



Akupunktur pada Insomnia, Intervensi untuk Tidur Lebih Baik: Literature Review

Afifah Noer^{1*}, Niken Putri Eka Sarasapuri¹, Anisa Andriani¹

¹ Universitas Muhammadiyah Karanganyar, Karanganyar

* Corresponding author: afifahnoer97@gmail.com

Abstrak: Insomnia adalah gangguan tidur yang sering terjadi dan bisa mengurangi kualitas hidup. Insomnia dapat ditangani dengan metode farmakologis maupun nonfarmakologis, salah satunya adalah akupunktur, yang dianggap efisien dan aman. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis bukti empiris mengenai akupunktur dalam mengurangi gejala insomnia. Metodenya adalah tinjauan pustaka dengan pencarian melalui basis data seperti PubMed, Google Scholar, dan ScienceDirect menggunakan kata kunci akupunktur, insomnia, dan gangguan kesehatan. Artikel yang termasuk dalam kriteria adalah yang dipublikasikan antara 2018 hingga 2025, melibatkan terapi akupunktur atau elektroakupunktur, ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris, dengan subjek berusia 15–70 tahun, dan melaporkan hasil pasca terapi. Dari 200 artikel yang ditemukan, terdapat 8 artikel yang sesuai dengan kriteria. Analisis menunjukkan bahwa akupunktur, baik sebagai terapi tunggal atau dalam kombinasi dengan metode lain (seperti herbal, aromaterapi, atau terapi kognitif perilaku), secara konsisten memperbaiki durasi dan kualitas tidur, mengurangi skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup pasien dalam berbagai kelompok populasi, seperti remaja, dewasa, lansia, dan pasien dengan penyakit kronis. Pada akhirnya, akupunktur adalah intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan berpotensi tinggi sebagai terapi insomnia.

Kata Kunci: Akupunktur, Insomnia, Literature Review, Health Disorder, PSQI

Abstract: *Insomnia is a common sleep disorder that can reduce quality of life. Insomnia can be treated with pharmacological and non-pharmacological methods, one of which is acupuncture, which is considered effective and safe. This study aims to systematically review empirical evidence regarding acupuncture in reducing insomnia symptoms. The method used was a literature review using a search of databases such as PubMed, Google Scholar, and ScienceDirect using keywords such as acupuncture, insomnia, and health disorders. Articles that met the criteria were those published between 2018 and 2025, involving acupuncture or electroacupuncture therapy, written in Indonesian or English, with subjects aged 15–70 years, and reporting post-therapy outcomes. Of the 200 articles found, eight met the criteria. The analysis showed that acupuncture, either as a single therapy or in combination with other methods (such as herbal medicine, aromatherapy, or cognitive behavioral therapy), consistently improves sleep duration and quality, reduces Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) scores, decreases anxiety, and improves quality of life in patients across various population groups, including adolescents, adults, the elderly, and patients with chronic diseases. Ultimately, acupuncture is an effective, safe, and highly effective non-pharmacological intervention for insomnia.*

Keywords: *Acupuncture, Insomnia, Literature Review, Health Disorder, PSQI*



1. PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan yang penting bagi tubuh manusia. Tidur memiliki banyak manfaat bagi tubuh seperti menjaga ketahanan tubuh, meningkatkan imunitas, mengurangi stress, mengurangi risiko terhadap penyakit, mencegah dari segala bentuk ketidakamanan, menstabilkan emosi dan menjaga berat badan tubuh¹. Kualitas tidur adalah ukuran kepuasan seseorang terhadap pengalaman tidurnya, sehingga orang tersebut tidak mengalami kelelahan, kegelisahan, rasa lemas, lingkaran hitam di bawah mata, kelopak mata bengkak, serta sakit kepala². Menurunnya kualitas tidur menyebabkan berbagai masalah, seperti emosi yang tidak stabil, gangguan pada fungsi kognitif, serta berkurangnya kemampuan eksekutif yang penting untuk membuat keputusan dan memecahkan masalah³.

