

**DAFTAR ISI**

<b>HALAMAN COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>COVER DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>RINGKASAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan.....	5
1.4. Manfaat.....	5
<b>BAB 2 RIWAYAT PENYAKIT</b> .....	<b>6</b>
2.1. Identitas Pasien .....	6
2.2. Pengamatan .....	6
2.3. Pendengaran dan Penciuman.....	7
2.4. Anamnesa .....	7
2.4.1. Keluhan Utama .....	7

2.4.2. Keluhan Tambahan.....	8
2.4.3. Hal-hal Umum .....	8
2.4.4. Hal-hal Khusus .....	9
2.5. Pemeriksaan Antropometri.....	9
2.6. Perabaan .....	10
<b>BAB 3 DASAR TEORI.....</b>	<b>12</b>
3.1. Teori Konvensional.....	12
3.1.1. Fisiologi Tidur .....	12
3.1.2. Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	14
3.1.3. Pengertian Insomnia .....	16
3.1.4. Klasifikasi Insomnia.....	17
3.1.5. Patofisiologi Insomnia.....	18
3.2. Teori Tradisional.....	19
3.2.1. Teori <i>Yin-Yang</i> .....	19
3.2.2. Teori <i>Wu-Xing</i> .....	20
3.2.3. Pengertian Insomnia menurut <i>Traditional Chinese Medicine</i> .....	23
3.2.4. Etiologi dan Patogenesis Insomnia.....	23
3.2.5. Diferensiasi Sindrom Insomnia .....	25
3.3. Terapi Pijat untuk Insomnia .....	25
3.3.1. Minyak Pijat.....	29
3.4. Terapi Nutrisi untuk Insomnia .....	30
3.4.1. Bayam.....	30
3.4.2. Buah Kiwi.....	32

3.4.3	Buah Semangka Merah .....	34
3.5.	Terapi Tradisional Lain untuk Insomnia .....	36
<b>BAB 4</b>	<b>ANALISIS KASUS.....</b>	<b>38</b>
4.1.	Analisis Kasus secara Konvensional .....	38
4.2.	Analisis Kasus secara Tradisional .....	39
<b>BAB 5</b>	<b>PERAWATAN .....</b>	<b>47</b>
5.1.	Bentuk Kegiatan.....	47
5.2.	Waktu dan Tempat.....	47
5.3.	Alat dan Bahan.....	47
5.4.	Perawatan dengan Terapi Pijat.....	48
5.4.1.	Tahap Persiapan Terapi Pijat .....	48
5.4.2.	Tahap Persiapan Terhadap Pasien Sebelum Terapi.....	49
5.4.3.	Tahap Perlakuan Terapi Pijat.....	49
5.5.	Perawatan dengan Terapi Nutrisi.....	50
5.6.	Komunikasi, Informasi dan Edukasi.....	51
<b>BAB 6</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
6.1	Hasil.....	52
6.1.1.	Hasil Anamnesa .....	52
6.1.2	Hasil Perubahan Warna Lidah Pasien .....	54
6.1.3	Hasil Perubahan Durasi Tidur Pasien.....	55
6.1.4	Hasil Kuisisioner <i>Insomnia Severity Indeks (ISI)</i> .....	57
6.2.	Pembahasan.....	59
6.2.1.	Pembahasan secara Konvensional.....	59

6.2.2. Pembahasan secara Tradisional .....	62
<b>BAB 7 PENUTUP .....</b>	<b>67</b>
7.1. Kesimpulan.....	67
7.2. Saran .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pemeriksaan lidah.....	7
Gambar 3.1 Diagram hubungan dalam teori Wu-Xing.....	22
Gambar 6.1 Diagram perubahan rasa cemas atau khawatir .....	53
Gambar 6.2 Diagram perubahan frekuensi BAB pasien.....	53
Gambar 6.3 Diagram hasil durasi tidur pasien .....	57
Gambar 6.4 Diagram hasil kuisioner <i>Insomnia Severity Indeks</i> (ISI) .....	59

**DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Perabaan pada titik <i>Shu</i> dan <i>Mu</i> .....	10
Tabel 2.2 Perabaan pada nadi pasien .....	11
Tabel 3.1 Teknik dasar Pijat Swedish.....	27
Tabel 3.2 Kandungan gizi bayam setiap 100 gram.....	31
Tabel 3.3 Kandungan gizi buah kiwi setiap 100 gram.....	34
Tabel 3.4 Kandungan gizi buah semangka merah setiap 100 gram .....	35
Tabel 5.1 Alat dan bahan yang dibutuhkan.....	48
Tabel 6.1 Pengamatan lidah pasien sebelum dan sesudah terapi .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Diferensiasi Sindrom Insomnia .....	72
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i> .....	74
Lampiran 3 Kartu Status Pasien .....	75
Lampiran 4 Jadwal Terapi.....	81
Lampiran 5 Proses terapi Pijat Swedish.....	82
Lampiran 6 Proses pembuatan jus dan puding .....	85
Lampiran 7 Penghitungan kebutuhan nutrisi.....	87
Lampiran 8 Durasi tidur pasien .....	90
Lampiran 9 Hasil kuisisioner evaluasi ISI.....	91
Lampiran 10 Frekuensi BAB pasien.....	94
Lampiran 11 Dokumentasi .....	95

**DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG**

%	: Persen
/	: Atau
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
±	: Kurang lebih
BAB	: Buang Air Besar
BAK	: Buang Air Kecil
BB	: Berat Badan
BL	: Bladder
DKMB	: Daftar Komposisi Bahan Makanan
DNA	: <i>Deoxyribo Nucleic Acid</i>
EEG	: <i>Elektroensefalogram</i>
GABA	: <i>Gamma Aminobutyric Acid</i>
HT	: <i>Heart</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
ISI	: <i>Insomnia Severity Index</i>
Kg	: Kilogram
KI	: <i>Kidney</i>
LI	: <i>Large Intestine</i>
LV	: <i>Liver</i>
Mg	: Miligram
ml	: Mililiter
NMDA	: <i>N-Metyl-D-aspartic Acid</i>
Nn	: Nona
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
pH	: <i>Power of Hydrogen</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah
SD	: Sekolah Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
ST	: <i>Stomach</i>
TB	: Tinggi Badan
TCM	: <i>Traditional Chinese Medicine</i>
WHO	: <i>World Health Organisation</i>
WIB	: Waktu Indonesia Barat