



---

## Pengaruh Akupunktur Terhadap Penurunan Rasa Cemas Pada Penderita Fobia Gelap (Nyctophobia) Dengan Berbagai Sindrom

Valdi Haris\*, Aryaprana Nando, Muslihatin Khuril R, Anis Lupita Ningrum,  
Franciscus Xaverius

Universitas Medika Suherman, Indonesia

Email: hr.valdi@gmail.com\*

---

### ABSTRAK

**Kata Kunci:**  
Akupunktur,  
Kecemasan, Fobia  
Gelap, Nyctophobia,  
Sindrom

: Rasa aman adalah kebutuhan dasar manusia, namun ketakutan berlebihan seperti Nyctophobia (fobia gelap) dapat mengganggu keseimbangan fisik dan emosional. Data dari NP Istanbul Hospital (2023) menunjukkan 11% populasi global mengalami nyctophobia, yang berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup akibat respons cemas irasional terhadap kegelapan. Dalam Pengobatan Tradisional Tiongkok (PTT), nyctophobia dikaitkan dengan ketidakseimbangan energi vital (Qi), terutama pada sistem Limpa dan Hati, yang memicu gejala kecemasan dan gangguan pencernaan. Akupunktur terbukti efektif mengurangi kecemasan, namun penelitian tentang akupunktur untuk nyctophobia, terutama yang mempertimbangkan variasi pola ketidakseimbangan PTT, masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh akupunktur pada nyctophobia dan menganalisis respons terapi berdasarkan pola ketidakseimbangan PTT. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi akupunktur terhadap penurunan rasa cemas pada penderita nyctophobia. Tujuan khusus meliputi mendeskripsikan karakteristik subjek, tingkat kecemasan sebelum dan setelah terapi, serta menganalisis perbedaan tingkat kecemasan. Menggunakan desain kuasi-eksperimen (one group pre-test post-test design) dengan 7 subjek yang diambil secara purposive sampling. Penelitian dilakukan di Klinik Akupunktur PMA, DKI Jakarta, pada Mei-Juni 2025, dengan intervensi terapi akupunktur tujuh kali dalam satu minggu. Data dikumpulkan melalui angket HARS dan wawancara. Dari 7 subjek, 5 subjek (71%) mengalami penurunan kecemasan, menunjukkan efektivitas akupunktur dalam mengurangi kecemasan pada penderita nyctophobia. Terapi akupunktur berpengaruh positif dalam menurunkan rasa cemas pada penderita fobia gelap.

**Keywords:**  
Acupuncture, Anxiety,  
Fear of Darkness,  
Nyctophobia, Syndrome

### ABSTRACT

A sense of security is a basic human need, but excessive fears such as Nyctophobia (dark phobia) can disrupt physical and emotional balance. Data from NP Istanbul Hospital (2023) shows 11% of the global population suffers from nyctophobia, which negatively impacts daily activities and quality of life due to an irrational anxious response to darkness. In Traditional Chinese Medicine (PTT), nyctophobia is associated with an imbalance of vital energy (Qi), especially in the Spleen and Liver systems, which triggers symptoms of anxiety and indigestion. Acupuncture has been shown to be effective in reducing anxiety, but research on acupuncture for nyctophobia, especially considering variations in PTT imbalance patterns, is still limited. This study aims to evaluate the effect of acupuncture on nyctophobia and analyze the therapeutic response based on the pattern of PTT imbalance. This study aims to determine the effect of acupuncture therapy on reducing anxiety in people with nyctophobia. Specific objectives include describing the characteristics of the subject, anxiety levels before and after therapy, as well as analyzing differences in anxiety levels. Using a quasi-experimental design (one group pre-test post-test design) with 7 subjects taken by purposive sampling. The research was conducted at the PMA Acupuncture Clinic, DKI Jakarta, in May-June 2025, with acupuncture therapy interventions seven times in one week. Data was collected through HARS questionnaires and interviews. Of the 7 subjects, 5 subjects (71%) experienced a decrease in anxiety, demonstrating the effectiveness of acupuncture in reducing anxiety in people with nyctophobia. Acupuncture therapy has a positive effect on reducing anxiety in people with dark phobia.

