

# **PENGALAMAN KEROKAN SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER**

**Maria Suryani dan Medina Sianturi**  
**Dosen STIKES St. Elisabeth Semarang**

## **ABSTRAK**

Terapi komplementer adalah suatu terapi pengganti atau pelengkap dari terapi medis yang digunakan. Saat ini terapi komplementer banyak dikembangkan dalam dunia keperawatan. Salah satu jenis terapi komplementer adalah kerokan. Kerokan bagi masyarakat khususnya pada masyarakat suku Jawa dipercaya dapat mengobati beberapa penyakit, Seringnya masyarakat Jawa menggunakan terapi ini, membuat masyarakat pada umumnya menganggap bahwa kerokan merupakan suatu budaya yang melekat pada suku Jawa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan bagaimana pengalaman seseorang yang menggunakan kerokan sebagai terapi komplementer. Desain penelitian ini adalah kualitatif etnografi, Sample dalam penelitian ini berjumlah 4 orang yang bersuku Jawa dan sering melakukan kerokan. Metode pengumpulan data dengan cara wawancara mendalam dengan bantuan panduan wawancara mendalam dan tape recorder. Hasil dari penelitian ini ditemukan 2 tema tentang kerokan. Tema yang pertama yaitu kerokan merupakan budaya yang turun temurun. Hal ini dibuktikan dengan kerokan dilakukan dari anggota keluarga. Tema yang kedua yaitu kerokan dipercaya sebagai terapi. Dari tema ini didapat 3 sub tema, yaitu (1) kerokan sebagai terapi yang mudah, murah dan manjur, (2) kerokan sebagai terapi alternative dan pelengkap dari terapi konvensional, (3) kerokan merupakan terapi yang mengakibatkan kecanduan. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar menjadikan kerokan sebagai terapi komplementer dalam dunia keperawatan.

Kata kunci: kerokan, terapi komplementer

## **ABSTRACT**

Complementer therapy is substitution or alternative therapy of medical therapy. This moment, complementer therapy is active developed in nursing area. One of the complementer therapy is kerokan. A lot of people specially Javanese believed that kerokan can heal several deseases. Since Javanese people often use this therapy, the people believed that kerokan is a culture belongs to Javanese people. The purpose of this research is to gain the description on people experience that using kerokan as complementer therapy. The research's design is ethnography qualitative. The research sample are four javanes persons that often does kerokan. The collecting data method was depth interview with guidlines of depth interview and tape recorder. The results found two themes about kerokan. The first theme is kerokan as herediter tradition. It can be proved by seing family member do this activity. The second theme is the believing on kerokan as therapy. It have three sub themes, (1) kerokan as easy, cheap, and effective therapy, (2) kerokan as alternative and substitution of conventional therapy, (3) kerokan can addicted. It is suggested from this research that make kerokan as complementer therapy in nursing area.

Kata kunci: kerokan, complementer therapy

## **PENDAHULUAN**

Pada beberapa dekade ini, terapi komplementer banyak dikembangkan dalam dunia keperawatan. Perkembangan terapi komplementer ini terjadi karena adanya kebutuhan masyarakat akan kesehatan dan harapan untuk mendapatkan waktu yang lebih singkat dalam memperoleh kesembuhan dari penyakitnya (Potter & Perry, 2009).

Terapi komplementer adalah suatu terapi pengganti atau pelengkap dari terapi medis yang digunakan (Potter & Perry, 2009). Pemberian terapi komplementer dapat berdiri sendiri tanpa harus bersamaan dengan obat-obatan. Jika ada seorang pasien yang menderita sakit tertentu, maka ia dapat menggunakan terapi komplementer tertentu tanpa harus meminum obat untuk memperoleh kesehatannya.

