335

ABSTRACT

The prevalence of type 2 diabetes mellitus continues to increase due to high sugar consumption. Patients often struggle to control blood glucose levels because of habitual intake of sweet foods and beverages. Stevia, a natural sweetener with a low glycemic index and zero calories, has the potential to be a healthier alternative. This community service activity aimed to introduce stevia in herbal beverages to support a healthy lifestyle and prevent diabetes. The methods included socialization, training through leaflets, simple technology application, and evaluation using pre-test and post-test. Participants were also given herbal drink samples with and without stevia. The results showed an increase in public knowledge from 50–58% to 82–100%. Education proved effective in raising awareness about the risks of excessive sugar consumption and the benefits of stevia, as well as encouraging interest in consuming healthy herbal drinks.

ABSTRAK

Prevalensi diabetes melitus tipe 2 terus meningkat akibat tingginya konsumsi gula. Penderita sering kesulitan mengontrol kadar glukosa darah karena kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman manis. Stevia sebagai pemanis alami rendah indeks glikemik dan bebas kalori berpotensi menjadi alternatif yang lebih sehat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memperkenalkan stevia dalam minuman herbal untuk mendukung gaya hidup sehat dan pencegahan diabetes. Metode meliputi sosialisasi, pelatihan melalui leaflet, penerapan teknologi sederhana, serta evaluasi dengan pre-test dan post-test. Peserta juga diberikan sampel minuman herbal dengan dan tanpa stevia. Hasil menunjukkan

⁶ Corresponding author: nurulhuda@stifar-riau.ac.id

peningkatan pengetahuan masyarakat dari 50–58% menjadi 82–100%. Edukasi terbukti efektif meningkatkan kesadaran akan bahaya konsumsi gula berlebih dan manfaat stevia, serta mendorong minat konsumsi minuman herbal sehat. Penggunaan stevia berpotensi membantu pengendalian gula darah dan pencegahan penyakit degeneratif.

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Kondisi ini juga disertai gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein dalam tubuh. Diabetes melitus menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Penyakit ini berpotensi menimbulkan komplikasi serius apabila tidak terdeteksi dan ditangani dengan baik. Menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesia, diabetes melitus terjadi akibat ketidakmampuan tubuh memproduksi insulin atau menggunakan insulin secara efektif sehingga menyebabkan hiperglikemia kronis (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia, 2021).

Banyak penderita diabetes melitus, khususnya DM tipe 2, tidak menyadari bahwa mereka telah mengalami penyakit tersebut. Hal ini disebabkan karena gejala diabetes sering muncul secara perlahan dan tidak spesifik. Gejala yang umum terjadi antara lain sering buang air kecil terutama pada malam hari, rasa haus dan lapar berlebihan, mudah lelah, serta penurunan berat badan secara tiba-tiba. Selain itu, penderita juga dapat mengalami luka yang sulit sembuh, infeksi berulang, serta gangguan penglihatan. Kondisi ini menunjukkan pentingnya deteksi dini dan pemeriksaan kesehatan secara rutin (Dipiro *et al.*, 2015).

Pencegahan diabetes melitus tipe 2 dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat. Pola makan seimbang dengan makanan rendah lemak dan kalori serta tinggi serat sangat dianjurkan untuk menjaga kadar gula darah tetap stabil. Aktivitas fisik secara rutin juga berperan penting dalam meningkatkan sensitivitas insulin dan menjaga berat badan ideal. Olahraga seperti berjalan cepat, bersepeda, atau berenang minimal 150 menit per minggu dapat membantu menurunkan risiko diabetes melitus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Secara global, prevalensi diabetes melitus terus meningkat setiap tahun. International Diabetes Federation memperkirakan bahwa pada tahun 2045 jumlah penderita diabetes di dunia akan mencapai sekitar 700 juta orang dengan rentang usia 20–79 tahun. Indonesia termasuk negara dengan jumlah penderita diabetes yang tinggi. Pada tahun 2019 tercatat sekitar 10,7 juta penderita diabetes di Indonesia dan diperkirakan meningkat menjadi 16,6 juta pada tahun 2045 (International Diabetes Federation, 2019).

Data epidemiologi di tingkat daerah juga menunjukkan peningkatan kasus diabetes melitus. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi diabetes melitus di Provinsi Riau mencapai 1,9% dan mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau menunjukkan bahwa Kota Pekanbaru memiliki jumlah kunjungan kasus diabetes melitus tertinggi di provinsi tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa diabetes melitus merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian khusus (Imelda, 2019).

