

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Telah dilakukan penelitian Studi Kasus pada klien Nn. N dengan keluhan utama Sulit Tidur (Insomnia) di Klinik Akupunktur Pakualaman Kota Yogyakarta. Dari Studi Kasus tersebut telah dilakukan pengumpulan data (Pemeriksaan Akupunktur) sebagai bahan dasar untuk menegakkan Diagnosis Akupunktur (Penyakit dan Sindrom). Setelah itu, disusun perencanaan Terapi Akupunktur. Berdasarkan perencanaan tersebut, telah dilakukan Terapi Akupunktur sesuai dengan prosedur operasional standar sebanyak 6 kali sesi Terapi Akupunktur. Pada setiap sesi Terapi Akupunktur dilakukan evaluasi menyeluruh untuk melihat kemajuan terapi.

Berdasarkan evaluasi hasil Terapi Akupunktur yang dilakukan selama 6 kali dan Hipnoterapi selama 1 kali, dapat disimpulkan bahwa Asuhan Akupunktur dalam kasus dengan keluhan utama Sulit Tidur (Insomnia) ini memperoleh hasil yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya kualitas tidur dan dapat membantu merileksasikan tubuh klien sehingga dengan rileksasi ini dapat memberikan rasa nyaman untuk memenuhi kebutuhan tidur dengan prognosis baik.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan**

Disarankan kepada Institusi Pendidikan untuk menggunakan hasil penelitian Studi Kasus ini sebagai masukan dalam mengembangkan ilmu terapi

kombinasi Akupunktur dan Hipnoterapi, khususnya untuk terapi penderita Insomnia.

### **5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan hasil penelitian Studi Kasus ini sebagai data awal untuk penelitian lebih lanjut tentang manfaat terapi kombinasi Akupunktur dan Hipnoterapi pada penderita Insomnia.

### **5.2.3 Bagi Klien (Partisipan)**

Disarankan kepada klien (partisipan) untuk secara teratur menggunakan terapi kombinasi Akupunktur dan Hipnoterapi dalam penyembuhan Insomnia yang dideritanya serta menyebarkan informasi tentang manfaat terapi kombinasi Akupunktur dan Hipnoterapi dalam penyembuhan Insomnia kepada masyarakat luas.



## DAFTAR PUSTAKA

- Gao, X., Xu, C., Wang, P., Ren, S., Zhou, Y., Yang, X., Gao, L. (2013). *Curative Effect of Acupuncture and Moxibustion on Insomnia: A Randomized Clinical Trial*. Journal of Traditional Chinese Medicine, 33 (4), 428-432.
- Gunawan, A.W. (2005). *Hypnosis-The Art of Subconscious Communication*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Harsono. (2011). *Buku Ajar Neurologi Klinis*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Huang, W., Kutner, N., Bliwise, D.L. (2011). *Autonomic Activation in Insomnia: The Case for Acupuncture*. Journal Clinical Sleep Medicine. 7 (1): 95-102.
- Hunter, R. (2011). *Seni Hipnoterapi: Penguasaan Teknik Berpusat pada Klien*. Jakarta: PT. Indeks Permata Puri Indah.
- Kanisius. (2009). *Bebas Insomnia*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Liu, G., Liya, C., Goto, S. (2000). *Clinical Acupuncture and Moxibustion*. China: Tianjing Science and Technology Translation and Publishing.
- Mai, E., Buysse, D.J. (2009). *Insomnia: Prevalence, Impact, Pathogenesis, Differential Diagnosis, and Evaluation*. The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry. 7 (4): 491-94.
- Maria, C.D. (2016). *Save Your Heart, Say No to Insomnia. Seminar & Workshop: Insomnia pada Penyakit Jantung dan Penanggulangannya*. Surakarta: Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta.
- Medicastore. (2010). *Dampak Insomnia Terhadap Kesehatan Tubuh*. ([http://medicastore.com/seminar/108/.Dampak\\_Insomnia\\_Terhadap\\_Kesehatan\\_Tubuh.html](http://medicastore.com/seminar/108/.Dampak_Insomnia_Terhadap_Kesehatan_Tubuh.html)). Diakses Februari 2020.

- Munir, B. (2015). *Neurologi Dasar*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Prabowo. (2009). *Hipnomedik, Hipnoterapi, dan Hypnopregnancy*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rafael, R. (2006). *Hipnoterapi*. Jakarta: Bagas Media.
- Ratnasari, C.D., Hartati, E. (2016). *Gambaran Kualitas Tidur pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Riyadi, S., Widuri, H. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia: Aktivitas Istirahat*. Gosyen Publishing.
- Saputra, L. (2013). *Catatan Ringkas Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Saryono. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Schiff, E., Gurgevich S., Caspi, O. (2006). *Potential Synergism Between Hypnosis and Acupuncture - Is the Whole More Than the Sum of its Parts?*. Advance Access Publication. 4 (2): 233-240.
- Siddiqui, M.M., Srivastava, G., Saeed, S.H. (2016). *Diagnosis of Insomnia Sleep Disorder Using Short Time Frequency Analysis of PSD Approach Applied on EEG Signal Using Channel ROC-LOC*. Sleep Science.
- Sim, K.J. (2008). *Ilmu Terapi Akupunktur. Jilid 1*. Singapura: TCM Publication.
- Spiegel D, Spiegel H. (1990). *Hypnosis Techniques with Insomnia*. In: Hammond DC, editor. *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors* (p. 255). New York: WW Norton and Company, Inc.
- Tresnaningsih, S.D., Lestari, S. (2010). *Efek Terapi Akupunktur Terhadap*

*Penurunan Skor Insomnia Severity Index pada Insomnia.* Universitas Sumatera Utara.

Umar, W. (2008). *Bebas Stroke dengan Bekam.* Surakarta: Thibbia.

Widada, W. (2010). *Pengaruh Bekam Terhadap Penurunan Deformabilitas Eritrosit pada Perokok.* Surabaya: Tesis Unair.

Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia.* Yogyakarta: Andi Offset.

Yin., G., Liu, Z. (2000). *Advanced Modern Chinese Acupuncture Therapy: A Practical Handbook for Intermediate and Advanced Study.* China: New World Press.

Yuan, F.C., Jian, H.L., Neng, G.X., Zhao, H.L., Zhen, H.X., Shu, J.X. (2013). *Effects of Acupuncture Treatment on Depression Insomnia: A Study Protocol of A Multicenter Randomized Controlled Trial.* *Trials* 2013: 2-7.

Zaini, N. (2013). *What is Insomnia.* *E-Jurnal Medika Udayana*, 2 (12): 2061-2076.

