



## Representasi Pengobatan Tradisional Tiongkok Dalam Menangani Insomnia Pada Drama 《爱你，是我做过最好的事》 Ài Nǐ, Shì Wǒ Zuò Guò Zuì Hǎo De Shì Karya 《笙离》 Shēng Lí: Kajian Sastra

电视剧《爱你，是我做过最好的事》中失眠的中医治疗再现研究（笙离著）：文学研究

**Adinda Najla Sisdiani**

[adinda.22055@mhs.unesa.ac.id](mailto:adinda.22055@mhs.unesa.ac.id)

Universitas Negeri Surabaya

**Anas Ahmadi**

[anasahmadi@unesa.ac.id](mailto:anasahmadi@unesa.ac.id)

Universitas Negeri Surabaya



### ABSTRAK

**Kata kunci:** Penelitian ini membahas representasi penyebab insomnia dan klasifikasi penanganan pengobatan tradisional Tiongkok (TCM) dalam drama The Best Thing 《爱你，是我做过最好的事》 karya 笙离 (Shēng Lí). Penelitian bertujuan mendeskripsikan representasi penyebab insomnia serta klasifikasi penanganan TCM yang dialami tokoh utama, Shen Xifan. Penelitian ini memakai pendekatan deskriptif kualitatif melalui tahapan identifikasi, pengelompokan, pemaparan, verifikasi, serta penarikan kesimpulan berdasarkan teori TCM berdasarkan naskah klasik Huangdi Neijing (黄帝内经). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab insomnia direpresentasikan melalui dua pola sindrom, yaitu Stagnasi Qi Hati (SQ) sebanyak delapan data dan Kekosongan Jantung-Limpa (KJ) sebanyak tiga data, yang menunjukkan bahwa insomnia berakar pada konflik emosional yang belum terselesaikan, bukan semata akibat kelelahan kerja. Selain itu, ditemukan dua puluh data klasifikasi penanganan TCM yang terdiri atas diagnosa (PD) sebanyak empat data, terapi herbal (TH) sebanyak



sepuluh data, akupunktur (AT) sebanyak tiga data, dan gaya hidup (GH) sebanyak tiga data. Penelitian ini menyimpulkan bahwa drama The Best Thing merepresentasikan penanganan insomnia melalui TCM secara konsisten dengan menunjukkan keterkaitan antara penyebab dan penanganannya sesuai prinsip TCM yang memandang tubuh dan emosi sebagai satu kesatuan dalam proses penyembuhan.



## 摘要

**关键词:** 中医, 传统中医疗法, 失眠, 肝气郁结, 心脾两虚, 中国电视剧, 黄帝内经

本研究以笙离所著电视剧《爱你, 是我做过最好的事》为研究对象, 探讨剧中失眠成因及中医治疗分类的呈现方式。研究旨在分析女主角沈惜凡失眠成因的表现形式, 以及剧中所呈现的中医治疗分类。研究采用描述性定性研究方法, 以《黄帝内经》中的中医理论为依据, 通过资料识别、分类、分析、验证及归纳等步骤进行研究。研究结果表明, 剧中失眠主要表现为肝气郁结证八例和心脾两虚证三例, 说明失眠的根本原因源于尚未解决的情绪冲突, 而非故事初期所呈现的工作疲劳。此外, 共发现二十项中医治疗分类, 包括辨证诊断四项、中药治疗十项、针灸治疗三项及生活方式调养三项。研究认为, 《爱你, 是我做过最好的事》较为完整且连贯地呈现了中医治疗失眠的过程, 并体现了病因与治疗之间的内在联系, 符合中医“形神一体”的整体观及身心兼治的治疗理念。

## PENDAHULUAN

Pada era modern seperti sekarang ini banyak dijumpai manusia-manusia pecinta dalam lingkup sosial masyarakat. Mereka yang sedang dilanda cinta akan merasakan dunia sebagai sesuatu yang menyenangkan, sedangkan ketika mereka bermasalah dengan cinta, mereka merasakan bahwa kehidupan ini gelap gulita. Ibarat malam yang tanpa cahaya (Ahmadi, 2015). Tokoh 沈希凡 Shěn Xī Fán dalam drama The Best Thing 《爱你, 是我做过最好的事》 Ài nǐ, shì wǒ zuò guò zuì hǎo de shì digambarkan mengalami gangguan insomnia yang dipicu oleh



hubungan tidak sehat dengan mantan kekasihnya, 严恒 Yán Héng. Sebagai manager hotel yang berorientasi tinggi pada pekerjaan, tekanan emosional yang dialaminya berdampak langsung pada kualitas tidurnya, hingga ia harus menjalani proses penyembuhan melalui pengobatan tradisional Tiongkok (TCM) yang ditangani oleh 何苏叶 Hé Sū Yè, seorang dokter TCM. Alur penyembuhan inilah yang menjadi representasi eksplisit proses diagnosis, terapi herbal, akupunktur, hingga perubahan gaya hidup dalam menangani insomnia—sebuah penggambaran yang jarang ditemukan secara mendetail dalam drama romantis Tiongkok pada umumnya.

Fenomena penggabungan elemen romantis dengan drama medis semacam ini merupakan tren yang terus berkembang dalam produksi drama Tiongkok kontemporer. Serial drama sebagai salah satu genre sastra telah berkembang menjadi media efektif untuk merefleksikan isu-isu sosial dan budaya, sebagaimana dijelaskan Fossard (2005:30) bahwa serial televisi mirip novel karena ceritanya diceritakan bab demi bab melalui episode yang tayang secara rutin. Karya sastra dalam bentuk drama pun dipahami sebagai gambaran realita kehidupan manusia sehari-hari yang disampaikan melalui peran dan dialog aktor (Lafamane, 2020:11), dan karena sastra sejak dahulu tidak dapat dilepaskan dari kontribusi disiplin ilmu lain (Ahmadi, 2021:2), drama menjadi ruang yang tepat untuk merepresentasikan persoalan kesehatan yang dialami tokoh-tokohnya.

