

BAB II. LEUHANG, SAUNA TRADISIONAL KHAS SUNDA

II.1. Landasan Teori Sauna Tradisional

Perlu diketahui lebih dalam terkait teori dari terapi sauna tradisional, mulai dari penjelasan sauna, dan penjelasan tradisional.

II.1.1. Sauna

Sauna tentunya sudah familiar diketahui oleh masyarakat luas. Walaupun begitu, pengertian sauna masih belum dipahami sepenuhnya. Berikut penjelasan tentang definisi dari sauna dan juga jenis-jenis sauna.

II.1.1.1. Definisi Sauna

Sauna atau mandi uap adalah salah satu jenis terapi alternatif kebugaran. Sebuah ruangan dirancang sedemikian rupa agar bisa memompakan uap yang berasal dari air maupun pembakaran bahan lainnya. Hal tersebut menghasilkan uap seperti batu bara, arang, dan lain sebagainya (Sutawijaya 2010). Ruangan yang dimaksudkan dapat dilihat seperti gambar dibawah ini.



Gambar II.1 Sauna

Sumber: <https://www.pexels.com/photo/brown-wooden-staircase-with-white-bed-cover-8092430/>

(Diakses pada 13/04/2022)

Sauna (Wilson 2007) dari Skandinavia, adalah bentuk kuno dari terapi panas yang digunakan di banyak budaya di seluruh dunia. Kata sauna mengacu pada metode panas kering (*dry heat*), meskipun begitu uap dapat ditambahkan secara tradisional atau manual, biasanya dengan memercikkan air di atas batu yang panas. Sauna memiliki dua komponen, sumber panas dan penutup untuk menampung panas.

Sumber panas dapat berupa kayu, gas atau tungku listrik, batu panas, pemancar inframerah jauh atau lampu inframerah listrik.



Gambar II.2 Batu *Charcoal*

Sumber: <https://www.pexels.com/photo/food-snow-wood-couple-6667422/>
(Diakses pada 13/04/2022)

Batu yang tertera pada gambar diatas akan dipanaskan hingga suhu tertentu yang menimbulkan hawa panas pada ruangan. Kemudian untuk menghasilkan uap, dilakukan dengan cara memercikkan air terhadap batu tersebut sehingga uap akan muncul. Suhu yang diatur pun disesuaikan dengan keinginan dari pengguna sauna agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan, karena pengguna sauna bisa dari berbagai usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Selain itu, suhu dapat diatur sesuai dengan jenis atau tipe dari sauna tersebut.

Walaupun terdapat manfaat yang cukup banyak, sauna juga tidak lepas dari yang namanya efek samping. Efek samping dari sauna akan terasa jika dilakukan dalam interval waktu yang singkat. Maka, ada aturannya dalam mengatur suhu sauna dan juga kapan menggunakan sauna. Hal tersebut dilakukan agar menghindari efek samping yang ditimbulkan dan guna mendapatkan manfaatnya saja.

II.1.1.2. Jenis Sauna

Seperti halnya metode kebugaran lainnya, sauna pun memiliki beberapa jenis yang pelaksanaannya cukup berbeda. Menurut Allan (2017) saat ini terdapat beberapa jenis sauna yang diantaranya:

- *Dry Sauna* (Sauna Kering)

Menurut Allan (2017) *dry sauna* atau sauna kering lebih mengacu sebagai *Finnish* atau *the Swedish Sauna*. Temperatur yang digunakan berkisar 65 – 120 Celsius. Sedangkan untuk kelembapan, tingkat kelembapan sauna kering dapat berkisar antara 5% – 20%.



Gambar II.3 *Dry Sauna*

Sumber:

<https://merahputih.com/media/24/a3/37/24a337f2e1dd68bf9e7fd1121cd309c7.jpg>
(Diakses pada 13/04/2022)

- *Wet Sauna* (Sauna Basah)

Wet Sauna yang temperaturnya relatif lebih rendah yakni 50 – 90 Celcius dibandingkan suhu sauna kering. Di sauna jenis ini, air dituangkan di atas batu panas yang menghasilkan uap dan meningkatkan kelembapan hingga 25 – 40%. Maka untuk sauna basah ini tingkat kelembapan lebih tinggi dibandingkan kelembapan dari sauna kering.



Gambar II.4 *Wet Sauna*

Sumber: <https://d2vno5wi7ylux.cloudfront.net/wp-content/uploads/2018/03/steam-sauna-vs-infrared-sauna.jpg>
(Diakses pada 13/04/2022)

- **Sauna Inframerah**

Menurut Allan (2017) sauna inframerah menggunakan teknologi spesial yang memancarkan panas inframerah. Efek yang ditimbulkan membuat badan menyerap secara langsung panas yang bertemperatur 50 – 60 Celsius. Temperatur pada sauna inframerah lebih rendah dibandingkan sauna kering ataupun basah.



Gambar II.5 *Infrared Sauna*

Sumber: https://post.healthline.com/wp-content/uploads/2020/09/infrared_sauna-732x549-thumbnail-732x549.jpg
(Diakses pada 13/04/2022)

- **Banya (*Russian Sauna*)**

Banya atau sauna dari Rusia adalah salah satu tradisi mandi uap yang sudah cukup tua. Pelaksanaan *banya* ini sama seperti sauna pada umumnya yang menggunakan sebuah ruang uap. Perbedaannya adalah sauna Rusia memiliki suhu yang lebih tinggi dan kelembaban yang lebih rendah.

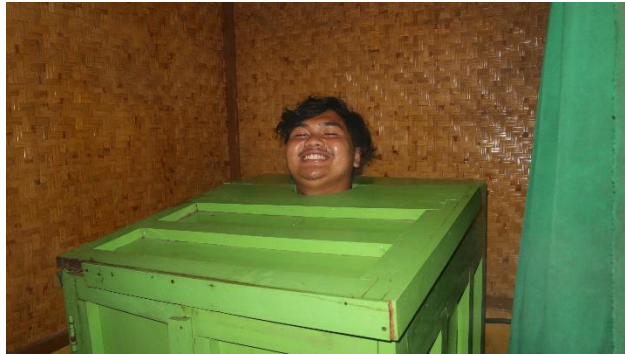


Gambar II.6 *Banya Sauna*

Sumber: <https://village-eco.com/upload/iblock/dc8/dc809a9a77f5d2edfa07036d3c14768f.jpg>
(Diakses pada 13/04/2022)

- Sauna Herbal

Menurut Allan (2017) sauna herbal atau yang juga dapat disebut sebagai '*Acromobath*'. Ini dapat dikategorikan sebagai bagian dari sauna jahitan. Sauna ini memberikan manfaat bagi tubuh melalui suhu tinggi dan minyak esensial. Salah satu contoh sauna herbal di Indonesia adalah Leuhang yang menggunakan bahan-bahan herbal alami dalam uap yang dihasilkannya.



