

## **BAB II. MANDI UAP TRADISIONAL LEUHANG CISONDARI**

### **II.1 Mandi Uap Tradisional *Leuhang***

#### **II.1.1 Mandi Uap**

Secara umum mandi uap dikenal dengan istilah sauna, sauna merupakan aktivitas di dalam ruangan yang didalamnya terdapat uap yang dipompakan dari luar, uap yang dihasilkan berasal dari air rebusan rempah tradisional maupun teknologi seperti inframerah dan lain sebagainya.

Mandi uap memiliki beragam manfaat bagi tubuh, menurut Fu (2017, h.393) mandi uap memiliki manfaat mengembalikan kulit yang sudah kendur atau tidak lentur. Mandi uap bekerja merangsang pengeluaran keringat yang membantu membuang racun dari tubuh. Menurut Yayan selaku pemilik usaha Leuhang Cisondari, waktu yang baik bagi mandi uap adalah 5 -15 menit karena mandi uap dengan waktu yang lama dapat berbahaya karena menguras banyak sekali cairan didalam tubuh sehingga menyebabkan tubuh kekurangan cairan.

#### **II.1.2 Macam Macam Mandi Uap**

Mandi uap secara umum memiliki beberapa jenis mulai dari jenis mandi uap modern maupun tradisional, berikut beberapa jenis mandi uap modern:

- *Laconium* Sauna

*Laconium* Sauna merupakan mandi uap yang sumber pemanasnya berasal dari lantai dasar ruangan dengan pemanasan yang merata sekitar 55C, tipe mandi uap ini dibuat seperti mandi uap pada zaman romawi dengan menggunakan zat – zat aromatik atau *essense* pewangi (Sutanto dan Batihalm, 2016, h.91).



Gambar.II.1 Ruangan *Laconium* sauna

Sumber: <https://www.beautyleaders.com/wp-content/uploads/2018/10/WDL1.jpg>  
(Diakses pada 02/08/2019)

- *Aromatic Herb* Sauna

*Aromatic Herb* Sauna merupakan sauna yang ringan, tingkat kelembabannya rendah dengan pemberian uap herbal, bahan dari sauna ini dibuat menggunakan herbal hangat seperti *lavender*, *chamomile*, dan *rosemary* agar pengunjung lebih rileks (Sutanto dan Batiholim, 2016, h.191)



Gambar II.2 Ruangan *Aromatic herb*.

Sumber:  
[https://www.hotellatorretta.com/images/content/565528\\_42768\\_3\\_C\\_960\\_440\\_0\\_34106096/13-bio-sauna-alle-erbe.jpg](https://www.hotellatorretta.com/images/content/565528_42768_3_C_960_440_0_34106096/13-bio-sauna-alle-erbe.jpg)  
(Diakses pada 02/08/2019)

- **Sauna Inframerah**

Sauna Inframerah menggunakan bahan yang berbeda dengan sauna pada umumnya, sauna ini menggunakan inframerah sebagai pemanasnya agar pemanasan berlangsung lebih lembut. Sinar inframerah berfungsi memberi rangsangan kepada jaringan kulit dan organ tubuh dikarenakan sinarinframerah dapat menembus kulit hingga 45 mm.

Khasiat yang dihasilkan oleh panas inframerah adalah dapat menghilangkan rasa sakit, mengendurkan otot yang kaku, meningkatkan kecepatan metabolisme sel, dan mendorong proses perkeringatan yang membersihkan pori-pori kulit dan membuang keluar zat-zat racun (Sutanto dan Batiholim, 2016, h.191).



Gambar II.3 Sauna Inframerah

Sumber: <https://5.imimg.com/data5/WD/TG/TT/SELLER-54229505/infrared-sauna-cabinet-250x250.jpg>  
(Diakses pada 02/08/2019)

- **Vibratory Sauna**

*Vibratory* sauna dibuat bagi klien yang tidak terbiasa bernafas dalam udara panas sehingga sauna ini dirancang dengan gabungan panas dan getaran yang akan memberikan efek relaksasi bagi klien. Metode dari *Vibratory* sauna adalah klien berbaring di kabin panjang di atas dipan bergetar lalu terapis mengontrol temperatur, waktu dan kekuatan getaran (Sutanto dan Batiholim, 2016, h.192).



