

**PENANGANAN INSOMNIA MENGGUNAKAN TERAPI AKUPUNKTUR
TITIK *SHENMEN* (HT 7), *SANYINJIAO* (SP 6), DAN *ZUSANLI* (ST 36),
DAN HERBAL BUNGA *CHAMOMILE* (*Matricaria chamomilla* L.)**



BELLA AMANDA LURANI VICARIO

NIM. 151710413010

PROGRAM STUDI D3 PENGOBAT TRADISIONAL

FAKULTAS VOKASI

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2020

TUGAS AKHIR

**PENANGANAN INSOMNIA MENGGUNAKAN TERAPI AKUPUNKTUR
TITIK *SHENMEN* (HT 7), *SANYINJIAO* (SP 6), DAN *ZUSANLI* (ST 36),
DAN HERBAL BUNGA *CHAMOMILE* (*Matricaria chamomilla* L.)**

**Karya Ilmiah Tugas Akhir sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Ahli Madya Pengobat Tradisional**

BELLA AMANDA LURANI VICARIO

NIM. 151710413010

PROGRAM STUDI D3 PENGOBAT TRADISIONAL

FAKULTAS VOKASI

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2020

HALAMAN PENGESAHAN

**PENANGANAN INSOMNIA MENGGUNAKAN TERAPI AKUPUNKTUR
TITIK *SHENMEN* (HT 7), *SANYINJIAO* (SP 6), DAN *ZUSANLI* (ST 36),
DAN HERBAL BUNGA *CHAMOMILE* (*Matricaria chamomilla* L.)**

BELLA AMANDA LURANI VICARIO

151710413010

PROGRAM STUDI DIPLOMA III PENGOBAT TRADISIONAL

FAKULTAS VOKASI

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

Surabaya, 15 Juli 2020

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Wurlina, drh., MS

NIP. 195409181983012001

Dosen Pembimbing II




Nurmuwati Fatimah, dr. M.Si

NIP. 198008172008012016

Mengetahui,

Koordinator Program Studi D3 Pengobat Tradisional



Maya Septiana, S.Si., Apt., M.Si

NIP. 196909142016043201

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya akhir ini adalah hasil karya sendiri dari semua sumber baik yang dikutip maupun yang 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 penyusun 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.

Surabaya, 15 Juli 2020

Yang menyatakan,

A green 6000 Rupiah stamp with a signature over it. The stamp features the text 'METERAI TRAMPIL', 'JUF9AHF4623851BA', and '6000'. The signature is written in black ink over the stamp.

Bella Amanda Lurani Vicario

Tugas Akhir ini telah diujikan dan dinilai

Oleh panitia penguji pada Program Studi D3 Pengobat Tradisional

Fakultas Vokasi

Universitas Airlangga

Pada Tanggal 15 Juli 2019

Panitia Penguji Tugas Akhir

Ketua : Maya Septriana, S.Si., Apt., M.Si

Anggota : 1. Prof. Dr. Wurlina, drh., MS

2. Nurmawati Fatimah, dr. M.Si

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “PENANGANAN INSOMNIA MENGGUNAKAN TERAPI AKUPUNKTUR TITIK *SHENMEN* (HT 7), *SANYINJIAO* (SP 6), DAN *ZUSANLI* (ST 36), DAN HERBAL BUNGA *CHAMOMILE* (*Matricaria chamomilla* L.)” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi D3 Pengobat Tradisional Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.

Penulis menyadari dalam penyusunan Tugas Akhir ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada kedua orangtua yang selalu mendoakan, mendidik, mendukung, dan berperan penting dalam perjalanan hidup dan pendidikan Saya. Kepada Prof. Dr. Wurlina, drh., MS dan Ibu Nurmawati Fatimah, dr. M.Si selaku dosen pembimbing yang telah berkenan membimbing, memotivasi, dan menyempatkan waktu untuk membantu menyelesaikan Tugas Akhir ini. Ucapan terimakasih yang juga ditujukan kepada:

1. Dr. H Widi Hidayat, M.Si.,AK selaku dekan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga yang telah memberikan kesempatan untuk mendapatkan pendidikan Program Studi D3 Pengobat Tradisional Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
2. Ibu Maya Septriana, S.Si., Apt., M.Si selaku Koordinator Program Studi D3 Pengobat Tradisional dan Prof. Dr. Suhariningsih, Ir., selaku

Koordinator Program Studi D4 Pengobat Tradisional yang selama ini sangat baik, sabar, mendampingi, dan banyak membantu kami selaku mahasiswa D3/D4 Pengobat Tradisional selama menempuh pendidikan di Universitas Airlangga.

