

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Teori

1. Insomnia

a. Pengertian Insomnia

Insomnia adalah kondisi yang menggambarkan dimana seseorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini bisa meliputi kesulitan tidur, masalah tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu pagi. Kondisi ini mengakibatkan perasaan tidak segar pada siang hari dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari – hari dan tidak tercukupinya kebutuhan tidur yang baik (Respir, 2014).

Dalam kesehatan kondisi tidur yang baik itu biasanya berlangsung sekitar 6 hingga 9 jam. Jumlah tidur yang seseorang butuhkan adalah yang cukup bagi seseorang untuk membangkitkan perasaan segar dan dapat beraktivitas secara optimal di siang hari. Dan jumlah tidur pada seseorang lebih banyak berubah ketika akan beranjak dewasa(Driver et al., 2012).

b. Etiologi dan Patofisiologi

Tidur merupakan suatu ritme biologis yang bekerja 24 jam yang bertujuan untuk mengembalikan stamina untuk kembali beraktivitas. Tidur dan terbangun diatur oleh batang otak, thalamus, hypothalamus dan beberapa neurohormon dan neurotransmitter juga dihubungkan dengan tidur. Hasil yang diproduksi oleh mekanisme

serebral dalam batang otak yaitu serotonin. Serotonin ini merupakan neurotransmitter yang berperan sangat penting dalam menginduksi rasa kantuk, juga sebagai medula kerja otak (Guyton & Hall, 2008).

Dalam tubuh serotonin diubah menjadi melatonin yang merupakan hormone katekolamin yang diproduksi secara alami oleh tubuh. Adanya lesi pada pusat pengatur tidur di hypothalamus juga dapat mengakibatkan keadaan siaga tidur. Katekolamin yang dilepaskan akan menghasilkan hormone norepineprin yang akan merangsang otak untuk melakukan peningkatan aktivitas.

Stress juga merupakan salah satu factor pemicu, dimana dalam keadaan stress atau cemas, kadar hormone katekolamin akan meningkat dalam darah yang akan merangsang sistem saraf simpatetik sehingga seseorang akan terus terjaga (Perry, dalam Iswari & Wahyuni, 2013).

c. Klasifikasi Insomnia

1) Insomnia Akut

Insomnia akut sering dijumpai dan sebagian besar individu sering mengalami insomnia akut ini, dimana insomnia ini ditandai dengan keadaan stress terhadap pekerjaan maupun masalah hidup atau gagal ujian, tetapi tidak disertai komplikasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari – hari.

2) Insomnia Kronik

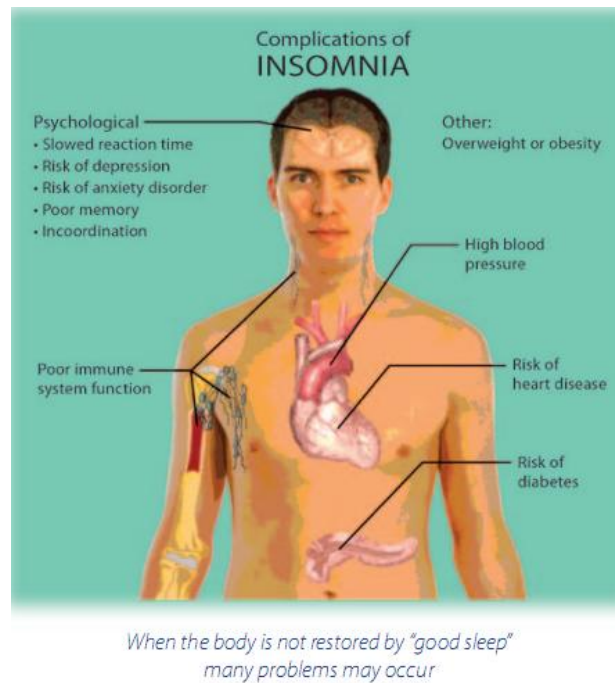
Insomnia kronik yaitu insomnia yang dapat mengganggu kualitas hidup, gangguan mental maupun fisik. Dimana penderita insomnia kronik ini rawan mengalami kecelakaan akibat dari insomnia yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

3) Salah Persepsi Keadaan Tidur (*Misperception Sleep State*)

