

Asuhan Akupunktur Pada Penderita Generalized Anxiety di Klinik Akupunktur Kebun Rumpit Cimahi

Rahmat Wisnu*, Puspo Wardoyo, Leny Candra
ITSK RD dr Soepraen Malang, Indonesia
Email: wisnu.rahmat.gbu@gmail.com*

INFO ARTIKEL

Diterima:
Direvisi:
Disetujui:

ABSTRAK

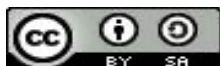
Gangguan kecemasan menyeluruh (Generalized Anxiety Disorder/GAD) merupakan salah satu gangguan mental yang ditandai oleh kecemasan berlebihan dan tidak rasional, yang berlangsung terus-menerus dan sulit dikendalikan. Studi kasus ini bertujuan untuk mengevaluasi manfaat asuhan akupunktur pada seorang klien dengan GAD di Klinik Akupunktur Kebun Rumpit Cimahi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal, melalui enam sesi terapi akupunktur dalam kurun waktu dua minggu. Data diperoleh melalui metode “Empat Cara Pemeriksaan Akupunktur” (pengamatan, pendengaran-penciuman, wawancara, dan perabaan) yang sesuai dengan prinsip diagnosis dalam pengobatan tradisional Tiongkok (TCM). Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbaikan signifikan pada kondisi fisik dan psikologis klien: rasa cemas berkurang, kualitas tidur meningkat, gejala somatik seperti lidah kering dan pucat membaik, serta tanda-tanda vital menunjukkan keseimbangan energi Qi yang lebih stabil. Titik-titik akupunktur yang digunakan antara lain HT7, PC6, Yintang, CV6, dan KD3, dengan prinsip menstabilkan jantung, menenangkan Shen, serta mengatur Qi dan Yin. Studi ini menunjukkan bahwa akupunktur efektif sebagai terapi komplementer dalam penanganan GAD. Hasil ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan praktik klinis akupunktur dan penelitian lanjutan.

Kata kunci: Generalized Anxiety, Akupunktur, TCM, Qi, Studi Kasus

ABSTRACT

Generalized Anxiety Disorder (GAD) is a mental condition characterized by excessive, irrational, and persistent anxiety that is difficult to control. This case study aims to evaluate the benefits of acupuncture treatment for a GAD patient at the Kebun Rumpit Acupuncture Clinic in Cimahi. Employing a qualitative single-case design, the study involved six acupuncture sessions over a two-week period. Data were collected using the “Four Diagnostic Methods in Acupuncture” (inspection, listening and smelling, inquiry, and palpation), in accordance with Traditional Chinese Medicine (TCM) diagnostic principles. The results revealed significant improvements in both physical and psychological symptoms: anxiety subsided, sleep quality improved, somatic symptoms such as tongue dryness and pallor diminished, and vital signs indicated a more balanced Qi energy. Key acupuncture points used included HT7, PC6, Yintang, CV6, and KD3, aimed at calming the Shen, stabilizing the heart, and regulating Qi and Yin. This study concludes that acupuncture is an effective complementary therapy for GAD. The findings are expected to serve as a reference for clinical acupuncture practice and future research.

Keywords: Generalized Anxiety, Acupuncture, TCM, Qi, Case Study



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Generalized Anxiety adalah salah satu gangguan psikiatri yang cukup sering ditemukan (Azzahra & Oktarlina, 2022). Gambaran yang khas dari gangguan ini

adalah adanya kecemasan (anxietas) yang menyeluruh dan menetap atau bertahan lama, namun tidak terbatas pada suatu keadaan atau lingkungan tertentu saja (sifatnya “free floating” atau ”mengambang”) (Hoffman et al., 2018). Kecemasan dan kekhawatiran ini sifatnya berlebihan, tidak rasional dan tidak realistis terhadap peristiwa yang terjadi sehari-hari (Bandelow & Michaelis, 2019). Kondisi ini sulit untuk dikendalikan, terjadi sepanjang hari setidaknya selama 6 bulan dan menyebabkan gangguan fungsi yang bermakna pada penderita terutama dalam fungsi sosial dan pekerjaan (Lieb et al., 2020). Diperkirakan 4% populasi global dunia saat ini mengalami gangguan kecemasan (Kessler et al., 2021). Pada tahun 2019, 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan, menjadikan gangguan kecemasan sebagai gangguan mental yang paling umum (Ritchie & Roser, 2018). Meskipun terdapat pengobatan yang sangat efektif untuk gangguan kecemasan, hanya sekitar 1 dari 4 orang yang membutuhkan (27,6%) menerima pengobatan apa pun (Johnson & Petry, 2021). Data Kemenkes sepanjang tahun 2020, sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan, lebih dari 23.000 mengalami depresi dan sekitar 1.193 jiwa melakukan percobaan bunuh diri (Darmasetya et al., 2020).

Definisi kecemasan dalam pengobatan tradisional Tiongkok sangat individual. Kecemasan merupakan gangguan sistem organ dan/atau ketidakseimbangan emosi teridentifikasi (Wu et al., 2020). Kecemasan merupakan ketidaksejahteraan mental dan fisik saling terkait, (kekuatan hidup vital) seseorang dengan kekuatan pelengkap yin dan yang serta lima elemen api, air, tanah, kayu, dan logam (Zhao et al., 2021). Ketidakseimbangan emosional menjadi gejala dan penyebab masalah fisik (Chen & Wang, 2019). Selain itu, kondisi kesehatan mental juga terkait dengan penyakit fisik tertentu pada organ-organ penting, seperti hati dan paru-paru (Zhou et al., 2022). Pengobatan tradisional Tiongkok menekankan pentingnya keseimbangan energi tubuh dalam mengatasi gangguan kecemasan (Liu et al., 2020; Zhang & Li, 2021).