3. Seluruh dosen dan jajaran staf Program Studi D3 Pengobat Tradisional yang telah memberikan ilmu dan membantu selama berkuliah di Program Studi D3 Pengobat Tradisional Fakultas Vokasi Universitas Airlangga
4. Keluarga Saya tercinta, nenek, almarhum kakek, bude, almarhum pakde, dan seluruh keluarga besar yang senantiasa mendukung, mendoakan dalam menyelesaikan pendidikan.
5. Sahabat sedari SD Saya, Roisyah, Riski, Sirly, Niar, Farah. Sahabat dan kerabat lain, Rislianta, Nurus Sa'adah, Asstried, Eli Fatmawati, Rozita, Dea, dan Novitasari yang senantiasa saling mendukung dan memberi motivasi dari jauh dalam menyelesaikan pendidikan.
6. Teman baik sekaligus sahabat spesial Saya selama diperkuliahan, Fortunella Ayu J, Sulfiati Putri M, Firgiana I, Irgo Gumilang yang senantiasa menemani sampai akhir, mendukung, saling berjuang dan mengingatkan untuk tetap semangat menyelesaikan Tugas Akhir dan menempuh pendidikan selama ini.
7. Sahabat sekaligus kakak dan adik Saya di Battra 2016 dan 2018, Mbak Antonia, Mbak Vita, Sunala, Naufal, Fathimah, Galuh, Haikal, Rifqi, Dinda, Ega, Naim, Lia, Widya, Raras, dan Mbak Erriya, yang telah banyak membantu selama menjabat sebagai Ketua Hima Battra 2018/2019, dan

mewarnai kehidupan perkuliahan, dan mendukung dalam menyelesaikan pendidikan.

8. Teman sekaligus adik tingkat Battra 2019, Abil, Rara, Bunga, dkk yang juga ikut membantu dan menjadi teman baik selama di perkuliahan.
9. Teman baik sekaligus sahabat selama di Surabaya, Zhafirah, Atika, Ridho Awalludin, Nur Akhidan, Tyara Ayu yang telah banyak membantu dan mendukung selama Saya berkuliah di Surabaya.
10. Teman seperdosbingan, Puti, Sinta, Nining, Salsa, dan seluruh teman kelas D3 Pengobat Tradisional tahun 2017 yang telah membantu serta berjuang bersama menemani perjalanan perkuliahan selama tiga tahun menempuh pendidikan.
11. Alumni dan kakak tingkat Program Studi Pengobat Tradisional yang telah membantu, memberikan kritik dan saran selama menempuh pendidikan.
12. Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Demikian ucapan terima kasih yang dapat Saya sampaikan, semoga segala ilmu dan amal yang diberikan dibalas Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Surabaya, 15 Juli 2020

Penulis

RINGKASAN

Tidur merupakan kebutuhan setiap manusia. Tidur adalah suatu keadaan berulang-ulang, dimana terjadi perubahan status kesadaran dalam jangka waktu tertentu. Tidur merupakan metode pemulihan dan perbaikan sistem tubuh. Kualitas dan kuantitas yang tepat dapat memberikan kontribusi optimal terhadap kesehatan (Permady, 2015). Insomnia adalah keluhan gangguan tidur, adanya kesulitan dalam memulai tidur atau mempertahankan tidur, atau adanya keadaan bangun lebih awal dari tidurnya. Insomnia ini termasuk berbagai macam gangguan tidur, dari bagaimana kualitas tidur hingga kuantitas tidurnya (Singh, 2016).

Dalam TCM insomnia dapat diakibatkan karena defisiensi jantung dan limpa yang disertai gejala insomnia, mimpi-tidur terganggu, mudah terbangun, mudah merasakan palpitasi atau jantung berdebar-debar, memiliki nafsu makan yang buruk, dan lemah. Hal ini disebabkan salahsatunya karena pola makan yang tidak benar, banyak berpikir yang dapat menguras *Qi*, *Qi* lemah membuat darah kehilangan sumber pembentuknya, dan menyebabkan transportasi dan transformasi *Jing* terganggu sehingga mekanisme turun naiknya *Qi* menjadi kacau hingga *Shen*/jiwa tidak mendapatkan pasokan nutrisi yang memadai. Penanganan insomnia dapat dilakukan menggunakan terapi akupunktur dan herbal. Terapi akupunktur dilakukan pada beberapa titik seperti *Shenmen* (HT 7), *Sanyinjiao* (SP 6) dan *Zusanli* (ST 36) yang dilakukan 28 kali terapi. Terapi akupunktur dilakukan setiap 3 kali dalam seminggu selama 28 hari. Pada kasus insomnia juga diberikan terapi herbal Bunga *Chamomile* (*Matricaria chamomilla* L.). Terapi herbal berupa teh dari simplisia bunga *chamomile* ini diberikan kepada pasien dengan dosis 2 sendok makan atau 2 gram dengan air 200 ml. Sediaan herbal tersebut diberikan selama 28 hari, diminum satu kali sehari sebelum tidur.

Hasil studi kasus didapatkan bahwa setelah mendapatkan terapi secara bertahap, kualitas dan kuantitas tidur membaik dengan jam tidur lebih lama dan frekuensi terbangun saat tidur menjadi lebih sedikit dibanding sebelum terapi, dan pasien menjadi lebih tenang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penanganan insomnia menggunakan terapi akupunktur dan herbal Bunga *Chamomile* (*Matricaria chamomilla* L.) yang diberikan pada pasien dapat memberikan efek yang baik bagi penderita insomnia.