

**EFEKTIFITAS TERAPI AIR PUTIH TERHADAP KADAR
GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS
TIPE 2 STUDI: *NARRATIVE REVIEW***



SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

**Oleh
Noor Hikmah
NIM: 111945619220098**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS SARI MULIA
BANJARMASIN
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

**EFEKTIFITAS TERAPI AIR PUTIH TERHADAP KADAR GULA DARAH
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
STUDI: *NARRATIVE REVIEW***

Skripsi

Oleh
Noor Hikmah
NIM: 111945619220098

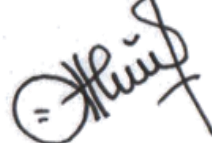
Telah disetujui untuk Diajukan dalam Ujian Skripsi
Pada Tanggal 17 Juni 2021

Pembimbing I



Rian Tasalim, Ns., M.Kep
NIK. 1166032014066

Pembimbing II



Onieqie Ayu Dhea Manto, Ns., M.Kep
NIK. 1166012014063

HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI

**EFEKTIFITAS TERAPI AIR PUTIH TERHADAP KADAR GULA DARAH
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
STUDI *NARRATIVE REVIEW***

SKRIPSI

Oleh
Noor Hikmah
NIM: 111945619220098

Telah Diujikan dan Dipertahankan Dihadapan Dosen Penguji Skripsi
pada Tanggal 17 Juni 2021

Ketua Dewan Penguji

Rian Tasalim, Ns., M.Kep
NIK. 1166032014066

Anggota Dewan Penguji

Onieqie Ayu Dhea Manto, Ns., M.Kep
NIK. 1166012014063

Penguji Utama

Cynthia Eka F.T., Ns., MNS
NIK. 11166092015086

Mengetahui,

**Dekan
Fakultas Kesehatan**

apt. H. Ali Rakhman H., M.Farm
NIK. 1166012015073

Ketua Jurusan Keperawatan

Mohammad Basit, S.Kep.Ns., MM
NIK. 1166102012053



Dini Rahmayani, S.Kep.NS., MPH
NIK. 1166122004007

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis merupakan karya hasil penelitian saya bersama arahan dosen pembimbing, dan belum pernah dipublikasikan dalam bentuk apapun. Acuan pustaka yang tertuang dalam Skripsi ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan dan tertuang dalam Daftar Pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut. Demikian pernyataan keaslian tulisan ini dibuat dengan sebenarnya.

Banjarmasin, 17 Juni 2021
Yang membuat pernyataan,



Noor Hikmah
NIM. 111945619220098

ABSTRAK

Noor Hikmah. Efektifitas Terapi Air Putih dengan Kadar Gula pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Studi *Narrative Review*. Dibimbing oleh Rian Tasalim dan Onieqie Ayu Dhea Manto.

Latar Belakang: Diabetes melitus merupakan penyakit yang ditandai dengan tingginya gula darah. Salah satu cara pengendalian kenaikan gula darah pada pasien diabetes melitus yaitu dengan terapi air putih. Terapi Air putih ini dilakukan untuk pemecahan gula dalam darah dan membuang racun melalui keringat dan urin.

Tujuan: Menganalisis efektifitas terapi air putih dengan kadar gula pada pasien diabetes melitus.

Metode: Rancangan penelitian *narrative review*. Pencarian narrative menggunakan database yaitu Google Scholar, Pubmed, Elsevier, Biomed Central, dan Portal Garuda. Kriteria jurnal yang digunakan disaring berdasarkan judul literatur, abstrak dan kata kunci atau *keyword* yaitu terapi air putih, kadar gula, diabetes melitus tipe 2.

Hasil: Telaah dari 8 jurnal menunjukkan bahwa terapi minum air putih efektif menurunkan kadar gula dalam darah pasien diabetes melitus tipe 2

Simpulan: Narrative ini menunjukkan bahwa dapat meningkatkan pengetahuan pasien diabetes melitus tipe 2 dengan memberikan informasi mengenai manfaat dari konsumsi air putih yang cukup sebagai terapi komplementer.

Kata Kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Kadar Gula Darah, Terapi Air Putih

ABSTRACT

Noor Hikmah. *Effectiveness of Hydrotherapy with Sugar Levels in Diabetes Mellitus Type 2 Patients Narrative Review. Supervised by Rian Tasalim and Onieqie Ayu Dhea Manto.*

Background: *Diabetes mellitus is a disease characterized by high blood sugar. One way to control the increase in blood sugar in patients with diabetes mellitus is hydrotherapy. This therapy can help break down sugar in the blood and remove toxins through sweat and urine.*

Objective: *To analyze the effectiveness of hydrotherapy with sugar levels in patients with diabetes mellitus.*

Methods: *Narrative review research design. The journal criteria used were filtered based on the literature title, abstract and keywords or keywords, namely hydrotherapy, sugar levels, diabetes mellitus.*

Results: *Journal studies show that drinking hydroherapy is effective in reducing blood sugar levels in diabetes mellitus type 2patients.*

Conclusion: *Narrative can increase the knowledge of diabetes mellitus patients by providing information about the benefits of consuming sufficient water as complementary therapy.*

Keywords: Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus Type 2, Hydrotherapy

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektifitas Terapi Air Putih dengan Kadar Gula pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Studi *Narrative Review*”. Seseorang yang mengalami penyakit diabetes melitus tipe 2 selama ini seringkali hanya terfokus pada pengobatan farmakologi yaitu hanya mengonsumsi obat-obatan yang diberikan oleh petugas kesehatan, sebenarnya selain pengobatan farmakologi juga diperlukan terapi non farmakologi agar dapat memaksimalkan hasil yang ingin dicapai yang salah satunya melalui terapi air putih.

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada masa penulisan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

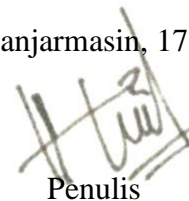
1. Ibu Dr. RR. Dwi Sogi Sri R, S.KG., M.Pd selaku Ketua Yayasan Indah Banjarmasin.
2. Rektor Universitas Sari Mulia.
3. Bapak Apt. H. Ali Rakhman Hakim, M. Farm selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia.
4. Bapak Mohammad Basit, S.Kep.Ns., MM selaku Ketua Jurusan Keperawatan Universitas Sari Mulia.

5. Ibu Dini Rahmayani, S.Kep., Ns., MPH selaku Ketua LPPM Universitas Sari Mulia Banjarmasin.
6. Bapak Rian Tasalim, Ns., M.Kep selaku Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Onieqie Ayu Dhea Manto, Ns., M.Kep selaku Pembimbing II yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Ibu Cynthia Eka F.T, Ns., MNS selaku Penguji Utama yang telah memberikan saran-saran demi perbaikan skripsi ini.
9. Seluruh dosen pengajar dan staf Universitas Sari Mulia Banjarmasin yang telah membekali peneliti dengan ilmu pengetahuan selama perkuliahan.
10. Orang tua dan keluarga yang selalu mendoakan dan telah memberikan bantuan dukungan materil dan moral selama masa perkuliahan hingga selesainya penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini memiliki banyak kekurangan sehingga dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Saya berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan.

Banjarmasin, 17 Juni 2021



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Diabetes Melitus	7
B. Terapi Air Putih	12
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Rancangan Strategi Pencarian <i>Narrative Review</i>	16
B. Kriteria <i>Narrative Review</i>	16
C. Tahapan <i>Narrative Review</i>	17
D. Peta <i>Narrative Review</i>	18
BAB IV HASIL KAJIAN <i>NARRATIVE REVIEW</i> DAN PEMBAHASAN	19
A. Hasil Kajian <i>Narrative Review</i>	19

B. Pembahasan	20
C. Keterbatasan	28
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI	29
A. Simpulan	29
B. Rekomendasi	30
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Diagnosis Diabetes dan Pre-diabetes	07
3.1 Hasil Temuan Artikel Penelitian	16
4.1 Hasil Kajian <i>Narrative Review</i>	19

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Tahapan <i>Narrative Review</i>	16
3.2 Peta <i>Narrative Review</i>	16

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Formulir Judul Proposal Skripsi
- Lampiran 2. Jadwal Penelitian
- Lampiran 3. Lembar Konsultasi Pembimbing I
- Lampiran 4. Lembar Konsultasi Pembimbing II
- Lampiran 5. Surat Keterangan Uji Palagiat
- Lampiran 6. Surat Studi Literature
- Lampiran 7. Lembar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit diabetes melitus umumnya juga disebut dengan penyakit kencing manis merupakan salah satu masalah kesehatan yang sudah menjadi ancaman (Syamsiah, 2017). Penyakit diabetes melitus memiliki gejala adanya kadar gula darah yang dikarenakan adanya gangguan hormon insulin (Widiyoga, 2020). Penyakit diabetes melitus berlangsung lama bahkan seumur hidup dan jumlah penderita penyakit ini terus meningkat di dunia, termasuk di negara berkembang (Febriyan, 2020).

Jumlah pasien diabetes melitus di seluruh dunia menurut data *International Diabetes Federation* (IDF) hingga tahun 2020 sebanyak 463 juta orang dewasa (20-79 tahun). Jumlah ini akan semakin meningkat hingga pada tahun 2045 yang diperkirakan akan mencapai 700 juta orang. Proporsi diabetes melitus meningkat sebanyak 79% orang di negara berpenghasilan rendah dan menengah (IDF, 2020).

Peningkatan jumlah penderita diabetes ini menjadi permasalahan sangat serius di dunia, terutama bagi negara-negara berkembang seperti Indonesia (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi penderita diabetes melitus yang telah didiagnosis dokter berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 sebesar 1,5%. Prevalensi tertinggi didapatkan di daerah Provinsi DKI Jakarta (2,6%), Yogyakarta (2,4%), Kalimantan Timur (2,3%), dan Sulawesi Utara (2,3%) sedangkan terendah terdapat di Provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar (0,6%)

(Kemenkes RI, 2018). Prevalensi penderita diabetes melitus di Kalimantan Selatan berada di urutan ke-13 dari seluruh provinsi yaitu sebesar (1,3%) (Kemenkes RI, 2018).