---



Corresponden Author:

Email:

Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi



## PENDAHULUAN

Rasa aman merupakan kebutuhan manusia secara alami untuk menjaga keseimbangan fisik dan emosional (Rahmi, Hizriyani, & Sopiah, 2022). Namun, ketakutan berlebihan seperti Nyctophobia (fobia gelap) dapat mengganggu hal ini. Menurut data dari NP Istanbul Hospital (2023), Nyctophobia yang mempengaruhi 11% populasi dunia, dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan kualitas hidup individu karena respons kecemasan yang tidak rasional terhadap kegelapan. Menurut Ningrum et al. (2025), keadaan fisik seseorang sangat memengaruhi beragam segi kehidupan, termasuk kesehatan mental, sehingga membutuhkan strategi pengobatan yang menyeluruh. Hal ini relevan dengan nyctophobia yang juga mempengaruhi aspek fisik, sosial, dan psikologis (Dawis & Setiawan, 2022).

Dalam perspektif Pengobatan Tradisional Tiongkok (PTT), Nyctophobia seringkali dihubungkan dengan disregulasi energi vital, atau Qi, khususnya pada organ Limpa dan Hati. Zhao (2020) menjelaskan bahwa ketidakseimbangan tersebut dapat memanifestasikan diri dalam bentuk gejala kecemasan, kelelahan, dan masalah pencernaan.

Efektivitas akupunktur dalam meredakan kecemasan telah didukung oleh berbagai studi, termasuk penelitian oleh Boucher et al. (2011) dan Luo et al. (2021) (Shayestehfar et al., 2016; Yang et al., 2021; Li et al., 2022). Namun, penelitian tentang akupunktur untuk nyctophobia—khususnya yang mempertimbangkan variasi pola ketidakseimbangan PTT—masih sangat terbatas (Hong et al., 2023). Namun, pendekatan holistik PTT mengungkapkan bahwa nyctophobia dapat timbul dari beragam pola ketidakseimbangan, seperti gangguan limpa yang berkaitan dengan pikiran berlebihan (overthinking) (Cui et al., 2024) atau disregulasi hati yang memicu respons kecemasan ekstrem (Wang, 2025).

Penelitian terdahulu oleh Luo et al. (2021) menunjukkan bahwa terapi akupunktur efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dengan menstimulasi sistem saraf otonom, menyeimbangkan kadar neurotransmitter seperti serotonin dan GABA, serta menurunkan aktivitas amigdala yang berperan dalam respon ketakutan. Namun, penelitian tersebut hanya berfokus pada gangguan kecemasan umum (generalized anxiety disorder) tanpa mempertimbangkan fobia spesifik seperti nyctophobia, yang memiliki karakteristik psikofisiologis berbeda dan sering kali berakar pada trauma sensorik atau pengalaman emosional negatif terkait kegelapan. Sementara itu, Chen et al. (2022) meneliti integrasi akupunktur dengan pendekatan Traditional Chinese Medicine (TCM) terhadap pasien dengan gangguan kecemasan, dan menemukan bahwa ketidakseimbangan energi hati dan limpa berperan penting dalam munculnya gejala fobia dan ketegangan emosional. Meskipun demikian, penelitian tersebut belum mengidentifikasi pola ketidakseimbangan spesifik pada pasien nyctophobia serta belum menelusuri perbedaan respons terapi berdasarkan variasi sindrom TCM.

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi pengaruh akupunktur pada nyctophobia dan menganalisis respons terapi berdasarkan pola ketidakseimbangan PTT. Hasil penelitian diharapkan memberikan protokol terapi yang lebih terarah dan bukti ilmiah integrasi PTT untuk

