

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Pada bab IV ini akan diuraikan hasil penelitian dan pembahasan dari data-data yang diperoleh melalui penelitian yang dilakukan, pada penderita insomnia.

4.1.1 Gambaran Lokasi

Lokasi penelitian bertempat di Yayasan Akupunktur Umum Jakarta yang terletak di Jalan Ketapang Utara I No : 21 Jakarta Barat. Yayasan Akupunktur terdiri dari 2 lantai dengan lahan parkir yang cukup luas. Lantai 1 terdiri dari tempat pendaftaran, 40 kamar pasien, ruang tunggu dan 6 toilet. Lantai 2 terdiri dari 20 kamar pasien, ruang tunggu dan 2 toilet. Di sampingnya terdapat 1 ruang kantor, 1 ruang makan dan 1 ruang rapat. Pengumpulan data dilakukan di Yayasan Akupunktur Umum Jakarta diawali dengan proses sterilisasi untuk memprioritaskan keselamatan pasien dan terapisnya.

4.1.2 Karakteristik Partisipan

data umum partisipan

Tanggal datang pertama	25 Maret 2023
Nama	Ny. Endang
Umur	55 tahun
Agama	Islam
Pekerjaan	Pekerjaan rumah tangga
Alamat	Gg. Kancil Dlm, Jakarta
Status	Ibu rumah tangga

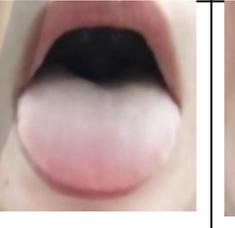
4.1.3 Tata Laksana Asuhan (resume tiap seri terapi)

Dalam penelitian studi kasus ini, Asuhan Akupunktur dilaksanakan sesuai rencana sebanyak 6 (enam) minggu 12 kali sesi terapi. Asuhan pertama dimulai pada hari sabtu tanggal 25 Maret 2023. Seminggu 2 kali selama 6 minggu.

Data hasil Asuhan Akupunktur yang sudah terkumpul diidentifikasi dan dipilih yang mempunyai nilai diagnostik untuk dilakukan reduksi data. Hasilnya adalah sebagai berikut :



DATA HASIL PILIHAN YANG MEMPUNYAI NILAI DIAGNOSTIK

		Terapi Minggu Ke1 25/3, 28/3 2023	Terapi Minggu ke 2 1/4, 4/4 2023	Terapi Minggu ke 3 14/, 15/4 2023	Terapi Minggu ke 4 18/4, 22/4 2023	Terapi Minggu ke 5 25/4, 29/4 2023	Terapi Minggu Ke 6 2/5, 6/5 2023
1.	PEMERIKSAAN						
	Pengamatan (Wang)						
	Shen	Cahaya mata sayu , ngatuk; mimik muka: kusam kurang semangat		Cahaya mata sayu berkurang; mimik muka: masih kusam sudah ada semangat		Cahaya mata terang, mimik muka: segar	
	Wajah	Pucat kusam kurang segar	Pucat kusam	Pucat berkurang	Masih agak pucat	Masih agak pucat segar bercahaya	Masih agak pucat segar bercahaya
	Foto Lidah						
	Otot lidah	Gemuk pucat, bertapak gigi	Gemuk pucat bertapak gigi	Pucat bekurang	Gemuk merah muda	Agak gemuk merah muda	Agak gemuk merah muda
	Selaput lidah	Putih lembab, agak tebal.	Putih lembab agak tebal	Putih tipis	Putih tipis	Putih tipis	Putih tipis