Penderita insomnia banyak yang mempunyai persepsi yang buruk terhadap lamanya kualitas tidur. Dimana persepsi yang muncul pada diri mereka yaitu kualitas tidur selama 3 – 4 jam semalam (Imadudin, 2012).

d. Komplikasi Insomnia

Komplikasi akibat dari insomnia dapat mempengaruhi fungsi otak yang tepat. Otak menggunakan tidur sebagai proses aktif dimana pada saat seseorang tidur otak akan melatih semua sel saraf dengan melewati sinyal aktivitas listrik melalui semua sel saraf. Ketika sel saraf otak tidak mendapatkan jumlah tidur yang cukup maka kerja fungsi otak dalam hal menyimpan atau mengambil informasi dan kemampuan untuk mentoleransi situasi stress dan berfungsi pada tingkat yang lebih tinggi dapat terganggu dan tidak optimal (Driver et al., 2012).



Gambar 2.1 Komplikasi dari insomnia(Driver et al., 2012)

Efek fisik insomnia kurang jelas sampai saat ini. Sekarang diketahui bahwa sistem kekebalan tubuh dipengaruhi oleh insomnia. Kekurangan tidur juga terbukti dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan obesitas.

2. Akupunktur

a. Pengertian Akupunktur

Akupunktur berasal dari bahasa Yunani yaitu kata *acus* yang artinya jarum dan kata *punctura* yang mempunyai arti menusuk, sedangkan di dalam bahasa Cina yaitu *cenciu* (Dharmojo, 2001).

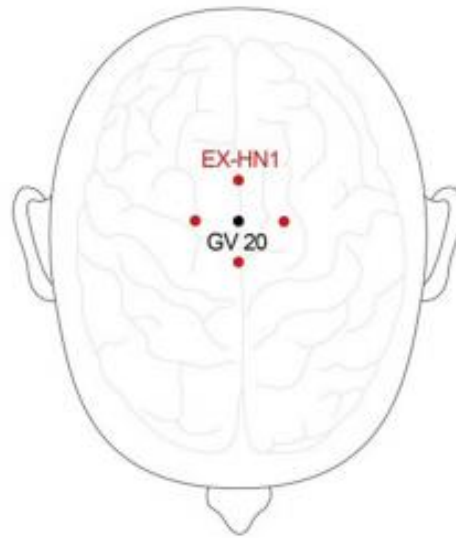
Ilmu akupunktur merupakan salah satu dari ilmu kedokteran Cina. Akupunktur merupakan pengobatan yang dilakukan dengan jarum yang ditusukkan pada titik-titik tertentu yang ada pada tubuh

kemudian diberi stimulasi seperlunya, sehingga mendapatkan efek terapi dengan tujuan untuk mengembalikan sistem keseimbangan tubuh (Hidayat et al., 2015).

Titik akupunktur terletak di permukaan tubuh, terutama pada lokasi dimana bundle saraf menembus fascia otot. Terdapat lebih dari 360 titik akupunktur, diantaranya dikenal titik general yang dibuktikan mampu menyebabkan pelepasan endorphen.

Titik akupunktur (*accupoint*) merupakan sel aktif listrik yang mempunyai sifat tahanan listrik rendah dan konduktifitas listriknya tinggi sehingga titik akupunktur akan lebih cepat menghantarkan listrik dibanding sel – sel lain (Feisal, 2014).

Penusukan untuk insomnia dilakukan pada titik akupunktur Sishencong. Lokasi titik ini berada pada atas kepala yang merupakan titik “empat sekawan” yang terletak 2 cm ke kiri, kanan, depan dan belakang (seluruhnya 4 buah titik dari baihui GV20). Titik EX-HN1 Sishencong berfungsi memperbaiki sirkulasi pembuluh darah otak, meregulasi fungsi otak yang terganggu, misalnya pada hemiparesis pasca stroke, insomnia. Teknik yang dilakukan dalam penusukan miring menuju ke titik GV-20 baihui sedalam 0,3-0,5 cun (Epriliawati, Setiati, & Rumende, 2014).



Gambar 2.2 titik EX-HN1 Sishencong(M. S. Lee, Shin, Suen, Park, & Ernst, 2008).