Insomnia adalah gangguan tidur yang paling sering terjadi, keluhan insomnia bisa berbagai macam seperti sulit tidur, tidur terganggu mimpi, atau bangun terlalu cepat yang dialami terus-menerus⁴. Insomnia sering dipicu oleh berbagai kondisi dan dapat dipengaruhi oleh tiga faktor utama, pertama merupakan faktor predisposisi yaitu faktor yang tidak bisa diubah seperti kepribadian dan keturunan⁵. Kedua, penyebab stress ini dapat berupa emosi yang tidak stabil, isu sosial, serta berbagai masalah kehidupan. Ketiga, ada faktor perpetuasi yang meliputi perilaku maladaptif, pola pikir, dan strategi penanganan yang salah, yang dapat membuat insomnia berlanjut meskipun pemicu awalnya telah teratasi⁶.

Sekitar 10% hingga 20% orang di seluruh dunia mengalami insomnia, yang ditandai dengan buruknya kualitas tidur. Di kalangan orang dewasa dan lansia, prevalensi insomnia mencapai antara 33% hingga 50% secara global⁷. Berdasarkan data dari *National Sleep Foundation* pada (2018) Insomnia pada seluruh dunia menduduki angka 67% dimana terdapat 1.508 individu di Asia Tenggara. Di Indonesia, prevalensi insomnia diperkirakan mencapai sekitar 28% total dari 238 juta masyarakat atau sekitar 10% dari jumlah masyarakat. Berarti terdapat sekitar 28 juta individu mengalami masalah insomnia⁸. Penanganan insomnia dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Penanganan farmakologis bisa dilakukan dengan mengkonsumsi obat-obatan seperti zaleplon dan benzodiasprine tetapi dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan memori, resistensi obat, ketergantungan obat dan kecanduan. Sedangkan pengobatan non farmakologis seperti terapi perilaku, terapi relaksasi, psikoterapi dan salah satunya dengan akupunktur⁹.

Terapi akupunktur merupakan metode yang telah disetujui dalam penanganan berbagai kasus seperti susah tidur, nyeri, hipertensi dan gangguan muskuloskeletal lainnya, akupunktur tidak menimbulkan efek samping yang membahayakan serta relatif aman untuk dilakukan¹⁰. Berdasarkan Ilmu *Traditional Chinese Medicine* (TCM), akupunktur berfungsi untuk mengalirkan energi (Qi) melalui 12 meridian di seluruh tubuh. Rasa tidak nyaman dapat terjadi ketika sirkulasi di meridian tersumbat, sehingga diperlukan stimulasi di beberapa titik untuk mengembalikan kelancaran sirkulasi energi¹¹.

Akupunktur merupakan jenis terapi dengan cara menusukkan jarum khusus (jarum filiform) ke titik-titik akupunktur yang ada di tubuh manusia¹². Penusukan jarum pada titik-titik akupunktur memberikan efek lokal melalui akson (serabut saraf), melepaskan neuropeptida, dan meningkatkan aliran darah di area tusukan di sepanjang meridian tubuh¹³. Akupunktur efektif dalam meredakan gejala insomnia kronis dan akut tanpa efek samping, pemilihan titik akupunktur dapat disesuaikan dengan sindrom yang dialami oleh penderita insomnia. Selain itu, akupunktur memiliki beberapa karakteristik seperti efek samping yang minimal, tingkat keamanan tinggi, dan harga yang relatif murah¹⁴.