Persoalan kesehatan yang direpresentasikan dalam drama ini, insomnia, bukan sekadar elemen naratif belaka melainkan isu kesehatan global yang serius. Insomnia didefinisikan sebagai ketidakmampuan memenuhi durasi maupun mutu tidur yang dibutuhkan (Bandera et al., 2023), dan dialami sekitar 30% populasi dunia (Adheya et al., 2019). Di Indonesia sendiri, kurang lebih 28 juta jiwa, setara 10% populasi, menderita gangguan tidur ini (Bandera et al., 2023). Kelelahan akibat aktivitas dan kehidupan sosial turut memperburuk kualitas tidur, mengingat kebutuhan tidur ideal usia dewasa awal berkisar 7–9 jam namun kenyataannya hanya terpenuhi sekitar 6 jam per hari (Safriyanda et al., 2015:1179). Pola tidur yang sehat dan kesehatan mental yang optimal merupakan dua aspek penting bagi kesejahteraan individu (Daulay, 2024), sehingga prevalensi insomnia yang terus meningkat ini menjadikannya isu kesehatan yang memerlukan perhatian serius—sejalan dengan naik-turunnya kondisi emosional tokoh 沈希凡 Shěn Xī Fán akibat relasi cinta yang bermasalah, sebagaimana dijelaskan McAdams (2001:101) bahwa individu memaknai pengalaman hidupnya melalui narasi diri yang dibentuk dari interpretasi subjektif atas relasi personal dan emosi.

Dalam upaya penyembuhan atas persoalan kesehatan semacam ini, pengobatan tradisional Tiongkok (Traditional Chinese Medicine/TCM) hadir sebagai pendekatan alternatif yang berbeda secara filosofis dari pengobatan medis modern. Pengobatan medis modern



cenderung berfokus pada eliminasi gejala melalui alat bantu maupun obat-obatan (Fatima et al., 2023), sedangkan TCM dipandang sebagai sistem holistik yang menargetkan akar ketidakseimbangan tubuh berdasarkan konsep 气 Qì serta interaksi kekuatan 阴 yin dan 阳 yáng (Li & Xu, 2011). Sa'u dkk. (2024:3853) mengklasifikasikan insomnia dalam kerangka TCM sebagai penyakit 不眠 Bùmián, yang berhubungan erat dengan disfungsi organ Jantung, Hati, dan Limpa, serta dapat disebabkan oleh gangguan emosi maupun pola hidup yang tidak teratur. Berdasarkan temuan klinis, Zhu dkk. (2025:2–5) mengidentifikasi bahwa pola sindrom insomnia TCM yang paling umum adalah Kekosongan Jantung dan Limpa (Sindrom Yin/Defisiensi) dan Api Hati Mengganggu Jantung (Sindrom Yang/Ekses), keduanya berkaitan erat dengan tekanan emosional dan kelelahan berkepanjangan—kondisi yang sejalan dengan karakter 沈希凡 Shěn Xī Fán dalam drama. Landasan konseptual mengenai keseimbangan 阴 Yīn dan 阳 Yáng, 气 Qì, serta fungsi 脏腑 Zàng-Fǔ ini bersumber dari 黄帝内经 Huángdì Nèijīng, kompilasi pengetahuan medis Tiongkok kuno yang disusun pada masa Dinasti Han Barat (Unschuld, 2003), dan menjadi kerangka teoretis penelitian ini dalam mengidentifikasi pola patologis serta proses penyembuhan insomnia yang direpresentasikan dalam drama.

Kajian mengenai TCM sesungguhnya bukan topik baru dalam penelitian ilmiah. Tanoto (1995) mendeskripsikan praktik dan konsep pengobatan tradisional Tiongkok secara umum dalam masyarakat melalui metode kualitatif deskriptif berbasis studi pustaka, dan menemukan bahwa TCM dipandang bukan hanya sebagai praktik medis, melainkan juga bagian integral dari kebudayaan Tiongkok. Tansy dkk. (2019) kemudian mengkaji pandangan pasien di luar etnis Tionghoa terhadap TCM di Klinik Karang Asem, Surabaya, melalui wawancara dan observasi, dan menemukan bahwa pasien menerima TCM karena dianggap efektif dan minim efek samping. Kedua penelitian ini menunjukkan bahwa kajian TCM yang telah ada sejauh ini masih berfokus pada ranah praktik medis dan persepsi sosial masyarakat, dan belum menyentuh representasinya dalam karya sastra.

Di ranah kajian sastra sendiri, penelitian mengenai representasi isu kesehatan dalam karya audiovisual telah berkembang dengan menggunakan pendekatan semiotika. Apriliana dan Tandyonomanu (2023) mengkaji representasi depresi dalam film *Aftersun* melalui semiotika Charles Sanders Peirce dengan trikotomi representamen, objek, dan interpretant, dan menemukan bahwa film tersebut merepresentasikan depresi secara implisit melalui tanda visual dan dialog, sekaligus mematahkan stigma maskulinitas penderita depresi. Jayanti dkk. (2024) mengkaji representasi kekerasan dalam drama Korea *The Glory* menggunakan kerangka semiotik Roland Barthes yang mencakup tiga lapis makna, yakni denotasi, konotasi, dan mitos, serta



mengungkap bahwa kekerasan dalam drama tersebut merefleksikan penyalahgunaan kekuasaan serta dinamika status sosial. Kedua penelitian ini memperlihatkan bahwa pendekatan semiotika telah lazim digunakan untuk mengkaji representasi isu kesehatan mental dalam karya audiovisual, namun pendekatan tersebut menempatkan tanda visual dan makna konotatif sebagai fokus analisis, bukan proses pengobatan itu sendiri sebagai fenomena yang dikaji melalui kerangka keilmuan yang relevan dengannya.

Berdasarkan uraian penelitian terdahulu tersebut, tampak sebuah celah yang jelas: kajian TCM yang ada berfokus pada efikasi klinis atau persepsi sosial semata, sedangkan kajian sastra atas representasi kesehatan mental dalam media populer cenderung menggunakan kerangka semiotika tanpa melibatkan teori kesehatan holistik itu sendiri sebagai instrumen analisis. Belum ditemukan penelitian yang mengkaji representasi proses TCM—mulai dari diagnosis, terapi herbal, akupunktur, hingga perubahan gaya hidup—dalam drama sebagai cerminan budaya dan edukasi melalui perspektif sastra, dengan TCM sendiri, bukan semiotika, sebagai teori acuan identifikasi data. Kekosongan inilah yang berupaya diisi oleh penelitian ini melalui analisis drama *The Best Thing* 《爱你，是我做过最好的事》 Ài nǐ, shì wǒ zuò guò zuì hǎo de shì, dengan *Huangdi Neijing* 黄帝内经 Huángdì Nèijīng sebagai kerangka teoretis dan kajian sastra sebagai pendekatan interpretasinya.

