



BUKU SAKU



Sehat Dengan Bahan Alam: Teh Herbal Daun Salam & Kulit Kayu Manis Untuk Kendali Gula Darah

HIBAH PKM DPPM
Kemdiktisaintek Tahun 2025

Tim Dosen UHAMKA :

Dr. apt. Kori Yati, M. Farm.
Dr. Engla Merizka, M. Biomed.
Rindita, M. Si.

Tim Mahasiswa :
Maulida Kamila
Rizky Ramadhan





Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Fakultas Farmasi dan Sains Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (UHAMKA) dapat terlaksana dengan baik dan menghasilkan buku saku ini sebagai salah satu luaran. Kegiatan ini terselenggara atas dukungan pendanaan melalui Hibah PkM DPPM 2025 Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (KEMDIKTISAINTEK). Sehubungan dengan itu, izinkan kami menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada:

1. Direktorat Jenderal Kementerian, Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Kemdiktisaintek atas kepercayaan dan dukungan yang diberikan melalui program hibah.
2. Lembaga Penelitian, Pengabdian kepada Masyarakat dan Publikasi (LPPMP) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA atas pendampingan, arahan, dan fasilitasi selama kegiatan berlangsung.
3. Pimpinan Fakultas Farmasi dan Sains UHAMKA yang selalu memberikan dukungan akademik dan administratif.
4. Mitra serta masyarakat sasaran yang telah berpartisipasi aktif dan menjadi bagian penting dalam keberhasilan kegiatan ini.

Kami juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan kontribusi berharga.

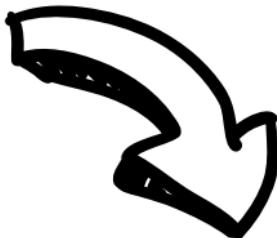
Semoga buku saku ini dapat memberikan manfaat nyata, memperluas wawasan, serta menjadi salah satu sarana edukasi kesehatan yang berkesinambungan bagi masyarakat.

Tim Pengabdian kepada Masyarakat
Fakultas Farmasi dan Sains
Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA



KATA PENGANTAR / SAMBUTAN	i
DAFTAR ISI	ii
Aktivitas Fisik Rutin	1
Menjaga Berat Badan Ideal	2
Mengelola Stres	3
Tidur Cukup & Berkualitas	4
Pemeriksaan Kadar Gula Darah	5
Di Rumah Sakit	6
Di Puskesmas	7
Di Klinik	8
Pemeriksaan Mandiri (POCT)	9
Penyebab Gula Darah Meningkat	10
Cara Mengatasi Hiperglikemia	11
Apa itu Diabetes?	12
Pengobatan Diabetes	13
Non-Farmakologis	14
Farmakologis.....	15

**BAGAIMANA CARA
MENGONTROL KADAR
GULA DARAH DIDALAM
TUBUH?**



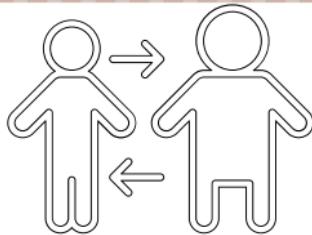
Aktivitas Fisik Rutin



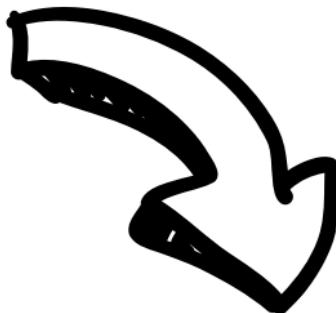
<https://www.decathlon.co.id/p/hijab-lari-olahraga-v2-hitam-kiprun-8817341.html>

**Minimal melakukan 150
menit/ minggu olahraga
aerobik (jalan cepat,
bersepedah, renang)**

BAGAIMANA CARA MENGONTROL KADAR GULA DARAH DIDALAM TUBUH?



**Jaga
Berat
Badan
Ideal**



Memiliki Berat badan berlebih membuat sel lebih resisten terhadap insulin

BAGAIMANA CARA MENGONTROL KADAR GULA DARAH DIDALAM TUBUH?



Stres dapat meningkatkan hormon kortisol yang bisa menaikkan gula darah

Dengan melakukan teknik relaksasi: napas dalam, meditasi, journaling, ibadah, atau lakukan hobi yang menyenangkan



BAGAIMANA CARA MENGONTROL KADAR GULA DARAH DIDALAM TUBUH?



Tidur Cukup & Berkualitas



Diusahakan tidur 7-9 jam/hari
Tidur yang kurang dapat
membuat tubuh lebih sulit
mengontrol gula darah

BAGAIMANA CARA MENGONTROL GULA DARAH YANG NORMAL SECARA KONSISTEN?

