

PELATIHAN PEMBUATAN SAUNA REMPAH NUSANTARA DI KELURAHAN TANJUNG HARAPAN LAMPUNG UTARA

Nyang Vania Ayuningtyas Harini¹, Yeyen Ilmiasari^{2*}, Eko Abadi Novrimansyah³, Sri Puji Lestari⁴, Yuni Elmita Sari⁵, Aji Setiya Bakti⁶

nyang.vania@umko.ac.id¹, yeyenilmiasari@gmail.com², Ean.abadi13@gmail.com³,
sri.puji@umko.ac.id⁴, yunielmitasari07@gmail.com⁵, setiyabakti95@gmail.com⁶

^{1,2,3}Program Studi Agroteknologi Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Indonesia

^{4,5,6}Program Studi Agribisnis Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Indonesia

*Korespondensi: ✉ yeyenilmiasari@gmail.com

Abstract: Tanjung Harapan Village is one of the villages in Kotabumi Selatan District, North Lampung Regency, Lampung Province, Indonesia. In the midst of the Covid-19 pandemic, the people of Tanjung Harapan Village, who incidentally are urban residents, who meet people every day, need to increase their body's immunity so they don't get sick easily. From Lampost data, July 2021, as many as 18 villages and sub-districts in North Lampung Regency were included in the red zone in the spread of Covid-19. Tanjung Harapan Village is included in the red zone for the spread of Covid-19 with information that the spread of the virus is out of control. One alternative to increase the body's immunity is to inhale the aroma of spices which are specially packaged in the form of the Nusantara Spice Sauna or known as a steam bath. Steam bath is a type of therapy using warm steam as a medium. People undergoing this therapy will be placed in a specially designed warm steam room. The aim of the training on making Nusantara Spice Sauna in Tanjung Harapan Village, North Lampung Regency is to increase the community's body immunity so that people become healthy and avoid the Covid-19 virus through the Lecturer Community Service program. The activity procedure is to prepare the tools and materials that have been provided. Then put the spices that have been dried or crushed into a pot that has been filled with boiling water. Close the sauna pot tightly. Install the paralon that connects the pot to the sauna room. Wait until the spice water boils. After boiling, one of the residents went into the steam room for 10-15 minutes. Residents or the public will inhale the aroma of spices, and relax the body. The practice of serving the archipelago spice sauna is for 1 resident to enter the sauna room for 10-15 minutes. Before and after entering the sauna, residents are measured by vital signs (TTV), so that the difference can be seen when taking a steam bath. However, there were 9 residents who did TTV after entering the sauna room. There were 3 people who had high blood pressure (hypertension), then entered the sauna room and their blood pressure dropped. However, there were 6 people who experienced increased blood pressure after taking a steam bath. lower than the temperature of the sauna room.

^{1,2,3}Program Studi Agroteknologi Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Indonesia

^{4,5,6}Program Studi Agribisnis Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Indonesia