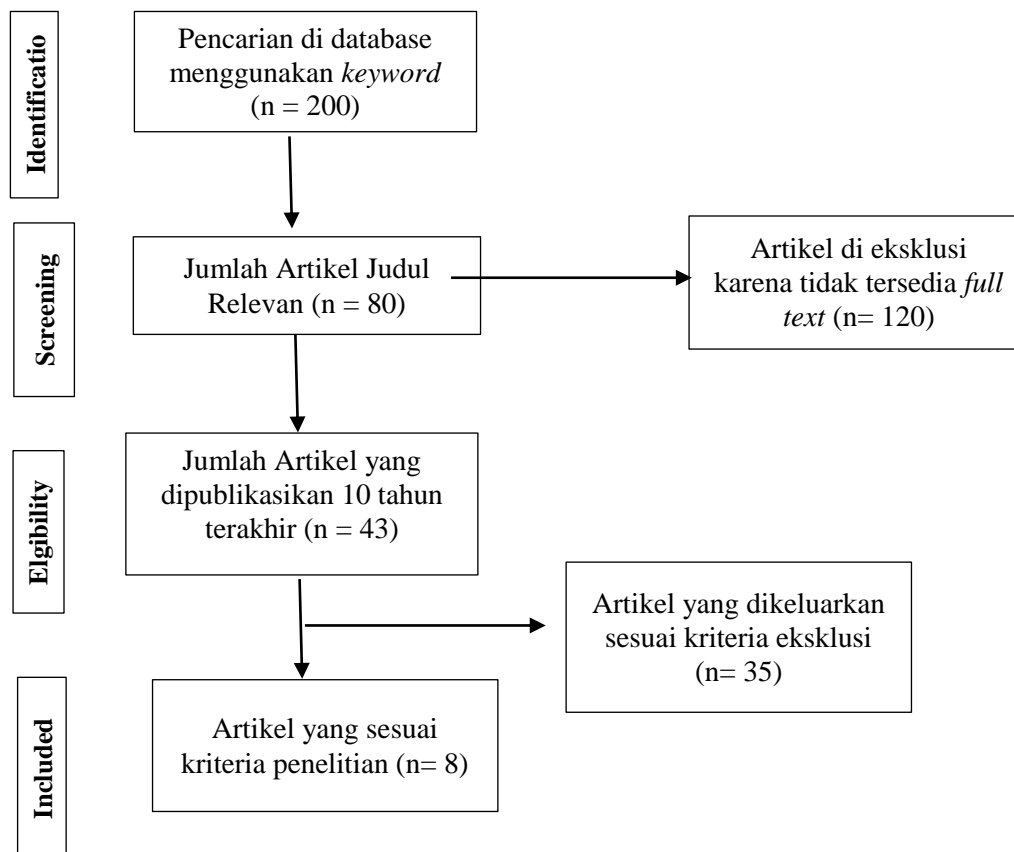
Literature review ini dilakukan berdasarkan beberapa pertimbangan ilmiah dan kebutuhan praktis. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur dengan prevalensi tinggi secara global maupun nasional. Tingginya kasus tersebut menegaskan bahwa insomnia merupakan masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus dan pendekatan terapeutik yang efektif¹⁴. Terapi farmakologis yang hingga kini banyak digunakan sering menimbulkan berbagai efek samping seperti toleransi, ketergantungan, gangguan memori, serta penurunan fungsi kognitif. Kondisi ini menuntut pengembangan dan evaluasi terhadap metode nonfarmakologis yang lebih aman, salah satunya akupunktur, yang telah lama digunakan dalam

praktik klinis dan diakui memiliki efektivitas pada sejumlah gangguan kesehatan, termasuk insomnia. Meskipun berbagai penelitian telah menilai manfaat akupunktur untuk insomnia, hasil penelitian tersebut masih tersebar, heterogen, dan belum dirangkum secara sistematis. Variasi metode, titik akupunktur, durasi terapi, serta kombinasi intervensi membuat diperlukan suatu sintesis ilmiah untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dan terstruktur mengenai efektivitas akupunktur terhadap insomnia. Inti dari tulisan ini adalah secara sistematis menelaah penelitian-penelitian empiris yang telah dipublikasikan terkait efektivitas dan dampak akupunktur dalam upaya mengurangi gejala-gejala Insomnia.

