

**TERAPI INSOMNIA DENGAN PIJAT SWEDISH DAN PEMBERIAN  
NUTRISI OLAHAN BAYAM (*Amaranthus spinosus*), KIWI (*Actinidia  
deliciosa* Var) DAN SEMANGKA (*Citrullus lanatus*)**



**FEBRI YANTIK VERONIKA MAHMUDI**

**NIM. 151710413026**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III PENGOBAT TRADISIONAL**

**FAKULTAS VOKASI**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA**

**SURABAYA**

**2020**

**TERAPI INSOMNIA DENGAN PIJAT SWEDISH DAN PEMBERIAN  
NUTRISI OLAHAN BAYAM (*Amaranthus spinosus*), KIWI (*Actinidia  
deliciosa* Var) DAN SEMANGKA (*Citrullus lanatus*)**

**Karya Ilmiah Tugas Akhir Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Ahli Madya Pengobat Tradisional**

**FEBRI YANTIK VERONIKA MAHMUDI**

**NIM. 151710413026**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III PENGOBAT TRADISIONAL**

**FAKULTAS VOKASI**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA**

**SURABAYA**

**2020**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**TERAPI INSOMNIA DENGAN PIJAT SWEDISH DAN PEMBERIAN  
NUTRISI OLAHAN BAYAM (*Amaranthus spinosus*), KIWI  
(*Actinidia deliciosa* Var) DAN SEMANGKA (*Citrullus lanatus*)**

**FEBRI YANTIK VERONIKA MAHMUDI**

**151710413026**

**Ngawi, 09 Juli 2020**

**Dosen Pembimbing I**



**Dr. RR. Juni Triastuti, S.PI, M.Si**

**NIP.196906211997032001**

**Dosen Pembimbing II**

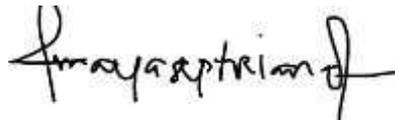


**Edith Frederika Puruhito, S.KM., M.Sc**

**NIP. 197912172015043201**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi D3 Pengobat Tradisional**



**Maya Septriana, S.Si., Apt., M.Si**

**NIP. 196909142016043201**

### **LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS**

Karya tulis ini adalah hasil karya sendiri, dari semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Bagian atau keseluruhan isi karya akhir ini tidak pernah diajukan untuk mendapat gelar akademis pada bidang studi dan atau universitas lain dan tidak pernah dipublikasikan atau ditulis oleh individu selain penyusunan kecuali bila dituliskan dengan format kutipan dalam isi karya akhir.

Apabila ditemukan bukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Airlangga.

Ngawi, 09 Juli 2020

Yang menyatakan,



Febri Yantik Veronika Mahmudi

**Tugas Akhir ini telah diujikan dan dinilai**  
**Oleh panitia penguji pada Program Studi D3 Pengobat Tradisional**  
**Fakultas Vokasi**  
**Universitas Airlangga**  
**Pada Tanggal 09 Juli 2020**

**Panitia Penguji Tugas Akhir**

**Ketua : Dr. Widati Fatmaningrum dr., M.Kes, SPGK**

**Anggota : 1. Dr. RR. Juni Triastuti, S.PI, M.Si**

**2. Edith Frederika Puruhito, S.KM., M.Sc**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena rahmad dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tugas akhir yang berjudul “Terapi Insomnia dengan Pijat Swedish dan Pemberian Nutrisi Olahan Bayam (*Amaranthus spinosus*), Kiwi (*Actinidia deliciosa* Var), dan Semangka (*Citrullus lanatus*)” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Diploma III Pengobat Tradisional Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.

Karya tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik atas dukungan dan bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. RR. Juni Triastuti, S.PI, M.Si selaku dosen pembimbing I yang senantiasa memberi arahan dan bimbingan serta motivasi kepada penulis dengan baik dan penuh kesabaran.
2. Edith Frederika Puruhito, S.KM., MSc selaku dosen pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dengan baik dan penuh kesabaran sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
3. Prof. Dr. H Widi Hidayat, M.Si.,AK selaku dekan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga yang telah memberikan kesempatan penulis untuk mendapatkan pendidikan di Program Studi Diploma III Pengobat Tradisional Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.

4. Seluruh dosen dan staf Program Studi Diploma III Pengobat Tradisional yang telah memberikan ilmu dan membantu penulis selama masa perkuliahan di Program Studi Diploma III Pengobat Tradisional Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
5. Orang tua dan seluruh keluarga besar penulis yang senantiasa memberi dukungan, motivasi, dan doa kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan.
6. Teman-teman *Out Of Doer* dan UKM Kependudukan Universitas Airlangga yang selalu memberi dukungan dan menghibur penulis agar selalu bersemangat dalam mengerjakan tugas akhir.
7. Seluruh teman kelas D3 Pengobat Tradisional tahun 2017 yang telah membantu dan memberi dukungan kepada penulis selama masa perkuliahan.
8. Alumni dan kakak tingkat Program Studi Pengobat Tradisional yang telah membantu memberi kritik dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan karya tugas akhir.
9. Seluruh idola penulis yang selalu memberi motivasi dan inspirasi dengan karya-karya mereka yang memberi dampak positif untuk penulis.
10. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan karya tugas akhir ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Ngawi, 09 Juli 2020

