

BAB II KEROKAN DI INDONESIA

II.1 Landasan Teori

II.1.1. Metode Pengobatan

Metode pengobatan secara bahasa atau etimologi berarti, metode adalah cara atau langkah-langkah untuk mencapai tujuan tertentu, sedangkan pengobatan adalah penyelesaian masalah kesehatan yang biasanya diikuti dengan diagnosis. Terdapat dua jenis pengobatan yaitu modern dan tradisional.

II.1.1.1. Metode Pengobatan Modern

Metode pengobatan modern seperti yang pada umumnya diketahui merupakan metode penyembuhan yang dilakukan oleh seorang dokter, untuk mendiagnosa penyakit pasien dengan cara-cara medis yang ilmiah, dan memberikan solusi penanganan masalah keluhan penyakit yang sesuai diantaranya seperti, pemberian obat, *rontgen*, sampai operasi. Metode ini mempelajari tentang cara mempertahankan kesehatan manusia dan mengembalikan manusia pada keadaan sehat dengan waktu minim namun hasil maksimal (www.combiphar.com, 2015, par.3).

II.1.1.2. Metode Pengobatan Tradisional

Metode pengobatan tradisional, merupakan metode pengobatan yang telah dilakukan secara turun-temurun. Masyarakat menganggap bahwa pengobatan tradisional merupakan pengobatan yang praktis, murah dan efektif, sehingga masih terjaga eksistensinya karena diturunkan dari generasi ke generasi. (Tanjung, 2014, h.1). Hal ini yang menyebabkan sebagian masyarakat terutama di negara berkembang seperti Indonesia masih menggemari metode ini. Adapun faktor lain yang menjadi pertimbangan masyarakat yaitu faktor kepercayaan dan kebiasaan. Adapun metode ini terbagi menjadi dua yaitu melalui obat-obatan dan melalui sentuhan fisik.

- Metode Pengobatan Tradisional melalui Obat-obatan

Salah satu dari pengobatan tradisional yang melalui obat-obatan adalah jamu. Jamu adalah pengobatan tradisional dengan meracik beberapa bahan-bahan rempah seperti jahe, kunyit, beras, dan lain-lain, yang telah dilarutkan didalam air, sehingga seseorang yang ingin menikmati jamu hanya tinggal meminumnya saja. Terdapat banyak macam jamu dengan khasiat penyembuhan yang berbeda-beda seperti, beras kencur, kunyit asam, sinom, cabe puyang, pahitan, uyup-uyup, kunci sirih, kudu laos, galian singset, dan temulawak (Nurohmah, 2016, www.brilio.net).

- Metode Pengobatan Tradisional Melalui Sentuhan Fisik

Selain melalui metode pengobatan melalui media obat-obatan tradisional terdapat metode pengobatan melalui sentuhan fisik, metode ini merupakan metode yang biasanya telah dilakukan turun-temurun, sehingga masyarakat pun percaya dengan efek penyembuhannya. Pada metode ini biasanya ahli mendiagnosis penyakit melalui sentuhan, atau menentukan jenis metode yang digunakan melalui keluhan yang dikeluhkan oleh pasien. Terdapat macam-macam metode pengobatan tradisional melalui sentuhan fisik diantaranya Pijat Refleksi, Bekam, Ceragem, Akupuntur dan kerokan.

II.2. 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).



Gambar II.1. Kerokan

Sumber : <https://www.hipwee.com/tips/10-fakta-tentang-kerokan-yang-mungkin-belum-kamu-tahu/> (05 November 2018)

II.2.1. 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

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).

II.2.2. Alat Bantu Kerokan

Seperti halnya akupuntur yang membutuhkan jarum untuk melakukannya, kerokan pun membutuhkan alat untuk menerapkannya. Pada umumnya alat yang digunakan untuk kerokan merupakan alat yang mudah dicari atau ditemukan, dengan syarat harus memenuhi karakteristik alat kerokan pada umumnya yaitu, memiliki ujung yang memipih dengan permukaan alat gosoknya halus. Adapun alat-alat kerokan pada umumnya yaitu sendok porselen, koin, batu giok, dan sebagainya. Berikut merupakan alat-alat yang biasa digunakan di Indonesia untuk kerokan:

- **Benggol**

Benggol adalah mata uang koin logam zaman dahulu yang ujung permukaannya sangat halus, yang apabila digunakan sebagai alat kerokan tidak akan melukai kulit. Koin ini adalah koin yang digunakan untuk bertransaksi pada zaman penjajahan Belanda pada tahun 1856 – 1945, yang bernilai 2,5 sen. Pada Zaman sekarang tidak banyak masyarakat yang memiliki koin ini, akhirnya masyarakat menggantinya dengan koin seribu rupiah, dengan karakteristik yang serupa dengan koin Benggol sebagai alat Kerok.



Gambar II.2. Benggol

Sumber: <http://infopromodiskon.com/news/detail/206/nederlands-indische-gulden-mata-uang-di-zaman-penjajahan-belanda.html> (07 April 2019)

- Bawang Merah

Bawang merah seperti yang diketahui merupakan salah satu rempah-rempah yang biasa digunakan untuk memasak, atau sebagai obat-obatan tradisional. Selain untuk bahan masakan atau sebagai obat-obatan, bawang merah biasa digunakan untuk alat mengerok. Pada umumnya bawang merah digunakan untuk mengerok anak kecil, sebageian orang tua menganggap bahwa mengerok anaknya dengan menggunakan bawang merah, dapat menyembuhkan demam anak (Desideria, 2018, www.liputan6.com). Menurut Hanindita (seperti yang dikutip Desideria, 2018) “Bawang merah memiliki efek melebarkan pembuluh darah atau vasodilatasi. Efek tersebut dapat menurunkan suhu tubuh anak yang demam” (par.2).



Gambar II.3. Bawang Merah

Sumber: <http://style.tribunnews.com/2018/06/17/segudang-manfaat-bawang-merah-yang-tak-pernah-kamu-sadari-bisa-menghambat-pertumbuhan-sel-kanker> (05 November 2018)

- Batu Giok

Batu Giok atau *Jade Stone* merupakan batu yang berasal dari negara China, dikarenakan pada zaman masa kerajaan batu Giok sering digunakan untuk menghiasi ruangan kerajaan maupun sebagai aksesoris. Adapun kegunaan lainnya selain sebagai penghias, batu ini memiliki banyak khasiat seperti yang dijelaskan Rohma (2016) yaitu:

- Melancarkan peredaran darah
- Mengatur tekanan darah
- Melancarkan sistem metabolisme tubuh
- Menjaga tubuh dari serangan penyakit
- Mencegah stres dan emosi
- Penyerapan oksigen yang lebih optimal kedalam tubuh
- Mencegah insomnia
- Mencegah timbulnya frustrasi
- Membawa keberuntungan (www.halosehat.com, 2016, par.6 – 15)

Dikarenakan terdapat banyak khasiat dari batu ini, masyarakat China memanfaatkannya sebagai salah satu bahan untuk obat dan sebagai alat untuk metode pengobatan, salah satu diantaranya digunakan untuk metode Gua Sha atau kerokan. Batu Giok dengan 9 khasiatnya, menjadi salah satu alat yang terbaik untuk melakukan metode kerokan.



