PENGOBATAN TENAGA DALAM SUATU TELAHAH

M. Sudomo*; Sunardi Radiono**

Pendahuluan

Istilah tenaga dalam telah banyak digunakan pada dasawarsa terakhir ini dengan pengertian yang berbeda-beda dari satu orang ke orang lain, maupun dari satu perguruan ke perguruan yang lain. Banyak pendapat yang dikemukakan mengenai pengertian dari tenaga dalam tersebut, yang secara garis besar dapat dibagi menjadi tiga bagian sebagai berikut.

1. Tenaga dalam adalah energi (cenderung bersifat fisik) yang dimiliki seseorang yang tidak dapat ditimbulkan dalam kehidupan keseharian, tetapi dapat dikembangkan dengan suatu metode latihan tertentu dengan selalu mengingat ke Maha Esaan Tuhan atau tidak.
2. Tenaga dalam adalah energi bioelektrik yang muncul atau dimunculkan karena suatu latihan fisik yang benar
3. Tenaga dalam adalah kekuatan yang dimiliki seseorang karena bantuan jin, malaikat atau makhluk halus lain.

Pendapat tersebut tentunya mengandung perbedaan dengan pengertian tenaga dalam yang diajarkan di berbagai perguruan.

Ash Siddieq, pembina Lembaga Beladiri Sinar Putih, menyebutkan bahwa Tenaga Dalam merupakan salah satu dari banyak sistem mekanisme pertahanan diri bagi hidup manusia sebagai bukti ke Maha Kasih-nya Allah Sang Pencipta kepada hamba-Nya.

Sistem tersebut mempunyai perangkat yang disebut sebagai sistem tenaga dalam yang terdiri dari jalur-jalur tenaga dalam dan pusat-pusat tenaga dalam. Lebih jauh diuraikan bahwa agar sistem tersebut dapat berjalan maka diperlukan kelengkapan-kelengkapan sebagai berikut.

1. Massa tenaga dalam, sebuah massa yang berbentuk gelombang dalam penjalanan dan sebagai getaran pada penginderaan
2. Jiwa tenaga dalam dalam proses pelepasannya sering membutuhkan atau bergantung pada kendali jiwa.

Tenaga dalam dapat dikembangkan dan ditimbulkan dengan menggunakan latihan pernafasan yang intinya adalah mengenal kontrol nafas dan koordinasi antara nafas dan gerak.

Metode latihan yang diterapkan berbeda antara satu perguruan dengan perguruan yang lain. Demikian pula tingkat-tingkat atau kelas-kelasnya berbeda-beda. Kemampuan orang untuk memanfaatkan tenaga dalam yang dipunyainya juga sangat bervariasi tergantung dari berbagai faktor terutama faktor ketekunan dan lamanya berlatih. Orang yang melakukan latihan pernafasan secara tertatur maka jalur simpul tenaga dalam akan selalu terbuka dan terisi cukup. Tetapi apabila seseorang menghentikan latihannya untuk waktu yang lama maka jalur-jalur tadi akan menjadi kosong walaupun salurannya diibaratkan sudah dibuka. Sebagai akibatnya kebugarannya akan menurun kembali seperti sebelum ikut berlatih, untuk membangkitkan lagi tenaga dalamnya akan lebih mudah dibanding dengan orang yang belum pernah dilatih.

Tenaga dalam sendiri belum diklaim sebagai salah satu jenis pengobatan, sebelumnya hanya dikenal sebagai suatu cara bela diri atau olah raga. Tenaga dalam sebagai olah bela diri atau olah raga telah diperkenalkan melalui berbagai perguruan beladiri yang satu sama lain mengemukakan keunggulannya masing-masing. Bermula sebagai cara olah raga yang dikatakan dapat meningkatkan kebugaran diri sendiri, akhirnya berkembang menjadi upaya yang dapat dimanfaatkan bagi orang lain.

Berbagai penyakit dan gangguan dikatakan dapat diobati dengan tenaga dalam mulai dari penyakit ringan seperti flu sampai stroke dan kanker. Meskipun demikian bagaimana cara pengobatan tersebut dilakukan selain belum jelas juga nampaknya berbeda dari satu pengobat dengan pengobat lainnya.

