

Penanggulangan Nyeri secara Tradisional

Dr Soeparman

Bagian Penyakit Dalam

Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia/RSCM, Jakarta

PENDAHULUAN

Nyeri adalah suatu gejala yang amat sering dijumpai seorang dokter dalam prakteknya dan umumnya tidak sukar untuk ditanggulangi dengan pemberian analgetika narkotik maupun non-narkotik. Persoalannya menjadi sulit bila nyeri yang dihadapinya bersifat menahun dengan sebab yang kurang jelas, misalnya low back pain, nyeri di tengkuk, xiphoidyni dan sebagainya. Dalam hal-haltersebut pemakaian analgetika sering perlu diberikan dalam dosis yang meningkat secara berkala dan dipertahankan cukup lama. Dengan sendirinya bahaya kerja sampingan dari obat tersebut menjadi suatu persoalan yang dapat menggawatkan keadaan sipenderita.

Kesukaran-kesukaran semacam inilah merupakan titik tolak dari makalah ini yang sekaligus mempunyai maksud untuk menggali kembali penanggulangan nyeri secara tradisional, khususnya yang menggunakan tangan dan jari jari sebagai salah suatu cara dari perbendaharaan pengobatan nenek moyang kita.

SEJARAH PENANGGULANGAN NYERI

Sejak terciptanya manusia di bumi ini maka nyeri yang pada hakekatnya sangat mengganggu kenyamanan penghidupan sudah selayaknya dapat diatasi dengan wajar. Berkat kehadiran Nabi pertama, Nabi Adam A.S. yang hidup selama kurang lebih 1.000 tahun, penanggulangan nyeri tidak terlalu sukar dalam pelaksanaannya melalui penyembuhan secara verbal ("The Spoken Word").

Dengan bertambahnya populasi secara tersebar luas di bumi, maka penyembuhan nyeri tidak dapat dicakup oleh seorang diri. Kelebihan hakiki yang dimiliki seorang nabi tidak diberikan kepada sembarangan orang maka sudah selayaknya perlu didapatkan suatu cara penanggulangan yang lain yang dapat terjangkau orang-orang pada zaman itu, walaupun melalui pengalaman dan, latihan-latihan yang lama. Dapat dibayangkan bahwa pada zaman primitif itu belum banyak yang dapat dilakukan, sedangkan bahasapun belum berkembang seperti yang kita kenal sekarang ini. Cara yang pada waktu itu paling mudah terlaksanakan adalah menggunakan tangan dan jari-jari ("physiotherapeutic treatment").

Langkah berikutnya yang masih dapat digolongkan ke dalam tindakan primitif juga, adalah menggunakan benda-benda tajam atau runcing seperti batu-batu atau kayu sebagai

usaha untuk mempermudah tercapainya hasil yang baik (Acupuncture).

Lebih lama kemudian sewaktu pengalaman-pengalaman dari berbagai tempat dapat dikumpulkan maka penggunaan tumbuh-tumbuhan seperti akar-akar, daun-daun, biji-biji, bunga-bunga dan getah-getah merupakan cara pengobatan yang lebih modern yang bertahan cukup lama (jamu-jamu, obat-obat Tionghoa). Berdasarkan pengetahuan yang akhir ini, ditambah kemajuan pesat dalam semua bidang di zaman sekarang, maka obat-obat sintetis mulai membanjiri masyarakat kita. Kemurnian obat-obat modern ini dengan sendirinya menjamin keefektifan yang maksimal walaupun kerja sampingan dari obat tersebut yang sering bersifat serius lebih banyak kita lihat, disebabkan antara lain oleh pemakaian obat-obat lebih banyak dan merata.

