

Penerapan Hydrotherapy Terhadap Penurunan Kadar Gula darah Pada Lansia di RT07/Rw014 Cipinang Muara Jakarta

Labora Sitinjak¹, Kamelia²

¹ Akper Husada Karya Jaya

* Email: laborasitinjak8@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hidroterapi atau terapi dengan minum air putih merupakan salah satu metode yang digunakan sebagai alternatif dalam penyembuhan berbagai penyakit salah satunya yaitu dalam penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. Terapi air putih ini merupakan salah satu terapi sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah dan tanpa menimbulkan efek samping. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari penerapan terapi minum air putih terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif yaitu dengan melakukan study kasus di RT07/RW014 Cipinang Muara Jakarta dengan menggunakan 2 sampel yang terdiri dari 2 partisipan yang akan diberikan terapi minum air putih selama 5 hari dengan takaran 1500ml air putih per harinya. Kemudian dilakukan analisa terhadap penurunan kadar gula darah setelah dilakukannya terapi minum air putih. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terapi minum air putih memiliki pengaruh terhadap penurunan kadar gula darah. Sehingga klien dapat melakukan pencegahan terhadap peningkatan kadar gula darah dengan melakukan terapi secara mandiri. Berdasarkan hasil penelitian bahwa penerapan hydrotherapy dengan minum air putih berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah kedua partisipan, hal tersebut terlihat adanya perubahan dari hasil pemeriksaan kadar gula darah sebelum dan setelah dilakukannya terapi minum air putih.

Kata Kunci: *Hydrotherapy*, Kadar Gula Darah, Lansia

1. Latar Belakang

Husna dan junios (2013) menjelaskan bahwa tubuh manusia terdiri dari 75% atas air, itu berarti air menjadi unsur penting dalam tubuh. Kekurangan air putih dapat menyebabkan dehidrasi yang akan berakibat buruk bagi organ tubuh. Selain itu kekurangan air dapat menyebabkan seseorang akan cepat lupa dan cepat lelah akibat kekurangan cairan. Air putih termasuk cairan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh dan diyakini dapat menyembuhkan berbagai penyakit. (Jahidin, Fitriani, & Wahab, 2019).

Hydrotherapi atau biasa disebut dengan terapi minum air putih pertama kali dikembangkan di India

dan diyakini dapat mengatasi berbagai masalah kesehatan. Terapi air putih dapat didasarkan pada dua penggunaan yaitu penggunaan air secara internal atau dengan meminum air secara rutin dan penggunaan air secara eksternal dalam artian digunakan untuk mandi, masak, dan lain-lain. Penggunaan terapi air putih yang dilakukan secara internal adalah dengan mengonsumsi air putih sebanyak 1500 ml setiap pagi setelah bangun tidur ataupun sebelum melakukan aktivitas apapun. Berdasarkan hasil penelitian dan pengalaman Elmatsir (2012), diabetes mellitus diketahui dapat disembuhkan dengan terapi air putih dalam waktu selama 7 hari (Jahidin et al., 2019).

Kebutuhan cairan subjek diperoleh dari minuman yang terdiri dari air putih dan non air putih (teh, kopi, sirup, dan lain-lain). Rata-rata kebutuhan cairan dalam tubuh perhari sekitar 1496 ml, sedangkan kebutuhan rata-rata air putih sekitar 1200 ml perhari. Hal ini berarti bahwa konsumsi rata-rata air putih sebanyak 3 gelas (600 ml) dan ditambah dengan minuman lainnya seperti teh, kopi 1-2 gelas. Menurut Hardiansyah (2011), asupan air yang optimal pada lansia yaitu 1-1,5 liter per hari, sedangkan pada usia pertengahan dianjurkan untuk meminum air putih sebanyak 2 liter per harinya.

Menurut Kemenkes RI (2015), menyebutkan bahwa kebutuhan cairan pada lansia dibedakan berdasarkan umur dan jenis kelamin yaitu pada lansia wanita 60-64 tahun kebutuhan cairan yang diperlukan 2,3 liter, 65-80 tahun 1,6 liter, dan > 80 tahun 1,5 liter, sedangkan pada lansia pria berusia 60-64 tahun kebutuhan cairan yang diperlukan 2,6 liter, 65-80 tahun 1,9 liter, dan > 80 tahun 1,6 liter. Sebagian besar golongan lansia cenderung kurang peduli terhadap pentingnya minum air putih dalam jumlah yang cukup. Hal ini menyebabkan pemenuhan terhadap konsumsi cairan pada lansia belum terpenuhi secara optimal sehingga memperlambat proses metabolisme tubuh dalam mengeluarkan zat-zat kimia seperti glukosa melalui ginjal serta proses pembersihan organ tubuh (Aprillia, 2014).