Jumlah penderita diabetes melitus di Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2018 sebanyak 21.004 orang sedangkan tahun 2019 terjadi peningkatan sebanyak 57.860 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, 2020). Berdasarkan kabupaten/kota jumlah terbanyak penderita diabetes melitus tahun 2019 terdapat di Kota Banjarmasin sebanyak 20.154 orang sedangkan penderita diabetes melitus terkecil terdapat di Kabupaten Tanah Bumbu sebanyak 736 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, 2020).

Penderita diabetes melitus semakin meningkat karena disebabkan tubuh mengalami gangguan dalam menyerap gula darah sehingga menyebabkan tingginya kadar gula dalam darah (Helmawati, 2014). Pankreas seseorang yang didiagnosa mengalami diabetes melitus tidak mampu lagi untuk menghasilkan insulin yang cukup dalam melakukan penyerapan gula di dalam makanan (Fauzi, 2014). Kadar gula yang semakin meningkat akan menimbulkan berbagai komplikasi sehingga diperlukan berbagai upaya untuk mengendalikan kenaikan kadar gula darah yang terus menerus (Roifah, 2019).

Komplikasi akibat diabetes melitus dapat bersifat akut dan kronis (Sari, 2012). Seseorang yang mengalami diabetes melitus akan berisiko mengalami komplikasi yang bersifat relatif singkat (akut) diantaranya terjadi hiperglikemia ketoasidosis atau non ketoasidosis, koma hipoglikemia, *dwan phenomenon* serta efek somogyi (Tjahyono, 2019). Komplikasi pada penderita diabetes melitus tidak hanya bersifat akut tetapi juga bersifat komplikasi kronik

diantaranya menyebabkan kerusakan organ tubuh seperti rusaknya sistem saraf (neuropati), rusaknya organ mata (terinopati), terjadinya gagal ginjal serta kerusakan pembuluh darah atau ateroskleroses. Banyaknya komplikasi yang ditimbulkan memerlukan pengendalian gula darah secara maksimal (Irene, 2020).

Pengendalian gula darah harus dilakukan secara intensif dan penuh disiplin, artinya saraf harus dipelihara sedini mungkin walaupun belum ada keluhan apa-apa, begitu sudah mulai terkena diabetes, bahkan ketika masih dalam fase pra diabetes, pasien perlu melakukan pengaturan pola makan dan menjalani gaya hidup yang benar dan sehat (Tandra, 2020). Pengendalian kadar gula dalam darah secara garis besar umumnya dapat dilakukan melalui konsumsi obat penurun kadar gula atau yang disebut dengan glikemik oral (*Oral Hypoglycemic Agents/OHA*) serta dapat juga dilakukan dengan melakukan gaya hidup sehat misalnya dengan berolahraga dan melakukan terapi diet (Helmawati, 2014).

Salah satu terapi diet yang dapat dilakukan untuk mengendalikan kadar gula pasien diabetes melitus adalah terapi air putih. Diet air putih adalah diet yang hanya mengandalkan air putih saja. Kebanyakan orang yang menjalani diet air putih hanya untuk menurunkan berat badan saja, tetapi sebenarnya diet minum air putih memiliki banyak manfaat diantaranya mengendalikan kadar gula darah bagi pasien diabetes melitus (Wasilah, 2020).

Penatalaksanaan diabetes melitus untuk menurunkan tingginya kadar gula dalam darah dapat melakukan diet minum air putih (Puspitasari, 2017). Konsumsi air putih atau yang biasa disebut *hidroterapi* bermanfaat dalam

membantu untuk meningkatkan proses pemecahan gula dalam darah sehingga mampu mencegah kenaikan kadar gula secara berlebih (Sholiha, 2019). Konsumsi air putih memiliki banyak manfaat diantaranya dapat membantu dan memperlancar membuang zat-zat racun di dalam tubuh tidak terkecuali gula darah yang berlebih (Kusniawati, 2017).

Hasil penelitian Jahidin (2019) menunjukkan bahwa terapi minum air putih dapat mempengaruhi kadar gula darah sewaktu pada pasien *Diabetes Melitus Tipe II* di Desa Bumiayu Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar ($p \text{ value} = 0,000$). Hasil penelitian Kusumaningtyas (2019) menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi minum air putih hampir seluruh pasien diabetes melitus memiliki kadar gula darah dengan kategori tinggi sebesar 92% responden sedangkan setelah diberikan terapi minum air putih pasien diabetes melitus hampir seluruhnya memiliki kadar gula darah yang normal kembali yaitu sebesar 96%. Analisis statistik pada penelitian tersebut menunjukkan terapi minum air putih mempengaruhi kadar gula darah pada penderita diabetes melitus ($p \text{ value} = 0,000$).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka dilakukan penelitian yang berjudul “Efektifitas Terapi Air Putih dengan Kadar Gula pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Studi *Narrative Review*”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah terapi air putih efektif menurunkan kadar gula pada pasien diabetes melitus tipe 2?

C. Tujuan Penelitian

Menganalisis efektifitas terapi air putih dengan kadar gula pada pasien diabetes melitus tipe 2.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumbangan pemikiran dan informasi dalam bidang keperawatan tentang efektifitas terapi air putih dengan kadar gula dalam darah pada seseorang yang didiagnosa mengalami diabetes melitus tipe 2.

2. Praktis

a. Bagi pasien diabetes melitus.

Pasien dapat mengetahui manfaat terapi air putih dengan kadar gula pada pasien diabetes melitus tipe 2.

b. Bagi institusi kesehatan

Penelitian ini dapat memberikan informasi terkait efektifitas terapi air putih dengan kadar gula pada pasien diabetes melitus tipe 2, sehingga dapat digunakan sebagai salah satu acuan untuk manajemen pengendalian kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe 2.

c. Bagi Universitas Sari Mulia

Penelitian ini dapat disajikan sebagai bahan atau sumber bacaan di Perpustakaan Universitas Sari Mulia tentang diabetes melitus serta dapat memberikan masukan kepada Institusi Pendidikan untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat memahami dan memberikan pelayanan kesehatan bagi pasien diabetes melitus tipe 2, dengan memberikan

promosi kesehatan tentang efektifitas terapi minum air putih dengan penurunan kadar gula penderita penyakit diabetes melitus tipe 2.

d. Manfaat peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti yaitu menambah pengetahuan dan pengalaman meneliti tentang efektifitas terapi air putih dengan kadar gula kadar gula penderita penyakit diabetes melitus tipe 2.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Diabetes Melitus

1. Definisi diabetes melitus

Penyakit diabetes melitus dari kata bahasa Latin yaitu diabetes yang artinya penerusan dan dari kata melitus yang memiliki arti manis (Syamsiah, 2017). Diabetes merupakan suatu penyakit yang mengganggu tubuh dalam penggunaan gula darah yang berkaitan dengan hormon insulin (Safira, 2018). Diabetes mellitus adalah salah satu penyakit yang lama sembuh bahkan seumur hidup dimana tubuh penderita tidak dapat lagi untuk menghasilkan insulin yang kebutuhan dalam tubuh bahkan tidak mampu untuk menggunakan lagi insulin tersebut (Aziz, 2020).

American Diabetes Association (ADA) membagi tiga kategori untuk diabetes yaitu:

Tabel 2.1 Diagnosis Diabetes dan Pre-diabetes

Diagnosis	Gula Darah Puasa	Gula Darah 2 Jam Sesudah Makan atau Sesudah Tes Toleransi Glukosa
Normal	<100 mg/dl	<140 mg/dl
Pre-diabetes	100-125 mg/dl	140-199 mg/dl
Diabetes	≥126 mg/dl	≥200 mg/dl

Sumber: Kurniali, 2013.

2. Tipe diabetes melitus

Penyakit diabetes melitus terbagi menjadi tiga tipe yaitu insulin dependen diabetes melitus (diabetes melitus tipe 1), insulin *non-dependent* diabetes melitus (diabetes melitus tipe 2) dan tipe diabetes gestasional (Trinova dkk, 2020). Diabetes mellitus tipe 1 merupakan jenis diabetes

ketika tubuh seseorang kekurangan hormon insulin atau istilahnya *insulin dependent diabetes mellitus* (IDDIABETES MELITUS). Tipe ini biasanya disebabkan karena penghancuran sel beta *langerhans* akibat proses *autoimun*. Diabetes mellitus tipe 1 adalah diabetes yang terjadi karena berkurangnya rasio insulin dalam sirkulasi darah akibat hilangnya sel beta penghasil insulin pada sel-sel *Langerhans* di pankreas, diabetes jenis ini tidak dapat dicegah dan tidak dapat pula disembuhkan, bahkan meski dengan diet dan olah raga sekali pun (Tilong, 2013).

Diabetes melitus tipe 2 adalah diabetes yang disebabkan karena pankreas masih dapat menghasilkan insulin tetapi kualitas insulin tersebut tidak berfungsi dengan baik dalam memasukkan gula ke dalam sel yang pada akhirnya kadar gula di dalam darah akan terus meningkat (Aprilia, 2018). Diabetes mellitus *gestasional* adalah diabetes mellitus yang hanya terjadi selama kehamilan dan pulih setelah melahirkan, dengan keterlibatan *interleukin-6* dan protein reaktif c pada lintasan patogenesisnya. Diabetes mellitus gestasional mungkin dapat merusak kesehatan janin atau ibu dan sekitar 20-50% dari wanita penderita diabetes mellitus *gestational* mampu bertahan hidup (Tilong, 2013).

3. Penyebab

Penurunan insulin pada penderita diabetes melitus sampai sekarang penyebabnya belum dapat dipastikan, namun banyak faktor yang dapat menyebabkan resistensi insulin tersebut antara lain faktor genetik (keturunan) karena *deoxyribonucleic acid* (DNA) yang diturunkan pada gen berikutnya, faktor bertambahnya usia karena adanya penurunan

fisiologis, faktor kelebihan berat badan, faktor stres yang meningkatkan kerja metabolisme yang pada akhirnya akan berakibat pada kenaikan beban kerja pankreas, faktor infeksi yang disebabkan karena virus dan bakteri yang merusak sel pankreas (Fady, 2015).