Gambar II.7 Sauna Herbal
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

II.1.2. Definisi Tradisional

Selain definisi sauna, kata “tradisional” memiliki sebuah arti atau makna. Tradisi secara umum menurut KBBI halaman 1727 (2008) adalah adat kebiasaan turun-temurun (dari nenek moyang) yang masih dijalankan di masyarakat. Sedangkan untuk kata tradisional menurut KBBI halaman 1727 (2008) adalah menurut tradisi (adat) upacara. Selain itu, tradisional dapat dikatakan sebagai hubungan yang dekat dengan tradisi atau adat yang dijunjung tinggi kepada leluhurnya.



Gambar II.8 Tradisional
Sumber: <https://img.okezone.com/content/2015/06/18/406/1167538/warna-indonesia-bawa-seni-dan-budaya-tradisional-ke-dunia-dQcfG2j1cR.jpg>
(Diakses pada 13/04/2022)

Ungkapan kata tradisional mengandung nilai-nilai baik yang berada di dalam norma agama dan adat istiadat, warisan budaya yang harus dijaga dan dilestarikan agar tidak mengalami kepunahan meskipun adanya perubahan zaman (Sihwatik 2017). Maka kesimpulan dari tradisional adalah hal yang lebih bersifat kepada hal sederhana atau suatu warisan leluhur.

II.2. Data Leuhang, Sauna Tradisional Khas Sunda

Selain sauna yang dijumpai pada umumnya, di Indonesia ada juga jenis sauna tradisional. Sauna tradisional sudah turun temurun adanya, dan di dalam budaya Sunda biasa disebut dengan Leuhang. Berikut penjelasan terkait sejarah, definisi, metode, bahan-bahan, dan manfaat dari Leuhang.

II.2.1. Sejarah Leuhang

Leuhang adalah salah satu metode terapi kebugaran yang telah dilakukan secara turun temurun oleh nenek moyang Sunda. Dahulu, orang Sunda seringkali menggunakan berbagai dedaunan tertentu sebagai hidangan atau lalapan. Karena hal itu dapat menambah cita rasa makanan yang dipercaya sehat dari alam langsung. Begitu pula dedaunan tersebut diolah menjadi rempah-rempah dalam metode mandi uap zaman dahulu. Sejarah singkatnya, para orang tua dulu biasa merebus berbagai rempah-rempah. Airnya ditampung dalam ember dan ditutup oleh kain, kemudian penggunaannya masuk dalam kain untuk menguapi seluruh badan dan dihirup. Hal tersebut diterapkan hingga saat ini sebagai pelestarian budaya Sunda dan disebut dengan kata Leuhang.

Menurut salah satu pakar ilmu etnobiologi yaitu Johan Iskandar (2014) masyarakat Sunda masa silam telah dikenal memiliki pengetahuan yang cukup mendalam terkait penggunaan obat tradisional yang diramu dari berbagai jenis tumbuhan atau herbal. Pengobatan dari herbal tersebut biasanya sangat terkait erat dengan kebudayaan masyarakat. Selain itu pada umumnya, pengobatan herbal oleh masyarakat pada masa silam sangat berkaitan erat dengan kebudayaan masyarakat tersebut. Oleh sebab itu, manfaat dari obat atau praktek tradisional tersebut biasanya telah teruji secara turun temurun dan tidak membahayakan kesehatan (Iskandar

2014). Terapi Leuhang ini tidak diketahui pasti kapan awal mulanya, karena Leuhang ini pada zaman dahulu menjadi salah satu kebiasaan bagi para masyarakat Sunda. Jika diibaratkan, sejarah Leuhang seperti beberapa lagu daerah yang tidak diketahui penciptanya, namun ada dan tetap dikenal hingga saat ini.

II.2.2. Definisi Leuhang

Pengertian Leuhang menurut Kamus Umum Basa Sunda yang disusun oleh Panitia Kamus Lembaga Basa dan Sastra Sunda (1995), disebutkan “*Leuhang nyaeta cai panggodogan dangdaunan nu kesed jeung nu pahang keur ubar kasakit kulit jeung sajabanna ti eta*”. Jika diterjemahkan akan berbunyi “Leuhang adalah air hasil rebusan daun-daunan yang berasa kelat dan tidak sedap untuk obat penyakit kulit dan sebagainya”. Pengertian Leuhang tidak beda jauh dengan sauna, yakni mandi uap dengan cara menempatkan diri disuatu ruangan yang dipenuhi dengan uap panas dan bertujuan untuk mengeluarkan keringat.

Leuhang sedikit berbeda dengan sauna modern yang ada saat ini. Pengaplikasian Leuhang dapat dikatakan lebih sederhana lagi. Hal tersebut dapat terlihat dari yang dimiliki pada Leuhang Uwa Yayan di Cisondari, Pasirjambu, Kabupaten Bandung.



Gambar II.9 Lokasi Leuhang Uwa Yayan
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Selain itu juga, terdapat beberapa sauna tradisional yang ada di Indonesia. Contoh sauna tradisional atau mandi uap di Indonesia dari daerah Kalimantan dikenal dengan nama Batimung, kemudian bagi beberapa masyarakat Melayu yang ada di Indonesia lebih mengenal istilah Betangas. Daerah Sumatera Utara atau suku Batak lebih familiar dengan Oukup Spa. Dari beberapa sauna tradisional yang ada di Indonesia tersebut, Oukup dari Sumatera Utara Suku Karo yang lebih dikenal oleh masyarakat luas, dibandingkan dengan Leuhang.



Gambar II.10 Oukup

Sumber: <https://cdn-2.tstatic.net/medan/foto/bank/images/warga-melakukan-mandi-uap-untuk-hindari-covid-19.jpg>
(Diakses pada 28/06/2022)

Perbedaan Oukup dan Leuhang dapat dilihat dari tujuan awalnya. Oukup awalnya dilakukan oleh masyarakat Karo dengan tujuan untuk kesehatan bagi wanita pasca melahirkan. Namun seiring berjalannya waktu, manfaat Oukup dapat mengobati berbagai penyakit dari hasil uap rempah-rempah tersebut. Perbedaan lainnya adalah metode atau alat yang digunakan Leuhang dan Oukup cukup berbeda, Oukup menggunakan ruangan khusus yang diuapi seperti sauna pada umumnya, sedangkan Leuhang menggunakan kotakan atau boks khusus yang diuapi dan lebih menyesuaikan ukuran tubuh.

II.2.3. Metode *Leuhang*

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa metode yang digunakan di Leuhang Cisonari itu cukup sederhana. Menurut Uwa Yayan (2022) setiap orang (pengguna) yang akan melakukan Leuhang harus dalam kondisi baik. Karena hal tersebut akan berpengaruh pada tubuh saat Leuhang dilakukan. Sebelum mulai untuk melakukan Leuhang, pengguna akan menunggu di ruang tunggu.



Gambar II.11 Ruang Tunggu Leuhang Cisonari
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Kemudian pengguna disediakan satu botol (600 ml) air mineral dan diminta untuk meminumnya minimal setengahnya (300 ml) habis. Tujuannya agar tubuh tidak mudah dehidrasi saat dilakukannya proses Leuhang. Hal tersebut dilakukan karena pada saat Leuhang, tubuh mengeluarkan banyak keringat dan menguras tenaga.