1 Melakukan tes gula darah di rumah sakit, klinik dan puskesmas terdekat



<https://rs-fatmawati.go.id/Layanan/index>

(Di Rumah Sakit)

Fasilitas lengkap: pemeriksaan cepat & pemeriksaan laboratorium (gula darah puasa dan 2 jam Postprandial (G2PP) adalah pengukuran kadar gula darah yang diambil dua jam setelah pasien makan, HbA1c tes darah yang digunakan sebagai memantau kadar gula darah jangka panjang)

BAGAIMANA CARA MENGONTROL GULA DARAH YANG NORMAL SECARA KONSISTEN?

- 1 Melakukan tes gula darah di rumah sakit, klinik dan puskesmas terdekat



https://puskesmascilandak.jakarta.go.id/puskesmas_pembantu/lebak_bulus

(Di Puskesmas)

Biaya lebih terjangkau, terkadang adanya program gratis saat program skrining penyakit tidak menular (PTM) dari Puskesmas

BAGAIMANA CARA MENGONTROL GULA DARAH YANG NORMAL SECARA KONSISTEN?

- 1 Melakukan tes gula darah di rumah sakit, klinik dan puskesmas terdekat



<https://web.suaramuhammadiyah.id/2023/03/04/dinamika-klinik-pratama-muhammadiyah-deket/>

(Di Klinik)

Dilakukan Tes cepat menggunakan glukometer hasil dalam hitungan menit.



BAGAIMANA CARA MENGONTROL GULA DARAH YANG NORMAL SECARA KONSISTEN?



Melakukan mandiri dengan
2 alat POCT
yang dapat di lakukan
dirumah secara sehari hari



(POCT (Point
of Care Testing/
Glukometer)

TUJUAN

- Memantau kadar gula
darah harian. ✓
- Deteksi dini hipoglikemia
(gula darah rendah) atau
hiperglikemia (tinggi). ✓
- Evaluasi hasil pengaturan
pola makan, olahraga, dan
obat. ✓



<https://www.ecomsurgicals.com/blog/glucometer/>

Cara mengontrol gula darah secara harian:
pola makan (hindari konsumsi makanan atau
minuman glukos tinggi), jaga porsi makan, rutin
olahraga, kelola stres, tidur cukup, cek gula
rutin, dan hidrasi.



BAGAIMANA CARA MENGONTROL GULA DARAH YANG NORMAL SECARA KONSISTEN?



2 Melakukan mandiri dengan alat POCT yang bisa di lakukan dirumah sehari hari



<https://www.ecomsurgical.com/blog/glucometer/>

Pemeriksaan gula darah mandiri dengan alat POCT (glukometer) di rumah adalah cara praktis dan efektif untuk memantau kesehatan secara rutin.

Dengan prosedur yang benar, hasilnya akurat dan dapat membantu mendeteksi perubahan kadar gula sejak dini, sehingga pengaturan pola makan, olahraga, dan pengobatan dapat dilakukan lebih cepat untuk mencegah komplikasi.

Langkah Pemeriksaan

1 Cuci tangan → keringkan.

2 Pasang strip tes ke glukometer.

3 Ambil tetes darah → tempelkan ke strip. Tunggu hasil muncul (5-10 detik).

1

3

2

4

Siapkan lancet/jarum pada penusuk jari.

4 Tusuk ujung jari samping (lebih nyaman)

Catat hasil & waktu pemeriksaan.

Buang lancet & strip bekas secara aman.



BAGAIMANA JIKA TERJADI GULA DARAH YANG MENINGKAT DAN BAGAIMANA MENGATASINYA!

Apa Itu Penyebab Umumnya?



Kurang aktivitas fisik

Makan berlebihan, terutama makanan tinggi gula & karbohidrat

Lupa atau tidak teratur minum obat/insulin (bagi penderita diabetes).



Stres fisik atau emosional.

Penyakit atau infeksi.





**BAGAIMANA JIKA TERJADI GULA
DARAH YANG MENINGKAT DAN
BAGAIMANA MENGATASINYA?**



PENYEBAB UMUM:

A.

Kurang aktivitas fisik

B.

Makan berlebihan, terutama makanan tinggi gula & karbohidrat

C.

Lupa atau tidak teratur minum obat/insulin (bagi penderita diabetes).



**BAGAIMANA JIKA TERJADI GULA
DARAH YANG MENINGKAT DAN
BAGAIMANA MENGATASINYA?**



PENYEBAB UMUM :

D.

Penyakit atau infeksi.

E.

Stres fisik

F.