Berdasarkan uraian tersebut, kajian ini diarahkan guna mengurai proses penanganan medis tradisional Tiongkok (TCM) dalam menangani insomnia yang direpresentasikan dalam drama *The Best Thing* 《爱你，是我做过最好的事》 Ài nǐ, shì wǒ zuò guò zuì hǎo de shì (research aim). Secara khusus, penelitian ini diarahkan untuk (1) mendeskripsikan alur perkembangan pasien insomnia melalui proses pengobatan tradisional Tiongkok dalam drama tersebut, dan (2) mendeskripsikan pengelompokan jenis-jenis pengobatan tradisional Tiongkok yang ditampilkan dalam drama tersebut. Berdasarkan tujuan tersebut, studi ini disusun guna menjawab dua pertanyaan penelitian (research questions) sebagai berikut: (1) bagaimana alur perkembangan pasien insomnia melalui proses pengobatan tradisional Tiongkok (TCM) dalam drama *The Best Thing* 《爱你，是我做过最好的事》 Ài nǐ, shì wǒ zuò guò zuì hǎo de shì? dan (2) bagaimana pengelompokan jenis-jenis pengobatan tradisional Tiongkok (TCM) yang ditampilkan dalam drama tersebut? Melalui kedua pertanyaan ini, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya perspektif kajian sastra lintas disiplin dengan mengintegrasikan narasi drama Tiongkok dan ilmu kesehatan holistik TCM, sekaligus membuka topik baru bagi penelitian representasi kesehatan tradisional dalam media naratif populer.



## METODE PENELITIAN

### Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian mengenai representasi proses pengobatan tradisional Tiongkok (TCM) dalam menangani insomnia pada drama *The Best Thing* memerlukan pendekatan yang mampu menangkap makna di balik dialog dan adegan secara mendalam, bukan sekadar mengukur frekuensi kemunculannya. Karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang sebagaimana dikemukakan Sugiyono (2013:7,9), bercorak artistik dan interpretatif sebab menitikberatkan pada pemaknaan atas data yang diperoleh, mengingat makna merupakan data yang sebenarnya. Pemilihan pendekatan ini didasari oleh fokus kajian pada penggalian makna dan penafsiran mendalam terhadap representasi proses pengobatan tradisional Tiongkok dalam drama *The Best Thing* 《爱你，是我做过最好的事》 Ài nǐ, shì wǒ zuò guò zuì hǎo de shì, bukan pada pengukuran numerik. Adapun jenis kajian yang dipakai berupa deskriptif analisis isi, sebab studi ini berupaya menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat proses pengobatan tradisional Tiongkok berdasarkan adegan-adegan yang relevan, sehingga mampu mengungkap tahapan pengobatan yang direpresentasikan secara naratif dalam drama tersebut.

### Sumber Data dan Instrumen Penelitian

Pemilihan sumber data dalam kajian sastra wajib memiliki keterkaitan erat dengan pokok bahasan yang dikaji, serta memiliki relevansi, signifikansi, dan otoritas yang kuat agar data yang diperoleh berkualitas (Ahmadi, 2019:243). Berdasarkan prinsip tersebut, penelitian ini menggunakan sumber data berupa drama *The Best Thing* 《爱你，是我做过最好的事》 Ài nǐ, shì wǒ zuò guò zuì hǎo de shì karya 笙离 Shēng Lí, dipilih karena secara eksplisit menampilkan proses pengobatan tradisional Tiongkok dalam menangani insomnia pada tokoh utama, 沈希凡 Shěn Xī Fán. Data diambil dari episode 1 hingga episode 19, mengikuti alur cerita yang menampilkan secara fokus proses TCM tersebut yang berlangsung hingga episode 19; data yang dianalisis hanya berupa adegan dan dialog yang secara langsung berkaitan dengan praktik TCM dan penanganan insomnia, mencakup proses konsultasi medis, penggunaan ramuan herbal, serta reaksi pasien.

Peneliti bertindak sebagai instrumen utama dalam kajian ini, berfungsi sebagai instrumen interpretatif, dibantu teknik dokumentasi berupa karya sastra (Ahmadi, 2019:247). Data dihimpun melalui teknik simak beserta catat, dengan teknik simak berupa simak bebas libat cakap (SBLC), di mana posisi peneliti murni sebagai pengamat dan tidak ambil bagian secara langsung dalam interaksi tutur yang berlangsung (Mahsun, 2014:92) sementara teknik catat



digunakan untuk mencatat dialog, konteks adegan, dan penanda waktu yang relevan dengan fokus penelitian.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan: (1) menonton drama secara keseluruhan untuk memperoleh pemahaman umum mengenai alur cerita, kemudian meninjau ulang secara lebih terfokus pada adegan yang menampilkan proses pengobatan; (2) mengidentifikasi data dengan mencatat dialog yang menggambarkan prosedur pengobatan tradisional Tiongkok, termasuk metode terapi, instruksi dokter, dan reaksi pasien; (3) menerjemahkan data untuk menjaga keakuratan makna tuturan dan konteks budaya dalam data berbahasa Mandarin; (4) mencatat data pada tabel data yang terdiri atas kode data, kolom data, interpretasi, dan deskripsi gejala insomnia; (5) mengodekan data dengan format (TBT/E1/SQ1/00.57-01.03), yaitu TBT untuk subjek penelitian, E diikuti angka untuk urutan episode, dan kode dua huruf (misalnya SQ untuk Stagnasi Qi) untuk kategori gejala atau penanganan berdasarkan TCM, diikuti angka urutan data dan penanda waktu adegan; serta (6) mengklasifikasikan data sesuai kata atau kalimat yang merujuk pada penyebab maupun penanganan insomnia, guna mempermudah proses interpretasi.

#### **Validasi dan Teknik Analisis Data**

bersumber bahasa Mandarin yang sudah dialihbahasakan ke bahasa Indonesia divalidasi melalui peninjauan ulang dosen dari Program Studi Pendidikan Bahasa Mandarin, Universitas Negeri Surabaya, guna menghindari kesalahan penerjemahan serta memastikan keakuratan makna dan konteks budaya sebelum data dianalisis lebih lanjut.