Gambar II.12 Alat Rebus Rempah-rempah
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Terlihat pada gambar II.12, bahwa alat untuk merebus air yang berisi rempah-rempah memiliki ukuran yang cukup besar memanjang dan ditempatkan pada ruangan yang berbeda dari ruangan boks Leuhang. Sumber utama pemanasannya menggunakan api dari gas yang dipasangkan, agar memudahkan untuk mengatur tingkat kepanasannya. Kemudian, setelah dimasukkan rempah-rempah utama, maka pengguna menunggu air hingga mendidih dan menghasilkan uap yang akan disalurkan melalui pipa ke dalam ruangan utama yang terlihat di gambar II.13.



Gambar II.13 Ruangan Utama dan Sumber Uap
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Setelah air mendidih dan menghasilkan uap, maka pengelola mempersilakan pengguna masuk ke ruangan utama. Pada ruangan utama terlihat dua kotak yang tersedia untuk digunakan. Kemudian, pengguna disarankan untuk menanggalkan seluruh pakaian agar mendapatkan manfaat yang maksimal, namun jika berkehendak, maka pengguna tetap dapat menggunakan pakaian dalam.



Gambar II.14 Kotakan Leuhang
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Setelah itu, pengguna masuk ke dalam kotak dan duduk di atas bangku yang tersedia. Kotakan yang digunakan berukuran 1,5 meter x 1,5 meter yang bermaterial kayu. Untuk bagian dalam kotaknya dilapisi seng (logam) agar memantulkan kembali uap untuk diserap tubuh, seperti yang terlihat pada gambar II.14.



Gambar II.15 Leuhang
Sumber: https://cdn-2.tstatic.net/jabar/foto/bank/images/leuhang_20170819_074209.jpg
(Diakses pada 13/04/2022)

Seperti yang terlihat pada gambar di atas, pengguna masuk ke kotak tersebut dan ada lubang khusus untuk kepala di atasnya. Uap dari air yang dicampur rempah-rempah telah direbus di tempat yang berbeda dan uap akan disalurkan ke dalam kotak tersebut sehingga uap nya akan memenuhi isi kotak. Kepala pengguna akan diberikan handuk agar uap tidak banyak keluar dari kotak, dan tetap menyerap

kepada tubuh pengguna dengan baik. Durasi Leuhang sekitar 10 – 15 menit tergantung kondisi pengguna. Setelah selesai, pengguna akan keluar dari kotak dan membersihkan keringat pada tubuh menggunakan handuk tersebut dan berpakaian kembali.

Setelah itu, pengguna keluar dari ruang utama dan istirahat kembali di ruang tunggu. Pihak pengelola Leuhang segera membersihkan kotak yang telah digunakan dengan peralatan pembersih agar menjaga kesterilannya. Kemudian, jikalau pengguna berkehendak untuk dipijat, maka pengguna akan diberikan pijat refleksi oleh pihak penegelola dengan durasi sekitar 10 menit agar peredaran darah menjadi lebih lancar.

II.2.4. Bahan-bahan Herbal Leuhang

Terdapat beberapa bahan utama untuk rempah-rempah pada Leuhang, antara lain:

- Daun Honje

Daun Honje atau biasa disebut kecombrang (*Etlingera elatior*) biasa ditemukan di Indonesia khususnya pulau Jawa. Daun Honje merupakan salah satu jenis tanaman rempah-rempah yang telah lama dikenal dan dimanfaatkan sebagai pemberi cita rasa pada masakan dan obat-obatan, terutama berkhasiat sebagai obat luka, penghilang bau badan dan mulut (Hidayat & Hutapea 1991). Selain itu, manfaat daun honje atau kecombrang salah satunya yaitu untuk kebugaran tubuh, stamina, kolesterol, dan masih banyak lagi.



Gambar II.16 Daun Honje

Sumber: <https://id.wikipedia.org/wiki/Kecombrang#/media/Berkas:Colpfl06.jpg>
(Diakses pada 13/04/2022)

- Daun Sirih

Daun sirih adalah salah satu tanaman herbal yang sering dijumpai di Indonesia. Daun sirih juga memiliki banyak manfaat dan mengandung protein, iodin, sodium dan lain-lain. Selain itu, rebusan dari daun sirih berkhasiat menghilangkan bau mulut dengan cara berkumur, karena rebusannya mengandung antiseptik (antibakteri).



Gambar II.17 Daun Sirih

Sumber: https://cdn1.katadata.co.id/media/images/thumb/2021/08/14/Daun_sirih_merah-2021_08_14-18_17_48_30b00d7caec97d9abafd97bdf007c18a_620x413_thumb.jpg
(Diakses pada 13/04/2022)

- Daun Salam

Daun salam biasanya dimanfaatkan sebagai bumbu dapur atau rempah penyedap rasa masakan. Senyawa seperti niasin, serat, tannin dan vitamin C yang terkandung dalam daun salam diduga mampu menurunkan kadar *trigliserida serum* (Soeharto 2004 & Moeloek 2006). Salah satu manfaat daun sirih salah satunya yaitu untuk mengatasi rematik, maag, sakit perut, dan masih banyak lagi.



Gambar II.18 Daun Salam

Sumber: https://ecs7.tokopedia.net/blog-tokopedia-com/uploads/2020/09/Featured_Manfaat-Daun-Salam-Rebusannya-Manjur-untuk-Kesehatan.jpg
(Diakses pada 13/04/2022)

- Daun Kayu Manis

Tanaman kayu manis dapat dimanfaatkan dari beberapa bagiannya, seperti batang kayunya, daun dan minyak atsiri. Daun kayu manis mengandung alkanoid, flavonoid, fenolik hidrokuinon, saponin dan tannin (Sufriadi 2006). Daun kayu manis berkhasiat untuk meredakan nyeri dan manfaat lain seperti melancarkan pencernaan.



Gambar II.19 Daun Kayu Manis

Sumber: <https://cianews.co.id/wp-content/uploads/2018/09/manfaat-daun-kayu-manis-untuk-kesehatan.png>
(Diakses pada 13/04/2022)

- Cengkeh

Cengkeh (*syzigium aromaticum*) merupakan tanaman yang sudah lama digunakan dalam industri rokok kretek, makanan, minuman, dan obat-obatan. Indonesia menjadi produsen dan konsumen terbesar di dunia (BPS 2019). Cengkeh memiliki banyak manfaat seperti menjadi penguat tulang, penawar sakit maag dan lain-lain.



