

Original research article

PENGARUH AKUPUNKTUR TITIK SISHENCONG TERHADAP TINGKAT KEPARAHAN INSOMNIA PADA LANSIA DI YAYASAN DIAKONIA GPIB RUMAH ASUH ANAK & LANSIA (RAAL)

Chantika Mahadini¹ dan Mayang Wulandari¹

¹Study Programme of Acupuncture Politechnic of Health, RS dr. Soepraoen Malang

**Corresponding author*

Email: chantika.mahadini2017@gmail.com

Keywords:
Insomnia
Chronic sleep disorder
Point of sishencong
Elderly
Acupuncture

Abstract

Background: *Insomnia in the elderly is a condition where the individual experiences a change in the quantity and quality of resting patterns that cause discomfort or interfere with the desired lifestyle. Sleep disturbance in the elderly if not treated immediately will have a serious impact and will be a chronic sleep disorder. Physiologically, if a person does not get enough sleep to maintain a healthy body there can be impacts such as forgetfulness, anxiety and disorientation.* **Objective:** *to determine the effect of Sishenchong point acupuncture on insomnia in the elderly.* **Method:** *The research method uses quasi experiment with pre-test and post-test design with control group research. The number of samples is 20 people consisting of 10 experimental groups and 10 control groups.* **Results:** *The research method uses a pre-experimental design with a research design (one-group pre-test-post test design). The sampling technique used purposive sampling, the number of samples was 20.* **Results:** *There was a significant difference between the post test and pretest scores ($p = 0.005$).* **Conclusion:** *acupuncture at the point of sishencong influences the severity of insomnia in the elderly in DIAKONIA foundation GPIB childcare homes and the elderly (RAAL).*

LATAR BELAKANG

Proses menua adalah proses alami yang dihadapi oleh setiap manusia. Dalam proses menua tahap yang paling krusial adalah tahap lansia (lanjut usia) dimana pada diri manusia secara alami terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial. Keadaan tersebut dapat menimbulkan potensi masalah kesehatan secara fisik maupun kesehatan jiwa (Sarwono, 2010). Perubahan sistem tubuh pada lanjut usia dapat mempengaruhi kebutuhan tidur. Perubahan kualitas tidur pada lanjut usia juga disebabkan oleh penurunan kemampuan fisiologis (Rahman, 2014).

Menurut PPDGJ III gangguan tidur secara garis besar dibagi menjadi dua, yaitu Dissomnia dan Parasomnia. Dissomnia merupakan suatu kondisi psikogenik dengan ciri gangguan utama pada jumlah, kualitas, atau waktu tidur yang terkait faktor emosional. Golongan dissomnia antara lain insomnia, hipersonia, dan gangguan jadwal tidur.

Parasomnia merupakan peristiwa episodik abnormal yang terjadi selama masa tidur (Maslim, 2004).

Insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahat yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang di inginkan. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi dampak-dampak seperti pelupa, gelisah dan disorientasi (Asmadi, 2008).

Prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia cukup tinggi yaitu sekitar 67%, insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius (Puspitosari, 2011).

Lansia menderita insomnia disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi. Gaya hidup insomnia pada usia lanjut dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional.

Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi insomnia yaitu dengan terapi akupunktur. Akupunktur adalah bagian dari ilmu pengobatan Cina. Teknik akupunktur dengan menusukkan jarum pada titik-titik tertentu di kulit untuk menghilangkan nyeri maupun mengobati kondisi tertentu (Hidayat et al, 2015). Penelitian tentang pengaruh akupunktur terhadap peningkatan sekresi noktrunal melatonin pada penderita insomnia didapatkan adanya perbaikan pola tidur penderita insomnia (Spence, 2004). Penelitian yang dilakukan oleh Ye, et-al tentang insomnia terhadap 32 orang penderita insomnia sesuai dengan Diagnostic and Statistic Manual-IV (DSM-IV) dengan frekuensi timbulnya insomnia lebih dari tiga kali selama seminggu dan telah terjadi selama 1 bulan, didapatkan hasil bahwa kelompok yang dilakukan intervensi akupunktur mengalami penurunan rerata skor PSQI yang bermakna dibandingkan dengan kelompok kontrol (Ye, 2008). Atas dasar penelitian-penelitian yang sudah pernah dilakukan, maka peneliti melakukan penelitian akupunktur titik sishenchong terhadap insomnia pada lanjut usia dengan menggunakan skala pengukuran *Insomnia Severity Index* (ISI).

Secara CM (*Chinese Medicine*) insomnia dapat dikategorikan sebagai *shimian* (*shi* berarti hilang dan *mian* berarti tidur). Gangguan *Shen* pada jantung menyebabkan susah tidur. Selain itu keadaan *Shen* yang terganggu dapat bermanifestasi sebagai kecemasan, serangan panik, insomnia, depresi dan khawatir. *Shen* yang terhalang dapat bermanifestasi dalam beberapa bentuk dari bingung, berpikir, tidak rasional hingga ke skizofrenia dan psikosis. Jika *Shen* lemah,

fisik dan mental akan menjadi lelah, depresi dan kurang motivasi.