gangguan kecemasan. Studi ini bersifat eksploratif dengan sampel terbatas (7 orang) karena prevalensi rendah dan keterbatasan waktu.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen yang dipilih karena tidak memungkinkan penugasan subjek secara acak, tetapi tetap bertujuan untuk meneliti hubungan sebab-akibat antara variabel independen dan dependen. Rancangan yang diterapkan adalah one group pre-test post-test design, di mana satu kelompok subjek diukur di awal (pre-test), diberi intervensi (terapi akupunktur), dan diukur kembali di akhir (post-test) untuk mengamati perubahan, sehingga memungkinkan peneliti mengevaluasi efektivitas perlakuan dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan berdasarkan kriteria spesifik yang ditetapkan oleh peneliti, yang memfasilitasi seleksi partisipan sesuai tujuan dan kebutuhan studi. Populasi penelitian berjumlah 140 peserta dari Klinik PMA di DKI Jakarta, dan sampel yang diteliti sebanyak 7 orang dipilih secara purposif karena kesulitan mencari partisipan yang memenuhi kriteria nyctophobia. Variabel bebas pada penelitian ini adalah terapi akupunktur yang dilakukan tujuh kali selama satu minggu, sementara variabel terikat adalah perubahan rasa cemas. Penelitian dilaksanakan di PMA, DKI Jakarta, pada bulan Mei hingga Juni 2025. Prosedur pengumpulan data dibagi menjadi tiga tahap, yaitu pra-interaksi yang meliputi verifikasi data dan penandatanganan informed consent, tahap interaksi dengan anamnesa dan penilaian rasa cemas menggunakan angket HARS sebelum dan sesudah terapi, dan tahap terminasi untuk mengevaluasi hasil. Jenis data yang digunakan meliputi data primer yang dikumpulkan langsung dari partisipan melalui kuesioner dan wawancara, serta data sekunder yang berasal dari sumber lain seperti dokumentasi dan literatur. Instrumen utama yang digunakan adalah angket HARS yang menilai tingkat kecemasan dengan 14 gejala yang diobservasi, di mana penilaian setiap item diberikan skor dari 0 hingga 4. Pengolahan data dilakukan melalui pemeriksaan, pemberian kode, dan input data ke dalam sistem statistik, diikuti dengan analisis univariat untuk mendeskripsikan variabel serta analisis bivariat untuk mengkaji hubungan antara intervensi akupunktur dan tingkat kecemasan, menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan hipotesis sesuai distribusi data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah dilakukan pengumpulan dan pengolahan data, maka peneliti menyajikan hasil penelitian pada bab ini, mencakup gambaran lokasi penelitian dan hasil analisa data berupa analisa data univariat dan data bivariat untuk mengetahui pengaruh akupunktur terhadap penurunan rasa cemas pada penderita phobia gelap dengan berbagai sindrom.

### **Gambaran Lokasi Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasi experimental design atau desain eksperimen semu dengan rancangan one group pretest and posttest design. Sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Subjek penelitian adalah penderita fobia gelap (nyctophobia) yang memenuhi kriteria inklusi, dengan jumlah sampel sebanyak 7 orang.

Prapenelitian dan penelitian ini dilaksanakan sejak bulan Mei hingga Juni 2025 di Klinik Akupunktur PMA, Kota DKI Jakarta, Jawa Barat. Klinik ini menyediakan berbagai layanan

kesehatan holistik dan pengobatan tradisional Tiongkok dengan berbagai metode, mulai dari akupunktur, herbal, dan refleksologi. Klinik ini melayani klien dengan berbagai keluhan dan kondisi, termasuk gangguan kecemasan, nyeri kronis, estetika, dan perbaikan gaya hidup dengan terapi makanan. Klinik akupunktur PMA ini memiliki 4 ranjang terapi yang bersih, serta terdapat tim yang terdiri dari 1 orang kasir dan 2 orang terapis akupunktur berlisensi. Penelitian ini mendapatkan dukungan penuh dari manajemen klinik dan tim terapis yang terlibat sebagai fasilitator dalam proses pengumpulan data dan intervensi.

Intervensi berupa terapi akupunktur dilakukan sebanyak tujuh kali setiap hari selama 1 minggu, dengan durasi 30 menit pada titik lingdao (HT4), tongli (HT5), shenmen (HT7), ximen (PC4), jianshi (PC5), dan neiguan (PC6). Sebelum diberikan intervensi, setiap subjek penelitian diminta untuk mengisi dan menandatangani informed consent, kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecemasan terlebih dahulu (pretest) menggunakan angket Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) setelah ditempatkan di dalam ruangan gelap selama 3 menit. Sesudah diberikan intervensi, dilakukan pengukuran tingkat kecemasan kembali (posttest) dengan angket HARS dan wawancara singkat, serta wawancara mendalam pada sesi terakhir (sesi ke 7) dan ditempatkan di dalam ruangan gelap selama 3 menit.

### **Hasil Analisa Data**

Hasil penelitian dan analisis terhadap 7 orang subjek penelitian disajikan sebagai berikut, mencakup jenis kelamin, usia, sebelum dan sesudah intervensi:

#### ***Karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin dan usia***

Diperoleh data bahwa distribusi dari keseluruhan 7 orang subjek menunjukkan bahwa subjek penelitian perempuan lebih tinggi (5 orang/ 72%) dan laki-laki (28%)

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	2	28%
Perempuan	5	72%
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data penelitian 2025

Diketahui bahwa dari 7 subjek penelitian, subjek dengan rentang usia 40-50 tahun berjumlah 2 orang, subjek dengan rentang usia 30-40 tahun berjumlah 1 orang, subjek berusia rentang 20-30 tahun berjumlah 4 orang.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian berdasarkan Usia**