Gambar II.20 Tanaman Cengkeh

Sumber: <https://cdn.hellosehat.com/wp-content/uploads/2018/04/Serba-Serbi-Manfaat-Cengkeh-Untuk-Kesehatan.jpg>
(Diakses pada 13/04/2022)

II.2.5. Manfaat Leuhang

Terdapat beberapa manfaat setelah melakukan Leuhang tersebut bagi tubuh manusia. Menurut Uwa Yayan (2022) selaku pemilik Leuhang di Cisondari, Jawa Barat, serta dari pengalaman beberapa pengunjung yang telah melakukan Leuhang, berikut beberapa manfaat tersebut antara lain:

- Relaksasi pada tubuh
- Membuang toksin pada tubuh melalui keringat
- Meredakan gejala flu
- Menurunkan demam
- Dapat menyembuhkan penyakit asma
- Menyehatkan paru-paru
- Menurunkan kolesterol

Maka dapat disimpulkan bahwa manfaat dari Leuhang cukup beragam dan banyak. Untuk masalah kesehatan yang ringan seperti gejala flu, demam, sudah tentu bisa diatasi. Bahkan penyakit serius seperti asma, kolesterol dapat disembuhkan dengan rutin melakukan Leuhang.

II.3. Analisis Permasalahan Tentang Leuhang

Metode analisis data yang digunakan pada perancangan Leuhang tersebut adalah metode desain komunikasi visual. Analisis data dilakukan melalui beberapa proses pengumpulan data seperti analisis literatur, wawancara, serta kuesioner. Analisis ini tidak menggunakan bentuk hitungan karena bersifat data yang didapatkan dari subyek sumber data langsung.

II.3.1. Analisis Data Literatur Leuhang

Sumber-sumber literatur yang digunakan tentunya harus akurat dan tepat. Studi literatur adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan cara mengumpulkan sejumlah buku-buku atau majalah yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian (Danial & Warsiah 2009). Studi literatur berguna agar memperkaya penjelasan dan data pada topik penelitian Leuhang atau sauna tradisional tersebut. Berbagai literatur dikumpulkan mulai dari jurnal dan juga buku agar bisa menyerap

informasi yang lebih relevan. Selain itu media lain juga menjadi salah satu literatur di perancangan Leuhang ini, seperti media jurnalistik berupa video. Pendalaman informasi terkait Leuhang ini lebih terhadap literatur secara umum terkait istilah sauna serta informasinya. Beberapa sumber literatur telah terkumpulkan yang mampu memperkuat data terkait sauna, antara lain:

- ***Book of Sauna - Ungkep Simur Kurung***

Buku ini menjelaskan tentang mandi uap atau sauna. Sauna atau mandi uap telah dilakukan oleh banyak orang, mulai dari bangsa Skandinavia hingga penduduk asli Amerika. Mandi uap berkhasiat membersihkan tubuh, pikiran, dan jiwa. Mandi uap bekerja untuk merangsang pengeluaran keringat, meningkatkan peredaran darah, dan pada gilirannya membantu membuang racun dari sistem tubuh. Ungkep simur kurung adalah sauna tradisional yang menggunakan bahan-bahan alami yang diambil dari tanaman obat dan telah diramu. Umumnya manfaat pengobatan ini adalah menurunkan suhu tubuh agar kembali normal, namun juga secara khusus sesuai kebutuhan pasien.

- ***Sauna Therapy for Detoxification and Healing***

Menurut buku ini, sauna memiliki beberapa tipe atau jenisnya yang mana hasil dari tiap jenis sauna tersebut pun akan berbeda. Pertama, sauna tradisional adalah sauna yang dipanaskan dengan kayu bakar atau kompor gas, batu panas yang diambil dari api, atau koil listrik atau juga pemanas gas. Kedua, sauna inframerah jarak jauh yang dipanaskan oleh elemen logam atau keramik yang memancarkan spektrum sempit terutama energi inframerah jauh. Ketiga, sauna lampu inframerah menggunakan lampu panas inframerah merah sebagai sumber panas radiasinya. Lampu panas menyediakan spektrum yang luas dari energi inframerah dan beberapa cahaya juga.

- ***How to Build a Sauna: Building Your Own Cheap Indoor Sauna From Scratch Like a Pro***

Menurut buku ini, sauna atau mandi uap terbagi menjadi lima jenis. Pertama, *Dry Sauna* yang lebih mengacu sebagai *Finnish* atau *the Swedish Sauna*. Temperatur yang digunakan berkisar 65 – 120 Celcius. Kedua, *Wet Sauna* yang

temperaturnya relatif lebih rendah yakni 50 – 90 Celcius. Ketiga, Sauna Inframerah menggunakan teknologi spesial yang memancarkan panas inframerah, dan membuat badan menyerap secara langsung panas yang bertemperatur 50 – 60 Celcius. Keempat, *Banya (Russian Sauna)* sangat mirip dengan ruang uap, namun perbedaannya adalah Sauna Rusia memiliki suhu yang lebih tinggi dan kelembaban yang lebih rendah. Kelima, Sauna Herbal yang juga dapat disebut sebagai '*Acromobath*'. Ini dapat dikategorikan sebagai bagian dari sauna jahitan. Sauna Ini memberikan manfaat bagi tubuh melalui suhu tinggi dan minyak esensial.

- ***Sauna Detoxification Therapy***

Menurut buku ini sauna adalah salah satu metode terapi yang memiliki manfaat yang baik bagi tubuh. Metode terapi sauna dipercaya memiliki efek pembersihan pada tubuh. Selain itu, sauna juga memiliki pengaruh terhadap fisik dan mental, serta sauna memberikan pengalaman sosial yang menyegarkan dan menenangkan.

- ***Health effects and risk of sauna bathing***

Menurut jurnal ini, selain manfaat dari sauna terdapat juga sebuah kontraindikasinya. Berdasarkan efek fisiologis dan efek samping mandi, kontraindikasi termasuk nyeri dada tipe angina yang berkepanjangan atau tidak stabil, infark miokard, atau kejadian jantung berat lainnya selama empat sampai delapan minggu setelah kejadian, hipotensi ortostatik berat dan stenosis aorta berat, penyakit menular akut dengan demam, rheumatoid arthritis pada fase inflamasi akut, demam karena alasan apapun, dan kondisi kulit tertentu, seperti urtikaria kolinergik, lecet dan ruam yang mengalir.

- **Leuhang, Sauna Ala Sunda – CNN Indonesia**

CNN adalah salah satu portal berita yang sudah sangat besar jaringannya. CNN Indonesia sebelumnya pernah membahas salah satu kebugaran tradisional Indonesia, yakni Leuhang. Media yang digunakan adalah media video, yang berjenis jurnalistik atau pemaparan data berita melalui gambar bergerak.

Selain data literatur terkait sauna pada umumnya, data terkait Leuhang secara spesifik memang sangat dibutuhkan. Namun, setelah dilakukan penelusuran melalui Google Scholar, sangat minim informasi yang membahas terkait Leuhang secara spesifik. Mulai dari definisi secara menyeluruh, sejarah Leuhang, tata cara Leuhang, serta manfaat yang didapatkan dari Leuhang. Selain itu, pada beberapa *platform* seperti Youtube terdapat beberapa informasi terkait Leuhang yang berupa *vlog* atau hasil dokumentasi beberapa pengguna Leuhang. Dari hal tersebut, informasi Leuhang yang terkandung masih kurang tersampaikan.

