

RINGKASAN

Tidur merupakan salah satu komponen penting untuk menjaga kesehatan individu. Tanpa tidur, manusia akan mengalami gangguan dalam kualitas hidup (Susanti, 2015). Insomnia adalah ketidakmampuan individu untuk tidur dengan jumlah dan kualitas yang cukup. Kualitas tidur dapat dilihat dari individu merasa nyenyak dalam tidur, sulit untuk dibangunkan dan merasa segar pada saat bangun (Putri, 2016).

Insomnia dapat diterapi dengan penanganan secara konvensional yaitu pemberian obat tidur, tetapi hal itu bukanlah solusi yang baik dan pasti ada efek samping sehingga penulis mencoba memberikan terapi dengan pijat dan herbal. Terapi pijat dilakukan menggunakan teknik swedia pada punggung dan wajah, serta teknik tuina pada beberapa titik akupunktur seperti Jueyinshu (BL14), Xinshu (BL15), Pishu (BL20), Weishu (BL21), Shenshu (BL23), Fengchi (GB20), Jianjing (GB 21), Yintang (EX-HN3), Taiyang (EX-HN5), Shenting (GV24), Jingming (BL1), Cuanzhu (BL2), Sibai (ST2) dan Yingxiang (LI20) yang dilakukan 12 kali terapi. Terapi pijat dilakukan setiap 2 hari sekali selama 24 hari. Pada kasus insomnia juga diberikan terapi herbal dengan menggunakan dekokta akar valerian (*Valeriana officinalis* L.) dan biji pala (*Myristica fragrans* Houtt.). Terapi herbal diberikan kepada pasien dengan dengan dosis masing-masing 3 gr dengan air 200ml. Sediaan herbal tersebut diberikan selama 24 hari, diminum satu kali sehari pada sore hari pukul 17.00 WIB.

Hasil studi kasus didapatkan bahwa setelah mendapatkan terapi secara bertahap, pasien mengalami perubahan jam tidur yang signifikan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penanganan insomnia menggunakan terapi pijat dan herbal yang diberikan pada pasien dapat memberikan efek yang baik bagi penderita insomnia.