Diabetes melitus disebabkan karena gaya hidup tidak sehat serta pola makan yang juga tidak sehat, semakin bertambahnya usia, konsumsi makan cepat saji (*instan*) yang mengandung lemak tinggi, perokok, genetik atau terdapat anggota keluarga yang ada terkena diabetes melitus (turunan), gangguan psikologis (stres), kelebihan berat badan (obesitas), kelenjar pankreas mengalami kerusakan sehingga hanya sedikit mampu memproduksi hormon insulin bahkan tidak mampu memproduksi lagi (Abata, 2014).

4. Gejala diabetes melitus

Penderita diabetes melitus mengalami gejala antara lain mudah lelah, haus dan lapar, sering kencing, mudah mengantuk, berat badan berkurang tanpa sebab, kulit gatal, kering dan mudah terinfeksi, luka yang tidak mudah sembuh, penglihatan kabur, tangan dan kaki kesemutan (Soyjoy, 2015).

Seseorang yang mengalami diabetes melitus memiliki gejala mendadak dan bersifat sementara (akut) diantaranya penderita mendadak banyak minum (polidipsia), penderita sering kencing di malam hari (poliuria), nafsu makan selalu bertambah atau banyak makan (poliphagia), namun berat badan mengalami penurunan dengan cepat dan penderita juga akan merasakan mudah lelah, selain itu orang yang mengalami diabetes

melitus juga akan merasakan gejala kronik seperti menurunnya kemampuan seksual, kulit terasa kebas, kram, kemampuan penglihatan mulai menurun (kabur), serta sering merasa kesemutan (Febriyan, 2020).

5. Diagnosis diabetes melitus

Pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui apakah seseorang mengalami diabetes atau tidak dapat dilakukan baik secara pribadi atau tes diklinik diantaranya dengan cara tes kadar gula dalam darah yang dilakukan sesudah puasa dan sesudah makan 2 jam, tes darah di laboratorium, tes urine yang dilakukan di laboratorium atau klinik, melalui air kencing (urine) akan diperiksa kadar albumin, gula dan mikroalbuminnurea, tes glukometer yang dapat dilakukan di klinik kecil maupun dilakukan secara mandiri di rumah (Fauzi, 2014).

Penyakit diabetes melitus dapat ditegakkan dengan metode *certainty factor* yaitu suatu strategi dalam pengambilan keputusan untuk memastikan bahwa penderita apakah mengalami diabetes melitus tipe 1 ataupun tipe 2 dengan cara melakukan pemilihan gejala yang telah disediakan oleh sistem (Pradana, 2018)

6. Pengobatan diabetes melitus

Pengobatan diabetes mellitus secara garis besar terdiri dari pengobatan dengan obat-obatan dan pengobatan dengan terapi komplementer (non farmakologi) (Yanti, 2020). Seseorang yang mengalami diabetes melitus khususnya diabetes tipe 2 untuk menurunkan kadar gula dalam darah maka biasanya dokter memberikan obat-obatan

diantaranya obat penurun kadar gula (hipoglikemik oral) (Helmawati, 2014).

Terapi nonfarmakologi diabetes melitus yaitu terapi tanpa menggunakan obat-obatan yaitu melakukan olahraga yang teratur serta diet dengan mengkonsumsi makanan tertentu (Fatimah, 2020). Seseorang yang mengalami diabetes melitus perlu mengendalikan asupan makanan dan minuman yang dianjurkan untuk mengontrol kadar glukosa dalam darah (Helmawati, 2014). Seseorang yang mengalami diabetes melitus tidak hanya mengkonsumsi makanan yang sehat juga harus mengkonsumsi air putih yang cukup agar mencegah dehidrasi, tidak mudah lelah, mencegah munculnya infeksi pada kulit serta dapat menurunkan kadar gula dalam darah (Wahyuni, 2020).

7. Komplikasi diabetes melitus

Seseorang yang didiagnosa mengalami diabetes melitus akan berisiko mengalami berbagai komplikasi diantaranya kerusakan sistem dan organ tubuh seperti sistem pembuluh darah dan sistem saraf yang berupa faktor resiko terjadinya penyakit stroke, jantung, retinopati, neuropati serta gagal ginjal (Irfan, 2020). Komplikasi lainnya jika pasien diabetes melitus tidak mengendalikan kadar gula dalam darah dengan baik maka akan berisiko mengalami komplikasi mikrovaskular (kerusakan mata, ginjal dan pada saraf) dan makrovaskuler (serangan stroke, serangan jantung) yang dapat menimbulkan kecacatan bahkan kematian (Amrullah, 2020).

8. Pengukuran kadar gula darah

Pengukuran kadar gula menggunakan alat yang bernama Glukometer (Rizqi, 2020). Pengukuran kadar gula dalam darah penderita diabetes melitus dilakukan sebanyak 2 sampai 3 kali dalam seminggu, namun jika pasien diabetes melitus tersebut memiliki kadar gula lebih dari 13,9 mmol/L atau bahkan memiliki gejala berat seperti mual, merasa lelah, pusing, dehidrasi atau sedang menjalani perawatan di rumah sakit maka sebaiknya dilakukan pengukuran kadar gula secara terus menerus (Parapasan, 2020).

Langkah-langkah mengukur gula darah adalah sebagai berikut :

- a. Cuci dan keringkan kedua tangan sebelum mengambil sampel (darah)
- b. Memasukkan jarum penusuk (*lancet*) yang masih baru dan steril di alatnya (*lancing device*).
- c. Meletakkan ujung jari (jari manis atau jari tengah) yang akan ditusuk.
- d. Ujung jari yang ingin ditusuk sebelumnya dibersihkan dengan kasa atau kapas beralkohol.
- e. Menusukkan jarum glukomer ke ujung jari yang dilanjutkan dengan langsung membersihkan darah yang keluar dari ujung jari tersebut dengan kapas, kemudian jika terlihat bulatan kecil darah membentuk diujung jari maka sebaiknya dibiarkan saja kemudian ditekan dengan pelan pada jari tersebut untuk membantu mengeluarkan darah.
- f. Apabila darah tidak cukup keluar pada jari pertama maka lanjutkan dengan menusuk jarum pada jari lainnya yang berbeda dengan langkah-langkah seperti sebelumnya.
- g. Melihat hasil pengukuran gula darah pada *glucometer* yang digunakan (Darwin, 2013).

B. Terapi Air Putih

1. Pengertian terapi air putih

Air merupakan suatu bentuk zat atau materi yang berbentuk cair (Tilong, 2013). Terapi air putih atau yang biasanya disebut hidroterapi merupakan salah cara menangani atau menyembuhkan suatu penyakit dengan menggunakan air untuk dikonsumsi (Elmatris, 2012). Hidroterapi merupakan terapi air dengan menggunakan air hangat untuk dikonsumsi (Kusumawati, 2018).

2. Fungsi air

Air memiliki fungsi diantaranya dapat berperan pada seluruh kegiatan metabolisme dalam tubuh mulai dari asupan nutrisi, penyerapan zat gizi, pengeluaran kotoran dan perkembangbiakan, air juga berperan dalam proses *supply* gizi dan pertukaran molekul antar sel, seluruhnya melibatkan air yang bekerja melalui dinding-dinding sel yang akhirnya membentuk sel-sel dan jaringan baru yang dibutuhkan oleh pembiakan serta pertumbuhan, setelah itu air akan mengantarkan zat-zat racun dan sisa-sisa makanan ke luar tubuh melalui berbagai jalan dan cara (Handoyo, 2014).

Fungsi-fungsi air yang utama bagi tubuh diantaranya detoksifikasi, melancarkan sistem pencernaan, menjaga kelancaran sirkulasi darah, pelumas sendi dan otot serta penyeimbang suhu tubuh (Noviyantia, 2015). Meminum air putih dapat mengurangi kelebihan berat badan, turut serta membantu dalam membuang seluruh racun di dalam tubuh, tidak terkecuali gula darah

yang tinggi melalui air kencing (urin) serta juga melalui keringat (Elmatris, 2012).

3. Air yang layak dikonsumsi

Air yang baik dikonsumsi merupakan air memenuhi syarat kesehatan yaitu air yang tidak tercium bau, air yang terlihat jernih, air yang tidak berasa, serta memiliki kandungan pH sebesar 7 (netral), tidak mengandung berbagai bakteri yang dapat menyebabkan berbagai penyakit diantaranya penyakit salmonela dan diare (Tilong, 2013).

Air yang layak dikonsumsi yaitu air yang telah selesai diolah ataupun alami (tanpa proses pengolahan) yang memenuhi kriteria air sehat baik dari aspek mikrobiologi, kimia, fisik serat radioaktif serta dapat langsung diminum (Aryani, 2017). Air yang dapat diminum memiliki berbagai syarat yang harus dipenuhi yaitu tidak berbau, tidak berasa, air tersebut tidak berwarna serta terbukti tidak mengandung suatu mikroorganisme yang dapat membahayakan (Kemenkes RI, 2018).

4. Terapi minum air putih dalam mengendalikan kadar gula darah

Intervensi terapi minum air putih untuk mengendalikan kadar gula darah pasien diabetes melitus sebaiknya dilakukan setiap hari di waktu pagi hari setelah bangun dari tidur, karena di waktu tersebut belum mengkonsumsi apapun sehingga lambung masih dalam keadaan kosong yang menyebabkan dinding lambung lebih mampu dan lebih cepat dalam menyerap air dan lebih mampu mengencerkan penumpukan kadar gula dalam darah (Sholiha, 2019).

Penelitian Jahidin (2019) menunjukkan bahwa dengan minum 5 gelas air putih hangat sebelum gosok gigi pada pagi hari setelah bangun tidur

berhasil menurunkan kadar gula darah yang tinggi rata-rata sebesar 93,9 mg/dl. Terapi tersebut dapat dilakukan selama 2 minggu dengan tahapan untuk minggu pertama dianggap sebagai latihan terapi minum air putih dengan jumlahnya gelas yang akan diminum dalam sehari disesuaikan dengan keinginan responden, sedangkan tahapan pada minggu kedua pasien diabetes melitus diberikan intervensi minum 5 gelas air hangat setiap harinya untuk masing-masing responden (ukuran gelas 250 ml).