II.3.2. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu dari kaedah pengumpulan data yang paling biasa digunakan dalam penelitian sosial. Kaedah tersebut digunakan pada subjek kajian (responden) dan peneliti bertatap muka langsung dalam proses mendapatkan informasi. Menurut Rosaliza (2015) wawancara adalah proses yang penting dalam melaksanakan suatu penelitian khususnya dalam penelitian yang bersifat kualitatif.

Alasan wawancara dilakukan pada perancangan Leuhang ini adalah dikarenakan metode wawancara ini sangat dibutuhkan untuk menggali dari sumber data yang paling relevan, yakni kepada pemilik Leuhang. Diantara kaedah-kaedah lainnya, wawancara sangat dibutuhkan untuk mengungkapkan permasalahan utama yang terjadi (Mason 2002). Maka, perancangan Leuhang membutuhkan wawancara agar data yang terkumpul menjadi lebih akurat dan relevan dengan permasalahannya. Perancangan ini, akan difokuskan pada sauna tradisional Leuhang yang ada di daerah Desa Cisondari, Kecamatan Pasirjambu, Kabupaten Bandung. Alasan memilih tempat Leuhang di Cisondari dikarenakan tempat Leuhang tersebut masih terjaga keorsinilan tradisionalnya. Hal tersebut membuat manfaat yang akan didapatkan menjadi lebih baik dan banyak.



Gambar II.21 Wawancara
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Wawancara dilakukan kepada pemilik tempat Leuhang di desa Cisondari tersebut yang bernama Yayan Nuryana (61) atau biasa dipanggil Uwa. Wawancara dilakukan pada hari Kamis, 06 Januari 2022 pada pukul 18.30 WIB di kediaman Uwa Yayan. Pada saat melakukan wawancara juga pelanggan yang akan melakukan sauna cukup banyak, dapat dikatakan setelah satu orang selesai, maka ada orang yang langsung menggantikannya. Berikut adalah tabel dari poin penting wawancara bersama Uwa Leuhang Cisondari yang telah diterjemahkan menjadi bahasa Indonesia:

Tabel II.1 Wawancara
Sumber: Dokumen Pribadi (2022)

Pertanyaan	Jawaban
Menurut Uwa, Apa itu Leuhang?	Singkatnya Leuhang adalah mandi uap atau <i>steam</i> , masyarakat lebih mengenal dengan nama sauna, tapi nama Leuhang tetaplah Leuhang, tidak bisa tergantikan oleh nama yang lain.
Bahan-bahan Leuhang menggunakan apa saja?	Terkait bahan atau rempah yang digunakan ada beberapa jenis, seperti daun honje, sereh wangi, kayu manis, daun cengkeh, daun salam, dan sebagainya atau rempah-rempah alam sejenis lainnya.
Sumber rempah-rempah tersebut berasal darimana?	Rempah tersebut berasal dari kebun Uwa sendiri, atau dari masyarakat yang sukarela memberikan rempah-rempah tersebut ke Uwa.
Bagaimana tanggapan Uwa terkait Leuhang yang mulai ditinggalkan masyarakat?	Hal tersebut berkaitan dengan Leuhang yang kurang diketahui oleh masyarakat luas, salah satunya karena kurangnya media yang dapat menginformasikan terkait Leuhang tersebut dengan

	lengkap (pengertian, bahan, tata cara, manfaat) dan menarik minat masyarakat yang menerima informasinya.
--	--

Setelah dilakukannya wawancara dengan Uwa Yayan (2022), maka dapat ditarik sebuah kesimpulan dari wawancara lengkapnya. Kesimpulannya adalah Leuhang yang dikelola Uwa Yayan berawal dari keisengan untuk membuat sebuah terapi Leuhang yang hanya diperuntukkan untuk kebugaran keluarga saja. Hal tersebut karena ilmu untuk melakukan Leuhang telah dipelajari dari ibu angkatnya pada tahun 1960 an. Uwa mengenalkan Leuhang di Cisondari, Bandung pada tahun 2011. Sejak saat itu Leuhang Uwa tersebut akhirnya terus dimintai masyarakat untuk terus dikembangkan, hingga akhirnya memiliki fasilitas seperti saat ini.

Menurut Yayan (2022) Leuhang singkatnya adalah mandi dengan uap hasil dari rempah-rempah alami yang direbus, dan membuat tubuh berkeringat sehingga racun pada tubuh terkurus. Uwa Yayan mendirikan tempat Leuhang bertujuan untuk membantu masyarakat dari segi kesehatan dengan cara yang tradisional, dan tentunya melestarikan budaya nenek moyang Sunda. Selain cara tradisional, rempah-rempah atau bahan yang digunakan dalam rebusan airnya berasal dari alam. Bahan yang sering digunakan seperti daun honje, daun salam, daun sirih, cengkeh, kayu manis dan sebagainya.

Sumber bahan-bahan Uwa Yayan saat ini adalah dari kebun sendiri yang telah khusus ditanami tanaman herbal. Namun jikalau kehabisan bahan, Uwa Yayan akan mencari ke hutan atau terkadang ada tetangga yang memberikan bahan-bahan untuk Leuhang tersebut secara sukarela. Bahan alami tentunya memberikan berbagai manfaat. Manfaat tersebut dapat meringankan masalah kesehatan seperti darah tinggi, demam, flu, meriang, bahkan penyakit asma, dan kolesterol dapat sembuh dengan terapi Leuhang secara rutin.

Masyarakat yang telah mencoba Leuhang berasal dari seluruh kalangan dan daerah di Indonesia. Bahkan menurut Yayan (2022) tidak sedikit ada beberapa warga

negara asing yang datang untuk mencoba Leuhang Uwa Yayan ini. Walaupun Uwa tidak memiliki media promosi di berbagai media sosial saat ini, namun dari mulut ke mulut masyarakat dapat memberikan informasi terkait Leuhang. Untuk tarif Leuhang di Uwa Yayan itu gratis alias tidak ditarif sedikit pun.

Tanggapan Uwa Yayan terkait eksistensi Leuhang saat ini, Uwa menyayangkan karena melihat generasi sekarang yang tidak terlalu mengetahui budaya nenek moyang Sunda. Uwa hanya berharap untuk seluruh masyarakat khususnya Sunda untuk tidak melupakan budaya sendiri, karena Leuhang adalah warisan nenek moyang yang harus terus dilestarikan. Begitu juga dari Uwa sendiri pastinya akan terus berupaya melestarikan budaya dengan cara yang dilakukan saat ini. Setidaknya Uwa Yayan bisa tetap melestarikan terapi Leuhang ini agar tidak pernah padam digerus zaman.