Gambar II.4 *Vibratory* sauna

Sumber: <https://rukminim1.flixcart.com/image/416/416/slimming-belt/f/z/h/sobo-easy-slim-down-original-imaepa2jdyysjfur.jpeg>  
(Diakses pada 11/03/2021)

## II.2 Mandi Uap Tradisional

Mandi uap tradisional merupakan aktivitas di dalam ruangan yang dirancang sedemikian rupa dengan menggunakan alat dan bahan yang masih tradisional, seperti uap yang dihasilkan berasal dari rebusan bahan-bahan tradisional seperti rempah-rempah tradisional, arang, dan lain sebagainya. Mandi uap tradisional dan mandi uap modern memiliki perbedaan yaitu dari metode yang digunakan seperti pada mandi uap tradisional Leuhang Cisondari menggunakan metode sederhana yaitu menggunakan alat yang sederhana dan bahan rempah tradisional, sedangkan pada mandi uap modern sudah menggunakan alat yang modern seperti pada sauna inframerah, sauna inframerah menggunakan inframerah sebagai pemanasnya, Akmal (2006, h.29) menjelaskan “Sauna dapat ditemukan di hampir setiap rumah tinggal, sauna gaya Finlandia adalah ruang yang dilengkapi dengan tungku pemanas bertenaga listrik atau gas yang digunakan untuk memanaskan batu *Peridotite* yang diletakkan di atasnya”.

Indonesia memiliki keberanekaragaman budaya di setiap daerah yang terpecah menjadi 33 provinsi, masyarakat lokal Indonesia masih menjaga budaya dari leluhurnya turun-temurun, seperti pada mandi uap tradisional Leuhang Cisondari yang masih menggunakan rempah-rempah tradisional seperti daun salam, sereh wangi, daun pandan, daun cengkeh, daun sirih, kayu manis, dan lainnya.

Menurut Daeli (2011) mandi uap memiliki istilah lokal, seperti di Palembang, oleh masyarakat 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 *timung*. Sedangkan di daerah Ciwidey masyarakat mengenal mandi uap dengan istilah *leuhang*.

### II.2.1 Bahan Mandi Uap Tradisional

Terdapat 69 jenis ramuan herbal yang dipergunakan sebagai bahan dasar mandi uap tradisional *oukup* (Daeli, 2011) bahan ini juga bisa digunakan sebagai bahan mandi uap tradisional lainnya karena hampir semua bahan ada di ramuan ini.

Tabel II.1.Ramuan okup  
Sumber: Pengalaman Penggunaan Terapi Tradisional Oukup:Studi Fenomenologi Daeli (2011)

No	Nama Bahan	Istilah Ilmiah
1.	Daun paris	<i>Justcia sp.</i>
2.	Rengas	<i>Gluta renghas L.</i>
3.	Seledri	<i>Apium graveolens L.</i>
4.	Pegagan	<i>Centella asiatica (L.)Urban</i>
5.	Nira	<i>Arenga pinnata Merr.</i>
6.	Pinang	<i>Areca catechu L.</i>
7.	Rotan	<i>Calamus sp.1</i>
8.	Rotan rambung	<i>Calamus sp.2</i>
9.	Rotan runtih	<i>Calamus sp.3</i>
10.	Rumbia	<i>Metroxylon sp.</i>
11.	Ketang	<i>Calamus sp.4</i>
12.	Enau	<i>Arenga pinnata Merr.</i>