Penderita diabetes melitus dapat menurunkan kadar gula dalam darah dengan mengonsumsi air putih (hidroterapi) yang dikeluarkan tubuh melalui air seni (urin) dan juga melalui keringat. Cara melakukan terapi minum air putih yaitu (Kusumaningtyas, 2019):

a. Hari ke 1-6 (minggu pertama)

- 1) Hari ke-1 setiap pasien minum sebanyak 500 ml air putih (2 gelas).
- 2) Hari ke-2 setiap pasien minum sebanyak 1000 ml air putih (4 gelas)
- 3) Hari ke 3 -6 setiap harinya pasien minum sebanyak 1500 ml air putih (6 gelas)

b. Hari ke 7-14 (minggu ke 2) setiap pasien minum air putih setiap harinya sebanyak 1500 ml (6 gelas) dengan selang waktu selama 20 menit.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Strategi Pencarian *Narrative Review*

Rancangan penelitian menggunakan metode *narrative review*. Metode *narrative review* merupakan bentuk penelitian yang dilakukan melalui penelusuran dan membaca berbagai sumber salah satunya dari berbagai jurnal yang terkait dengan tema yang diteliti untuk menjawab isu atau permasalahan yang ada (Neuman, 2011).

Strategi pencarian *narrative review* dalam penelitian ini yaitu menggunakan elektronik *based* yang terakreditasi/terindeks sinta seperti *Biomed Central, Portal Garuda, Google Scholar, Elsevier, PubMed* dan sumber database lainnya dengan menggunakan kata kunci “Terapi Air Putih” “Kadar Gula” dan “Diabetes Melitus Tipe 2”.

B. Kriteria *Narrative Review*

Kriteria jurnal yang disaring berdasarkan judul literatur, abstrak dan kata kunci atau *keyword*. Kriteria bahan kajian yang digunakan pada penelitian ini antara lain:

1. Kriteria inklusi

- a. Artikel yang mengandung kata kunci yang sama dengan topik penelitian yaitu terapi air putih, kadar gula, diabetes melitus tipe 2.
- b. Artikel merupakan *full paper*

c. Artikel merupakan terbitan minimal tahun 2016

2. Kriteria eksklusi

- a. Artikel yang bersumber dari blog pribadi dan berbayar
- b. Artikel yang berupa naskah publikasi atau skripsi.

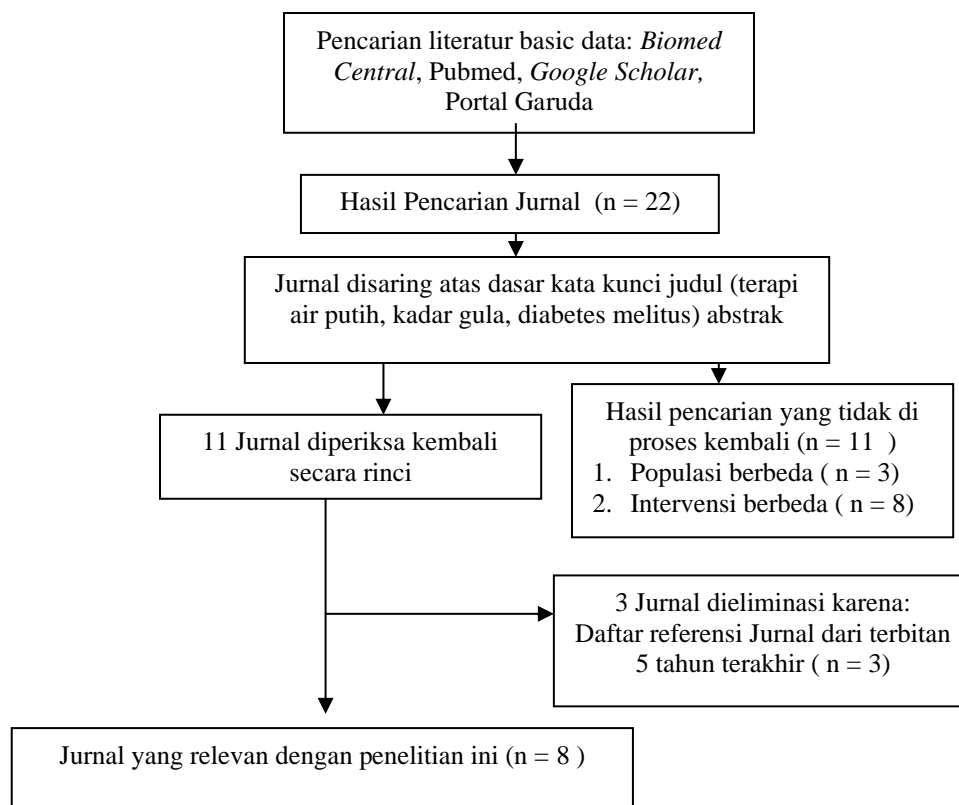
Hasil temuan disajikan pada bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3.1 Hasil Temuan Artikel Penelitian Terkait

Data Based	Temuan	Literatur Terpilih
Biomed Central	3	0
Pubmed	2	1
Elsevier	2	0
Google Scholar	15	7
Portal Garuda	0	0
Jumlah	22	8

C. Tahapan *Narrative Review*

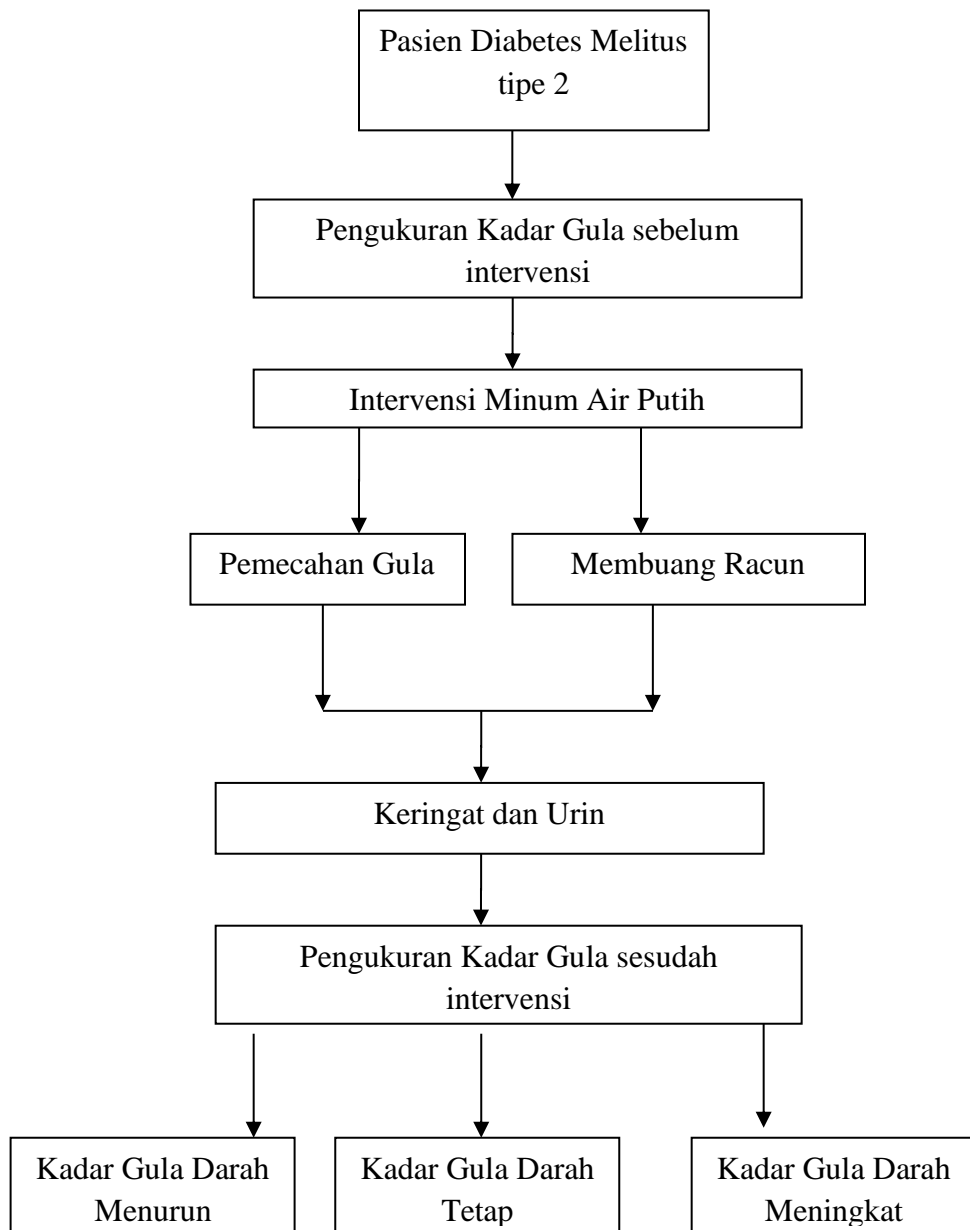
Proses setiap tahapan pencarian *Narrative review* dalam penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 3.1 Tahapan *Narrative Review*

D. Peta *Narrative Review*

Peta *Narrative review* merupakan suatu bagan yang menjelaskan tentang sebuah ringkasan visual dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan orang lain. Peta penelitian *Narrative review* sebagai berikut:



Gambar 3.2 Peta *Narrative Review*

BAB IV

HASIL KAJIAN LITERATUR DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kajian Narrative Review

Hasil kajian *narrative review* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Kajian *Narrative Review*

