# BAB II. AIR PUTIH SEBAGAI SARANA PENGOBATAN

## II.1 Landasan Teori

### II.1.1 Definisi Air Putih

Menurut artikel dari  Dokter Sehat.com, (2017) Air putih adalah salah satu jenis minuman yang bagus bermanfaat dan sangat baik untuk kebutuhan dan kesehatan bagi seluruh anggota tubuh. Tak bisa di bayangkan, jika tubuh kekurangan cairan atau air putih dalam jangka waktu yang relatif lama. Dalam penelitian dan *riset*, semua jaringan dan organ tubuh manusia sangant perlu cairan atau air putih dalam jumlah yang sangat cukup untuk melakukan berbagai kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Waktu terbaik untuk mulai mencukupi kebutuhan air putih adalah pagi hari setelah bangun tidur. Karena pagi hari tubuh terbangun dari istirahat dan proses pemulihan semalaman. Namun selama itu pula tubuh kehilangan banyak cairan. Jadi, sangat dianjurkan untuk mengonsumsi air putih.



Gambar II.1 Air Putih

Sumber:

http://cdn.klimg.com/dream.co.id/resources/news/2016/02/02/27178/664xauto-manfaat-air-putih-1602027.jpg

(Diakses pada 25/03/17)

Pakar makanan terkemuka asal Amerika Serikat, Jones, (2009) mengemukakan bahwa banyak orang yang ingin sehat tetapi melupakan minum minuman paling sederhana, yaitu air putih. Kebanyakan dari masyarakat *modern* malah minum

minuman populer, seperti kopi, teh, atau *cola.* Anggapan mereka bahwa semua itu bisa menggantikan air putih. bahwa pemikiran itu jelas-jelas sangat keliru. Air putih menyediakan manfaat untuk kesehatan yang tidak dapat diberikan oleh minuman-minuman macam yang lain. Bahkan dari air sari buah-buahan yang penuh *vitamin* sekali pun tidak bisa menyamai air putih. Meski dari segi kandungan nutrisi  sangant penting, tapi sari buah-buahan tidak membersihkan tubuh seperti air putih.

### II.1.2 Kandungan Air Putih

Sukmaniah, (2011) Dokter Spesialis Gizi dari Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI), dalam air putih atau dikenal dengan air mineral, ada banyak zat baik yang terkandung di dalamnya. Pertama ada *fluorida*, yaitu zat yang penting untuk menjaga kesehatan dan kekuatan gigi. Menghindarkan gigi dari *karies* atau lubang gigi. Selain itu, juga ada *natrium,* ini merupakan zat yang baik untuk keseimbangan cairan didalam tubuh, didalam air putih terdapat zat *kalsium* dan *meganesium* yang bagus untuk kesehatan jatung manusia. Berguna mendukung proses transmisi syaraf dan kontraksi otot. “tidak hanya itu air juga mengandung zat-zat seperti *silika*, *silika* sangan baik untuk menjaga kulit tetap sehat, darah dan tukang pun ikut menjadi sehat” Zat yang lainnya adalah *zinc* adalah merupakan *koaktivator* lebih dari ratusan reaksi *enzim* dalam tubuh manuasia, penting bagi pertumbuhan dan imunitas juga untuk fungsi otak.

### II.1.3. Manfaat Air Putih

Muhammad, (2011). Beberapa manfaat air putih jika di konsumsi dengan baik akan menimbulkan hal *positiv* bagi tubuh diantara nya sebagai berikut: (h.45)

1. Kulit berkilau

   Karena meminum air putih bisa membantu tubuh untuk merontokkan racun di dalam tubuh, maka kulit pun tidak kusam lagi. Bahkan konsumsi air putih setiap pagi setelah bangun tidur bisa membantu membersihkan racun dalam darah.

2. Peremajaan otot dan sel-sel darah

   Mengkonsumsi air putih di pagi hari sangant bermanfaat untuk meregenerasi organ otot serta seluruh sel darah didalam tubuh.

3. Penyeimbang Sistem Getah Bening

   Saat sistem getah bening dapat bekerja dengan optimal, maka tubuh akan memiliki kekuatan lebih untuk melawan infeksi yang dapat menganggu kualitas kesehatan tubuh yang anda miliki.

