

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Asuhan Akupunktur pada klien *Sleep Disorder* di Yayasan Akupunktur Umum Jakarta dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- (1) Badan partisipan sudah segar dan bersemangat.
- (2) Partisipan masuk tidur sudah tidak begitu susah, bisa tidur 4 jam lebih dan tidak banyak mimpi
- (3) Nafsu makan partisipan sudah membaik, BAB sudah normal .
- (4) Keluhan utama dan keluhan tambahan sudah ada perbaikan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Akupunktur Terapis

Disarankan kepada Akupunktur Terapis untuk memanfaatkan hasil penelitian studi kasus ini sebagai bahan pembelajaran tentang cara menangani klien *Sleep Disorder* menggunakan modalitas Akupunktur.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memanfaatkan hasil penelitian studi kasus ini sebagai bahan landasan untuk penelitian tentang *Sleep Disorder* berikutnya dengan jumlah partisipan yang lebih banyak dan pembahasan yang lebih mendalam.

5.2.3 Bagi Partisipan:

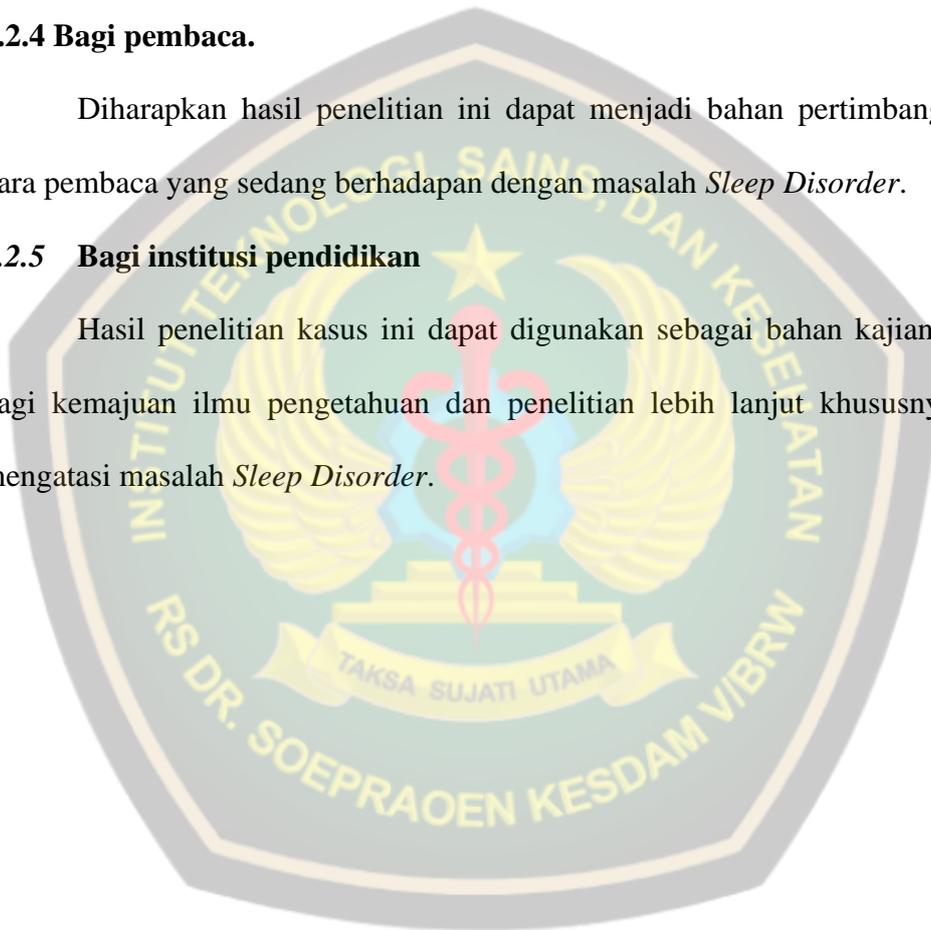
Diharapkan partisipan dapat bekerja sama secara aktif dengan praktisi akupunktur dalam memberikan *feed back* hasil terapi akupunktur terhadap psikologis dan kemajuan penyembuhan *Sleep Disorder*. Sehingga praktisi akupunktur dapat melakukan penyesuaian dalam pelaksanaan terapi dan didapat hasil yang dapat memuaskan kedua belah pihak.

5.2.4 Bagi pembaca.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi para pembaca yang sedang berhadapan dengan masalah *Sleep Disorder*.

5.2.5 Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian kasus ini dapat digunakan sebagai bahan kajian pustaka bagi kemajuan ilmu pengetahuan dan penelitian lebih lanjut khususnya untuk mengatasi masalah *Sleep Disorder*.



DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Nurmiati. 2022. *Insomnia-Aspek Neurobiologi, Diagnosis, dan TatLaksana*. Jakarta: UI Publishing
- Anies. 2021. *Waspada Susah Tidur: Seluk Beluk Gangguan Tidur di Segala AR-Ruzz Media*. Jogjakarta.
- Aryanti, Khofifah dkk. 2021. *Terapi Akupunktur Pada Pasien Penderita Insomnia Dengan Penyakit Penyerta (Komorbiditas): Literatur Review*.
- Atkins Simon. 2017. *Langkah Pertama Melalui Insomnia* . Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Chen, Ting Ting et al. 2020. *Analysis on TCM Treatment of Insomnia Chacademic Journal Electronic Publishing House*.
- Liniyarti dan Tuti Herawati. 2022. *Akupunktur Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Insomnia. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. Volum 13 Nomor Khusus.
- Maciocia, Giovani. 2008. *The Practice of Chinese Medicine (The Treatment of Diseases With Acupunktur and Chinese Herbs. Acupuncturis and Medical Herbalist*. Edisi ke-2. UK.
- Meva Nareza. *Sering Tidur Tiba-tiba dalam Waktu Singkat? Waspadai Bahayanya*. alodokter.com. 17 Februari 2020. <https://www.alodokter.com/sering-tidur-tiba-tiba-dalam-waktu-singkat-waspadai-bahayanya>
- Rosa, Nathania Jessica, 2021 *Insomnia* Editor Resa Eka Ayu Sartik *Insomnia* Kompas.com - 27/10/2021, 19:00 WIB.

Siregar, Hanum Mukhlidah. 2011. *Mengenal Serba-Serbi, Akibat-Akibat, Dan Cara Terapi Insomnia*. Jogjakarta: FlashBook

Supriyanto, Irwan. 2022. *Gangguan Tidur*,

<https://www.alomedika.com/penyakit/psikiatri/gangguan-tidur/>

