

ABSTRAK

Latar belakang: Diabetes Mellitus (DM) merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia), yang umumnya disebabkan oleh penurunan produksi hormon insulin. Salah satu terapi komplementer yang diyakini dapat membantu menurunkan kadar gula darah secara alami adalah hidroterapi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas hidroterapi dalam menurunkan kadar gula darah sewaktu pada individu dengan diabetes melitus. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain studi kasus one group pretest-posttest. Sebanyak 15 penderita diabetes melitus dipilih melalui teknik purposive sampling dan menjalani intervensi hidroterapi selama dua minggu. Pengukuran kadar gula darah dilakukan menggunakan glukometer. **Hasil:** Sebelum intervensi, rata-rata kadar gula darah sewaktu pada responden adalah 336,8 mg/dL. Setelah dua minggu menjalani hidroterapi secara rutin, rata-rata kadar gula darah menurun menjadi 303,3 mg/dL. Penurunan sebesar 33,5 mg/dL ini menunjukkan adanya perbaikan dalam pengendalian gula darah. **Simpulan:** Penerapan hidroterapi secara rutin terbukti efektif dalam menurunkan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes melitus.

Kata kunci: Diabetes Melitus, Hidroterapi, Gula Darah Sewaktu.

ABSTRACT

Background: Diabetes mellitus (DM) is a metabolic disorder characterized by elevated blood glucose levels (hyperglycemia), typically caused by reduced insulin production. One complementary therapy believed to help lower blood sugar levels naturally is hydrotherapy. **Objective:** This study aims to evaluate the effectiveness of hydrotherapy in lowering fasting blood sugar levels in individuals with diabetes mellitus. **Method:** This study employed a descriptive quantitative approach with a one-group pretest-posttest case study design. Fifteen individuals with diabetes mellitus were selected using purposive sampling and underwent hydrotherapy intervention for two weeks. Blood glucose levels were measured using a glucometer. **Results:** Prior to intervention, the average blood glucose level among participants was 336.8 mg/dL. After two weeks of regular hydrotherapy, the average blood sugar level decreased to 303.3 mg/dL. This decrease of 33.5 mg/dL indicates an improvement in blood sugar control. **Conclusion:** Regular hydrotherapy has been proven effective in lowering blood sugar levels in patients with diabetes mellitus.

Keywords: Diabetes Mellitus, Hydrotherapy, Fasting Blood Sugar.