4. Membersihkan Usus

   Usus besar dan kecil adalah salah satu organ di sistem pencernan. Dengan mengkonsumsi air putih dalam keadaan perut kosong, membantu mebersihkan usus kembali dan membuatnya gampang menyerap nutrisi makanan yang masuk.

5. Organ Ginjal Yang Lebih Sehat

   Mengkonsumsi sesuai kebutuhan asupan air putih dapat membantu meringankan organ ginjal untuk menjaga kesehatan organ ginjal.

### II.1.4. Definisi Pengobatan

Suryawati, (2009) pakar *farmakoterapi* dari UGM menyebutkan bahwa proses pengobatan atau *farmakoterapi* adalah suatu proses ilmiah (*scientific process*) dimana pengambilan pengambilan setiap keputusan terapi selalu dibutuhkan pengetahuan, keahlian dan banyak pertimbangan *professional* secara cermat untuk mencapai hasil pengobatan yang optimal atau maksimal dengan resiko sekecil mungkin buat penderita/pasien.

### II.1.5. Obat

“Obat adalah suatu bahan atau campuran bahan yang bertujuan untuk digunakan dalam menentukan diagnosis, mencegah, mengurangi, menghilangkan, menyembuhkan penyakit atau gejala penyakit, luka atau kelainan *badaniah ataurohaniah* pada manusia atau hewan termasuk memperindah bagian-bagian tubuh” (Anief, 1991).

## II.2. Air Putih Sebagai Sarana Pengobatan

Dalam buku *Message from Water*, Masaru Emoto (seperti dikutip Muhammad, 2003) menerangkan bahwa air putih yang telah disediakan oleh alam yang begitu melimpahnya dan dengan cuma-Cuma, di samping untuk menghilangkan dahaga, juga mempunyai manfaat lain yaitu sebagai obat bagi penyakit yang terdapat dalam tubuh. Sehingga dalam mengobati penyakit yang menyerang tubuh tersebut, tidak lagi perlu untuk mengeluarkan uang untuk obat-obatan, *tablet*, suntikan, diagnosa, upah dokter, dan lain-lain. Hanya minum air minum, penyakit yang diderita bisa disembuhkan Pengobatan dengan menggunakan media air sebenarnya sudah dikenal sejak lama.

Air sebagai sarana pengobatan penyakit, ini diperkuat dengan hasil penelitian terhadap air yang dilakukan oleh Dr. Emoto, bahwa air memiliki prinsip dasar dalam pengobatan, yaitu pengobatan *hado*. Di mana air memiliki gelombang dan *resanansi* baik di dalam tubuh maupun di luar tubuh. Ketika gelombang pada berbagai tempat di tubuh manusia terganggu maka tubuh manusia juga terganggu. Dipihak lain, gelombang intrinsik tubuh yang tergangu itu sendiri akan tersimpan. Ini adalah gambaran sederhana mengenai pengobatan *hado*. *Hado* adalah gelombang. Gelombang ini berbentuk bukit dan lembah.

### II.2.2. Metode Mengkonsumsi Air Putih Menjadi Sarana Pengobatan

Muhammad, (2011) Pengobatan melalui air putih telah dilakukan nenek moyang sejak dulu, pengobatan menggunakan air putih bukanlah meminum air putih sebanyak banyaknya dan dilakukan secara sembarangan bagaimana yang biasa terjadi dalam kehidupan banyak orang. Namun, pengobatan menggunakan air putih ini memiliki metode dan aturan tersendiri yang harus dikuti. Prinsip inilah yang menjadikan air putih mempunyai manfaat besar dalam untuk kesehatan sebab air masuk kedalam tubuh tidak secara sembarangan, namun berdasarkan sesuai prinsip atau metode tertentu sehingga terjadi keteraturan yang terjadi di dalamnya. Berikut metode prinsip umum dari pengobatan air putih ini.(hal58)