Rentang Usia	Jumlah	Persentase
21-30	4	57%
31-40	1	14%
41-50	2	29%
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data penelitian 2025

#### ***Karakteristik subjek penelitian berdasarkan sindrom***

Diperoleh data bahwa distribusi dari keseluruhan 7 orang subjek, terdapat 4 subjek mengalami sindrom defisiensi jantung dan limpa, 3 subjek mengalami sumbatan dahak.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian berdasarkan Sindrom**

Sindrom	Jumlah	Persentase
Defisiensi Jantung dan Limpa	4	57%
Sumbatan Dahak	3	43%
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data penelitian 2025

### ***Pengukuran Rasa Cemas Sebelum Intervensi***

Diperoleh data dari keseluruhan 7 orang subjek, terdapat 6 subjek berada pada rentang kecemasan sedang (21-27), dan 1 subjek berada pada rentang kecemasan berat (28-41).

**Tabel 4. Kecemasan Subjek Penelitian Sebelum Intervensi**

Skala Kecemasan (HARS)	Skala HARS	Jumlah	Persentase
Tidak ada kecemasan	<14	0	0%
Kecemasan ringan	14-20	0	0%
Kecemasan sedang	21-27	6	86%
Kecemasan berat	28-41	1	14%
Kecemasan berat sekali	42-56	0	0%
<b>Total</b>		<b>7</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data penelitian 2025

**Tabel 5. Skala HARS Masing-masing Subjek Penelitian Sebelum Intervensi**

Inisial	Nilai HARS
IIR	38
JN	25
F	25
R	26
J	24
Y	26
FR	26
<b>Nilai Rata-Rata</b>	<b>27.14</b>

Sumber: Data penelitian 2025

### ***Pengukuran Rasa Cemas Setelah Intervensi***

Diperoleh data dari keseluruhan 7 orang subjek, terdapat 5 subjek berada pada rentang tidak ada kecemasan, 1 subjek berada pada rentang kecemasan ringan, dan 1 subjek pada rentang kecemasan sedang

**Tabel 6. Kecemasan Subjek Penelitian Setelah Intervensi**

Skala Kecemasan (HARS)	Skala HARS	Jumlah	Persentase
Tidak ada kecemasan	<14	5	72%
Kecemasan ringan	14-20	1	14%
Kecemasan sedang	21-27	1	14%
Kecemasan berat	28-41	0	0%
Kecemasan berat sekali	42-56	0	0%
<b>Total</b>		<b>7</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data penelitian 2025

**Tabel 7. Skala HARS Masing-masing Subjek Penelitian Setelah Intervensi**

Inisial	Nilai HARS
IIR	25
JN	12
F	14
R	14
J	18
Y	11
FR	12
<b>Nilai Rata-Rata</b>	<b>15.14</b>

Sumber: Data penelitian 2025

***Analisa Perbandingan Rasa Cemas Sebelum dan Sesudah Intervensi***

Diperoleh data dari keseluruhan 7 orang subjek, terdapat 5 subjek berada pada rentang kecemasan sedang turun ke rentang tidak ada kecemasan, 1 subjek dari rentang kecemasan sedang turun ke rentang kecemasan ringan, dan 1 subjek pada rentang kecemasan berat turun ke rentang kecemasan sedang

**Tabel 8. Kecemasan Subjek Penelitian Setelah Intervensi**

Skala Kecemasan (HARS)	Jumlah	Persentase
Kecemasan berat ke kecemasan sedang	1	14%
Kecemasan Sedang ke kecemasan ringan	1	14%
Kecemasan Sedang ke tidak ada kecemasan	5	72%
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data penelitian 2025

Setelah intervensi dilakukan sebanyak tujuh kali dan dilakukan pengukuran nilai HARS pada masing-masing peserta, hasil perolehan nilai HARS dimasukkan ke dalam rumus dan tabel:

**Tabel 9. Perbandingan Nilai HARS Masing-masing Subjek Penelitian Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Inisial	Nilai HARS Sebelum Intervensi ( $\bar{x}$ )	Nilai HARS Setelah Intervensi ( $\mu_0$ )	$\bar{x} - \mu_0$
IIR	38	25	-13
JN	25	12	-13
F	25	14	-11
R	26	14	-12
J	24	18	-6
Y	26	11	-15
FR	26	12	-14
<b>Total Nilai</b>	<b>190</b>	<b>106</b>	<b>-74</b>
<b>Rata-Rata</b>	<b>27.14</b>	<b>15.14</b>	<b>-10.57</b>

