

ANALISIS EFEKTIVITAS KEROKAN (COINING) UNTUK MEREDAKAN PUSING DAN MASUK ANGIN

Dentha Additya¹, Dina Putri Maharani², Ega Budiargo³, Ersya Herawati, Fadilla

Widodo Putri⁴, Fathimah Istiqomah Nur A⁶, Geraldine Tiara K⁵, Gustama Khoiru

Krisna A

Universitas Duta Bangsa Surakarta

Jl. Pinang Raya No. 47, Kel. Cemani, Kec. Grogol, Kab. Sukoharjo

‘email : dinap9013@gmail.com

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Adapun metode yang masih menjadi salah satu yang digemari dan dianggap praktis oleh masyarakat yaitu metode pengobatan kerokan. Metode ini sampai sekarang masih menjadi metode pengobatan tradisional yang dilakukan di Indonesia secara turuntemurun. Setelah dilakukan wawancara melalui orang tua kami, didapatkan hasil bahwa terdapat 4 responden pernah melakukan kerokan. Pengobatan ini dianggap lebih praktis, murah, rasional dan efektif, sehingga metode pengobatan ini telah menjadi salah satu metode pengobatan alternatif di kalangan masyarakat Indonesia yang hingga sekarang masih terjaga eksistensinya (Tanjung, 2014, h.1).

Kerokan sendiri dipercaya dapat menyembuhkan keadaan masuk angin yang biasanya ditandai dengan gejala, perut kembung, pegal linu, pusing, dan sebagainya (Tamtomo, 2008, h.28). Metode ini dapat terbilang cukup mudah untuk dilakukan, hanya dengan menggesekan alat kerok seperti koin logam, lalu digosokkan kepermukaan kulit bagian punggung yang telah diolesi dengan minyak.

Dampak yang dihasilkan dari metode ini berupa garis-garis berwarna merah, merah pekat, ungu, bahkan ungu kehitaman. Sebagian kalangan medis masih ada yang mempertanyakan seputar keamanannya, oleh karena itu terdapat beberapa kalangan medis yang mengkaji atau melakukan penelitian tentang metode kerokan ini. Garis merah tersebut dihasilkan akibat gesekan koin logam di permukaan kulit, hal ini dikenal dengan sebutan peradangan atau inflamasi namun masih pada batas wajar (Tamtomo, 2008, h.2).

Kerokan adalah suatu kegiatan menggesekan benda pipih yang ujung permukaannya tumpul di atas permukaan kulit yang telah diolesi oleh minyak hangat biasanya pada bagian tubuh terutama punggung, untuk menyembuhkan suatu keluhan atau penyakit di tubuh. Kerokan menjadi salah satu metode pengobatan alternatif yang kerap dilakukan oleh sebagian masyarakat Indonesia, apabila sedang mengalami suatu keluhan yang dikenal dengan masuk angin. Istilah masuk angin sendiri tidak ada didalam dunia kedokteran atau medis, kondisi ini berhubungan dengan gejala tidak enak badan seperti, pegal linu, nyeri otot, perut kembung, sakit kepala, dan lain-lain (Tamtomo, 2008, h.28).

Sakit kepala adalah rasa sakit atau nyeri di kepala yang bisa muncul secara bertahap atau mendadak. Nyeri akibat sakit kepala dapat muncul di salah satu sisi kepala, terpusat di titik tertentu, atau menyebar hingga ke seluruh bagian kepala.

Fenomena Pusing

Pusing adalah rasa ketika kepala terasa melayang, berputar-putar, dan membuat tubuh tidak seimbang. Terkadang pusing juga bisa menyebabkan pingsan. Banyak hal yang bisa menyebabkan pusing. Dilansir dari NHS Inform,

berikut adalah 10 penyebab pusing.

