

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Asuhan akupunktur pada klien Insomnia di Yayasan Akupunktur Sumber Sehat Bandung diperoleh kesimpulan :

1. Klien sudah bisa tidur nyenyak setiap malam.
2. Tidak pusing lagi.
3. Badan terasa lebih segar.

#### 5.2 Saran

1. Bagi institusi pendidikan  
Hasil penelitian studi kasus ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pustaka dalam mengembangkan ilmu akupunktur, khususnya akupunktur untuk terapi kasus insomnia yang disimpan di perpustakaan sehingga mudah untuk diakses oleh civitas academia lainnya.
2. Bagi masyarakat  
Diharapkan masyarakat dapat lebih memahami manfaat akupunktur untuk memperbaiki kualitas tidur sebagai salah satu bagian dari pola hidup sehat.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Hasil penelitian studi kasus ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai salah satu referensi atas acuan dalam melakukan penelitian akupunktur untuk terapi kasus insomnia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul H, A. A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Green A, Hicks J, Wilson S. (2008). *The Experience of Poor Sleep and its Consequences: a Qualitative Study involving People referred for Cognitive-Behavioural Management of Chronic Insomnia*. *British Journal of Occupational Therapy*. 2008;71(5):196-204. doi:10.1177/030802260807100506
- Levenson JC, Kay DB, Buysse DJ. (2015). *The Pathophysiology of Insomnia*. *Am Coll Chest Physicians [Internet]*. 2015;147(4):1179–92. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25846534/>
- Sim, Kie Jie. (2008). *Ilmu Terapi Akupunktur*. Jilid 1. Singapore: TCM Singapore
- Krystal AD, Ashbrook LH, Prather. (2021). AA. *What Is Insomnia?* *JAMA*. 2021;326(23):2444. doi:10.1001/jama.2021.19283.
- Mawaddha, R. (2017). Penderita insomnia di indonesia mencapai 28 juta orang. *life & style*. Diperoleh 15 Januari 2018 dari <http://lifestyle.bisnis.com/read/20171204/106/714937/penderita-insomnia-di-indonesia-mencapai-28-juta-orang->
- Perlis, M. L., & Gehram, P. (2013). *Types of Insomnia*. Philadelphia: Elsevier.

Roth T. (2007). *Insomnia: definition, prevalence, etiology, and consequences*. J Clin Sleep Med. 2007 Aug 15;3(5 Suppl):S7-10. PMID: 17824495; PMCID: PMC1978319.

Saryono, (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*, PT. Alfabeta, Bandung.

Susanti, Lydia. (2013). Artikel Penelitian Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR . M . Djamil Padang. 4(3), 951–956. *Jurnal Kesehatan Andalas* 2015