No.	Judul/Peneliti (tahun)	Bahasa	Sumber Artikel	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil/Temuan
1	The Effect of Drinking Water on Hyperglycemia in Diabetes Mellitus (Saherna, 2020)	Bahasa Indonesia	Google Scholar	Tujuan untuk mengetahui pengaruh air putih pada gula darah yang tinggi pada pasien diabetes mellitus	Desain penelitian menggunakan pra experimental (<i>two group pretest-posttest design</i>). Besar sampel 14 pasien. Data dianalisis dengan uji <i>T test</i>	Ada perbedaan antara rata – rata hasil kadar gula darah pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol (p <i>value</i> =0.001).
2	Hidroterapi Dapat Menurunkan Kadar Gula Darah Sewaktu Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang (Kusniawati, 2017)	Bahasa Indonesia	Google Scholar	Mengidentifikasi pengaruh hidroterapi terhadap kadar gula darah sewaktu penderita DIABETES MELITUS tipe 2 di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang	<i>quasi eksperimen</i> dengan pendekatan <i>control group design with pretest and posttest</i> , teknik sampel <i>purposive sampling</i> sebanyak 30 responden kelompok kontrol dan 30 responden kelompok intervensi. Analisis statistik uji <i>t independent</i>	Terdapat perbedaan rerata kadar gula darah sewaktu sesudah dilakukan tindakan hidroterapi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi (p <i>value</i> =0.0001).
3	Pengaruh terapi air Putih terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II (Jahidin, 2019)	Bahasa Indonesia	Google Schoolar	Mengetahui pengaruh terapi minum air putih terhadap kadar gula darah sewaktu diabetes mellitus tipe II di Desa Bumiayu Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar	<i>Eksperimen</i> dengan pendekatan desain <i>One Group Pre-Test dan Post-Test Design</i> , jumlah sampel 20 orang dengan menggunakan <i>Purposive Sampling</i> . Data dianalisis Uji <i>Repeadte Anova</i>	Ada pengaruh terapi minum air putih terhadap kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus tipe II di Desa Bumiayu Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar (p <i>value</i> = 0,000)
4	Pengaruh <i>Hydroterapy</i> (Minum Air Putih) terhadap Kadar Gula Darah Acak Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 (Kusumaningty as, 2019)	Bahasa Indonesia	Google scholar	Menganalisis <i>hydroterapy</i> (minum air putih) terhadap kadar gula darah acak pada penderita diabetes melitus tipe 2	Desain <i>pra – eskperimen one group pra – post test design</i> , Sampel diambil dengan <i>purposive sampling</i> sebanyak 25 responden. Analisis data uji <i>wilcoxon</i>	Terdapat pengaruh <i>hydrotherapy</i> terhadap kadar gula darah acak pada penderita diabetes melitus tipe 2 (p <i>value</i> = 0,000)

5	<i>Prevention and Therapy of Type 2 Diabetes-What is Potential of Daily Water Intake and Its Mineral Nutrients?</i> (Naumann, 2017)	Bahasa Inggris	Google Scholar	Menganalisis manfaat air mineral terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus tipe 2 dibandingkan dengan air lainnya	<i>Literature review</i> database Pubmed dengan pendekatan sistematic literature	Air mineral dapat lebih mengurangi asupan kalori dan kadar gula pasien diabetes melitus dibandingkan air yang mengandung bikarbonat dan magnesium
6	<i>Effectiviness of Alkali Water Consumption to Reduce Blood Sugar Levels in Diabetes Mellitus Type 2</i> (Siswanto, 2017)	Bahasa Inggris	Google Scholar	Mengetahui efektivitas minum air alkali terhadap penurunan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe 2	Desain <i>Quasy eskperiment pre-tes post test countrol group</i> , Analisis data uji <i>Paired T-test</i>	Ada perbedaan antara kadar gula darah acak penderita diabetes melitus tipe 2 sebelum dan setelah diberikan intervensi air alkali ($p\ value = 0,039$)
7	<i>The Role of Profetice Medicine in The Management of Diabetes Mellitus: A Refiew Literature</i> (Sheikh, 2016)	Bahasa Inggris	Elsevier	Mengidentifikasi pengobatan terafetik dalam pengelolaan penyakit diabetes mellitus berdasarkan <i>literature review</i>	<i>literature review</i>	Air zam-zam dapat menurunkan kadar gula dalam darah pasien diabetes melitus
8	Pengaruh Hidroterapi terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Binjai Serbangan Kabupaten Asahan (Tarigan, 2021)	Bahasa Indonesia	Google Scholar	Mengetahui pengaruh hidroterapi terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Binjai Serbangan Kabupaten Asahan	Quasi eksperimen atau eksperimen semu dengan pendekatan two group pretes post test design	Ada pengaruh hidroterapi terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus tipe 2 ($p\ value = 0,001$)

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelusuran terdapat 8 jurnal yang sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu penelitian Saherna (2020), Kusniawati (017), Jahidin (2019), Kusumaningtyas (2019), Naumann (2017), Siswanto (2017), Sheikh (2016) dan Tarigan (2021). Penelitian Saherna (2020) mendapatkan bahwa ada perbedaan antara rata – rata hasil kadar gula darah pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol ($p\ value=0.001$). Penelitian Kusniawati (2017) mendapatkan perbedaan rerata kadar gula darah sewaktu sesudah dilakukan

tindakan hidroterapi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi (p value = 0,0001). Penelitian Jahidin (2019) mengemukakan bahwa ada pengaruh terapi minum air putih terhadap kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus tipe II di Desa Bumiayu Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar (p value = 0,000). Kusumaningtyas (2019) mendapatkan bahwa ada pengaruh *hydrotherapy* terhadap kadar gula darah acak pada penderita diabetes melitus tipe 2 (p value = 0,000). Penelitian Naumann (2017) menyatakan bahwa air mineral dapat lebih mengurangi asupan kalori dan mengurangi kadar gula pasien diabetes melitus dibandingkan air yang mengandung bikarbonat dan magnesium. Siswantoro (2020) mendapatkan bahwa ada perbedaan antara kadar gula darah acak penderita diabetes melitus tipe 2 sebelum dan setelah diberikan intervensi air alkali (p value = 0,039). Penelitian Sheikh (2016) mengemukakan bahwa air zam-zam dapat menurunkan kadar gula dalam darah pasien diabetes melitus. Penelitian Tarigan (2021) menunjukkan bahwa ada pengaruh hidroterapi terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus tipe 2 (p value = 0,001).

Hasil *review* seluruh jurnal diatas mengemukakan bahwa terapi minum air putih efektif dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2, artinya seluruh jurnal memiliki hasil yang sama bahwa air putih dapat bermanfaat sebagai pengobatan alami (nonfarmakologi) dalam upaya untuk mengendalikan bahkan menurunkan kadar gula yang tinggi pada pasien diabetes melitus tipe 2.

Berdasarkan penelusuran jurnal-jurnal diatas seluruh jurnal memiliki kesamaan dengan penelitian ini yaitu memiliki pokok permasalahan yang diteliti

yaitu kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe 2. Kesamaan lainnya yaitu menggunakan intervensi media air sebagai upaya untuk menurunkan tingginya gula darah. Perbedaan tiap-tiap jurnal yang ditelaah diatas adalah jenis air putih yang digunakan sebagai media intervensi. Adanya perbedaan ini disebabkan karena keterbatasan jurnal yang meneliti jenis air putih yang sama. Air putih yang digunakan pada beberapa jurnal tersebut diantaranya air hangat, air alkali dan air zam-zam.

Hasil analisis dari 8 jurnal diatas seluruhnya menyatakan bahwa terapi minum air putih dapat menurunkan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe 2. Ini membuktikan bahwa air putih yang dikonsumsi akan masuk ke dalam tubuh dapat membantu ginjal mengeluarkan gula yang berlebih di tubuh melalui urin. Kadar gula yang tinggi pada penderita diabetes melitus tipe 2 menyebabkan ginjal lebih bekerja keras untuk mengeluarkan kelebihan gula melalui urine, dengan mengkonsumsi lebih banyak air maka lebih memungkinkan lebih banyak gula untuk dikeluarkan dari dalam darah. Seseorang yang memiliki kadar gula darah yang tinggi akan rentan mengalami dehidrasi. Ketika para penderita diabetes melitus tipe 2 kekurangan cairan maka tubuh akan menggunakan air di dalam pembuluh darah untuk menyeimbangkan kadar cairan. Keadaan ini membuat kadar glukosa yang tadinya larut dengan cairan malah tertinggal dalam jumlah yang cukup banyak di dalam pembuluh darah, akibatnya darahpun menjadi lebih pekat dengan kadar gula yang tinggi di dalamnya sehingga sebaiknya mengkonsumsi air putih yang lebih banyak karena tidak mengandung karbohidrat.

Kadar gula darah yang tinggi pada pasien diabetes melitus tipe 2 berdasarkan seluruh jurnal yang di *review* tersebut diatas dapat diturunkan dengan cara melakukan terapi air putih. Hal ini sebagai bukti bahwa konsumsi air putih memberikan dampak yang positif tidak hanya pada orang sehat tetapi sangat bermanfaat pada seseorang yang menderita diabetes melitus tipe 2. Terapi ini dapat dilakukan sehari-hari pada pasien karena merupakan terapi alami dan tidak memiliki efek samping. Seseorang yang didiagnosa diabetes melitus tipe 2 tentunya memiliki kadar gula darah yang berlebih dengan mengkonsumsi air putih sebagai terapi artinya membersihkan ginjal dari kelebihan gula tersebut melalui air seni.

Data dari beberapa jurnal ada yang mengatakan bahwa air putih hangat, air alkali dan air zam-zam bisa menurunkan kadar gula darah.

Pada penelitian Elmatsir (2012) hasil penelitian dan pengalaman Diabetes militus diketahui dapat disembuhkan dengan terapi air putih selama 7 hari. Terapi air putih pertama kali dikembangkan di india dan diyakini dapat mengatasi berbagai masalah kesehatan. Terapi air putih alami dapat didasarkan pada dua penggunaan air secara benar dan penggunaan terapi air putih yang dimaksud adalah terapi air putih yang dilakukan secara internal yaitu dengan meminum air putih 1,5 liter sehari setiap pagi setelah bangun tidur.