Pengobatan tradisional dengan menggunakan tangan dan jari-jari yang disebut juga masase atau pijit, akan dibicarakan disini dalam hubungannya untuk menghilangkan gejala nyeri. Melalui pengamatan sendiri pada penderita-penderita yang datang berobat pada saya, maka kesan yang timbul adalah kurang puasny mereka dengan hasil yang diperoleh dengan masase (oleh orang lain) walaupun telah dilakukan secara berulang kali. Komentar yang sering dapat didengar berbunyi kurang lebih seperti;"meringankan akan tetapi nyerinya tidak hilang secara keseluruhan". Beda benar pengalaman saya sendiri karena nyeri dapat dihilangkan secara tuntas setelah satu kali atau maksimal tiga kali melakukan pengobatan dengan tangan dan jari-jari. Penderita hampir semuanya merasa puas dan tidak membutuhkan pertolongan lebih lanjut dan biasanya kembali berobat di kemudian hari dengan kasus lain yang tidak ada sangkut paut dengan yang dahulu. Suatu kekecualian adalah penderita-penderita yang lazim ditemukan dalam praktek tiap-tiap dokter dan yang tak kunjung berhenti memenuhi ruang tunggu untuk memperdengarkan skala keluhannya yang berwarna warni disebabkan kelainan jiwa yang neurotis.

Perbedaan yang menyolok dalam keberhasilan yang tersebut diatas perlu sekiranya diuraikan lebih lanjut. Penjelasan-penjelasan yang akan dikemukakan, sekaligus mempunyai hasrat untuk membuktikan secara teoritis bahwa penanggulangan tradisional ini mempunyai dasar yang baik, sehingga tidak boleh tidak harus menandatangani hasil yang baik pula.

Dalam usaha untuk membedakan cara yang saya lakukan dari masase atau pijit yang lazim dipraktekkan orang lain,

maka pemberian nama tactile treatment (pengobatan dengan jari-jari) dirasakan perlu untuk mempermudah penjelasan yang akan dikemukakan di bawah ini.

TACTILE TREATMENT

Penderita sebaiknya tidur diatas meja periksa secara tenang dalam posisi terlentang atau di atas sisi kirinya dengan kepalanya di atas bantal. Tangan kanan si pelaku tactile treatment diletakkan secara mendatar di atas tubuh di mana dirasakan nyeri oleh penderita. Melalui tekanan yang mendatar pula dicoba dengan bagian ujung jari-jari merasakan (palpasi) konsistensi jaringan permukaan tubuh ialah kulit dan otot-otot, yang berlainan. Pada tempat-tempat dimana si penderita merasakan nyeri bila ditekan lebih kuat, maka disitu pula dapat ditemukan bangunan-bangunan jaringan atau struktur-struktur jaringan yang mempunyai konsistensi yang lebih kenyal. Tergantung pada keahlian palpasi untuk mendeteksinya dengan cepat atau tidak. Perlu diperingatkan untuk menghindari semua gerakan mendadak secara kasar (kuat) karena mengundang kontraksi secara refleks dari pihak penderita yang dapat menggagalkan usaha pengobatan untuk selanjutnya. Perubahan sikap tubuh atau letak lengan atau kaki si penderita, ditambah dengan perkataan-perkataan yang menenangkan, sering bermanfaat untuk memulihkan otot-otot penderita kedalam keadaan lemas kembali. Usaha untuk menghilangkan struktur-struktur yang kenyal ini yang mempunyai bentuk serupa tali-temali yang memanjang sesuai dengan arah sumbu bagian badan yang bersangkutan, dilakukan dengan menggoyang-goyangkan jari-jari tangan sipelaku pengobatan secara tegak lurus terhadap tali-temali tersebut. Bila berhasil untuk menghilangkan bangunan-bangunan jaringan ini maka seluruh otot dirasakan homogen dan hilang pula nyeri yang sebelumnya merupakan keluhan si penderita. Dengan demikian jelaslah bahwa si pelaku tactile treatment dapat melakukan kontrol terhadap keberhasilan pengobatannya sendiri. Tali-temali atau struktur-struktur jaringan yang patologis itu lebih dikenal oleh orang awam sebagai urat-urat. Modifikasi dalam tehnik untuk menghilangkan urat-urat selalu dapat diterapkan asalkan dapat dicapai suatu homogenisasi dari jaringan-jaringan permukaan tubuh yang bersangkutan tanpa menimbulkan nyeri yang sering mendiskreditkan pengobatan tradisional ini.