Cara pengobatan dengan menggunakan tenaga dalam masih menjadi pertanyaan baik mengenai pengobatannya, karakteristik pengobatan serta

* Peneliti pada Puslitbang Ekologi Kesehatan

** Peneliti pada Sentra P3T, Prop. D.I. Yogyakarta

caranya maupun jenis gangguan, yang dapat diatasinya. Di dalam makalah ini akan dipaparkan mengenai pengobatan dengan menggunakan tenaga dalam berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Jakarta dan Yogyakarta. Survai yang dilakukan di Jakarta adalah Survai Pengobatan Tenaga Dalam di DKI Jakarta. Pengukuran Nilai Kualitas Hidup, Tingkat Stress Emosional dan Tingkat Kebugaran Fisik Peserta Latihan Pernafasan Tenaga Dalam di Yogyakarta oleh tim yang dipimpin oleh Dr. Sunardi Radiono.

Jenis Tenaga Dalam, Cara Pengobatannya dan Pengaruhnya terhadap Kebugaran

Dalam kedua penelitian tersebut di atas telah dilakukan pengamatan terhadap berbagai jenis tenaga dalam yang dipakai untuk keperluan pengobatan.

1. Jakarta.

Di Jakarta jenis-jenis Battra tersebut adalah : Prana, Tetada Kalimasada, Majelis Dzikir, Melati Putih, Satria Nusantara, Merpati Putih, Ci Kung dan Reiki yang tersebar di tiga wilayah Jakarta. Di Jakarta Utara terdapat 6 Battra, dan masing-masing 7 Battra di Jakarta Timur dan Selatan. Dari 20 orang battra tenaga dalam yang diteliti tidak ada informasi mengenai battra yang membuka pelayanan di Jakarta Pusat dan Jakarta Barat. Menurut pengakuan lisan para battra pendidikan mereka yang paling rendah adalah SMA (7 orang), Sarjana Muda/D3 (3 orang) dan S1 (10 orang). Diantara sarjana S1 tersebut, 3 orang merupakan tenaga medis yaitu 2 orang dokter dan 1 orang sarjana kedokteran. Dari 20 responden ternyata 2 orang telah mendapatkan pendidikan di luar negeri untuk memperdalam tenaga dalam mereka yaitu 1 di Filipina (tenaga dalam Prana) dan 1 di Cina (Ci Kung). Sedangkan yang 18 orang mendapatkan pendidikan tenaga dalamnya di dalam negeri.

Tabel 1
Jenis Tenaga Dalam dan Asal Pendidikan

Jenis tenaga dalam	Asal Pendidikan		Jenis pendidikan umum sesuai wilayah			
	DN	LN	Wilayah	SMA	D3/SarMud	S1
1. Prana	5	1	Jakarta Utara	4	-	2
2. Tetada Kalimasada	2		Jakarta Timur	-	1	6
3. Majelis Dzikir	1		Jakarta Selatan	3	2	2
4. Melati Putih	1					
5. Satria Nusantara	1					
6. Merpati Putih	5					
7. Ci Kung	-	1				
8. Reiki	3					
Jumlah	18	2	Jumlah	7	3	10

Dari 8 jenis tenaga dalam yang diteliti, dua berpusat di luar Jakarta yaitu Satria Nusantara yang berpusat di Yogyakarta dan Tetada Kalimasada yang berpusat di Surabaya. Dari 20 battra yang diteliti, 8 orang menggunakan juga cara pengobatan tradisional lain seperti akupunktur, akupresur, pijat urut, dan ramuan. Dua belas yang lain mengaku tidak menggunakan cara lain, tetapi menganjurkan supaya pasien melakukan diet dan olah raga serta meditasi. Kepemilikan tempat pengobatan diketahui bahwa lima merupakan milik perorangan sedangkan 15

milik suatu yayasan. Sebagian besar tidak mempunyai izin.

Dalam penelitian yang dilakukan ditemukan berbagai jenis penyakit yang dapat diobati dengan tenaga dalam sebagai berikut.