Berdasarkan data Lumbanraja (2006) Untuk menurunkan kadar gula darah paling tepat bagi penderita Diabetes Militus tipe II adalah dengan mengurangi porsi makan, dan olahraga. Banyak minum air hangat akan mempercepat gula keluar melalui keringat dan urin.hal ini disebabkan karena dengan meminum air

hangat ,air akan lebih cepat diserap dilambung dan merupakan sumber tenaga dan energi.

Data siswantoro (2017) Air alkali memiliki kadar PH yang lebih tinggi dibandingkan air minum biasa. Oleh karena itu, beberapa pendukung air alkali menetralkan asam dalam tubuh. Air minum normal itu mempunyai PH 7, sedangkan alkali biasanya PH 8-9.para professional kesehatan percaya bahwa OHA/(Oral Hypoglycemic Agents) adalah terapi terbaik secara farmakologis untuk penderita Diabetes Militus tipe II.

Data Bassem Sheikh (2016) Banyak ilmuwan berpendapat bahwa campuran kandaungan air Zam-zam yang khas ini membuat air Zam-zam lebih sehat. Berdasarkan penelitian, kualitas air Zamzam pun tidak berubah setelah disimpan selama dua tahun. Peneliti membuktikan kalau mikroba tidak tumbuh pada air yang ada disumur.Zam-zam pun memiliki efek anti inflamasi yang kuat, sehingga mampu mengurangi peradangan, meredakan nyeri dan menurunkan demam. Selain itu, air ini juga diteliti mampu memberikan perlindungan beberapa penyakit seperti seperti katarak kongenital, masalah nefrogenik, dan diabetes.Air Zam-zam disebut berbeda dengan air alami lainnya. Perbedaan ini terkait dengan kandungan mineral dan radiologi air tersebut.

Data dari penelitian Saherna (2020) mendapatkan bahwa kadar gula darah pasien diabetes melitus sebelum diberikan intervensi minum air putih rata-rata sebanyak 282,57 mg/dl sesudah dilakukan intervensi minum air putih pasien memiliki kadar gula darah rata-rata sebanyak 256 mg/dl. Ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan kadar gula darah responden sesudah dilakukan intervensi minum air putih pada responden penelitian tersebut rata-rata

sebanyak 26,57 mg/dl. Penelitian Kusniawati (2017) menunjukkan bahwa pasien diabetes melitus sebelum diberikan hidroterapi memiliki kadar gula darah rata-rata sebesar 296,63 mg/dl dan sesudah diberikan hidroterapi memiliki kadar gula darah rata-rata sebesar 221,17 mg/dl. Data tersebut menunjukkan bahwa sesudah diberikan hidroterapi responden pada penelitian tersebut mengalami penurunan kadar gula darah rata-rata sebesar 75,46 mg/dl.

Penelitian Jahidin (2019) menunjukkan bahwa pasien diabetes melitus sebelum diberikan terapi air putih memiliki kadar gula darah rata-rata sebesar 230.15 mg/dl sedangkan sesudah diberikan terapi air putih memiliki kadar gula darah rata-rata sebesar 136,25 mg/dl. Data tersebut menunjukkan bahwa sesudah diberikan hidroterapi responden pada penelitian tersebut mengalami penurunan kadar gula darah rata-rata sebesar 96,9 mg/dl. Hasil penelitian Kusumaningtyas (2019) mendapatkan bahwa pasien diabetes melitus sebelum diberikan terapi air putih memiliki kadar gula darah hampir seluruhnya tinggi yaitu sebanyak 23 responden (92%) dan setelah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa kadar gula darah hampir seluruhnya normal yaitu sebanyak 24 responden (96%). Data tersebut menunjukkan bahwa sesudah diberikan intervensi hidroterapi terjadi penurunan jumlah pasien yang memiliki kadar gula diatas normal, namun tidak menyebutkan pada jurnal tersebut mengenai besaran kadar gula darah rata-rata sebelum dan sesudah intervensi yang secara lebih rinci. Data penelitian Siswanto (2017) bahwa pasien diabetes melitus sebelum diberikan terapi air alkali pH 7.0 memiliki kadar gula darah acak rata-rata sebesar 247 mg/dl sedangkan sesudah diberikan terapi air alkali pH 7.0 memiliki kadar gula darah rata-rata sebesar 248,14 mg/dl, pasien diabetes melitus sebelum diberikan terapi

air alkali pH 8.0 memiliki kadar gula darah acak rata-rata sebesar 249,42 mg/dl sedangkan sesudah diberikan terapi air alkali pH 8.0 memiliki kadar gula darah rata-rata sebesar 246,85 mg/dl, pasien diabetes melitus sebelum diberikan terapi air alkali pH 9.5 memiliki kadar gula darah acak rata-rata sebesar 246,71 mg/dl sedangkan sesudah diberikan terapi air alkali pH 9.5 memiliki kadar gula darah rata-rata sebesar 239,85 mg/dl. Data pada penelitian ini menunjukkan bahwa pasien diabetes melitus yang diberikan terapi minum air alkali dengan pH >7 menunjukkan terjadinya penurunan kadar gula darah. Penelitian Tarigan (2021) menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi hidroterapi rata-rata memiliki kadar gula darah 274,09 mmHg sedangkan sesudah diberikan intervensi hidroterapi rata-rata memiliki kadar gula sebesar 251,18, dengan demikian terjadi penurunan sebesar 22,91. Penelitian Nauman (2017) dan Sheikh (2016) menyatakan terdapat penurunan kadar gula sesudah intervensi terapi air putih, namun tidak menyebutkan jumlah penurunan kadar gula secara rinci. Berdasarkan data-data dari seluruh jurnal tersebut diatas penurunan kadar gula setelah diberikan intervensi konsumsi air putih pada setiap jurnal yang direview dalam penelitian ini berbeda-beda. Hal ini dapat disebabkan karena adanya perbedaan jenis air putih, prosedur maupun lama pemberian terapi air putih pada tiap-tiap jurnal.

Data jurnal menunjukkan dari beberapa jurnal tersebut yang paling banyak berhasil menurunkan kadar gula adalah penelitian Jahidin (2019). Penurunan kadar gula yang begitu besar pada penelitian ini dapat disebabkan karena menggunakan air hangat yang diminum setelah bangun pagi sebelum menggosok gigi, selain itu yang membuat berbeda pada penelitian ini yaitu pada

prosedur konsumsi air yang pada minggu pertama mengenai banyaknya air yang diminum tidak ditentukan oleh peneliti, melainkan hanya disesuaikan dengan keinginan responden sehingga responden lebih mudah dan merasa tidak keberatan untuk melakukan penyesuaian kebiasaan untuk konsumsi air dan pada saat minggu kedua baru ditentukan oleh peneliti yaitu sebanyak 5 gelas setiap harinya.

Konsumsi air putih cukup terbukti dapat menurunkan kadar gula yang tinggi pada pasien diabetes melitus tipe 2, namun tidak semua jurnal memberikan keterangan yang jelas mengenai prosedur maupun jumlah air yang dikonsumsi setiap harinya. Hanya sebagian jurnal penelitian menyebutkan dan menjelaskannya hal demikian diantaranya penelitian Saherna (2020) mengemukakan bahwa dengan metode minum air putih sebanyak 800 ml /hari (4 gelas x 200 ml), diminum dari pagi hari dengan jarak 2-3 jam setelah minum 200ml gelas pertama, kedua, ketiga dan ke empat, terapi minum air putih ini dilakukan selama tiga hari berturut-turut dapat menurunkan kadar gula dalam darah. Kusniawati (2017) prosedur tindakan hidroterapi dilakukan dengan cara sebagai berikut: setelah bangun tidur responden minum air putih dengan pembagian yaitu pada minggu pertama hari ke 1-2 minum 2 gelas air putih, hari ke 3-4 minum 4 gelas air putih dan hari ke 5-7 minum 6 gelas air putih selanjutnya pada minggu kedua masing-masing minum 6 gelas air putih perhari.

Telaah jurnal menunjukkan bahwa terdapat beberapa jenis air putih yang digunakan dalam intervensi penelitian jurnal-jurnal tersebut, diantaranya menggunakan air putih hangat, air putih alkali serta air putih zam-zam, namun demikian berdasarkan keberhasilan penurunan jumlah kadar gula darah sebelum

dan sesudah intervensi yaitu penelitian Jahidin (2019) yang menggunakan air putih hangat sebagai media intervensi yang paling banyak membantu menurunkan kadar gula responden dibandingkan dengan jenis air lainnya. Hal ini dapat disebabkan karena air hangat dapat menghancurkan simpanan lemak termasuk memecah gula yang menjadi penyebab utama diabetes serta dapat membantu memperlancar sistem syaraf sehingga darah ke dalam jaringan-jaringan tubuh responden dapat mengalir dengan baik, selain itu dengan meminum air hangat dapat meningkatkan suhu tubuh sehingga merangsang proses berkeringat yang merupakan salah satu cara tubuh pasien diabetes melitus tipe 2 mengeluarkan racun yang ada di dalam tubuh. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Gurusinga (2021) mengkonsumsi air hangat dapat memberikan sensasi yang sangat cepat dalam menyebarkan gelombang panasnya ke seluruh organ tubuh manusia, selain itu pada saat yang bersamaan pembuluh darah akan berdilatasi sehingga dapat mengeluarkan keringat dan gas dari dalam tubuh.

Fungsi-fungsi air yang utama bagi tubuh diantaranya detoksifikasi, melancarkan sistem pencernaan, menjaga kelancaran sirkulasi darah (Noviyantia, 2015). Meminum air putih dapat mengurangi kelebihan berat badan, turut serta membantu dalam membuang seluruh racun di dalam tubuh, tidak terkecuali gula darah yang tinggi melalui air kencing (urin) serta juga melalui keringat (Elmatris, 2012).

C. Keterbatasan

Keterbatasan penelitian ini yaitu tidak dapat melakukan penelitian secara langsung pada pasien diabetes melitus tipe 2 karena adanya pandemi Covid-19, menyebabkan penelitian hanya dilakukan dengan metode *narrative review*, dan jurnal yang digunakan jumlahnya terbatas sehingga kurang mencapai target yang telah ditetapkan.