1. Labirinitis: kondisi infeksi pada telinga bagian dalam sehingga mempengaruhi fungsi pendengaran dan keseimbangan. Kondisi ini juga menyebabkan vertigo
2. Migrain: pusing bisa datang baik sebelum ataupun sesudah muncul sakit kepala akibat migrain. Pusing akibat migrain juga mungkin muncul walaupun tanpa sakit kepala
3. Stres atau cemas: ketika cemas, seseorang cenderung bernapas dengan cepat walaupun sedang beristirahat
4. Gula darah rendah: gula darah rendah disebut juga dengan hipoglikemia. Hal ini menyebabkan seseorang merasa pusing
5. Hipotensi postur: orang dengan tekanan darah rendah biasanya akan merasa pusing ketika ia berdiri dari posisi duduk atau jongkok. Namun kondisi ini biasanya berlangsung sebentar saja
6. Dehidrasi: dehidrasi ketika sedang berolahraga atau sedang diare
7. Mengonsumsi obat-obatan: terdapat beberapa jenis obat yang bisa menyebabkan pusing, contohnya obat penenang atau obat darah tinggi
8. Keracunan karbon monoksida
9. Minum minuman beralkohol
10. Infeksi Covid-19

B. RUMUSAN MASALAH

- Bagaimana cara memberikan informasi atau pengetahuan kepada pembaca seputar apa itu kerokan ?
- Bagaimana sejarah kerokan ?

- Apakah kerokan merupakan cara yang efektif untuk meredakan pusing dan masuk angin ?
- Apa saja alat dan bahan untuk melakukan kerokan ?
- Apa saja respon yang diberikan kepada objek setelah melakukan kerokan ?

C. METODE PENELITIAN

1. Teknik Pengumpulan data

a. Wawancara

Merupakan teknik pengumpulan data yang berbentuk tanya jawab

b. Pengamatan

Merupakan teknik pengumpulan data dengan cara terjun langsung mengamati dan melakukan pengamatan kepada objek yang diteliti

c. Internet

Mencari dari beberapa jurnal, e -book dan referensi di google atau chrome

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian dan informasi tentang kerokan

Kerokan adalah suatu kegiatan menggesekan benda pipih yang ujung permukaannya tumpul di atas permukaan kulit yang telah diolesi oleh minyak hangat biasanya pada bagian tubuh terutama punggung, untuk menyembuhkan suatu keluhan atau penyakit di tubuh. Kerokan menjadi salah satu metode pengobatan alternatif yang kerap dilakukan oleh sebagian masyarakat Indonesia, apabila sedang mengalami suatu keluhan yang dikenal dengan masuk angin. Istilah masuk angin sendiri tidak ada didalam dunia kedokteran atau medis, kondisi ini berhubungan dengan gejala tidak enak badan seperti, pegal linu, nyeri otot, perut kembung, sakit kepala, dan lain-lain (Tamtomo, 2008, h.28).



Metode ini dapat terbilang cukup mudah untuk dilakukan, hanya dengan menggosokkan alat kerok seperti koin logam, lalu digosokkan ke permukaan kulit bagian punggung yang telah diolesi dengan minyak. 2 Dampak yang dihasilkan dari metode ini berupa garis-garis berwarna merah, merah pekat, ungu, bahkan ungu kehitaman. Sebagian kalangan medis masih ada yang mempertanyakan seputar keamanannya, oleh karena itu terdapat beberapa kalangan medis yang mengkaji atau melakukan penelitian tentang metode kerokan ini. Garis merah tersebut dihasilkan akibat gesekan koin logam di permukaan kulit, hal ini dikenal dengan sebutan peradangan atau inflamasi namun masih pada batas wajar (Tamtomo, 2008, h.2).

Kerokan sendiri dipercaya dapat menyembuhkan keadaan masuk angin yang biasanya ditandai dengan gejala, perut kembung, pegal linu, pusing, dan sebagainya (Tamtomo, 2008, h.28).

2. Sejarah kerokan

Di negara China terdapat metode pengobatan Gua Sha yang teknik pengobatannya serupa dengan kerokan. Menurut Boisse (2015), “Gua Sha dalam bahasa China berarti mengikis demam atau diterjemahkan lebih luas, menggosok penyakit dengan membiarkan penyakit keluar dari tubuh dan terlihat seperti garis berpasir merah di atas kulit” (h.5). Pernyataan Boisse pada bukunya tersebut menjelaskan bahwa metode Gua Sha dengan metode kerokan yang biasa dilakukan di

Indonesia itu sama, dari segi teknik dan dampak yang dihasilkan. Pada umumnya di Indonesia menggunakan koin sebagai alat untuk mengerok, namun di China umumnya menggunakan batu giok atau jade stone sebagai alat untuk melakukan Gua Sha.

