

RINGKASAN

Tidur merupakan kebutuhan penting setiap orang, karena dengan tidur dapat memulihkan stamina tubuh dan pembentukan daya tahan tubuh. Namun bagi sebagian besar orang, tidur merupakan hal yang sulit. Hal ini dikarenakan adanya gangguan tidur yang disebut sebagai insomnia (Arysta, 2013). Insomnia adalah ketidakcukupan kuantitas dan kualitas dengan tanda-tanda kesulitan memulai tidur, kesulitan tidur tanpa terganggu, bangun terlalu dini di pagi hari dan tidak merasakan segar setelah bangun tidur.

Dalam TCM insomnia dapat diakibatkan karena defisiensi jantung dan limpa yang bisa diakibatkan karena pola makan yang tidak benar menyebabkan transportasi dan transformasi Jing terganggu sehingga mekanisme turun naiknya *Qi* menjadi kacau dan dapat mengacau *Shen* (jiwa). Penanganan insomnia dapat dilakukan menggunakan terapi kombinasi akupunktur dan herbal. Terapi akupunktur dilakukan pada beberapa titik seperti *Shenmen* (HT 07), *Sanyinjiao* (SP 06) dan *Baihui* (GV 20) yang dilakukan 12 kali terapi. Terapi akupunktur setiap 2 hari sekali selama 24 hari. Pada kasus insomnia juga diberikan terapi herbal Huang Chu Ju (Bunga *Matricaria recutita*). Terapi herbal diberikan kepada pasien dengan dosis 3 gram dengan air 150 ml. Sediaan herbal tersebut diberikan selama 24 hari, diminum satu kali sehari 2 – 3 jam sebelum tidur.

Hasil studi kasus didapatkan bahwa setelah mendapatkan terapi secara bertahap, kualitas tidur membaik, perubahan jam tidur yang signifikan, dan perasaan tidak tenang pasien berkurang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penanganan insomnia menggunakan terapi kombinasi akupunktur dan herbal Huang Chu Ju (*Matricaria recutita*) yang diberikan pada pasien dapat memberikan efek yang baik bagi penderita insomnia.