Gambar II.4. Batu Giok

Sumber: <https://www.facialenhance.co.uk/product/jade-gua-sha-stone/>
(05 November 2018)

- Sendok Porselen

Sendok ini merupakan sendok yang berbahan porselen. Porselen adalah bahan keramik, sehingga memiliki ujung permukaan yang licin. Sendok ini atau yang dikenal sebagai sendok sup di China, biasa digunakan oleh masyarakat China sebagai alat untuk melakukan Gua Sha dikarenakan mudah dijumpai.



Gambar II.5. Sendok Porselen

Sumber: <http://indonesian-store.resmart.info/recommended-product/porlien-porlien-set.html> (05 November 2018)

Selain dari alat-alat di atas yang biasa digunakan untuk kerokan, adapun alat pendukung lainnya yaitu minyak. Minyak merupakan media terpenting saat melakukan metode kerokan, dikarenakan minyak berfungsi sebagai alat yang membantu membuat licin permukaan kulit sehingga dapat mengurangi terjadinya inflamasi (Tamtomo, 2008, h.28). Adapun fungsi minyak sebagai alat bantu kerokan selain sebagai pengurang inflamasi atau sebagai pengurang rasa sakit saat dikerok adalah, untuk penghangat badan, merelaksasikan otot-otot, dan sebagainya. Minyak yang digunakan untuk metode kerokan harus memenuhi karakteristik seperti:

- Tidak mudah terserap oleh kulit, hal ini disebabkan karena metode kerokan adalah metode yang menggunakan teknik gesekan, sehingga memerlukan alat bantu seperti minyak agar dapat mengurangi gaya gesek yang dapat mengakibatkan rusaknya kulit.
- Bersifat hangat, hal ini diperlukan karena dapat membantu reaksi metode ini lebih cepat dan dapat membantu merileksasikan otot, sehingga akan terasa nyaman pada tubuh (Djunaedi, 2019).

Berikut merupakan alat bantu atau minyak tradisional dan modern yang biasa digunakan oleh masyarakat Indonesia untuk melakukan pijit, urut, kerokan dan sebagainya adalah sebagai berikut:

- Minyak Karo

Minyak Karo adalah minyak yang berasal dari Sumatera Utara, minyak ini berbahan dasar rempah-rempah diantaranya adalah, jahe, serai, daun sirih, bawang merah, bawang putih, temulawak, jeruk purut, kencur, bunga lawang dan akar wangi (Nur, 2019, par.9-49). Minyak ini pada umumnya digunakan oleh masyarakat Sumatera Utara sebagai alat bantu pijat atau urut, namun dikarenakan minyak ini memiliki banyak manfaat dan memiliki karakteristik yang mencukupi sebagai alat bantu kerokan, sehingga minyak ini dapat digunakan sebagai alat bantu kerokan. Adapun manfaat dari minyak ini seperti yang dijelaskan oleh Nur (2019) diantaranya adalah:

- a. Dapat membantu mengobati pegal-pegal
- b. Mengobati masuk angin
- c. Menyembuhkan luka
- d. Mengeringkan dan mengobati kulit yang terbakar
- e. Memperkuat tulang pada bayi
- f. Mengobati sakit pinggang
- g. Mengobati rematik
- h. Mengobati terkilir
- i. Menghangatkan badan (par.9-56)

- Minyak Botanina Jaga Sukma *Massage Oil*

Minyak ini berbahan dasar campuran dari 4 minyak yaitu, minyak kelapa, minyak biji aprikot, minyak almond, dan minyak alpukat (Ellora, 2018, par.2). Bahan dasar tersebut merupakan minyak yang memiliki khasiat untuk merawat kulit dikarenakan minyak almond, minyak biji aprikot dan minyak alpukat mengandung vitamin E yang bagus untuk merawat kulit (Anjasmoro, 2013, par.4-7). Minyak-minyak tersebut merupakan minyak yang kerap digunakan untuk keperluan pijat, terapi, spa, dan sebagainya. Dikarenakan minyak tersebut

merupakan minyak yang bagus untuk kulit, namun daya serap dari minyak tersebut sangat cepat diserap oleh kulit. Adapun minyak kelapa adalah minyak yang memiliki sifat yang lama terserap oleh kulit, sehingga perpaduan dari minyak ini sangatlah bagus.

Hal yang membuat minyak modern ini menarik adalah campuran bahan-bahan rempah-rempah seperti, kunyit, batang cengkeh, serai, kayu putih dan lada hitam. Campuran dari rempah-rempah ini membuat minyak ini memiliki kehangatan dan khasiat lain, adapun khasiat dari minyak ini seperti yang dijelaskan oleh Ellora (2018) adalah:

- a. Antiseptik
 - b. Anti jamur
 - c. Anti inflamasi
 - d. Dapat membantu meredakan gejala asma atau alergi
 - e. Dapat meredakan nyeri
 - f. Merawat kulit bermasalah seperti jerawat (par.2).
- Minyak kayu putih

Minyak ini digemari oleh masyarakat yang menyukai aroma-aroma minyak kayu putih, karena kerap kali masyarakat menggunakan minyak ini tidak hanya untuk tubuh melainkan untuk dihirup sebagai aroma terapi. Minyak ini berasal dari Ambon, yang berbahan kayu putih. Kayu putih sendiri memiliki manfaat seperti mengobati sakit kepala, meredakan masalah pernapasan, sebagai aroma terapi, meredakan sakit gigi, mengurangi gejala demam, menghilangkan rasa nyeri, mencegah infeksi pada luka, mengobati sinusitis non-bakteri, mengurangi risiko kejang dan pingsan, mengusir serangga dan kutu mengontrol gula darah, mengontrol noda bekas jerawat pada wajah, menghilangkan ketombe (Firscha, 2018, par.3-19).