Teknik ini berasal dari Pengobatan Tradisional China atau disingkat PTC, yang telah dilakukan dari sebelum masehi. Kebiasaan menggosok dapat dilihat dari kebiasaan masyarakat pribumi untuk menghilangkan gejala nyeri. Gua sha adalah teknik yang memanfaatkan teknik tergores tarapeutik. Teknik ini berasal dari Pengobatan Tradisional China atau disingkat PTC, yang telah dilakukan dari sebelum masehi. Kebiasaan menggosok dapat dilihat dari kebiasaan masyarakat pribumi untuk menghilangkan gejala nyeri. Gua sha adalah teknik yang memanfaatkan teknik tergores tarapeutik, dengan menggunakan alat bantu gosok seperti batu giok, sendok, porselen, tanduk kerbau, dan lainnya. Dampak yang 8 muncul biasa digunakan sebagai alat bantu diagnostik suatu penyakit yang dialami pasien (Barbalho, 2016, h.1).

Ternyata metode Gua Sha sendiri tidak hanya tersebar dan dikenal sebagai kerokan di Indonesia, melainkan juga tersebar di berbagai negara Asia Tenggara lainnya seperti Vietnam, Laos, Kamboja, Thailand, Malaysia dan Indonesia. Di Indonesia sendiri tidak dapat dipastikan kapan pertama kali kerokan masuk ke Indonesia serta dilakukan di Indonesia, karena Gua Sha sendiri telah dilakukan di China selama lebih dari dua ribu tahun (Boisse, 2015, h.7).

3. Macam penyakit yang biasa disembuhkan dengan kerokan

1. Pusing

Pusing adalah istilah yang sering digunakan untuk mendeskripsikan perasaan [pening kepala](#) dan tidak seimbang. Pusing bukanlah suatu penyakit, tapi hanya suatu gejala dari berbagai masalah kesehatan. Kondisi ini dapat ditangani tergantung pada penyebabnya, tapi tetap bisa kambuh lagi. Pada beberapa kasus, kondisi ini bukanlah

masalah serius dan akan menghilang dengan sendirinya atau apabila kondisi penyebab telah diatasi.

2. Perut kembung

Perut kembung adalah sensasi rasa tertekan atau kepenuhan di perut dan terkadang disertai dengan perut yang terlihat buncit. Kondisi tersebut menimbulkan rasa tidak nyaman hingga menyakitkan. Kembung bisa hilang dalam beberapa saat dan bisa saja terjadi secara berulang.

3. Meriang

Meriang adalah kondisi di mana tubuh mengalami peningkatan suhu mencapai 38 derajat celcius (atau bahkan lebih). Pada dasarnya, meriang adalah mekanisme alami tubuh dalam memerangi mikroorganisme jahat yang masuk ke dalam tubuh untuk menginfeksi.

Ketika Anda terserang virus atau bakteri kemudian badan meriang, itu artinya sistem kekebalan tubuh sedang ‘bertarung’ melawan serangan tersebut. Kendati demikian, ada kasus di mana peningkatan suhu tubuh (demam) tersebut menjadi terlalu tinggi sehingga bisa mengakibatkan demam dengan komplikasi serius.

4. Hasil praktik pengaplikasian kerokan kepada sampel objek

Setelah melakukan penelitian dengan cara mengaplikasikan kerokan langsung kepada objek, berikut merupakan hasil dan respon dari para sampel pada penelitian ini :

I. Kerokan menggunakan minyak kayu putih

- Langkah - langkah kerokan menggunakan minyak kayu putih :
 - a) Siapkan dan bersihkan uang logam / koin yang akan digunakan.
 - b) Balurkan minyak kayu putih pada punggung kulit yang akan dikerok.

c) Kerokan dapat dilakukan pada bagian sendi dekat tulang, tetapi tidak boleh dibagian tulang terutama tulang punggung. Lakukan kerokan hanya dari satu sisi, dan ulangi hingga beberapa kali

- Respon pasien sebelum melakukan kerokan :

Pasien mengeluh badannya meriang, pusing, dan mual

- Respon pasien setelah melakukan kerokan :