Kerokan merupakan suatu terapi komplementer yang telah lama dikenal oleh masyarakat. Kerokan bagi masyarakat khususnya pada masyarakat suku Jawa dipercaya dapat mengobati beberapa penyakit, seperti masuk angin. Seringnya masyarakat Jawa menggunakan terapi ini, membuat masyarakat pada umumnya menganggap bahwa kerokan merupakan suatu budaya yang melekat pada suku Jawa. Dengan adanya anggapan kerokan sebagai budaya Jawa, banyak orang asing mempelajari teknik kerokan di sebuah padepokan yang disebut Lemah Putih, di daerah Mojosongo, Surakarta, Jawa Tengah (Siswono, 2004). Budaya adalah interaksi sekelompok orang yang memungkinkan terjadinya transfer pemahaman dan perilaku (Grbich, 1999). Budaya merupakan gaya hidup dan sekumpulan cara penyelesaian masalah dari sekelompok orang, yang terlihat dari cara mereka berbicara, berpakaian dan berperilaku (Leininger, 1970 dalam Burns & Grove, 1999), persepsi dan pemahaman yang mengarahkannya dalam berperilaku (Germain, 2000; Grbich, 1999; Hammersley & Atkinson, 1995; Juntum, 2000; Massey, 1998; Streubert & Carpenter, 1999; Savage, 2000).

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan tentang kerokan berjudul “Efektifitas Pengobatan Tradisional Kerokan Pada Penanggulangan Nyeri Otot”. Penelitian dilakukan oleh Tamtomo pada tahun 2007 dengan desain penelitian eksperimental dan sample yang digunakan berjumlah 38 orang. Dari penelitian Tamtomo disimpulkan bahwa kerokan efektif untuk mengatasi nyeri otot.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan bagaimana pengalaman seseorang yang menggunakan kerokan sebagai terapi komplementer. Manfaat dari penelitian ini adalah dapat mengembangkan intervensi keperawatan komplementer.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini adalah kualitatif etnografi. Penelitian kualitatif menekankan adanya kealamiah data, tanpa ada pengurangan atau melebihi data yang diperoleh (Maleong, 1998). Pada penelitian ini termasuk penelitian etnografi karena peneliti ingin melihat bagaimana budaya kerokan yang ada pada masyarakat Jawa.

Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh masyarakat Jawa yang pernah melakukan aktifitas kerokan. Peneliti menggunakan metode purposive untuk penentuan sampel yang digunakan. Adapun kriteria sampel yang digunakan adalah orang dengan suku Jawa dan sering melakukan kerokan. Pada penelitian ini jumlah informan yang digunakan berjumlah 4 orang. Tempat Penelitian ini adalah di daerah Semarang. Waktu penelitian diadakan sekitar bulan Juni – Agustus 2010.

Alat pengumpul data yang digunakan adalah panduan untuk wawancara mendalam, kuesioner karakteristik informan. Selain panduan tersebut, peneliti juga memerlukan tape recorder dan alat tulis untuk merekam semua informasi yang didapat agar informasi yang diperoleh tidak ada yang hilang.

Analisa data yang dilakukan pada penelitian kualitatif adalah analisa isi (*content analysis*) dari hasil pengumpulan data melalui wawancara.. Bentuk analisis datanya adalah dengan pendekatan *iterative*, yang terdiri dari proses *ongoing preliminary analysis*, *coding* dan *thematic analysis*. Peneliti mentranskrip data wawancara mendalam sesegera mungkin. Untuk menghindari kesalahan pembuatan transkrip mendengarkan hasil rekaman sekitar tiga sampai empat kali untuk menghindari kesalahan pembuatan transkrip. Semua transkrip data dimasukkan dalam file agar tidak ada transkrip data yang hilang. Peneliti memberikan kesempatan informan untuk membaca hasil transkrip untuk menambah kevaliditasan dan reabilitas penelitian, sehingga menghindarkan subyektifitas peneliti. Pemberian kode dilakukan pada semua transkrip data. Peneliti memberi kode informan dan pernyataan informan. Transkrip data yang memiliki kode yang sama dikelompokkan menjadi satu. Peneliti melihat lagi tinjauan pustaka yang telah dibuat untuk membantu membuat tema dan sub tema.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian di dapat tema yang pertama adalah kerokan sebagai budaya yang diturunkan. Kerokan sangat identik dengan budaya Jawa. Oleh karena itu dapat dipastikan seseorang yang bersuku Jawa akan mengenal kerokan. Budaya adalah interaksi sekelompok orang yang memungkinkan terjadinya transfer pemahaman dan perilaku (Grbich, 1999). Budaya merupakan gaya hidup dan sekumpulan cara penyelesaian masalah dari sekelompok orang, yang terlihat dari cara mereka berbicara, berpakaian dan berperilaku (Leininger, 1970 dalam Burns & Grove, 1999), persepsi dan pemahaman yang mengarahkannya dalam berperilaku (Germain, 2000; Grbich, 1999; Hammersley & Atkinson, 1995; Juntum, 2000; Massey, 1998; Streubert & Carpenter, 1999; Savage, 2000).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dimana 100 % informan atau semua informan