Salah satu cara yang dianjurkan untuk menangani insomnia adalah dengan akupunktur. Akupunktur merupakan pengobatan yang dilakukan dengan jarum yang ditusukkan pada titik-titik tertentu yang ada pada tubuh kemudian diberi stimulasi seperlunya, sehingga mendapatkan efek terapi dengan tujuan untuk mengembalikan sistem keseimbangan tubuh (Hidayat et al., 2015).

Dalam satu Meridian terdapat beberapa titik-titik Akupunktur yang dimanfaatkan sebagai pintu masuk rangsangan ke dalam Meridian. Dalam Meridian terdapat titik-titik Akupunktur, dimana titik ini dapat dirangsang untuk mengembalikan fungsi organ tubuh (Saputra, 2000). Titik akupunktur (*acupoint*) merupakan sel aktif listrik yang mempunyai sifat tahanan listrik rendah dan konduktifitas listriknya tinggi sehingga titik akupunktur akan lebih cepat menghantarkan listrik dibanding sel-sel lain (Feisal, 2014).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi akupunktur titik sishencong terhadap derajat keparahan insomnia pada lansia di yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian dan Pemilihan Sampel

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan *pre-experimental design* dengan *pretestposttest design*. Penelitian eksperimen atau percobaan (*experiment research*) adalah kegiatan percobaan (*experiment*), yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu (Notoatmodjo, 2005). Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh akupunktur titik sishencong terhadap derajat keparahan insomnia pada lansia di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL). Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang tinggal di Yayasan Diakonia GPIB Rumah

Asuh Anak & Lansia (RAAL) sebanyak 26 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang menderita insomnia di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL) sebanyak 20 orang.

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu dengan tujuan agar data yang diperoleh bisa representatif (Sugiyono, 2007). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL) yang berkenan di beri terapi akupunktur dan masih kooperatif atau bisa diajak berkomunikasi dengan baik.

Penelitian dilaksanakan di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL), dilaksanakan selama bulan Maret sampai Juni 2019 setelah lulus dari uji proposal dan uji laik etik. Bahan dan alat yang digunakan adalah jarum akupunktur dan kapas alkohol. Instrumen yang digunakan adalah alat ukur insomnia *Insomnia Severity Indeks* (ISI) untuk mengidentifikasi tingkat keparahan insomnia yang dialami oleh responden penelitian.

Teknik Pelaksanaan

Sebelum proses terapi dilakukan, responden diidentifikasi sesuai dengan kategorisasi tingkat insomnia dengan menggunakan instrumen ISI yang hasilnya akan menunjukkan identifikasi insomnia ringan (skor= 8-14), sedang (skor= 15-21), dan berat (skor= 22-28). Lansia yang masuk dalam kategori insomnia sedang sampai berat dan bersedia menjadi responden akan dijadikan responden penelitian. Pengelompokan identifikasi juga bertujuan untuk mengambil data *pre-test*.

Peneliti memberikan pengenalan dan pengarahan tentang terapi akupunktur kepada penderita insomnia, lansia yang bersedia menjadi responden diminta untuk menandatangani *Informed Consent*. Responden diberi perlakuan berupa penusukan titik akupunktur sishencong sebanyak 10 kali sesi terapi. Terapi

dilakukan seminggu 3 kali dengan interval 2 hari sekali, setiap sesi terapi lamanya 30 menit. Setelah melakukan 10 kali terapi, responden diminta untuk mengisi alat ukur ISI untuk pengambilan data *post-test*.

Proses terapi akupunktur dilakukan dengan pasien duduk bersandar dengan santai tanpa rasa tegang, tidak terlalu lelah, tidak terlalu kenyang dan tidak terlalu lapar. Peneliti melakukan disinfeksi pada tangannya dengan bola kapas steril yang sudah dibasahi alkohol 70%. Sebelum dilakukan penusukan pada titik Sishencong dilakukan disinfeksi terlebih dahulu dengan bola kapas steril yang sudah dibasahi alkohol 70%. Setelah itu dilakukan penusukan pada titik Sishencong 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%.

Teknik Analisa Data

Analisa data pada penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran derajat keparahan insomnia pada lansia sebelum terapi akupunktur (*pre-test*) dan sesudah terapi akupunktur (*post-test*).

HASIL

Penyajian data sosiodemografis responden penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Demografis	Jumlah Responden
Jenis Kelamin :	
Perempuan	20
Usia :	
60-75Tahun	8
75-85 Tahun	12
Pendidikan :	
SMP	4
SMA	6
Diploma 3	7
Sarjana	3
Riwayat Pekerjaan :	
Purnawirawan	8
Wiraswasta	5
Ibu Rumah Tangga	7

Responden penelitian berjumlah 20 dan semua berjenis kelamin perempuan, usia responden berkisar antara 60-85 tahun, karena di Yayasan DIAKONIA GPIB Rumah Asuh anak dan lansia semua lansia berjenis kelamin perempuan. Kepustakaan menyebutkan bahwa prevalensi insomnia pada wanita lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa faktor jenis kelamin memiliki peranan dalam prevalensi insomnia, hal ini sejalan dengan penelitian Holbrook *et al* yang menyebutkan bahwa wanita memiliki angka kejadian 1,4 kali lebih tinggi menderita insomnia dan perbandingan ini meningkat 1,7 kali lebih besar pada usia diatas 45 tahun (Halbrook, 2000). Strata pendidikan terbanyak adalah sarjana, dari hasil wawancara yang dilakukan didapat bahwa responden beberapa lansia dulunya bekerja sebagai guru.