	Pendengaran (Wen)	Suara bicara kecil lemah, napas pendek, kadang menghela napas.	Suara bicara kecil lemah, napas pendek, kadang menghela napas	Bicara jelas lembut	Bicara jelas lembut	Bicara jelas lembut	Bicara jelas lembut
Wawancara Awal (Wen)							
	Keluhan Utama	Susah masuk tidur, tiap malam hanya bisa tidur 2-3 jam dan banyak mimpi selama 1 tahun, sudah dua hari ini tak bisa tidur sama sekali.	Masih susah untuk tidur, mimpi malam sudah berkurang, sudah bisa tidur 3-4 jam.	Masuk tidur tidak begitu susah, mimpi malam sudah berkurang, tidur 3-4 jam.	Masuk tidur tidak begitu susah, mimpi malam berkurang, tidur 3-4 jam.	Masuk tidur tidak begitu susah, malam tidak banyak mimpi, tidur sudah bisa 4 jam lebih.	Masuk tidur tidak begitu susah, malam tidak banyak mimpi, tidur sudah bisa 4 jam lebih.
	Keluhan Tambahan	Bangun pagi dengan tubuh yang lelah dan ngantuk, sering berdebar-debar, khawatir berlebihan nafsu makan buruk BAB encer	Bangun pagi dengan tubuh tidak begitu lelah berdebar-debar berkurang, nafsumakan mulai membaik.	Bangun pagi tubuh tidak begitu lelah berdebar-debar kurang.nafsu makan tambah baik, BAB masih encer	Bangun pagi tubuh tidak lelah, sudah jarang berdebar-debar.nafsu makan mulai baik BAB normal.	Bangun pagi tubuh sudah rasa segar, jarang berdebar-debar.nafsu makan baik	Bangun pagi tubuh sudah rasa segar, jarang berdebar-debar.nafsu makan baik
	Keadaan terjadinya penyakit	1 satu tahun yang lalu karena covid pabrik bangkrut, suami kehilangan pekerjaan, biaya hidup dan biaya anak sekolah menjadi masalah, pasien merasa sangat terpukul dan khawatir sekali, berpikir secara obsetif.					
Perabaan (Palpasi)							
	Nadi	Halus lemah cun kiri dan guan kanan lebih lemah	Halus lemah cun kiri dan guan kanan lebih lemah	Halus lemah	Halus lemah	Halus agak kuat	Kalus agak kuat

2	DIAGNOSIS AKUPUNKTUR			
	Penyakit	Insomnia (<i>Bumei</i>)		
	Sindrom	Defisiensi jantung dan limpa (<i>Xin Pi liangxu</i>)		
3.	RENCANA TERAPI :			
	Perinsip terapi : Menyeimbangkan <i>Yin Yang</i> menguatkan jantung dan limpa menambah <i>Qu Xue</i> menenangkan <i>shen</i> Cara terapi : Akupunktur dan moksibusi			
	Pemilihan Alat dan Bahan Terapi	Alkohol 70 %, kapas medis, jarum filiform 1,5 cun dan 1 cun dan moksa batang		
	Pemilihan titik dan cara manipulasi	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <i>Shenmai</i> (BL 62) Sedasi, <i>Zhaohai</i> (KI 6) Tonifikasi, <i>Shenting</i> (DU 24) Netral, <i>Benshen</i> (GB 13) Netral, <i>Shenmen</i> (HT 7) Netral, <i>Sanyinjiao</i> (sp 6) Netral, <i>Zusanli</i> (ST36), <i>Baihui</i> (DU 20) Moksa, <i>Pishu</i> (BL 20) Moksa </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <i>Sishencung</i> (EX-HN 1) Netral, <i>Xinshu</i> (BL 15) Tonifikasi, <i>Pishu</i> (BL 20) Tonifikasi, <i>Neiguan</i> (PC 6) Netral, <i>Gongsun</i> (Sp 4) Netral. </td> </tr> </table>	<i>Shenmai</i> (BL 62) Sedasi, <i>Zhaohai</i> (KI 6) Tonifikasi, <i>Shenting</i> (DU 24) Netral, <i>Benshen</i> (GB 13) Netral, <i>Shenmen</i> (HT 7) Netral, <i>Sanyinjiao</i> (sp 6) Netral, <i>Zusanli</i> (ST36), <i>Baihui</i> (DU 20) Moksa, <i>Pishu</i> (BL 20) Moksa	<i>Sishencung</i> (EX-HN 1) Netral, <i>Xinshu</i> (BL 15) Tonifikasi, <i>Pishu</i> (BL 20) Tonifikasi, <i>Neiguan</i> (PC 6) Netral, <i>Gongsun</i> (Sp 4) Netral.
<i>Shenmai</i> (BL 62) Sedasi, <i>Zhaohai</i> (KI 6) Tonifikasi, <i>Shenting</i> (DU 24) Netral, <i>Benshen</i> (GB 13) Netral, <i>Shenmen</i> (HT 7) Netral, <i>Sanyinjiao</i> (sp 6) Netral, <i>Zusanli</i> (ST36), <i>Baihui</i> (DU 20) Moksa, <i>Pishu</i> (BL 20) Moksa	<i>Sishencung</i> (EX-HN 1) Netral, <i>Xinshu</i> (BL 15) Tonifikasi, <i>Pishu</i> (BL 20) Tonifikasi, <i>Neiguan</i> (PC 6) Netral, <i>Gongsun</i> (Sp 4) Netral.			
	Jadwal terapi	Terapi dilaksanakan sebanyak 2 kali terapi dalam satu minggu, selama 6 minggu.		
	Anjuran dan saran	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tentukan waktu tidur dan bangun yang sama setiap hari ▪ Pastikan kamar tidur dalam keadaan gelap dan tenang ▪ Luangkan waktu untuk relaksasi ▪ Usahakan untuk terus berpikir positif ▪ Hindari kafein, nikotin, alkohol ▪ Olahraga teratur 		
4.	PELAKSANAAN TERAPI			
	Persiapan fasilitas, alat, dan bahan	Di Yayasan Akupunku UMUM, dengan mempersiapkan : Alkohol 70 %, kapas medis, jarum filiform 1 cun dan 1,5 cun, moksibusi batang.		
	Persetujuan klien	Ditanda tangani persetujuan partisipan / lembar <i>informed consent</i> tanggal 25 Maret 2023 sebelum melakukan tindakan.		