Penyebab dari gangguan cemas banyak dihubungkan dengan gangguan pada bagian otak tertentu, ketidakseimbangan hormonal dan neurotransmitter otak dan juga faktor genetik, biopsikososial, dan trauma (Xu et al., 2021). Dalam teori TCM, ada tujuh Qing, lima di antaranya adalah kolektif Zhi, yaitu Zhi, kesabaran, kesedihan, dan ketakutan, dicirikan dengan elemen lima, yaitu Api, Kayu, Logam, Tanah, dan Udara, atas-kesediaan (Cheng et al., 2020). Karena Zang-yaitu semua (organ visceral) elemen lima elemen di berlebihan dalam, dari satuan Zhi dapat memengaruhi Zang-fu-masing yaitu hidup organ dari visceral (Li et al., 2019). Hubungan antara ketidakseimbangan emosional dan gangguan fisik melalui Zang-fu merupakan konsep dasar dalam pengobatan tradisional Tiongkok (Yang & Wu, 2022). Peningkatan kecemasan dapat mempengaruhi keseimbangan dalam sistem organ tubuh, terutama yang berkaitan dengan sistem pernapasan dan pencernaan (Zhou et al., 2020). Pengobatan tradisional Tiongkok, melalui pendekatan Yin-Yang dan lima elemen, digunakan untuk mengatasi ketidakseimbangan emosional ini (Shen et al., 2021). Dengan demikian, pengelolaan kecemasan dalam TCM melibatkan rekonsiliasi antara organ visceral dan elemen kehidupan (Liu et al., 2023).

Kolektif Zhi. Lima yaitu Zhi, kesabaran, kesedihan,, dan ketakutan, dicirikan dengan elemen lima, yaitu Api, Kayu, Logam, Tanah, dan Udara, atas-kesediaan-. Karena Zang-yaitu semua (organ visceral) elemen lima elemen di

berlebihan dalam, dari dari satuan Zhi dapat memengaruhi memengaruhi memengaruhi Zang-fu-masing yaitu hidup organ dari visceral. (Yang, 2023)

Penyebab dari gangguan cemas banyak dihubungkan dengan gangguan pada bagian otak tertentu, ketidakseimbangan hormonal dan neurotransmitter otak dan juga faktor genetik, biopsikososial, dan trauma. (He et al, 2014)

Penggolongan sindrom cemas sendiri pada Holisme TCM mengacu padaognisi keutuhan tubuh manusia dan hubungan antara manusia, alam, dan masyarakat. Pengobatan berdasarkan diferensiasi pola sindrom berarti bahwa setelah diferensiasi pola sindrom (inspeksi, pendengaran dan penciuman, penyelidikan, dan palpasi), dokter TCM menentukan prinsip-prinsip pengobatan dan memilih dan melakukan terapi konkret berdasarkan kondisi sindrom pasien.

Menurut Li et al (2020) penggolongan sindrom tersebut. meliputi : Ketidakseimbangan limpa yaitu kelelahan, kehilangan nafsu makan, keluarnya lendir, pencernaan buruk, perut kembung, muncet, diare, otot lemah, bibir pucat, memar, aliran darah menstruasi berlebih, dan gangguan pendarahan lainnya. Ketidakseimbangan paru-paru yaitu napas pendek dan pendek, berkerengat, kelelahan, batuk, sering pilek dan flu, alergi, asma, dan penyakit paru-paru lainnya, kulit kering, depresi, dan menangis berlebihan. Ketidakseimbangan hati yaitu payudara membesar, nyeri haid, sakit kepala, mudah tersinggung, marah secara tidak wajar, pusing, kering, mata merah, dan kondisi mata lainnya, serta tendonitis.

Ketidakseimbangan jantung yaitu insomnia, jantung berdebar-debar, detak jantung tidak teratur, mimpi berlebihan, daya ingat jangka panjang buruk, dan gangguan psikologis. Ketidakseimbangan ginjal yaitu sering buang air kecil, inkontinensia urin, berkerengat di malam hari, mulut kering, daya ingat jangka pendek buruk, nyeri pinggang, telinga berdenging, gangguan pendengaran, kondisi telinga lainnya, uban prematur, rambut rontok, dan osteoporosis

Penatalaksanaan akupunktur pada kecemasan merupakan terapi non farmakologis yang telah banyak digunakan dengan efek samping minimal untuk menangani kasus gangguan cemas. Telah banyak terdapat penelitian terpublikasi yang menunjukkan efektifitas terapi akupunktur pada kasus gangguan cemas. Mekanisme kerja akupunktur pada gangguan cemas antara lain adalah melalui regulasi sistem saraf otonom, hormonal dan neurotransmitter otak. Selain itu, akupunktur juga terbukti dapat memperbaiki kualitas tidur pada penderita gangguan cemas, sehingga dapat menjadi pilihan dalam tatalaksana gangguan ini. (Tu et al, 2019).