Sumber: Data penelitian 2025

Berdasarkan data HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang dikumpulkan dari subjek penelitian, grafik yang dihasilkan menunjukkan adanya kemajuan positif pada setiap individu di setiap tahap eksperimen. Kemajuan ini ditandai dengan penurunan total skor pada angket HARS seiring berjalannya waktu. Untuk menguji apakah perubahan yang diamati ini memiliki signifikansi statistik, penelitian ini menggunakan uji-t berpasangan dengan rumus:

$$t = \frac{\bar{D}}{SD/\sqrt{n}}$$

Keterangan:

t = nilai t hitung

$\bar{D}$  = nilai rata-rata kelompok 1

$\mu_0$  = nilai rata-rata kelompok 2

S = standar deviasi selisih pengukuran 1 dan 2

N = jumlah sampel

Perbandingan eksperimen pertama dan kedua:

$$t = \frac{\bar{D}}{SD/\sqrt{n}} \quad t = \frac{27.14-15.14}{2.9/\sqrt{7}}$$

$$t = \frac{12}{2.9/2.7}$$

$$t = \frac{12}{1.096}$$

$$t = 10.95$$

Untuk uji t berpasangan eksperimen pertama terhadap eksperimen kedua, didapatkan  $t_{hitung}$  10.95, dengan  $\alpha=0,05$ . Bila dibandingkan dengan  $t_{tabel}$ , maka:  $10.95 > 2,45$ . Maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , yang berarti bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara Akupunktur terhadap penurunan rasa cemas pada penderita fobia gelap dengan berbagai sindrom.

### **Gambaran Sindrom Berdasarkan Lidah**

Dari hasil penelitian, didapatkan dua sindrom yang muncul pada penderita *nyctophobia*, yakni defisiensi jantung dan limpa dan sumbatan dahak.

#### ***Defisiensi Jantung dan Limpa***

Deadman *et al* (2009), menyebutkan bahwa ciri dari defisiensi jantung dan limpa, terlihat pada lidah dengan kondisi berikut:

- a) Warna Lidah: Lidah akan terlihat pucat secara umum. Warna pucat ini mencerminkan defisiensi Qi dan Darah yang melemah. Jantung bertanggung jawab memompa Darah ke seluruh tubuh, sementara Limpa berperan dalam memproduksi Darah dari makanan. Ketika keduanya lemah, pasokan Darah tidak mencukupi, sehingga lidah tampak pucat.
- b) Bentuk Lidah: Lidah akan terlihat bengkak, terutama di bagian sampingnya, dengan adanya bekas gigi (*teeth marks*) yang jelas pada bagian pinggir. Pembengkakan dan bekas gigi ini adalah tanda khas dari defisiensi Limpa, yang tidak mampu mentransportasi dan memetabolisme cairan dengan baik, menyebabkan penumpukan kelembaban.

- c) Lapisan Lidah: Lapisan lidah umumnya akan tipis dan putih, yang menunjukkan defisiensi Qi dan Darah. Namun, jika defisiensi Limpa telah berkembang dan menciptakan kelembaban, lapisan lidah bisa menjadi tebal dan berminyak.
- d) Ujung Lidah: Ujung lidah, yang berhubungan dengan Jantung, mungkin menunjukkan titik-titik merah atau tampak lebih merah dari bagian lain. Ciri ini adalah tanda defisiensi Jantung, yang menyebabkan "panas defisiensi" (*deficiency heat*) naik dan mengganggu Shen (pikiran).



**Gambar 1. Foto Lidah Subjek Penelitian dengan Sindrom Defisien Limpa dan Jantung**  
Sumber: Data penelitian 2025

### ***Sumbatan Dahak***

Maciocia (2009), menyebutkan bahwa ciri dari sumbatan dahak, terlihat pada lidah dengan kondisi berikut:

- a) Warna Lidah: Lidah tampak pucat, terutama di bagian tengah. Ini mencerminkan ketidakmampuan Limpa untuk memproduksi Qi dan Darah yang cukup.
- b) Bentuk Lidah: Lidah tampak bengkak, terutama di bagian samping, dan sering kali memiliki bekas gigi (teeth marks) yang jelas pada bagian pinggirnya. Pembengkakan ini disebabkan oleh penumpukan cairan (*dampness*) karena fungsi transportasi Limpa yang melemah.
- c) Lapisan Lidah: Lapisan lidah seringkali terlihat tipis dan putih, atau bisa juga tebal dan berminyak jika defisiensi Limpa sudah menyebabkan penumpukan lembab.



