

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis, yaitu kebutuhan primer yang harus dipenuhi untuk memelihara homeostasis biologis dan kelangsungan hidup pada setiap individu. Kualitas tidur yang baik akan dirasakan bila individu merasa bugar dan segar ketika bangun tidur, namun sebaliknya tidur yang berkualitas buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Pada saat tidur, terjadi proses pemulihan yang bermanfaat untuk mengembalikan keadaan seseorang dalam kondisi semula dan segar kembali. Jika proses pemulihan ini terhambat, maka dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja secara maksimal (Ratnasari, 2016). Bagi setiap orang, istirahat dan tidur adalah kebutuhan dasar yang penting dan mutlak harus dipenuhi karena dengan istirahat dan tidur yang cukup tubuh akan dapat berfungsi secara optimal. Tidur membantu pikiran dan tubuh untuk pulih dan mengembalikan energi yang digunakan sehari-hari, agar kita dapat tetap aktif dan sigap saat melaksanakan aktivitas sehari-hari (Kanisius, 2009). Insomnia diartikan sebagai suatu persepsi seseorang merasa tidak cukup tidur atau kualitas tidur yang terlalu buruk, walaupun orang tersebut sebenarnya memiliki kesempatan tidur yang cukup sehingga mengakibatkan bangun terlalu dini di pagi hari dan tidak merasakan segar setelah bangun tidur. Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur

sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik kuantitas maupun kualitas (Saputra, 2013).

Berdasarkan laporan dari berbagai negara untuk kasus Insomnia, kira-kira 30% penduduk di dunia umumnya mengalami Insomnia. Terdapat 1/4 dari laporan menyatakan bahwa penduduk di Amerika Serikat (AS) sesekali mendapatkan tidur yang buruk dan hampir 10% mengalami Insomnia kronis. Angka prevalensi Insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk atau sekitar 28 juta orang yang mengalami Insomnia. Tingginya angka Insomnia tersebut, dikaitkan dengan bertambahnya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan, seperti depresi dan kecemasan pada seseorang. Kasus Insomnia telah naik pesat dalam beberapa tahun terakhir dan kadang diikuti dengan rasa kelelahan yang merupakan salah satu gangguan yang paling umum dalam masyarakat perkotaan (Siddiqui, 2016). Berdasarkan laporan dari berbagai negara untuk kasus Insomnia, kira-kira 30% orang dewasa mengalami satu atau lebih gejala Insomnia. Di Indonesia sendiri, prevalensi penderita Insomnia diperkirakan mencapai 10%, yang artinya dari total 283 juta penduduk Indonesia sekitar 28 juta jiwa diantaranya menderita Insomnia (Medicastore, 2010). Studi pendahuluan pada Februari 2020 di Klinik Pakualaman Yogyakarta didapatkan bahwa jumlah pasien Insomnia sebanyak 40 kunjungan.

Gangguan terhadap tidur dapat menimbulkan beberapa efek pada manusia. Ketika kurang tidur, seseorang akan berpikir dan bekerja lebih lambat, membuat banyak kesalahan, dan sulit mengingat sesuatu. Hal ini mengakibatkan penurunan produktivitas kerja dan dapat menyebabkan kecelakaan. Dampak yang terjadi pada seseorang yang mengalami gangguan tidur, yaitu menjadi lebih cepat marah,

tidak sabar, gelisah, dan depresi. Masalah ini dapat mengganggu pekerjaan dan hubungan keluarga, serta mengurangi aktivitas sosial (Yuan, 2013).