Penataan posisi klien	Partisipan diposisikan dalam posisi telentang / tengkurap yang nyaman bagi partisipan selama terapi.
Dekontaminasi tangan	Cuci tangan terlebih dahulu atau disterilisasi menggunakan alkohol 70% sebelum memasukkan atau mengeluarkan jarum karena kapan pun ada risiko infeksi silang dari terapis atau antar pasien.
Pemakaian Alat Pelindung Diri	Masker medis.
Persiapan lokasi	Titik Akupunktur yang dipilih disterilisasi menggunakan alkohol 70%.
Persiapan jarum	Selalu menggunakan jarum baru, dan hanya dibuka pada saat tindakan akupunktur. Memeriksa apakah kondisi jarum masih bagus atau apakah ada karat, bengkok
Durasi penjaruman	Setelah ditusukkan, jarum akupunktur dibiarkan tertancap selama 30 menit.
Pengumpulan jarum	Mencabut, mengumpulkan, dan menghitung jarum bekas pakai untuk memastikan tidak ada jarum yang tertinggal di tubuh partisipan untuk selanjutnya dibuang ke dalam tempat khusus box kuning yang selanjutnya dibawa melalui jalur hijau.
Dekontaminasi peralatan	Peralatan disemprot/diseka dengan menggunakan alkohol 70%.
Kesiapsiagaan	Peneliti menunggu di samping partisipan, segera mengambil tindakan jika terjadi efek samping yang tidak diinginkan.
Tanggapan Tindakan (Responsi)	Menanyakan pendapat partisipan tentang proses penjaruman, perubahan keluhan utama dan keluhan tambahan, atau ketidaknyamanan.
Pencegahan risiko trauma dan cedera	Melakukan tindakan terapi sesuai SOP untuk mencegah terjadinya trauma/cedera, agar partisipan tidak takut dan merasa nyaman. Memberikan saran kepada partisipan agar tidak merubah posisi tubuh saat terapi.
Pengenaan kembali pakaian klien	Mempersilahkan atau membantu partisipan untuk mengenakan pakaian semula kembali ketika tindakan terapi sudah berakhir.
Penyimpanan benda tajam	Memastikan semua jarum atau benda tajam yang membahayakan klien disimpan di dalam tempat khusus.
Ketaatan azas kesehatan dan keselamatan	Tindakan akupunktur dilakukan mengutamakan kesehatan dan keselamatan partisipan agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

