

**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