Pengobatan Insomnia sebagian besar menggunakan obat-obatan farmakologi yang digunakan untuk mempermudah tidur. Pengobatan farmakologi tanpa pengawasan yang ketat oleh dokter mudah menimbulkan efek samping yang buruk, antara lain yaitu: perubahan nafsu makan, perubahan suasana hati atau perilaku, gangguan libido, susah buang air besar atau kecil, gangguan keseimbangan tubuh, anggota tubuh bergetar (tremor), detak jantung tidak teratur, dan yang paling berbahaya adalah menimbulkan ketergantungan terhadap obat tidur. Selain terapi farmakologi pengobatan Insomnia juga dapat ditangani dengan terapi non farmakologi seperti terapi perilaku, kronoterapi, hipnoterapi, *Cognitive Behavioural Therapies*, *sleep hygiene*, terapi fisik, termasuk di dalamnya yaitu terapi kontrol stimulus dan Akupunktur (Munir, 2015; Sim, 2008). Akupunktur telah digunakan sebagai komponen utama dari *Chinese Medicine* (CM) dalam mengobati Insomnia di China selama ribuan tahun. Terapi Akupunktur sudah menunjukkan keberhasilan dalam mengobati Insomnia dengan tingkat keberhasilan sekitar 90%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Akupunktur efektif dalam penyembuhan Insomnia dan dianggap bermanfaat untuk mengembalikan siklus bangun-tidur normal (Gao, 2013).

Terapi non farmakologi untuk kasus Insomnia yang lain adalah Hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan fenomena ilmiah. Mekanisme kerja Hipnoterapi adalah dengan cara menstimulasi otak untuk melepaskan neurotransmitter (zat kimia yang terdapat di otak) enkefalin dan endorfin yang berfungsi untuk memperbaiki suasana hati (*mood*), sehingga dapat mengubah

penerimaan individu terhadap sakit atau gejala fisik lainnya, bahkan sampai membuat seseorang tidur dengan nyenyak. Mekanisme inilah yang juga terjadi pada perlakuan terapi Akupunktur pada seseorang (Schiff, 2006).

Hipnoterapi sering disebut juga sebagai terapi pikiran. Sudut pandang ini diilustrasikan dengan baik dalam *Huangdi Neijing Suwen*: “Dalam rangka untuk membuat terapi Akupunktur efektif, yang pertama adalah harus menyembuhkan pikiran”. Dengan demikian terapi kombinasi Akupunktur dan Hipnoterapi menjadikan terapi kasus Insomnia menjadi sangat efektif. Hipnoterapi dan Akupunktur telah mendapatkan kredibilitas selama bertahun-tahun dalam efektivitas keduanya untuk mengobati berbagai kondisi kesehatan (Schiff, 2006).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik mengambil studi kasus tentang “Asuhan Terapi Kombinasi Akupunktur dan Hipnoterapi pada Kasus Insomnia di Klinik Pakualaman Yogyakarta”.

1.2 Batasan Masalah

Masalah pada studi kasus ini dibatasi pada Asuhan Terapi Kombinasi Akupunktur dan Hipnoterapi pada klien yang mengalami kesulitan memulai tidur akibat Insomnia di Klinik Pakualaman Yogyakarta.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimanakah Asuhan Terapi Kombinasi Akupunktur dan Hipnoterapi pada Kasus Insomnia di Klinik Pakualaman Yogyakarta?

1.4 Tujuan

Mendapatkan gambaran terapi kombinasi Akupunktur dan Hipnoterapi pada kasus Insomnia di Klinik Pakualaman Yogyakarta secara komprehensif disertai dengan pendokumentasian.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Teoritis

Diharapkan hasil penelitian studi kasus ini dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran dan pengembangan ilmu Akupunktur dan Hipnoterapi serta sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan Asuhan Akupunktur pada klien penderita Insomnia.

1.5.2 Praktis

1.5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian studi kasus ini dapat digunakan sebagai masukan bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan ilmu terapi kombinasi Akupunktur dan Hipnoterapi, khususnya untuk terapi penderita Insomnia.

1.5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian studi kasus ini dapat digunakan sebagai data awal untuk penelitian lebih lanjut tentang manfaat terapi kombinasi Akupunktur dan Hipnoterapi pada penderita Insomnia.

1.5.2.3 Bagi Klien (Partisipan)

Diharapkan dengan menjadi klien (partisipan) dalam penelitian studi kasus ini akan dapat merasakan manfaat secara langsung dalam penyembuhan penyakit Insomnia yang dideritanya.