13.	Sundur langit	<i>Emilia sonchifolia(L.)DC.</i>
14.	Nenas	<i>Annas comosus(L.)Merr.</i>
15.	Salinsayo	<i>Gaultheria leucocarpa.</i>
16.	Kemiri	<i>Aleurites moluccana wild.</i>
17.	Sapot-sapot	<i>Desmodium dasylobummiq.</i>
18.	Bambu	<i>Bambusa vulgaris schrad.</i>
19.	Rumput parang tegoh	<i>Eleusine indica(L.) gaertn.</i>
20.	Sere wangi	<i>Andropogon ciratus DC.</i>
21.	Asam glugur	<i>Garcinia atrovirisis griff.</i>
22.	Bunga lawang	<i>Illicium verum hook.</i>
23.	Jintan hitam/ torbagun	<i>Coleus amboinicus Lour.</i>
24.	Nilam	<i>Pogostemon cablin (Blaanco) Bth.</i>
25.	Kemangi	<i>Ocimum basilicum L.</i>
26.	Pirawas	<i>Cinnamomum porrectum (roxb.) kostern.</i>
27.	Kulit manis	<i>Cinnamomum burmanii blume.</i>
28.	Bawang putih	<i>Allium cepa L.</i>

29.	Bawang merah	<i>Allium sativum L.</i>
30.	Gundera	<i>Allium schoenoprasum L.</i>
31.	Kayu putih	<i>Eucalyptus alba Reinw.</i>
32.	Pandan wangi	<i>Pandanus amaryllifolius roxb.</i>
33.	Lada	<i>Piper nigrum L.</i>
34.	Sirih liar	<i>Piper caducibracteum</i>
35.	Ciak-ciak	<i>Polygonium chinense L.</i>
36.	Jeruk hantu	<i>Citrus sp.1</i>
37.	Jeruk kayu	<i>Citrus sp.2</i>
38.	Jeruk kejaren	<i>Citrus sp.3</i>
39.	Jeruk kelele	<i>Citrus sp.4</i>
40.	Jeruk kersik	<i>Citrus sp.5</i>
41.	Jeruk kuku harimau	<i>Citrus medica "sarcodactylis"</i>
42.	Jeruk malam	<i>Citrus sp.6</i>
43.	Jeruk mungkur/purut	<i>Citrus hystrix DC.</i>
44.	Jeruk nipis	<i>Citrus aurantifolia(christm ) swingle.</i>
45.	Jeruk pagar/bawang	<i>Citrus medica L.</i>
46.	Jeruk puraga	<i>Citrus nobilis lour.</i>
47.	Daun besan	<i>Eurycoma longifolia jack.</i>
48.	Daun ikan-ikan	<i>Maoutia asperra</i>

		<i>wedd.</i>
49.	Jelatang	<i>Laportea decumana</i> <i>wedd.</i>
50.	Salagundi	<i>Vitex trifolia L.</i>
51.	Bungle	<i>Zingiber purpureum</i> <i>roxb.</i>
52.	Cekala	<i>Nicolaia speciosa</i> <i>(Blume)Horan.</i>
53.	Benalu kopi/ suridan kopi	<i>Serulla ferugia</i> <i>(Jack)</i>
54.	Senduduk/senggan i	<i>Melastoma sp. L.</i>
55.	Pala	<i>Myristica fragrans</i> <i>Houtt.</i>
56.	Cengkeh	<i>Syzygium</i> <i>aromaticum L.</i> <i>Merr.</i>
57.	Jahe	<i>Zingiber officinale</i> <i>roscoe.</i>
58.	Jahe merah	<i>Zingiber officinale</i> <i>var. Rabrum</i> <i>theilade.</i>
59.	Jahe prancis	<i>Zingiber sp.</i>
60.	Kencur	<i>Kaempferia</i> <i>galanga L.</i>
61.	Kuning gajah/kunyit	<i>Curcuma domestica</i> <i>Val.</i>
62.	Laja	<i>Alpinia sp.</i>
63.	Lempuyang	<i>Zingiber americans</i> <i>blume.</i>
64.	Lengkuas	<i>Alpinia galanga (L.)</i> <i>Wild.</i>



65.	Temu ireng	<i>Curcuma aeruginosa Roxb.</i>
66.	Temu kunci	<i>Boesenbergia pandurata Roxb.</i>
67.	Temu mangga	<i>Curcuma mangga val &amp; Zyp.</i>
68.	Temu giring	<i>Curcuma heyneana Val. &amp; Zyp.</i>
69.	Temulawak	<i>Curcuma xanthorrhiza Roxb.</i>

Bahan bahan ini mengandung banyak sekali manfaat bagi tubuh oleh karena itu bahan bahan ini banyak digunakan sebagai bahan mandi uap tradisional.

