

ABSTRAK

LITERATURE REVIEW: PENGARUH KONSUMSI AIR JAHE (*Zingiber officinale roscoe*) TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS

Helna Aenun Yuliawati

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah dan berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi serius apabila tidak dikontrol dengan baik. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah pemanfaatan tanaman herbal, seperti jahe (*Zingiber officinale roscoe*), yang memiliki kandungan senyawa aktif bersifat antidiabetik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rebusan air jahe terhadap penurunan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus. Metode yang digunakan adalah literature review dengan pencarian artikel melalui database *Google Scholar*, *PubMed*, dan *ProQuest* menggunakan kata kunci terkait jahe dan diabetes melitus. Sebanyak 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis dalam penelitian ini. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsumsi air rebusan jahe secara signifikan dapat menurunkan kadar glukosa darah puasa, sewaktu, maupun postprandial melalui mekanisme peningkatan sensitivitas insulin, peningkatan ambilan glukosa oleh sel, serta efek antioksidan dan antiinflamasi. Kesimpulannya, rebusan air jahe berpotensi sebagai terapi komplementer yang efektif dan aman dalam membantu pengendalian kadar glukosa darah. Disarankan agar tenaga kesehatan dapat mempertimbangkan terapi ini sebagai pendamping pengobatan utama, serta diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat.

Kata kunci: Diabetes melitus, rebusan air jahe, kadar glukosa darah

ABSTRACT

LITERATURE REVIEW: THE EFFECT OF GINGER (*Zingiber officinale Roscoe*) DECOCTION CONSUMPTION ON BLOOD GLUCOSE LEVELS IN PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS

Helna Aenun Yuliawati

Faculty of Health Sciences, Galuh University

*Diabetes mellitus is a metabolic disorder characterized by elevated blood glucose levels and has the potential to cause serious complications if not properly controlled. One non-pharmacological approach that can be utilized is the use of herbal medicine, such as ginger (*Zingiber officinale roscoe*), which contains bioactive compounds with antidiabetic properties. This study aims to determine the effect of ginger decoction on reducing blood glucose levels in patients with diabetes mellitus. The method used was a literature review by searching articles through databases such as Google Scholar, PubMed, and ProQuest using keywords related to ginger and diabetes mellitus. A total of 10 articles that met the inclusion criteria were analyzed in this study. The results showed that the consumption of ginger decoction significantly reduced fasting, random, and postprandial blood glucose levels through mechanisms including increased insulin sensitivity, enhanced cellular glucose uptake, and antioxidant and anti-inflammatory effects. In conclusion, ginger decoction has the potential to be an effective and safe complementary therapy in managing blood glucose levels. It is recommended that healthcare providers consider this therapy as an adjunct to primary treatment, and further research with stronger study designs and larger sample sizes is needed to strengthen the evidence.*

Keywords: Diabetes mellitus, ginger decoction, blood glucose level