Keywords: *Covid-19, Steam Bath, Sauna Spices.*

Abstrak: Kelurahan Tanjung Harapan merupakan salah satu kelurahan yang berada di Kecamatan Kotabumi Selatan, Kabupaten Lampung Utara, Provinsi Lampung, Indonesia. Ditengah pandemi Covid-19, masyarakat Kelurahan Tanjung Harapan yang notabene penduduk perkotaan, yang setiap hari bertemu dengan orang, maka perlu meningkatkan imunitas tubuh supaya tidak mudah sakit. Dari data Lampost, Juli 2021, sebanyak 18 desa dan kelurahan di Kabupaten Lampung Utara masuk zona merah dalam penyebaran Covid-19. Kelurahan Tanjung Harapan termasuk ke dalam zona merah penyebaran Covid-19 dengan keterangan penyebaran virus tidak terkendali. Salah satu alternatif untuk meningkatkan imunitas tubuh yaitu menghirup aroma rempah-rempah yang dikemas secara khusus dalam bentuk Sauna Rempah Nusantara atau dikenal sebagai mandi uap. Mandi uap merupakan salah satu jenis terapi menggunakan media uap air hangat. Orang yang menjalani terapi ini akan ditempatkan pada ruangan uap hangat yang dirancang khusus. Tujuan dari pelatihan pembuatan Sauna Rempah Nusantara di Kelurahan Tanjung Harapan, Kabupaten Lampung Utara adalah untuk meningkatkan imunitas tubuh masyarakat sehingga masyarakat menjadi sehat dan terhindar dari virus Covid-19 melalui program Pengabdian Dosen untuk Masyarakat. Prosedur kegiatannya yaitu menyiapkan alat dan bahan yang sudah disediakan. Kemudian masukkan rempah yang sudah dikeringkan atau digeprek ke panci yang sudah diberi air dan sudah mendidih. Tutup panci sauna dengan rapat. Pasang paralon yang menghubungkan panci dengan bilik sauna. Tunggu sampai air rempah mendidih. Setelah mendidih, salah satu warga masuk ke dalam bilik sauna selama 10-15 menit. Warga atau masyarakat akan menghirup aroma rempah, dan relaksasi tubuh. Praktek pengabdian sauna rempah nusantara adalah 1 warga masuk ke dalam bilik sauna selama 10-15 menit. Sebelum dan sesudah masuk bilik sauna, warga dilakukan pengukuran TTV (tanda-tanda vital), sehingga terlihat perbedaannya saat melakukan proses mandi uap. Namun, warga yang melakukan TTV sesudah masuk bilik sauna sebanyak 9 orang. Terdapat 3 orang yang memiliki tekanan darah tinggi (hipertensi), kemudian masuk bilik sauna dan tekanan darah turun Namun, ada 6 orang yang mengalami peningkatan tekanan darah setelah mandi uap, hal itu karena Selama mandi uap berlangsung, suhu tubuh saat masuk ke dalam ruangan tentunya lebih rendah dibandingkan dengan suhu ruangan sauna.

Kata Kunci: Covid-19, Mandi Uap, Rempah Sauna.

PENDAHULUAN

Kelurahan Tanjung Harapan merupakan salah satu kelurahan yang berada di Kecamatan Kotabumi Selatan, Kabupaten Lampung Utara, Provinsi Lampung,

Indonesia. Gambaran masyarakat di Kelurahan Tanjung Harapan pada umumnya merupakan masyarakat yang cenderung semi modern karna mereka tinggal di wilayah perkotaan. Masyarakat di Kelurahan Tanjung

Harapan sebagian besar berprofesi sebagai guru, PNS, Pedagang, peternak dan pekebun.

Ditengah pandemi Covid-19, masyarakat Kelurahan Tanjung Harapan yang notabene penduduk perkotaan, yang setiap hari bertemu dengan orang, maka perlu meningkatkan imunitas tubuh supaya tidak mudah sakit. Dari data Lampost, Juli 2021, sebanyak 18 desa dan kelurahan di Kabupaten Lampung Utara masuk zona merah dalam penyebaran Covid-19. Kelurahan Tanjung Harapan termasuk ke dalam zona merah penyebaran Covid-19 dengan keterangan penyebaran virus tidak terkendali

Salah satu alternatif untuk meningkatkan imunitas tubuh yaitu menghirup aroma rempah-rempah yang dikemas secara khusus dalam bentuk Sauna Rempah Nusantara atau dikenal sebagai mandi uap. Rempah Nusantara merupakan bahan-bahan tradisional yang berupa bahan obat yang dapat digunakan untuk pengobatan dan menjaga kesehatan jasmani. Selain itu, ramuan-ramuan ini digunakan untuk menjaga imunitas tubuh (kondisi badan) tetap sehat, mencegah penyakit, dan sebagian untuk mempercantik diri (Ulla, 2009). Kemahiran meracik bahan-bahan ini diwariskan dari generasi ke generasi. Dipercaya dapat menghilangkan racun dalam tubuh. Minyak

atsiri adalah ekstrak alami dari berbagai jenis tumbuhan yang berasal dari daun, bunga, kayu, biji-bijian, bahkan putik bunga. Minyak atsiri juga disebut sebagai minyak penting, minyak etherial, atau minyak volatile (Gunawan, 2009). Minyak atsiri memiliki banyak manfaat, bergantung pada jenis tumbuhan yang diambil sulingannya. Ketika tanaman ini direbus, maka akan mengeluarkan bau yang disebut aromaterapi.