mengatakan bahwa kerokan merupakan kegiatan yang diturunkan dari nenek mereka. Informan A dan B mengatakan, "Saya sudah mulai dikeroki oleh ibu saya sejak masih kecil dan ibu saya pun waktu masih kecil juga dikerokin oleh nenek". Informan C dan D mengatakan, " Saya mulai dikeroki saat SD oleh ibu saya, semenjak saat itu saya senang dikeroki". Dari hasil penelitian terlihat bagaimana pentransferan pemahaman atau perilaku dari nenek terhadap keturunannya. Budaya ini tentu saja akan terus-menerus diturunkan.

Pada tema yang kedua didapat hasil bahwa kerokan dipercaya sebagai suatu terapi. Dari tema ini terdapat 3 sub tema yaitu:

- a. Kerokan merupakan terapi yang murah, mudah, manjur

Menurut Kusna (dalam Siswono, 2004) kerokan adalah tindakan menggosok tubuh dengan kuat. Kegiatan menggosok merupakan kegiatan yang tergolong mudah untuk dilakukan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yaitu semua informan menyatakan bahwa untuk melakukan kerokan mereka hanya tinggal menggosokkan duit dengan bantuan balsam. Semua informan menyatakan bahwa arah gosokan duit searah dengan ruas tulang belakang dan dilakukan pada punggung hingga bokong, leher, dan lengan.

Peralatan yang diperlukan dalam melakukan kerokan sangat sederhana, Prasanti mengatakan bahwa kerokan biasanya menggunakan uang logam, koin, atau alat bantu khusus kerok yang terbuat dari plastik, tulang, keramik, batu giok, potongan jahe, potongan bawang, dan lain-lain. Alat-alat tersebut harus tumpul supaya tidak melukai kulit. Selain koin atau uang logam, perlengkapan lain yang menyertai biasanya berupa minyak urut, balsem, krim atau jenis minyak lain yang berfungsi menghangatkan. Fungsi minyak ini selain menghangatkan memang untuk

melicinkan proses kerokan sehingga menghindari terjadinya kulit lecet.

Dari hasil penelitian, semua informan hanya mempersiapkan koin atau uang logam serta balsam untuk melakukan kerokan. Jadil dapat dipastikan untuk melakukan kerokan merupakan hal yang mudah dan tidak perlu mengeluarkan uang yang banyak untuk mempersiapkan peralatan untuk kerokan.

Kerokan mudah untruk dilakukan dan dapat mengobati beberapa penyakit. Dari hasil penelitian Informan A menyatakan, *“Jika merasa tidak enak badan selalu minta kerokan dan setelah 30 menit selesai kerokan badan langsung terasa enak”*. Informan B, C dan D menyatakan, *“Jika merasa akan flu selalu minta kerokan dan setelah kerokan langsung minum air hangat dan tidur setelah bangun tidur badan sudah terasa enak”*.

Setelah kerokan akan timbul proses peradangan. Akibat dari kerokan dapat terjadi pelebaran pembuluh darah dan pengeluaran mediator inflamasi. Aliran darah menjadi lancar jika dikerok atau dipijat sehingga lebih banyak oksigen dan nutrisi yang tersedia untuk jaringan otot. Zat-zat yang menyebabkan rasa pegal dapat segera dibawa aliran darah untuk dibuang atau dinetralkan. Selain itu, juga terjadi rangsangan pada keratinosit dan endotel (lapisan paling dalam pembuluh darah) yang akan bereaksi dengan munculnya propiomelanokortin (POMC). Zat ini merupakan polipeptida yang kemudian akan dipecah dengan hasil akhir salah satunya adalah beta endorfin.