PATOFISIOLOGI URAT-URAT

Suatu kelainan yang ditemukan di bawah kulit di dalam ruangan yang ditempati oleh otot-otot permukaan tubuh dengan konsistensi lebih kenyal daripada jaringan sekitarnya mungkin adalah tendon, urat syaraf yang besar atau suatu struktur yang terdapat (acquired). Semua dokter umumnya tahu betul dimana letaknya tendon-tendon dan urat-urat syaraf yang besar dalam tubuh manusia sehingga tidak terlalu sukar untuk menentukan apakah suatu struktur jaringan yang dirasakan kenyal disebabkan oleh urat-urat. Pembuluh darah umumnya tidak dapat teraba terkecuali bila letaknya ke permukaan tubuh sehingga lebih mudah dilihat daripada diraba.

Mengingat bahwa jaringan pengikat mempunyai fungsinya sebagai pengikat satu sel sama lain sel dan satu organ sama lain organ, misalnya satu otot dengan otot lain, maka kemung-

kinan besar urat-urat yang dimaksud, erat hubungannya dengan jaringan pengikat tersebut. Selain fungsi mengikat, jaringan ini juga bertindak sebagai pelindung, terutama yang menutupi otot dan yang diberikan nama tersendiri yaitu fascia. Dalam fungsinya sebagai pelindung inilah, maka perubahan-perubahan dalam jaringan pengikat mudah terjadi.

Andaikata seseorang mengalami suatu trauma seperti tergelincir karena salah langkah atau mengangkat beban yang cukup berat secara cukup lama (misalnya berpergian sambil membawa koper penuh pakaian) maka otototot sering mengalami suatu kondisi yang tidak optimal untuk melakukan tugasnya. Otot-otot dalam keadaan tersebut tidak ada dalam kontraksi secara efektif disebabkan momentum yang salah seperti pada tergelincir atau keadaan capai dalam hal membawa koper. Akibat kelemahan otot yang demikian, trauma tadi terutama mengenai pada jaringan pengikat sebagai penyanggah berikutnya yang dialaminya secara pasif karena tidak kontraktif.

Serat-serat kolagen yang merupakan unsur terpenting dalam jaringan pengikat mempunyai sifat tahan daya tarik secara baik (alot) sehingga kerusakan atau robekan-robekan kecil (micro lesions) dapat terjadi dalam "cementing substance" yang lebih lemah dan yang berada antara satu serat kolagen dengan lainnya. Dengan meluasnya micro lesions ini maka besar kemungkinan bahwa serat-serat kolagen akhirnya terlepas satu sama lainnya. Di bawah pengaruh serat elastin yang juga menghuni jaringan pengikat yang termasuk serat yang alot juga, maka serat-serat kolagen yang terlepas-lepas itu tergabung kembali, berkat sifat elastis dari serat-serat elastin tersebut. Gabungan serat ini dapat dirasakan sebagai urat-urat dengan sifat sensitif terhadap tekanan yang kasar oleh karena reseptor-reseptor untuk nyeri yang umumnya banyak menghuni jaringan pengikat, didalam urat-urat ini ada dalam posisi lain dari semula. Mudah saja reseptor untuk nyeri terperangkap antara serat-serat kolagen dalam gabungan baru tersebut dan terjepit. Tergantung tingkat kekenyalan suatu urat maka nyeri yang dialami penderita dapat berkisar antara rasa pegal-pegal sampai nyeri yang hebat.