Salah satu jenis terapi yang menggunakan media uap air hangat adalah mandi uap, dimana pasien ditempatkan di ruang uap hangat yang dirancang khusus. Pemanasan air menghasilkan uap hangat yang dipompakan ke lingkungan tertutup, yang menghasilkan kondisi panas basah (Budiyanto, 2002). Mandi uap ini akan meningkatkan sirkulasi perifer 5 hingga 10% melalui vasodilatasi, yang merupakan proses pelebaran pembuluh darah. Selain itu, rempah-rempah yang dimasukkan ke dalam uap hangat akan menghasilkan aromaterapi, yang akan membantu menjadi lebih santai (Beever, 2009). Mekanisme vasodilatasi dan relaksasi tubuh selain dapat meningkatkan perasaan nyaman sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh dan membersihkan udara kotor di dalam paru-paru. Diharapkan dengan adanya pelatihan Sauna Rempah Nusantara ini dapat

meningkatkan imunitas tubuh masyarakat sehingga masyarakat tidak mudah terkena virus Covid-19 khususnya di Kelurahan Tanjung Harapan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Harini (2021) yang menyatakan bahwa pada minggu ke-4 masyarakat berbagai profesi yang terkena covid-19 mengalami perubahan menjadi menjadi lebih baik dari segi kesehatan (negatif Covid-19) dan Psikologi. Hal diduga, dengan adanya mandi uap rempah nusantara maka pasien akan mengeluarkan racun dalam tubuh melalui keringat. Selain itu, uap rempah mengandung *essential oil* (minyak atsiri) yang dapat membersihkan organ dalam tubuh (*detox*). Selain itu, uap hangat menghasilkan aromatherapi, yang membuat menjadi lebih rileks, mengurangi tingkat stress, dan meningkatkan kekebalan tubuh, serta melindungi dari virus Covid-19 (Purnawan dkk, 2015; Batubara dkk, 2017).

Tujuan dari pelatihan pembuatan Sauna Rempah Nusantara di Kelurahan Tanjung Harapan, Kabupaten Lampung Utara adalah untuk meningkatkan imunitas tubuh masyarakat sehingga masyarakat menjadi sehat dan terhindar dari virus Covid-19 melalui program Pengabdian Dosen untuk Masyarakat.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode pelatihan dan praktik secara langsung. Untuk mencapai tujuan yang diharapkan, kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu survei lokasi kegiatan, tahap persiapan, tahap pelatihan, tahap pelaksanaan, dan evaluasi.

Lokasi kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan di Kelurahan Tanjung Harapan, Kec. Kotabumi Selatan, Lampung Utara. Pemilihan lokasi berdasarkan lokasi yang semi perkotaan dimana masyarakat memiliki berbagai profesi, sehingga setiap hari bertemu dengan orang lain serta yang memiliki tingkat penyebaran Virus Covid-19.

Tahap persiapan diawali dengan survei lokasi dan tempat yang akan dijadikan pelaksanaan program pengabdian dosen kepada masyarakat. Sosialisasi dilakukan kepada masyarakat Kelurahan Tanjung Harapan, Lampung Utara yang tergabung dengan anggota MAPORINA. Kegiatan ini dihadiri 25 orang yang terdiri dari anggota MAPORINA, Kepala Kelurahan dan Staffnya, masyarakat berbagai macam profesi, Gapoktan (gabungan Kelompok Tani) dan KWT (kelompok wanita tani) yang

bersedia mengikuti pelatihan yang kami selenggarakan.

