

RINGKASAN

Tidur merupakan kebutuhan penting bagi seorang individu, tidur menjadi indikator untuk pemulihan stamina dan pembentukan daya tahan tubuh. Diperlukan waktu 6-8 jam perhari agar mendapatkan kualitas tidur yang baik. Insomnia merupakan persepsi atau keluhan atas kualitas tidur yang buruk ditandai dengan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, dan terbangun terlalu dini di pagi hari yang dapat menyebabkan kelelahan, kecemasan, kurang konsentrasi, hingga depresi yang dapat mengganggu aktifitas harian.

Data prevalensi insomnia sangat beragam di Indonesia 10% dari total penduduk mengalami gangguan sulit tidur atau insomnia dan 15% diantaranya adalah kasus insomnia kronis. Insomnia sendiri diklasifikasikan ke beberapa hal. Berdasarkan waktu insomnia terbagi menjadi insomnia transien, insomnia jangka pendek, dan insomnia kronis, sedangkan berdasarkan etiologinya insomnia dibedakan menjadi insomnia primer dan insomnia sekunder.

Dalam TCM insomnia dapat diakibatkan karena defisiensi *Qi* jantung dan kandung empedu yang bisa diakibatkan karena pola hidup yang kurang baik, terlalu lama menderita penyakit, atau mengkonsumsi obat terlalu sering sehingga dapat menguras *Qi* dan darah. Penanganan insomnia dapat dilakukan menggunakan terapi kombinasi pijat swedia, *tuina* dan nutrisi olahan daun kelor. Pemberian pijat kombinasi adalah untuk memberikan efek relaksasi dan memanipulasi langsung kedalam titik akupunktur sedangkan pemberian nutrisi olahan daun kelor sebagai asupan tambahan sehingga insomnia dapat berkurang. Terapi pijat dilakukan menggunakan teknik swedia pada seluruh tubuh dan 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), dan *Sibai* (ST2) yang dilakukan 21 kali terapi. Terapi pijat dilakukan setiap hari selama 21 hari. Terapi nutrisi yang diberikan menggunakan olahan daun kelor (*Moringa oleifera*) yaitu sayur bening daun kelor yang diberikan kepada pasien dengan takaran 238 gram per hari. Nutrisi daun kelor diberikan setiap hari selama 21 hari. olahan kelor diberikan 2 kali sehari dengan 1 kali pemberian mengandung 115 gram berupa sayur bening daun kelor.

Hasil studi kasus didapatkan bahwa setelah mendapatkan terapi secara bertahap, kualitas tidur membaik, frekuensi waktu tidur bertambah, dan depresi atau perasaan tidak tenang pasien berkurang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penanganan insomnia menggunakan terapi kombinasi pijat swedia dan nutrisi olahan daun kelor (*Moringa oleifera*) yang diberikan pada pasien dapat memberikan efek yang baik bagi penderita insomnia. dalam studi kasus selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai daun kelor (*Moringa oleifera*) untuk mengatasi gangguan tidur seperti insomnia. Perlu dilakukan studi kasus dengan waktu terapi yang lebih lama untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.