

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa akupunktur pada titik Sisenchong dapat menurunkan insomnia pada lanjut usia di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh anak dan lansia (RAAL).

5.2 Saran

1. Penusukan akupunktur pada titik Sisenchong (EXHN 1) dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer dalam mengatasi insomnia pada lanjut usia.
2. Diperlukan penelitian akupunktur lebih lanjut terhadap penderita insomnia dengan menggunakan variabel lain untuk kelompok kontrol sebagai pembandingan.
3. Penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar perlu dilakukan untuk melihat penurunan skor yang mungkin akan lebih signifikan.
4. Penelitian dengan menggunakan akupunktur sebagai terapi komplementer perlu dilakukan dengan skala yang lebih luas, dengan lokasi yang berbeda sehingga hasil yang didapat akan lebih bermakna.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders fifth edition*. Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Carvalho, F., Weires, K., Ebling, M., Padilha, M., Ferrao, Y., Vercelino, R. 2013. Caused by Premenstrual Dysphoric Disorder. *Acupunt Med* 31:358-363
- Depkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Effects of Acupuncture on the Symptoms of Anxiety and Depression
- Fai, Y.W. 2009. Acupuncture for Insomnia, A Systematic Review and Randomized Placebo-Controlled Trials. *HK Library* p.68-70
- Holbrook, A.M., Crowther, R., Lotter, A., Cheng, C and King, D. Metaanalysis of benzodiazepine use in the treatment of insomnia. *CMAJ*.2000;162(2): 225-233
- <http://www.chineseacupuncturedoc.com/how-acupuncture-works.pdf>.
- Kaplan, H.I dan B.J. Sadock. 1997. *Sinopsis Psikiatri*. Jakarta : Bina Rupa Aksara.
- Lingford-Hughes, A., Potokar, J., and Nutt, D. 2002. Treating Anxiety Complicated by Substance Misuse. *Adv. Psychiatr. Treat.* 8: 107-116
- Novarina. 1994. *Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Unit Penyakit Dalam RSUP Sardjito Yogyakarta*.FKUGM.Skripsi.
- of Acupuncture in the Treatment of Substance Abuse : Acupuncture and the Reward Cascade. *American Journal of Acupuncture*. vol 25. no.1
- Press.p. 322-323
- Saputra, K, Idayanti, A. 2000. *Akupuntur Dasar*. Surabaya: Airlangga University
- Scott, S. dan Scott, W.N. 1997. A Biochemical Hypothesis for the Effectiveness
- Shahab, Alwi. 2006. *Diagnosis dan Penatalaksanaan Diabetes Melitus*. <http://dokter-alwi.com/diabetes.html> (20 Maret 2017).
- Spence, D.W., Kayumov, L., Chen, A., Lowe, A., Jain, U., Katzman, M.A.,etal . Acupuncture increases nocturnal melatonin secretion and reduces isnomnia and anxiety: apreliminary report. *J Neuropsychiatry Clin Neuroscience*. 2004; 16 (1): 19-28.
- the Effectiveness of Acupuncture in the Treatment of Drug Addiction. *Advance Access Publication*. 5(3):257-266
- Underlying Acupuncture Analgesia. Available from URL
- Wei Huang, Kutner N, and Bliwise D.L. Autonomic Activition in Insomnia: The case for Acupuncture. *J Clin Sleep Med*. Feb 15, 2011; 7(1: 95-102)
- Xiang, X.C. dan Zhang, P. 2008. How Acupuncture Works? Neuroscientific Basic Underlying Acupuncture Analgesia. Available from URL :<http://www.chineseacupuncturedoc.com/how-acupuncture-works.pdf>.
- Yang, C.H., Lee, B.H., dan Sohn, S.H. 2007. A Possible Mechanism Underlying

Ye Ts, Wang QJ, Xiew WX, Chen Y, He JC. A randomized control study of abdominal acupuncture treatment for primary insomnia. *Shanghai Journal of Acupuncture Moxibution*. 2008; 27(2):3-5.

Yeung WF. Randomized controlled trial of electroacupuncture as additional treatment for residual insomnia associated with major depressive disorder. In: a thesis for the degree of doctor of philosophy, Department of Psychiatry, University of Hongkong, Li KaShing Faculty of Medicine. Hongkong. 2009;Ch.5:146-147.