

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Manusia sebagai makhluk hidup memiliki banyak kebutuhan, salah satunya adalah tidur yang cukup. Kebutuhan manusia untuk tidur pada bayi adalah 13-16 jam untuk pertumbuhan bayi, pada anak 8-12 jam untuk perkembangan otak anak dan ketahanan memori, pada dewasa adalah 6-9 jam untuk menjaga kesehatan dan pada usia lanjut adalah 5-8 jam untuk menjaga kondisi fisik karena usia yang semakin tua mengakibatkan sebagian anggota tubuh tidak dapat berfungsi secara optimal (Nindhy, et al., 2018).

Insomnia merupakan salah satu kasus gangguan tidur yang banyak ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Insomnia adalah kelainan tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada kesempatan untuk itu dan gejala tersebut biasanya diikuti gangguan fungsional saat bangun dan beraktivitas pada siang hari. Sepertiga orang dewasa mengalami kesulitan memulai tidur dan mempertahankan tidur dalam setahun, dengan 17% diantaranya mengganggu kualitas hidup. Pada tahun 2010 terdapat 11,7% penduduk Indonesia mengalami insomnia. Insomnia umumnya merupakan kondisi sementara atau jangka pendek, dan dalam beberapa kasus insomnia dapat menjadi kronis (Muhammad Akbar, et al., 2018).

Insomnia merupakan masalah tidur yang tidak dapat dibiarkan, karna hal ini dapat mengganggu kesehatan sekaligus pola hidup setiap individu yang

mengalaminya. Telah tercatat bahwa insomnia akan menghasilkan pengaruh buruk, diantaranya penurunan produktivitas kerja dan peningkatan kecelakaan kerja, peningkatan konsumsi alkohol, dan umumnya kualitas kesehatan hidup yang buruk. Untuk kriteria diagnostik yang diperlukan dalam permasalahan tidur seperti serangan tidur atau kesulitan tidur yang utama setidaknya terjadi dalam 1 bulan. Kebiasaan yang sering digunakan adalah jika waktu yang dihabiskan untuk bangun di awal periode tidur atau di tengah malam, melebihi 30 menit, dan terjadi tiga malam atau lebih tiap minggunya (Singh, 2016).

Insomnia dalam TCM disebut *Shi Mian* dalam Bahasa Cina, yang disebabkan oleh gangguan jantung, limpa, hati, ginjal, defisiensi *Yin*, mengarah pada ketidakharmonisan antara hiperaktif *Yang* dan *Yin* yang tidak mencukupi. Tidak hanya penyebabnya, TCM juga mengatur sindrom yang terdapat dalam kasus insomnia, diantaranya Hiperaktifitas Api Hati, Adanya Dahak-Panas dalam Tubuh, Hiperaktif Api karena Defisiensi *Yin*, Defisiensi Jantung dan Limpa, Defisiensi *Qi* Jantung dan Kandung Empedu, Ketidakharmonisan Jantung dan Ginjal, *Pi*/limpa dan *Wei*/lambung tidak serasi.

Penanganan untuk insomnia telah banyak ditemukan. Salah satunya dengan metode akupunktur dan herbal. Akupunktur merupakan metode terapi yang terkenal dalam *Traditional Chinese Medicine* (TCM). *World Health Organisation* (WHO) pada tahun 2002 telah mengeluarkan suatu keterangan resmi yang mencantumkan 29 kondisi medis yang efektif diterapi akupunktur,

termasuk salah satunya insomnia, meskipun WHO telah merekomendasikan diperlukannya tambahan bukti ilmiah yang menguatkannya (Feisal, 2014). Akupunktur adalah cara pengobatan yang menggunakan cara menusuk jarum pada titik-titik tertentu pada tubuh badan manusia dan digunakan untuk mengembalikan serta mempertahankan kesehatan seseorang dengan menstimulasi titik-titik tertentu (Yasin, 2013).

Konsumsi herbal juga telah banyak dibuktikan dalam berbagai penelitian dalam mengatasi insomnia, dari banyak penelitian yang terbukti diantaranya ada biji pala, daun lenggeng, herba pegagan, lemon balm, akar valerian, dan yang akan dibahas pada Tugas Akhir ini adalah Bunga *Chamomile* dengan nama latin *Matricaria chamomile* L. (Sembiring, 2018).

Latar belakang diatas yang merujuk pembuatan tugas akhir ini untuk membuktikan terapi akupunktur titik *Shenmen (HT 7)*, *Sanyinjiao (SP 6)*, dan *Zusanli (ST 36)*, dan herbal Bunga *Chamomile (Matricaria chamomilla L.)*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah terapi akupunktur titik *Shenmen (HT 7)*, *Sanyinjiao (SP 6)*, dan *Zusanli (ST 36)* dan herbal Bunga *Chamomile (Matricaria chamomilla L.)* dapat mengatasi insomnia?

### 1.3 Tujuan

Untuk membuktikan apakah penggunaan terapi akupunktur pada titik *Shenmen* (HT 7), *Sanyinjiao* (SP 6), dan *Zusanli* (ST 36), dan herbal Bunga *Chamomile* (*Matricaria chamomilla* L.) dapat mengatasi insomnia.

### 1.4 Manfaat

#### 1.4.1 Secara Umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran sebagai pemasukan pengetahuan atau literatur ilmiah yang dapat dijadikan bahan kajian bagi para insan akademik yang sedang mempelajari ilmu akupunktur dan herbal mengenai kasus insomnia.

#### 1.4.2 Secara Khusus

a. Bagi masyarakat

Dapat memperluas wawasan tentang cara mengatasi insomnia dengan pemberian herbal bunga *chamomile* (*Matricaria chamomilla* L.) berdasarkan sumber yang telah diuji kebenarannya.

b. Bagi peneliti

Sebagai media penambah wawasan melalui terapi yang diterapkan berdasarkan sumber yang telah diuji kebenarannya dan wadah dalam pengembangan diri.