2. METODE

Metode dalam penelitian ini adalah dengan studi literature review, merupakan proses yang melibatkan pencarian dan analisis data dari berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, dan publikasi lain yang relevan. Tujuan dari metode ini adalah untuk membuat tulisan yang membahas dan menjelaskan topik atau isu tertentu secara menyeluruh¹⁵. Penelitian literature review dibuat melalui penelusuran database beberapa jurnal yaitu: Pubmed, Google Scholar, dan ScienceDirect. Kata kunci yang digunakan meliputi acupuncture, insomnia, health disorders. Dalam penelitian ini menerapkan dua kriteria yaitu inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi yang ditentukan mencakup artikel yang membahas terapi akupunktur atau elektroakupunktur, diterbitkan antara tahun 2018 hingga 2025, dan ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Inggris. Artikel tersebut harus melibatkan subjek penelitian yang berusia antara 15 hingga 70 tahun dan mencakup laki-laki serta perempuan yang tidak sedang hamil. Di sisi lain, kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak mencantumkan titik akupunktur, diterbitkan sebelum tahun 2018, dan tidak menyediakan hasil setelah terapi.



Gambar 1. Prisma Flow Diagram

Pada Gambar 1. ditampilkan Prisma Flow Diagram, di mana artikel yang terpilih akan dianalisis secara deskriptif. Informasi penting seperti sumber, judul, metode, dan hasil dari masing-masing artikel akan dirangkum dalam bentuk tabel. Selanjutnya, hasil analisis ini akan disampaikan secara naratif dan dibahas untuk memperoleh kesimpulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dan pencarian melalui *Google Scholar*, *Pubmed* dan *Science Direct* peneliti menemukan 180 artikel untuk database Pubmed, 48 artikel pada Google Scholar, dan 22 artikel pada science direct. Hasil pencarian tersebut kemudian diskriming, sebanyak 95 artikel berstatus *free full text* namun setelah diteliti kembali beberapa metode tidak sesuai dan di keluarkan sebanyak 45 artikel. Setelah melakukan screening sesuai kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 8 artikel terakhir yang relevan.

Tabel 1. Penyajian Data Penelitian dan Review Artikel

Peneliti	Judul	Populasi dan Sampel	Metode	Hasil Penelitian
Mahadini & Chandra (2025) ¹⁶	Intervensi akupunktur terhadap insomnia pada penderita penyakit kronis di praktik akupunktur CM pasuruan	Seluruh penderita insomnia dengan penyakit kronis yang berkunjung ke Praktik Akupunktur "CM" di Pasuruan pada bulan April-Mei 2025.	Desain satu kelompok <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	Nilai Sig. (2-Tailed) sebesar 0,000. Terapi akupunktur signifikan dalam mengurangi insomnia pada pasien dengan penyakit kronis di Praktik Akupunktur "CM" Pasuruan.
Setiawan <i>et al</i> (2023) (18)	Pengaruh kombinasi akupunktur dan formula bai zi yang xin tang pada klien insomnia sindrom disharmoni jantung dan ginjal di yayasan sosial dharma warga surabaya	Warga yayasan di Dharma Warga Surabaya yang mengalami insomnia berjumlah 14 orang	Desain <i>one group pretest</i> dan <i>posttest</i> , dengan penerapan akupunktur di titik-titik tertentu	Kombinasi akupunktur dan Bai Zi Yang Xin Tang untuk insomnia dengan sindrom disharmoni jantung dan ginjal dapat meningkatkan durasi tidur pasien pasca terapi.
Yin <i>et al</i> (2022) ¹⁸	Effect of electroacupuncture on insomnia in patients with depression: a randomized clinical trial.	Terlibat pasien insomnia yang memenuhi persyaratan ini: pria atau wanita berusia antara 18 hingga 70 tahun yang memiliki Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) lebih dari 7 (di dalam rentang 0-21, di mana semakin tinggi skornya menunjukkan semakin buruknya kualitas tidur dan semakin banyak gangguan tidur).	Metode EA dan SA. 3 sesi per minggu selama 8 minggu. Total 24x	Indeks keparahan insomnia menunjukkan perubahan sebesar -7,6 [IK 95%, dari -8,5 hingga -6,7]. EA Efektif mengurangi keluhan insomnia
Ningtyas <i>et al</i> (2022) ⁸	Efektivitas penggunaan terapi akupunktur dan aromaterapi pada siswa yang mengalami insomnia	Mahasiswa Poltekkes Surakarta berjumlah 50 orang	<i>Pretest posttest without control group designs</i> dimulai dengan pengisian kuesioner PSQI dan DMS.	Terapi akupunktur dan aromaterapi efektif untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa.
Garland <i>et al</i> (2019) ¹⁹	Acupuncture versus cognitive behavioral therapy for insomnia in	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien penyintas kanker (<i>cancer</i>	CBT-I (n = 80) Selama 20 minggu	Akupunktur menunjukkan hasil yang lebih baik dalam