5.	EVALUASI SETELAH TERAPI						
	Evaluasi Proses						
Pengamatan	Belum ada perubahan yang berarti.	Cahaya mata masih kurang, wajah pucat, kusam kurang, sudah ada semangat.	Cahaya mata masih kurang, wajah pucat, sudah ada semangat.	Cahaya mata mulai terang, wajah masih pucat tapi segar	Cahaya mata terang, wajah segar pucat berkurang.	Cahaya mata terang wajah segar pucat berkurang.	
Pendengaran-	Suara bicara kecil lemah napas pendek	Suara bicara kecil lemah napas pendek	Bicara jelas lembut	Bicara jelas lembut	Bicara jelas lembut	Bicara jelas lembut	
Wawancara	Belum ada perubahan yang sangat berarti	Masih susah masuk tidur, malam mimpi berkurang, sudah bisa tidur 3-4 jam, nafsu makan mulai membaik, BAB masih encer. Bangun tidur tidak begitu,lelah,berdebar-debar dan khawatir berkurang.	Masih susah masuk tidur, malam mimpi berkurang, sudah bisa tidur 3-4 jam, nafsu makan mulai membaik, BAB masih encer. Bangun tidur tidak begitu lelah,berdebar-debar dan khawatir berkurang.	Masuk tidur tidak begitu susah malam mimpi berkurang ,tidur 3-4 jam nafsu makan lebih baik lagi BAB mulai membaik. Bangun tidur tidak begitu lelah,berdebar-debar berkurang.	Masuk tidur tidak begitu susah, malam tidak banyak mimpi, tidur sudah bisa 4 jam nafsu makan baik, bangun pagi sudah rasa segar. Berdebar-debar berkurang, BAB normal.	Masuk tidur tidak begitu susah,tidak banyak mimpi, tidur sudah bisa 4 jam nafsu makan baik. Bangun pagi rasa segar, jarang berdebar-debar BAB normal	
Lidah/nadi	Otot lidah masih pucat, selaput putih agak tipis ber tapak gigi Nadi : halus lemah	Otot lidah masih pucat, selaput putih agak tipis ber tapak gigi Nadi : halus lemah	Otot lidah masih pucat, selaput putih agak tipis ber tapak gigi Nadi : halus lemah	Otot lidah tidak begitu pucat, selaput lidah putih tipis. Nadi : halus	Otot lidah merah muda selaput lidah putih tipis Nadi : halus agak kuat.	Otot lidah merah muda selaput lidah putih tipis Nadi : halus agak kuat.	

	Evaluasi Hasil						
	Kelayakan kelanjutan terapi	Layak dilanjutkan.	Layak dilanjutkan.	Layak dilanjutkan.	Layak dilanjutkan.	Layak dilanjutkan.	Layak dilanjutkan.
6.	PROGNOSIS DAN KESIMPULAN						
	Prognosis	Baik.					
	Kesimpulan	TCM dengan titik akupunktur tertentu dapat menguatkan Organ menambah <i>Qi Xue</i> , <i>Qi xue</i> cukup <i>Shen</i> tenang tidur nyenyak.					



