

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap orang membutuhkan istirahat atau tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal (Noviyeni, 2017). Tidur dapat memulihkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stres, menjaga keseimbangan mental dan emosional, serta meningkatkan kemampuan dan konsentrasi (Kairupan, 2016).

Prevalensi orang yang mengalami insomnia meningkat seiring bertambahnya usia, dengan estimasi peningkatan sekitar 5% pada usia 18-30 tahun sampai lebih dari 30% untuk usia 65 tahun ke atas. Diperkirakan tiap tahun 20%-40% orang dewasa mengalami kesukaran tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah serius (Swanenghyun, 2015). *Cure research 2017* melaporkan bahwa 30% penduduk di dunia umumnya mengalami insomnia kronis. Terdapat 1/4 dari laporan menyatakan bahwa penduduk di Amerika Serikat (AS) sesekali mendapatkan tidur yang buruk dan hampir 10% mengalami insomnia kronis. Angka prevalensi insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi atau sekitar 28 juta orang yang mengalami insomnia. Tingginya angka insomnia tersebut, dikaitkan dengan bertambahnya

permasalahan yang terjadi dalam kehidupan, seperti depresi dan kecemasan pada seseorang (Zahara, 2018).

Insomnia secara konvensional 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 (Pratiwi, 2017).

Insomnia secara *Traditional Chinese Medicine* (TCM) disebut dengan istilah *Bu Mei* atau *Mu Bu Ming* yang merupakan gejala gangguan pada tidur, seperti susah untuk memulai tidur, jumlah waktu tidur yang kurang (Gongwang, 1994).

Insomnia dapat diatasi dengan terapi akupunktur. Akupunktur adalah salah satu metode pengobatan utama dalam diagnosis pengobatan tradisional China, pengobatan akupunktur berdasarkan pada sistem obat-obatan dan filsafat China kuno dan penggunaannya bisa ditelusuri kembali lebih dari 2000 tahun yang lalu. Akupunktur merupakan salah satu pengobatan tradisional yang melibatkan prosedur terapeutik dimana menggunakan teknik menusukkan jarum kedalam tubuh melalui titik-titik akupunktur dari sebuah jalur meridian (Cheuk, 2009).

Selain terapi akupunktur, insomnia juga dapat diatasi dengan terapi herbal atau obat tradisional. Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik), atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, serta dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di

masyarakat (Pratiwi, 2018). Tanaman herbal yang terdiri dari daun lenggengan, herba pegagan dan biji pala telah digunakan masyarakat Indonesia untuk mengatasi insomnia. Berdasarkan penelitian terbukti bahwa ramuan jamu yang mengandung 5 gram daun lenggengan (*Leucas leuandifolia* Sm.), 5 gram herba pegagan (*Centella asiatica* L.), dan 2 gram biji pala (*Myristica fragrans* Houtt.) dapat mengurangi insomnia dan tidak mempengaruhi fungsi hati. Sehingga dikategorikan sebagai jamu yang aman untuk digunakan pada pasien insomnia (Astana dan Triyono, 2016).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka untuk menangani kasus insomnia dapat digunakan dengan terapi akupunktur pada titik *Shenmen* (HT 7), *Zhaohai* (KI 6), *Shenshu* (BL 23), *Xinshu* (BL 15), dan *Taichong* (LR 3) serta kombinasi herbal lenggengan (*Leucas lavandulifolia* Sm.), pegagan (*Centella asiatica* L.), dan pala (*Myristica fragrans* Houtt.).

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terapi akupunktur pada titik *Shenmen* (HT 7), *Zhaohai* (KI 6), *Shenshu* (BL 23), *Xinshu* (BL 15), dan *Taichong* (LR 3) serta kombinasi herbal lenggengan (*Leucas lavandulifolia* Sm.), pegagan (*Centella asiatica* L.), dan pala (*Myristica fragrans* Houtt.) dapat mengatasi insomnia ?

1.3 Tujuan

Tujuan penulisan tugas akhir ini untuk membuktikan apakah penggunaan terapi akupunktur pada titik *Shenmen* (HT 7), *Zhaohai* (KI 6), *Shenshu* (BL 23), *Xinshu* (BL 15), dan *Taichong* (LR 3) serta kombinasi herbal lenggengan (*Leucas*

lavandulifolia Sm.), pegagan (*Centella asiatica* L.), dan pala (*Myristica fragrans* Houtt.) dapat mengatasi insomnia.

1.4 Manfaat

Diharapkan dari terapi akupunktur pada titik *Shenmen* (HT 7), *Zhaohai* (KI 6), *Shenshu* (BL 23), *Xinshu* (BL 15), dan *Taichong* (LR 3) serta kombinasi herbal lenggeng (*Leucas lavandulifolia* Sm.), pegagan (*Centella asiatica* L.), dan pala (*Myristica fragrans* Houtt.) dapat mengatasi insomnia, mengembangkan terapi pengobatan secara tradisional, dan memperluas informasi ilmiah.