	cancer survivors: a randomized clinical trial	survivor)	Akupunktur melibatkan penstimulasi titik-titik tertentu di tubuh menggunakan jarum.	mengurangi rasa nyeri. Memiliki ($P < 0,001$), dan yang tidak merasakan nyeri di awal.
Wang <i>et al</i> (2020) ²⁰	Acupuncture for insomnia with short sleep duration: protocol for a randomised controlled trial	Populasi pada kelompok intervensi 76 orang dan kelompok control sebanyak 76 orang	randomized, single center, single blinded dan akupunktur placebo.	Akupunktur terbukti aman dan efektif, dan memiliki efek samping yang minimal dalam meningkatkan durasi tidur secara signifikan pada penderita insomnia. Akupunktur mengurangi skor PSQI hingga 2,2 poin dibandingkan dengan akupunktur palsu.
Liu <i>et al</i> (2019) ²¹	Acupuncture for chronic pain related insomnia: a systematic review and meta analysis	Pada seorang pasien yang didiagnosis dengan Chronic Pain Related Insomnia (CPRI) dan dengan melibatkan jumlah sampel sebanyak 944 pasien.	RCT Cochrane Systematic guna mengevaluasi kualitas serta risiko bias.	Terjadi peningkatan kualitas tidur. Selain itu, kelompok yang mendapatkan terapi akupunktur menunjukkan penurunan pada skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).
Yatmihatun <i>et al</i> (2018) ²²	Efektifitas pemberian terapi akupunktur antara titik baihui (gv 20) dengan titik anmian (ex-hn 16) pada lansia dengan kasus insomnia di panti wreda darma bakti Surakarta	Jumlah orang lanjut usia yang mengalami insomnia di Panti Wreda Surakarta.	Cross-sectional dengan teknik eksperimen, analisis Uji Chi-Square Test.	Akupunktur efektif dan banyak mengurangi masalah penurunan kualitas tidur sebesar 66,7%.

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 8 artikel yang membahas intervensi akupunktur untuk mengurangi insomnia menunjukkan bahwa akupunktur ternyata memberikan pengaruh positif dalam memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi berbagai keluhan insomnia, penelitian tersebut melibatkan populasi yang bervariasi, mulai dari remaja, dewasa, lansia hingga pasien dengan berbagai penyakit kronis. Penelitian yang dilakukan Mahadini & Chandra (2025) melaporkan adanya penurunan signifikan gejala insomnia setelah intervensi akupunktur. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang mengindikasikan bahwa akupunktur efektif dalam memperbaiki kualitas tidur.

Setiawan pada tahun 2023 melakukan penelitian yang mengevaluasi efek kombinasi akupunktur dengan ramuan herbal Bai Zi Yang Xin Tang pada pasien yang mengalami sindrom disharmoni jantung dan ginjal. Penelitian ini menunjukkan bahwa setelah menjalani terapi, durasi tidur meningkat dari rata-rata 3,75 jam menjadi 6 jam, dengan nilai $p < 0,05$ yang menandakan peningkatan signifikan. Ini sejalan dengan penelitian Yin *et al* pada tahun 2022 yang mendapati bahwa elektroakupunktur (EA) selama delapan minggu memberikan perbaikan signifikan pada indeks keparahan insomnia, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan durasi tidur sebesar rata-rata 29,1 menit. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa elektroakupunktur memiliki tingkat efektivitas tinggi pada insomnia dan depresi. Selain itu, penelitian oleh Ningtyas *et al* pada tahun 2022 yang melibatkan mahasiswa yang menderita insomnia