Penatalaksanaan cemas dengan akupunktur dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain: Sindrom Ketidakseimbangan limpa. Leung et al (2018) Gejala : Kelelahan, kehilangan nafsu makan, keluarnya lendir, pencernaan buruk, perut kembung, muncet, diare, otot lemah, bibir pucat, memar, aliran darah menstruasi berlebih, dan gangguan pendarahan lainnya. Lidah: pucat, dengan bekas gigi, lapisan tipis. Nadi: lemah atau tipis dan lambat. Prinsip : Memperkuat limpa dan menambah qi, menyehatkan jantung dan menenangkan pikiran (shen), menambah darah untuk nutrisi jantung. Titik Akupunktur : Sanyinjiao (SP6), Neiguan (PC6), Pishu (BL20), Xinshu (BL15), Jique (CV14), Qihai (CV6) Sindrom Ketidakseimbangan paru-paru. Gejala : Napas pendek dan pendek,

berkeringat, kelelahan, batuk, sering pilek dan flu, alergi, asma, dan penyakit paru-paru lainnya, kulit kering, depresi, dan menangis berlebihan, lidah pucat, bengkak ringan, lapisan putih tipis, nadi lemah terutama di posisi cun kanan. Prinsip : Tonifikasi paru dan memperkuat qi. Titik Akupunktur : Taiyuan (LU9), Zusanli (ST36), Qihai (CV6), Feishu (BL13) dan Qihai (CV6).

Sindrom Ketidakseimbangan hati. Gejala : Payudara membesar, nyeri haid, sakit kepala, mudah tersinggung, marah secara tidak wajar, pusing, kering, mata merah, dan kondisi mata lainnya, serta tendonitis, lidah Normal, atau pucat dengan sisi sedikit merah, nadi senar. Prinsip: Membersihkan hati dan menurunkan api, melancarkan qi hati dan mengatasi depresi/stagnasi emosional. Menenangkan hati dan menurunkan yang hati yang naik (jika disertai hipertensi, vertigo, iritabilitas ekstrem). Titik Akupunktur : Xingjian (LV2), Taichong (LV3), Yanglingquan (GB34), Quchi (LI11), Sanyinjiao (SP6), Zulinqi (GB41), Taiyang (EX-HN5) , Yintang (EX-HN 3).

Sindrom Ketidakseimbangan jantung. Gejala insomnia, jantung berdebar-debar, detak jantung tidak teratur, mimpi berlebihan, daya ingat jangka panjang buruk, dan gangguan psikologis, Prinsip : menenangkan jantung dan menenangkan jiwa (Shen), menutrisi darah dan memperkuat jantung, menutrisi yin dan mendinginkan api jantung dan menyelaraskan komunikasi antara jantung dan ginjal. Titik Akupunktur : Shenmen (HT7), Neiguan (PC6), Sanyinjiao (SP⁶), Xinshu (BL15), Baihui (DU20), Jueque (CV14), Taixi (KI3), Shenshu (BL23)

Sindrom Ketidakseimbangan ginjal. Gejala : Sering buang air kecil, inkontinensia urin, berkeringat di malam hari, mulut kering, daya ingat jangka pendek buruk, nyeri pinggang, telinga berdenging, gangguan pendengaran, kondisi telinga lainnya, uban prematur, rambut rontok, dan osteoporosis. Prinsip :menutrisi yin dan memperkuat ginjal, mengisi kembali essence (jing) dan sumsum tulang, menstabilkan dan mengontrol fungsi ginjal (mencegah BAK/incontinence). Titik Akupunktur : Taixi (KI3), Shenshu (BL23), Guanyuan (CV4), Sanyinjiao (SP6), Zhaohai (KI6), Mingmen (DU4), Zhishi (BL53), Tinggong (SI19)

Fokus dalam penelitian studi kasus ini adalah Asuhan Akupunktur pada penderita Generalized Anxiety di Klinik Akupunktur Kebun Rumpu Cimahi. Generalized Anxiety adalah gangguan mental yang menyebabkan rasa cemas dan takut berlebih.

Penelitian meta-analisis oleh Yang et al. (2021) menunjukkan bahwa akupunktur memberikan manfaat signifikan dalam menurunkan gejala kecemasan berdasarkan berbagai uji klinis terkontrol acak, terutama melalui penurunan skor Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) dibanding kelompok kontrol. Namun, penelitian ini masih memiliki keterbatasan berupa heterogenitas protokol akupunktur dan kurangnya standar ukuran luaran, sehingga membatasi generalisasi hasilnya. Sementara itu, penelitian uji klinis oleh Liu et al. (2023) yang membandingkan akupunktur manual dengan plasebo pada wanita perimenopause dengan gangguan kecemasan menyeluruh (GAD) menemukan bahwa akupunktur nyata lebih efektif dalam menurunkan skor kecemasan dibanding plasebo. Meski demikian, penelitian tersebut terbatas pada kelompok demografis tertentu sehingga belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.

Tujuan penelitian studi kasus ini adalah untuk mengetahui manfaat Asuhan Akupunktur pada Penderita Generalized Anxiety di Klinik Akupunktur Kebun Rumput Cimahi. Manfaat penelitian ini dapat digunakan sebagai media pembelajaran aplikatif ilmu akupunktur sekaligus menjadi referensi tambahan tentang penanganan kasus pada penderita yang mengalami keluhan Generalized Anxiety dengan menggunakan asuhan akupunktur.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus. Desain penelitian studi kasus akupunktur di sini tidaklah murni mengeksplorasi suatu masalah sosial baik secara individu maupun kelompok yang diakhiri dengan rekomendasi alternatif solusinya sebagaimana layaknya studi kasus pada umumnya melainkan sebagai suatu bentuk laporan atas penanganan keluhan kesehatan dengan modalitas akupunktur.

