

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN SEDUH DAUN
SIRSAK (*Annona muricata*), BUNGA ROSELA (*Hibiscus
sabdariffa*), DAN DAUN STEVIA (*Stevia rebaudiana*)
TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH
SEWAKTU PADA PENDERITA OBESITAS**



**SALSABILA SYARIFAH
P07131222027**

**PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATA KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN SEDUH DAUN
SIRSAK (*Annona muricata*), BUNGA ROSELA (*Hibiscus
sabdariffa*), DAN DAUN STEVIA (*Stevia rebaudiana*)
TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH
SEWAKTU PADA PENDERITA OBESITAS**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi



**SALSABILA SYARIFAH
P07131222027**

**PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATA KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

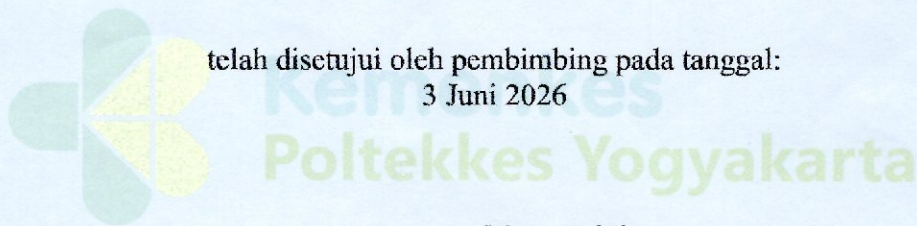
“Efektivitas Pemberian Minuman Seduh Daun Sirsak (*Annona muricata*), Bunga Rosela (*Hibiscus sabdariva*), dan Daun Stevia (*Stevia rebaudiana*) terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Penderita Obesitas”
“Effectiveness of Soursop Leaf (*Annona muricata*), Roselle Flower (*Hibiscus sabdariffa*), and Stevia Leaf (*Stevia rebaudiana*) Herbal Drink on Reducing Random Blood Glucose Levels in Obese Individuals”

Disusun oleh:

SALSABILA SYARIFAH

P07131222027

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:
3 Juni 2026



Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Nur Hidayat, SKM. M. Kes
NIP. 196804021992031003

Pembimbing Pendamping,

Rini Wuri Astuti S.Si.T, M.Gz
NIP. 198004052008122002

Yogyakarta, 3 Juni 2026
Ketua Jurusan Gizi

Nur Hidayat, SKM. M. Kes
NIP. 196804021992031003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

“EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN SEDUH DAUN SIRSAK (*Annona muricata*), BUNGA ROSELA (*Hibiscus sabdariffa*), DAN DAUN STEVIA (*Stevia rebaudiana*) TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU PADA PENDERITA OBESITAS”

Disusun Oleh:
SALSABILA SYARIFAH
P07131222027

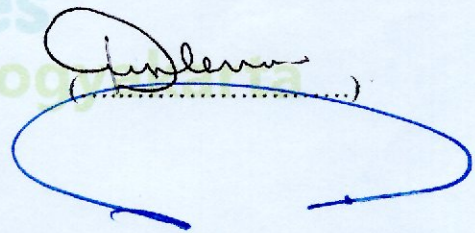
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal: 8 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
drh. Idi Setiyobroto, M.Kes
NIP. 196802071994031002

Anggota,
Nur Hidayat, SKM. M. Kes
NIP. 196804021992031003

Anggota,
Rini Wuri Astuti S.Si.T, M.Gz
NIP. 198004052008122002



(.....)

(.....)



(.....)

Yogyakarta, 30 Juni 2026

Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM. M. Kes
NIP. 196804021992031003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Salsabila Syarifah
NIM : P0713122027
Tanda tangan : 
Tanggal : 30 Juni 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabila Syarifah
NIM : P07131222027
Program studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi

demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas Skripsi yang berjudul:

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN SEDUH DAUN SIRSAK
(*Annona muricata*), BUNGA ROSELA (*Hibiscus sabdariffa*), DAN DAUN
STEVIA (*Stevia rebaudiana*) TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA
DARAH SEWAKTU PADA PENDERITA OBESITAS**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada tanggal : 30 Juni 2026
Yang menyatakan



(Salsabila Syarifah)

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN SEDUH DAUN SIRSAK
(*Annona muricata*), BUNGA ROSELA (*Hibiscus sabdariffa*), DAN DAUN
STEVIA (*Stevia rebaudiana*) TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA
DARAH SEWAKTU PADA PENDERITA OBESITAS**