1. Stroke/mulut miring
2. Jantung koroner
3. Gagal ginjal/ginjal bengkak
4. Hipertensi
5. Hipotensi
6. Diabetes
7. Hepatitis/lever

8. Lever mengeras
9. Gangguan penglihatan
10. Tumor dan kanker
11. Kebutaan
12. Sistem imunisasi
13. Kelainan pigmen
14. Rematik
15. Gangguan pencernaan/maag
16. Pain
17. Kolesterol
18. Asma
19. Sakit kepala/vertigo/migrain
20. Stress
21. Susah tidur
22. Sinusitis
23. Eksim
24. Lemah syahwat
25. Flu
26. Sakit gigi, mengurangi pendarahan cabut gigi
27. Herpes

Sedangkan jenis penyakit yang mempunyai keberhasilan tinggi apabila diobati melalui batra adalah sebagai berikut.

1. Flu, pilek, sinusitis	7. Hipertensi
2. Kebutaan	8. Stress
3. Asma	9. Jantung
4. Batu ginjal	10. Diabetes
5. Kanker	11. Lever
6. Rematik	12. Herpes

Pengobatan dilakukan dengan berbagai cara mulai dari diagnosa antara lain dengan melakukan pemeriksaan aura untuk diagnosa gangguan (pada Ci Kung dan Prana), melakukan pemeriksaan dengan merasakan getaran (Satria Nusantara), dan anamnesa pada Majelis Dzikir. Sedangkan pengobatannya sendiri dilakukan dengan pemberian energi untuk memperbaiki pembuluh darah supaya aliran darah menjadi lancar kadang menggunakan alat antara lain akupunktur pada Ci Kung.

Pada Satria Nusantara dengan konsentrasi penarikan getaran/energi pada telapak untuk menarik masuk penyakit yang ada.

Pada pengobatan Prana penyakit diambil dari tubuh dengan gerakan menarik kemudian dibuang ke dalam waskom yang berisi air garam. Air kemudian dibuang di selokan supaya tidak terkena orang lain, sebab kalau terkena orang lain maka orang tersebut dapat tertular penyakit yang dibuang tadi. Garam dimaksudkan untuk

menetralisir penyakit yang telah diambil. Setelah penyakit dibuang kemudian pasien diberi energi prana dengan tangan lurus ke depan dan telapak tangan mengarah pada daerah yang terkena penyakit.

Pada Majelis Dzikir pengobatan dilakukan dengan membaca doa-doa dari ayat-ayat Al Qur'an dikombinasi dengan tenaga dalam dengan perantaraan makhluk gaib (jin).

Pada Tetada Kalimasada pengobatan dibagi menjadi 2 jenis yaitu

1. Untuk indikasi medis dengan a. Relaksasi progresif, b. Sinkronisasi getaran dan c. Isolasi
2. Untuk indikasi non medis misalnya ilmu hitam atau santet dilakukan dematerialisasi benda asing yang masuk ke dalam tubuh dengan konsentrasi alfa menjadi getaran molekuler yang sama seperti saat benda tersebut masuk ke dalam tubuh dan kemudian mengambil keluar serta membuangnya.

Pada Melati Putih pengobatan dilakukan dengan 3 cara yaitu dengan pemberian air putih (untuk sakit perut, kesurupan), pemberian energi langsung ketempat yang sakit, dan membentengi obyek sehingga luput dari pengaruh jahat/berbahaya.

2. Yogyakarta

Di Yogyakarta telah dilakukan penelitian terhadap responden dari berbagai kelas (tingkat) yang mengikuti pelatihan di salah satu perguruan tenaga dalam. Mereka adalah peserta pelatihan pernafasan di Lembaga Bela Diri Sinar Putih (LBD Sinar Putih) Yogyakarta dari semua kelas/tingkat. Responden adalah mereka yang mengikuti latihan secara teratur selama tiga bulan terakhir yang dibuktikan dengan absensi pada buku/kartu kegiatan, dan tidak sedang dalam perawatan dokter untuk penyakit kardio pulmoner. Tingkat peserta latih dikelompokkan menjadi 4 (empat) kelompok, yaitu: Kasaran meliputi Kasaran Dasar hingga Tingkatan Dasar III, Halusan meliputi Halusan Dasar hingga Persiapan Payung (PP), Payung (P) dan Bayu Pamungkas (BP). Berdasarkan Standar Program Latihan LBD Sinar Putih maka latihan dikatakan teratur apabila datang berlatih sekali seminggu untuk tingkat Kasaran dan Halusan, dan sekali sebulan untuk tingkat Payung dan Bayu Pamungkas.

