

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sleep Disorder atau jika dalam bahasa Indonesia disebut dengan gangguan tidur. *Sleep Disorder* merupakan masalah yang hampir dialami oleh semua kalangan usia baik pada anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia. Tidur pada hakikatnya merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani dan mental. Proses tidur akan menyebabkan semua kelelahan dan tenaga dapat kembali serta semangat untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi (Anies, 2021). Gangguan tidur yang paling sering dijumpai saat ini yaitu Insomnia. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang ditandai dengan sulitnya masuk tidur, sering terbangun tengah malam, terbangun dini hari, dan tidak bisa tidur kembali, atau meskipun tidur tidak menyebabkan adanya rasa segar di pagi hari. Saat ini, kejadian insomnia semakin meningkat karena tingginya stresor yang terjadi di masyarakat modern (Amir, 2022).

Selama masa kehidupannya hampir semua orang pernah mengalami gangguan tidur. Penderita insomnia belum diketahui angka pasti di Indonesia, namun prevalensi gangguan tidur pada orang dewasa mencapai 20%. Insomnia dialami oleh sekitar 50% orang berusia 65 tahun di Indonesia. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Laporan lain menunjukkan jumlah lansia yang mengalami gangguan tidur yaitu 63% (Aryanti, 2021). Insomnia merupakan kondisi kronis,

sebanyak 74% melaporkan bahwa mereka telah mengalami insomnia sejak satu tahun terakhir. Insomnia kronis lebih sering pada perempuan terutama yang lanjut usia. Pada perempuan serajat insomnia lebih berat, dengan resiko simtom insomnia antara lelaki vs perempuan adalah 1:1.5 Prevalensi insomnia meningkat dengan bertambahnya usia (Amir, 2022). Studi pendahuluan di Yayasan Akupunktur Umum pada Mei sampai Juli 2022 sebanyak 23 klien insomnia ,diantaranya 16 orang adalah perempuan. Sebanyak 20 klien telah mengalami insomnia lebih dari satu tahun. Mereka datang ke Yayasan setelah timbul dampak kesehatan fisik.

Insomnia dianggap remeh oleh banyak orang karena dampaknya dirasakan oleh penderita tidak dalam jangka pendek, namun dirasakan dalam jangka panjang. Insomnia yang berkepanjangan dapat menimbulkan dampak sangat besar bagi kesehatan tubuh seseorang, antara lain turunnya produktivitas kerja sehingga sering kali mengganggu kegiatann, sering mengantuk di siang hari dan tidak bisa memusatkan perhatian pada hal-hal detail., tidak bisa membuat keputusan, tidak dapat memberikan pertimbangan untuk mengatasi masalah (Hanun, 2011).

Insomnia adalah masalah yang sering ditemukan pada seseorang, baik dengan gangguan fisik maupun psikologis, sehingga memerlukan penanganan yang efektif dan efisien. Penanganan dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi yang diyakini tidak menimbulkan efek samping yang merugikan. Banyak praktik terapi nonfarmakologi yang dikembangkan, salah satunya adalah terapi akupunktur. Akupunktur merupakan salah satu metode pengobatan nonfarmakologi yang berbasis pada pengobatan tradisional berasal dari China dan

sekarang dipraktekkan di seluruh dunia (Liniyarti, 2022). Pengobatan nonfarmakologis akupunktur dapat mengatur fungsi neuroendokrin dalam tubuh dengan merangsang titik-titik akupunktur akibat dari penusukan jarum akupunktur yang menyebabkan meningkatnya kadar serotonin dalam serum yang diperkirakan ikut berperan dalam proses tidur. Akupunktur akan memicu pelepasan morfin endogen tubuh sehingga akan timbul efek mengantuk. Adanya hal tersebut membuat terapi akupunktur efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada penderita insomnia. Selain itu, terapi akupunktur terbukti dapat mengurangi adanya efek samping yang terjadi pada pengobatan farmakologis. Dengan begitu, bagi perawat dapat merekomendasikan pasien yang mengalami insomnia untuk melakukan terapi akupunktur secara rutin agar dapat menurunkan gejala insomnia (Aryanti, 2021). Berdasarkan pembahasan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus dengan judul “Asuhan Akupunktur pada Klien *Sleep Disorder* di Yayasan Akupunktur Umum Jakarta.”

1.2. Batasan Masalah

Masalah pada studi kasus ini dibatasi pada asuhan *Sleep Disorder* di Yayasan Akupunktur Umum Jakarta.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dikemukakan rumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah manfaat Asuhan Akupunktur pada klien *Sleep Disorder* di Yayasan Akupunktur Umum Jakarta?”

1.4. Tujuan penelitian.

Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi akupunktur guna mengatasi masalah *Sleep Disorder* pada penderita Insomnia di Yayasan Akupunktur Umum

Jakarta.

1.5. Manfaat Penelitian :

1.5.1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian studi kasus ini dapat digunakan sebagai media pembelajaran aplikatif ilmu akupunktur sekaligus menjadi referensi tambahan tentang penanganan kasus Insomnia menggunakan terapi akupunktur.

1.5.2. Manfaat Praktis

1.5.2.1. Manfaat bagi Akupunktur Terapis

Diharapkan hasil penelitian studi kasus ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pembelajaran tentang cara menangani penderita insomnia menggunakan terapi Akupunktur.

1.5.2.2. Manfaat bagi Peneliti berikutnya

Diharapkan hasil penelitian studi kasus ini dapat menjadi bahan landasan untuk peneliti berikutnya yang ingin melakukan penelitian tentang Insomnia.

1.5.2.3. Manfaat bagi Partisipan

Setelah mengikuti penelitian studi kasus ini diharapkan partisipan dapat mendapatkan hasil yang diinginkan yaitu membantu mengurangi atau menyembuhkan penyakit Insomnia.

1.5.2.4. Manfaat bagi pembaca

Setelah membaca hasil penelitian studi kasus ini diharapkan pembaca dapat menjadikan Akupunktur sebagai salah satu pilihan untuk mengurangi atau menyembuhkan masalah insomnia yang diderita.