## II.2.2 Leuhang Cisondari

Di tanah Sunda khususnya di daerah Jawa Barat mandi uap disebut dengan istilah *leuhang*, *leuhang* merupakan aktivitas mandi uap tradisional yang menggunakan bahan dan rempah rempah tradisional. Menurut Yayan Nuryana selaku pemilik usaha Leuhang Cisondari, mengatakan mandi uap *leuhang* mirip dengan sauna, dan yang membedakan adalah bahan bahan dari *leuhang* memanfaatkan rempah tradisional seperti daun salam, sereh wangi, daun pandan, daun cengkeh, daun sirih, kayu manis dan lainnya. Semua rempah itu dimasukkan ke dalam rebusan air.



Gambar II 5 Leuhang Cisondari

Sumber: [https://akcdn.detik.net.id/community/media/visual/2017/11/20/d5207fd4-9099-407f-ba77-21e1e72e0d03\\_169.jpg](https://akcdn.detik.net.id/community/media/visual/2017/11/20/d5207fd4-9099-407f-ba77-21e1e72e0d03_169.jpg)  
(Diakses pada 13/01/2021)

Leuhang Cisondari merupakan tempat penyedia jasa mandi uap tradisional di Jawa Barat tepatnya di daerah Ciwidey. Leuhang Cisondari berdiri sejak tahun 2012, beralamat di jalan Cisondari, desa Cisondari kecamatan Pasirjambu, Kabupaten Bandung. Untuk tarifnya Yayan tidak mematok tarif, jadi pengunjung hanya membayar sukarela.

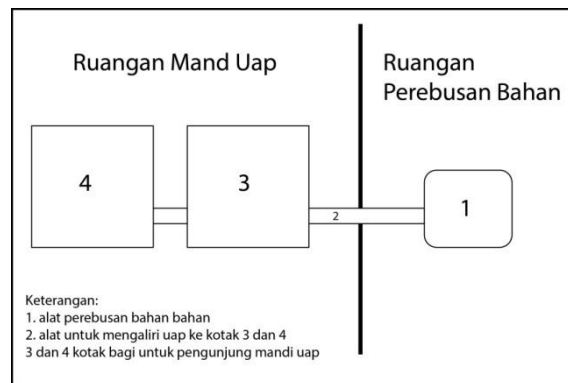
### II.2.3 Fasilitas Leuhang Cisondari

Leuhang Cisondari memiliki beberapa fasilitas meliputi ruang tunggu, ruangan ini berfungsi untuk pengunjung yang ingin menunggu giliran mandi uap maupun untuk dipijat, ruang mandi uap sendiri terdiri dari 2 ruangan, masing masing ruangan terdapat 2 kotak untuk mandi uapnya, di pinggir ruangan mandi uap terdapat ruangan perebusan bahan yang uapnya dialiri ke kotak yang ada di ruangan mandi uap, di bagian belakang terdapat 1 wc, ruang penyimpanan dan pembersihan bahan untuk perebusan dan mushola.



Gambar II.6 Denah Leuhang Cisondari  
Sumber: Dokumen pribadi (2021)

## II.2.4 Alur Proses Leuhang Cisondari



Gambar II.7 Alur Proses mandi uap  
Sumber: Dokumen pribadi (2021)

Proses *leuhang* masih menggunakan peralatan tradisional dan sederhana seperti pelaksanaannya dilakukan di dalam kotak ukuran 1,5 x 1,5 meter yang di atasnya terdapat lubang untuk kepala, dan dialiri uap dari bagian bawah kotak menggunakan bahan yang terdiri dari rempah rempah yang direbus seperti daun salam, sereh wangi, daun pandan, daun cengkeh, daun sirih, kayu manis dan lainnya, setelah menunggu hingga 15 menit tubuh akan mengeluarkan banyak cairan, oleh karena itu dianjurkan untuk meminum air putih yang cukup sebelum melaksanakan mandi uap tradisional *leuhang*.