2. Metode Pengabdian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif yaitu secara langsung melakukan pemberian terapi minum air putih dengan takaran 1500 ml perhari pada penderita diabetes mellitus yang dimulai dari tahap pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, hingga

tahap akhir yaitu evaluasi keperawatan yang bertujuan untuk mengetahui hasil dari penerapan terapi minum air putih terhadap penurunan kadar gula darah yang dilakukan selama 5 hari. Populasi dalam penelitian ini adalah warga di RT07/RW014 Cipinang Muara yang memiliki riwayat penyakit diabetes dengan jumlah 20 partisipan.

3. Hasil Pengabdian

Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan didapatkan data bahwa responden memiliki keluhan yaitu sering merasa cepat lelah dan mengantuk serta mudah lapar dan selalu merasa haus, serta merasa mudah lelah dan capek saat melakukan aktivitas. Berdasarkan keluhan yang dinyatakan oleh partisipan, tanda dan gejala yang tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Sari, 2017) bahwa Penderita diabetes melitus umumnya menampilkan tanda dan gejala seperti: jumlah urine yang dikeluarkan lebih banyak (Polyuria), sering atau cepat merasa haus/dahaga (Polydipsia), lapar yang berlebihan atau makan banyak (Polyphagia), frekuensi urine meningkat atau kencing terus (Glycosuria), kesemutan atau mati rasa pada ujung syaraf ditelapak tangan dan kaki, dan merasa cepat lelah dan lemah setiap waktu. Dan berdasarkan tanda dan gejala tersebut, penderita penyakit diabetes mellitus yaitu dari hasil pemeriksaan kadar gula darah yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan kadar gula darah yang tinggi yaitu kadar gula darah Tn.J: 153 mg/dl, didapat data bahwa salah satu faktor yang menjadi pencetus partisipan memiliki penyakit diabetes mellitus yaitu faktor keturunan dan pola hidup yang tidak sehat, sama halnya seperti teori yang dikemukakan oleh (Natalia, 2013) bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kadar gula darah tinggi pada lansia tersebut yaitu penurunan fungsi sel (degenerasi

sel), banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung gula, kurang tidur, merokok, faktor keturunan, dan kurangnya aktifitas fisik.

Dari hasil analisa data yang dilakukan pada menerapkan *Hydrotherapy* atau bisa disebut sebagai terapi dengan minum air putih yang dapat menjadi salah satu alternative yang dapat dilakukan dalam penurunan kadar gula darah. Hal tersebut telah dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Elmatris (2015), menyebutkan bahwa setelah dilakukannya terapi minum air putih atau *hydrotherapy*, responden yang mengalami diabetes mengalami penurunan kadar gula darah yang signifikan (Kusniawati, 2017). Berdasarkan evaluasi yang penulis lakukan, maka respon yang diperoleh bahwa terapi minum air putih yang dilakukan selama 5 hari memberikan bukti bahwa kadar gula mengalami penurunan yaitu nilai kadar gula darah.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari Sumangkut (2013) yang mengemukakan bahwa kebiasaan perempuan yang suka mengonsumsi makanan yang mengandung gula, coklat, dan makanan siap saji menyebabkan terjadinya peningkatan kadar gula darah pada perempuan lebih beresiko dibanding laki-laki. Evaluasi keberhasilan dari terapi minum air putih ini juga menunjukkan bahwa adanya kepatuhan

partisipasi dalam menjalani metode *Hydrotherapy* tersebut, sehingga memberikan efek yang maksimal dalam penurunan kadar gula darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, D. D. (2014). Konsumsi Air Putih, Status Gizi, Dan Status Kesehatan. *Jurnal Kesehatan*, 9(November), 167-172.
- Jahidin, A., Fitriani, L., & Wahab, M. (2019). Pengaruh Terapi Minum Air Putih Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Sewaktu (Gds) Pada Pasien Diabetes Tipe Ii. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 87-98.
- Kusniawati, parta suhanda. (2017). Hidroterapi Dapat Menurunkan Kadar Gula Darah Sewaktu Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang. *Jurnal Medikes*, 4(November), 157-166.
- Sari, M. (2017). *Metode Penelitian Untuk Kedokteran Gigi* (1st Ed.; A. Ihsan, ed.). surakarta. Hidayat, (2012). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ihsan, F. (2010). *Dasar-Dasar Pendidikan: Komponen MKDK*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmojo.(2012). *Metodologi Penelitian. Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.