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain, dengan tahapan yang lazim meliputi identifikasi, pengelompokan, pemaparan, validasi, dan penarikan kesimpulan (Ahmadi, 2019:248). Berdasarkan prinsip demikian, proses analisis data pada penelitian ini ditempuh lewat tiga langkah: (1) klasifikasi data sesuai fokus penelitian, yaitu penyebab dan penanganan insomnia berdasarkan perspektif TCM yang dialami tokoh utama perempuan; (2) analisis data menggunakan teori TCM berdasarkan 黄帝内经 Huángdì Nèijīng pada kata atau kalimat yang dituturkan tokoh dalam drama, melalui reduksi data yang telah dikumpulkan dan diklasifikasikan; serta (3) mendeskripsikan hasil analisis untuk menjawab rumusan masalah penelitian, diakhiri dengan penarikan kesimpulan secara singkat dan jelas.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Bagian ini memaparkan hasil penelitian yang menjawab dua rumusan masalah, yaitu bentuk representasi proses pengobatan tradisional Tiongkok (TCM) dalam menangani insomnia, serta bentuk klasifikasi penanganan TCM dalam drama *The Best Thing* 《爱你，是我做过最好的事》. Data diperoleh melalui teknik simak dan catat terhadap dialog dan adegan tokoh utama, Shěn Xī Fán. Setelah reduksi data, diperoleh 32 data yang memenuhi kriteria penelitian: 13 data representasi proses penyakit dan 20 data klasifikasi penanganan TCM. Tidak seluruh data dipaparkan dengan kedalaman yang sama; data serupa diwakili oleh data yang paling representatif..

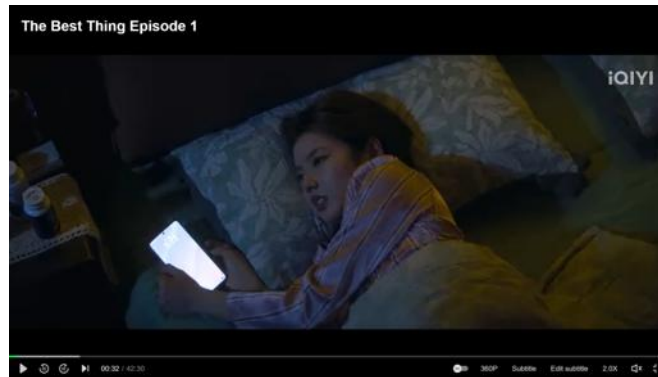
#### 1. Representasi Pengobatan Tradisional Tiongkok (TCM) dalam Menangani Insomnia

Representasi penyebab insomnia yang dialami Shěn Xī Fán dalam drama ini terbagi ke dalam dua pola sindrom utama menurut perspektif TCM, yaitu Stagnasi Qi Hati dan Api Hati Mengganggu Jantung, serta Kekosongan Jantung dan Limpa (Heart-Spleen Deficiency). Pembagian ini mengacu pada konsep diferensiasi sindrom (辨证, Biàn Zhèng) dalam TCM, yang memandang insomnia bukan sebagai satu penyakit tunggal, melainkan sebagai manifestasi dari ketidakseimbangan organ Zang-Fu yang memiliki penyebab, gejala, dan pendekatan penanganan yang berbeda.

##### a) Stagnasi Qi Hati, Gān Qì Yù Jié (肝气郁结)

Sindrom ini terjadi akibat terhambatnya aliran Qi pada organ Hati (肝, Gān), yang dalam teori TCM berfungsi menyimpan Darah sekaligus menjaga kestabilan emosi. Ketika seseorang mengalami tekanan emosional yang berlangsung lama—kemarahan terpendam, kekecewaan, atau kesedihan yang tidak tersalurkan—fungsi Hati dalam mengatur aliran Qi akan terganggu (Maciocia, 2015). Representasi awal gangguan ini ditampilkan tanpa dialog, melalui adegan pembuka yang memperlihatkan Shěn Xī Fán berbaring gelisah di atas kasur:

(adegan menampilkan Xifan berbaring di atas kasur dengan gelisah dan sulit tidur)



**Gambar 1.** Adegan tanpa dialog: kegelisahan saat hendak tidur

Data 1 (TBT/E1/SQ/00.26-00.40)

Ketiadaan dialog pada adegan ini memperkuat fokus penonton pada ekspresi dan gerak tubuh, sehingga menetapkan premis awal cerita berupa gangguan tidur sebelum penyebabnya dijelaskan lebih lanjut. Kondisi ini kemudian dipertegas melalui komentar ibu tokoh utama pada pagi harinya:

Ibu XF : 你可真行啊 沈惜凡 本来就睡不好觉不在床上睡还非在瑜伽垫子上睡

nǐ kě zhēn xíng a Shěn Xīfán běnlái jiù shuì bù hǎo jiào bú zài chuáng shàng shuì hái fēi zài yújiā diànzi shàng shuì

"Kamu sungguh hebat, Shěn Xī Fán, memang sudah susah tidur, tidak mau tidur di ranjang malah tidur di atas matras yoga."

Data 2 (TBT/E1/SQ/00.56-01.01)

Kalimat 本来就睡不好觉 ("memang sudah susah tidur") menunjukkan bahwa gangguan tidur Shěn Xī Fán telah disadari pula oleh orang-orang di sekitarnya, bukan hanya oleh dirinya sendiri. Pada mulanya, tokoh utama menduga gangguan tidurnya disebabkan oleh kesibukan pekerjaan. Namun, sumber sesungguhnya terungkap melalui kilas balik konflik personalnya dengan mantan kekasih, Yan Heng:

SY : 别给自己太大的压力

bié gěi zìjǐ tài dà de yālì

"Jangan terlalu membebani diri sendiri."

YH (kilas balik) : 沈惜凡 当你男朋友也太累了吧 我工作那么忙 你能不能体谅体谅我

Shěn Xīfán dāng nǐ nán péngyǒu yě tài lèi le ba wǒ gōngzuò nàme máng nǐ néng bù néng tǐliàng tǐliàng wǒ

"Shěn Xī Fán, menjadi pacarmu benar-benar melelahkan. Aku sesibuk itu dengan pekerjaan, tidak bisakah kamu sedikit memahami aku?"