Minyak Kayu Putih pada umumnya digunakan oleh masyarakat sebagai pereda sakit perut, menghilangkan kembung, mengurangi rasa pusing, sebagai penghangat badan dan juga sebagai alat bantu kerokan, namun kayu putih

memiliki daya serap yang cepat terhadap kulit, sehingga hal ini tidak memenuhi kriteria dari alat bantu kerokan. Hal ini dikarenakan apabila daya serap minyak terhadap kulit sangat cepat, dapat membuat kulit kekurangan minyak sebagai pelicin, sehingga tidak dapat menjadi alat bantu untuk mengurangi gaya gesek dari metode kerokan, dikarenakan hal tersebut maka dapat membuat masyarakat yang melakukan kerokan terasa sakit atau perih saat dikerok yang disebabkan oleh gaya gesek dari alat kerok ke permukaan kulit.

- Minyak Tawon

Minyak ini merupakan minyak yang terbuat dari minyak kelapa dengan campuran kayu putih, bawang, daun lada, kunyit dan jahe (Sami, 2019, par.7). Minyak ini berasal dari Makasar, minyak ini memiliki khasiat sebagai pengobat luka lebam, mengurangi gatal dan sebagai alat bantu pijat. Masyarakat biasa dengan pijat, urut dan kerokan, pasti mengenal Minyak Tawon. Kadar minyak yang terkandung didalam minyak ini cukup baik, dan daya serapnya cukup lama, dikarenakan bahan dasar dari minyak ini adalah minyak kelapa.

- Minyak Akar Lawang

Minyak ini berasal dari Papua dan Ambon, minyak ini terbuat dari kayu dan akar pohon lawang, serta terdapat campuran bahan-bahan rempah lainnya seperti, minyak cengkeh, minyak sereh, minyak *peppermint*, minyak terpentin atau minyak getah pohon pinus, dan sebagainya (Sami, 2019, par.9). Minyak ini lebih hangat dari minyak kayu putih, sehingga masyarakat yang ingin menggunakan minyak ini sebagai minyak pijat, urut atau kerokan, harus mencampurnya terlebih dahulu dengan minyak kelapa. Adapun manfaat dari minyak ini adalah, dapat mengobati encok, rematik, salah urat, keseleo, gatal-gatal, pegal linu, kesemutan dan masuk angin (Sami, 2019, par.10).

- Minyak Telon

Minyak ini adalah minyak yang berasal dari Jawa Tengah, pada awalnya minyak ini berbahan dasar minyak kelapa dan campuran bahan lain seperti, minyak kayu putih, minyak sereh dan minyak adas (Sami, 2019, par.11-12). Masyarakat biasa menggunakan minyak ini untuk keperluan anak-anak dikarenakan aromanya yang tidak begitu kuat dan menyengat dan hangat, serta dapat melindungi anak dari gigitan nyamuk dan dapat meredakan rasa gatal akibat gigitan nyamuk. Dikarenakan minyak ini berbahan dasar minyak kelapa, makadari itu minyak ini dapat digunakan sebagai alat bantu pijat, urut maupun kerokan.

- Minyak Gandapura

Minyak ini terdapat diberbagai daerah di Indonesia, dikarenakan bahan dasarnya terbuat dari daun tanaman gandapura yang dapat tumbuh di seluruh daerah dataran tinggi. Adapun manfaat dari minyak ini seperti dapat menghilangkan nyeri pada sendi, menyembuhkan otot kejang, rematik, bengkak karena benturan, dan dapat menyembuhkan luka (Sami, 2019, par.13). Masyarakat yang menggunakan ini sebagai alat bantu pijat, urut atau kerokan, disarankan untuk menambah terlebih dahulu dengan minyak kelapa dikarenakan minyak ini memiliki daya serap yang cukup cepat dan memiliki rasa yang panas, sehingga tidak terlalu bagus apabila digunakan langsung untuk metode kerokan.

- Minyak Cengkeh

Minyak ini berasal dari Maluku Utara, minyak ini terbuat dari penyulingan biji cengkeh, minyak ini memiliki kandungan *eugenol* yang dapat menjadi pembunuh bakteri sehingga berkhasiat dapat mengobati sakit gigi, luka berdarah, luka bernanah, luka bakar dan sebagai minyak pijat atau urut (Sami, 2019, par.19). Dikarenakan sifat minyak cengkeh yang tidak mudah menyerap kulit membuat minyak ini bagus untuk metode kerokan.

- Minyak Sereh

Minyak ini berasal dari berbagai daerah di Indonesia, terbuat dari hasil penyulingan daun sereh. Minyak ini bermanfaat sebagai penyembuh penyakit kurap, melancarkan pernapasan, anti serangga atau nyamuk, dan biasa digunakan sebagai minyak pijat, urut ataupun kerokan (Sami, 2019, par.16-17).

Alat serta minyak yang digunakan sangat beragam, dari alat-alat yang telah dijelaskan di atas yang terbaik untuk digunakan adalah batu giok, karena banyak manfaat lain yang terkandung dalam batu tersebut, sedangkan untuk anak-anak lebih baik menggunakan bawang merah, dikarenakan kulit yang masih sensitif. Alat bantu lain seperti minyak dari yang telah disebutkan di atas yang terbaik adalah, minyak yang memiliki sifat tidak mudah terserap oleh kulit, seperti minyak kelapa, minyak sereh, dan sebagainya. Hal ini ditujukan agar gaya gesek yang ditimbulkan oleh kerokan dapat berkurang, untuk minyak-minyak yang mengandung tingkatan hangat sampai panas adalah pilihan untuk masyarakat, namun disarankan untuk memilih minyak yang memiliki khasiat menghangatkan tubuh. Hal ini dikarenakan rasa hangat dapat membantu merileksasikan otot sehingga tubuh terasa nyaman.

II.2.3. Teknik Kerokan

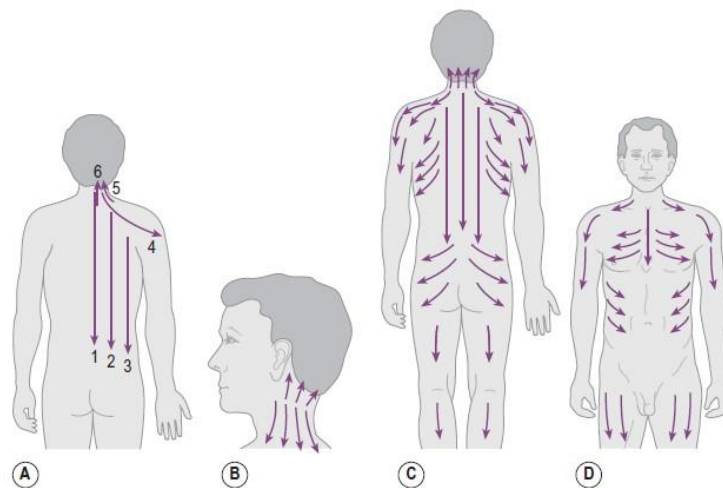
Hal yang sangat mempengaruhi sakit atau tidaknya saat melakukan metode kerokan ditentukan oleh teknik yang diterapkan oleh pelaku pengerok, apakah sudah sesuai atau justru salah. Seperti halnya terapi pijat, Akupunktur, atau metode pengobatan lainnya. Kerokan pun memiliki teknik tersendiri dalam penerapannya, seperti yang biasa dilakukan oleh orang Indonesia pada umumnya garis-garis menyamping dari atas kebawah dibagian punggung.

