

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA INSOMNIA DENGAN INTERVENSI TERAPI AKUPUNTUR DI KLINIK DAWAN USADHA KABUPATEN KLUNGKUNG

Putu Indah Wijayanti¹, Dewa Ayu Rismayanti², Ni Made Dwi Yunica Astriani³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, Singaraja, Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author indahwijayanti1202@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan pola tidur merupakan kondisi ketika individu mengalami kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau tidak mendapatkan kualitas tidur yang optimal. Kondisi ini sering dialami oleh lansia dan pasien dengan penyakit kronis seperti post stroke, yang dipengaruhi oleh nyeri, kecemasan, serta ketidaknyamanan fisik sehingga berdampak pada kualitas hidup pasien dan kemampuan beraktivitas sehari-hari. Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis penerapan inovasi terapi akupunktur dalam mengatasi gangguan pola tidur pada pasien. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada Ny. S yang mengalami keluhan sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, kecemasan, dan nyeri kaki yang dirasakan sejak beberapa waktu terakhir. Intervensi inovasi yang diberikan berupa terapi akupunktur pada titik SP6, SP8, dan HT7 serta akupresur yes point, disertai edukasi sleep hygiene dan kolaborasi pemberian terapi medis sesuai indikasi. Intervensi dilakukan selama dua kali pertemuan dengan pemantauan kondisi pasien secara berkelanjutan. Hasil menunjukkan adanya perbaikan pola tidur yang signifikan, ditandai dengan peningkatan durasi dan kualitas tidur, penurunan frekuensi terbangun pada malam hari, berkurangnya kecemasan, serta penurunan keluhan nyeri. Pasien mampu tidur dari pukul 22.00 hingga 05.00 WITA dan tekanan darah menjadi lebih stabil. Simpulan dari studi kasus ini menunjukkan bahwa inovasi intervensi terapi akupunktur efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur, menurunkan kecemasan, serta mengurangi ketidaknyamanan fisik pada pasien dengan gangguan pola tidur.

Kata kunci : akupunktur, gangguan pola tidur, insomnia, intervensi keperawatan, *sleep hygiene*

ABSTRACT

Sleep pattern disturbance is a condition in which individuals experience difficulty initiating sleep, maintaining sleep, or obtaining optimal sleep quality. This condition is commonly experienced by older adults and patients with chronic diseases such as post-stroke, influenced by pain, anxiety, and physical discomfort, which subsequently affect quality of life and daily functioning. This case study aimed to analyze the application of an innovative acupuncture therapy intervention in managing sleep pattern disturbances in patients. The method used was a case study conducted on Mrs. S, who experienced complaints of difficulty sleeping, frequent nighttime awakenings, anxiety, and leg pain that had been present for some time. The innovative intervention consisted of acupuncture therapy at points SP6, SP8, and HT7, as well as yes point acupressure, accompanied by sleep hygiene education and collaboration with medical therapy as indicated. The intervention was carried out over two sessions with continuous monitoring of the patient's condition. The results showed a significant improvement in sleep patterns, indicated by increased sleep duration and quality, reduced frequency of nighttime awakenings, decreased anxiety, and reduced pain complaints. The patient was able to sleep from 22:00 to 05:00 WITA, and blood pressure became more stable. In conclusion, this case study demonstrates that innovative acupuncture therapy is effective as a non-pharmacological intervention to improve sleep quality, reduce anxiety, and alleviate physical discomfort in patients with sleep pattern disturbances.

Keywords: *acupuncture, sleep disorder, insomnia, nursing intervention, sleep hygiene.*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat penting untuk mempertahankan fungsi fisiologis dan psikologis tubuh. Setiap individu membutuhkan waktu tidur yang cukup, yaitu antara 6 sampai 9 jam per hari, untuk mendukung pemulihan fisik, menjaga daya tahan tubuh, serta mempertahankan kondisi kesehatan yang optimal. Namun, tidak semua orang dapat memenuhi kebutuhan tidur tersebut. Bagi sebagian individu, tidur menjadi tantangan tersendiri karena adanya kesulitan untuk memulai maupun mempertahankan tidur. Kondisi inilah yang dikenal sebagai insomnia (Noor Faridah et al., 2025).