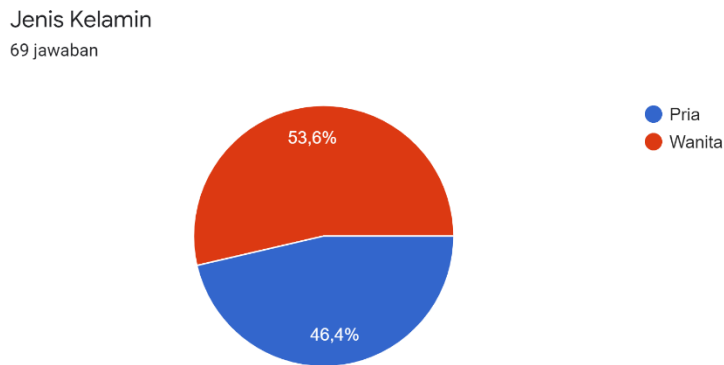
II.3.3. Kuesioner

Kuesioner merupakan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden (Anwar 2009). Sedangkan menurut Gantina (2011), kuesioner adalah suatu alat pengumpul data dalam *assessment* non-tes berupa serangkaian yang diajukan kepada responden. Sederhananya dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kuesioner sebagai metode dalam pengumpulan data yang tertulis terhadap responden. Alasan menggunakan metode kuesioner adalah agar data yang didapatkan terkait opini masyarakat bisa dikumpulkan dengan banyak. Hal tersebut karena jangkauan kuesioner cukup luas, karena pada saat ini kuesioner bisa dilakukan melalui *online* maupun *offline*.

Kuesioner ini dilakukan secara *online* pada hari Jum'at 07 Januari 2022 hingga Sabtu, 08 Januari 2022. Target yang diutamakan adalah masyarakat Sunda dari berbagai kalangan, yang berusia 20 – 60 tahun. Kuesioner ini disebarluaskan kepada masyarakat di Provinsi Jawa Barat guna mengerucutkan target khalayak yakni masyarakat Sunda serta umum. Pertanyaan dalam kuesioner lebih mengarah kepada

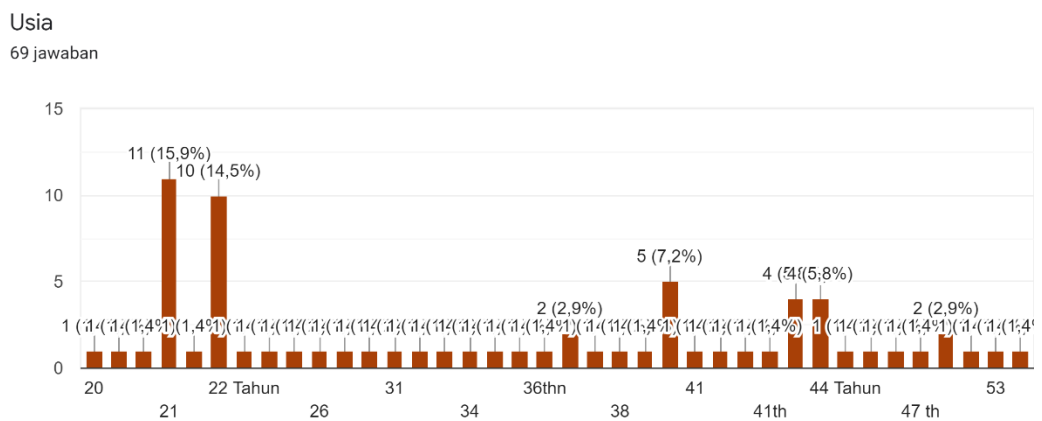
pendapat dan juga pengalaman dari responden mengenai pengetahuan Leuhang. Total responden yang mengisi adalah sebanyak 69 orang, berikut hasil rekapan data:

- **Jenis Kelamin**, dari total 69 responden terbagi menjadi 37 responden wanita dan 32 responden pria. Terlihat bahwa responden Wanita lebih banyak berpartisipasi dalam pengisian kuesioner ini. Jika dalam persentase, Wanita sebanyak 53,6% dan pria 46,4%.



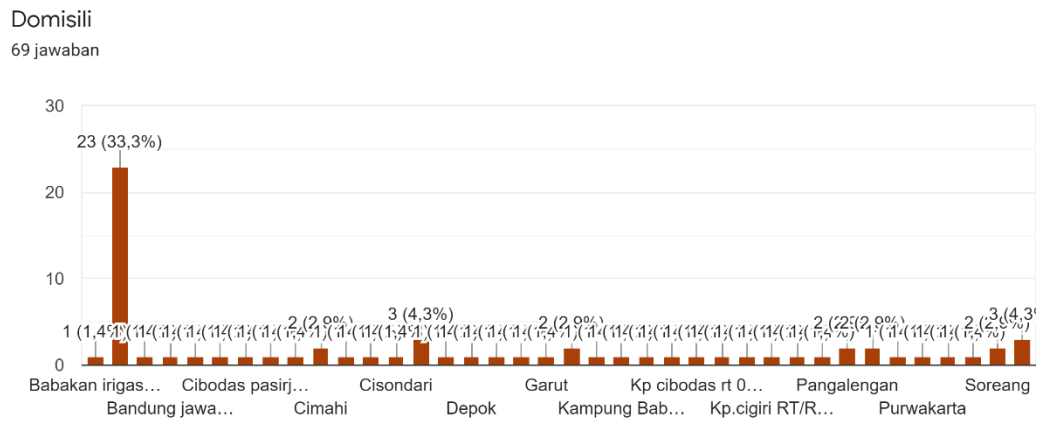
Gambar II.22 Kuesioner Hasil Jenis Kelamin
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

- **Usia**, dari total 69 responden yang mengisi kuesioner terdapat berbagai kalangan. Usia mulai dari 20 hingga 53 tahun. Dominan responden berusia 21-22 tahun dan disusul oleh responden berusia 41-43 tahun.



Gambar II.23 Kuesioner Hasil Usia
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

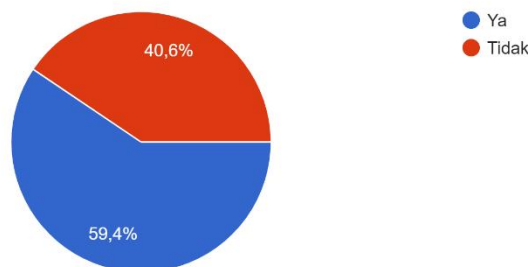
- **Domisili**, kuesioner tersebut disebarikan ke daerah Jawa Barat dan sekitarnya, karena mengingat target khalayak adalah para masyarakat Sunda yang rata-rata bertempat tinggal di Provinsi Jawa Barat. Dari hasil kuesioner tersebut dominan berdomisili daerah Babakan Irigasi, Kecamatan Pasirjambu yang mana berdekatan dengan lokasi Leuhang.



Gambar II.24 Kuesioner Hasil Domisili
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

- **Pertanyaan Pertama**, terkait pengetahuan tentang Leuhang, apakah masyarakat mengetahui tentang Leuhang. Dari total 69 orang yang mengisi terdapat 41 orang yang mengetahui tentang Leuhang. Sisanya sebanyak 28 orang masih tidak mengetahui Leuhang.