Boisse (2015) menjelaskan bahwa:

Titik utama Gua Sha adalah tekanan dan gesekan berulang pada kulit yang telah dilumasi minyak dengan ujung halus alat Gua Sha. Tepi halus alat Gua Sha ditempatkan terhadap permukaan kulit, kemudian ditekan dengan kuat dan bergerak dengan gerakan ke bawah menyamping di sepanjang otot. Istimahnya '*tribo-effleurage*' atau gesekan stroking. Gua Sha dapat

dilakukan disepanjang meridian akupuntur atau permukaan kulit dengan panjang setiap garis 4 sampai 6 inchi (h.22).

Tamtomo dalam Sri (2012, par.16) menyarankan, “memulai kerokan dari atas ke bawah di sisi kanan dan kiri tulang belakang, dilanjutkan dengan garis-garis menyamping dipunggung bagian kiri dan kanan. Alat pengerok dipegang 45 derajat agar saat bergesekan dengan kulit tidak terlalu terasa sakit”.



Gambar II.6. Gua Sha *Scraping Direction*

Sumber : <https://edzardernst.com/2018/06/gua-sha-a-reasonable-therapy/>
(02 April 2019)

II.2.4. Pengaplikasian

Masih terdapat beberapa masyarakat yang belum mengetahui hal seputar sebelum dan sesudah melakukan kerokan. Sebelum melakukan kerokan seharusnya masyarakat mengetahui kondisi badan diri sendiri, adapun kondisi-kondisi badan yang tidak boleh melakukan kerokan seperti yang dijelaskan oleh Boisse (2015) pada bukunya mengenai kondisi tubuh yang sebaiknya tidak melakukan Gua Sha adalah sebagai berikut:

- Wanita hamil

Untuk wanita yang sedang hamil dianjurkan untuk tidak melakukan kerokan dikarenakan akan memacu kelahiran prematur. Zat anti peradangan atau cytokines yang ada di tubuh orang biasa bisa meningkatkan kekebalan tubuh, tapi buat ibu hamil justru bisa menyebabkan munculnya zat prostaglandin yang bisa memicu kontraksi dini pada kehamilan.

- Penderita penyakit kardiovasikular dan serebrovaskular
Penderita penyakit ini bermasalah pada pembuluh darah ke jantung dan ke otak, dikarenakan Gua Sha meningkatkan sirkulasi darah maka hal tersebut dapat meningkatkan beban jantung, paru-paru, hati dan ginjal yang justru akan memperburuk kondisi penderita penyakit tersebut.
- Penderita penyakit kulit
Gua Sha dapat menyebabkan infeksi dan memperburuk kondisi kulit apabila terdapat luka di permukaan kulit tersebut. Dikarenakan gesekan akan membuka kembali luka yang akan memicu bakteri masuk kembali kedalam luka tersebut, dan infeksi dapat menyebar.
- Penderita penyakit diabetes tingkat lanjut
Anemia berat, leukemia, anemia aplastic, dan trombositopenia. Memiliki kecenderungan pendarahan karena tanda goresan dari pendarahan subkutan dan tidak dapat dengan mudah sembuh (h.38).

Adapun pendapat lain tentang hal yang harus diperhatikan saat hendak dan sesudah melakukan kerokan seperti yang dijelaskan Djunaedi (2019) adalah sebagai berikut:

- Kerokan tidak boleh dilakukan kepada orang yang baru selesai makan atau belum lewat dari dua jam setelah makan, hal ini dikarenakan kerokan dapat menyebabkan seseorang yang belum lebih dari dua jam selesai makan akan mengalami mual, hingga muntah karena dikerok.
- Setelah selesai melakukan kerokan tidak disarankan untuk langsung mandi, dikarenakan seseorang yang baru saja selesai melakukan kerokan sebagian besar pori-porinya sedang terbuka. Sehingga aktivitas mandi setelah kerokan dapat mengakibatkan efek keram pada otot dan organ tubuh bagian dalam.
- Seseorang dapat melakukan mandi, apabila telah lewat dari 2 jam setelah kerokan dan disarankan menggunakan air hangat.

Makadari itu, disarankan kondisi-kondisi tubuh yang telah dijelaskan sebelumnya untuk menghindari metode pengobatan kerokan ini, karena akan berdampak buruk apabila tetap dilakukan. Sebagian besar masyarakat Indonesia yang melakukan metode pengobatan ini, justru masih ada yang belum mengetahui hal penting ini.

Dikhawatirkan apabila hal ini terus dibiarkan akan berdampak buruk untuk kesehatan masyarakat yang melakukan.

II.2.1.5. Dampak dan Manfaat Kerokan

II.2.1.5.1. Dampak Kerokan

Dampak yang dihasilkan dari kerokan secara visual berupa garis-garis merah yang terlihat menyeramkan atau menyakitkan, garis-garis merah tersebut dikenal dengan sebutan Sha dalam metode Gua Sha. Didalam arti kata Sha yang berarti munculnya warna merah di permukaan kulit, menjadi suatu indikasi atau indikator parah atau tidaknya seseorang tersebut masuk angin, apabila orang tersebut masuk kedalam kategori masuk angin berat, warna yang akan muncul dipermukaan kulitnya bukan lagi berwarna merah, tetapi bisa menjadi keunguan atau bahkan kehitaman. Seperti yang dijelaskan oleh Boisse (2015, h.23) bahwa, “Ada beberapa variasi warna Sha karena beratnya stasis darah individu yang mungkin berhubungan dengan sifat keparahan dan jenis penyakit yang dialami. sehingga dapat muncul sebagai tanda warna biru-hitam gelap, nuansa merah atau merah muda”.