#### Data 9 (TBT/E1/SQ/10.46-11.59)

Kilas balik ini mengungkapkan bahwa Yan Heng menolak keinginan Shěn Xī Fán untuk melanjutkan studi ke luar negeri sembari menuduhnya egois, sebuah tuduhan yang tidak dapat dibalas secara terbuka dan tergolong dalam kategori emosi yù (郁) atau tertekan—salah satu etiologi utama Stagnasi Qi Hati. Setelah melalui rangkaian kekambuhan (perilaku makan kompulsif dan mimpi buruk), sindrom ini akhirnya terselesaikan ketika Shěn Xī Fán mampu menghadapi Yan Heng dengan tenang:

YH: 他一个破中医你到底看上他什么了

Tā yí gè pò zhōngyī nǐ dào dǐ kànshàng tā shénme le

"Dia hanya seorang dokter TCM biasa. Apa yang sebenarnya kamu lihat darinya?"

XF: 严恒我选择跟他在一起 不是因为我看上了他什么 只是因为我跟他在一起的时候很开心 很幸福 这是你给不了我的

Yán Héng wǒ xuǎnzé gēn tā zài yìqǐ bú shì yīnwèi wǒ kànshàng le tā shénme zhǐshì yīnwèi wǒ gēn tā zài yìqǐ de shíhòu hěn kāixīn hěn xìngfú zhè shì nǐ gěi bù liǎo wǒ de

"Yan Heng, aku memilih bersama dia bukan karena aku melihat apa yang dia miliki. Hanya karena saat bersama dia aku merasa sangat bahagia dan nyaman. Itu adalah sesuatu yang tidak bisa kamu berikan."

#### Data 32 (TBT/E19/SQ/33.46-34.25)

Kemampuan mengekspresikan perasaan secara terbuka dan tenang, tanpa emosi yang meluap, dipandang dalam TCM sebagai indikator bahwa aliran Qi Hati telah kembali lancar.

b) Kekosongan Jantung dan Limpa, Xīnpí Liǎngxū (心脾两虚)

Sindrom ini terjadi akibat kelelahan fisik dan mental berkepanjangan, termasuk overthinking dan kekhawatiran kronis, yang melemahkan fungsi transformasi-transportasi (运化, Yùnhuà) organ Limpa sehingga produksi Qi dan Darah menurun dan Jantung kekurangan nutrisi (Bensky et al., 2004). Berbeda dari Stagnasi Qi Hati yang bersifat eksek, sindrom ini bersifat defisiensi, sebagaimana tampak pada pola tidur Shěn Xī Fán yang terputus-putus:

Ayah XF: 昨天睡几个小时啊

zuótiān shuì jǐ gè xiǎoshí a

"Berapa jam kamu tidur kemarin?"

XF: 昨天一点到三点 五点到六点没几个小时吧

zuótiān yī diǎn dào sān diǎn wǔ diǎn dào liù diǎn méi jǐ gè xiǎoshí ba

"Kemarin, pukul satu sampai pukul tiga lalu pukul lima sampai pukul enam, tidak sampai beberapa jam."

#### Data 3 (TBT/E1/KJ/01.32-01.37)



Pola tidur yang tidak dapat dipertahankan (不能守夜, bù néng shǒu yè) ini berbeda dari gangguan akibat Stagnasi Qi Hati yang lebih ditandai mimpi intens namun durasi tidur relatif panjang. Penanganan terhadap defisiensi ini diberikan melalui herbal penguat Limpa:

SY: 甘草味甘性平 清热解毒 补脾益气 你平时可以拿几片泡水喝 味道应该不输奶茶  
gāncǎo wèi gān xìng píng qīngè jiědú bǔ pí yìqì nǐ píngshí kěyǐ ná jǐ piàn pào shuǐ hē wèidào yī  
nggāi bù shū nǎichá

"Akar manis rasanya manis dan sifatnya netral, meredakan panas dan mendetoksifikasi, menyegarkan limpa dan mengisi qi. Kamu bisa ambil beberapa irisan dan seduh dengan air untuk diminum. Rasanya tidak kalah enak dari teh susu."

Data 18 (TBT/E3/KJ/TH/16.27-16.37)

Istilah bǔ pí yì qì (补脾益气) secara gamblang mengacu pada fungsi tonifikasi, pendekatan khas bagi sindrom defisiensi, berbeda dari istilah qīng (清) atau sǎn (散) yang digunakan untuk sindrom eksekseperti Stagnasi Qi Hati.

## 2. Klasifikasi Penanganan Pengobatan Tradisional Tiongkok (TCM)

Klasifikasi penanganan TCM yang ditampilkan dalam drama terbagi menjadi empat jenis: proses diagnostik (PD), terapi herbal (TH), akupunktur (AT), dan gaya hidup (GH), mengikuti tahapan umum praktik TCM.

### a) Proses Diagnostik: Diferensiasi Sindrom (Biàn Zhèng)

Diagnosa TCM dilakukan melalui empat metode utama (Si Zhen, 四诊): wawancara, observasi, pemeriksaan nadi, dan penciuman (Maciocia, 2015). He Suye memulai anamnesis dengan menggali keluhan utama:

SY: 哪里不舒服啊

nǎlǐ bù shūfu a

"Dimana sakitnya?"

XF: 有点失眠

yǒu diǎn shīmián

"Aku sedikit insomnia."

Data 4 (TBT/E1/PD/05.25-05.32)

Diagnosis berlanjut pada pemeriksaan nadi (Qiè Zhěn) sekaligus penelusuran pola tidur dan mimpi:

SY: 来 把个脉

lái bǎ gè mài

"Ayo, periksa denyut nadinya."

SY: 一点多啊 太晚了 做梦吗



yì diǎn duō a tài wǎn le zuò mèng ma

"Pukul satu lebih ya? Sudah terlalu larut, apakah kamu bermimpi?"

Data 5 (TBT/E1/PD/05.47-06.23)

Sebagai tahap penutup anamnesis, He Suye menelusuri faktor psikososial yang memicu gangguan:

SY : 这阵子有没有什么事导致你心烦郁闷的比如工作或者其他方面

zhè zhènzǐ yǒu méiyǒu shénme shì dǎozhì nǐ xīnfán yùmen de bǐrú gōngzuò huòzhě qítā fāngmiàn

"Akhir-akhir ini, adakah suatu hal yang membuatmu merasa kesal dan murung? Misalnya pekerjaan atau aspek lainnya."