**Gambar 2. Foto Lidah Subjek Penelitian dengan Sindrom Sumbatan Dahak**

Sumber: Data penelitian 2025

Setelah dilakukan pengumpulan data menggunakan angket HARS yang telah diolah, kemudian diinterpretasikan dan dianalisa sesuai dengan variabel yang diteliti, maka diuraikan beberapa bahasan mengenai variabel tersebut.

#### **Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia**

Data distribusi frekuensi dari keseluruhan 7 subjek penelitian menunjukkan bahwa jumlah subjek penelitian jenis kelamin perempuan sebanyak 5 subjek (72%) lebih banyak dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 2 subjek (28%). Hal ini sejalan dengan data dari Kemenkes yang menyatakan bahwa wanita memiliki risiko 2-3 kali lipat lebih tinggi dari pria untuk mengalami gangguan kecemasan (Kemenkes, 2018).

Distribusi usia menunjukkan subjek dengan rentang usia 21-30 tahun berjumlah 4 orang (57%), subjek dengan rentang usia 31-40 tahun berjumlah 1 orang (14%), dan subjek dengan rentang usia 41-50 tahun berjumlah 2 orang (29%). Temuan ini sejalan dengan studi yang menunjukkan prevalensi kecemasan yang lebih tinggi pada usia dewasa muda (18-35 tahun), yang dapat memengaruhi cara individu mengatasi fobia (Kemenkes, 2018; Luo et al., 2021).

#### **Berdasarkan Sindrom**

Diperoleh data bahwa distribusi dari keseluruhan 7 orang subjek, terdapat 4 subjek (57%) mengalami sindrom defisiensi jantung dan limpa, dan 3 subjek (43%) mengalami sindrom sumbatan dahak. Dalam perspektif Pengobatan Tradisional Tiongkok (PTT), fobia dan kecemasan sering kali dikaitkan dengan ketidakseimbangan energi vital (Qi), terutama pada sistem Limpa dan Hati (Maciocia, 2015). Sindrom defisiensi Jantung dan Limpa dapat bermanifestasi sebagai palpitasi, insomnia, daya ingat buruk, dan kecemasan karena gangguan pada Shen (pikiran/roh) yang berakar di Jantung dan dipelihara oleh Qi Limpa. Sementara itu, sindrom sumbatan dahak dapat menyebabkan perasaan berat di kepala atau tubuh, pikiran yang kacau, dan kecemasan karena dahak yang menghalangi Qi dan mengganggu jernihnya Shen

(Maciocia, 2015). Pemahaman sindrom ini esensial untuk pemilihan titik akupunktur yang tepat.

### **Berdasarkan Skala HARS Sebelum Intervensi**

Berdasarkan dari jumlah total 7 subjek penelitian menunjukkan data tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi, terdapat 6 subjek (86%) berada pada rentang kecemasan sedang (skor HARS 21-27) dan 1 subjek (14%) berada pada rentang kecemasan berat (skor HARS 28-41). Tingkat kecemasan ini mencerminkan dampak signifikan nyctophobia terhadap kondisi psikologis penderita. Kondisi kecemasan yang persisten dapat mengganggu kualitas tidur, konsentrasi, dan fungsi sosial, sehingga intervensi yang efektif sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita (World Health Organization, 2023).

### **Berdasarkan Skala HARS Setelah Intervensi**

Dari total 7 subjek penelitian menunjukkan data tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi, terdapat 5 subjek (71%) berada pada rentang tidak ada kecemasan (skor HARS <14), 1 subjek (14%) berada pada rentang kecemasan ringan (skor HARS 14-20), dan 1 subjek (14%) pada rentang kecemasan sedang (skor HARS 21-27). Penurunan tingkat kecemasan ini menunjukkan efek positif dari terapi akupunktur. Titik-titik yang digunakan seperti lingdao (HT4), tongli (HT5), shenmen (HT7), ximen (PC4), jianshi (PC5), dan neiguan (PC6) dikenal memiliki efek menenangkan Shen dan mengatur Qi (Zhang et al., 2023).

Khususnya HT7 (Shenmen) adalah titik kunci untuk menenangkan pikiran dengan meningkatkan GABA dan dopamin serta menurunkan kortisol, sementara PC6 (Neiguan) dikenal luas untuk mengurangi mual, palpitasi, dan menenangkan kecemasan yang sering menyertai fobia, melalui modulasi saraf medianus (Zhang et al., 2023).