Salah satu faktor risiko yang berperan dalam meningkatnya kasus diabetes melitus adalah konsumsi gula yang berlebihan. Gula memang dibutuhkan sebagai sumber energi bagi tubuh. Namun konsumsi gula yang melebihi kebutuhan dapat menyebabkan obesitas dan meningkatkan kadar glukosa darah. Dalam jangka panjang kondisi ini dapat meningkatkan risiko diabetes melitus tipe 2 serta berbagai penyakit kronis lainnya.

Seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat, penggunaan pemanis alternatif mulai banyak dikembangkan. Pemanis sintetis seperti aspartam, siklamat,

sakarín, dan sukralosa telah digunakan sebagai pengganti gula dalam berbagai produk makanan dan minuman. Namun penggunaan pemanis sintetis menimbulkan kekhawatiran terkait keamanan konsumsi jangka panjang. Oleh karena itu pemanis alami seperti stevia mulai mendapat perhatian sebagai alternatif yang lebih aman. Stevia (*Stevia rebaudiana*) memiliki tingkat kemanisan jauh lebih tinggi dibandingkan gula tebu namun rendah kalori sehingga lebih aman bagi penderita diabetes melitus (Limanto, 2017).

Selain pemanis alami, pemanfaatan tanaman herbal juga dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologi dalam pengelolaan diabetes melitus. Tanaman herbal seperti jahe, kunyit, dan serai diketahui memiliki berbagai senyawa bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan. Jahe mengandung gingerol dan shogaol yang dapat membantu menurunkan kadar glukosa darah. Kunyit mengandung kurkumin yang berperan dalam meningkatkan sensitivitas insulin, sedangkan serai mengandung flavonoid dan senyawa fenolik yang berpotensi sebagai antidiabetes (Djahi *et al.*, 2021).

Kombinasi jahe, kunyit, dan serai dapat menghasilkan minuman herbal yang bersifat fungsional bagi kesehatan. Minuman herbal ini berpotensi membantu menurunkan kadar gula darah serta menjaga keseimbangan metabolisme tubuh. Apabila dikombinasikan dengan penggunaan stevia sebagai pemanis alami, minuman herbal tersebut dapat menjadi alternatif minuman sehat bagi masyarakat. Selain itu bahan-bahan tersebut mudah diperoleh sehingga dapat diterapkan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan diabetes melitus. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 19 Oktober 2025 di Stadion Utama Riau yang berlokasi di Jalan Naga Sakti, Kota Pekanbaru. Program ini meliputi pemeriksaan gula darah gratis serta edukasi mengenai diabetes melitus, penggunaan stevia sebagai pemanis alami, dan pembuatan minuman herbal. Kegiatan ini juga merupakan bagian dari implementasi program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) yang bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai alternatif pemanis alami seperti stevia serta pemanfaatan tanaman herbal dalam pembuatan minuman kesehatan. Selain memberikan pengetahuan, kegiatan ini juga diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan diabetes melitus.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pada program kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 Oktober 2025 di Stadion Utama Riau di Kota Pekanbaru. Kegiatan ini melibatkan masyarakat umum sebanyak 50 orang dengan metode pelaksanaan kegiatan berupa sosialisasi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbagi dalam 3 tahap meliputi:

1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

Tahapan awal sebelum dilakukan sosialisasi kepada masyarakat, diberikan *pre-test* terlebih dahulu mengenai diabetes, gula pasir, minuman herbal, serta penggunaan stevia. Setelah itu dilakukan sosialisasi mengenai diabetes, bahaya konsumsi gula pasir berlebihan serta dampaknya bagi kesehatan, khususnya risiko diabetes, obesitas, dan penyakit degeneratif. Pada tahap ini juga diperkenalkan stevia sebagai alternatif pemanis alami yang aman serta manfaatnya ketika digunakan dalam minuman herbal.

Pelatihan dilakukan melalui leaflet yang menjelaskan mengenai diabetes, gula pasir, stevia, dan minuman herbal. Masyarakat diberikan sampel minuman herbal (air rebusan jahe, kunyit, dan serai) yang nanti akan diberikan stevia agar masyarakat dapat merasakan perbedaan rasa antara minuman yang belum dan setelah diberi stevia. Penggunaan leaflet menjelaskan cara pengolahan minuman herbal menjadi minuman anti diabetes dan penggunaan stevia serta peralatan dan teknologi rumah tangga yang dapat digunakan.