Partisipan dalam penelitian ini dibatasi hanya satu orang klien. Partisipan yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: berstatus sebagai klien di Klinik Akupunktur Kebun Rumput Cimahi, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, berumur antara 40–55 tahun, memiliki keluhan yang berkaitan dengan Generalized Anxiety dan bersedia menjadi partisipan.

Lokasi penelitian dilakukan di Klinik Akupunktur Kebun Rumput Cimahi Jawa Barat sesuai dengan tempat tinggal asal peneliti di wilayah Cimahi Jawa Barat. Dilakukan penelitian sejak bulan Maret-Juni 2025.

Proses kegiatan penelitian dimulai setelah proposal mendapat persetujuan dari pembimbing. Setelah itu, proses pengumpulan data dilaksanakan yang didahului dengan prosedur birokrasi atau surat perizinan yang diterbitkan oleh Kaprodi Akupunktur ITS RS dr. Soepraoen Malang.

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data-data penelitian dari sumber data (subyek maupun sampel penelitian). Proses pengumpulan data dimulai dengan: peneliti mencari subjek penelitian, peneliti meminta izin (informed consent) kepada subjek penelitian, peneliti melakukan 4 Cara Pemeriksaan Akupunktur.

Peneliti dalam melakukan 4 Cara Pemeriksaan Akupunktur menggunakan alat bantu pengumpulan data dalam bentuk daftar isian (Lembar Data Klien) yang diisi oleh peneliti, meliputi: Pemeriksaan Pengamatan (Wang) meliputi: pemeriksaan Shen, meliputi: Cahaya mata, Warna wajah, Mimik muka, Kesadaran, Bahasa/Bicara, Kondisi tubuh, dan Refleksi gerak/tingkah laku, pemeriksaan Wajah (Se), meliputi: Warna kulit wajah, kesegaran kulit wajah, dan Topografi organ pada wajah., pemeriksaan Keadaan Tubuh (Xingtai), meliputi: Bentuk tubuh, Gerakan kegiatan tubuh (sikap/pose), Kepala, Rambut, Bagian Wajah, Leher (Depan), Tenguk (Belakang), Mata, Telinga, Hidung, Mulut/Bibir, Gusi, Tenggorokan, dan Kulit, Pemeriksaan Lidah, meliputi: Otot/Badan lidah, Selaput/Lumut Lidah, dan Topografi Organ Zangfu pada Lidah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemeriksaan Pendengaran dan Penciuman (Wen) meliputi : pemeriksaan Pendengaran, meliputi: Keluarnya suara, Bicara, Pernapasan, Bersin, Batuk, Muntah, Cegukan, Sendawa, Sighing (Menarik Napas Panjang), dan Suara usus dari klien yang bisa didengar oleh pemeriksa dan pemeriksaan penciuman, meliputi: bau mulut, bau hidung, bau keringat, bau badan, dan bau dari bahan ekskresi (excreta) dari klien yang bisa dicium oleh pemeriksa.

Pemeriksaan Wawancara (Wen) meliputi wawancara tentang Identitas Klien, Wawancara tentang Keluhan Utama, wawancara tentang Keluhan Tambahan, wawancara tentang Sejarah Penyakit Sekarang, wawancara tentang Sejarah Penyakit Dahulu, wawancara tentang Sejarah Pola Hidup Pribadi Klien, wawancara tentang Sejarah Keluarga dan wawancara tentang Gejala Penyakit Sekarang: Panas Dingin, Keringat, Keluhan (Rasa/Sensasi) pada bagian tubuh, Buang Air Besar, Buang Air Kecil, Kebiasaan Makan-Minum, Rasa di Mulut, Rasa Haus (Masalah Tenggorokan), Pendengaran (Masalah Telinga), Penglihatan (Masalah Mata), Tidur, Masalah Khusus Wanita, Masalah Khusus Pria, dan Masalah Khusus Anak.

Pemeriksaan Perabaan (Qie) ini, meliputi: Perabaan daerah keluhan, Perabaan Titik Khusus, dan Perabaan Nadi.

Pemeriksaan diagnostik medis dan data lain yang relevan meliputi : pengamatan terhadap data dukung hasil dari pemeriksaan diagnostik medis dan data lain yang relevan, seperti: hasil pemeriksaan Laboratorium Klinik, hasil pemeriksaan radiologi, data rekam medis, dan lain-lain.

Peneliti mengolah data hasil dari 4 cara pemeriksaan akupunktur. Data yang terkumpul melalui Lembar Status Klien dipilah dikelompokkan sesuai kategorinya. Selanjutnya peneliti menyusun resume data, yaitu memilih data yang mempunyai nilai diagnostik atau data abnormal saja. Data ini yang nantinya digunakan sebagai dasar menegakkan diagnosis akupunktur.

Penegakan Diagnosis. Diagnosis yang dimaksud meliputi dua hal, yaitu pernyataan Penyakit dan Sindrom. Penyakit dan Sindrom dapat ditegakkan apabila data hasil 4 Cara Pemeriksaan Akupunktur sudah memenuhi kecukupan. Dalam satu jenis penyakit sering ditemukan ada lebih dari satu Sindrom. Dengan demikian perencanaan terapi akupunktur dapat disusun dengan mengikuti seberapa banyak sindrom yang berhasil ditemukan.