4.2 Pembahasan hasil penelitian

4.2.1 Pembahasan pada pemeriksaan

Hasil pemeriksaan pada pertemuan pertama 25 Maret 2023 didapatkan data sebagai berikut:

- Keluhan utama: Susah masuk tidur, tiap malam hanya bisa tidur 2-3 jam, malam sering terganggu mimpi 1 tahun. Sudah dua hari ini tak bisa tidur sama sekali.
- Hasil pemeriksaan pengamatan (*Wang*) ketika awal kunjungan partisipan: Cahaya mata sayu, ngantuk, mimik muka kusam kurang bersemangat, wajah pucat. Otot lidah gemuk pucat bertapak gigi, selaput lidah putih agak lembab, agak tebal.
- Hasil pemeriksaan pendengaran : Suara partisipan dapat terdengar jelas suara bicara kecil lemah, napas pendek, kadang terdengar menghela napas.
- Hasil pemeriksaan wawancara (*Wen*) : Terdapat keluhan tambahan pada partisipan nafsu makan buruk, BAB encer, bangun pagi dengan tubuh yang lelah dan ngantuk, sering pusing, sering berdebar-debar, selalu rasa khawatir.
- Hasil pemeriksaan perabaan (*Qie*) : Nadi halus lemah

Hasil pemeriksaan pada pertemuan minggu ke 6 (2 Mei dan 6 Mei 2023) didapat data sebagai berikut:

- Keluhan utama : Masuk tidur tidak begitu susah, tidak banyak mimpi, tidur sudah bisa 4 jam lebih.

- Hasil pemeriksaan pengamatan (*Wang*): cahaya mata terang, mimik muka segar, wajah masih agak pucat segar bercahaya, otot lidah merah muda agak gemuk selaput lidah putih tipis
- Hasil pemeriksaan pendengaran : Suara partisipan dapat terdengar jelas lembut
- Hasil pemeriksaan wawancara (*Wen*) : Partisipan nafsu makan baik, BAB , normal bangun pagi tidak lelah, jarang berdebar-debar.
- Hasil pemeriksaan perabaan (*Qie*) : Nadi halus agak kuat.

Data tersebut di atas menunjukkan terdapat beberapa perbedaan hasil pemeriksaan pada pertemuan minggu ke 1 dengan hasil pemeriksaan pada pertemuan minggu 6. Sangat wajar dan memang diharapkan jika gejala dan tanda hasil pemeriksaan pada partisipan berubah menjadi lebih baik, karena partisipan mematuhi dan melaksanakan Terapi Akupunktur secara rutin dan sesuai jadwal, serta melaksanakan anjuran dan saran dari Akupunktur Terapis, sehingga gejala dan tanda yang tampak sebelum diterapi menjadi hilang atau lebih baik pada sesi terapi pertemuan minggu ke- enam.

4.2.2 Pembahasan pada diagnosis

Partisipan pertama datang (25 Maret 2023) mengeluh susah masuk tidur, tiap malam hanya bisa tidur 2-3 jam sudah 1 tahun. Berdasarkan hasil data partisipan yang diperoleh melalui empat cara pemeriksaan diatas adalah : Partisipan cahaya mata sayu, ngantuk, mimik muka kusam kurang bersemangat, wajah pucat. Malam banyak mimpi nafsu makan buruk, BAB encer, sering berdebar-debar, khawatir berlebihan . Otot lidah gemuk pucat bertapak gigi, selaput lidah putih agak lembab, agak tebal, nadi halus lemah.

Karena terlalu banyak berpikir dan khawatir melukai limpa dan jantung. limpa lemah nafsu makan buruk, tidak dapat menghasilkan cukup darah untuk menutrisi jantung dan otak yang cukup, maka *Shen* tidak tenang tidur susah, sering berdebar-debar, Muka pucat, lidah pucat, nadi lemah, badan lesu. Dari data diatas didapatkan diagnosa insomnia (*Bumei*) dengan golongan sindrom defisiensi jantung dan limpa (*Xin Pi liangxu*).

Setelah dilakukan sesi terapi hingga mencapai 6 minggu terapi, Diagnosis Akupunktur yang ditegakkan pada pertemuan ke enam, minggu (6 Mei 2023) masih tetap sama, yaitu insomnia dengan sindrom defisiensi jantung limpa, tetapi partisipan sudah merasakan : masuk tidur tidak begitu susah, tidak banyak mimpi, tidur sudah bisa 4 jam, nafsu makan baik, bangun pagi rasa segar, jarang berdebar-debar dan BAB normal.