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelusuran dan pembahasan jurnal maka dapat disimpulkan bahwa terapi minum air putih efektif menurunkan kadar gula dalam darah pasien diabetes melitus tipe 2.

B. Rekomendasi

1. Bagi pasien diabetes melitus

Bagi pasien diabetes melitus tipe 2 dapat mengonsumsi air putih yang cukup sebagai upaya terapi komplementer untuk menurunkan kadar gula darah setiap harinya dan lebih rajin kontrol kadar gula darah pada fasilitas kesehatan.

2. Bagi institusi kesehatan

Bagi institusi kesehatan baik bagi dinas kesehatan, rumah sakit, puskesmas maupun fasilitas kesehatan lainnya dapat meningkatkan pengetahuan pasien diabetes melitus tipe 2 dengan memberikan informasi mengenai manfaat dari konsumsi air putih yang cukup sebagai terapi komplementer.

3. Bagi Universitas Sari Mulia

Bagi Universitas Sari Mulia disarankan dapat mengarahkan kepada mahasiswa yang sedang praktik di lapangan agar dapat melakukan penyuluhan dan pemberian Leaflet atau Brosur, mengenai efektifitas terapi

minum air putih dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian judul sama tetapi dengan metode yang berbeda melalui pendekatan *pra eksperimen* dengan intervensi air putih dengan pH yang telah ditentukan, selain itu juga dapat melakukan penelitian *narrative review* dengan menggunakan variabel yang berbeda misalnya efektifitas jalan kaki terhadap kadar gula darah atau dengan mengkombinasikan terapi air putih dengan terapi jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abata, Q. A. 2014. *Ilmu Penyakit Dalam. Madiun*: Yayasan PP Al-Furqon.
- Aprilia, N. 2018. Pengaruh rebusan buncis terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Kelurahan Tukangkayu wilayah kerja Puskesmas Sobo Banyuwangi. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 11(2). Hal. 122-135. [Internet]. Tersedia pada: <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/kesehatan/article/download/6454/5991> [Diakses 27 Desember 2020].
- Amrullah, J. F. 2020. Hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah sewaktu pada lansia penderita diabetes melitus di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung. *Jurnal Sehat Masada*. Vol. 15 (1). Hal. 42-50. [Internet]. Tersedia pada: <http://ejurnal.stikesdhb.ac.id/index.php/Jsm/article/view/124/101> [Diakses 23 Desember 2020].
- Anies. 2018. *Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Aryani, T. 2017. Analisis kualitas air minum dalam kemasan (AMDK) di Yogyakarta di tinjau dari parameter fisika dan kimia air. *Media Ilmu Kesehatan*. Vol. 6(1). Hal. 46-56. [Internet]. Tersedia pada: <https://ejournal.unjaya.ac.id/index.php/mik/article/view/178/178> [Diakses 29 Desember 2020].
- Azis, W. A. 2020. Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan gaya hidup pada penderita diabetes melitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. Vol. 2(1). Hal. 105-114. [Internet]. Tersedia pada: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/52/42> [Diakses 29 Desember 2020].
- Darwin. 2013. *Menikmati Gula tanpa Rasa Takut*. Yogyakarta: Sinar Ilmu.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. 2019. Jumlah penderita penyakit diabetes mellitus [Internet]. Tersedia pada: <https://data.kalselprov.go.id/?r=JmlDiabetesm/index> [Diakses 01 Desember 2020].
- Elmatris. 2012. Efek hidroterapi pada penurunan kadar gula darah sesaat (kgds) terhadap penderita diabetes meliitus tipe 2. *Artikel Penelitian*. Vol. 36 (2). Hal. 203-212. [Internet]. Tersedia pada: <http://jurnalnka.fk.unand.ac.id/index.php/art/article/view/128> [Diakses 03 Oktober 2020].
- Fady, M. F. 2015. *Madu dan Luka Diabetik*. Yogyakarta: Goysen Publishing.
- Fauzi. I. 2014. *Buku Pintar Deteksi Dini Gejala dan Pengobatan Asam Urat, Diabetes dan Hipertensi*, Yogyakarta: Araska.

- Fatimah, S. 2020. Pengaruh terapi dzikir terhadap kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2. *Wiradja Medika*. Vol. 10(1). Hal. 41-47. [Internet]. Tersedia pada: <https://ejournalwiraraja.com/index.php/FIK/article/view/942> [Diakses 24 Desember 2020].
- Febriyan, H. B. 2020. Gaya hidup penderita diabetes melitus tipe 2 pada masyarakat di daerah perkotaan. *Wellness and Healthy Magazine*. Vol. 2(2). Hal. 361-368. [Internet]. Tersedia pada: <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/22050/pdf> [Diakses 07 Januari 2021].
- Gurusinga, R. 2021. Pengaruh mengkonsumsi air hangat sebelum pemberian nebulizer terhadap peningkatan kelancaran jalan napas pada pasien asma bronkial. *Jurnal Kebidanan Kestra*. Vol. 3(2). Hal. 110-115. [Internet]. Tersedia pada: <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK/article/view/645/311> [Diakses 07 Juni 2021].
- Handoyo, K. 2014. *Khasiat dan Keajaiban Air Putih Aman dan Tanpa Efek Samping*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Helmawati, T. 2014. *Hidup Sehat Tanpa Diabetes*. Yogyakarta: Notebook.
- Herlambang. 2013. *Menaklukkan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- International Diabetes Federation (IDF). 2020. Diabetes facts and figures [Internet]. Tersedia pada: <https://www.idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes/facts-figures.html#:~:text=In%202019%2C,low%2D%20and%20middle%2Dincome%20countries> [Diakses 08 Februari 2021].
- Irene, Y. I. 2020. Understanding patients with type 2 diabetes melitus using oral antibiotic drugs. *Journal of Medicine and Health*. Vol. 2(5). Hal. 61-75. [Internet]. Tersedia pada: <https://journal.maranatha.edu/index.php/jmh/article/download/1110/1499> [Diakses 23 Desember 2020].
- Irfan. 2020. Faktor risiko kejadian komplikasi kardiovaskuler pada pasien diabetes melitus tipe 2. *JPPNI*. Vol. 4(3). Hal. 162-173. [Internet]. Tersedia pada: <http://www.jurnal-ppni.org/ojs/index.php/jppni/article/view/189/89> [Diakses 24 Desember 2020].
- Jahidin, A. 2019. Pengaruh terapi minum air putih terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu (GDS) pada pasien diabetes mellitus di Desa Bumi Ayu Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Paliwali Mandar. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 1 (1). Hal. 87-98. [Internet]. Tersedia pada: <http://ejurnal.biges.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/139> [Diakses 03 Oktober 2020].

- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Apa saja syarat-syarat air minum? [Internet]. Tersedia pada <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/apa-saja-syarat-syarat-air-minum> [Diakses 20 November 2020].
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil utama riset kesehatan dasar 2018. [Internet]. Tersedia pada: [<http://www.depkes.go.id>] [diakses 12 Oktober 2020].
- Kurniali, P. 2013. *Hidup Bersama Diabetes*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Kusumaningtyas, G. 2019. Pengaruh hidroterapi (minum air putih) terhadap kadar gula darah acak pada penderita diabetes mellitus tipe 2 studi di Desa Kaliwungu Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. [Internet]. Tersedia pada: [http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1940/25/1-6%20diabetes melitus.pdf](http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1940/25/1-6%20diabetes%20melitus.pdf) [Diakses 26 Desember 2020].
- Kusumawati, R. 2018. Hidroterapi air hangat pada lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung. *Jurnal Keperawatan Aisyiah*. Vol. 5(1). Hal. 17-24 [Internet]. Tersedia pada: <http://journal.stikes-aisyiahbandung.ac.id/index.php/jka/article/view/62/46> [Diakses 22 Desember 2020].
- Kusniawati. 2017. Hidroterapi dapat menurunkan kadar gula dalam darah sewaktu penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang. *Jurnal Medikes*. Vol. 4(2). Hal.157-166. [Internet]. Tersedia pada: <https://jurnal.poltekkesbanten.ac.id/Medikes/article/view/82/65> [Diakses 30 Desember 2020].
- Naumann, J. 2017. Prevention and therapy of type 2 diabetes-what is potential of daily water intake and its mineral nutrients?. *Nutrients*. Vol. 9(914). Hal. 1-18. [Internet]. Tersedia pada: <https://www.mdpi.com/2072-6643/9/8/914> [Diakses 04 Maret 2021].
- Neuman, W. L. 2011. *Metodologi Penelitian Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. Jakarta: Indeks.
- Parapasan, S. A. 2020. Tatalaksana pasien covid-19 dengan komorbid diabetes melitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. Vol. 2(3). Hal. 3455-354. [Internet]. Tersedia pada: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/146/118/> [Diakses 27 Desember 2020].
- Pradana, M. G. 2018. Perancangan sistem pakar untuk mendiagnosa penyakit diabetes melitus menggunakan metode certainty factor. *CCIT Journal*. Vol. 11(2). Hal. 182-191. [Internet]. Tersedia pada: <http://ejournal.raharja.ac.id/index.php/ccit/article/view/586/516> [Diakses 20 Desember 2020].