Insomnia merupakan gejala gangguan tidur yang ditandai dengan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Maharani & Ardila Putri (2021) menjelaskan bahwa insomnia bukanlah penyakit tersendiri, melainkan suatu kondisi yang dipengaruhi oleh kebiasaan atau perilaku sebelum tidur serta kondisi psikologis individu. Gejala insomnia meliputi kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, bangun terlalu pagi, serta tidur yang tidak memberikan efek pemulihan. Akibatnya, penderita insomnia sering mengalami rasa kantuk berlebih di siang hari, gangguan konsentrasi, dan penurunan produktivitas (Maharani & Ardila Putri, 2021).

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling umum dialami oleh masyarakat di berbagai negara. Penelitian di Amerika Serikat melaporkan bahwa sekitar sepertiga orang dewasa mengalami insomnia setiap tahunnya. Gangguan tidur ini berdampak luas pada aspek pekerjaan, aktivitas sosial, kesehatan mental, dan kualitas hidup individu. Secara global, prevalensi insomnia di Asia Tenggara mencapai 67% dari 1.508 responden. Di Indonesia angka kejadian insomnia juga dilaporkan sebesar 67%, dengan rincian 55,8% insomnia ringan dan 23,3% insomnia sedang (Tharida & Desreza, 2021)

Insomnia dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, mulai dari remaja hingga lanjut usia. Berdasarkan data *The American Academy of Sleep Medicine*, sekitar 10%–15% orang dewasa mengalami insomnia, sementara prevalensi pada lanjut usia mencapai 13%–47%. Pada remaja, angka kejadian insomnia mencapai 23,8%. Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV (DSM-IV)*, sekitar 10%–20% orang dewasa di Amerika Serikat mengalami insomnia kronis. Di Indonesia, angka kejadian insomnia pada tahun 2017 mencapai sekitar 10% populasi atau sekitar 28 juta jiwa (Edison & Nainggolan, 2021)

Prevalensi insomnia di Provinsi Bali juga tergolong tinggi. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Bali tahun 2015, terdapat sekitar 112.876 orang dewasa dan lansia yang mengalami insomnia dengan prevalensi sebesar 16,59%. Angka tertinggi ditemukan di Kota Denpasar dengan prevalensi 16,79%, dan terendah di Kabupaten Karangasem sebesar 8,17%. Data tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius di Bali, khususnya pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia (Bali Medika Jurnal., 2019)

Insomnia dapat disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi perubahan hormon, proses penuaan, penyakit kronis (stroke, Alzheimer, Parkinson, asma), serta gangguan suasana hati seperti kecemasan, depresi, bipolar, dan gangguan psikotik. Faktor eksternal yang dapat memicu insomnia antara lain penggunaan obat-obatan tertentu seperti statin, kortikosteroid, alpha-blocker, beta-blocker, dan ACE inhibitor. Gaya hidup seperti konsumsi kafein berlebih, kehamilan, stres berkepanjangan, tekanan psikologis, serta faktor genetik juga berperan dalam terjadinya insomnia (Budianti & Brisma, 2025).

Tanda dan gejala insomnia mencakup kesulitan memulai tidur, sulit mempertahankan tidur, tidur yang tidak menyegarkan, rasa kantuk di siang hari, kelelahan, penurunan konsentrasi, hingga gangguan fungsi kognitif. Jika berlangsung dalam jangka panjang, insomnia dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang lebih serius seperti hipertensi,

gangguan metabolik, penyakit kardiovaskular, serta penurunan kualitas hidup (Ahmad et al., 2020).

Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya insomnia juga terkait dengan aspek fisik, psikologis, dan lingkungan. Penyakit kronis, stres, kecemasan, depresi, lingkungan tidur yang bising, pencahayaan berlebih, suhu yang tidak nyaman, serta kebiasaan merokok atau konsumsi kafein dapat memperburuk kualitas tidur. Penggunaan obat diuretik, antidepresan, dan kortikosteroid juga dapat memengaruhi pola tidur seseorang. Selain itu, tekanan sosial ekonomi yang rendah turut berkontribusi pada risiko insomnia (Maisharoh & Purwito, 2025).