Setelah dilakukan kerokan, respon pasien merasa lebih enteng, mual dan sakit kepala berkurang, daripada sebelum dilakukan kerokan

- Skala nyeri : 1-2 hurts little bit (nyeri ringan)

II. Kerokan menggunakan bawang merah

- Langkah-langkah kerokan pake bawang merah yaitu :

- a) Mengupas bawang merah menjadi beberapa bagian besar.
- b) Kemudian, langsung di arah kan pada pasien yang mana bagian atau tujuan yang ingin di gosok/di kerok. Setelah itu, bawang merah akan digosokkan pada tubuh pasien

- Respon pasien sebelum melakukan tindakan kerokan :

Pasien merasa pusing dan kembung badan terasa meriang

- Respon pasien sesudah kerokan

Dengan data subjektif pasien mengatakan setelah kerokan dengan bawang merah badan terasa lebih nyaman dan mendingan ,dan aroma dari bawang merah membuat badan terasa lebih rileks. Dengan data objektif pasien nampak lebih tenang dan rileks

- Skala nyeri 3 sedang

III. Kerokan menggunakan minyak telon

Cara lain kerokan adalah dengan menggunakan minyak telon, untuk sebagian orang yang tidak menyukai bau minyak kayu putih atau minyak tawon

yang menyengat mereka lebih memilih menggunakan minyak telon karena bau yang sedikit lebih tenang dan tidak panas.

Berikut langkah - langkah kerokan menggunakan minyak telon

- a) Kita membutuhkan bantuan orang lain
- b) Siapkan dan bersihkan koin atau uang logam yang akan digunakan.
- c) Siapkan dan balurkan minyak telon pada punggung atau kulit yang akan dikerok
- d) Kerokan dapat dilakukan pada bagian sendi dekat tulang, tetapi tidak boleh di bagian tulang terutama tulang punggung. Lakukan kerokan hanya dari satu sisi (atas ke bawah atau kiri ke kanan) dan ulangi hingga beberapa kali
- e) Setelah kerokan selesai, usapkan kembali minyak angin ke seluruh bagian punggung agar badan terasa lebih hangat. Jangan mandi atau membasahi tubuh sesaat setelah kerokan, tetapi tunggu hingga hari berikutnya dengan air hangat

- Respon sebelum melakukan kerokan :

Sering merasa kedinginan akibat pulang malam karena bekerja dengan cuaca yang dingin atau kehujanan seringkali menyebabkan tidak enak badan, kembung, dan tidak fit

- Respon pasien setelah kerokan menggunakan minyak telon :

Mereka mengatakan bahwa badan terasa lebih baik dan enteng. Perut terasa lebih nyaman dan kembung berkurang

- Skala nyeri : 3-4 atau (nyeri sedang) (hurt little more)

5. Tabel jawaban sampel saat melakukan penelitian

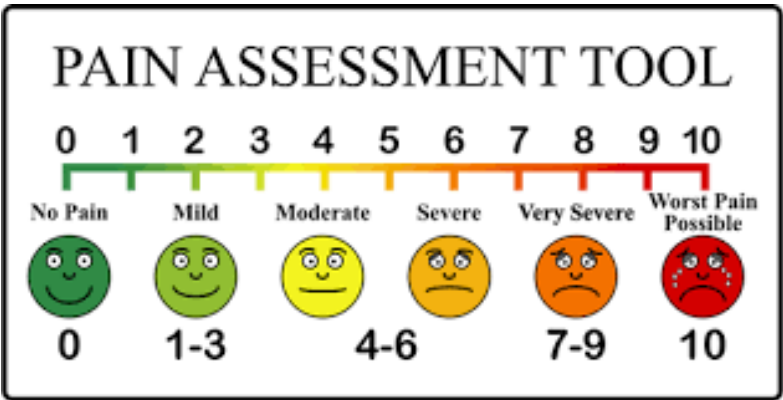
NO	Apa yang anda rasakan setelah di kerok ?
1.	Enak.
2.	Nyaman.
3.	Rileks.
4.	Sedikit sakit.
5.	Pusing berkurang.
6.	Badan terasa lebih segar.
7.	Badan menjadi hangat.