Salsabila Syarifah¹, Nur Hidayat², Rini Wuri Astuti³
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
email: salsabilasyarifah089@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas memberikan dampak tidak hanya dari sisi fisik saja seperti timbulnya penyakit kronik degeneratif, tetapi juga berdampak dari sisi psikis, sosial, ekonomi, dan spiritual. Di Indonesia, prevalensi obesitas pada penduduk usia >18 tahun meningkat hingga 23,4% pada tahun 2023. Individu dengan obesitas berisiko 1,89 kali lebih besar untuk mengalami hiperglikemia. Sehingga, pemanfaatan pangan fungsional seperti minuman seduh daun sirsak, bunga rosela, dan daun stevia perlu dimanfaatkan sebagai alternatif minuman yang dapat membantu menurunkan kadar gula darah sewaktu pada penderita obesitas.

Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas pemberian minuman seduh daun sirsak (*Annona muricata*), bunga rosela (*Hibiscus sabdariffa*), dan daun stevia (*Stevia rebaudiana*) terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu pada penderita obesitas.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuasi-eksperimen dengan rancangan *non-equivalent group design*. Perlakuan diberikan kepada 34 orang sampel berusia 18–59 tahun dengan status gizi obesitas selama 14 hari. Pemeriksaan kadar gula darah sewaktu dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan glukometer.

Hasil : penelitian ini menunjukkan p-value pada kadar gula darah sewaktu sebelum pemberian minuman antara kelompok perlakuan dan kontrol adalah 0,740 ($p > 0,05$). Nilai p-value pada kadar gula darah sewaktu sesudah pemberian minuman adalah 0,834 ($p > 0,05$). Sedangkan, selisih kadar gula darah sewaktu pada kelompok perlakuan dan kontrol adalah 0,167 ($p > 0,05$)

Kesimpulan : Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan penurunan yang signifikan pada kadar gula sewaktu sebelum maupun sesudah pemberian minuman seduh daun sirsak, bunga rosela, dan daun stevia (Sirovia).

Kata kunci: Berat badan berlebih, Hiperglikemia, minuman seduh

**THE EFFECTIVENESS OF SOURSOP LEAVES (*ANNONA MURICATA*),
ROSELLE FLOWERS (*HIBISCUS SABDARIFFA*), AND STEVIA LEAVES
(*STEVIA REBAUDIANA*) HERBAL DRINK ON REDUCING RANDOM
BLOOD GLUCOSE LEVELS IN OBESE INDIVIDUALS**

Salsabila Syarifah¹, Nur Hidayat², Rini Wuri Astuti³
Department of Nutrition Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Tatabumi Street No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
email : salsabilasyarifah089@gmail.com

ABSTRACT

Background: Obesity has an impact not only on physical health, such as the development of chronic degenerative diseases, but also affects psychological, social, economic, and spiritual aspects. In Indonesia, the prevalence of obesity among individuals over 18 years of age increased to 23.4% in 2023. Individuals with obesity are 1.89 times more likely to experience hyperglycemia. Therefore, functional foods such as a tea blend made from soursop leaves, roselle flowers, and stevia leaves should be considered as an alternative beverage to help reduce fasting blood glucose levels in people with obesity.

Objective: To determine the effectiveness of soursop leaf (*Annona muricata*), roselle flower (*Hibiscus sabdariffa*), and stevia leaf (*Stevia rebaudiana*) herbal drink on reducing random blood glucose levels in individuals with obesity.

Method: This study was quasi-experimental research with a non-equivalent group design. The intervention was administered to 50 participants aged 18–59 years with an obesity nutritional status for 14 days. Random blood glucose levels were measured before and after the intervention using a glucometer.

Results: This study showed a p-value of 0.740 ($p > 0.05$) for the random blood sugar levels before beverage administration between the treatment and control groups. The p-value for the random blood sugar levels after administration of the beverage was 0.834 ($p > 0.05$). Meanwhile, the difference in random blood sugar levels between the treatment and control groups was 0.167 ($p > 0.05$).

Conclusion: This study found no significant difference in the reduction of random blood sugar levels before and after administration of a brewed beverage made from soursop leaves, rosella flowers, and stevia leaves (*Sirovia*).

