

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fasilitas relaksasi adalah suatu tempat yang menyediakan ruang dengan aktivitas yang membantu para pengguna untuk mengurangi stres, juga membantu meregangkan otot-otot pada tubuh, dengan melakukan aktivitas seperti mandi uap, spa, sauna. Fasilitas relaksasi ini memiliki beragam jenis relaksasi yang ditawarkan untuk mencapai kesegaran tubuh, serta kesehatan tubuh. Aktivitas relaksasi bertujuan untuk mencapai keseimbangan tubuh, pikiran serta emosi pada diri manusia.

Setelah melakukan bekerja dan tugas yang menumpuk dengan intensitas dan ketegangan tinggi bisa dilakukannya kegiatan mandi uap, namun tidak sedikit masyarakat tahu manfaat dari uap dan menganggap hanya bagian penutup dari sebuah aktivitas olahraga. Manfaat mandi uap untuk kesehatan sangat banyak dan sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu. Pada saat zaman kebudayaan Roma, Mediterania, Rusia dan Indian.

Pada zaman dahulu mandi uap cukup populer di kalangan Yunani kuno dan kemudian mandi uap disebut dengan “*Sudatorium*” setelah diadopsi dengan bangsa *Romawi* dan menyebar sampai digunakan oleh Kerajaan *Romawi*. Beratus-ratus tahun di negara Turki, mandi uap bisa disebut dengan nama “*Turkish Bath*”. Kemudian mandi uap berkembang ke Rusia dan dikenal dengan nama “*Banja*” (Stecey Polli, 2016).

Pada awalnya mandi uap digunakan untuk membersihkan racun dari dalam tubuh, dan membantu menjernihkan pikiran dan memberikan efek relaksasi pada tubuh. Hal ini yang membuat sauna terkenal di berbagai dunia, itu yang menyebabkan mandi uap menjadi bagian penutup aktivitas setelah olahraga atau bekerja. Mandi uap ini bisa membantu merilekskan otot – otot di dalam tubuh yang menegang dan tidak hanya dilakukan setelah berolahraga, tetapi juga dapat dilakukan setelah beraktivitas yang menghabiskan tenaga atau bahkan hanya untuk sekedar relaksasi. Rasa pegal dari otot yang terasa menegang sesudah bekerja dapat disebabkan oleh racun yang menumpuk di jaringan otot, dengan melakukan mandi uap maka racun yang ada di tubuh pun bisa

terangkat, juga melancarkan peredaran darah dan memperbaiki jaringan otot agar terasa rileks.

Mandi uap umumnya dikenal dengan sauna merupakan suatu aktivitas di dalam ruang khusus yang didalamnya terdapat uap. Uap tersebut dihasilkan dari air rebusan yang di campur rempah-rempah. Fungsi dari mandi uap yaitu membakar kalori dalam tubuh untuk membantu tubuh mengeluarkan keringat, kalori yang terbakar hampir 300-400 dalam hal ini mandi uap dapat dijadikan terapi alternatif bagi penderita obesitas, maka mandi uap memiliki beragam manfaat (Fauzi, 2021).

Bagi sebagian masyarakat di Indonesia mandi uap memiliki beragam istilah di setiap daerah di Indonesia, seperti di Palembang mandi uap dikenal dengan istilah *betangas*, masyarakat Sulawesi Utara dikenal dengan istilah *bersetanggi*, masyarakat papua mengenalnya dengan istilah *ukup*, oleh masyarakat Kalimantan Selatan dikenal dengan istilah *timbang*.

Di kabupaten Bandung Barat tepatnya di daerah Bandung terdapat tempat mandi uap khas Sunda yang dikenal oleh masyarakat dengan istilah *leuhang*, *leuhang* adalah salah satu budaya terapi mandi uap yang uap tersebut berasal dari rebusan campuran rempah-rempah alami. Ditempatkan pada suatu ruang dari bilik (bambu), kotak bermaterial kayu dan uap dari hasil rebusan sebagai rempah-rempah alami yang direbus dari ruangan berbeda, *leuhang* dapat dikatakan masih menggunakan metode yang tradisional atau sederhana.



Gambar 1.1 Mandi Uap Leuhang
Sumber : google Pikiran Rakyat.com

Leuhang memiliki banyak manfaat tentunya berkaitan dengan kesehatan, seperti dapat menyegarkan tubuh, meredakan flu, membuang toksin melalui keringat, meredakan demam, dan sebagainya. Bahkan penyakit berat seperti stroke, diabetes, kolesterol, dan darah tinggi dapat disembuhkan oleh *leuhang* dengan melakukan mandi uap *leuhang* secara rutin. Leuhang ini adalah mandi uap yang membutuhkan ruangan privat untuk pengunjung dan juga diperlukan material yang dapat menyerap lembab seperti menggunakan cat anti air atau menggunakan kayu jati atau pinus, juga material yang tidak licin pada bagian lantai.