Seperti yang dijabarkan oleh Tamtomo dalam Sri (2012) pada tahap akhir penelitiannya melakukan perbandingan cek darah yang dilakukan terhadap dua perempuan yang dianggap lebih sering melakukan kerokan dibanding laki-laki, ada 4 hal yang diamati yaitu sebagai berikut:

Tabel II.1. Hasil Pengamatan Prof. Didik Gunawan Tamtomo
Sumber: <https://lifestyle.kompas.com/read/2012/04/10/14503027/Kerokan>.
Mengilmiahkan.Kearifan.Lokal (2008)

No.	Dikerok	Tidak dikerok
1	Kadar endorfin meningkat	-
2	Kadar prostaglandin turun	-
3	Perubahan komplemen C3 dan C1	-

4	Perubahan Interleukin	-
---	-----------------------	---

Hasilnya kadar endorfin perempuan yang dikerok naik, peningkatan endorfin membuat sampel merasa nyaman, rasa sakit hilang, lebih segar dan bersemangat. Turunnya kadar prostaglandin, prostaglandin adalah senyawa asam lemak yang antara lain berfungsi menstimulasi kontraksi rahim dan otot polos lain serta mampu menurunkan tekanan darah, mengatur sekresi asam lambung, suhu tubuh, dan meredakan nyeri otot. Adapun perubahan komplemen C3, C1, dan interleukin menggambarkan adanya peradangan tidak signifikan. Hal ini memperjelas bahwa kerokan tidak menyebabkan rasa sakit, dan justru akan membuat badan terasa lebih nyaman, segar, lebih bersemangat dan sebagainya (par.12-16).

Kerokan tidak menyebabkan terjadinya kerusakan kulit pada daerah yang dikerok, dikarenakan hanya terjadi reaksi peradangan akut yang normal (Tanjung, 2014, h.71). Apabila ditinjau dari kedua penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa dampak yang dihasilkan dari kerokan yaitu berupa inflamasi atau peradangan akut namun masih dalam tingkatan normal atau tidak berbahaya bagi kulit. Akibat dari peradangan tersebut justru menghasilkan beberapa hormon endorfin dan antibodi yang berfungsi sebagai pengurang rasa sakit dan meningkatkan kekebalan tubuh.

II.2.1.5.2. Manfaat Kerokan

Manfaat kerokan yang telah dijelaskan sebelumnya pada dampak kerokan seperti, membuat badan terasa nyaman, segar dan bersemangat, atau pada umumnya yang orang Indonesia ketahui, bahwa kerokan memiliki manfaat seperti menghilangkan masuk angin, kepala pusing, nyeri otot, dan sebagainya. Didalam dunia medis tidak ada diagnosa masuk angin, gejala masuk angin dalam dunia medis dikenal dengan gejala dimana seseorang merasa pegal, kembung atau perut terasa penuh, tidak bisa berhenti buang angin, mual, batuk, flu, merasa kedinginan, dan demam (Metekohy, 2016, par.2). Masih banyak manfaat kerokan selain menghilangkan masuk angin, seperti yang dijabarkan oleh Boisse (2015) diantaranya:

- Menurunkan demam
- Mengobati panas

- Mengobati kelelahan
- Menyembuhkan batuk
- Asma dan *bronchitis*
- Meredakan ketegangan otot dan tendon
- Meningkatkan sirkulasi darah
- Menyembuhkan sakit kepala
- Mengobati kekakuan dan nyeri otot
- Mengatasi gangguan pencernaan
- Membantu dalam keracunan makanan
- Menyembuhkan gangguan kemih dan ginekologis (h.27).

Banyak masyarakat yang belum mengetahui informasi seputar manfaat kerokan secara luas, pada umumnya masyarakat hanya mengetahui sebagian kecil manfaat kerokan seperti menyembuhkan masuk angin, menurunkan demam, dan sebagainya. Oleh karena itu informasi mengenai manfaat pun, harus diketahui oleh masyarakat, yang apabila dalam kondisi tertentu dan jauh dari pengobatan modern atau alternatif lainnya, metode kerokan dapat menjadi solusi untuk menyembuhkan penyakit tertentu.

II.3. Analisis

II.3.1. Analisa Media Yang Tersedia

Hanya terdapat beberapa media saja yang membahas seputar kerokan, diantaranya seperti *e-book* dan video.

1. Media *e-book*

Terdapat beberapa media buku yang dapat ditemui di Google *play-book* yang membahas tentang Gua Sha. Seperti yang telah dibahas sebelumnya, metode ini serupa dengan metode kerokan. Salah satunya adalah buku yang berjudul Gua Sha *Health Plan* karangan Justus Boisse, berikut adalah analisa mengenai buku ini:



Gambar II.7. Gua Sha *Health Plan*
Sumber: *E-book, Gua Sha Health Plan*

Secara desain buku ini sangat kurang, dikarenakan hanya terdapat satu sampai dua foto setiap *chapter* atau babak. Apabila dilihat mendalam, foto yang dibuat sebagai media penguat materi buku pun, tidak dibuat dengan baik.

- Kelebihan
 - Diantara buku-buku lain yang membahas tentang Gua Sha, hanya buku ini yang menggunakan bahasa Inggris atau bahasa internasional, sehingga buku dapat dimengerti oleh semua orang.
- Kekurangan
 - Tidak banyak orang yang mengetahui tentang metode Gua Sha, dikarenakan masyarakat Indonesia pada umumnya hanya mengetahui bahwa kerokan hanya ada di Indonesia.
 - Desain sangat kurang, diperkirakan karena buku ini merupakan buku *e-book* sehingga desain tidak dapat maksimal.

2. Media Video

Media video yang digunakan sebagai media penginformasian tentang kerokan dapat ditemukan di Youtube, namun dari banyaknya judul video yang ada di Youtube yang membahas tentang kerokan, hanya ada satu video yang secara konten telah dalam membahas metode ini yaitu video dari salah satu acara stasiun tv lokal yang bernama On The Spot.



On The Spot-Fakta Kerokan dan Masuk Angin

788x ditonton

👍 6 👎 0 ➡️ BAGIKAN 📌 SIMPAN ...

Gambar II.8. *Screenshot* video On The Spot tentang kerokan
Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=0HtY-jzPdDc> (10 April 2019)

- Kelebihan
Video ini ditayangkan di acara On The Spot yang ditayangkan di salah satu stasiun televisi, sehingga kemungkinan banyak masyarakat Indonesia yang mendapatkan informasi ini.
- Kekurangan
Bahan video yang digunakan dalam video ini sangat kurang, seperti hanya menggabungkan video-video yang ada di internet dan menggabungkan foto-foto untuk memperkuat materi yang disampaikan.