Pengukuran tingkat kebugaran fisik dilakukan dengan :

- a. Pencatatan karakter fisik peserta yang meliputi tinggi badan (TB), Berat Badan, Luas Permukaan Tubuh (LP) dan pemeriksaan jantung pulmoner.
- b. Pengukuran tingkat kebugaran, dipergunakan metoda indirek dengan sepeda ergometer, EKG, Metronom *stop watch* dengan pengukur tekanan darah.
- c. Volume O₂ Maximum (VOMax) diukur dengan rumus:
Beban Maksimum X 12 + 400 cc/menit.

Pengukuran tingkat kecemasan dan depresi dipergunakan kuesioner. Standar yang dipakai adalah:

- a. Tingkat kecemasan (ansietas) diukur dengan MRSI
- b. Tingkat Depresi diukur dengan *Hamilton Depression Rating* (HDRS)
- c. Stressor psikososial diukur dengan menggunakan standar kuesioner untuk stresor psikososial.

Hasil penelitian tersebut di atas dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2
Karakteristik Fisik Peserta Latihan

No.	Variabel	Rata-rata	SB	Jumlah
1.	Umur (tahun)	48,4	9,6	115
2.	Berat badan	65,1	11,6	115
3.	Tinggi Badan (Cm)	162,1	5,2	115
4.	VO ₂ Max (cc/kg/menit)	29,3	6,2	107
5.	Kapasitas Kerja Fisik (%)	78,5	17,2	107
6.	Denyut Jantung Istirahat	86,0	13,4	112
7.	Sistolik istirahat (mmHg)	127,6	21,8	112
8.	Diastolik istirahat (mmHGg)	84,9	14,8	112
9.	Sistolik Maksimum (mmHg)	185,7	28,7	107
10.	Sistolik pemulihan	133,9	21,5	106
11.	Diastolik Pemulihan	74,6	11,0	106
12.	Beban Max. (Watt)	132,9	27,0	107

Hubungan antara kelas/tingkat latihan dengan tingkat kebugaran secara kasar dapat dilihat pada Tabel 3. Dalam penelitian ini tingkat kebugaran diklasifikasikan dalam 4 tingkat, masing-masing bugar 1, bugar 2, bugar 3 dan bugar 4. Bugar 4 menunjukkan bahwa tingkat kebugaran responden mencapai skor optimal standar sedangkan bugar 1 adalah skor standar normal terendah. Pada

pengujian regresi multipel dibuktikan bahwa ada kecenderungan korelasi negatif antara tingkat atau kelas dalam latihan dan tingkat kebugaran, artinya semakin tinggi tingkat/kelas dalam latihan pernafasan, tingkat kebugaran fisik semakin rendah walaupun secara statistik tidak bermakna ($P < 0,05$).

Tabel 3
Hubungan Kelas dengan Tingkat Kebugaran

Kelas	Bugar 1	Bugar 2	Bugar 3	Bugar 4
1	4	0	2	0
2	17	10	10	0
3	3	1	1	1
4	31	13	11	2

Hasil pengukuran tingkat kecemasan, depresi dan kualitas hidup terhadap 119 responden yang memenuhi syarat, yang terdiri dari Kasaran 9 orang (7,6%), Halusan 39 orang (32,8%), Payung 9 orang (7,6%) dan Bayu Pamungkas 57 orang (47%). Pada responden dijumpai ciri psikologis sebagai berikut.

