

Meskipun sering dianggap sebagai pengobatan tradisional atau sekadar "mitos" bagi sebagian orang, praktik ****kerokan**** (yang dalam dunia medis barat atau pengobatan Asia Timur dikenal dengan istilah mirip **Gua Sha**) sebenarnya memiliki beberapa penjelasan dan manfaat medis yang rasional.

Berikut adalah beberapa manfaat kerokan dari sudut pandang medis:

1. Melancarkan Sirkulasi Darah (Mikrosirkulasi)

Saat kulit digosok dengan koin atau alat khusus, tekanan tersebut menyebabkan pembuluh darah halus (kapiler) di bawah permukaan kulit pecah dan melebar. Kondisi ini memicu timbulnya warna kemerahan (ekimosis). Proses ini secara efektif ****meningkatkan aliran darah**** di area tersebut, sehingga pasokan oksigen dan nutrisi ke jaringan otot meningkat.

2. Meredakan Nyeri Otot dan Pegal-Pegal

Peningkatan sirkulasi darah membantu mengurai penumpukan asam laktat pada otot yang kaku setelah beraktivitas berat. Selain itu, gesekan pada kulit menstimulasi saraf permukaan untuk mengirimkan sinyal ke otak yang dapat ****memblokir sinyal rasa sakit**** (sesuai dengan **Gate Control Theory** dalam medis).

3. Memicu Efek Relaksasi (Pelepasan Endorfin)

Rasa hangat dan tekanan saat dikerok merangsang tubuh untuk melepaskan hormon ****endorfin**** (hormon pereda nyeri alami tubuh) dan memicu reaksi peradangan lokal yang terkendali. Hal ini memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan tubuh, dan sering kali membuat seseorang menjadi lebih mudah tidur setelahnya.

4. Membantu Meringankan Gejala Masuk Angin atau Flu Ringan

Dalam istilah medis, "masuk angin" biasanya merujuk pada gejala prodromal (gejala awal) dari infeksi virus seperti flu ringan, yang ditandai dengan otot pegal, kedinginan, atau sakit kepala. Kerokan membantu meningkatkan suhu tubuh lokal (efek hangat) dan mengaktifkan respons imun tubuh di area kulit untuk membantu melawan peradangan ringan tersebut.

⚠ Hal yang Perlu Diperhatikan (Sisi Keamanan Medis):

*** **Hindari Luka Terbuka atau Infeksi:**** Jangan melakukan kerokan di atas kulit yang sedang luka, berjerawat parah, atau mengalami infeksi kulit.

*** **Gunakan Pelumas:**** Selalu gunakan minyak (seperti minyak telon, minyak kayu putih, atau **lotion**) agar tidak terjadi iritasi atau lecet pada kulit akibat gesekan langsung.

*** **Jangan Terlalu Keras:**** Efek kesembuhan bukan diukur dari seberapa hitam atau merah pekatnya hasil kerokan. Tekanan yang terlalu kuat justru bisa merusak jaringan kulit secara berlebihan.

* **Sterilitas Alat:** Pastikan koin atau alat kerok yang digunakan dalam keadaan bersih agar tidak memasukkan bakteri ke pori-pori kulit yang sedang melebar.

Secara umum, kerokan aman dilakukan untuk mengatasi gejala pegal dan tidak enak badan ringan, selama dilakukan dengan cara yang benar dan higienis.