Data 8 (TBT/E1/PD/07.43-08.09)

Urutan keempat tahap ini—dari yang paling umum menuju yang paling spesifik—menunjukkan bahwa penyajian dalam drama mengikuti tahapan Si Zhen yang baku, bukan sekadar elemen latar cerita.

b) Terapi Herbal (Farmakope Tiongkok)

Terapi herbal merupakan jenis penanganan dengan jumlah data terbanyak, mulai dari bahan sederhana sehari-hari hingga resep formal. Salah satu bentuk sederhana ditampilkan melalui anjuran penggunaan apel:

SY : 对了你要是晚上还睡不着的话就在床头放一个苹果 苹果的香气可以助你安眠

duì le nǐ yàoshi wǎnshàng hái shuì bù zháo dehuà jiù zài chuángtóu fàng yí gè píngguǒ píngguǒ de xiāngqì kěyǐ zhù nǐ ānmián

"Oh iya, kalau malam kamu masih tidak bisa tidur, taruh satu buah apel di samping tempat tidur. Aroma apel bisa membantu kamu tidur."

Data 14 (TBT/E2/TH/21.23-21.28)

Selain herbal yang menenangkan, drama juga menampilkan aspek otoritas profesional dokter dalam komposisi resep, yang tidak dapat diubah sekalipun diminta pasien:

XF : 何医生啊咱们能不能把这个黄连给去了呀

Hé yīshēng a zánmen néng bù néng bǎ zhègè huánglián gěi qù le ya

"Dokter He, bisakah Huanglian ini dihilangkan saja?"

SY : 不能 你是在质疑我的医术是吗

bùnéng nǐ shì zài zhìyí wǒ de yīshù shì ma

"Tidak bisa. Apakah kamu mempertanyakan kemampuan medisku?"

Data 25 (TBT/E4/TH/33.39-35.15)

Kombinasi bahan dalam suatu resep (Fāngjì, 方剂) mengikuti prinsip Jūn-Chén-Zuǒ-Shǐ (君臣佐使), di mana setiap bahan memiliki peran yang saling melengkapi dan tidak dapat dihilangkan



sembarangan. Kepatuhan dosis juga ditekankan ketika Shěn Xī Fán mengonsumsi obat secara berlebihan:

SY: 是药三分毒 就算是中药你也不能这么喝

shì yào sān fēn dú jiùsuàn shì zhōngyào nǐ yě bùnéng zhème hē

"Setiap obat punya kadar racun. Walaupun ini obat tradisional Tiongkok, kamu tidak boleh meminumnya seperti itu."

Data 19 (TBT/E3/TH/34.47-35.09)

#### c) Terapi Akupunktur

Akupunktur ditampilkan dalam tiga konteks: penanganan rutin, penanganan darurat, dan akupresur mandiri. Sebagai penanganan rutin, akupunktur diberikan untuk menenangkan jiwa dan memperbaiki kualitas tidur secara umum:

SY: 给你准备几个安神的穴位 针灸完之后可以睡得舒服一点

gěi nǐ zhǔnbèi jǐ gè ānshén de xuéwèi zhēnjiǔ wán zhīhòu kěyǐ shuì de shūfu yìdiǎn

"Sudah kusiapkan beberapa titik akupunktur yang menenangkan jiwa untukmu. Setelah akupunktur nanti bisa tidur lebih nyenyak."

Data 15 (TBT/E2/AP/27.02-30.35)

Sebagai penanganan darurat, akupunktur diberikan segera setelah munculnya gejala akut akibat tekanan emosional:

SY: 心神不宁 肝气浮动 气结于心 前男友啊

xīn shén bùníng gānqì fú dòng qì jié yú xīn qián nányǒu a

"Shen tidak tenang, Qi Hati bergerak naik, dan Qi tertahan di Jantung. Karena mantan pacar ya?"

Data 29 (TBT/E17/AP/20.43-24.23)

Selain akupunktur formal, TCM juga mengenal akupresur mandiri pada titik Tanzhong (膻中穴), namun disertai penegasan bahwa metode fisik ini hanya bersifat sementara:

SY: 按压膻中穴只能缓解症状 心病还需要心药医

àn yā dànzhōng xué zhǐ néng huǎnjiě zhèngzhuàng xīnbìng hái xūyào xīnyào yī

"Menekan titik Tanzhong hanya bisa meredakan gejalanya saja. Penyakit hati harus diobati dengan obat untuk hati."

Data 13 (TBT/E2/AP/19.34-20.41)

#### d) Perubahan Gaya Hidup (Diet, Emosi, Regulasi Tidur)

Penanganan gaya hidup mencakup pengelolaan emosi, pantangan makanan-minuman, dan terapi lingkungan alam. He Suye menegaskan pentingnya melepaskan beban pikiran sebagai penanganan yang lebih fundamental daripada obat:

SY: 但更重要的是你把心里的事得放下



dàn gèng zhòngyào de shì nǐ bǎ xīnlǐ de shì dé fàngxià

"Namun yang lebih penting, kamu harus melepaskan beban dalam pikiranmu."

Data 7 (TBT/E1/GH/07.19-07.41)

Pantangan konsumsi makanan-minuman dingin juga ditekankan secara konsisten, mengingat sifatnya yang dapat menghambat aliran Qi:

SY: 记住了一定要忌口 不能喝冰的 你要实在不想喝热的 那起码也得喝常温的

jì zhù le yīdìng yào jìkǒu bùnéng hē bīng de nǐ yào shízài bù xiǎng hē rè de nà qǐmǎ yě dé hē chá ngwēn de

"Ingat, harus pantang makan tertentu. Tidak boleh minum yang dingin. Kalau benar-benar tidak mau minum yang panas, setidaknya minum yang suhu ruang."

Data 21 (TBT/E3/GH/38.42-39.51)

Terapi lingkungan alam turut dianjurkan, disertai penjelasan rasional yang menjembatani kesan mistis TCM dengan logika ilmiah sederhana:

SY: 你可以去树多的地方多转一转

nǐ kěyǐ qù shù duō de dìfāng duō zhuàn yì zhuàn

"Kamu bisa jalan-jalan di tempat yang banyak pohonnya."

SY: 树多的地方呢 氧气充足 可以有助于放松心情 这科学了吧

shù duō de dìfāng ne yǎngqì chōngzú kěyǐ yǒu zhù yú fàngsōng xīnqíng zhè kēxué le ba

"Di tempat yang banyak pohon, oksigen cukup, bisa membantu menenangkan pikiran. Ini ilmiah kan?"