Penanganan insomnia dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan hipnotik, namun penggunaan jangka panjang memiliki risiko ketergantungan dan efek samping. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis lebih dianjurkan, seperti terapi relaksasi, sleep hygiene, sleep diary, dan salah satu intervensi komplementer yang populer adalah terapi akupunktur (Zhao et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Ade Widya Ningtyas et al., 2022) membuktikan bahwa akupunktur telah terbukti mampu menyeimbangkan aktivitas sistem saraf simpatis dan parasimpatis, serta mengatur hormon-hormon yang berperan dalam tidur seperti melatonin, serotonin, endorfin, GABA, NO, dan kortisol. Wang et al. (2020) menegaskan bahwa akupunktur merupakan metode terapi sederhana namun sangat bermanfaat untuk mengatasi insomnia dari tingkat ringan hingga kronis. juga menambahkan bahwa akupunktur tidak hanya aman tetapi sangat efektif menurunkan skor ISI (*Insomnia Severity Index*) secara signifikan (Mahadini et al., 2025)

Penelitian oleh (Lurani Vicario, 2020) menunjukkan bahwa penggunaan titik akupunktur Shenmen (HT7), Sanyinjiao (SP6), dan Zusanli (ST36) selama 28 hari mampu meningkatkan kualitas tidur secara signifikan. Akupunktur bekerja melalui stimulasi titik meridian untuk menormalkan keseimbangan energi tubuh dan menenangkan sistem saraf pusat (Aryanti et al., 2021)

Berdasarkan seluruh uraian di atas, jelas bahwa insomnia merupakan gangguan tidur dengan prevalensi tinggi dan dampak luas terhadap kualitas hidup seseorang. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi akupunktur memberikan manfaat terapeutik yang signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur melalui mekanisme regulasi sistem saraf dan keseimbangan energi tubuh. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan pola tidur menggunakan terapi akupunktur sebagai intervensi keperawatan komplementer.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain studi kasus yang dilakukan pada pasien dengan gangguan pola tidur (insomnia). Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami insomnia, dengan sampel berupa satu orang pasien yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian dilaksanakan di Klinik Dawan Usadha, Kabupaten Klungkung, pada hari senin, 29 september 2025.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara untuk mengkaji pola tidur dan keluhan psikologis pasien, observasi terhadap kondisi fisik dan perilaku tidur, serta pemeriksaan tanda-tanda vital. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar pengkajian keperawatan, lembar observasi, dan alat pemeriksaan tanda vital.

Intervensi yang diberikan berupa terapi akupunktur pada titik SP6, SP8, dan HT7 yang dilakukan sebanyak dua sesi sesuai dengan kondisi pasien. Evaluasi dilakukan dengan

membandingkan kondisi pasien sebelum dan sesudah pemberian intervensi, yang meliputi durasi tidur, kualitas tidur, tingkat kecemasan, dan intensitas nyeri.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengkajian sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari pihak terkait, dan seluruh prosedur penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian kesehatan, termasuk *informed consent*, kerahasiaan identitas pasien, dan prinsip beneficence serta nonmaleficence.

HASIL

Setelah diberikan intervensi keperawatan berupa terapi akupunktur selama 1×30 menit dengan durasi penusukan efektif selama ±15 menit pada titik SP6, SP8, dan HT7 sebanyak dua kali pertemuan, diperoleh hasil adanya perbaikan kondisi pasien. Pasien melaporkan peningkatan durasi dan kualitas tidur, yang sebelumnya sering terbangun pada malam hari menjadi mampu tidur lebih nyenyak dan berkesinambungan. Pola tidur pasien menunjukkan perbaikan dengan waktu tidur malam mulai pukul 22.00 hingga 05.00 WITA.

Selain perbaikan pola tidur, tingkat kecemasan pasien juga mengalami penurunan yang ditandai dengan berkurangnya rasa gelisah dan meningkatnya perasaan rileks setelah intervensi. Keluhan nyeri pada ekstremitas bawah yang sebelumnya dirasakan pasien juga berkurang setelah pemberian terapi akupunktur. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan kondisi yang lebih stabil dibandingkan sebelum intervensi.