Pasca kerokan didapatkan peningkatan IL-1 beta, Clq, dan beta endorfin, sementara kadar C3 dan PGE2 justru turun. Penyebab rasa nyeri adalah PGE2 sehingga jika kadar PGE2 diturunkan maka nyeri akan berkurang. Hasil ini menyebabkan

berkurangnya nyeri otot, badan terasa segar dan nyaman. Inflamasi yang ditimbulkan selain meredakan nyeri otot juga akan memicu reaksi kardiovaskuler. Tandanya adalah peningkatan temperatur tubuh secara ringan, antara 0,5-1oC. Oleh karena itu setelah dikerok, badan kita terasa lebih hangat. Selain itu penyakit yang diderita pun hilang dengan sendirinya.

Pada saat seseorang masuk angin adanya penurunan suhu tubuh menyebabkan pembuluh darah di kulit tubuh bagian belakang mengalami penyempitan (konstriksi). Pembuluh darah kulit yang mengalami konstriksi memberi reaksi dingin. Konstriksi itu merupakan efek kompensasi. Saat suhu tubuh bagian belakang menurun, otomatis pembuluh darah kulit berkonstriksi agar seluruh tubuh tidak dingin. Konstriksi itu bisa mengakibatkan oksigenasi pada permukaan tubuh (terutama bagian belakang) jadi turun atau berkurang, sekujur badan terasa sakit. Selanjutnya, muncul gejala bersin. Tindakan kerokan bisa mengubah suhu tubuh menjadi seimbang kembali.

Kerokan tidak memiliki efek samping. Menurut Palupi (2008), sampai saat ini belum ditemukan efek samping kerokan. Setelah kerokan hanya timbul warna kemerahan atau kehitaman pada letak yang dikerok. Warna ini pun akan segera hilang dengan sendirinya. Semua informan menyatakan bahwa dengan menggosokkan duit di badan, maka akan timbul warna merah sampai kehitaman. Informan A, B, C, dan D menyatakan” Saat dikerokin akan timbul warna merah sampai kehitaman jika memang benar-benar sakit”.

Saat dikerok, biasanya akan terjadi perubahan warna kulit mulai dari kemerahan, merah kebiruan, bahkan menghitam. Perubahan warna kulit ini

menunjukkan tingkatan rasa sakit. Menurut Mochtar Wijayakusuma, warna kulit yang semakin menua menunjukkan semakin berat gangguan penyakitnya (Palupi, 2008).

b. Kerokan sebagai terapi pelengkap dan terapi alternatif

Dari hasil penelitian didapat 75 % informan atau 3 dari 4 informan menyatakan bahwa kerokan merupakan terapi pelengkap dari terapi konvensional, sedangkan 25 % atau 1 dari 4 informan menyatakan bahwa kerokan merupakan terapi pengganti terapi konvensional sehingga dapat dijadikan sebagai terapi alternative. Informan B, C dan D menyatakan, "...untuk bisa sembuh maka selain kerokan juga harus diikuti dengan minum obat". Informan A menyatakan, "Saya kalau sudah kerokan ya tidak minum obat. Jadi untuk sembuh hanya tinggal kerokan saja".

Kusnadi (dalam Siswono, 2004) menyebutkan, prinsip kerokan adalah upaya meningkatkan temperatur dan energi pada daerah yang dikerok. Peningkatan energi ini dilakukan dengan pemberian rangsang kulit tubuh bagian luar. Dengan merangsang permukaan kulit lewat dikerok, saraf penerima rangsang di otak menyampaikan rangsangan untuk menimbulkan efek memperbaiki organ yang terkait dengan titik-titik meridian tubuh seperti misalnya organ paru-paru.

Pada prinsipnya efek kerokan yang hendak dicapai adalah mengembangkannya pembuluh darah kulit yang semula menguncup akibat terpapar dingin atau kurang gerak, sehingga darah kembali mengalir deras. Jadi dapat dikatakan, kerokan merupakan upaya mengusir masuk angin dengan peningkatan panas, dan bukan mengeluarkan angin lewat pori-pori kulit.