Tahap pelatihan yaitu tim pengabdian masyarakat menyiapkan materi dan bahan peraga yang akan disampaikan kepada peserta. Tim memberikan pelatihan tentang pembuatan Sauna Rempah Nusantara. Memberikan materi tentang manfaat utama Sauna Rempah Nusantara. Memberikan wawasan tentang betapa pentingnya menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas (kekebalan) tubuh. Tim pengabdian melakukan pendampingan langsung kepada masyarakat saat pembuatan Sauna Rempah Nusantara.

Pada tahap pelaksanaan praktik di lapangan, tim pengabdian melakukan praktik pembuatan Sauna Rempah Nusantara bersama masyarakat Kelurahan Tanjung Harapan, Lampung Utara. Alat yang dipersiapkan untuk membuat sauna rempah adalah kompor gas 1 tungku, panci sauna, tabung gas 3kg, tenda sebagai bilik sauna, paralon ukuran 3 inci. Bahan yang dipersiapkan untuk membuat sauna rempah adalah sirih/sirih merah, daun pandan, temu putih, kunyit putih, adas manis, pulowaras, paket jamu godokan, sere merah, kladi tikus, jahe, jinten, cengkeh dan kayu manis. Prosedur kegiatannya yaitu menyiapkan alat dan bahan yang sudah disediakan. Kemudian

masukkan rempah yang sudah dikeringkan atau digeprek ke panci yang sudah diberi air dan sudah mendidih. Tutup panci sauna dengan rapat. Pasang paralon yang menghubungkan panci dengan bilik sauna. Tunggu sampai air rempah mendidih. Setelah mendidih, salah satu warga masuk ke dalam bilik sauna selama 10-15 menit. Warga atau masyarakat akan menghirup aroma rempah, dan relaksasi tubuh.

Pengambilan data yang disiapkan adalah jumlah warga yang hadir, jumlah warga yang diukur TTV (tanda-tanda vital) sebelum dan setelah masuk ke bilik sauna, respon masyarakat terhadap sauna rempah nusantara.

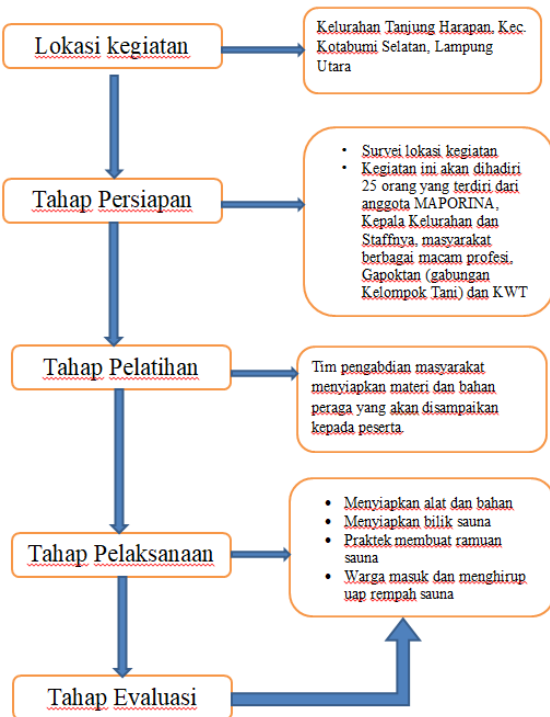


Gambar 1. Konsep sauna rempah nusantara

Untuk memastikan bahwa program berjalan sesuai dengan rencana, tahap evaluasi pelaksanaan program dilakukan selama periode kegiatan pengabdian dosen kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang ilmu pengetahuan yang baru. Kegiatan pelatihan dilakukan di ruang pertemuan Kelurahan Tanjung Harapan. Untuk menghadapi serangan Covid-19, kami memberikan pelatihan dan sosialisasi tentang pembuatan sauna rempah nusantara. Penyampaian materi dilakukan oleh tim dosen pengabdian supaya masyarakat mengetahui tentang teknologi sauna rempah nusantara atau yang dikenal sebagai mandi uap.