Dalam penelitian studi kasus ini susunan Rencana Terapi Akupunktur meliputi: Prinsip dan Cara Terapi, Pemilihan Alat dan Bahan Terapi, Pemilihan Titik dan Cara Manipulasi, Penentuan Jadwal Terapi dan Penyampaian Anjuran dan Saran Pelaksanaan Tindakan Terapi Akupunktur meliputi: Persiapan fasilitas, alat, dan bahan, Persetujuan klien, Penataan posisi klien, Dekontaminasi tangan, Pemakaian alat pelindung diri, Persiapan lokasi sasaran penusukan, Persiapan jarum, Durasi penjaruman, Pengumpulan jarum, Dekontaminasi peralatan, Siap siaga, Tanggapan tindakan (responsi), Pencegahan risiko trauma / cedera, Pengenaan kembali pakaian klien, Penyimpanan benda tajam, Ketaatan azas kesehatan dan keselamatan

Evaluasi Tindakan Terapi Akupunktur meliputi: Evaluasi proses, yaitu evaluasi yang dilaksanakan sesaat setelah semua jarum dicabut. Evaluasi ini cukup

singkat meliputi 4 Cara Pemeriksaan Akupunktur, yaitu pengamatan terhadap: bekas penjaruman; perubahan pemeriksaan pengamatan antara lain: shen, wajah (se), dan lain-lain; perubahan pemeriksaan pendengaran dan penciuman antara lain: suara, bicara, pernafasan, dan lain-lain; perubahan pemeriksaan wawancara antara lain: reaksi hasil penjaruman terhadap keluhan utama, reaksi hasil penjaruman terhadap keluhan tambahan, dan lain-lain; perubahan pemeriksaan perabaan antara lain: daerah keluhan, titik khusus, nadi, dan lain-lain; serta pertanyaan tentang penggunaan alat bantu dan lain-lain.

Evaluasi hasil, yaitu kesimpulan sementara dari hasil evaluasi proses dalam bentuk kelayakan untuk dilanjutkan terapi pada sesi berikutnya sesuai kesepakatan jadwal atau perlu tindakan tepat cepat lainnya.

Penyataan Prognosis Akupunktur meliputi: Prognosis merupakan prediksi ilmiah tentang kemungkinan perkembangan suatu penyakit dan hasilnya. Pernyataan prognosis adalah sebagai berikut: Sanam: sembuh, Bonam: baik, Malam: buruk, Dubia: tidak tentu / ragu ragu. Untuk rujukan yang dirujuk adalah klien yang membutuhkan layanan kesehatan di luar kewenangan Akupunktur Terapis.

Validitas data ada pada integritas peneliti karena peneliti menjadi instrumen utama. Di samping itu, juga dilakukan uji keabsahan data, melalui: Perpanjangan waktu tindakan/asuhan, Konfirmasi terhadap sumber informasi tambahan menggunakan triangulasi dari tiga sumber data utama yaitu klien, akupunktur terapis, dan keluarga subyek penelitian yang sangat dekat kaitannya dengan subyek penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik komparasi silang data antar sesi asuhan akupunktur. Data yang dibandingkan adalah data proses dan data hasil. Data proses meliputi proses pemeriksaan klien, penyusunan diagnosis (penyakit dan sindrom), penyusunan rencana asuhan dan pelaksanaan tindakan asuhan. Data hasil merupakan data hasil pengamatan terhadap perubahan yang terjadi setelah mendapatkan tindakan asuhan, yang meliputi kondisi tingkat kesembuhan klien, prognosis, dan rujukan. Proses analisis data berbentuk penyilangan antar tindakan yang dilakukan dengan cara membandingkan antara pelaksanaan asuhan ke 1 dengan asuhan ke 2, asuhan ke 1 dengan asuhan ke 3, asuhan ke 1 dengan asuhan ke 4 dan seterusnya.

Agar penelitian studi kasus ini dapat berlangsung dengan baik dan peneliti aman dari persoalan etika, maka peneliti mempersiapkan beberapa hal, yaitu: meminta izin kepada penanggung jawab di Klinik Akupunktur Kebun Rumpu Cimahi seraya memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian, menempatkan orang yang diteliti bukan sebagai “obyek” melainkan sebagai orang yang derajatnya sama dengan peneliti, menghargai, menghormati, dan patuh pada semua peraturan, norma, nilai masyarakat, kepercayaan adat-istiadat, dan kebudayaan yang hidup di dalam masyarakat sekitar Klinik Akupunktur Kebun Rumpu Cimahi, memegang segala rahasia yang berkaitan dengan informasi yang diberikan, informasi tentang subyek tidak dipublikasikan bila subyek tidak menghendaki, termasuk nama subyek tidak akan dicantumkan dalam laporan penelitian, peneliti dalam merekrut subyek penelitian terlebih dahulu memberikan informed consent, yaitu memberi tahu

secara jujur maksud dan tujuan terkait dengan tujuan penelitian pada calon subyek penelitian sejelas-jelasnya serta minta izin secara tertulis, selama dan sesudah penelitian, privacy tetap dijaga, nama subyek penelitian diganti dengan inisial (anonymity), peneliti akan menjaga kerahasiaan informasi yang diberikan dan hanya digunakan untuk kegiatan penelitian serta tidak akan dipublikasikan tanpa izin subyek penelitian, selama pengambilan data, peneliti memberi kenyamanan kepada subyek penelitian dengan mengambil tempat yang sesuai dengan keinginan Subyek penelitian. Sehingga subyek penelitian dapat leluasa tanpa ada pengaruh lingkungan untuk mengungkapkan masalah yang dialami.