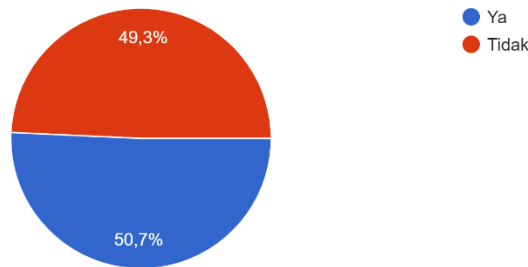
Apakah anda mengetahui tentang Sauna Tradisional "Leuhang"?
69 jawaban



Gambar II.25 Kuesioner Hasil Pertanyaan 1
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

- **Pertanyaan Kedua**, mengenai pengalaman dari responden yang pernah mencoba terapi sauna, baik itu modern maupun tradisional. Hasil dari keseluruhan adalah 35 orang pernah mencoba. Sedangkan sebanyak 34 orang lain belum pernah mencoba sauna.

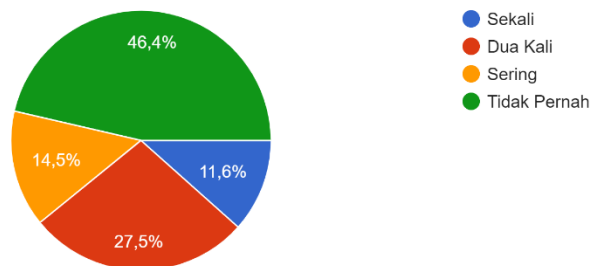
Apakah Anda pernah mencoba Sauna? Baik itu Sauna Modern maupun Tradisional?
69 jawaban



Gambar II.26 Kuesioner Hasil Pertanyaan 2
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

- **Pertanyaan Ketiga**, masih terkait dengan pertanyaan kedua, pertanyaan ketiga mempertanyakan tentang berapa kali responden pernah melakukan sauna. Hasil dari kuesioner tersebut didominasi oleh yang tidak pernah sama sekali sebanyak 32 orang, diikuti yang pernah dua kali sebanyak 19 orang, kemudian yang sudah sering ada 10 orang, kemudian hanya sekali yaitu total 8 orang.

Berapa kali Anda pernah mencoba Sauna? Baik itu Sauna Modern maupun Tradisional?
69 jawaban

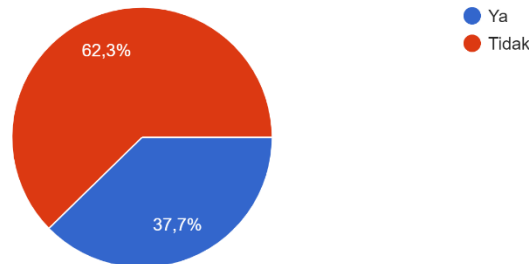


Gambar II.27 Kuesioner Hasil Pertanyaan 3
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

- **Pertanyaan Keempat**, Pertanyaan mengenai pengalaman apakah responden pernah mencoba melakukan Leuhang sebelumnya. Hasilnya adalah sebanyak 43

orang belum pernah. Sisanya sebanyak 26 orang pernah mencoba Leuhang atau sauna tradisional Sunda.

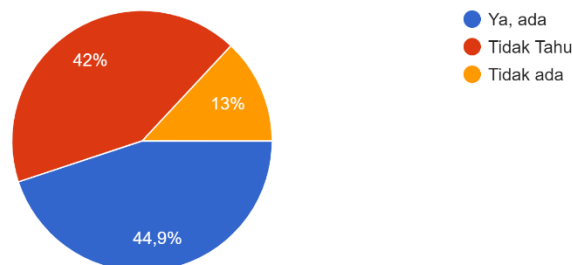
Apakah Anda pernah mencoba Leuhang?
69 jawaban



Gambar II.28 Kuesioner Hasil Pertanyaan 4
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

- **Pertanyaan Kelima**, pertanyaan mengenai apakah daerah responden memiliki tempat yang menyediakan Leuhang. Hasilnya adalah sebanyak 42 orang menjawab ada. Kemudian 29 orang tidak tahu dan 9 orang menjawab tidak ada.

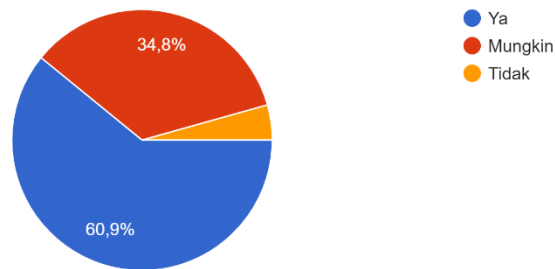
Apakah di tempat Anda terdapat lokasi untuk Leuhang?
69 jawaban



Gambar II.29 Kuesioner Hasil Pertanyaan 5
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

- **Pertanyaan Keenam**, setelah dipaparkan sedikit tentang pengertian Leuhang, pertanyaan keenam mempertanyakan terkait ketertarikan para responden untuk mencoba Leuhang. Dari total 69 responden, terdapat 42 orang yang tertarik mencoba Leuhang, kemudian 24 orang mungkin akan mencobanya dan 3 orang tidak tertarik untuk mencoba Leuhang.

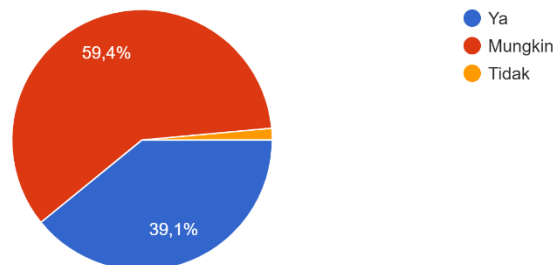
Setelah mengetahui sekilas tentang Leuhang, apakah Anda tertarik untuk mencobanya?
69 jawaban



Gambar II.30 Kuesioner Hasil Pertanyaan 6
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

- **Pertanyaan Ketujuh**, mengenai pendapat responden apakah Leuhang tersebut penting untuk diri sendiri. Hasilnya, 41 orang menjawab mungkin penting. Kemudian 27 orang merasa Leuhang tersebut penting dan 1 orang menjawab tidak penting.

Menurut Anda, apakah terapi Leuhang tersebut akan penting bagi diri Anda sendiri?
69 jawaban



Gambar II.31 Kuesioner Hasil Pertanyaan 7
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

- **Pertanyaan Kedelapan**, masih terkait pertanyaan ketujuh, pertanyaan ini menanyakan alasan mengapa Leuhang penting bagi responden. Total 37 jawaban berbeda yang responden sampaikan. Rata-rata responden memberikan alasan yang positif terkait Leuhang.

Jika penting, apa alasannya?

37 jawaban

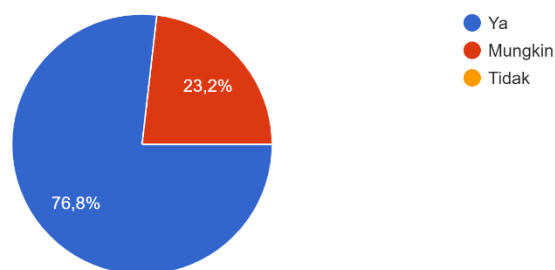
bahannya terbuat dari herbal sehingga aman untuk anak-anak bahkan manula
Baik untuk kesehatan
Untuk menjaga kebugaran tubuh dengan uap
Untuk kesehatan,leuhang juga pakai ramuan tradisional,mka tidak ada efek samping
Mau mencoba
Menyembuhkan saya ketika flu dan asma
belum pernah nyoba
Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh
Baik buat kesehatan ,dapat melancara kan peredaran darah dan mengeluarkan racun dalam tubuh lewat keringat

Gambar II.32 Kuesioner Hasil Pertanyaan 8
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

- **Pertanyaan Kesembilan**, mempertanyakan pendapat responden tentang pelestarian budaya Sunda yakni Leuhang itu sendiri. Dari keseluruhan jawaban, 53 orang responden menjawab penting untuk dilestarikan. Sebanyak 16 orang menjawab mungkin penting.