Keywords: Overweight, Hyperglycemia, brewed beverage

Keywords: Obesity, Hyperglycemia, Brewed Drink

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, Penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, dan pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd., M. Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bapak Nur Hidayat, SKM. M. Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan pembimbing utama
3. Ibu Lastmi Wayansari, S.Gz, MPH selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Bapak drh. Idi Setiyobroto, M.Kes selaku ketua dewan penguji
5. Ibu Rini Wuri Astuti S.Si.T, M.Gz selaku pembimbing pendamping
6. Seluruh dosen Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah membantu dalam kelancaran studi penulis.
7. Teristimewa, penulis sampaikan terima kasih kepada kedua orang tua yang senantiasa memberikan doa, semangat, dan telah membiayai setiap jenjang pendidikan penulis dan proses penyusunan skripsi ini.
8. Serta Kakak saya, sepupu dan sahabat yang telah banyak memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 13 Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERNYATAAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	1
BAB I PENDAHULUAN.....	2
A. Latar Belakang	2
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Ruang Lingkup.....	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Keaslian Penelitian.....	6
G. Spesifikasi Produk.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Telaah Pustaka.....	10
1. Obesitas.....	10
2. Gula Darah	15
3. Daun Sirsak.....	19
4. Bunga Rosela	22
5. Daun Stevia.....	24
6. Pangan Fungsional.....	25
7. <i>Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> (SQFFQ)	25
8. <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ).....	28
B. Kerangka Teori.....	30
C. Kerangka Konsep	31
D. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	32
B. Rancangan Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
E. Variabel Penelitian	37
F. Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	40
H. Bahan dan Alat Penelitian	41

I. Formula	43
J. Instrumen Penelitian.....	44
K. Prosedur Penelitian.....	45
L. Manajemen Data	48
M. Etika Penelitian	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil	52
B. Pembahasan.....	61
BAB V PENUTUP.....	73
A. Kesimpulan	73
B. SARAN	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Produk yang Dihasilkan	9
Tabel 2. Klasifikasi IMT (Indeks Massa Tubuh).....	14
Tabel 3. Rumus GPAQ	29
Tabel 4. Kategori GPAQ	29
Tabel 5. Formula Teh Daun Sirsak, Bunga Rosela, dan Daun Stevia	44
Tabel 6. Karakteristik Sampel Kelompok Perlakuan dan Kontrol	54
Tabel 7. Rata-rata Asupan Makan	55
Tabel 8. Rata-rata Skor Aktivitas Fisik	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori Faktor Risiko Obesitas, Dampak, dan Pengobatan	30
Gambar 2. Kerangka Konsep	31
Gambar 3. Rancangan Penelitian	33
Gambar 4. Data Kadar Gula Darah Sewaktu pada Kelompok Perlakuan ..	56
Gambar 5. Data Kadar Gula Darah Sewaktu pada Kelompok Kontrol.....	57
Gambar 6. Analisis Uji Normalitas Data Gula Darah Sewaktu Sebelum Pemberian Minuman pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.	58
Gambar 7. Analisis Uji Normalitas Data Gula Darah Sewaktu Sesudah Pemberian Minuman pada Kelompok Perlakuan dan Kotrol...	58
Gambar 8. Analisis Uji Normalitas Data Gula Darah Sewaktu Sesudah Pemberian Minuman pada Kelompok Perlakuan dan Kotrol...	58
Gambar 9. Uji Beda Signifikan Kadar Gula Darah Sewaktu Sebelum, Sesudah dan Selisih antara 2 Kelompok	59
Gambar 10. Uji Beda Signifikan Kadar Gula Darah Sewaktu Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Form PSP (Penjelasan Sebelum Penelitian)	82
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	83
Lampiran 3. Lembar Pemantauan	84
Lampiran 4. Formulir SQ-FFQ	85
Lampiran 5. Formulir GPAQ	88
Lampiran 6. Formulir Identitas dan Kadar Gula Darah	90
Lampiran 7. <i>Ethical Clearance</i>	90
Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian.....	91
Lampiran 9. Karakteristik Kadar Gula Darah Sewaktu Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan	92
Lampiran 10. Asupan Makan.....	93
Lampiran 11. Aktivitas Fisik	94
Lampiran 12. Uji Normalitas Efektifitas Pemberian Minuman Seduh pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol	95
Lampiran 13. Uji Bivariat Karakteristik Kadar Gula Darah Sewaktu Sebelum dan Sesudah Pemberian Minuman Seduh pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol	96
Lampiran 14. Laporan Uji Antioksidan	99
Lampiran 15. Dokumentasi Proses Pembuatan Produk	100
Lampiran 16. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	102
Lampiran 17. Design Produk Minuman Seduh Sirovia	104
Lampiran 17. Anggaran Penelitian.....	105
Lampiran 18. Jadwal Penelitian	106