Gambaran Lokasi penelitian. Penelitian dilakukan di Klinik Akupunktur Kebun Rumput Cimahi yang terletak di Jalan Kebun Rumkit K8 Rt 01 Rw 17 Kelurahan Baros Cimahi Tengah Kota Cimahi Jawa Barat, memiliki luas tanah 248 m² dan berada di lingkungan strategis korta Cimahi. Klinik ini memiliki satu terapis dan satu orang tenaga admin. Buka setiap hari pukul 16.00 sd 20.00 kecuali hari Libur Nasional dengan jumlah pasien antara 5 sd 15 orang perhari.

Dalam penelitian studi kasus ini, Asuhan Akupunktur dilaksanakan sesuai rencana sebanyak 6 kali sesi terapi. Sesi terapi pertama dimulai pada hari Senin tanggal 09 Juni 2025 sampai 20 Juni 2025.

Hasil pemeriksaan pada sesi terapi ke-1 (tanggal 9 Juni 2025) didapatkan data sebagai berikut: Hasil pemeriksaan Pengamatan (Wang): Mata tampak kurang bercahaya. Kondisi tubuh, terlihat lemas dan lesu. Warna wajah pucat. - Lidah merah atau pucat, Lapisan lidah tebal atau kotor, Kelembaban lidah kering ada keretakan. Hasil pemeriksaan Pendengaran dan Penciuman (Wen): Mulut agak berbau. Hasil pemeriksaan Wawancara (Wen): Keluhan Utama: Rasa cemas yang tidak dapat dijelaskan melanda pikirannya sudah 4 bulan yang lalu. BAK: air kencing kekuningan, Mulut terasa pahit. Hasil pemeriksaan Perabaan (Qie): Nadi umum: Cepat, tegang. Nadi Chi Kanan: Tegang.

Hasil pemeriksaan pada sesi terapi ke-6 (tanggal 20 Juni 2025) didapatkan data sebagai berikut: Hasil pemeriksaan Pengamatan (Wang): Mata tampak bercahaya. Kondisi tubuh terlihat segar. Warna wajah sesuai suku bangsa. Lidah lebih segar dan lembab, merah muda dan selaput lidah tipis, keretakan hilang. Hasil pemeriksaan Pendengaran dan Penciuman (Wen): Bau mulut sudah tidak ada. Hasil pemeriksaan Wawancara (Wen): Keluhan Utama: rasa cemas sehingga tidak dapat tidur hilang dan dapat tidur dengan nyenyak. BAK : air kencing jernih, mulut tidak merasakan rasa tertentu. Hasil pemeriksaan Perabaan (Qie): Nadi umum: Mengambang. Nadi Guan Kanan: Mengambang.

Data tersebut di atas menunjukkan terdapat beberapa perbedaan hasil pemeriksaan pada sesi terapi ke-1 dan hasil pemeriksaan pada sesi terapi ke-6. Memang sangat diharapkan terjadinya perbaikan pada hasil pemeriksaan partisipan. Hal ini disebabkan karena partisipan mematuhi jadwal terapi dan mengikuti anjuran dan saran yang diberikan oleh terapis.

Terjadinya perbaikan pada hasil pemeriksaan tersebut sesuai dengan teori "Acupuncture for anxiety disorders" oleh Zhang et al. (2019). Dalam TCM, cemas dianggap sebagai gejala yang terkait dengan ketidakseimbangan energi Qi dan gangguan pada organ-organ internal, terutama Jantung dan Ginjal. Akupunktur

dapat membantu mengurangi cemas dengan: mengatur Qi: Akupunktur dapat membantu mengatur aliran Qi dan mengurangi stagnasi Qi yang dapat menyebabkan cemas, menstabilkan Jantung: Akupunktur dapat membantu menstabilkan Jantung dan mengurangi gejala cemas yang terkait dengan Jantung, seperti palpitasi dan insomnia dan mengatur Yin dan Yang: Akupunktur dapat membantu mengatur keseimbangan Yin dan Yang, yang dapat membantu mengurangi cemas dan stres..

Beberapa sumber data yang mendukung efek akupunktur dalam mengurangi cemas adalah: Studi klinis: Beberapa studi klinis telah menunjukkan bahwa akupunktur dapat membantu mengurangi cemas pada pasien dengan gangguan kecemasan ("The effects of acupuncture on anxiety and depression" oleh Wang et al. (2018). Penelitian eksperimental: Penelitian eksperimental telah menunjukkan bahwa akupunktur dapat mempengaruhi aktivitas otak dan sistem saraf yang terkait dengan cemas (The neural mechanisms of acupuncture for anxiety" oleh Liu et al. (2020). Teori TCM: Teori TCM menjelaskan bahwa akupunktur dapat membantu mengatur Qi dan mengurangi gejala cemas dengan mempengaruhi titik-titik akupunktur yang terkait dengan Jantung dan Ginjal ("Pengobatan Tradisional Cina" oleh Wisnu Wardhana (2017).