Menurut Anda, apakah Leuhang penting untuk dilestarikan saat ini?

69 jawaban



Gambar II.33 Kuesioner Hasil Pertanyaan 9
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

- **Pertanyaan Kesepuluh**, pertanyaan ini mengacu ke pertanyaan sebelumnya terkait pentingnya melestarikan budaya Sunda yaitu Leuhang. Hasilnya, jawaban atau pendapat dari para responden pun cukup beragam. Banyak responden yang memberi komentar positif terkait Leuhang.

Jika penting, apa alasannya?

53 jawaban

Agar eksistensi Leuhang tetap ada sampai anak cucu dan juga manfaatnya untuk tubuh

Penting karna saya melihat dari sisi manfaatnya, adanya leuhang kita ga perlu repot repot untuk mendetoks tubuh kita.. ditambah lagi karna smua dari bahan yang alami tanpa campuran apapun jadi amat sangat aman untuk dilestarikan

Berbicara mengenai pengobatan sdh jelas kita akan membahas dampak dari obat tersebut nah sedangkan leuhang boleh dikatakan ini adalah therapy alami yg memanfaatkan bahan-bahan atau rempah tradisional sehingga aman untuk dicoba dan dilestarikan

mungkin, agar anak muda tidak terlalu mencintai budaya luar, tetapi ikut melestarikan budaya dan tradisi sendiri yang tidak kalah menarik.

Agar menjaga orang orang menjadi sehat

Karena leuhang sendiri merupakan salah satu jenis terapi tradisional yang mana sekarang ini sudah jarang ditemukan. maka dari itu perlu dilestarikan supaya tetap terjaga dan tidak punah seiring berkembangnya zaman

Gambar II.34 Kuesioner Hasil Pertanyaan 10
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

- **Pertanyaan Terakhir**, mengenai saran dan pendapat masyarakat. Saran tentang bagaimana caranya agar Leuhang dapat dikenali oleh masyarakat luas. Banyak masyarakat memberikan pendapat untuk promosi atau menyebarkan informasi terkait Leuhang tersebut.

Apa saran Anda agar Leuhang dapat dikenal oleh masyarakat luas?

69 jawaban

Dapat dengan cara ditempatkan ada objek objek wisata terkenal dan sering dikunjungi di Jawa Barat.

Promosikan

Melalui sosmed,dari mulut ke mulut,di promosikan lewat baligo*

Mungkin bisa buat iklan di medsos

Banyakin promo

Iklan lewat sosial media,,berikan kesan yang bermakna agar orang yang belum tau belum mengenal tertarik penasaran hingga mau mencoba untuk di leuhang ,bila cocok berita mulut ke mulut lebih cepat menyebar

Mulai mengobati diri secara tradisional
.tanpa kimia ...yg tentunya tdk ada efek samping bagi kesehatan tubuh

saran nya lebih d kenalkan kepada orang yg belum tau atau belum ngerti manfaat dan khasiat nya itu aja

Gambar II.35 Kuesioner Hasil Pertanyaan 11
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

II.4. Resume

Dapat disimpulkan berdasarkan pemaparan sebelumnya, bahwa Leuhang merupakan salah satu warisan budaya dari leluhur suku Sunda. Leuhang adalah salah satu terapi kebugaran, yakni mandi uap dengan cara menempatkan diri disuatu ruangan atau tempat (boks) yang dipenuhi dengan uap panas hasil rempah-rempah alami dan bertujuan untuk mengeluarkan keringat serta toksin pada tubuh. Berdasarkan hasil analisis literatur dapat didapatkan beberapa kesimpulan salah satunya terkait manfaatnya. Terapi Leuhang memiliki manfaat yang cukup banyak, seperti menjadi relaksasi tubuh, meredakan flu, menurunkan demam, meredakan asma dan sebagainya. Beberapa media seperti jurnal dan buku masih sedikit yang membahas terkait Leuhang secara spesifik.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada salah satu pengelola Leuhang, yaitu Uwa Leuhang di Cisondari, dapat ditarik sebuah kesimpulan. Leuhang menjadi salah satu metode kebugaran tradisional yang juga menjadi warisan budaya nenek moyang. Hanya saja Leuhang tersebut masih kurang diketahui oleh masyarakat luas, karena salah satunya media yang memaparkan informasi Leuhang tidak dapat menarik minat masyarakat untuk melakukan Leuhang. Selain itu, alasan lainnya adalah karena metode Leuhang adalah tradisional, yang membuat masyarakat menjadi tidak terlalu *aware* terhadap kehadiran hal yang berbau tradisional tersebut.

Selain itu, Berdasarkan kuesioner sebelumnya, masyarakat masih kurang mengetahui terkait cara melakukan Leuhang, keberadaan lokasi Leuhang, manfaatnya, dan lain-lain. Hal tersebut mengakibatkan Leuhang sebagai budaya khas Sunda menjadi mulai terlupakan oleh masyarakatnya sendiri. Pada akhirnya, responden yang berpartisipasi juga memiliki banyak saran yang menginginkan Leuhang ini agar bisa lebih mencuat di masyarakat luas, dan menjadi dikenal dengan cara penyebaran informasi. Informasi Leuhang yang baik dan jelas dapat memberikan atensi kepada masyarakat luas yang menerima informasi tersebut, sehingga tujuannya akan memberikan *insight* kepada masyarakat terkait adanya Leuhang sebagai sauna tradisional khas Sunda.

II.5. Solusi Perancangan

Berdasarkan analisis permasalahan yang sudah dilakukan, maka dapat ditemukan sebuah solusi perancangannya. Solusi perancangan pada masalah yang ada terkait Leuhang tersebut adalah dengan menyampaikan sebuah informasi dengan media yang dapat menjangkau khalayak banyak. Media tersebut diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi utama untuk masyarakat luas serta Sunda khususnya di Indonesia yang berlokasi di kota maupun pinggir kota. Dengan menerapkan sistem desain yang baik serta penggunaan Bahasa Indonesia dan Sunda guna menyesuaikan informasi agar mudah diterima oleh seluruh masyarakat Indonesia yang ada, sehingga tujuan akhirnya adalah informasi terkait Leuhang tersampaikan dengan sangat baik. Hal tersebut karena selain Leuhang dikenal masyarakat, juga dengan tidak sadar masyarakat akan membantu melestarikan kebudayaan khas salah satu suku di Indonesia yakni suku Sunda.