Emosional



BAGAIMANA JIKA TERJADI GULA DARAH YANG MENINGKAT DAN BAGAIMANA MENGATASINYA?



Gula Darah Meningkat (Hiperglikemia)



kondisi di mana
kadar gula darah
melebihi
batas normal

Puasa: ≥ 126
mg/dL

2 jam setelah
makan: ≥ 200
mg/dL





BAGAIMANA JIKA TERJADI GULA DARAH YANG MENINGKAT DAN BAGAIMANA MENGATASINYA?

1. Minum air putih cukup untuk membantu membuang gula berlebih melalui urin



<https://www.fimela.com/food/read/5264-7-resep-minuman-sehat-dan-menyegarkan-untuk-inspirasi-lebaran>



<https://www.klikdokter.com/info-sehat/diabetes/bisa-dicoba-ini-cara-menjaga-kesehatan-tulang-penderita-diabetes>

2. Aktivitas fisik ringan (jalan kaki 15–30 menit) untuk membantu penyerapan gula oleh otot, jika tidak ada kontraindikasi



3. Kendalikan asupan makan: hindari makanan/minuman manis dan berkarbohidrat tinggi sampai gula turun

<https://www.alodokter.com/ini-makanan-sehat-yang-perlu-dikonsumsi-setiap-hari>

APA ITU Diabetes ?

DIABETES

adalah



Diabetes adalah penyakit yang terjadi saat kadar gula (glukosa) dalam darah terlalu tinggi. Glukosa berasal dari makanan yang kita makan dan menjadi sumber energi utama bagi tubuh. Namun, jika tubuh tidak dapat menggunakan glukosa dengan baik, maka gula akan menumpuk dalam darah. Diabetes merupakan gagalnya insulin bekerja atau diproduksi.

Langkah pencegahan seperti rutin cek gula, menjaga pola makan sehat. Terdapat dua jenis utama: Diabetes Tipe 1 (biasanya terjadi sejak usia muda) dan Tipe 2 (umumnya terjadi pada orang dewasa, terutama karena pola hidup yang tidak sehat).

Diabetes

Ba^gaⁱm^an^a *Pengobatan*

DIABETES



Non-Farmakologis (Gaya Hidup)

- Diet seimbang: kurangi gula, karbohidrat sederhana, gorengan, makanan olahan
- Olahraga teratur: minimal 150 menit/minggu (jalan cepat, bersepeda, renang)
- Kontrol berat badan: capai/pertahankan IMT ideal

Farmakologis

- Obat oral antidiabetes (OAD)
- Metformin → lini pertama
- Sulfonilurea, DPP-4 inhibitor,
- Insulin → bila OAD tidak cukup atau pada kondisi tertentu (misalnya diabetes tipe 1, kehamilan, komplikasi akut).

Hibah PKM DPPM
Kemdiktisaintek Tahun
2025



KOMPOSISI:

Daun salam
Kayu manis

NETTO :

2gram



BAIK DIGUNAKAN SEBELUM:

Februari 2026

DIPRODUKSI OLEH:

Fakultas Farmasi dan Sains UHAMKA

daftar pustaka

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2022). *Cegah Diabetes Melitus dengan 6 Langkah Sehat*. Diperoleh dari artikel situs resmi Kemenkes.
- American Diabetes Association. (2023). *Standards of medical care in diabetes—2023*. *Diabetes Care*, 46(Suppl. 1), S1–S150.
- HelloSehat. (2024, 13 Mei). *10 Cara Mengontrol Kadar Gula Darah bagi Orang Diabetes*. HelloSehat.com.
- World Health Organization. (2022). *Diabetes fact sheet*. World Health Organization.
- Alodokter. (2024, 17 Juli). *Kadar Gula Darah Normal, Ketahui Kisaran dan Cara Mengontrolnya*. Alodokter.com.

<https://www.decathlon.co.id/p/hijab-lari-olahraga-v2-hitam-kiprun-8817341.html>

<https://rs-fatmawati.go.id/Layanan/index>

https://puskesmascilandak.jakarta.go.id/puskesmas_pembantu/lebak_bulus

<https://web.suaramuhammadiyah.id/2023/03/04/dinamika-klinik-pratama-muhammadiyah-deket/>

<https://www.ecomsurgicals.com/blog/glucometer/>

<https://www.fimela.com/food/read/5264722/7-resep-minuman-sehat-dan-menyegarkan-untuk-inspirasi-lebaran>

<https://www.fimela.com/food/read/5264722/7-resep-minuman-sehat-dan-menyegarkan-untuk-inspirasi-lebaran>

<https://www.alodokter.com/ini-makanan-sehat-yang-perlu-dikonsumsi-setiap-hari>