4.2.3 Pembahasan pada perencanaan Terapi

Proses terapi akupunktur dilakukan dengan penataan posisi partisipan diposisikan dalam posisi yang paling nyaman dengan santai tanpa rasa tegang, tidak terlalu lelah, tidak terlalu kenyang dan tidak terlalu lapar.

Terapis melakukan disinfeksi pada tangan dengan bola kapas steril yang sudah dibasahi alkohol 70%. Sebelum dilakukan penusukan pada titik2 yang telah dipilih dilakukan disinfeksi terlebih dahulu dengan bola kapas steril yang sudah dibasahi alkohol 70%. Setelah itu dilakukan penusukan pada titik dengan menggunakan jarum filiform steril sekali pakai. Jarum dibiarkan tertancap selama 30 menit. Setiap pencabutan jarum, bekas tusukan dilakukan disinfeksi kembali menggunakan bola kapas steril yang telah dibasahi alkohol 70%.

4.2.4 Pembahasan pada pelaksanaan Terapi

Berdasarkan diagnosis pada pertemuan 1 (tanggal 25 Maret 2023), yaitu insomnia (*Bumei*) dengan golongan sindrom Defisiensi jantung dan limpa, maka Prinsipnya adalah: Menyeimbangkan *Yin Yang*, menguatkan jantung dan limpa menambah *Qu Xue* menenangkan *shen*. Cara terapi: Akupunktur dan moksibusi.

Pelaksanaan terapi ke-1 pada 25 maret 2023. Sebelum melakukan tindakan terapi, terlebih dahulu pasien menandatangani lembar persetujuan tindakan (*informed consent*).

Karena partisipan tergolong penyakit kronis memerlukan waktu pengobatan yang agak panjang maka disiapkan dua kelompok titik akupunktur berdasarkan prinsip pengobatan diatas. Pembahasan, pemilihan dan manipulasi titik Akupunktur pada terapi minggu ke satu (25 Mei 2023) sampai minggu ke tiga (18 April 2023) adalah:

- *Shenting* (DU 24) netral, *Benshen* (GB 13) netral, *Baihui* (DU 20) moksa. Untuk menutrisi sumsum menguatkan otak menenangkan *Shen*. DU 24 digabung dengan GB 13 mempunyai efek yang kuat dalam menenangkan pikiran (Giovani, 2008), *Shen* tenang tidur nyenyak.
- *Shenmai* (BL 62) sedasi, *Zhaohai* (KI 6) tonifikasi,

Nei jing: “*Wei Qi* berdasarkan perubahan irama sirkadian keluar masuk dari *Yin Yang Qiao Mai*, siang *Wei Qi* berjalan di *Yang*, *Yang Qiao* penuh mata terbuka (bangun), malam *Yin Qi* penuh mata tutup (tidur)”, kedua meridian menguasai keseimbangan *Yin Yang* tubuh, berperan tutup buka mata (Maciocia, 2008).

- *Semmen* (HT 7) netral, *Sanyinjiao* (SP6) netral
- *Senmen* (HT 7) adalah titik *Yuan* meridian jantung. Padanya tersimpan *Shen*, *Sanyinjiao* (adalah titik pertemuan antara tiga meridian *Yin*, kedua titik bergabung untuk menyelaraskan *Yin Yang*, menambah *Qi Xue*, memupuk *Yin* menenangkan *Shen*, *Shen* tenang tidur nyenyak.
- *Pisu* (BL 20) Moksa, *Zusanli* (ST 36) tonifikasi. Sumber datangnya *Qi Xue*.

Pembahasan, pemelihan dan manipulasi titik Akupunktur pada terapi minggu ke empat (18 April 2023) sampai minggu ke enam (5 Mei 2023) adalah:

- *Sishencung* (EX=HN1) netral, terletak di paling atas kepala menutrisi sumsum menguatkan otak, menenangkan *Shen*.
- *Xinshu* (BL 15) tonifikasi, *Pishu* (BL 20) tonifikasi, titik *shu* belakang jantung limpa untuk menguatkan jantung dan limpa.
- *Neiguan* (PC 6) netral, *Gongsun* (SP 4) netral, titik induk meridian istimewa, untuk mengobati penyakit jantung, lambung dan daerah dada.