Gambar II.8 Proses mandi uap tradisional cisondari  
Sumber: [https://scontent.fbdo6-2.fna.fbcdn.net/v/t1.0-9/24232296\\_1984717661569227\\_5446545588052573602\\_n.jpg](https://scontent.fbdo6-2.fna.fbcdn.net/v/t1.0-9/24232296_1984717661569227_5446545588052573602_n.jpg)  
(Diakses pada 02/08/2019)

Sebelum melakukan mandi uap Yayan Nuryana biasanya menganjurkan untuk meminum 2 sampai 3 botol air putih ukuran sedang agar tidak kehabisan cairan saat melakukan proses mandi uap. Setelah proses mandi uap beres, Leuhang Cisondari juga menyediakan jasa layanan pijat.

### **II.2.5 Peringatan Sebelum Mandi Uap**

Sebelum melakukan proses mandi uap ada beberapa hal yang harus diperhatikan seperti:

- Meminum air putih untuk menghindari dehidrasi saat melakukan mandi uap (Nuryana, Komunikasi Pribadi, 30 Juli 2019).
- Dianjurkan untuk tidak meminum minuman beralkohol, kafein dan memakan makanan berat sebelum melaksanakan mandi uap (Nuryana, Komunikasi Pribadi, 30 Juli 2019).
- Tidak disarankan untuk penderita jantung dan darah tinggi (Nuryana, Komunikasi Pribadi, 30 Juli 2019).
- Waktu yang paling baik adalah 5-15 menit (Rianti, 2017, h.63).
- Segera berhenti jika merasa pusing, mual maupun sakit kepala (Rianti, 2017, h.61).
- Bagi penderita obesitas dianjurkan rutin mandi uap 1 – 2 kali dalam seminggu dengan suhu uap 180 derajat *fahrenheit* atau 82 derajat *celcius* (Rianti, 2017, h.63).

### **II.2.6 Manfaat Mandi Uap**

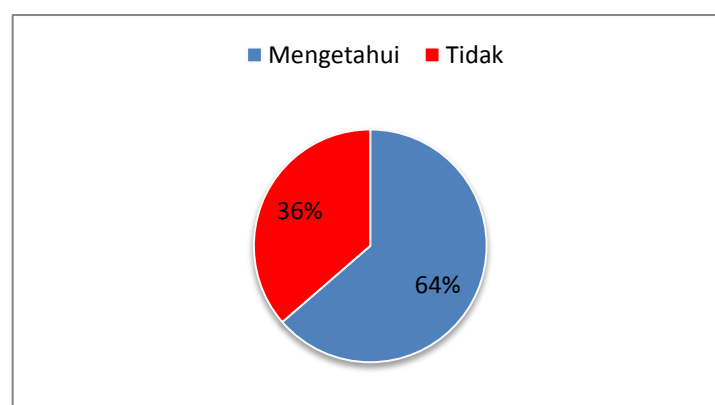
Manfaat mandi uap atau *leuhang* yaitu mengurangi stres, menurut Rianti (2017, h.55) bahwa mandi uap bisa digunakan sebagai terapi alternatif bagi penderita obesitas yang terdiri dari akupuntur, penyinaran infra merah dan pemaparan uap panas. Karena mandi uap dilakukan pada suhu 92 derajat *celcius* dua kali lipat dari suhu normal manusia yaitu 37 derajat *celcius* sehingga membakar lemak pada penderita obesitas. Mandi uap dapat membakar kalori hampir 300 – 400 kalori. Selain itu mandi uap bermanfaat untuk kulit. Menurut Rianti (2017, h.60) bahwa efek dari pemaparan uap panas dipercaya dapat membuat kulit lebih cerah, menurut penelitian mandi uap dapat meningkatkan kolagen menurut Dr. Lawrence

peneliti dan pengarang buku tentang manfaat sauna, manfaat dari peningkatan kolagen ini adalah terbuangnya sel kulit mati, meningkatkan sel kulit baru yang sehat, memperlancar aliran darah dikarenakan detak jantung yang meningkat membuat aliran darah mengalir sebanyak 30 – 50 persen dengan membawa oksigen dan nutrisi kepada kulit yang hasilnya berpengaruh terhadap kulit akan terlihat sehat segar. 30 persen racun dalam tubuh dikeluarkan oleh proses detoksifikasi melalui keringat pada pori pori kulit (Rianti, 2017, h.60). Mandi uap tradisional Leuhang Cisdari lainnya yaitu dapat melawan infeksi dan meningkatkan daya tahan tubuh. Menurut Yayan manfaat *leuhang* diantaranya membantu melawan infeksi, sebagai terapi penderita obesitas, memperlancar aliran darah, membakar lemak, meningkatkan daya tahan tubuh, membuang racun, mencerahkan kulit.

