

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Tidur adalah suatu keadaan bawah sadar yang dialami seseorang, yang dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup (Guyton, 1996). Setiap makhluk hidup butuh tidur. Tidur dapat memulihkan stamina tubuh, menjaga kesehatan tubuh seseorang, juga memperkuat imunitas. Tanpa tidur, manusia akan mengalami gangguan kualitas hidup (Susanti, 2015). Kebutuhan tidur sangat beragam, namun pada umumnya, dibutuhkan waktu 6-8 jam perhari untuk mendapatkan kuantitas dan kualitas tidur yang baik. Bagi sebagian orang, tidur adalah hal yang mudah, namun bagi sebagian orang lainnya, mendapatkan kualitas tidur yang baik menjadi hal yang sangat sulit dilakukan. Kondisi inilah yang disebut insomnia (Susanti, 2015).

Insomnia bisa diartikan sebagai keluhan atas kualitas tidur yang buruk, ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur karena sering terbangun hingga terjaga penuh dan tidak bisa tidur lagi, atau terbangun terlalu dini di pagi hari. Keadaan ini menyebabkan kelelahan, kecemasan, depresi, dan kurangnya konsentrasi yang dapat mengganggu aktivitas harian (Chaudary, 2017). Insomnia juga dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan fisik antara lain peningkatan nafsu makan yang dapat mengakibatkan obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan sistem imun, dan penurunan gairah seksual. Insomnia juga dikaitkan dengan gangguan psikologi, misalnya terjadinya depresi, kecemasan, dan penurunan daya ingat karena pada

dasarnya tidur berguna untuk resusitasi otak dan konsolidasi daya ingat (Amir, 2010).

Insomnia dapat diklasifikasikan berdasarkan waktu dan penyebab terjadinya. Insomnia berdasarkan waktu dibagi menjadi tiga kategori: transient insomnia, *short-term* insomnia, dan insomnia kronis (Astuti, 2013), sedangkan berdasarkan penyebabnya, insomnia dibagi menjadi 2 kategori yaitu insomnia primer dan insomnia sekunder (Wuny, 2009).

Sebenarnya semua orang pernah sekali-kali mengalami insomnia. Cureresearch 2017 melaporkan bahwa 30% penduduk di dunia umumnya mengalami insomnia kronis. 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 dan jumlah populasi 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 (Zahara *et al*, 2018).

Faktor penyebab insomnia ada banyak yaitu gaya hidup—seperti kebiasaan mengonsumsi alkohol, rokok, kopi (kafein), obat-obatan—, usia, penyakit, masalah psikis atau depresi, dan kurangnya beraktivitas atau olahraga (Wulandari, 2011).

Menurut *Traditional Chinese Medicine (TCM)*, insomnia sering disebabkan oleh ketidaknormalan tujuh emosi, hiperaktivitas api dalam *Xin/Jantung* dan *Gan/Liver*, serta *Qi Wei/Lambung* tidak seimbang dan susah turun, hal-hal tersebut di atas menyebabkan *Shen/Jiwa* dalam *Xin/Jantung* menjadi kacau, hingga tidak dapat tidur. Insomnia dapat juga disebabkan oleh ketidakharmonisan *Xin/Jantung*

dan *Shen*/Ginjal, serta defisiensi *Qi* dan *Xue*/Darah yang menyebabkan *Shen*/Jiwa dalam *Xin*/Jantung tidak mendapat nutrisi cukup, sehingga terjadilah insomnia. Prinsip terapi insomnia terutama diarahkan untuk menenangkan *Shen*/Jiwa dan memodulasi emosi (Jie, 2008).

Penanganan insomnia secara kedokteran adalah dengan memberikan obat-obatan yang dapat digunakan untuk menangani insomnia kronik yaitu *benzodiazepin reseptor agonis*, antihistamin dan antidepresan (Buysse, 2008). Namun tentunya hal tersebut kurang baik jika dilakukan dalam jangka waktu yang panjang, karena obat-obatan tersebut pasti memiliki efek samping.

Salah satu cara yang dianjurkan untuk menangani insomnia adalah dengan akupunktur. Akupunktur merupakan pengobatan yang dilakukan dengan jarum yang ditusukkan pada titik-titik tertentu yang ada pada tubuh kemudian diberi stimulasi seperlunya, sehingga mendapatkan efek terapi dengan tujuan untuk mengembalikan sistem keseimbangan tubuh (Hidayat et al., 2015). Perangsangan titik-titik akupunktur memiliki manfaat tidak terbatas. Titik pilihan untuk insomnia biasanya pada meridian Jantung atau Perikardium. Menurut beberapa ahli akupunktur, Jantung atau Perikardium merupakan tempat berkumpulnya *Shen* (semangat). Orang dengan insomnia biasanya merasakan kelelahan, mudah terkejut, gelisah, khawatir, lupa dan cemas. Semua perasaan ini mengakibatkan tubuh menjadi lemah dan *Shen* (semangat) seseorang menjadi lemah (Utomo, 2010).

Pada studi pendahuluan yang dilakukan di klinik AH Jakarta antara bulan Januari sampai Februari 2021, terdapat 8 klien yang mengeluh insomnia. Sebagian besar disebabkan gaya hidup yang tidak sehat, juga faktor stress dan

kecemasan. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti berencana untuk mengambil studi kasus “Asuhan Akupunktur Pada Penderita Insomnia di klinik “AH” Jakarta”.

## **1.2 Batasan Masalah Penelitian**

Masalah di studi kasus ini dibatasi menjadi asuhan akupunktur pada Penderita Insomnia di Klinik “AH” Jakarta.

## **1.3 Rumusan Masalah Penelitian**

Bagaimanakah manfaat asuhan akupunktur pada penderita insomnia di Klinik “AH” Jakarta?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Mendapatkan gambaran tentang asuhan akupunktur pada penderita insomnia di Klinik “AH” Jakarta.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian studi kasus ini dapat digunakan sebagai pembelajaran dan pengembangan ilmu akupunktur dan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan asuhan akupunktur pada partisipan insomnia.

### **1.5.1 Bagi Institusi Pendidikan**

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

### **1.5.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian studi kasus ini dapat digunakan sebagai data awal dalam penelitian akupunktur untuk terapi insomnia.

### **1.5.3 Bagi Profesi Akupunktur Terapis**

Hasil penelitian studi kasus ini dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan dan mengembangkan ilmu akupunktur, khususnya akupunktur untuk terapi insomnia.