Penyajian hasil identifikasi responden sesuai dengan kategorisasi adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Keparahan sebelum Terapi Akupunktur

Kategorisasi	Responden (N=20)
Berat	18
Sedang	2

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden penelitian memiliki tingkat kategori insomnia berat berjumlah 18 orang, dan 2 orang dengan kategori rendah.

Setelah dilakukan terapi akupunktur selama sepuluh kali, terlihat pada tabel 3, adanya perbedaan bermakna secara statistik, hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor *post test* dan *pretest* ($p=0,005$) yang berarti ada pengaruh pemberian terapi akupunktur titik sishencong terhadap tingkat keparahan insomnia pada lansia di Yayasan DIAKONIA GPIB Rumah asuh anak dan

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Keparahan Insomnia setelah Terapi Akupunktur

Responden	Pre-Post	Kategori Perubahan	Responden	Pre-Post	Kategori Perubahan
1	25 - 13	Berat - Ringan	11	25 - 14	Berat - Ringan
2	24 - 12	Berat - Ringan	12	24 - 14	Berat - Ringan
3	26 -14	Berat - Ringan	13	26 - 13	Berat - Ringan
4	27- 14	Berat - Ringan	14	27 - 16	Berat - Sedang
5	26- 12	Berat - Ringan	15	23 - 12	Berat - Ringan
6	28- 17	Berat - Sedang	16	22 - 11	Berat - Ringan
7	23-13	Berat - Ringan	17	23 - 14	Berat - Ringan
8	22 - 11	Berat - Ringan	18	22 - 11	Berat - Ringan
9	28 - 14	Berat - Ringan	19	20 - 11	Sedang - Ringan
10	25 -13	Berat - Ringan	20	21 - 13	Sedang - Ringan

hal tersebut karena akupunktur memberikan pengaruh berupa efek perbaikan insomnia pada lansia yang menderita insomnia.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, 20 lansia yang mengalami insomnia mengalami penurunan kategorisasi atau penurunan tingkat keparahan insomnia setelah diterapi akupunktur dengan menggunakan titik sishencong yang dilakukan sebanyak 10 kali sesi terapi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Spence et al yang mengatakan, diketahui bahwa penusukan pada titik akupunktur dapat merangsang kelenjar pineal untuk mengeluarkan melatonin yang berfungsi untuk mengatur siklus sirkadian dalam tubuh. Hormon melatonin memiliki efek hipnotikansiolitik dan antikonvulsan.

Pembentukan sekresi melatonin dalam 24 jam diterima sebagai pengukuran aktivitas sirkadian pada manusia. Dibandingkan dengan individu normal, penderita insomnia mengalami penekanan pengeluaran melatonin pada malam hari. Pelepasan hormon melatonin berfungsi secara klinis dalam memperbaiki kualitas tidur dan kuantitas hidup (Yatmihatun et al, 2016).

Penusukan titik Sisenchong dapat meregulasi otak melalui fasilitasi parasimpatis serta hambatan simpatis sistem saraf otonom pusat (Wei Huang, 2011). Dampak hipnotik

terhadap insomnia yang dihasilkan oleh tindakan akupunktur

berbanding lurus dengan penurunan skor ISI yang signifikan. Akupunktur dapat berdampak sinergis terhadap antidepresan terutama terhadap serotonin sehingga hasil penelitian ini sesuai dengan suatu literatur yang menjelaskan bahwa akupunktur menstimulasi peningkatan pengeluaran serotonin dari nukleus *accumben* tikus percobaan (Yueng, 2009).

KESIMPULAN

Berdasarkan pengkajian dari hasil data statistik dapat disimpulkan bahwa akupunktur pada titik Sishencong dapat menurunkan tingkat keparahan insomnia pada lanjut usia di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh anak dan lansia (RAAL).

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
- Maslim, R. 2004. Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa (*PPDGJ III*) Jakarta : FK. Jiwa Unika Atmaja.
- 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
- Rahman, A. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta. Skripsi tidak dipublikasi. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta
- Saputra, K, Idayanti, A. 2000. *Akupunktur 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 insomnia and anxiety: a preliminary 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 Activation 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
RL :<http://www.chineseacupuncturedoc.com/how-acupuncture-works.pdf>.
- Yang, C.H., Lee, B.H., dan Sohn, S.H. 2007. A Possible Mechanism Underlying
- Yatmihatun, S. et al.(2016)efektifitas pemberian terapi akupunktur antara titik baihui (gv 20) dengan titik anmian (ex-hn 16) pada lansia dengan kasus insomnia di panti wreda darma bakti surakarta.
- 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, Departement of {sychiatry, University of Hongkong, Li KaShing Faculty of Medicine. Hongkong. 2009;Ch.5:146-147.