Pendampingan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner *pre-test* dalam bentuk *Gform*, pembagian leaflet, dan edukasi mengenai minuman herbal dan stevia sebagai pengganti gula pasir. Lalu dilakukan *post-test* sebagai evaluasi pemahaman masyarakat mengenai diabetes, minuman herbal, dan stevia. Dilakukan juga pemeriksaan gula darah bagi masyarakat untuk mengetahui kondisi kesehatan secara langsung.

Evaluasi pelaksanaan dilihat dari kelancaran distribusi leaflet, pembagian minuman herbal dengan stevia, serta pelaksanaan pemeriksaan gula. Untuk keberlanjutan program, leaflet dapat diperbanyak dan disebar ke lingkungan lebih luas seperti PKK, sekolah, atau komunitas kesehatan, serta dikembangkan menjadi kampanye kesehatan digital melalui media sosial. Masyarakat dapat mengembangkan minuman herbal dengan stevia sebagai usaha kecil atau konsumsi sehari-hari.

2. Tahapan dalam Mengatasi Permasalahan Masyarakat

Leaflet dan contoh produk minuman herbal dengan stevia menjadi strategi untuk mengatasi tingginya biaya produksi dan rendahnya daya tarik pasar. Penyebaran leaflet, pemberian sampel minuman, dan pemeriksaan gula darah membantu meningkatkan kesadaran masyarakat akan kesehatan serta membuka peluang usaha baru di bidang minuman herbal sehat.

3. Potensi Rekognisi

Kegiatan ini melibatkan mahasiswa secara aktif dalam setiap tahap pelaksanaan. Partisipasi mahasiswa memberikan pengalaman praktis dan dapat diusulkan untuk rekognisi sesuai dengan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada Minggu, 19 Oktober 2025 pukul 08.30 WIB di Stadion Utama Riau dengan peserta masyarakat umum. Tema kegiatan ini adalah Pemanfaatan Stevia dalam Minuman herbal sebagai Upaya Pencegahan Diabetes Melitus. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup beberapa rangkaian kegiatan, antara lain pemeriksaan kesehatan (meliputi pengukuran tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu), penyuluhan mengenai penyakit diabetes melitus serta pemanfaatan stevia sebagai pengganti gula pasir, pemberian produk minuman herbal, dan pembagian kuesioner berupa *pre-test* dan *post-test* yang masing-masing terdiri atas 10 pertanyaan untuk setiap peserta.

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner, diketahui bahwa responden berasal dari berbagai rentang usia. Jumlah responden terbanyak berada pada rentang usia 15–29 tahun sebanyak 19 orang, diikuti oleh kelompok usia 45–59 tahun sebanyak 17 orang, kelompok usia 30–44 tahun sebanyak 12 orang, dan kelompok usia 60 tahun ke atas sebanyak 2 orang. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat partisipasi antar kelompok usia relatif seimbang. Sementara itu, jika ditinjau dari tingkat pendidikan terakhir, mayoritas responden merupakan lulusan perguruan tinggi sebanyak 22 orang, disusul oleh lulusan SMA/ sederajat sebanyak 21 orang, lulusan SMP/ sederajat sebanyak 5 orang, serta lulusan SD/ sederajat sebanyak 2 orang.

Tabel I. Pre-Test

Data Diri Responden		Total Responden	%Yang Pengetahuan Tinggi	%Yang Pengetahuan Cukup	%Yang Pengetahuan Rendah
U	15-29 tahun	19	58%	26%	16%
	30-44 tahun	12	42%	50%	8%
	45-59 tahun	17	53%	29%	18%
	≥ 60 tahun	2	50%	50%	0%
	Total	50			
T	SD	2	50%	0%	50%
	SMP/Sederajat	5	40%	60%	0%

	SMA/Sederajat	21	43%	57%	0%
	Perguruan Tinggi	22	68%	23%	9%
	Total	50			

Berdasarkan data yang disajikan pada **Tabel I** menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat mengenai pemanis pengganti gula (stevia) bervariasi menurut usia. Kelompok usia 15–29 tahun memiliki persentase pengetahuan tinggi tertinggi, yaitu 58%, sedangkan kelompok usia 30–44 tahun dan ≥ 60 tahun memiliki tingkat pengetahuan tinggi lebih rendah (masing-masing 42% dan 50%). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia muda cenderung memiliki akses informasi yang lebih baik dan lebih cepat dalam memahami isu-isu kesehatan, termasuk mengenai stevia. Menurut Kemenkes RI (2021), usia muda umumnya lebih cepat menerima dan mengolah informasi baru, terutama yang diperoleh melalui media digital. Sebaliknya, individu dengan usia yang lebih tua cenderung memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi berbasis teknologi, sehingga pengetahuan awalnya lebih rendah.

