

soepraon

by Soepraon Soepraon

Submission date: 23-Feb-2022 03:54PM (UTC+0700)

Submission ID: 1769028394

File name: USIA_DI_YAYASAN_DIAKONIA_GPIB_RUMAH_ASUH_ANAK_LANSIA_RAAL.docx (25.78K)

Word count: 2155

Character count: 13423

10 SISENCHONG POINT ACUPUNCTURE IN INSOMNIA PATIENTS ELDERLY IN DIAKONIA GPIB RUMAH ASUH ANAK & LANSIA (RAAL)

1 AKUPUNKTUR 1 TITIK SISENCHONG PADA PENDERITA INSOMNIA PADA LANJUT USIA 1 DI YAYASAN DIAKONIA GPIB RUMAH ASUH ANAK & LANSIA (RAAL)

Chantika Mahadini, Mayang Wulandari
Study Programme of Acupuncture Politechnic of Health, RS dr.Soepraoen Malang

1 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 (Asmadi, 2008). **Objective:** to determine the effect of Sisenchong 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:** showed in the experimental group there was a significant difference between the post test and pretest scores ($p = 0.005$), the control group obtained $p = 0.008$ which means there was no significant difference between the pretest and posttest scores. **Conclusion:** acupuncture at sisenchong point has an effect on insomnia in the elderly at the GPIB DIAKONIA foundation. Childcare homes and the elderly (RAAL).

1 ABSTRAK

Latar Belakang: 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 lupa, gelisah dan disorientasi (Asmadi, 2008). **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh akupunktur titik Sisenchong terhadap insomnia pada lansia. **Metode:** Metode penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan penelitian *pre test* dan *post tes design with control group*. Jumlah sampel adalah 20 orang terdiri dari 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Hasil: menunjukkan pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan signifikan antara skor post test dan pretest ($p=0,005$), kelompok kontrol diperoleh nilai $p= 0.008$ yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. **Kesimpulan:** akupunktur pada titik sisenchong berpengaruh terhadap insomnia pada lansia di yayasan DIAKONIA GPIB Rumah asuh anak dan lansia (RAAL).

PENDAHULUAN

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).

1 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 lupa, 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*.

Secara TCM 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).

Pada kasus insomnia penusukan dilakukan pada titik akupunktur Sishenchong. Titik ini berada pada atas kepala yang merupakan titik “Empat Sekawan” yang terletak pada 2 cm ke kiri, kanan, depan dan belakang (seluruhnya 4 buah titik dari Baihui GV 20). Titik Sishenchong (EX-HN1) berfungsi memperbaiki sirkulasi pembuluh darah otak, meregulasi fungsi otak yang terganggu, misalnya pada hemiparesis pasca stroke, insomnia. Teknik penusukan yang

dilakukan adalah miring menuju ke titik Baihui (GV 20) sedalam 0,3-0,5 cun (Epriliawati, Setiawat&Rumende, 2014).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi eksperiment dengan penelitian *pre test* dan *post tes design with control group*. Penelitian ini dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol yang diukur sebelum dan setelah perlakuan (Polit & Beck, 2006). Populasi penelitian 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 yaitu 10 orang untuk kelompok eksperimen, dan 10 orang untuk kelompok kontrol. 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).

Lansia yang diambil sebagai sampel adalah lansia yang tinggal di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL) yang berkenan di beri terapi akupunktur. Proses terapi akupunktur asien 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 Sishengong (EX-HN 1) dilakukan disinfeksi terlebih dahulu dengan bola kapas steril yang sudah dibasahi alkohol 70%. Setelah itu dilakukan penusukan pada titik Sishengong (EX-HN1) dengan menggunakan jarum filiform steril sekali pakai. Jarum dibiarkan tertancap selama 15 menit. Setiap pencabutan jarum, bekas tusukan dilakukan disinfeksi kembali menggunakan bola kapas steril yang telah dibasahi alkohol 70%. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif dengan teknik *Wilcoxon pretest* dan *posttes* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Maclin & Solso, 2010). Data kuantitatif dianalisis dengan bantuan program SPSS v.21.

HASIL

Subjek penelitian dari kelompok kontrol dan eksperimen semua berjenis kelamin perempuan, karena di Yayasan DIAKONIA GPIB Rumah Asuh anak dan lansia adalah 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). Usia subjek penelitian berkisar antara 60 – 90. Strata pendidikan terbanyak adalah sarjana, dari hasil wawancara beberapa subjek didapatkan bahwa beberapa lansia dulunya bekerja sebagai guru. Setelah dilakukan terapi akupunktur selama sepuluh kali, terlihat adanya perbedaan bermakna secara statistik, hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan signifikan antara skor *post test* dan *pretest* ($p=0,005$). Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai $p= 0,063$ yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan penurunan skor ISI antara kelompok kontrol dan eksperimen, hal tersebut karena akupunktur memberikan pengaruh berupa efek perbaikan insomnia pada lansia yang menderita insomnia.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen mengalami penurunan skor ISI. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan yang signifikan pada skor ISI.

Tabel 1 Skor Perubahan Setelah diberikan Terapi Antara Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol	Pre-Post	Kategori	Kelompok Eksperimen	Pre-Post	Kategori
1	25 - 24	Berat - Berat	1	25 - 15	Berat - Ringan
2	24 - 23	Berat - Berat	2	24 - 17	Berat - Ringan
3	26 - 26	Berat - Berat	3	26 - 16	Berat - Ringan
4	27 - 26	Berat - Berat	4	27 - 16	Berat - Ringan
5	26 - 25	Berat - Berat	5	23 - 17	Berat - Ringan
6	30 - 16	Berat - Berat	6	22 - 15	Berat - Ringan
7	23 - 22	Berat - Berat	7	23 - 16	Berat - Ringan
8	22 - 22	Berat - Berat	8	22 - 16	Berat - Ringan
9	28 - 27	Berat - Berat	9	28 - 15	Berat - Ringan
10	25 - 24	Berat - Berat	10	25 - 12	Berat - Ringan

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 pada kelompok eksperimen berbanding lurus dengan penurunan skor ISI yang signifikan. Sedangkan hal tersebut tidak terjadi pada kelompok kontrol dimana tidak dilakukan sama sekali penusukan titik akupunktur. Akupunktur dapat berefek sinergis terhadap antidepresan terutama terhadap serotonin sehingga hasil penelitian ini sesuai dengan suatu literatur yang menjelaskan bahwa akupunktur menstimulasi peningkatan pengeluaran serotonin dari nukleus *accumbens* tikus percobaan (Yueng, 2009).

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).

AFTAR 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 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 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, Departement of {sychiatry, University of Hongkong, Li KaShing Faculty of Medicine. Hongkong. 2009;Ch.5:146-147.

ORIGINALITY REPORT

22%
SIMILARITY INDEX

14%
INTERNET SOURCES

3%
PUBLICATIONS

16%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 Submitted to Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Kementerian Agama **12%**
Student Paper

2 Submitted to UIN Syarif Hidayatullah Jakarta **3%**
Student Paper

3 docobook.com **2%**
Internet Source

4 journal.uinjkt.ac.id **2%**
Internet Source

5 fkik.uin-malang.ac.id **2%**
Internet Source

6 repository.uin-malang.ac.id **1%**
Internet Source

7 ettheses.uin-malang.ac.id **1%**
Internet Source

8 www.scribd.com **<1%**
Internet Source