

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Asuhan Akupunktur Pada Klien Penderita Insomnia Di Klinik Kwarasan Malang dapat ditarik kesimpulan:

1. Partisipan sudah bisa memulai tidur lebih awal dan tidak mudah terbangun ketika tidur.
2. Dada sudah tidak berdebar.
3. Nafsu makan meningkat.
4. Badan terasa lebih segar dan tidak mudah lelah.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Institusi Pendidikan

Studi kasus ini dapat menambah wawasan dan wawasan bagi mahasiswa Prodi Akupunktur serta memberi masukan dan referensi bagi institusi pendidikan untuk membimbing mahasiswanya tentang pengaruh terapi akupunktur pada penderita insomnia.

2. Bagi Profesi Akupunktur

Studi kasus ini dapat memberikan tambahan informasi tentang pelaksanaan asuhan akupunktur terutama pada penderita insomnia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai awal untuk melakukan penelitian terhadap penderita insomnia dengan populasi yang lebih luas dan pembahasan yang lebih mendalam.

#### 4. Bagi Partisipan

Studi kasus ini dapat memberikan manfaat untuk penyembuhan *insomnia* dengan disertai mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang dan tidak bergadang, sehingga terapi akupunktur memperoleh hasil yang efektif.



## DAFTAR PUSTAKA

Annisa, R. (2018). *Perbandingan Pemberian Terapi Akupunktur Titik Sishencong Dan Deep Breathing Exercise Bagi Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia*. Skripsi. Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah. Surakarta.  
<http://eprints.ums.ac.id/66103/11/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

Diakses pada 28 Desember 2020

Esherlita, Tiffany. (2015). *Susah Tidur: Mengatasi Sulit Tidur*. Lentera Bangsa

Firman. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut*. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan “Insan Cendekia Medika”. Jombang. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/267/1/Firman.pdf> Di akses pada 10 Januari 2021

Focks, Claudia. (2008). *Atlas of Acupuncture*. English: First Edition Published In English.

Ghaddafi, M. (2010). *Tatalaksana Insomnia dengan Farmakologi atau Non-Farmakologi*. E-Jurnal Medika Udayana, 4: 1–17  
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/7025/5270>

Diakses pada 28 Desember 2020

Hapsari Artani, Kurniawan Afif. (2019). *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal*. Jur. Ilm. Kel. & Kons. Vol. 12, No.3

Medicastore. (2010). *Dampak Insomnia Terhadap Kesehatan Tubuh*.  
<https://medicastore.com/seminar/detail?id=2573&title=dampak-insomnia-terhadap-kesehatan-tubuh> Diakses pada 24 Desember 2020

Probosiwi, Pramudita. (2017). *Perbedaan Tingkat Insomnia Mahasiswa Tahap Sarjana Dan Tahap Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang*. Undergraduate thesis, UNIMUS.  
<http://repository.unimus.ac.id/271/> Diakses pada 24 Desember 2020

Putri, Nina Hertiwi. (2020). *Jenis-jenis Obat Tidur yang Bisa Dikonsumsi dan Efek Sampingnya*. <https://www.sehatq.com/artikel/jenis-jenis-obat-tidur-yang-bisa-dikonsumsi-dan-efek-sampingnya> Diakses pada 28 Desember 2020

Reza et al. (2019). *Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan*. Majority, Vol. 8, no.2  
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewFile/2479/2435> Diakses pada 28 Desember 2020

Sari, Ayu Wulan. (2011). *Hubungan antara Insomnia dengan Prestasi Belajar pada Santri di Madrasah Aliyah Tahfidzul Qur'an Isy-karima Karanganyar*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. [http://eprints.ums.ac.id/18633/22/Naskah Publikasi.pdf](http://eprints.ums.ac.id/18633/22/Naskah_Publikasi.pdf) Di akses pada 10 Januari 2021

Sathivel Dasheni, Setyawati Lely. (2017). *Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran universitas Udayana*. Intisari Sains Medis., Vol. 8, No. 2: 87-92

<https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/viewFile/119/134> Diakses pada 28 Desember 2020

Supriyanto, Irwan. (2019). *Gangguan Tidur*.

<https://www.alomedika.com/penyakit/psikiatri/gangguan tidur/penatalaksanaan> diakses pada 10 Januari 2021

Ulumuddin Bahrul A., (2011). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. Skripsi. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. <http://eprints.undip.ac.id/33160/> Diakses pada 9 Januari 2021

Willy Tjin. (2018). *Insomnia*. <https://www.alodokter.com/insomnia#> Diakses pada 10 Januari 2021

Yatmihatun, Sri et al. (2018). *Efektifitas Pemberian Terapi Akupunktur Antara Titik Baihui (GV 20) Dengan Titik Anmian (EX-HN 16) Pada Lansia Dengan Kasus Insomnia Di Panti Wreda Darma Bakti Surakarta*. Jurnal Keterampilan Fisik. Vol.1 No. 1. <http://jurnalketerampilanfisik.com/index.php/jpt/article/view/76> Diakses pada 28 Desember 2021