Berdasarkan hasil pemeriksaan pada sesi terapi ke-1 (tanggal 9 Juni 2025), Berdasarkan hasil pemeriksaan yang diberikan, diagnosis yang dapat ditegakkan menurut Pengobatan Tradisional Cina (TCM) adalah: Kekurangan Qi Jantung: Kekurangan energi Qi Jantung dapat menyebabkan kecemasan, palpitasi, dan gejala lainnya. Dalam TCM, sindrom orang cemas dapat diobati dengan menggunakan teknik seperti akupunktur, herbal, atau perubahan gaya hidup untuk: Menstabilkan Qi dan menenangkan pikiran, Mengatur Yin dan Yang, Menghilangkan stagnasi Qi dan Meningkatkan Qi Jantung.

Beberapa titik akupunktur yang dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan adalah: HT7 (Shenmen), PC6 (Neiguan), Yintang, CV6 (Qihai) dan KD3 (Taixi).

Setelah dilakukan terapi hingga mencapai 6 kali sesi terapi, pada sesi terapi ke-6 (tanggal 20 Juni 2025) partisipan dinyatakan telah sembuh.

Berdasarkan Diagnosis Akupunktur yang ditegakkan, maka Prinsip dan Cara Terapi yang ditentukan adalah Dalam Pengobatan Tradisional Cina (TCM), prinsip terapi untuk kekurangan Qi Jantung adalah: Mengisi Qi Jantung: Meningkatkan energi Qi Jantung untuk memperbaiki fungsi jantung dan mengurangi gejala kekurangan Qi Jantung. Menstabilkan Qi: Menstabilkan energi Qi untuk mengurangi gejala kecemasan, palpitasi, dan lainnya. Mengatur Yin dan Yang: Mengatur keseimbangan Yin dan Yang untuk memperbaiki fungsi jantung dan mengurangi gejala kekurangan Qi Jantung.. Berikut adalah penjelasan tentang etiologi titik-titik akupunktur yang dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan: HT7 (Shenmen): Titik ini terletak di pergelangan tangan dan terkait dengan Jantung. HT7 dapat membantu menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki tidur. Etiologinya terkait dengan pengaturan Qi Jantung dan mengurangi stagnasi Qi yang dapat menyebabkan kecemasan.

PC6 (Neiguan): Titik ini terletak di pergelangan tangan dan terkait dengan Jantung dan Perikardium. PC6 dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, dan gejala lainnya yang terkait dengan Jantung. Etiologinya terkait dengan pengaturan Qi Jantung dan mengurangi stagnasi Qi yang dapat menyebabkan kecemasan.

Yintang: Titik ini terletak di antara alis mata dan terkait dengan otak dan sistem saraf. Yintang dapat membantu menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan memperbaiki konsentrasi. Etiologinya terkait dengan pengaturan Qi otak dan mengurangi stagnasi Qi yang dapat menyebabkan kecemasan.

CV6 (Qihai): Titik ini terletak di abdomen dan terkait dengan Qi dan energi vital. CV6 dapat membantu meningkatkan Qi, mengurangi kelelahan, dan memperbaiki gejala kecemasan. Etiologinya terkait dengan pengaturan Qi dan meningkatkan energi vital yang dapat membantu mengurangi kecemasan.

DKD3 (Taixi): Titik ini terletak di kaki dan terkait dengan Ginjal dan Yin. KD3 dapat membantu menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan memperbaiki gejala kecemasan. Etiologinya terkait dengan pengaturan Yin dan mengurangi kekurangan Yin yang dapat menyebabkan kecemasan.

Dengan pemilihan Titik Akupunktur seperti yang disebutkan di atas, partisipan sudah dinyatakan sembuh pada sesi terapi ke-6 (tanggal 20 Juni 2025). Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Asuhan Akupunktur Pada Penderita Generalized Anxiety di Klinik Akupunktur Kebun Rumpit Cimahi yang dilakukan selama 6 kali sesi terapi didapatkan kesimpulan sebagai berikut : bahwa akupunktur dapat mengatasi masalah cemas dengan data yang diperoleh : rasa cemas sudah tidak ada lagi, kesulitan tidur sudah tidak ada lagi, mata tampak bercahaya. Kondisi tubuh terlihat segar, lidah: Merah muda. Bentuk tidak lagi tebal, lapisan lidah putih tipis dan sudah tidak ada gambaran keretakan, bau mulut sudah tidak ada, BAK sudah jernih, rasa pahit di mulut sudah hilang, nadi tidak beraturan sudah hilang menjadi teratur dan mengambang.

Disarankan kepada institusi pendidikan untuk menggunakan hasil penelitian studi kasus ini sebagai bahan kajian pustaka bagi kemajuan ilmu pengetahuan dan penelitian lebih lanjut tentang penanganan kasus Penderita Generalized Anxiety. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan hasil penelitian studi kasus ini sebagai data awal dalam penelitian Akupunktur untuk terapi kasus Penderita Generalized Anxiety dengan populasi yang lebih luas dan pembahasan yang lebih mendalam. Disarankan kepada masyarakat untuk menggunakan hasil penelitian studi kasus ini sebagai referensi untuk menambah informasi dan wawasan khususnya tentang Asuhan Akupunktur untuk terapi kasus Penderita Generalized Anxiety.