Secara keseluruhan, pemberian terapi akupunktur sebagai intervensi keperawatan komplementer menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kualitas tidur, menurunkan kecemasan, serta mengurangi keluhan nyeri pada pasien dengan gangguan pola tidur.

PEMBAHASAN

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa pemberian terapi akupunktur berkontribusi signifikan terhadap perbaikan kualitas tidur pada pasien dengan gangguan pola tidur. Meskipun pasien memiliki faktor predisposisi berupa nyeri akibat kondisi post-stroke, kecemasan, dan ketidakteraturan *sleep hygiene*, respons positif setelah intervensi mengindikasikan bahwa akupunktur dapat bekerja efektif pada gangguan tidur yang bersifat multifaktorial. Temuan ini konsisten dengan konsep fisiologi tidur, di mana insomnia umumnya dipengaruhi oleh kombinasi faktor fisik dan psikologis yang memengaruhi regulasi sistem saraf (Correa & Escobar-Córdoba, 2025)

Terapi akupunktur yang digunakan dalam studi kasus ini melibatkan titik SP6 (Sanyinjiao), SP8 (Diji), dan HT7 (Shenmen), yang secara teori memiliki peranan penting dalam menyeimbangkan energi tubuh, menenangkan sistem saraf, dan mengurangi kecemasan. Titik HT7 dikenal sebagai titik utama untuk menenangkan Shen, sehingga efektif dalam mengurangi agitasi psikologis yang sering menjadi pemicu insomnia. Sementara SP6 dan SP8 berperan dalam regulasi relaksasi tubuh dan meningkatkan kestabilan sistem saraf otonom. Mekanisme kerja ini sesuai dengan teori (Ningtyas et al., 2022) yang menjelaskan bahwa stimulasi titik akupunktur dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis, menurunkan aktivitas simpatis, serta menormalkan kadar hormon pengatur tidur seperti melatonin dan serotonin.

Temuan ini diperkuat oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu (Putri et al., 2021) menemukan bahwa akupunktur mampu memberikan perbaikan kualitas tidur yang lebih stabil dibandingkan terapi farmakologis karena efeknya langsung terhadap modulasi neurotransmitter. Mahadini et al. (2025) juga menunjukkan bahwa penggunaan titik SP6 dan HT7 memberikan perbaikan signifikan terhadap skor insomnia setelah beberapa kali terapi, mengonfirmasi efektivitas titik-titik tersebut pada kasus gangguan tidur. Temuan serupa

terlihat pada studi penyintas stroke dan lansia dengan insomnia, di mana stimulasi titik HT7 secara konsisten memberikan efek sedatif dan memperbaiki pola tidur.

Selain itu, hasil pada kasus ini juga menunjukkan bahwa keberhasilan terapi tidak hanya berasal dari akupunktur itu sendiri, tetapi juga dari intervensi multimodal seperti edukasi sleep hygiene, manajemen lingkungan tidur, serta relaksasi. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa penanganan insomnia harus mencakup aspek fisik, psikologis, dan lingkungan untuk mendapatkan hasil optimal (Probosiwi, 2019). Pendekatan holistik yang digunakan pada kasus ini memperkuat bahwa akupunktur dapat berfungsi sebagai terapi komplementer yang sinergis dengan intervensi keperawatan lainnya.

Kontribusi ilmiah dari studi kasus ini terletak pada penerapan akupunktur dalam praktik asuhan keperawatan sebagai intervensi komplementer berbasis bukti. Pilihan titik SP6, SP8, dan HT7 yang digunakan memberikan gambaran bahwa akupunktur dapat diintegrasikan secara aman dan efektif ke dalam layanan kesehatan primer, khususnya pada gangguan tidur yang berhubungan dengan kondisi kronis dan kecemasan. Temuan ini memperkaya literatur keperawatan mengenai penggunaan terapi komplementer yang aplikatif di fasilitas pelayanan kesehatan.