Penulis

## RINGKASAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh seseorang untuk menjaga kesehatan tubuhnya. Manusia secara umum membutuhkan waktu tidur 6-8 jam perhari untuk mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang efektif. Insomnia merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, bangun terlalu awal atau tidur dengan kualitas yang buruk. Berdasarkan data prevalensi terjadinya insomnia mahasiswa dengan rentan usia 20-23 tahun sebanyak 40% mengalami insomnia ringan, 56% mengalami insomnia sedang dan 4% mengalami insomnia berat. Insomnia dapat diklasifikasikan berdasarkan durasinya yang meliputi insomnia sementara, insomnia akut, dan insomnia kronis. Berdasarkan etiologinya dibagi menjadi insomnia primer dan insomnia sekunder. Insomnia dapat mengakibatkan terjadinya kelelahan, buruknya konsentrasi dan memori, disfungsi sosial, gangguan suasana hati seperti mudah marah dan khawatir, rasa ngantuk di siang hari, sakit kepala dan masalah gastrointestinal.

Dalam *Traditional Chinese Medicine* (TCM) insomnia dapat terjadi karena hiperaktifitas api karena defisiensi *Yin* yang dapat disebabkan karena *Yin* pada jantung mengalami defisiensi, adanya hiperaktifitas api pada organ hati yang terjadi karena adanya emosi yang berlebih. Berdasarkan analisis kasus yang dilakukan, pasien mengalami insomnia dengan sindrom hiperaktifitas api karena defisiensi *Yin*. Manifestasi dari sindrom yang terdapat pada pasien tersebut yaitu adanya sulit tidur, rasa panas pada kedua telapak kaki, rasa cemas atau gelisah, pelupa, lidah merah dengan selaput putih tipis dan nadi cepat. Prinsip pengobatan dari sindrom hiperaktifitas api karena defisiensi *Yin* pada pasien yaitu dengan menutrisi *Yin*, mengurangi api atau panas, membersihkan api jantung dan menenangkan pikiran.

Penanganan insomnia yang dialami oleh pasien dapat dilakukan menggunakan terapi Pijat Swedish dan nutrisi olahan daun bayam (*Amaranthus spinosus*), buah kiwi (*Actinidia deliciosa* Var) dan semangka (*Citrullus lanatus*) yang bertujuan untuk meningkatkan produksi serotonin yang penting untuk memproduksi melatonin yang digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur. Secara tradisional pemberian Pijat Swedish dapat memberi efek relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, merangsang saraf serta memperbaiki kesehatan otot. Pemberian nutrisi olahan jus dan puding daun bayam, buah kiwi dan semangka diberikan karena sifat mendinginkan dari ketiga bahan tersebut dapat mendinginkan api atau panas pada tubuh pasien dan memberi efek untuk menenangkan jiwa. Rasa pahit, asam dan manis dari bahan-bahan tersebut dapat memberi efek meningkatkan *Yin*, menguatkan *Qi* limpa dan meringankan ketegangan hati.

Terapi pijat dilakukan dengan menggunakan teknik Pijat Swedish pada seluruh tubuh yang diberikan selama 3 kali dalam 1 minggu selama 21 hari. Terapi nutrisi diberikan dengan menggunakan olahandaun bayam, buah kiwi dan semangka yang diberikan setiap hari sebanyak 3 kali sehari sebagai makanan penutup selama 21 hari. Nutrisi daun bayam diberikan sebanyak 17 batang, buah

kiwi diberikan sebanyak 2 buah dan semangka diberikan sebanyak 19 potong ukuran sedang yang dibuat menjadi olahan jus dan puding.

Hasil studi kasus didapatkan bahwa setelah pasien mendapatkan perawatan terapi secara berkala kualitas tidur semakin membaik, frekuensi tidur meningkat, sensasi panas pada telapak kaki sudah tidak dirasakan kembali yang menandakan *Yin* pada jantung mulai terpenuhi, rasa cemas dan khawatir masih sedikit dirasakan, lidah pasien berwarna merah muda dengan fisur dan *ecimosis* yang mulai menghilang yang menandakan panas pada jantung sudah hilang dan fungsi jantung untuk mendorong darah berjalan dengan lancar sehingga *Qi* dapat mengalir dengan lancar keseluruhan tubuh, serta nadi pasien yang awalnya cepat dalam berubah menjadi nadi normal yang menandakan jika patogen panas pada tubuh pasien sudah menghilang.

Berdasarkan hasil yang didapatkan tersebut dapat disimpulkan jika penanganan kasus insomnia dengan kombinasi terapi Pijat Swedish dan pemberian nutrisi olahan jus dan puding daun bayam (*Amaranthus spinosus*), buah kiwi (*Actinidia deliciosa* Var) dan Semangka (*Citrullus lanatus*) dapat membantu mengatasi insomnia. Dalam studi selanjutnya perlu tetap memberikan kombinasi terapi Pijat dan pemberian nutrisi agar mendapatkan efek yang lebih efektif dalam waktu yang singkat serta tetap dapat memberikan efek relaksasi untuk dapat terus meningkatkan kualitas tidur pasien. Dapat menggunakan alternatif buah lain seperti buah pisang dan mangga yang sama-sama memiliki sifat mendinginkan dan berfungsi untuk membersihkan panas, menutrisi *Yin* dan darah.