Peningkatan suhu tubuh yang terjadi karena adanya energi atau panas yang dihasilkan dari gesekan dua benda. Kalau permukaan kulit dikerok, suhu tubuh pun akan meningkat. Panas yang cukup tinggi berefek melebarkan pembuluh darah dalam kulit. Otomatis, peredaran darah jadi lancar dan oksigenasi lebih baik sehingga rasa sakit di tubuh berkurang. Ujung-ujungnya, timbul pula reaksi otonomik (sistem parasimpatik). Saraf otonom pada bagian belakang tubuh jadi seimbang.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pada prinsipnya memang kerokan dapat dipergunakan sebagai terapi alternative atau dapat juga sebagai terapi pelengkap dari terapi konvensional. Hal ini sejalan dengan proses yang terjadi saat kerokan dimana terjadi perubahan vakularisasi. Selain itu, dari hasil penelitian Tamtomo (2007) yang berjudul "Efektifitas Pengobatan Tradisional Kerokan Pada Penanggulangan Nyeri Otot, didapat hasil memang kerokan merupakan terapi yang efektif untuk nyeri otot.

c. Kerokan merupakan terapi yang membuat kecanduan

Secara faktual, memang banyak orang merasa ketergantungan pada kerokan . Dari hasil penelitian didapat 100 % informan atau semua informan menyatakan bahwa kerokan membuat kecanduan. Informan A, B, C, D menyatakan, "Jika belum kerokan rasanya belum mantap. Jadi bisa sembuh kalah sudah kerokan". Kemungkinan, penyebab ketagihan pada kerokan adalah zat morfin (endorfin). Morfin dikeluarkan oleh tubuh sebagai reaksi local dari kerokan.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kerokan merupakan kegiatan yang menyatu dengan budaya Jawa sejak lama. Kerokan dipercaya oleh masyarakat Jawa sebagai terapi yang dapat mengobati beberapa penyakit. Kerokan merupakan budaya yang turun

temurun. Hal ini dibuktikan dengan kerokan dilakukan dari nenek, anak, dan cucu. Kerokan juga dipercaya sebagai terapi yang mudah, murah dan manjur. Kerokan dapat dijadikan sebagai terapi alternatif dan pelengkap dari terapi konvensional yang dapat mengakibatkan kecanduan. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar menjadikan kerokan sebagai terapi komplementer dalam dunia keperawatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Altheide, D.L. (2002). Ethnography content analysis, <http://www.publuc.asu.edu.Atdla/ethnographiccontentanalysis.pdf> /diperoleh 29 Maret 2004.
- Burns, N., & Grove, K. T. (1999). *Understanding nursing research*. (2<sup>nd</sup> ed.). Philadelphia: WB Saunders Company.
- Grbich, C. (1999) . *Qualitative research in health: An introduction*. St. Leonards; Allen & Unwin Pty Ltd.
- Germain, C.P. (2004) Ethnography research, <http://www.coe.missouri.edu/~wang/portfolio/pages/ethnography.htm> ./diperoleh 25 Maret 2005.
- Hammersley, M., & Atkinson, P. (1995) *Ethnography; Principles in practice*.(2<sup>nd</sup>ed.). New York City: Biddle Ltd, Guildford and King's Lynn
- Juntum, A. (2000). Ethno-insight, <http://www.ethno-insight.com/ourservice2html>., diperoleh 25 Maret, 2004.
- Massey, A. (1998, Ethnography research, <http://www.freeyourvoice.co.uk.htm.way.wedo.htm>., diperoleh 25 Maret, 2004)
- Prasanti. (-). Kerokan dalam prespektif kesehatan..<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:UbYOnXENP4AJ:osdir.com/ml/culture.religion.healer.mayapada/200701/msg00090.html+kerokan&cd=3&hl=id&ct=clnk&gl=id>)/ diperoleh 5 Februari 2010
- Palupi, R.D. (2008). How kerokan works?. <http://fayday.wordpress.com/2008/01/16/how-kerokan-works/> / diperoleh 5 Juni 2010
- Potter, P.A & Perry, A.G. (2009). *Fundamental of Nursing*. Elsevier Singapore: Mosby Elsevier)
- Siswono. (2004). Mengatasi masuk angin dengan kerokan. dari <http://www.kompas.com/kesehatan/news/0401/28/052518.htm>/ diperoleh 5 Februari 2010.
- Tamtomo, D. (2007). Efektifitas Pengobatan Tradisional Kerokan Pada Penanggulangan Nyeri Otot.. <http://www.mediamedika.net/archives/1/> diperoleh 5 Februari 2010