Kearifan lokal Sunda yaitu sumber kekayaan bangsa yang perlu di lestarikan dan di pertahankan. Nilai-nilai yang masih dipertahankan dan dilestarikan oleh masyarakat sunda ialah *cageur, bageur, bener, pinter, tur siger*. Konsep nilai ini perlu dilestarikan dan di kenalkan kembali pada generasi muda. Dari nilai kearifan lokal yang telah dijunjung tinggi oleh masyarakat dan leluhur yang sudah diakui dan dijadikan aturan dan norma sosial. Pembentukan karakter bangsa ini sangat kuat dan dipengaruhi oleh nilai-nilai lokal, budaya dan adat istiadat yang ada di setiap daerah.

Sayangnya, terapi tradisional *leuhang* tersebut masih kurang diketahui oleh banyak orang saat ini walaupun oleh orang Sunda itu sendiri. Berdasarkan penelusuran melalui internet pada pencarian Google Books, tidak ditemukan buku yang membahas mengenai tepatnya *leuhang*, kecuali dalam buku kamus Basa Sunda yang menjelaskan pengertian kata *leuhang*. Dengan perkembangan zaman saat ini dan juga modernisasi lingkungan masyarakat mempengaruhi opini masyarakat, maka beberapa masyarakat mulai meninggalkan hal yang masih berbau tradisional. Maka dari itu, manfaat dari *leuhang* dan prakteknya sudah mulai dilupakan oleh masyarakatnya sendiri.

Dari Perancangan Interior Fasilitas Relaksasi *Leuhang* di Bandung ini tidak hanya menyediakan fasilitas utama *leuhang* saja, tapi didukung dengan adanya fasilitas relaksasi Spa dan juga area gym untuk para pengunjung yang ingin berolahraga dan merasakan sensasi relaksasi yang ada sebagai pola hidup sehat. Tidak hanya menyediakan spa dan gym ada juga workshop untuk memperkenalkan dan lebih mengenal rempah-rempah yang digunakan, dan ada cafetaria untuk menutup aktivitas kegiatan yang ada dari Fasilitas Relaksasi Leuhang di Bandung ini yang menyediakan

makanan sehat juga minuman tradisional yang diolah dengan rempah-rempah. Dengan adanya fasilitas dukungan diatas dapat membantu agar masyarakat lebih tertarik dan mencoba mandi uap *leuhang* di zaman yang sudah modern ini.



Gambar 1.2 Mandi Uap Leuhang

Sumber : Penkari (2022)

1.2 Fokus Permasalahan

1. Masih terbatasnya fasilitas yang menyediakan mandi uap *leuhang*.
2. Fasilitas relaksasi khususnya untuk area leuhang membutuhkan sistem penghawaan yang baik juga tetap menjaga privasi para pengunjung.

3. Fasilitas relaksasi khususnya untuk area leuhang membutuhkan material yang baik untuk menyerap kelembapan dan pengaturan suhu ruang agar fasilitas leuhang dapat bermanfaat dengan baik.

1.3 Permasalahan Perancangan

1. Bagaimana merancang fasilitas mandi uap *leuhang* untuk mengedukasi dan menginformasikan *leuhang* sebagai salah satu tradisi mandi uap?
2. Bagaimana merancang sistem penghawaan yang dibutuhkan oleh ruang mandi uap leuhang agar uap bisa keluar dari ruangan namun tetap menjaga privasi pengunjung?
3. Bagaimana material yang dibutuhkan oleh ruang mandi uap *leuhang* agar ruangan tidak lembab?

1.4 Ide dan Gagasan Perancangan

Ide yang akan dipakai untuk mendukung perancangan Fasilitas Relaksasi *Leuhang* di Bandung, membutuhkan suatu ruangan untuk memperkenalkan sejarah *leuhang* kepada masyarakat baik dalam daerah maupun luar daerah, tidak hanya memperkenalkan sejarah tapi juga mengedukasi serta memberikan informasi yang lengkap dari mulai cara tahapan mandi uap sampai selesai, juga bahan-bahan yang digunakan ketika saat mandi uap berlangsung dan manfaat dari rempah-rempah tersebut. Tidak hanya dalam mengedukasi dan memberikan informasi saja, fasilitas relaksasi *leuhang* juga akan memberikan fasilitas yang dibutuhkan ketika melakukan kegiatan yang berhubungan dengan relaksasi lainnya, seperti SPA, *Gym* dan Mandi Uap *Leuhang* itu sendiri tanpa menghilangkan budayanya.

1.5 Maksud dan Tujuan Perancangan

1. Memperkenalkan budaya dan sejarah dari mandi uap *leuhang* kepada masyarakat.
2. Menyediakan fasilitas mandi uap *leuhang* untuk bisa dikenal oleh masyarakat.