- Puspitasari, Y. T. 2017. Pengaruh hidroterapi minum air putih terhadap penurunan kadar gula darah sesaat pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas mlati 1 sleman yogyakarta. [Internet]. Tersedia pada: http://repository.unjaya.ac.id/2052/2/YENY%20TUTUT%20PUSPITASAR I_2213074_pisah.pdf [Diakses 15 Desember 2020].
- Tandra, H. 2020. *Dari Diabetes Menuju Kaki Petunjuk Praktis Mencegah serta Mengalahkan Komplikasi dan Amputasi Kaki dengan Diet dan Hidup Sehat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Tjahyono, H. D. 2019. Analisis kejadian komplikasi akut dan kronis pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 8 (1). Hal. 1-4. [Internet]. Tersedia pada: <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Kep/article/view/88/216> [Diakses 13 Desember 2020].
- Tilong, A. D. 2013. *Ajaibnya Air Putih Terapi Beragam Masalah Kesehatan*. Yogyakarta: Flashbook.
- Trinova, E., Alexandra, F. D., Fatmaria., Frethernety, A. 2020. *Bahan Ajar Farmakoterapi Gangguan Patomekanisme dan Metabolik Endokrin (Pendekatan Farmakologi Diabetes Mellitus)*. Pasuruan: CV. Qiara Media.
- Rizki, Z. 2020. Pelatihan dan pendampingan kader kesehatan tentang pengukuran kadar glukosa darah sebagai upaya deteksi dini diabetes melitus. *Jurnal Suaka Insan Mengabdikan*. Vol. 2(2). Hal. 47-54. [Internet]. Tersedia pada: <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/JSIM/article/view/191/134> [Diakses 13 Desember 2020].
- Roifah, I. 2019. Upaya menurunkan kadar gula darah melalui metode ritmical dengan treadmill pada diabetes melitus. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol. 8(1). Hal. 24-31. [Internet]. Tersedia pada: <https://ejournaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/229/179> [Diakses 15 Desember 2020].
- Saherna, J. 2020. The effect of drinking water on hyperglycemia in diabetes mellitus. *Health Media*. Vol. 2(1). Hal. 46-53. [Internet]. Tersedia pada: <http://journal.urbangreen.co.id/index.php/healthmedia/article/view/56/36> [Diakses 13 Mei 2021].
- Safira, K. 2018. *Buku Pintar Diabetes Kenali, Cegah dan Obati*. Jakarta: Healty.
- Sari, R. N. 2012. *Diabetes Mellitus Dilengkapi dengan Senam DIABETES MELITUS*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sheikh, B. Y. 2016. The role of profetice medicine in the management of diabetes mellitus: a reiew literature. *Journal of Thaibah University Medical Science*. Vol. 1(4). Hal. 339-352. [Internet]. Tersedia pada: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1658361216000032?token=02BA>

07AAE7FC7B4ABA724358F289B784E762699D1D7A4867D9440B5ABE51B261FE8CD7863FC833E0A8CB24DC12B9DE71&originRegion=eu-west-1&originCreation=20210607190646 [Diakses 18 Mei 2021].

Sholiha, S. R. 2019. Kombinasi walking exercise dan hydroterapy mempengaruhi kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe II. *Jendela Nursing Jurnal*. Vol. 3(1). Hal. 58-67. [Internet]. Tersedia pada: <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jnj/article/view/4617/1281> [Diakses 16 Desember 2020].

Siswanto, E. 2017. Effectiviness of alkali water consumption to reduce blood sugar levels in diabetes mellitus type 2. *Journal of Diabetes Mellitus*. Vol. 7(2017). [Internet]. Tersedia pada: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=79532> [Diakses 18 Mei 2021].

Soyjoy. 2015. *Diabetes and Me*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Syamsiah, N. 2017. *Berdamai dengan Diabetes*. Jakarta: Bumi Medika.

Tarigan, H. N. 2021. Pengaruh Hidroterapi terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Binjai Serbangan Kabupaten Asahan. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*. Vol. 3(2). Hal. 37-44. [Internet]. Tersedia pada: <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM/article/view/689/460> [Diakses 02 Januari 2021].

Tilong, A. D. 2013. *Ajaibnya Air Putih Terapi Beragam Masalah Kesehatan*. Yogyakarta: Flashbook.

Tjahjono, H. D. 2019. Analisis kejadian komplikasi akut dan kronis pada pasien diabetes melitus tipe-2. *Jurnal Keperawatan Sekolah Tinggi William Booth*. Vol. 8(1). Hal. 1-4. [Internet]. Tersedia pada: <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Kep/article/view/88/216> [Diakses 02 Januari 2021].

Wahyuni. 2020. Perilaku pola makan penderita diabetes melitus di kota Ternate. *Journal of Ethnic Diversity and Local Wisdom*. Vol. 2(1). Hal. 9-16. [Internet]. Tersedia pada: <http://www.jurnal.umm.ac.id/index.php/jedilwisdom/article/view/450/300> [Diakses 27 Desember 2020].

Wasilah, E. S. 2020. Benarkan diet air putih dapat menurunkan berat badan? Berikut penjelasan aturan dan tipsnya [Internet]. Tersedia pada: <https://galamedia.pikiran-rakyat.com/humaniora/pr-35848172/benarkah-diet-air-putih-bisa-menurunkan-berat-badan-berikut-penjelasan-aturan-dan-tipsnya> [Diakses 26 Juni 2021].

Widiyoga, R. C. 2020. Hubungan tingkat pengetahuan tentang penyakit diabetes melitus pada penderita terhadap pengaturan pola makan dan physical

activity. *Sport Science Health*. Vol. 2(2). Hal. 152-161. [Internet]. Tersedia pada: <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11393/5290> [Diakses 27 Desember 2020].

Yanti, S. 2020. Pengetahuan manajemen diabetes berhubungan dengan motivasi perawat dalam memberikan edukasi pada pasien diabetes melitus. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 12(1). Hal. 23-32. [Internet]. Tersedia pada: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/690/408> [Diakses 13 Desember 2020].

LAMPIRAN

Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Jenis kegiatan	Kegiatan	Nov 2020				Des 2020				Jan 2021				Feb-Mei 2021				Juni 2021			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
PERSIAPAN	1. Menelaah kepustakaa, kondisi yang menjadi masalah	■																			
	2. Pengajuan masalah yang akan diteliti			■	■																
PENYUSUNAN PROPOSAL DAN PENGUMPULAN DATA (ARTIKEL)	1. Pengajuan Bab I (Pendahuluan)				■	■	■	■	■												
	2. Pengajuan Bab II									■	■	■	■	■	■	■	■				
	3. Pengajuan Bab III													■	■	■	■				
UJI PROPOSAL	Sidang Proposal dan revisi													■	■	■	■				
PENULISAN LAPORAN	1. Pembuangan draf																	■			
	2. Penulisan awal																				
	3. Edting																	■	■	■	■
	4. Penulisan final																				■
	5.																				■
	6.																				■

FORMULIR JUDUL SKRIPSI

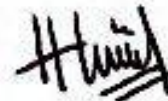
Nama Mahasiswa : Noor hikmah
NIM : 11194561920098
Rencana Judul : Efektivitas jalan kaki dan terapi minum air putih terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes militus .
Nama Pembimbing :
A. Pembimbing I Rian Tasalim, Ns., M. Kep NIK 1166032014066
B. Pembimbing II Onieqe Ayu Dhea Manto, Ns., M. Kep NIK 1166012014063

Rencana Judul Cadangan

1. Efektivitas terapi air putih terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes militus studi literature review.

Banjarmasin, 05 November 2020

Mahasiswa Yang Mengajukan



Noor Hikmah

Mengetahui

Pembimbing I



Rian Tasalim, Ns., M. Kep
NIK 1166032014066

Pembimbing II






Onieqe Ayu Dhea Manto, Ns., M. Kep
NIK 1166012014063

CATATAN KONSULTASI


PEMBIMBING I

: Rian Taslim Niskep.

NO	Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing
1.	Jum'at 23 april 2021	Konsultasi BAB 4 & 5	- Tentukan Jurnal yang akan digunakan	
2	Senin 24 mei 2021	Konsultasi BAB 4	- Revisi Penulisan - Jurnal yang diambil harus ditentukan	
3	Jum'at 28 mei 2021	Konsultasi BAB 4 & 5.	Revisi sumber untuk Daftar Pustaka	

CATATAN KONSULTASI


PEMBIMBING I :

NO	Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing
4.	Senin 31 Mei 2021	Konsultasi Bab 1 & 5	Revisi Bab III agar ditambahkan Jurnal yang dramatis apa saja.	
5	Rabu 2 Juni 2021	Konsultasi Bab 5	Revisi Penulisan	
6.	Jumat 4 Juni 2021	Konsultasi Bab 1 - 5	Acc Lanjutkan PPT	

CATATAN KONSULTASI

PEMBIMBING I



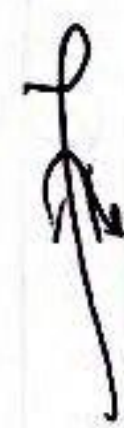
:

NO	Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing
7	Senin 7 Juni 202	konsultasi bag 1-5 dan PPT	All Maw Suh Amal	

CATATAN KONSULTASI




PEMBIMBING II

: Onedie Ayu Ohea Mantu Np., M.kep.

NO	Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing
1.	Senin 31/mei/ 2021	konsultasi BAB 4 & 5.	- Tambahkan Pembahasan yang ada.	
2.	Rabu 2 Juni 2021	konsultasi BAB IV	- Jurnal yang dianalisis masukan dalam pembatasan.	
3.	Jumat 4 Juni 2021	konsultasi BAB IV	- Revisi penulisan.	

CATATAN KONSULTASI

PEMBIMBING II :

NO	Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing
4.	Senin 7 Juni 2021	Konsultasi Bab IV & V	- Penambahan Jurnal dan Penentuan Jurnal yang diambil	
5	Rabu 9 Juni 21	Konsultasi Bab 1-5	- Acc Lanjutkan Srdang.	
6	Jumat 11 Juni 21	Konsultasi PPT.	- ACC	



UNIVERSITAS SARI MULIA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jl Pramuka No.02 Banjarmasin Tlp (0511) 3268105 Email : lppm@unism.ac.id
website lppm.unism.ac.id

SURAT KETERANGAN
No. 304/PLG/LPPM/UNISM/VI/2021

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Sari Mulia
dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Noor Hikmah
NIM : 1119561920098
Fakultas : Kesehatan
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Efektifitas Terapi Air Putih terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien
Diabetes Militus Studi: *Narrative Review*

Telah melakukan pengecekan plagiat pada tanggal 10 Juni 2021 dan dinyatakan
LULUS UJI PLAGIAT dengan Hasil 7%. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk
dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 11 Juni 2021



Dini Kalsayani, S.Kep., Ns., MPH
NIK: 1166122004007