Data 17 (TBT/E3/GH/11.59-12.18)

### **Pembahasan**

Drama The Best Thing 《爱你，是我做过最好的事》 merupakan drama Tiongkok rilisan 2025 dengan 28 episode, yang mengisahkan perjalanan Shen Xifan dalam menyembuhkan insomnia yang dialaminya bersama He Suye, seorang dokter TCM. Dari keseluruhan 32 data, ditemukan sebelas data representasi penyebab insomnia (delapan data Stagnasi Qi Hati dan tiga data Kekosongan Jantung-Limpa), serta dua puluh data klasifikasi penanganan TCM (empat data diagnosa, sepuluh data terapi herbal, tiga data akupunktur, dan tiga data gaya hidup).

Berdasarkan data yang dipaparkan, penyebab insomnia Shen Xifan pada mulanya direpresentasikan melalui gejala kegelisahan tanpa dialog verbal, sebuah pilihan naratif yang sejalan dengan cara TCM memandang gejala awal suatu penyakit sebagai tanda yang dapat diamati secara langsung sebelum penyebabnya diketahui melalui anamnesis. Dugaan awal tokoh utama bahwa kesibukan kerja adalah penyebab insomnianya merupakan asumsi umum masyarakat urban kontemporer, namun sumber sesungguhnya, yaitu konflik personal dengan



Yan Heng, baru terungkap melalui kilas balik. Pengungkapan bertahap ini relevan dengan konsep qíngzhì zhì bìng (情志致病) dalam TCM, yaitu prinsip bahwa penyakit dapat timbul akibat faktor emosional yang tidak disadari langsung oleh penderitanya.

Kekambuhan gejala—melalui perilaku makan kompulsif dan mimpi buruk yang berulang—menunjukkan bahwa Stagnasi Qi Hati bukan kondisi yang hilang secara instan, melainkan memerlukan penyelesaian berulang terhadap pemicunya. Pola ini bersifat siklis: gejala muncul, sumber emosionalnya terungkap, muncul kekambuhan dalam berbagai bentuk, sebelum akhirnya diselesaikan secara tuntas ketika tokoh utama mampu menghadapi sumber konfliknya secara tenang, didahului oleh dukungan sosial dari keluarga yang berfungsi sebagai jembatan antara fase kekambuhan dan fase penyelesaian.

Sementara itu, representasi Kekosongan Jantung-Limpa—tergambar melalui pola tidur yang terputus-putus dan wajah pucat—muncul sebagai dampak kumulatif dari tekanan emosional berkepanjangan, sejalan dengan pemahaman klinis TCM bahwa kedua sindrom ini kerap ditemukan bersamaan pada satu pasien akibat siklus yang saling memperburuk antara stagnasi Qi akibat stres emosional dan melemahnya fungsi pencernaan Limpa. Dengan demikian, kedua sindrom direpresentasikan bukan sebagai dua kondisi terpisah, melainkan sebagai dua sisi dari satu rangkaian patologis yang saling memengaruhi—penggambaran yang konsisten dengan pemahaman holistik TCM mengenai keterkaitan antarorgan.

Urutan penyajian empat tahap diagnosis dalam drama—dari menggali keluhan umum menuju menelusuri faktor psikososial yang paling spesifik—mengikuti tahapan Si Zhen yang baku dalam praktik TCM, menunjukkan bahwa drama berupaya merepresentasikan proses diagnosis secara akurat, bukan sekadar sebagai elemen latar cerita yang dangkal. Penempatan konfirmasi faktor psikososial di akhir anamnesis mengindikasikan bahwa faktor tersebut dipandang sebagai elemen kunci penentu ketepatan diagnosis, relevan dengan temuan bahwa akar permasalahan Shen Xifan bersifat emosional dan tidak terungkap pada jawaban pertamanya.

Terapi herbal merupakan jenis penanganan dengan jumlah data terbanyak, dengan variasi bentuk yang luas—dari bahan sederhana sehari-hari hingga resep formal di bawah otoritas profesional dokter. Variasi ini merepresentasikan spektrum keintiman hubungan dokter-pasien yang berkembang sepanjang cerita: pemberian herbal bergeser dari yang bersifat formal-resep menuju yang personal-spontan, secara implisit merepresentasikan perkembangan relasi dokter-pasien menjadi relasi yang lebih dekat secara emosional. Ditemukan pula representasi ketidakpatuhan pasien (keraguan efektivitas obat, konsumsi berlebihan) yang berdampingan dengan representasi rasa ingin tahu pasien terhadap kandungan obatnya, namun drama secara konsisten menegaskan bahwa otoritas akhir tetap berada pada dokter sebagai pihak yang memiliki penguasaan profesional.



Pada aspek akupunktur, tiga konteks penerapan—rutin, darurat, dan akupresur mandiri—merepresentasikan fleksibilitas akupunktur sebagai metode penanganan yang dapat disesuaikan dengan tingkat urgensi maupun ketersediaan tenaga medis profesional. Penegasan melalui peribahasa 心病还需心药医 (xīn bìng hái xū xīn yào yī) penting untuk dicermati, sebab menunjukkan bahwa metode fisik yang dapat diakses secara mandiri hanya bersifat sementara dan tidak dapat menyelesaikan akar permasalahan emosional yang sesungguhnya.

Pada aspek gaya hidup, tiga bentuk nasihat—melepaskan beban pikiran, pantangan makanan-minuman dingin, dan terapi lingkungan alam—menunjukkan bahwa penanganan TCM tidak semata berfokus pada intervensi aktif berupa herbal dan akupunktur, tetapi juga pada perubahan kebiasaan dan kesadaran pasien. Reaksi skeptis Shen Xifan terhadap anjuran terapi lingkungan alam, yang kemudian dijelaskan He Suye secara rasional melalui argumen kandungan oksigen, merupakan strategi naratif untuk menjembatani kesan mistis yang sering dilekatkan pada TCM oleh masyarakat modern dengan penjelasan yang lebih dapat diterima secara logis.