Adapun media video lainnya seperti video yang berjudul Kerokan Untuk Menghilangkan Masuk Angin, Mitos Atau Fakta - #ApaKenapa, yang tersedia di lama YouTube,



Gambar II.9. *Screenshoot* video Apa Kenapa tentang kerokan
 Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=a7bIWVDOCyQ> (15 Mei 2019)

- Kelebihan
 - Video ini mengandung informasi yang membahas tentang apa itu kerokan, apa itu masuk angin, dampak, manfaat, cara kerokan, fungsi minyak pada kerokan, cara membuat minyak tradisional dan manfaatnya, dan data-data fakta tentang kerokan.
 - Video ini dikemas dengan visual yang menarik.
- Kekurangan

Didalam video ini tidak menjelaskan mengenai kondisi tubuh yang tidak boleh melakukan kerokan, sedangkan informasi tentang hal ini sangat penting untuk masyarakat ketahui, agar tidak membahayakan kesehatan masyarakat.

Dari analisa media yang telah dibahas di atas maka dapat ditatrik kesimpulan diantaranya:

- Media *e-book* secara konten sangat bagus, membahas secara dalam seputar metode Gua Sha, namun masyarakat tidak banyak yang mengetahui tentang metode ini, sehingga khalayak tidak tertarik untuk membacanya.
- Media video secara konten sudah terpenuhi, namun masing-masing video memiliki kekurangan, video pertama tidak membahas alat yang digunakan

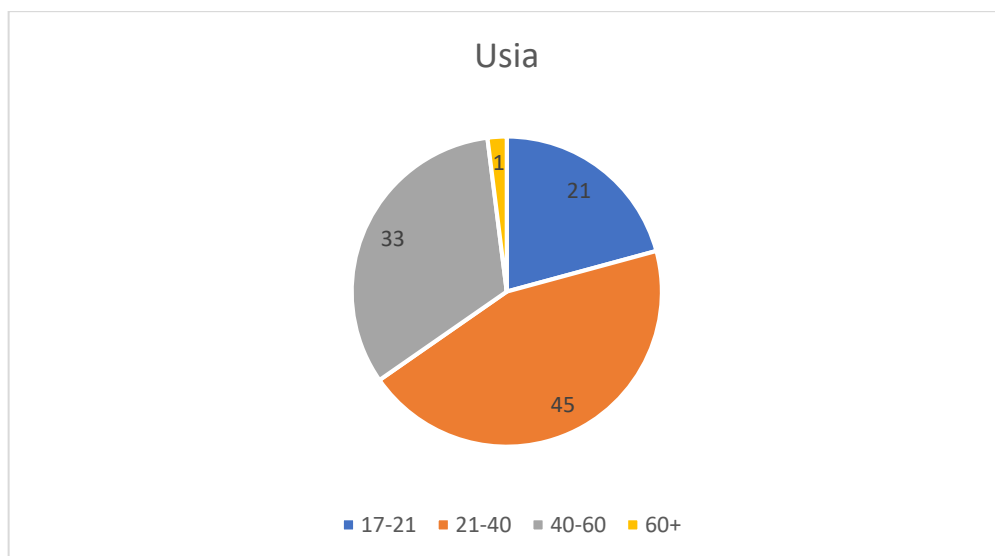
saat kerokan, sedangkan video kedua tidak membahas kondisi tubuh yang tidak boleh melakukan kerokan.

Dikarenakan hal tersebut, maka media yang tersedia saat ini masih terdapat media yang informasinya tidak tersampaikan secara penuh seperti seperti seluk beluk kerokan, alat, teknik, dampak, manfaat, dan pengaplikasian.

II.3.3. Kuesioner

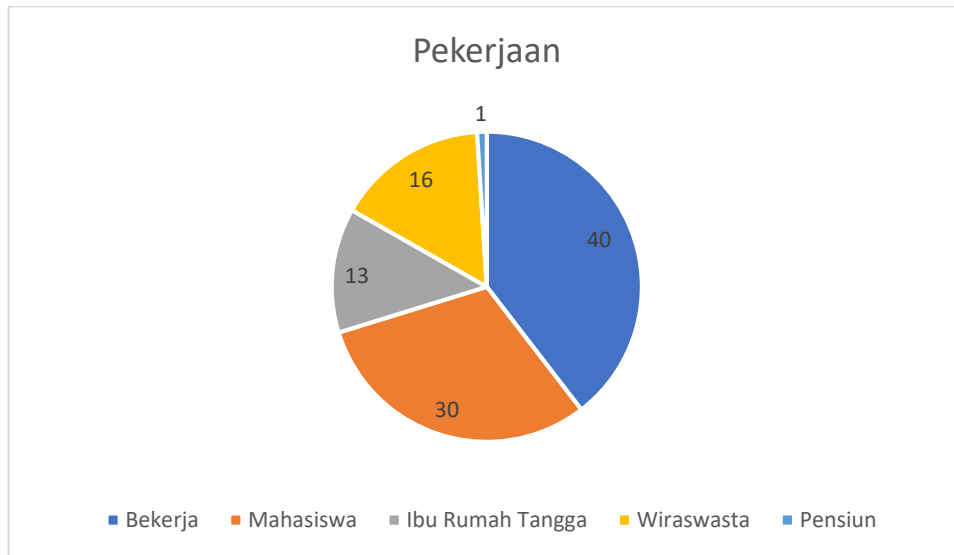
Setelah melakukan penelitian dengan menyebarkan kuisioner kepada 100 responden, yang didalamnya terdapat respon dari laki-laki dan perempuan. Kuesioner disebarkan secara *online* dan selebaran pada 25 Desember 2018, maka berikut ini adalah hasil kuesionernya beserta pertanyaan kuesionernya:

Gambar II.10. Data Kuesioner Usia



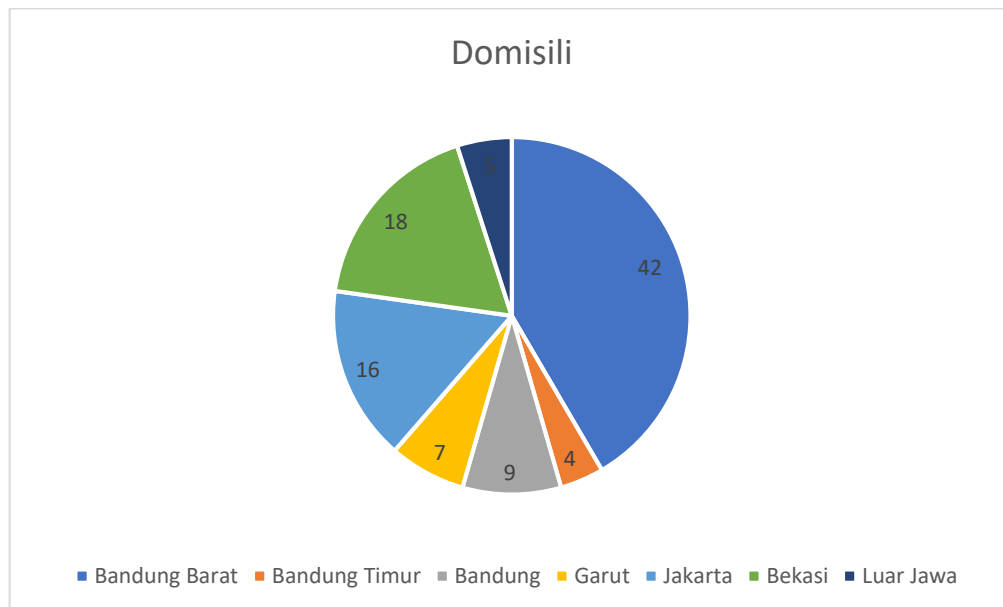
Dari diagram di atas dapat disimpulkan bahwa, rata-rata responden dari kuisioner ini adalah orang dewasa. Menurut Hurlock (1980) tahap perkembangan dewasa berada pada rentang usia dewasa awal (21-40) dan dewasa akhir (40-60).

Gambar II.11. Data Kuesioner Perkejaan



Dari diagram di atas dapat disimpulkan bahwa paling banyak responden berstatus bekerja sebanyak 40 responden dan mahasiswa sebanyak 30 responden.

Gambar II.12. Data Kuesioner Domisili



Dari diagram di atas dapat disimpulkan bahwa paling banyak responden dari kuesioner ini merupakan masyarakat Bandung, utamanya adalah daerah Bandung Barat dengan jumlah 42 responden.

Gambar II.13. Data Kuesioner Pertanyaan 1



Pertanyaan ini ditujukan agar dapat memfokuskan kepada responden yang pernah melakukan kerokan saja yaitu berjumlah 82 responden.

Gambar II.14. Data Kuesioner Pertanyaan 2



Dari diagram di atas disimpulkan bahwa responden yang pernah melakukan kerokan menyatakan bahwa tidak pernah membaca atau mengetahui buku yang membahas tentang kerokan.

Gambar II.15. Data Kuesioner Pertanyaan 3



Dari diagram di atas disimpulkan bahwa responden yang pernah melakukan kerokan rata-rata menjawab bahwa kerokan itu tidak bahaya sebanyak 71 responden, sedangkan yang menjawab kerokan itu berbahaya berjumlah 29 responden.

Tabel II.2. Data Kuesioner Pertanyaan 3

Jika Ya atau Tidak, tolong jelaskan alasannya!	
Ya	Tidak
Karena terasa sakit	Karena tidak merasakan bahayanya
Mengikis kulit, yang membuat kulit menjadi tipis	Sudah daridulu tidak ada dampak yang merugikan ke badan
Pori-pori terbuka	kerokan sudah menjadi tradisi turun menurun
Bahaya kalau sering	Khasiat kerokan yang cepat
Menyebabkan iritasi kulit	Karena badan terasa lebih nyaman

Karena masih dibawah taraf obat	Dapat menghilangkan pegal
Membuat immune tubuh menurun	Tidak berbahaya jika, tidak mandi terlebih dahulu setelah kerokan.
Takut kulit menjadi rusak	Karena sudah terbiasa
Melukai kulit	Memperlancar peredaran darah
Berbahaya karena merusak pori dan hasil merah yang dikeluarkan itu sebab pembuluh darah kecil yang pecah	Meredakan demam
	Menyembuhkan penyakit ringan
	Membuat badan terasa lebih segar
	Karena kerokan merupakan pengobatan tradisional dan tidak sama sekali mengandung bahan kimia seperti obat.

Berdasarkan data tabel di atas menunjukkan macam-macam alasan responden yang telah disederhanakan dan dikelompokan berdasarkan jawaban yang serupa.

Gambar II.16. Data Kuesioner Pertanyaan 4

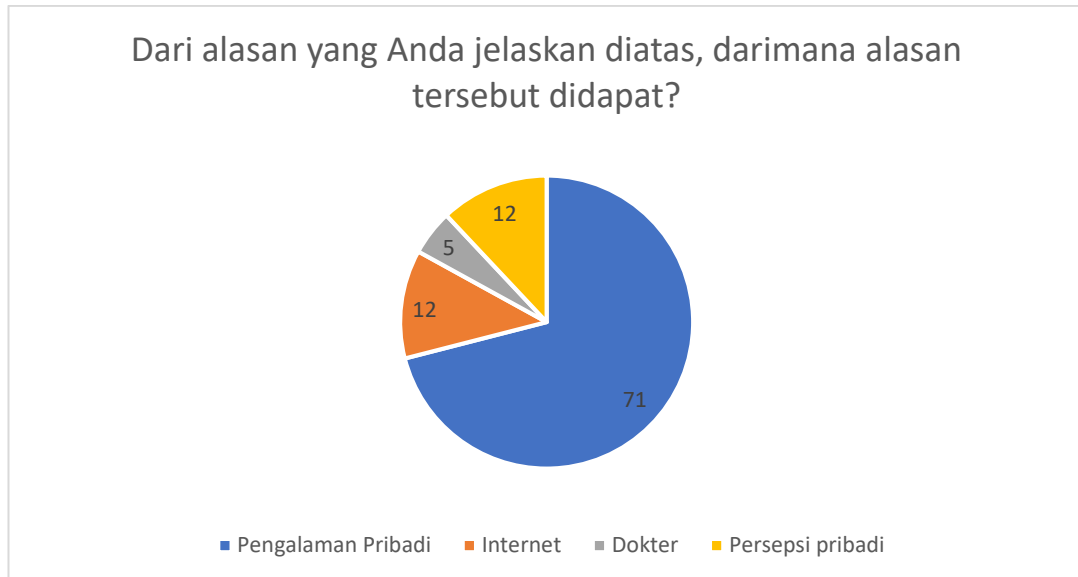
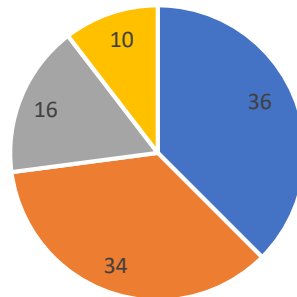


Diagram di atas berisi mengenai asal sumber yang melandasi jawaban para responden, jawaban responden yang menjawab “tidak” rata-rata menjawab berasal dari pengalaman pribadi sebesar 71%, sedangkan responden yang menjawab “ya” rata-rata berasal dari persepsi pribadi yang tanpa dilandasi oleh proses kritis terlebih dahulu dan berasal dari sumber internet yang kebenarannya tidak dapat dipercaya 100% apabila tidak berasal dari *website* resmi kesehatan yang dikelola oleh pihak pemerintah atau dinas kesehatan atau sebagainya, yang sudah pasti rentan dicampuri oleh propaganda dari satu pihak guna mencari keuntungan pribadi.