menunjukkan bahwa kombinasi terapi akupunktur dan aromaterapi efektif meningkatkan kualitas tidur, berdasarkan pengujian statistik dengan nilai $p < 0,05$ serta skor PSQI dan skala DMS. Selanjutnya penelitian Garland *et al* ditahun 2019 dengan judul “Acupuncture Versus Cognitive Sebuah uji klinis acak berjudul “Behavioral Therapy for Insomnia in Cancer Survivors” mengkaji dan membandingkan keefektifan antara akupunktur dan terapi perilaku kognitif untuk insomnia (CBT-I) pada penyintas kanker. Hasilnya, meskipun kedua metode menunjukkan dampak positif, akupunktur terbukti lebih unggul dalam mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kualitas hidup. Sementara itu, CBT-I cenderung lebih manjur untuk kelompok tertentu, seperti pria dan individu dengan pendidikan lebih tinggi. Dalam penelitian oleh Wang pada tahun 2020 berjudul “Acupuncture for Insomnia with Short Sleep Duration: Protocol for A Randomised Controlled Trial,” ditemukan bahwa akupunktur meningkatkan lama tidur dan menurunkan skor PSQI sebesar 2,2 poin dibandingkan akupunktur palsu, terutama pada pasien dengan durasi tidur pendek. Studi ini melibatkan 76 individu dalam kelompok intervensi dan 76 dalam kelompok kontrol. Fushui *et al.* (2019) melalui studi sistematis dan meta-analisis menyatakan bahwa akupunktur secara signifikan menurunkan skor PSQI pada pasien insomnia yang berhubungan dengan nyeri kronis. Pada penelitian ke-8 yang dilakukan oleh Yatmihatun di tahun 2018, dievaluasi efektivitas dua titik akupunktur, yaitu Baihui (GV 20) dan Anmian (EX-HN 16), lalu didapati bahwa titik Anmian lebih ampuh dalam mengatasi masalah insomnia pada lansia.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelaahan dari 8 artikel yang diperiksa, dapat disimpulkan bahwa akupunktur menunjukkan efektivitas dalam mengurangi gejala insomnia dan meningkatkan kualitas tidur di berbagai kelompok populasi, termasuk remaja, dewasa, lansia, serta pasien dengan penyakit kronis. Efektivitasnya terlihat baik pada terapi mandiri maupun dalam kombinasi dengan metode lain seperti herbal, aromaterapi, atau CBT-I. Hasilnya konsisten menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam durasi tidur, skor PSQI, penurunan kecemasan, serta peningkatan kualitas hidup pada pasien.

DAFTAR PUSTAKA

1. Paendong D, Wantania F, Fitriani. Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Mapalus Nurs Sci J.* 2024;2(02):77–85.
2. Andini EP, Rochmawati DH, Susanto W. Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fik yang akan menjelang ujian akhir semester. *J Ilm Sultan Agung.* 2023;2(1):272–82.
3. Gasril P, Devita Y, Fadli N. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Awal. *MAHESA Malahayati Heal Student J.* 2024;4(3):847–55.
4. Rajin M, Urifah S. PENGARUH TITIK THUNG DAN NEQUAN TERHADAP LEVEL INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA PETERONGAN KABUPATEN JOMBANG The Influence of Thung and Nequan Points on the Level of Insomnia in the Elderly in Peterongan Village, Jombang Regency. *J Ilm Keperawatan (Scientific J Nursing).* 2024;10:2.
5. Adhaini Gusasi I, Fitria Y, Triawanti T, Fadhilah S, Al Audhah N. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Derajat Insomnia Dan Kualitas Tidur. *Homeostasis.* 2023;6(1):125.
6. Liniyarti L, Herawati T. Akupunktur untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Insomnia. *J Penelit Kesehat Suara Forikes [Internet].* 2022;13(7):33–7. Available from: <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
7. Moningka LI. Efektivitas Cognitive Behavior Therapy dan Treatment Insomnia: Studi Literatur Sebagai Evidence Based Promosi Kesehatan. *Tugas Keperawatan Komunitas – Promosi Kesehatan* Halaman. 2020;(November):1–7.
8. Budiman M, Yuhbaba Z, Sutrianingsih Y, Sya'id A. Anxiety levels and insomnia of jobless individuals in sumbersari district, jember regency. 2025;7(1):8–18.
9. Ade Widya Ningtyas L, Widyastari S, Putri KE. Efektivitas Penggunaan Terapi Akupunktur Dan Aromaterapi Pada Siswa Yang Mengalami Insomnia. *J Jamu Kusuma.* 2022;2(2):108–14.