Namun, setelah dilakukan penyuluhan (post-test), terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada seluruh kelompok usia. Semua kelompok menunjukkan dominasi pengetahuan tinggi, dengan persentase 89% pada usia 15–29 tahun, 83% pada usia 30–44 tahun, 82% pada usia 45–59 tahun, dan 100% pada usia ≥ 60 tahun. Hal ini menandakan bahwa kegiatan edukasi atau penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan tanpa memandang perbedaan usia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Pratiwi et al. (2022) yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bahan pangan sehat secara signifikan, terutama jika disampaikan dengan media visual dan bahasa yang mudah dipahami. Penelitian lain oleh Rahayu & Sari (2023) juga menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis komunitas efektif meningkatkan pengetahuan lintas kelompok usia karena melibatkan interaksi langsung antara penyuluh dan peserta.

Tabel II. Post-Test

Data Diri Responden		Total Responden	%Yang Pengetahuan Tinggi	%Yang Pengetahuan Cukup	%Yang Pengetahuan Rendah
U	15-29 tahun	19	89%	11%	0%
	30-44 tahun	12	83%	17%	0%
	45-59 tahun	17	82%	12%	6%
	≥ 60 tahun	2	100%	0%	0%
	Total	50			
T	SD	2	100%	0%	0%
	SMP/Sederajat	5	100%	0%	0%
	SMA/Sederajat	21	86%	14%	0%
	Perguruan Tinggi	22	86%	14%	0%
	Total	50			

Dari hasil pre-test, terlihat bahwa tingkat pendidikan memiliki pengaruh kuat terhadap pengetahuan tentang stevia. Responden dengan pendidikan perguruan tinggi menunjukkan pengetahuan tinggi sebesar 68%, sedangkan tingkat SMA/ sederajat sebesar 43%, SMP/ sederajat sebesar 0%, dan SD sebesar 50%. Data ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin tinggi pula pengetahuan responden terhadap penggunaan pemanis alami. Menurut Astuti & Handayani (2021), semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin baik pula kemampuan berpikir kritis dan pemahaman terhadap informasi kesehatan. Pendidikan formal membantu individu dalam menilai manfaat serta risiko dari bahan pangan seperti pemanis alami.

Setelah diberikan edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan pada semua kelompok pendidikan. Seluruh responden dengan pendidikan SD dan SMP mencapai 100% pengetahuan tinggi, sementara kelompok SMA dan perguruan tinggi mencapai 86% pengetahuan tinggi. Hasil ini memperlihatkan bahwa kegiatan penyuluhan efektif untuk meningkatkan pengetahuan, bahkan pada kelompok dengan tingkat pendidikan rendah dan juga hal ini membuktikan bahwa penyuluhan efektif meningkatkan pengetahuan bahkan pada kelompok dengan pendidikan rendah, asalkan materi disampaikan secara sederhana dan komunikatif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri et al. (2022) yang menjelaskan bahwa metode edukasi interaktif mampu meningkatkan pengetahuan pada masyarakat dengan berbagai latar belakang pendidikan, karena proses komunikasi dua arah mempermudah pemahaman pesan kesehatan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif tingkat pengetahuan masyarakat tentang stevia sebagai pemanis pengganti gula setelah diberikan edukasi. Peningkatan pengetahuan dari pre-test ke post-test membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam menambah wawasan dan kesadaran masyarakat. Hal ini penting mengingat stevia merupakan pemanis alami dengan kalori rendah yang aman bagi penderita diabetes mellitus dan masyarakat umum. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat berlanjut pada perubahan sikap dan perilaku konsumsi menuju pola hidup yang lebih sehat.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang meliputi pemeriksaan kesehatan, penyuluhan tentang diabetes dan penggunaan stevia, serta pemberian produk minuman herbal, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden. Hasil pre-test menunjukkan variasi tingkat pengetahuan berdasarkan usia dan pendidikan, sementara post-test memperlihatkan peningkatan signifikan pada semua kelompok, termasuk hilangnya kategori pengetahuan rendah. Edukasi mengenai stevia sebagai pemanis alami berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat, sehingga diharapkan dapat mendorong perilaku hidup sehat dan mendukung pencegahan diabetes.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. Profil Kesehatan Provinsi Riau 2015. Pekanbaru: Dinas Kesehatan Provinsi Riau; 2015.
- Dipiro, J.T., Wells, B.G., Schwinghammer, T.L., Dipiro, C.V. *Pharmacotherapy Handbook*. Ninth Edition-Section 4 Chapter 19. United States: The McGraw-Hill Companies; 2015.
- Djahi, S. N. N. S., Lidia, K., Pakan, P. D., & Amat, A. L. S. Uji Efek Antidiabetes Ekstrak Etanol Daun Sereh (*Cymbopogon Citratus*) Terhadap Penurunan Glukosa Darah Tikus Putih *Sprague Dawley* Diinduksi Aloksan. *Cendana Medical Journal (CMJ)*; 2021.
- Imelda, S. I. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya diabetes Melitus di Puskesmas Harapan Raya Tahun 2018. *Scientia Journal*; 2019
- International Diabetes Federation. *IDF Diabetes Atlas*. Ninth Edition. Belgia: IDF; 2019.
- Kemendes RI. *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Diabetes Melitus Tipe II Dewasa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kemendes RI.
- Limanto, A. Stevia, Pemanis Pengganti Gula dari Tanaman Stevia rebaudiana. *Jurnal Kedokteran Meditek*, Vol 23 No. 61; 2017.
- PERKENI [Perkumpulan Endokrinologi Indonesia]. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan*

Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2021. PB PERKENI. Indonesia.
Raini, Mariana dan Ani Isnawati. Kajian: Khasiat dan Keamanan Stevia sebagai Pemanis
Pengganti Gula. Jurnal Media Litbang Kesehatan, Vol 21 No. 4; 2011.

LAMPIRAN



Gambar 1. Pengabdian Masyarakat

Apa itu Diabetes Mellitus?

Diabetes mellitus (DM) adalah penyakit di mana kadar gula dalam darah terlalu tinggi karena tubuh tidak bisa memproduksi insulin dengan baik.

Penyebab Terjadinya Diabetes Mellitus

- GAYA HIDUP BURUK
- FAKTOR GENETIK/KETURUNAN
- USIA & JENIS KELAMIN
- FAKTOR LAIN YANG MEMICU SEPERTI STRES

Gejala dari Diabetes Mellitus

- Sering haus dan lapar
- Sering buang air kecil (terutama malam hari)
- Berat badan turun drastis (tipe 1) atau naik (tipe 2)
- Luka sulit sembuh
- Pandangan kabur
- Lemas dan mudah infeksi.

Pencegahan Diabetes Mellitus

Pola Makan Sehat

- Hindari minuman atau makanan manis seperti kue atau makanan tinggi gula
- Perbanyak konsumsi serat seperti sayur, buah (tanpa pemanis), biji-bijian, dan kacang-kacangan
- Kontrol porsi makan, Hindari makan berlebihan untuk cegah obesitas

Aktivitas Fisik Teratur

- Lakukan olahraga minimal 30 menit/hari, seperti jalan cepat, bersepeda, atau berenang
- Latihan kekuatan (misalnya angkat beban) membantu meningkatkan sensitivitas insulin

Rutin Cek Kesehatan

- Pantau gula darah puasa jika memiliki risiko (riwayat keluarga, obesitas)

MINUMAN HERBAL

JAJHE **KUNYIT**

SEREH

Jaje 20 g + kunyit 10 g diiris + serih 1 batang digeprek

+ air kurang lebih 500 mL (rebus)

Saring kemudian + Stevia (sebagai pengganti gula)

APA ITU STEVIA

Pemanis alami berasal dari daun tanaman Stevia rebaudiana dari Amerika Selatan

Tanpa kalori cocok untuk diet rendah gula

Aman bagi penderita diabetes

Mengandung antioksidan

Aman untuk anak dan orang dewasa

DIET 33 DIABETES MELLITUS

JUMLAH

- Jumlah porsi sesuai kebutuhan dengan porsi seimbang sesuai kebutuhan kalori

JENIS

- Hindari Gula sederhana (minuman manis, kue), lemak jenuh (gorengan, fast food)

JADWAL

- Jadwal makan terdiri 3 makan utama, dan 2 makan selingan

Gambar 2. Leaflet