Dengan demikian, studi ini menunjukkan bahwa intervensi akupunktur yang terarah dan terstandar, khususnya pada titik SP6, SP8, dan HT7, serta dipadukan dengan intervensi keperawatan lainnya seperti edukasi *sleep hygiene* dan manajemen lingkungan tidur, dapat menjadi strategi yang efektif dalam menangani gangguan pola tidur. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa akupunktur mampu meningkatkan kualitas tidur melalui modulasi sistem saraf otonom, peningkatan aktivitas parasimpatis, serta regulasi hormon yang berperan dalam siklus tidur-bangun, seperti melatonin dan serotonin (Wang et al., 2020; Ade Widya Ningtyas et al., 2022; Zhao et al., 2021).

Penelitian (Mahadini et al., 2025), (Putri et al., 2021), serta (Lurani Vicario, 2020) juga melaporkan bahwa stimulasi titik HT7 dan SP6 secara konsisten memberikan efek sedatif, menurunkan kecemasan, dan memperbaiki durasi serta kualitas tidur pada pasien dengan insomnia, termasuk pada kelompok lansia dan pasien dengan kondisi kronis. Temuan serupa ditunjukkan oleh (Aryanti et al., 2021), (Ahmad et al., 2020), dan (Maisharoh & Purwito, 2025), yang menyatakan bahwa gangguan tidur sering kali bersifat multifaktorial, sehingga pendekatan nonfarmakologis yang bersifat holistik lebih efektif dibandingkan terapi tunggal.

Selain peningkatan kualitas tidur, hasil pada studi kasus ini juga menunjukkan perbaikan kesejahteraan psikologis pasien, yang ditandai dengan penurunan kecemasan dan peningkatan rasa nyaman setelah intervensi. Hal ini mendukung temuan (Tharida & Desreza, 2021), (Edison & Nainggolan, 2021), serta (Probosiwi, 2019) yang menyatakan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan erat dengan stabilitas emosional, kemampuan coping, dan kualitas hidup pasien. Dengan demikian, akupunktur tidak hanya berperan dalam aspek fisiologis tidur, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis pasien secara keseluruhan sebagai bagian dari asuhan keperawatan komplementer berbasis bukti.

Namun demikian, studi kasus ini memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian dilakukan hanya pada satu subjek sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Selain itu, durasi intervensi yang relatif singkat serta tidak digunakannya instrumen pengukuran kuantitatif standar, seperti *Insomnia Severity Index* (ISI), menjadi keterbatasan dalam mengevaluasi tingkat perubahan secara objektif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta instrumen penilaian yang terstandar guna memperkuat bukti ilmiah terkait efektivitas terapi akupunktur dalam asuhan keperawatan pasien dengan gangguan pola tidur.

KESIMPULAN

Studi kasus ini menunjukkan bahwa terapi akupunktur yang diberikan pada titik SP6, SP8, dan HT7 efektif dalam memperbaiki gangguan pola tidur pada pasien insomnia dengan keluhan multifaktorial. Intervensi ini tidak hanya memberikan perbaikan pada kualitas tidur, tetapi juga menurunkan kecemasan dan meningkatkan kenyamanan fisik, sehingga mampu menjawab tujuan utama penelitian yaitu meningkatkan pola tidur melalui pendekatan komplementer berbasis bukti. Hasil ini memperkuat pemahaman bahwa akupunktur dapat dijadikan bagian integral dalam asuhan keperawatan untuk kasus insomnia, terutama ketika gangguan tidur dipengaruhi oleh faktor fisiologis dan psikologis secara bersamaan.

Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi perkembangan ilmu keperawatan dengan menegaskan bahwa praktik komplementer seperti akupunktur dapat diintegrasikan secara aman dan efektif ke dalam intervensi keperawatan holistik. Selain itu, studi ini membuka peluang bagi pengembangan teori keperawatan mengenai pendekatan multimodal yang menggabungkan teknik nonfarmakologis dengan intervensi keperawatan standar dalam menangani gangguan tidur. Meskipun studi kasus ini memiliki keterbatasan berupa jumlah subjek yang tunggal, hasilnya memberikan arah baru bagi penelitian lebih lanjut dengan lingkup lebih luas untuk memperkuat landasan teoritis penggunaan akupunktur dalam praktik keperawatan klinis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak institusi Klinik Dawan Usadha Kabupaten Klungkung yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk pelaksanaan studi kasus ini. Penghargaan yang tulus diberikan kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga segala dukungan yang diberikan menjadi bagian penting dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z., Maifita, Y., & Ameliati, S. (2020). Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa: A literature review. *Jurnal Menara Medika*, 3(1). <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Aryanti, K., Cristina, S., Nabilah, N., Fatmawati, S., & Suci, R. A. (2021). Terapi akupunktur pada pasien penderita insomnia dengan penyakit penyerta (komorbiditas): Literatur review. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(1), 20–28. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i1.168>
- Budianti, D., & Brisma, S. (2025). Insomnia: Suatu analisis terhadap faktor penyebab, dampak, dan penanganannya. *Nusantara Hasana Journal*, 4(8).
- Correa, U. J., & Escobar-Córdoba, F. (2025). International classification of sleep disorders: A brief account of its history and of its importance for clinical practice. *Revista de la Facultad de Medicina*, 73, Article 119197. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v73.119197>
- Dewi, G. A. D. S., Asdiwinata, I. N., & Arisusana, I. M. (2019). Pengaruh aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap insomnia pada lansia Banjar Tangtu Puskesmas II Denpasar Timur. *Bali Medika Jurnal*, 5, 101–117.

- Edison, H., & Nainggolan, O. (2021). Hubungan insomnia dengan hipertensi. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 24(1), 46–56. <https://doi.org/10.22435/hsr.v24i1.3579>
- Mahadini, C., & Candra, L. (2025). Intervensi akupunktur terhadap insomnia pada penderita penyakit kronis di praktik akupunktur CM Pasuruan. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 3(2). <https://publikasi.medikasuherman.ac.id/index.php/cmj/article/view/202/176>
- Maharani, & Putri, A. (2021). Aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia pada remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 159–164.
- Maisharoh, R., & Purwito, D. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Ningtyas, L. A. W., Widyastari, S., & Putri, K. E. (2022). Efektivitas penggunaan terapi akupunktur dan aromaterapi pada siswa yang mengalami insomnia. *Journal of Health Sciences*, 2(2).
- Noor Faridah, I., Pertiwi, D. V., Hipmi, A. F., Maulizah, R., & Rahmawati, S. (2025). Penggunaan herbal balm aromaterapi essential oil bunga lavender sebagai pencegahan insomnia pada usia produktif. *Jurnal Abdimas Madani dan Lestari (JAMALI)*, 7. <https://journal.uin.ac.id/JAMALI>
- Probosiwi, P. (2019). Perbedaan tingkat insomnia mahasiswa tahap sarjana dan tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Repository Universitas Muhammadiyah Semarang*. <http://repository.unimus.ac.id/id/eprint/271>
- Putri, K. E., Murti, B., & Prasetya, H. (2021). The effectiveness of acupuncture in insomnia patients: Meta-analysis. *Indonesian Journal of Medicine*, 6(1), 42–51. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2021.06.01.05>
- Tharida, M., & Desreza, N. (2021). Hubungan perilaku merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di Kecamatan Ulee Kareng, Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(1).
- Vicario, B. A. L. (2020). Penanganan insomnia menggunakan terapi akupunktur titik Shenmen (HT 7), Sanyinjiao (SP 6), dan Zusanli (ST 36), serta herbal bunga chamomile (*Matricaria chamomilla* L.).
- Wang, Y. K., Li, T., Ha, L. J., Lv, Z. W., Wang, F. C., Wang, Z. H., Mang, J., & Xu, Z. X. (2020). Effectiveness and cerebral responses of multi-points acupuncture for primary insomnia: A preliminary randomized clinical trial and fMRI study. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-020-02969-6>
- Zhao, F. Y., Fu, Q. Q., Kennedy, G. A., Conduit, R., Wu, W. Z., Zhang, W. J., & Zheng, Z. (2021). Comparative utility of acupuncture and western medication in the management of perimenopausal insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5566742>