### II.3 Opini Masyarakat

Setelah melakukan penelitian dengan menyebarkan kuesioner kepada 33 orang responden, yang didalamnya terdapat respon dari perempuan dan laki-laki, yang rata-rata berusia 20-50 tahun di daerah Padalarang, Batujajar dan Leuwigajah yang disebarkan pada tanggal 27 Juli 2019 Maka berikut ini adalah hasil kuesionernya :

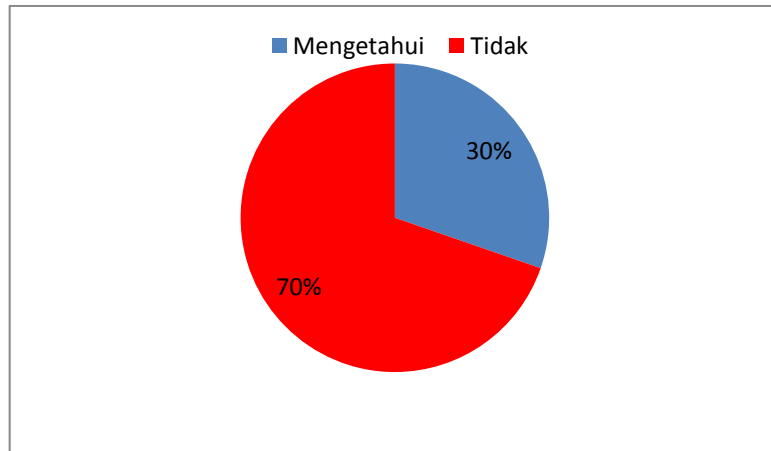
1. Pengetahuan masyarakat tentang mandi uap.



Gambar II.9 Data Pengetahuan Masyarakat Terhadap Mandi Uap.  
Sumber: Dokumen pribadi (2019)

Dari hasil kuesioner diatas dapat disimpulkan bahwa 64% masyarakat mengetahui tentang mandi uap dan 36% tidak mengetahui.

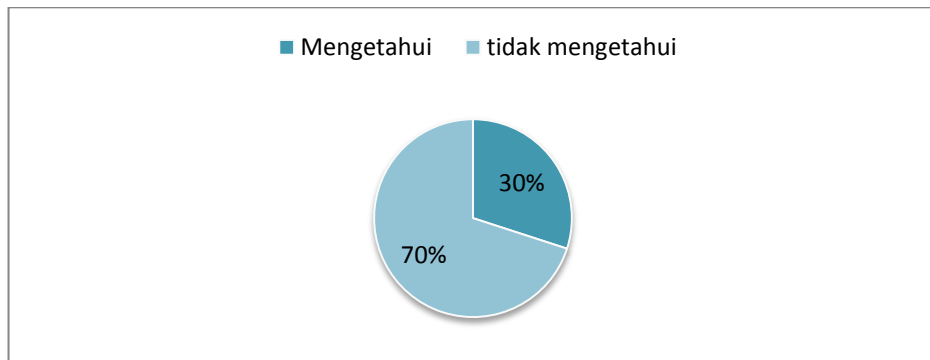
2. Pengetahuan masyarakat mengenai istilah *leuhang*.



Gambar II.10 Data Pengetahuan Masyarakat Mengenai Istilah *Leuhang*.  
Sumber: Dokumen pribadi (2019)

Dari hasil kuesioner diatas dapat disimpulkan bahwa 76% masyarakat tidak mengetahui tentang mandi uap dan 24% tidak mengetahui istilah *leuhang*.