1. Saat pagi bangun tidur minumlah 1,5 liter air, yaitu 5 sampai 6 gelas. Lebih baik airnya ditakar sebanyak 1,5 liter. Setelah itu boleh melanjutkan kegiatan pagi hari lainnya.
2. Meminum air putih ini harus dilakukan sebelum berkumur karena ludah yang mengendap di mulut semalam banyak mengandung *enzim* dan anti biotik alami yang di perlukan tubuh. Di zaman dahulu, orang mengobati penyakit mata dengan air liur ketika bangun tidur. Orang tua zaman dahulu sering menjilat luka baru dengan air liur agar cepat sembuh.
3. Setelah 45 menit, boleh makan dan minum seperti biasa. Hal ini dimaksud untuk memberikan kesempatan pada air putih untuk membersihkan usus halus yang sepanjang 8 meter. Setelah usus halus bersih, barulah makanan dibiarkan masuk untuk di proses/dicerna.
4. Setelah 15 menit sarapan, makan siang dan makan malam, jangan makan minum apapun setelah 2 jam.
5. Juga telah diteliti dengan seksama bahwa tidak boleh minum minuman beralkohol.
6. Sangant di anjurkan menggunakan air hangat, air rebus atau air jernih yang sudah disaring.
7. Karena itu, khusus para pekerja atau pelajar (yang pagi-pagi sudah harus berakat), hendaknya bangun lebih awal sehingga dapat memberikan sela 1 jam sebelum sarapan.
8. Untuk pekerja/pelajar yang begadang hingga pagi, minum 1,5 liter air putih dilakukan setelah bangun dari tidur yang lama.

Daftar berikut adalah jumlah hari yang dibutuhkan untuk pengobatan kontrol mengurangi sejumlah penyakit utama:

Tabel II.1 Daftar Penyakit Sumber: Buku “Kedasyatan Air Putih Untuk Ragam Terapi Kesehatan” hal.60, penulis As’adi Muhammad, (2011).

| No | Penyakit | Hari |
|---|---|---|
| 1 | Tekanan Darah Tinggi | 30 Hari |
| 2 | Asam Lambung | 10 Hari |
| 3 | Diabetes | 30 Hari |
| 4 | Susah Buang Air Besar/Konstipasi | 10 Hari |
| 5 | Kanker | 180 Hari |
| 6 | *Tubercolius* | 90 Hari |
| 7 | Sembelit | 1 Hari |
| 8 | Asam Urat | 2 Hari |

## II.3 Analisa

### II.3.1 Hasil Observasi dan Wawancara Tentang Air Putih dan Prilaku Masyarakat Dalam Mengkonsumsi Air Putih

Menurut sepengetahuan Dr. Taufik (narasumber) umur 50 tahun, yang telah membuka praktek kedokteran di bandung barat selama 20 tahun. Air adalah unsur yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Bahkan dapat dipastikan tanpa pengembangan sumberdaya air secara konsisten, manusia tidak akan mencapai tingkat yang menikmati air.

Air putih Untuk sebagai obat ujarnya, bagi penyakit yang terdapat dalam tubuh. Sehingga dalam mengobati penyakit yang menyerang tubuh tersebut, orang tidak lagi perlu untuk mengeluarkan uang terlalu banyak untuk pergi ke berobat. Hanya minum air putih, penyakit yang derita bisa disembuhkan asal kan prosedur pengkonsumsian nya telah melewati tahap pembicaraan dengan para pakar, ujarnya.

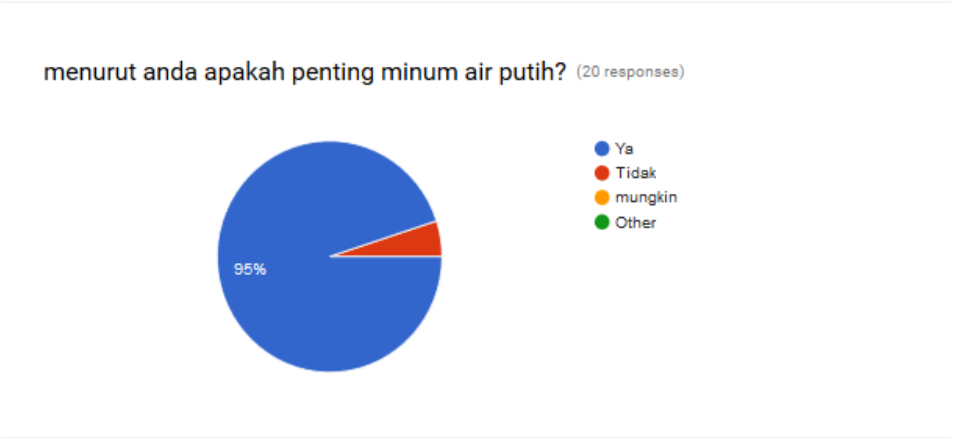
Pengobatan dengan menggunakan media air sebenarnya sudah dikenal sejak lama. Di Indonesia, air juga telah masuk dalam gizi seimbang dengan kuantitas yang cukup banyak, kedua setelah makanan sumber *karbohidrat*, Oleh karena jumlah harian yang dibutuhkan cukup banyak maka air digolongkan kedalam zat gizi makro *(macronutrient*). Air merupakan komponen terbesar penyusun tubuh, sekitar 80% tubuh manusia mengandung air, 60% pada orang dewasa, dan 50% pada orang yang sudah tua.