Konsistensi penekanan pada pengelolaan emosi dan pantangan makanan-minuman dingin di sepanjang cerita bukan suatu kebetulan, melainkan mencerminkan keselarasan antara representasi penyebab insomnia yang bersifat emosional dengan representasi penanganan yang diberikan. Apabila representasi penyebab dan klasifikasi penanganan dibaca sebagai satu kesatuan narasi, dapat disimpulkan bahwa drama *The Best Thing* tidak hanya menampilkan TCM sebagai latar belakang budaya atau elemen eksotis semata, melainkan sebagai sistem pengetahuan yang koheren, di mana penyebab penyakit dan metode penanganannya saling terhubung secara logis berdasarkan prinsip bahwa tubuh dan emosi tak terpisahkan sebagai satu kesatuan dalam keseluruhan proses penyembuhan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, ditemukan bahwa alur pengobatan yang dialami pasien serta jenis tindakan pengobatan yang ditampilkan dalam drama *The Best Thing* 《爱你，是我做过最好的事》 selaras erat dengan kaidah Traditional Chinese Medicine (TCM) yang bersumber pada Huangdi Neijing (黄帝内经). Akar gangguan tidur yang dialami tokoh utama tergambar lewat dua pola sindrom, yaitu Stagnasi Qi Hati dan Kekosongan Jantung-Limpa, tercatat sebanyak sebelas data yang mengindikasikan bahwa pemicu utama persoalan tokoh berakar pada faktor emosional, yakni konflik pribadi yang belum tuntas terselesaikan, dan bukan sekadar kelelahan fisik dari pekerjaan seperti yang semula dikira di awal



alur cerita. Gambaran proses berobat dari sudut pandang pasien tercermin lewat serangkaian sikap yang berubah-ubah, dimulai dari kebiasaan tokoh utama menyangkal kondisinya sendiri dan meragukan khasiat obat tradisional yang diberikan, sampai pada akhirnya menaati saran yang disampaikan, menelusuri komposisi obat yang diminumnya, bahkan berupaya menyesuaikan resep berdasarkan pemahaman yang ia peroleh sendiri tercatat 20 data yang menggambarkan perkembangan sikap tersebut. Beriringan dengan hal tersebut, pengelompokan bentuk penanganan tergambar dari langkah-langkah dokter dalam menangani tokoh utama, diawali tahap diagnosis mencakup sesi tanya-jawab, pemeriksaan denyut nadi, pengamatan wajah, serta penelusuran faktor psikososial, berlanjut pada terapi herbal yang mencakup pemberian bahan-bahan alami keseharian, aromaterapi, ramuan penguat tubuh, serta penegasan wewenang profesional dalam menyusun resep, lalu tindakan akupunktur baik sebagai penanganan berkala, tanggap darurat, maupun akupresur yang dilakukan mandiri, dan anjuran pola hidup mencakup pengaturan emosi, pantangan konsumsi makanan-minuman tertentu, serta terapi berbasis lingkungan alam terhimpun 20 data yang terbagi dalam empat kategori penanganan tersebut. Secara umum, dapat ditarik simpulan bahwa drama *The Best Thing* 《爱你，是我做过最好的事》 menggambarkan proses penyembuhan insomnia lewat TCM secara runtut dan berkesinambungan antara penyebab dan penanganan yang diberikan, yakni akar masalah yang berdimensi emosional diatasi lewat perpaduan metode yang bersifat fisik dan metode yang langsung menyentuh sisi emosional pasien, selaras dengan pandangan TCM yang menempatkan tubuh dan emosi sebagai kesatuan utuh yang tak terpisahkan sepanjang proses pemulihan.

## DAFTAR REFERENSI

- Adheya, P., Denny, J. R., & Ika, F. (2019). Pengaruh Sikap Higiene Tidur terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 2(4), 458–466.
- Ahmadi, A., Husnia, F., Harpriyanti, H., & Lismayanti, H. (2021). *Kajian Budaya, Sastra, dan Media*.
- Ahmadi, A. (2019). *Metode penelitian sastra: Perspektif monodisipliner dan interdisipliner*. Graniti.
- Ahmadi, A. (2015). *Psikologi sastra*. Penerbit Unesa University Press.



- Bandera, Yasnani, & Akifah. (2023). Hubungan Antara Stres Dengan Keluhan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Halu Oleo Tahun 2022. *INS*, 4(2), 76–80. <http://ojs.uho.ac.id/index.php/winsjo>
- Bensky, D., Clavey, S., & Stöger, E. (2004). *Chinese Herbal Medicine: Materia Medica (3rd ed.)*. Eastland Press.
- Daulay, S. A. A. (2024). Hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental. *Circle Archive*, 1(4).
- Fatima, M. E. (2023). Pengobatan tradisional Pusuik Takino pada masyarakat Desa Tolong Kecamatan Ledo Kabupaten Taliabu Utara Maluku Utara. *HOLISTIK, Journal of Social and Culture*. de Fossard, E. (2005). *Writing and producing radio dramas: Communication for behavior change* (Vol. 1). Sage Publications.
- Fossard, E., & Riber, J. (2005). *Writing and producing for television and film* (Vol. 2). Sage.
- Lafamane, F. (2020, July 29). *Karya sastra (puisi, prosa, drama)*. OSF Preprints.
- Li, Z., & Xu, C. (2011). The fundamental theory of traditional Chinese medicine and the consideration in its research strategy. *Frontiers of Medicine*, 5(2), 208-211. <https://doi.org/10.1007/s11684-011-0126-x>
- Maciocia, G. (2015). *The Foundations of Chinese Medicine*. Churchill Livingstone.
- McAdams, D.P. (2001). The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology*, 5, 100 - 122.
- Mahsun, M. S. (2014). *Metode Penelitian Bahasa: tahapan strategi, metode dan tekniknya*. PT RajaGrafindo Persada.
- Safriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM)*, 2(2), 1178–1185.
- Sa’u, P. A., & Tjundawan, A. (2024). Studi Literatur Efektifitas Pengobatan Insomnia Dengan Menggunakan Akupunktur. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 4(1), 3851-3862.
- Sugiyono, P. (2013). Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*, 62, 70.
- Tanoto, I. (1995). *Pengobatan tradisional Tiongkok*. Skripsi, Universitas Indonesia



- 
- Tansy, F. D., dkk. (2019). *Persepsi pasien non-Tionghoa di Klinik Karang Asem Surabaya terhadap pengobatan tradisional Tiongkok*. Skripsi, Universitas Kristen Petra
- Unschuld, P. U. (2003). *Huang Di Nei Jing Su Wen: Nature, knowledge, imagery in an ancient Chinese medical text*. University of California Press.
- Zhu, G., Yi, Z., Zheng, T., Li, Y., & Wu, Y. (2025). Analysis of The Distribution of Traditional Chinese Medicine Syndrome Types and Related Factors in Insomnia Patients. *Medicine*, 104(19), e42375.