

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU
KARYA TULIS ILMIAH, 03 JULI 2022
ANNISA PRATIWI

Pengaruh *Hydroterapi* Minum Air Putih Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Pantai Cermin
xii+ 40 Hal + 10 Tabel + 2 Skema + 14 Lampiran

ABSTRAK

Diabetes Mellitus merupakan penyakit gangguan metabolik yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa didalam darah (Hiperglikemia) yang disebabkan oleh kurangnya hormon insulin dan menurunnya hormon insulin dalam tubuh. *Hydroterapi* merupakan salah satu terapi yang dapat memenuhi kebutuhan cairan dan serat, dengan meminum air putih minimal 8 gelas sehari dapat membantu proses *detoksifikasi* didalam tubuh, termasuk dalam pembuangan gula berlebih. Minum air putih secara rutin (*Hydroterapi*) merupakan salah satu pengobatan komplementer secara alamiah yang bertujuan untuk mengoptimalkan fungsi organ tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hydroterapi* minum air putih untuk menurunkan kadar gula darah sewaktu (GDS) di wilayah kerja UPT Puskesmas Pantai Cermin. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *pre and post-test without control* (kontrol diri sendiri). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 15 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi diberikan selama 14 hari berturut-turut. Pengukuran kadar gula darah sewaktu dengan menggunakan alat glukometer. Perbedaan hasil kadar gula darah sewaktu dengan menggunakan uji *Paired Sample t-test* yang digunakan untuk menguji beda mean dari 2 hasil pengukuran. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *hydroterapi* minum air putih untuk menurunkan kadar gula darah sewaktu (GDS) setelah dilakukan intervensi ($p\text{ value} = 0,000$). Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa ada penurunan kadar gula darah sewaktu dengan minum air putih. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu pilihan alternative bagi penderita diabetes mellitus tipe 2 untuk mengaplikasikan dengan minum air putih dapat menurunkan kadar gula darah sewaktu (GDS).

Kata kunci : *Hydroterapi*, GDS.

Daftar Pustaka : 27 Referensi (2012-2021)

**STUDY PROGRAM D III NURSING
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU
SCIENTIFIC PAPERS, 03 JULY 2022
ANNISA PRATIWI**

***The Effect of Hydroterapi Drinking Water to Lower Blood Sugar Levels (GDS)
in the Working Area of the UPT Puskesmas Pantai Cermin
xii+ 40 Page +10 Table + 2 Scheme + 14 Attachment***

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is a metabolic disorder disease characterized by increased levels of glucose in the blood (hyperglycemia) caused by a lack of the hormone insulin and a decrease in the hormone insulin in the body. Hydroterapi is a therapy that can meet the needs of fluids and fiber, by drinking at least 8 glasses of water a day can help the detoxification process in the body, including the disposal of excess sugar. Drinking water regularly (Hydrotherapy) is one of the complementary natural treatments that aim to optimize the function of the body's organs. This study aims to determine the effect of hydrotherapy drinking water to reduce blood sugar levels while (GDS) in the working area of the UPT Puskesmas Pantai Cermin. This study uses a quasi-experimental design with a pre and post-test design without control (self-control). The sampling technique used was purposive sampling with a total of 15 respondents according to the inclusion and exclusion criteria. The intervention was given for 14 consecutive days. Measurement of blood sugar levels while using a glucometer. Differences in the results of blood sugar levels using the Pattern Sample t-test which was used to test the difference in the mean of the 2 measurement results. The results of this study indicate the effect of hydrotherapy drinking water to reduce blood sugar levels (GDS) after the intervention (p value = 0,000). From these results it can be seen that there is a decrease in blood sugar levels when drinking water. This research is expected to be an alternative option for people with type 2 diabetes mellitus to apply drinking water to lower blood sugar levels while (GDS).

Keywords : Hydrotherapy, GDS.
Bibliography : 27 reference (2012 - 2021).