Gambar 2. Skema Pelaksanaan

Praktek pengabdian sauna rempah nusantara adalah 1 warga masuk ke dalam bilik sauna selama 10-15 menit. Sebelum dan sesudah masuk bilik sauna, warga dilakukan pengukuran TTV (tanda-tanda vital), sehingga terlihat perbedaannya saat melakukan proses mandi uap. Dari Tabel 1. Dapat dijelaskan bahwa jumlah warga yang hadir sebanyak 23 orang. Warga yang melakukan TTV sebelum masuk bilik sauna sebanyak 23 orang. Namun, warga yang melakukan TTV sesudah masuk bilik sauna sebanyak 9 orang.



Gambar 3. Masyarakat masuk ke dalam bilik sauna

Respon masyarakat yang telah keluar dari bilik sauna adalah berkeringat dan merasa segar. Karna masyarakat dapat menghirup uap rempah yang membuat pernapasan jadi lega serta merasa ringan tubuhnya karna berkeringat. Selain itu efek

relaksasi dari uap rempah sauna membuat masyarakat rileks dan menurunkan tingkat stress.

Tabel 1. Masyarakat Yang Masuk Ke Bilik Sauna

| No | Nama | Umur (th) | Sebelum Masuk | | Setelah Masuk | |
|----|-----------|-----------|---------------|-----------|---------------|-----------|
| | | | BB (kg) | TD (mmhg) | BB (kg) | TD (mmhg) |
| 1 | Sumito | 48 | 78,8 | 148/87 | 78,8 | 136/86 |
| 2 | Budi Anas | 47 | 70,2 | 165/88 | 70,3 | 147/93 |
| 3 | Suyati | 50 | 56,4 | 130/96 | 56,4 | 143/93 |
| 4 | Diana | 36 | 45 | 101/61 | 45 | 105/67 |
| 5 | Redo | | | | 74,4 | 178/91 |
| 6 | Yuliani | 45 | 70,7 | 169/105 | 70,7 | 151/99 |
| 7 | Emi | 50 | 64,5 | 147/86 | 64,5 | 138/88 |
| 8 | Arjuna | 40 | 62,2 | 180/113 | 62,2 | 180/105 |
| 9 | Badawi | 61 | 71 | 78/57 | 71 | 92/60 |

Keterangan: TD: Tekanan Darah; BB: Berat Badan.

Dari data diatas, terdapat 3 orang yang memiliki tekanan darah tinggi (hipertensi), kemudian masuk bilik sauna dan tekanan darah turun (Tabel 1), hal ini diduga jika suhu ruangan lebih panas, aliran darah akan lebih

banyak mengalir ke permukaan kulit, yang menyebabkan permukaannya berkeringat. Ini terjadi karena darah membawa panas dari dalam tubuh ke luar melalui kulit, yang menyebabkan dehidrasi.

Namun, ada 6 orang yang mengalami peningkatan tekanan darah setelah mandi uap (Tabel 1), hal itu karena suhu tubuh saat masuk ke dalam ruangan pasti lebih rendah daripada di sauna. Metode konduksi memungkinkan panas dalam ruangan berpindah ke tempat yang memiliki suhu lebih rendah, sehingga mempengaruhi suhu tubuh sampel. Karena tubuh berada di tempat yang lebih dingin dan suhu tubuh lebih panas, tentunya tubuh akan mengeluarkan panas dan menurunkan suhu, tetapi tubuh kemudian melakukan control homeostatis untuk memastikan bahwa panas yang keluar dari tubuh tetap sebanding dengan panas yang diproduksi dalam tubuh, menyebabkan suhu tubuh sampel turun. Hal itu sesuai dengan penelitian Polii (2016) yang menyatakan bahwa mandi uap tidak disarankan kepada mereka yang berpenyakit jantung, atau hipertensi dikarenakan dapat mengancam jiwa seketika.