- a. Kecenderungan neurotik dijumpai pada 89 peserta (74,8%)
- b. Kecenderungan introvert dijumpai pada 73 orang (61,3%)
- c. Kondisi stresor psikososial adalah:
 - Tanpa stresor psikososial 37 orang (32,0%)
 - Sedikit stresor psikososial 36 orang (31,6%)
 - Stresor psikososial ringan 14 orang (12,0%)
 - Stresor psikososial sedang 6 orang (5,3%)
 - Stresor psikososial berat 6 orang (5,3%)
 - Stresor psikososial sangat berat 15 orang (13,2%)

Tidak ada hubungan antara stresor psikososial dengan kelas/tingkat latihan ($P > 0,05$, $Q = 0,16191$), tetapi dijumpai hubungan bermakna antara kelas/tingkat latihan dengan nilai toleransi terhadap stres ($P = 0,01864$).

- d. Terdapat 88 orang (75,9%) dengan kecenderungan neurotik dan 28 orang (24,1%) tanpa kecenderungan neurotik.
- e. Dijumpai korelasi negatif antara tingkat stres dan kemampuan fisik (tingkat kebugaran). Semakin tinggi/berat stres yang diterima semakin rendah tingkat kebugaran fisiknya.

Dari dua penelitian tersebut di atas tampak bahwa peminatan akan Battra Tenaga Dalam atau peminatan akan latihan tenaga dalam cukup tinggi. Hal ini tampak dari semakin maraknya perguruan-perguruan yang muncul dan berkembang di Tanah Air. Sebagian orang mengikuti pelatihan untuk meningkatkan kebugaran tubuhnya atau untuk meningkatkan rasa percaya dirinya, sedangkan sebagian lagi menggunakan kemampuan tenaga dalam orang lain untuk mengobati penyakitnya. Dari temuan-temuan ini diketahui bahwa mereka yang berobat di battra merasakan bahwa penyakitnya sembuh

atau berkurang. Hal ini perlu dikaji lebih mendalam apakah benar-benar penyakit tersebut sembuh karena battra atau karena hal lain. Selain itu pengobatan battra juga dibarengi dengan berbagai cara lain misalnya dengan memberikan jamu, akupunktur dan akupresur sehingga sulit dibuktikan apakah pengobatan tersebut semata-mata karena tenaga dalam atau karena pengaruh tindakan sampingannya.

Dalam penelitian mengenai tingkat kebugaran peserta pelatihan tenaga dalam diketahui bahwa secara umum tingkat kebugaran responden sudah cukup baik, sehingga untuk melakukan kegiatan sehari-hari tidak akan dijumpai kesulitan yang berarti. Selain itu kalau pelatihan LBD Sinar Putih dimaksudkan untuk meningkatkan kebugaran fisik maka pelatihan harus ditingkatkan intensitas, lama latihan, frekuensi latihan dan jenis latihannya. Tetapi secara umum sebagai upaya untuk memperbaiki kualitas hidup latihan di LBD Sinar Putih cukup dapat diandalkan. Sedangkan untuk gangguan psikiatrik seperti depresi dan stresor psikososial tidak dapat diatasi dengan hanya melakukan latihan pernafasan tenaga dalam di LBD Sinar Putih. Masih diperlukan psikoterapi dan farmakoterapi sebagai terapi utamanya sedangkan pelatihan di LBD Sinar Putih hanya sebagai komplementer saja.

Dapat disimpulkan disini bahwa baik pengobatan dengan tenaga dalam maupun latihan tenaga dalam perlu mendapatkan perhatian yang lebih serius dan memerlukan penelitian lebih lanjut karena masih sangat sedikit yang diketahui mengenai rahasia tenaga dalam tersebut. Sementara itu masyarakat sudah mulai mengenalnya dan mengikuti pelatihan atau melakukan pengobatan hanya dengan bermodal pada kepercayaannya saja.

Disarikan dari Laporan Survei dan Penelitian:

1. Anonymous, Survei Pengobatan Tenaga Dalam di DKI Jakarta
2. Sunardi Radiono, dkk, 2000, Pengukuran Nilai Kualitas Hidup, Tingkat Stress Emisional dan Tingkat Kebugaran Fisik Peserta Latihan Pernafasan Tenaga Dalam di Yogyakarta.
Sentra P3T Prop. D.I. Yogyakarta.