

---



# Jurnal Gula Darah

---



Jurnal Terpandu 30 Hari



Tabel / Log

Dibuat dengan LoomJournals

---

# Cara Menggunakan Jurnal Ini

---

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujur dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola

- 
- Tes gula darah pada waktu yang konsisten: puasa, sebelum makan, 1-2 jam setelah makan, dan sebelum tidur
  - Catat kadar glukosa, periode waktu, dosis insulin, dan apa yang Anda makan
  - Catat obat yang diminum, olahraga, penyakit, atau stres yang tidak biasa
  - Cari pola — bandingkan pembacaan pada waktu yang sama di hari yang berbeda
  - Bagikan jurnal Anda dengan ahli endokrin atau tim perawatan diabetes Anda di setiap kunjungan



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini



























































