

## RINGKASAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang dibutuhkan oleh semua orang. Tidur dapat memulihkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stres, menjaga keseimbangan mental dan emosional, serta meningkatkan kemampuan dan konsentrasi. Namun bagi sebagian besar orang, tidur merupakan hal yang sulit. Hal ini dikarenakan adanya gangguan tidur yang disebut sebagai insomnia. Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur. Gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kuantitas tidur yang tidak sesuai. Selain itu gangguan tidur yang terjadi berhubungan dengan kualitas tidur seperti tidur yang tidak efektif.

Dalam TCM insomnia dapat diakibatkan karena hiperaktivitas api karena defisiensi yin yang bisa diakibatkan karena terlalu banyak berpikir dan 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 7), *Zhaohai* (KI 6), *Shenshu* (BL 23), *Xinshu* (BL 15), dan *Taichong* (LR 3) yang dilakukan 12 kali terapi. Terapi akupunktur setiap 2 hari sekali selama 28 hari.

Pada kasus insomnia juga diberikan terapi herbal berupa simplisia daun lemlengan (*Leucas lavandulifolia* Sm.) sebanyak 5 gram, simplisia herba pegagan (*Centella asiatica* L.) sebanyak 5 gram, dan serbuk biji pala (*Myristica fragrans* Houtt.) sebanyak 2 gram dan air 400 ml. Sediaan herbal tersebut diberikan selama 28 hari, diminum satu kali sehari sekitar pukul 18:00 WIB. Hasil studi kasus didapatkan bahwa setelah dilakukan 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 dengan terapi kombinasi akupunktur dan herbal lemlengan (*Leucas lavandulifolia* Sm.), pegagan (*Centella asiatica* L.), dan pala (*Myristica fragrans* Houtt.) yang diberikan pada pasien dapat memberikan efek yang baik bagi penderita insomnia.