Yang beliau ketahui bahwa di dalam air putih mengandung *Natrium* untuk membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh. Tak heran, mineral jenis ini ditemukan dalam *infus* yang biasa diberikan untuk menghidrasi tubuh.
Pada umumnya sebagian dari beberapa masyarakat yang di observasi telah mengetahui manfaat air putih minimal sebagai pereda haus dan anti dehidrasi, ujar narasumber, mereka minum seperti halayak nya biasa ketika mulai merasa haus, misal setelah beraktivitas kerja maupun kuliah namun dalam kesempatan seperti itu biasanya sebagian besar dari mereka tidak memilih air putih untuk kebutuhan

asupan cairan setelah aktivas tersebut, bilang saja sebahis makan siang dan sedang nongkrong di sore dan malam hari, mereka memilih minuman populer seperti *softdrink, coffe* ,teh dan minuman rasa-rasa lain.

### II.3.2 Hasil Kuesioner

1. Menurut kuesioner yang di buat untuk masyarakat, dalam memilih penting nya air minum untuk maka itu dapat di simpulkan. Masyarakat 90 % sudah memahami arti penting mengkonsumsi air ,selain untuk kebutuhan sehari-hari.




Gambar II.2 Pentingnya Air Putih
Sumber : Saadilah (2017)

2. Menurut kuesioner yang di buat untuk kepentingan penelitian, masyarakat 60% mengkonsumsi air 8 gelas perharinya, 20% 12 gelas perharinya ,10% 5 gelas perharinya dan 10% lainya meminum air hampir 2 liter perharinya. Masyarakat juga memandang air putih tidak hanya sebagai pelepas dahaga terbukti 80% masyarakat memilah tidak untuk hanya air putih sebagai pelepas dahaga.




Gambar II.3 Takaran dan Pandangan Air Putih
Sumber : Saadilah (2017)

3. Hasil dari kuesioner menunjukan bahwa 100% masyarakat sudah mengetahui manfaat air untuk tubuh, tetapi masyrakat kurang paham akan pengobatan kesehatan mengunakan air putih dari kuesioner 65% masyarakat belum tau akan pengobatan menggunakan air putih. Sehingga bisa disimpulkan bahwa masyarakat hanya mengetahui manfaat air putih itu bagus untuk tubuh tanpa mengetahui lebih dalam soal kebenaran air putih untuk pengobatan.




Gambar II.4 Manfaat Air Putih

Sumber: Saadilah (2017)

**II.4 Resume & Solusi**

Berdasarkan analisa data diatas yang diperoleh, maka dapat disimpulkan beberapa pokok masalah yang menjadi permasalahan air putih adalah kurangnya kesadaran masyarakat untuk mengkonsumsi air putih, adapun yang mengetahui tidak diberlakukan dengan optimal serta tidak ada nya *reward* untuk air putih yang baik agar lebih memotivasi sehingga menjadi terbiasa untuk mengkonsumsi air putih secara baik sesuai anjuran.

Dengan demikian maka solusi yang baik adalah dengan membuat perancangan kampanye mengenai pentingnya air putih sebagai sarana pecegahan penyakit ginjal, sehingga air putih dapat di manfaatkan secara optimal oleh masyarakat.