Dari data tabel di atas semua jawaban telah direduksi dan dikelompokan kedalam jawaban yang serupa, sehingga dapat disimpulkan bahwa masih terdapat responden yang hanya merasakan sakit, perih, bahkan ngilu saat dikerok. Pada peristiwa ini, pasti ada kesalahan dalam proses kerokan, entah itu alat, atau mungkin pelaku yang mengerok tidak mengetahui tekniknya.

6. Tabel skala nyeri respon dari sampel

Bahan	Skala Nyeri Responden					
	1	2	3	4	5	6
Minyak kayu putih		✓				
Minyak telon				✓		
Bawang merah			✓			

Keterangan :



E. Kerokan menurut medis

Menurut beberapa berita di media sosial yang kami baca dan beberapa video wawancara dengan dokter yang kami lihat dapat diketahui kerokan menurut medis ialah sebagai berikut :

Dokter Leny menjelaskan bahwa kerokan itu adalah kegiatan menggosokan material yang biasanya terbuat dari logam ke kulit. Hasil dari gesekan tersebut mengakibatkan peradangan perifer pada kulit dengan ditandai adanya warna merah pada kulit. Karena radang tersebut merupakan mekanisme kompensasi tubuh untuk membentuk antibodi untuk menangani radang tersebut. Antibodi di produksi tubuh kemudian beredar keseluruh tubuh maka antibodi juga akan sampai pada organ tubuh yang sedang tidak fit. Akhirnya antibodi memberikan efek nyaman pada tubuh. Jadi kesimpulannya kerokan tidak berbahaya, alias aman-aman saja apabila dilakukan dengan benar. Efek nyaman pada tubuh ditimbulkan dari efek sekunder pembentukan antibodi akibat kerokan.

Adapun maksud dari hal ini adalah, seseorang tidak boleh melakukan kerokan apabila baru selesai makan, dan harus menunggu hingga minimal dua jam, apabila tetap dilakukan akan menyebabkan rasa mual hingga muntah. Hal kedua adalah larangan

mandi setelah melakukan kerokan, dikarenakan saat kerokan pori-pori terbuka, sehingga sangat rentan terkena dinginnya air saat mandi, apabila tetap dilakukan akan menyebabkan kram otot, hingga organ dalam lainnya. Kesimpulan dari wawancara ini adalah, bahwa terdapat sebab dan akibat yang dihasilkan dari metode kerokan dan tidak berbahaya bagi tubuh, selama dilakukan dalam batas wajar atau tidak terlalu sering, dan dilakukan dengan teknik serta alat yang benar atau bersih.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang di dapat, disimpulkan bahwa kerokan merupakan metode yang masih digunakan hingga saat ini oleh orang Indonesia. Kerokan sendiri merupakan suatu kegiatan menggesekan benda pipih yang ujung permukaannya tumpul di atas permukaan kulit yang telah diolesi oleh minyak hangat biasanya pada bagian tubuh terutama punggung, untuk menyembuhkan suatu keluhan atau penyakit di tubuh.

Saat kondisi tubuh mengalami gejala-gejala seperti rasa tidak enak badan, panas dingin, pusing, nyeri otot, nyeri sendi, badan lemas, dan sebagainya diartikan oleh banyak orang Indonesia sebagai masuk angin. Untuk mengatasi masalah kesehatan itu banyak orang Indonesia yang memilih cara pengobatan tradisional kerokan. Memang manfaat kerokan dipercaya sangat berlimpah. Terapi ini dinilai dapat mengatasi nyeri sendi dan nyeri otot.

Selain itu, kerokan pun dianggap baik untuk meningkatkan sistem imun di tubuh dan mengurangi peradangan. Juga, kerokan memiliki manfaat yang dirasakan seperti bisa mengurangi rasa nyeri kronis bahkan kerokan juga dianggap baik untuk meningkatkan sistem imun tubuh karena bisa meningkatkan sirkulasi peredaran darah. Kerokan juga diketahui dapat mengurangi gejala seperti nyeri kepala, migrain, nyeri leher atau nyeri otot.

