

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesulitan tidur atau yang sering disebut insomnia adalah kesulitan dalam memulai usaha tidur atau mempertahankan tidur, mudah terbangun, terbangun dari tidur terlalu awal lalu sulit untuk melanjutkan tidur kembali. Adapun gejala insomnia seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur atau untuk tetap tidur, malam hari sering terbangun, sering bangun diawal dan sulit tidur lagi. Gangguan insomnia dapat bersifat sementara atau menetap (Anshori, 2016)

Prevalensi insomnia sebelum dan selama lockdown akibat pandemi Covid-19 menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Insomnia Severity Index (ISI) dan Morningness-Eveningness Questionnaire (MEQ), dari 400 peserta, 307 mahasiswa dan 93 pekerja, didapatkan insomnia sebelum pandemi Covid-19 sebesar 24% menjadi 40%. Insomnia selama pandemi Covid-19 lebih berdampak pada mahasiswa daripada pekerja dan wanita daripada laki-laki (Marelli et al, 2020). Penelitian di Cina dari 56.679 orang rentang usia 18-39 tahun sebanyak 69,6% yang mengalami insomnia selama pandemi Covid-19 (Shi, et al, 2020). Di Indonesia kasus insomnia telah menyerang 10 persen dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Hal yang meresahkan, insomnia dapat memberi masalah sepanjang hari karena menyebabkan penderita cepat lelah, sulit berkonsentrasi, lekas marah, dan 2.5 kali lebih sering mengalami kecelakaan lalu

lintas dibanding orang yang cukup tidur (Anshori, 2016). Dari studi pendahuluan di Rumah Sehat “IS” Jakarta dari bulan Maret sampai Juli 2021 didapatkan dari 10 orang klien yang menderita insomnia, beberapa klien yang datang sudah melakukan terapi dengan minum obat tidur namun belum ada hasil yang memuaskan.

Masalah insomnia memiliki dampak terhadap status kesehatan, seperti depresi, obesitas dan risiko kecelakaan mengemudi pada ramaja. Kantuk di siang hari juga dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dalam belajar. Terapi farmakologi pada penderita insomnia dengan mengkonsumsi obat tidur seperti triazolam, temazepam, dan lorazepam memberikan efek negatif yaitu kepala pusing, hipotensi dan distress respirasi (Ghadafi, 2013).

Terapi akupunktur dapat mengurangi insomnia pada sindrom *defisiensi Jantung dan Limpa* (Anshori, 2016). Penjaruman titik akupunktur dipercaya dapat menyembuhkan insomnia melalui mekanisme merangsang pelepasan morfin endogen yang menimbulkan efek sedasi dan meningkatkan sekresi melatonin di malam hari sehingga menimbulkan efek sedasi dan hipnotik, ansiolitik dan meningkatkan peptide opioid endogen (Nurwati et. al, 2020) Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Asuhan akupunktur pada penderita insomnia di Rumah Sehat “IS” Jakarta.

1.2 Batasan Masalah

Masalah pada Studi Kasus ini dibatasi pada Asuhan Akupunktur pada penderita yang mengalami kesulitan tidur di Rumah Sehat “IS” Jakarta.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dikemukakan rumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah Asuhan Akupunktur pada penderita insomnia di Rumah Sehat “IS” Jakarta?”

1.4 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran asuhan akupunktur pada partisipan yang mengalami gangguan insomnia di Rumah Sehat “IS” Jakarta.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Teoritis

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

1.5.2 Praktis

1.5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian studi kasus ini dapat digunakan sebagai masukan bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan ilmu Akupunktur, khususnya Akupunktur untuk terapi Gangguan Insomnia.

1.5.2.2 Bagi Peneliti

Diharapkan dengan proses menyusun penelitian studi kasus ini peneliti dapat menerapkan pengetahuan serta menambah wawasan, pengalaman, dan pengetahuan dalam penerapan Akupunktur untuk terapi Gangguan Insomnia.

1.5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian studi kasus ini dapat digunakan sebagai data awal dalam penelitian Akupunktur untuk terapi Gangguan Insomnia.

1.5.2.4 Bagi Penderita (Partisipan)

Diharapkan dengan proses penyusunan penelitian studi kasus ini penderita (partisipan) dan keluarga mengetahui tentang Gangguan Insomnia dan memperoleh manfaat terapi Akupunktur untuk penyembuhan Gangguan Insomnia yang dideritanya.