Berdasarkan Tabel 1. Menyatakan bahwa untuk berat badan tetap stabil. Baik yang sudah masuk ke bilik sauna maupun pengukuran sebelum masuk ke bilik sauna.

Hal itu karna baru pertama kali masuk ke dalam bilik sauna, dan waktu di dalam juga 15 menit. Jadi belum memiliki reaksi untuk pembakaran lemak. Mandi uap juga dikenal sebagai sauna, dapat membuat lemak tubuh yang obesitas terbakar jika dilakukan secara teratur. Ini karena suhu ruangan panas, yang membuat tubuh membutuhkan banyak energi untuk menjaga suhunya tetap seimbang (homeostasis). Tubuh menggunakan pemecahan lemak, sumber energi terbesarnya, untuk memenuhi kebutuhan energinya yang besar. Keringat yang banyak keluar adalah upaya tubuh untuk menurunkan suhunya agar tidak terpengaruh oleh suhu panas di sekitarnya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Mulianda dkk (2017) yang

menyatakan bahwa sauna berfungsi untuk membakar kalori, yang merupakan proses pengeluaran keringat tubuh yang memerlukan banyak energi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelatihan tentang “Pembuatan Sauna Rempah Nusantara di Kelurahan Tanjung Harapan Lampung Utara”, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan yang diberikan dapat bermanfaat bagi masyarakat dan juga dari pelatihan ini peserta mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang sauna rempah untuk mempertahankan daya tahan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Batubara, R.P., Zuhud, E.A.M., Hermawan, R., dan Tumanggor, R. (2017). Nilai Guna Spesies Tumbuhan Dalam Oukup (Mandi Uap) Masyarakat Batak Karo. *Media Konservasi*. 22(1): 79-86.
- Beever, R. (2009), Far-infrared sauna for treatment of cardiovascular risk factors. *Canadian family medicine*, 55, 691-696.
- Budiyanto, K.A.M., (2002). *Gizi dan kesehatan*. Edisi I, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Gunawan, 2009. Kualitas dan Nilai Minyak Atsiri, Implikasi pada Pengembangan Turunannya. Diunduh tanggal 6 Juni 2011 dari <http://d.yimg.com/kq/groups/16675956/938931444/name/artikel+ttg+atsiri+di+indonesia+2009.pdf>.

- Harini, NVA. Yeyen Ilmiasari. 2021. Pengaruh Mandi Uap Rempah Nusantara Terhadap Peningkatan Imunitas Tubuh Pasien Covid-19 Di Lampung Tengah. *Journal of Agriculture and Animal Science (Agrimals)*. 1(2): 102-108.
- Indra, E. N. (2007, December). Adaptasi fisiologis tubuh terhadap latihan di suhu lingkungan panas dan dingin. In *Proceeding Seminar Nasional PORPERTI UNY (Vol. 18)*.
- Mulianda, C.A., Emilia D.D.R., Vegy L.F.T. 2017. Gambaran Penggunaan Terapi Uap (Sauna) pada Obesitas. *Inovasi*, 19(1): 54-64.
- Nofitra, Fajar. 2021. 18 Desa dan Kelurahan di Lampung Utara Zona Merah. Lampung Pos.
- Poli, Stacey., Jimmy F. Rumampuk., dan Fransiska Lintong. 2016. Pengaruh mandi uap terhadap tekanan darah pada wanita dewasa normal. *Jurnal e-Biomedik*. 4(1):141-142.
- Purnawan, I., Upoyo, A.S., dan Awaludin, S. 2015. Pengaruh Terapi Mandi Uap Terhadap Respon Fisiologis Stress Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 10(1):60-66.
- Ulla, 2009. Jenis dan Manfaat Aromaterapi. Diunduh tanggal 27 Maret 2022 dari <http://ceweks.com/cantik/jenis-dan-manfaat-aromaterapi.html>.