10. Berliana wahyuni rika sri dan irianti. 肖沉 1, 2, 孙莉 1, 2 Δ , 曹杉杉 1, 2, 梁浩 1, 2, 程焱 1, 2. *TjyybjbAcCn*. 2021;27(2):58–66.
11. Nurmawati, Bariq Fil’Ardi, Yusi Rida Alsyaia, Alia Nuralifah DAR. *Indonesian Research Journal on Education*. 2025;5(1):173–9.
12. Eka Sarasuri NP, Tamtomo D, Murti B. Effectiveness of Acupuncture Therapy to Reduce Pain in Patients with Upper Trapezius Myofascial Pain Syndrome: A Meta-Analysis. *Indones J Med*. 2022;7(3):326–36.
13. Kristiyani A, Aprilia Belu C, Jitro Nono A, Ismiyarti I, Alvanes T. Penyuluhan Kesehatan Tentang Insomnia The Health Education About Insomnia. *J Pengabdian Kpd Masyarakat Kesehatan*. 2022;2(80):2807–3134.
14. Putri KE, Murti B, Prasetya H. The Effectiveness of Acupuncture in Insomnia Patients: Meta Analysis. *Indones J Med*. 2021;6(1):42–51.
15. Aryanti K, Cristina S, Nabilah N, Fatmawati S, Suci RA. Terapi Akupunktur Pada Pasien Penderita Insomnia Dengan Penyakit Penyerta (Komorbiditas) Literatur Review. *BIMIKI (Berkala Ilm Mhs Ilmu Keperawatan Indones)*. 2021;9(1):20–8.
16. Marzali A. Menulis Kajian Literatur. *ETNOSIA J Etnogr Indones*. 2017;1(2):27–36.
17. Cantika Mahadini LC. INTERVENSI AKUPUNKTUR TERHADAP INSOMNIA PADA PENDERITA PENYAKIT KRONIS DI PRAKTIK AKUPUNKTUR CM PASURUAN. 2025;03(02):294–300.
18. Jessi Suryani Setiawan, Anindini Winda Amalia, Lim Lia Harumiaty. Pengaruh Kombinasi Akupunktur dan Formula Bai Zi Yang Xin Tang Pada Klien Insomnia Sindrom Disharmoni Jantung dan Ginjal di Yayasan Sosial Dharma Warga Surabaya. *J Fisioter Dan Ilmu Kesehat Sisthana*. 2023;5(2):37–44.
19. Yin X, Li W, Liang T, Lu B, Yue H, Li S, et al. Effect of Electroacupuncture on Insomnia in Patients With Depression: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open*. 2022;5(7):E2220563.
20. Garland SN, Xie SX, DuHamel K, Bao T, Li Q, Barg FK, et al. Acupuncture Versus Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia in Cancer Survivors: A Randomized Clinical Trial. *J Natl Cancer Inst*. 2019;111(12):1323–31.
21. Wang C, Yang WJ, Yu XT, Fu C, Li JJ, Wang J, et al. Acupuncture for insomnia with short sleep duration: Protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open*. 2020;10(3):11–3.
22. Liu F, You J, Li Q, Fang T, Chen M, Tang N, et al. Acupuncture for Chronic Pain-Related Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-based Complement Altern Med*. 2019;2019.
23. Yatmihatun S, Kusumawati HN, Haryanto JT. Efektifitas Pemberian Terapi Akupunktur Antara Titik Baihui (GV 20) Dengan Titik Anmian (EX-HN 16) Pada Lansia Dengan Kasus Insomnia Di Panti Wreda Darma Bakti Surakarta. *J Keterampilan Fis*. 2018;1(1):70–4.