Pertanyaan berikutnya masih berhubungan dengan pertanyaan ini yaitu tolong sebutkan sumber yang menjadi landasan anda berargumentasi, rata-rata responden yang menjawab sumber internet mengaku lupa dari laman *website* mana mendapati data tersebut, dan ada beberapa yang menyebutkan laman *website* tribunnews, idntimes, liputan6. Makadari itu dilakukan suatu observasi langsung terhadap *website* terkait, dan dikatakan bahwa “Karena menurut medis, terlalu sering mengerok justru dapat mengganggu kesehatan”. Tamtomo (2008) menjelaskan bahwa “tidak dianjurkan untuk kerokan berlebih”.

Gambar II.17. Data Kuesioner Pertanyaan 5

Apabila Anda sedang mengalami penyakit ringan (masuk angin, sakit kepala, demam, dst) apa yang biasa Anda lakukan?



■ Kerokan ■ Minum obat ■ Istirahat yang cukup ■ Bekam

Tabel II.3. Data Kuesioner Pertanyaan 5

Dari jawaban Anda di atas tolong jelaskan mengapa Anda memilih hal tersebut!		
Obat	Kerokan	Istirahat
Lebih praktis	Kebiasaan	Lebih enak
Tidak biasa dikerok	Lebih cepat sembuh dari pada obat	Karena tubuh yang sakit butuh istirahat
Karena kalau dikerok sakit Lebih jelas proses penyembuhannya	Pengalaman pribadi Lebih terasa nyaman	Penyakit ringan disebabkan oleh kelelahan, makadari itu istirahat yang dibutuhkan.
Lebih efisien	Kalau ada indikasi masuk angin	
Lebih percaya medis	Agak membantu meringankan rasa pusing	
Terbiasa dengan obat	Pengobatan tradisional yang murah meriah	

	Lebih manjur	
	Jangan obat terus	

Dari data diagram dan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa responden lebih memilih untuk kerokan, minum obat, dan istirahat. Disaat sedang mengalami penyakit ringan. Adapun alasan dari responden bermacam-macam seperti yang dapat dilihat pada tabel di atas, orang yang memilih obat cenderung karena responden tidak biasa dikerok dan obat lebih praktis untuk didapatkan tanpa memikirkan efek jangka panjang dari obat kimia. Sedangkan, responden yang memilih dikerok jawabannya cenderung berdasarkan pengalaman pribadi. Dikarenakan responden sudah biasa dikerok, serta sudah mengetahui manfaat langsungnya.

Tabel II.4. Data Kuesioner Pertanyaan 7

No.	Apa yang anda rasakan saat sedang dikerok?
1	Sakit
2	Enak
3	Nyaman dan enak
4	Biasa saja
5	Nyaman dan terasa sedikit sakit
6	Terasa sedikit sakit dan geli
7	Enak dan badan terasa ringan
8	Ngilu
9	Perih
10	Nyaman dan hangat

Dari data tabel di atas semua jawaban telah direduksi dan dikelompokkan 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.

Tabel II.5. Data Kuesioner Pertanyaan 8

No.	Apakah Anda mengetahui mengenai manfaat kerokan? Tolong sebutkan!
1	Menghilangkan masuk angin
2	Meredakan demam
3	Membuat badan lebih segar
4	Menghilangkan pusing
5	Memperlancar peredaran darah
6	Meringankan pegal-pegal
7	Menghangatkan tubuh

Dari data tabel di atas semua jawaban telah direduksi dan dikelompokkan kedalam jawaban yang serupa, sehingga dapat disimpulkan bahwa masyarakat secara garis besar telah merasakan langsung manfaat dari kerokan itu sendiri.

Kesimpulan dari kuesioner yang telah dilakukan, didapati bahwa terdapat dua pihak yang mendukung dan tidak terhadap metode ini. Berdasarkan batasan yang telah dibahas sebelumnya difokuskan kepada masyarakat yang pernah dan masih melakukan kerokan, sedangkan untuk yang pernah dan masih melakukan kerokan, cenderung kurang mengetahui informasi seputar kerokan, mulai dari seluk beluk, hal yang harus diperhatikan sebelum dan sesudah melakukan kerokan, dampak dan manfaat kerokan.

II.3.4. Wawancara/Interview

Adapun wawancara yang dilakukan guna memperkuat data yang dibutuhkan, wawancara dilakukan melalui sarana telepon dengan narasumber dari kalangan medis, dokter Leny menjelaskan bahwa kerokan itu adalah kegiatan menggosokkan 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.

Wawancara kedua dilakukan kepada Djunaedi, yang memiliki latar belakang telah melakukan kerokan selama lebih dari 40 tahun. Wawancara dilakukan secara tatap langsung, Djunaedi menjelaskan bahwa terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum dan sesudah kerokan, karena berkaitan dengan kesehatan. Hal yang pertama adalah larangan melakukan kerokan apabila dilakukan sesudah makan kurang dari dua jam.

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.

II.4. Resume

Dari bahasan di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa masalah yang ada dari fenomena kerokan ini adalah kurangnya pengetahuan masyarakat seputar kerokan, sehingga dapat berbahaya apabila terus dibiarkan. Rata-rata usia yang melakukan metode ini terdapat pada kategori usia dewasa awal. Masyarakat yang melakukan metode ini rata-rata hanya sekedar melakukan tanpa tahu dampaknya apabila salah melakukan.

II.5. Solusi Perancangan

Berdasarkan masalah tersebut maka solusi perancangannya adalah berupa media yang dapat memberikan informasi kepada masyarakat seputar kerokan seperti, seluk beluk, pengaplikasian, teknik, alat, dampak dan manfaat. Hal ini dikarenakan metode ini telah lama dilakukan oleh masyarakat Indonesia, namun pada umumnya masyarakat hanya sekedar menerapkan metode ini saja, tanpa mengetahui hal-hal lain seputar kerokan yang telah dijabarkan sebelumnya. Pemberian Informasi ini bertujuan agar masyarakat dapat memahami dan tidak ada lagi korban akibat melakukan kerokan.