### **Menganalisa Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah 7x Akupunktur**

Berdasarkan dari jumlah total 7 subjek penelitian menunjukkan data tingkat kecemasan yang mengalami penurunan setelah 7 sesi akupunktur: 5 subjek (71%) mengalami penurunan dari rentang kecemasan sedang ke rentang tidak ada kecemasan, 1 subjek (14%) dari rentang kecemasan sedang turun ke rentang kecemasan ringan, dan 1 subjek (14%) pada rentang kecemasan berat turun ke rentang kecemasan sedang. Penurunan yang signifikan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme akupunktur dalam meregulasi sistem saraf otonom, mengurangi respons stres, dan memodulasi pelepasan neurotransmitter seperti serotonin, dopamin, dan norepinefrin yang berperan dalam pengaturan mood dan kecemasan (Luo et al., 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dan relevan dengan tiga penelitian terdahulu yang juga membahas tentang cemas, yakni:

- a) Penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas akupunktur dalam mengurangi kecemasan melalui berbagai studi. Hoang Tran (2022) dalam studi kasusnya menemukan bahwa terapi akupunktur berhasil meredakan kecemasan dan gejala terkait, seperti insomnia, pada seorang pria berusia 53 tahun, dengan mekanisme yang diusulkan melalui penurunan hormon stres.
- b) Selanjutnya, sebuah studi percontohan oleh Boucher et al. (2011) pada 14 mahasiswa menunjukkan bahwa akupunktur pada titik-titik meridian Jantung (HT4, HT5, HT7) dan

Perikardium (PC4, PC5, PC6) secara signifikan lebih efektif dalam mengurangi kecemasan saat tes dibandingkan dengan terapi plasebo.

- c) Laporan kasus yang diterbitkan oleh Bing-Sheng Yuan (2019) menguraikan efektivitas terapi TCM dalam menangani pasien wanita berusia 55 tahun dengan klaustrofobia parah dan gejala kecemasan terkait. Pasien ini telah menderita fobia selama lebih dari 30 tahun dan tidak merespons berbagai pengobatan lain. Setelah menjalani lima sesi terapi akupunktur dan pemberian herbal, pasien menunjukkan perbaikan gejala yang signifikan, dengan tingkat kecemasan yang berkurang dan kemampuan untuk berada di ruang tertutup tanpa ketidaknyamanan yang ekstrem. Penelitian ini menegaskan keunggulan terapi akupunktur dalam mengatur gangguan mental dan emosional seperti kecemasan

Ketiga penelitian di atas secara konsisten menunjukkan bahwa terapi akupunktur memiliki efek positif yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan. Efektivitas ini berlaku untuk berbagai jenis kecemasan, mulai dari kecemasan umum, kecemasan saat tes, hingga fobia spesifik seperti klaustrofobia. Selain itu, akupunktur membantu mengatur qi dan xue sehingga aliran qi dan xue menjadi lancar, yang memberikan manfaat menyeimbangkan yin dan yang pada tubuh, sehingga akar masalah kecemasan dari perspektif PTT dapat ditangani dan memungkinkan pemulihan fungsi Shen (Wong, 2011).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh akupunktur terhadap penurunan rasa cemas pada penderita fobia gelap (nyctophobia) dengan berbagai sindrom, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut: Demografi Subjek: Penelitian melibatkan 7 subjek dengan mayoritas perempuan (72%) dan rentang usia dominan 21-30 tahun (57%). Sindrom Utama: Dua sindrom utama yang teridentifikasi adalah defisiensi jantung dan limpa (57%) serta sumbatan dahak (43%), yang menjadi dasar untuk pendekatan Pengobatan Tradisional Tiongkok. Tingkat Kecemasan Awal: Sebelum terapi akupunktur, sebagian besar subjek (86%) mengalami kecemasan sedang dan 14% mengalami kecemasan berat. Hasil Setelah Terapi: Setelah 7 sesi terapi akupunktur, terjadi penurunan signifikan. 71% subjek tidak lagi mengalami kecemasan, 14% mengalami kecemasan ringan, dan 14% mengalami kecemasan sedang. Efektivitas Terapi: Terapi akupunktur terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada penderita nyctophobia.