ABSTRAK

Kerokan adalah suatu kegiatan menggesekan benda pipih yang ujung permukaannya tumpul di atas permukaan kulit yang telah diolesi oleh minyak hangat biasanya pada bagian tubuh terutama punggung, untuk menyembuhkan suatu keluhan atau penyakit di tubuh. Kerokan menjadi salah satu metode pengobatan alternatif yang kerap dilakukan oleh sebagian masyarakat Indonesia, apabila sedang mengalami suatu keluhan yang dikenal dengan masuk angin. Istilah masuk angin sendiri tidak ada didalam dunia kedokteran atau medis, kondisi ini berhubungan dengan gejala tidak enak badan seperti, pegal linu, nyeri otot, perut kembung, sakit kepala, dan lain-lain (Tamtomo, 2008, h.28).

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana cara memberikan informasi atau pengetahuan kepada pembaca seputar apa itu kerokan, bagaimana sejarah kerokan, apakah kerokan merupakan cara yang efektif untuk meredakan pusing dan masuk angin, apa saja alat dan bahan untuk melakukan kerokan, dan apa saja respon yang diberikan kepada objek setelah melakukan kerokan.

Metode penelitian ini melalui pendekatan deskriptif dengan pengumpulan data dari studi lapangan dan studi pustaka, untuk mengetahui tentang informasi dan pengetahuan seputar kerokan. Data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, disimpulkan bahwa kerokan merupakan metode yang masih digunakan hingga saat ini oleh orang Indonesia. Kerokan sendiri merupakan suatu kegiatan menggesekan benda pipih yang ujung permukaannya tumpul di atas permukaan kulit yang telah diolesi oleh minyak hangat biasanya pada bagian tubuh terutama punggung, untuk menyembuhkan suatu keluhan atau penyakit di tubuh.

Kerokan menurut medis tidak berbahaya, alias aman-aman saja apabila dilakukan dengan benar. Efek nyaman pada tubuh ditimbulkan dari efek sekunder pembentukan antibodi akibat kerokan. Terdapat sebab dan akibat yang dihasilkan dari metode kerokan dan tidak berbahaya bagi tubuh, selama dilakukan dalam batas wajar atau tidak terlalu sering, dan dilakukan dengan teknik serta alat yang benar atau bersih.

REFERENCES

- Dessty, A., Prasetyo, Z. K., Suyanta, & Yanti, F. A. (2019). Science concept in Kerokan. *Humanities and Social Sciences Reviews*, 7(3), 374–381.
<https://doi.org/10.18510/hssr.2019.7355>
- Indriani, N. R. (2018). ANALISIS FAKTOR PEMANFAATAN KEROKAN PADA LANSIA BERBASIS KEPERAWATAN TRANSKULTURAL DI POSYANDU LANSIA SUKMAJAYA KELURAHAN KERTAJAYA SURABAYA [UNIVERSITAS AIRLANGGA].
<http://repository.unair.ac.id/85193/>
- Musta'in, Setianingsih, Saputro, W. A., & Agustina, A. P. (2020). Pengalaman Kerokan dengan Bahan Tambahan Bawang Merah dan Minyak Kelapa pada Anak-Anak. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 253–260.
journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/705/
- Tamtomo, D. G. (2008). Gambaran Histopatologi Kulit pada Pengobatan Tradisional Kerokan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 35(1), 28–31.
<https://ibuhamil.com/attachments/ngobrol-apa-saja/18459d1469155327-dampak-bahaya-kerokan-saat-hamil-gambaran-histologi-kulit-pada-pengobatan-tradisional-kerokan.pdf>
- Triratnawati, A. (2010). Pengobatan Tradisional, Upaya Meminimalkan Biaya Kesehatan Masyarakat Desa di Jawa. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*, 13(2), 69–73.
<https://journal.ugm.ac.id/jmpk/article/viewFile/2598/2329>

Utami, T. N., & Harahap, R. A. (2019). *Sosioantropologi Kesehatan Integrasi Budaya dan Kesehatan*. Prenada Media Group.

[http://repository.uinsu.ac.id/6414/1/Buku Sosantro Tri NU-Reni.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/6414/1/Buku_Sosantro_Tri_NU-Reni.pdf)

Xu, Q. Y., Yang, J. S., Zhu, B., Yang, L., Wang, Y. Y., & Gao, X. Y. (2012). The effects of scraping therapy on local temperature and blood perfusion volume in healthy subjects. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/490292>