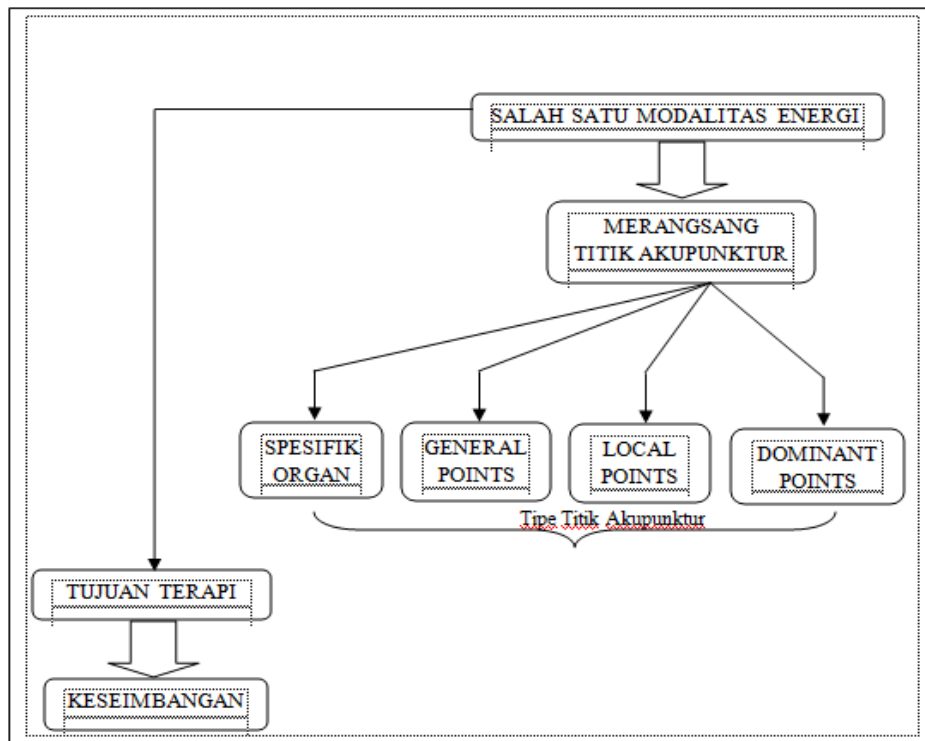
b. Titik Meridian

Titik meridian merupakan jaringan jalan Qi (energi vital) dan Xue (energy darah) yang mengalir dalam tubuh kita. Meridian juga membentuk jaringan dalam tubuh kita yang merawat seluruh tubuh.

Qi adalah energi yang berada di dalam tubuh. Qi digunakan oleh tubuh seperti menggerakkan detak jantung, gerakan pencernaan dan pernapasan, gerakan tangan dan kaki, serta melindungi dari penyakit (Li et al., 2014).

Aliran Qi dan Xue yang lancar dan normal akan melindungi dan merawat seluruh fungsi tubuh dari penyakit. Apabila aliran Qi dan Xue

mengalami gangguan atau tersumbat akan menimbulkan ketidakseimbangan Qi sehingga timbul penyakit. Adanya penusukan jarum dilakukan dengan tujuan untuk membuat Qi dan Xue mengalir dengan lancar kembali (S.-H. Lee & Lim, 2016).