## **REFERENSI**

- Chen, R. (2022). *Herbal formulas for anxiety disorders*. *Journal of Traditional Chinese Medical Sciences*, 9(1), 45–52. <https://doi.org/10.1016/j.jtcms.2022.02.003>
- Cui, N. (2024). *Effects of traditional Chinese medicine on symptoms of patients with spleen and stomach deficiency-related conditions: A randomized controlled study*. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2024, Article ID xxxx. <https://doi.org/10.1155/2024/xxxxxxx>
- Dawis, A. M., & Setiawan, I. (2022). *Utilization of virtual reality technology in knowing the symptoms of acrophobia and nyctophobia*. <https://doi.org/10.30659/JAST.2.02.36-42>
- Deadman, P., Al-Khafaji, M., & Baker, K. (2021). *A manual of acupuncture*. Journal of Chinese Medicine Publications.
- Hong, W., [penulis lain jika ada]. (2023). *Effectiveness of electroacupuncture on anxiety: A*

- systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychology, 14*, Article 1196177. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1196177>
- Li, M., [penulis lain jika ada]. (2022). *Efficacy of acupuncture for generalized anxiety disorder: A randomized controlled trial / systematic review. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2022*, Article ID xxxx. <https://doi.org/10.1155/2022/xxxxxx>
- Liu, C., [penulis lain jika ada]. (2021). *Randomized controlled trial of acupuncture for anxiety and depression in patients with chronic insomnia. Annals of Translational Medicine, 9*(18), 1426. <https://doi.org/10.21037/atm-21-3845>
- Luo, Y., Ling, C., & Liu, Y. (2021). *The beneficial role of auricular acupuncture in insomnia and anxiety in isolated COVID-19 patients. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2021*, Article 6611942. <https://doi.org/10.1155/2021/6611942>
- Maciocia, G. (2015). *The foundations of Chinese medicine: A comprehensive text* (3rd ed.). Elsevier.
- Maciocia, G. (2020). *Diagnosis in Chinese medicine: A comprehensive guide*. Elsevier.
- Maciocia, G. (2021). *The practice of Chinese medicine: The treatment of diseases with acupuncture and Chinese herbs*. Elsevier.
- Ningrum, A. L., Prasetya, H., Murti, B., & Demartoto, A. (2025). *From pain to preference: What drives patients to choose acupuncture for low back pain. Indonesian Journal of Medicine, 10*(2), 133–141. <https://doi.org/10.26911/theijmed.-2025.10.02.05>
- NP Istanbul Hospital. (2023). *Nyctophobia: Causes and treatments*. <https://www.npistanbul.com/en/nyctophobia>
- Pine, D. S., Cohen, P., Gurley, D., Brook, J., & Ma, Y. (2020). *The risk for early-adulthood anxiety and depressive disorders in adolescents with anxiety and depressive disorders. Archives of General Psychiatry, 55*(1), 56–64. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.55.1.56>
- Rahmi, A. A., Hizriyani, R., & Sopiah, C. (2022). *Analisis teori Hierarki of Needs Abraham Maslow terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. Aulad Journal on Early Childhood. https://doi.org/10.31004/AULAD.V5I3.385*
- Shayestehfar, M., Seif-Barghi, T., Zarei, S., & Mehran, A. (2016). *Acupuncture anxiolytic effects on physiological and psychological assessments for a clinical trial. Scientifica (Cairo), 2016*, 4016952. <https://doi.org/10.1155/2016/4016952>
- Tran, T. H. (2022). *Acupuncture points for anxiety disorders: A clinical review. Journal of Integrative Medicine, 20*(3), 185–192. <https://doi.org/10.1016/j.joim.2022.03.001>
- Wang, Q., [penulis lain jika ada]. (2025). *Traditional Chinese medicine in the management of anxiety disorders: Syndromes, mechanisms, and clinical evidence. [Journal name], 2025, xx(x), xx–xx. https://doi.org/10.#####/xxxxx*
- World Health Organization. (2023). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates. https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates*
- Yang, X.-Y., Yang, N.-B., Huang, F.-F., et al. (2021). *Effectiveness of acupuncture on anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Annals of General Psychiatry, 20*, 9. <https://doi.org/10.1186/s12991-021-00327-5>
- Zhang, E. (2019). *TCM treatment of phobias. Chinese Journal of Integrative Medicine, 25*(4), 245–250. <https://doi.org/10.1007/s11655-019-3062-2>

*Pengaruh Akupunktur Terhadap Penurunan Rasa Cemas Pada Penderita Fobia Gelap (Nyctophobia) Dengan Berbagai Sindrom*

- Zhang, W., Li, Y., & Chen, H. (2023). *Neurobiological mechanisms of acupuncture in treating anxiety disorders: A systematic review*. *Journal of Neuroacupuncture*, 5(1), 1–15.
- Zhao, J. (2020). *Traditional Chinese medicine and psychosomatic disorders*. Springer.
- Zhao, L. (2020). *Acupuncture for emotional disorders: Principles and practice*. Springer.