Formula titik Akupunktur yang dipilih untuk pertemuan minggu ke 1, 2, 3, dan formula minggu ke 4,5,6 dengan formula seperti di atas partisipan sudah berangsur membaik, masuk tidur tidak begitu susah, tidak banyak mimpi, tidur sudah bisa 4 jam lebih. Nafsu makan baik, bangun pagi rasa segar, jarang berdebar-debar dan BAB berbentuk.

4.3 Mekanisme Kerja Akupunktur untuk Insomnia

Segi medis:

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. (Aryanti, 2021).

Chinese medicine:

Insomnia dalam TCM disebut *shi mian* atau *bu mei*, insomnia (*Bumei*) adalah terganggunya siklus tidur yang normal, secara garis besar prinsip pengobatan dapat dibagi : Menenangkan *shen*, menyeimbangkan *Yin* dan *Yang*, berdasarkan sindrom menyalurkan *Zang Fu*, dan melancarkan meridian.

- Melaraskan keseimbangan *Yin Yang*.

Nei jing: “*Wei Qi* berdasarkan perubahan irama sirkadian keluar masuk dari *Yin Yang Qiao Mai*, siang *Wei Qi* berjalan di *Yang*, *Yang Qiao* penuh mata terbuka (bangun), malam *Yin Qi* penuh mata tutup (tidur)”, *Shenmai* (BL6) (sedasi), *Zhaohai* (KL6) (tonik), titik permulaan Meridian *Yangqiao* dan *Yinqiao*, kedua meridian menguasai keseimbangan kanan dan kiri *Yin Yang* tubuh, berperan tutup buka mata. *Yin Yang* harmonis tidur nyenyak (Maciocia, 2008) sebagai titik utama.

- Menenangkan *Shen*:

Nei Jing: “Otak adalah lautan dari sumsum tulang”, “Otak adalah tempat tinggalnya *Shen*”. Otak sebagai pusat aktifitas kehidupan, Otak adalah organ yang bertanggung jawab dalam kesadaran dan pemikiran. Menguasai aktivitas tidur atau bangun. Titik *Baihui* (DU 20), *Shenting*

(DU 24), *Benshen* (GB 13) *Sishenchong* (EX-HN1), berlokasi di atas kepala, dapat menutrisi sumsum menguatkan otak, menenangkan *shen*. Jantung merupakan pimpinan seluruh organ tubuh. Padanya tersimpan *Shen*, *Shenmen* (HT 7) adalah Titik *Yuan* meridian jantung. Semua titik diatas memiliki signifikansi klinis yang penting dalam pengobatan insomnia (*bumei*), sebagai titik utama (*Chen, et al. 2020*). *Shen* tenang tidur nyenyak.

- Menambah titik berdasarkan golongan sindromnya.

Terapi : melalui analisa sintesis data-data yang terkumpul dari hasil pemeriksaan dengan cara empat cara pemeriksaan, menentukan letak organ, penyebab dan sifat penyakit, hingga dapat disimpulkan simpatisan sebagai sindrom defisiensi jantung dan limpa (*Xin Pi liangxu*). Penyebabnya emosi (terlalu banyak berpikir). Letak organ jantung, limpa, sifat *Xu*. Banyak berpikir yang dapat menguras *Qi*, *Qi* lemah membuat darah kehilangan sumber pembentuknya, dan menyebabkan transportasi dan transformasi Jing terganggu Xue kurang. Ambil titik tambahan *Xinshu* (BL 15), *Pishu* (BL 20), *Zusanli* (ST36), *Sanyinjiao* (SP 6), menguatkan jantung dan limpa, menambah *Qi Xue*, darah cukup *Shen* berakar dengan baik dan tidur akan nyenyak (*Maciocia, 2008*).