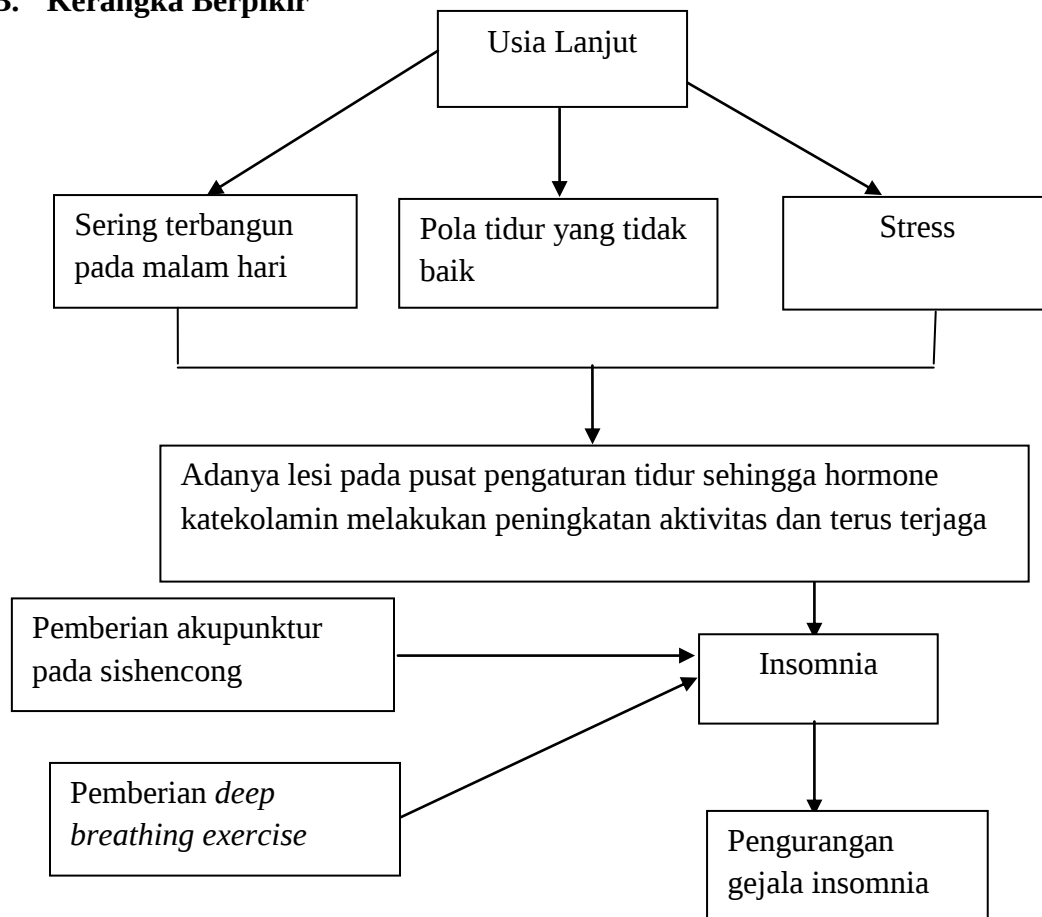
Gambar 2.3 Pola berpikir terapi Akupunktur modern (K. Saputra & Idayanti, 2002)

c. *Deep Breathing Exercise*

Deep Breathing exercise adalah latihan pernapasan dengan mengembangkan dada dan perut dengan perlahan-lahan dan dalam dengan menggunakan otot diafragma sehingga memungkinkan abdomen terangkat dan dada mengembang penuh (Smeltzer, et al, dalam Priyanto, 2010).

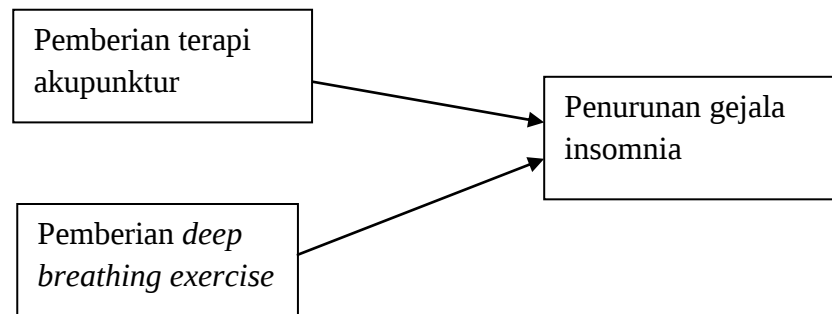
Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan otot-otot pernapasan untuk meningkatkan fungsi ventilasi dan memperbaiki oksigenasi. Selain itu, *deep breathing exercise* ini juga dapat membantu untuk menghilangkan pikiran yang membuat khawatir, cemas serta stress. Dengan pola pernapasan yang pelan, tenang, akan merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enfealin yang dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks sehingga tingkat stress akan menurun (Kaur dan Sharma, 2011 dalam Rahmawati, 2017).

B. Kerangka Berpikir



Gambar 2.4 Kerangka berpikir

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.5 Kerangka konsep

D. Hipotesis

Ada pengaruh terapi akupunktur dan *deep breathing exercise* terhadap penurunan gejala insomnia