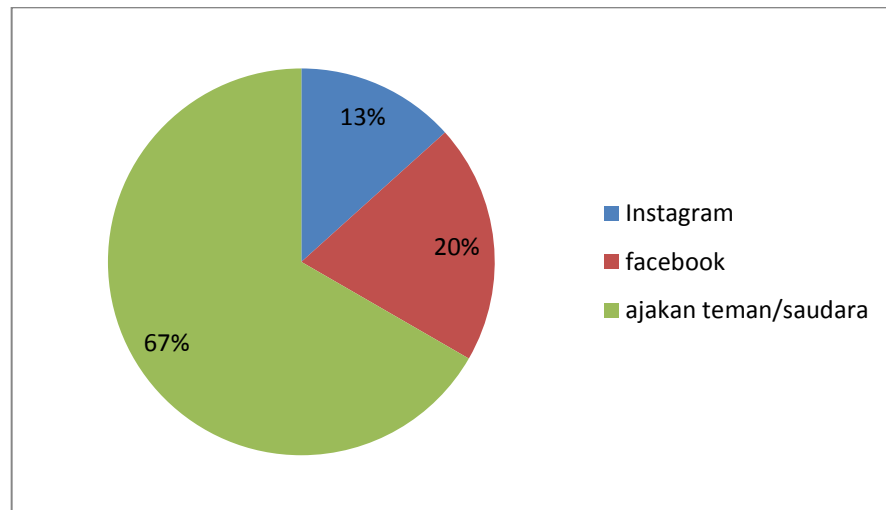
3. Menurut penelitian data terbaru pada 14 November 2020 mengenai Leuhang Cisondari yang disebar ke 50 responden masyarakat di daerah Batujajar, Leuwigajah dan Padalarang menyatakan bahwa:



Gambar II.11 Data Pengetahuan Mengenai Leuhang Cisondari.  
Sumber: Dokumen pribadi (2020)

Data diatas menjelaskan bahwa sebanyak 15 responden mengetahui keberadaan Leuhang Cisondari dan 35 responden tidak mengetahui.

4. Sedangkan responden yang mengetahui Leuhang Cisondari berasal dari daerah Padalarang, Leuwigajah dan Batujajar dengan mendapat informasi tempat tersebut sebagai berikut:



Gambar II.12 Data Masyarakat yang Mengetahui Leuhang Cisondari.  
Sumber: Dokumen pribadi (2020)

Dari data diatas sebanyak 10 responden mengetahui dan pernah datang ke Leuhang Cisondari melalui ajakan teman/saudara, sedangkan 5 responden mengetahui melalui media sosial Instagram dan Facebook.

#### II.4 Resume

*Leuhang* mandi uap tradisional khas Sunda yang menggunakan bahan bahan dan metode yang masih tradisional dan perlu untuk dilestarikan, namun masyarakat rata rata belum mengetahui mengenai mandi uap *leuhang* dikarenakan media informasi yang minim. Walaupun di daerah Ciwidey terdapat tempat untuk mandi uap tradisional *leuhang* dan sudah berdiri lama masih banyak masyarakat di sekitar daerah Ciwidey terutama di daerah Batujajar, Leuwigajah dan Padalarang yang belum mengetahui informasi mengenai Leuhang Cisondari, dari responden kuesioner yang disebar sebagian besar tidak mengetahui mandi uap tradisional *leuhang* dan yang mengetahui melalui ajakan teman atau saudara. Oleh karena itu penulis merancang media informasi melalui media cetak poster agar masyarakat sekitar Ciwidey mengetahui tentang *leuhang*.

## **II.5 Usulan Perancangan Desain**

Dari permasalahan diatas menyatakan bahwa sebagian besar masyarakat belum mengetahui mandi uap tradisional *leuhang*, maka dibutuhkan solusi agar masalah ini dapat diatasi melalui perancangan media informasi mengenai *leuhang* kepada masyarakat maupun pengunjung Leuhang Cisondari melalui media cetak menggunakan desain yang menarik, menurut Kurniawan (2009) desain merupakan ilmu yang memberikan nilai dan makna sebagai solusi dari masalah dan berhubungan erat dengan aspek kehidupan, kegiatan sehari hari dan objek desain yang selalu berhubungan dengan manusia.