Cobalah teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam untuk mengurangi stres dan kecemasan., olahraga teratur dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan dengan melepaskan endorfin, hormon yang membuat merasa lebih baik. Pastikan mendapatkan tidur yang cukup setiap malam untuk membantu mengurangi stres dan kecemasan. Makan makanan seimbang yang kaya akan buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian dapat membantu meningkatkan mood dan mengurangi kecemasan dan lakukan aktivitas yang menyenangkan dan membuat bahagia, seperti membaca, mendengarkan musik, atau melakukan hobi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian studi kasus yang dilakukan terhadap satu partisipan dengan gangguan kecemasan menyeluruh (Generalized Anxiety Disorder/GAD), dapat disimpulkan bahwa asuhan akupunktur terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan. Setelah enam kali sesi terapi di Klinik Akupunktur Kebun Rumpu Cimahi, partisipan menunjukkan perbaikan signifikan secara fisik maupun psikologis, seperti hilangnya rasa cemas berlebihan, kualitas tidur yang membaik, kondisi tubuh yang lebih segar, serta hasil pemeriksaan lidah dan nadi yang menunjukkan keseimbangan energi Qi. Titik-titik akupunktur yang digunakan, seperti HT7, PC6, Yintang, CV6, dan KD3, berperan penting dalam menstabilkan emosi dan menyeimbangkan fungsi organ menurut teori Pengobatan Tradisional Cina (TCM). Temuan ini mendukung akupunktur sebagai terapi komplementer yang efektif dan aman untuk menangani gangguan kecemasan. Sebagai saran, penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan dengan jumlah partisipan yang lebih besar untuk memperkuat validitas temuan dan menguji konsistensi efektivitas akupunktur pada berbagai kelompok demografis.

REFERENSI

- Azzahra, Natasya Jasmine, & Oktarlina, Rasmi Zakiah. (2022). Efek Pemberian Ginkgo Biloba Terhadap Pasien Generalized Anxiety Disorder. *Medical Profession Journal of Lampung*, 12(1), 126–130.
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2019). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 21(3), 217–228. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2019.21.3/bbandelow>
- Chen, J., & Wang, Y. (2019). The traditional Chinese medicine perspective on anxiety and its correlation with organ systems. *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 39(2), 189–197. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2019.02.005>
- Cheng, Y., Zhang, Z., & Sun, W. (2020). The seven Qing in traditional Chinese medicine and their relationship to emotional health. *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 40(3), 270–276. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2019.12.006>
- Darmasetya, M., Nugroho, T., & Wibowo, S. (2020). Mental health challenges during the COVID-19 pandemic: The case of Indonesia. *Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 12–22. <https://doi.org/10.15069/ijph.2020.01.12>
- Hoffman, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2018). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 42(3), 343–357. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9887-3>
- Johnson, J., & Petry, N. (2021). The global burden of anxiety disorders: A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(5), 1245–1260. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00438-w>
- Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., & Green, J. G. (2021). The prevalence and burden of anxiety disorders in the world. *World Psychiatry*, 20(1), 7–18. <https://doi.org/10.1002/wps.20872>

- Li, Y., Xu, H., & Zhang, S. (2019). Zang-fu organs and their role in managing emotional disorders in traditional Chinese medicine. *Journal of Integrative Medicine*, 17(2), 116–123. <https://doi.org/10.1016/j.joim.2018.12.003>
- Lieb, R., Behrendt, S., & Voderholzer, U. (2020). Generalized anxiety disorder and the risk of subsequent depression. *Psychiatry Research*, 288, 112871. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112871>
- Liu, F., Zhang, H., & Li, J. (2020). The role of traditional Chinese medicine in the treatment of anxiety disorders: A systematic review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(8), 698–705. <https://doi.org/10.1089/acm.2020.0049>
- Liu, Y., Zhang, Y., & Wang, Q. (2023). The role of Zhi and its relation to five elements in TCM: A therapeutic perspective for emotional and physical health. *Chinese Medicine*, 18(4), 92–104. <https://doi.org/10.1186/s13020-023-00443-9>
- Ritchie, H., & Roser, M. (2018). Anxiety disorders. *Our World in Data*. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0327.2009.00219.x>
- Shen, H., Wu, L., & Liu, L. (2021). Managing anxiety through traditional Chinese medicine: Integrating Yin-Yang and the five elements. *Journal of Traditional Chinese Medicine and Acupuncture*, 35(6), 583–591. <https://doi.org/10.1016/j.jtcm.2021.01.005>
- Wu, J., Zhang, F., & Liu, X. (2022). Zang-fu organs and their role in emotional regulation: Understanding the connection between body and mind in traditional Chinese medicine. *Integrative Medicine Research*, 11(1), 49–55. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2021.09.003>
- Wu, X., Li, S., & Wang, H. (2020). Understanding anxiety from a traditional Chinese medicine perspective: Emotional and organ imbalance. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 13(5), 5019–5025. <https://doi.org/10.1016/j.ijcem.2020.02.009>
- Xu, S., Li, T., & Chen, Y. (2021). Neurotransmitters and hormones in the pathophysiology of generalized anxiety disorder: Insights from modern science and traditional Chinese medicine. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 127, 192–200. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.05.002>
- Zhao, Y., Liu, J., & Li, D. (2021). The five-element theory and its relationship to emotional and physical health in traditional Chinese medicine. *Chinese Medicine*, 16(1), 54–60. <https://doi.org/10.1186/s13020-021-00319-w>
- Zhou, L., Li, X., & Zhang, L. (2022). Exploring the connection between mental health and physical disorders in Chinese medicine: A review of organ systems. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 14, 78. <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.00078>
- Zhou, X., Yang, Y., & Wang, P. (2020). The influence of emotional imbalances on physical health in TCM: A review of clinical findings. *Journal of Traditional Chinese Medicine and Pharmacology*, 17(3), 89–98. <https://doi.org/10.1016/j.jtcmp.2020.06.006>