Keterangan-keterangan mengenai patofisiologi urat-urat ini memungkinkan kita memberi jawaban yang logik untuk fenomena-fenomena mengenai nyeri yang khas untuk gejala ini, misalnya seorang yang menderita sakit gigi hilang nyerinya sewaktu ia menunggu gilirannya di ruang tunggu. Keadaan santai karena ia tahu bahwa akan mendapat pertolongan yang diharapkan menghasilkan semua jaringan tubuh melemas. Hilang pula penekanan-penekanan yang hebat terhadap reseptor-reseptor untuk nyeri yang terjepit di sekitar gigi yang sakit. Suatu fenomena lain ialah bahwa simpatektomi untuk mengobati nyeri sering tidak dapat menghilangkan nyeri secara keseluruhan disebabkan perluasan rasa nyeri tidak berjalan menurut pemetaan dermatom-dermatom melainkan melalui perjalanan urat-urat. Hal ini dimanfaatkan dalam pengobatan akupunktur dengan hasil yang memuaskan.

Patofisiologi urat-urat ini sekaligus juga menghasilkan hipotesa mengenai nyeri yang beda daripada yang ada, yang diberi nama "The Reversible Hidden Scar", dimana reversible terutama menyangkut paut dengan hilangnya nyeri melalui perubahan-perubahan yang mengatasi keadaan terjepitnya

Tabel 1 : penderita dengan nyeri kronik selama tahun 1971 — 1972 yang diobati dengan pengobatan dengan jari-jari

Nama Penyakit	Jumlah penderita	Sembuh setelah					
		1 x	2 x	3 x	4x	5 x	Lebih
low back pain	333.	245	44	12	13	1	54
arthralgia +musculo skeletal pain	430	324	66	15	9	5	1
total	763	569	110	27	22	6	55

Kesimpulan : 706 penderita atau 92 % sembuh setelah satu sampai tiga kali pengobatan.

reseptor-reseptor untuk nyeri dalam bangunan yang tidak bisa dilihat secara visual (1) .

PENGALAMAN SENDIRI

Telah dikemukakan dalam tahun 1975 pada KOPAPDI ke-III di Bandung hasil yang diperoleh dengan pengobatan dengan jari-jari pada penderita-penderita dengan low back pain, arthralgia dan musculoskeletal pain (lihat Tabel 1)

Bahwasanya masase atau pijit yang umunnya dilakukan dimana-mana kurang mencapai hasil yang memuaskan dengan penjelasan-penjelasan diatas mudah dimengerti karena tujuan tindakan dengan jari jari tersebut tidak mencapai sasarannya, karena yang lebih dipentingkan adalah prosedur cara masase seperti: menggosok dan mengusap, masase lingkaran, masase meremas, masase tekanan, masase getaran dan masase ketokan, yang perlu diselesaikan secara berturut-turut. Lain halnya bila dengan sadar tujuannya adalah menghilangnya struktur-struktur acquired dan kenyal yang ada sangkut pautnya dengan gejala nyeri pada sipenderita.

KESIMPULAN

Penanggulangan nyeri secara tradisional dengan menggunakan jari-jari adalah pengobatan yang ampuh dan bebas dari efek sampingan yang sering menyertai pemberian obat-obat secara lama. Hipotesa mengenai nyeri yang dikemukakan sebagai "The Reversible Hidden Scar" memungkinkan untuk memberi penjelasan-penjelasan tentang berbagai fenomena yang banyak ditemukan pada persoalan gejala nyeri.

Dikemukakan disini himbauan untuk melakukan pengobatan tradisional dengan jari-jari ini dengan dasar pengetahuan yang baik agar supaya tidak mendiskreditkan cara ini.

KEPUSTAKAAN

1. Soeparman. Pengobatan nyeri kronik (intractable pain) dengan jari-jari (pijit penyembuhan atau therapeutical massage). KOPADI ke III. Bandung, 1975.
2. Soeparman. Pain The Reversible Hidden Scar. Concept about accupuncture and comparative physical mode of treatment based upon a revised neurophysiological pain theory. (Booklet). Jakarta, 1970.

