

**PENGARUH MANDI UAP REMPAH NUSANTARA TERHADAP  
PENINGKATAN IMUNITAS TUBUH PASIEN COVID-19 DI LAMPUNG  
TENGAH**

*THE EFFECT OF SPICE STEAM BATH ON INCREASING THE BODY IMMUNITY  
OF COVID-19 PATIENTS IN CENTRAL LAMPUNG*

**Nyang Vania Ayuningtyas Harini<sup>1</sup>, Yeyen Ilmiasari<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Dosen Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Muhammadiyah Kotabumi

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Muhammadiyah Kotabumi

Email: [nyang.vania@umko.ac.id](mailto:nyang.vania@umko.ac.id)

**Abstract:** Coronavirus disease (Covid19) is an infectious disease caused by the SARSCoV2 virus. Most people infected with COVID-19 show mild to moderate symptoms and recover without specific treatment. According to the monitoring results of the Lampung Provincial government, patients with Covid-19 cases in Lampung until June reached 57110 people. Patients with Covid-19 cases in Central Lampung until June 2022 reached 4,549 people. The main thing we need to know is that we will easily catch the Covid-19 virus if our immune system decreases. One alternative to increase the body's immunity is to take a spice steam bath or often referred to as an archipelago spice sauna. The Nusantara Spice Sauna is a therapy that uses warm steam as a medium. People undergoing this therapy will be placed in specially designed cubicles. This research was conducted in Gunung Sugih, Central Lampung Regency, RSUD Demang Island Raya from July – August 2021. The study used a simple randomized method for the number of Covid-19 patients. The main variables are counting the number of patients exposed to the Covid-19 virus and counting the number of patients who experience changes after taking the archipelago spice steam bath. For this experiment, the number of samples was 30 people who were exposed to the Covid-19 virus. In the fourth week, many patients have experienced a change for the better. Both in terms of health (negative Covid-19) and psychology. It is suspected, with the steam bath of Nusantara spices, the patient will excrete toxins in the body through sweat. In addition, the spice steam contains essential oils (essential oils) that can cleanse the internal organs of the body (detox). The warm steam also produces aromatherapy which increases the relaxing effect. reduce stress levels and increase body immunity so that the body is exposed to the Covid-19 virus. In the fourth week, many patients have experienced a change for the better. Both in terms of health (negative Covid-19) and psychology. It is suspected, with the steam bath of Nusantara spices, the patient will excrete toxins in the body through sweat. In addition, the spice steam contains essential oils (essential oils) that can cleanse the internal organs of the body (detox). Aromatherapy produced from

warm steam can increase the relaxation effect, reduce stress levels and increase body immunity so that the body is not exposed to the Covid-19 virus.

Keywords: Covid-19, Nusantara Spice, Steam Bath

**Abstrak:** Penyakit Coronavirus (Covid19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARSCoV2. Kebanyakan orang yang terinfeksi COVID-19 menunjukkan gejala ringan hingga sedang dan sembuh tanpa pengobatan khusus. Menurut hasil pemantauan pemerintah Provinsi Lampung Pasien dengan kasus Covid-19 di Lampung sampai Juni Mencapai 57110 orang. Pasien dengan kasus Covid-19 di Lampung Tengah sampai Juni 2022 Mencapai 4.549 orang. Hal utama yang perlu kita ketahui yaitu kita akan mudah tertular virus Covid-19 jika kekebalan tubuh (imun) menurun. Salah satu alternatif untuk meningkatkan imunitas tubuh yaitu dengan mandi uap rempah atau sering disebut dengan sauna rempah nusantara. Sauna rempah nusantara merupakan terapi yang menggunakan media uap air hangat. Orang yang menjalani terapi ini akan ditempatkan pada bilik yang dirancang khusus. Penelitian ini dilaksanakan di Gunung Sugih, Kabupaten Lampung Tengah RSUD Demang Sepulau Raya dari bulan Juli – Agustus 2021. Penelitian menggunakan metode Acak Sederhana jumlah pasien Covid-19. Variabel utama yaitu menghitung jumlah pasien yang terpapar virus Covid-19 dan menghitung jumlah pasien yang mengalami perubahan setelah dilakukan mandi uap rempah nusantara. Untuk eksperimen tersebut jumlah sampel 30 orang yang terpapar virus Covid-19. Pada minggu ke empat, sudah banyak pasien yang mengalami perubahan lebih baik. Baik itu dalam segi kesehatan (negative 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*). Aromatherapi yang dihasilkan dari uap air hangat dapat meningkatkan efek relaksasi, mengurangi tingkat stress dan meningkatkan imunitas tubuh sehingga tubuh tidak terpapar virus Covid-19.

Kata Kunci: Covid-19, Rempah Nusantara, Mandi Uap

## I. PENDAHULUAN

Penyakit Coronavirus (Covid19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARSCoV2. Kebanyakan orang yang terinfeksi COVID-19 menunjukkan gejala ringan

hingga sedang dan sembuh tanpa pengobatan khusus. Namun, beberapa orang mengalami rasa sakit yang parah dan perlu ke dokter. Virus dapat menyebar melalui partikel kecil cairan dari mulut atau hidung orang yang terinfeksi ketika orang yang terinfeksi

## Pengaruh Mandi Uap Rempah Nusantara terhadap Peningkatan Imunitas Tubuh Pasien Covid-19 di Lampung Tengah (Harini dkk)

batuk, bersin, berbicara, bernyanyi, atau bernafas. Partikel-partikel ini dapat berkisar dari tetesan yang lebih besar dari saluran pernapasan hingga aerosol yang lebih kecil. Menurut hasil pemantauan pemerintah Provinsi Lampung Pasien dengan kasus Covid-19 di Lampung sampai Juni Mencapai 57110 orang. Pasien dengan kasus Covid-19 di Lampung Tengah sampai Juni 2022 Mencapai 4.549 orang.

Virus Covid-19 dapat menular saat kita berada disekitar orang yang telah terinfeksi. Selain itu, dapat disebabkan karena kontaminasi benda yang kita sentuh sebelumnya lalu setelahnya kita menyentuh mata, hidung, dan mulut. Virus covid penyebarannya lebih mudah di dalam ruangan serta tempat yang ramai, dan yang paling penting yaitu kita akan mudah tertular virus Covid-19 jika kekebalan tubuh (imun) menurun.

Salah satu alternatif untuk dapat meningkatkan imunitas tubuh yaitu dengan sauna rempah nusantara atau mandi uap menggunakan bahan rempah-rempah. Mandi uap nusantara ini adalah terapi menggunakan uap air.

Ruang terapi menggunakan bilik yang dirancang khusus, dimana uap hangat yang berasal dari pemanasan air yang berisi rempah-rempah dipompakan ke ruangan tertutup dan akan menghasilkan kondisi panas basah (Budiyanto, 2002). Mandi uap ini akan menaikkan peredaran perifer  $5 \pm 10\%$  yaitu melalui proses pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi). Selain itu, rempah-rempah yang digunakan dalam sauna rempah nusantara dapat menjadi aromatherapy yang dapat meningkatkan relaksasi. Mekanisme tersebut dapat meningkatkan perasaan nyaman sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh dan membersihkan udara kotor di dalam paru-paru. Diharapkan dengan adanya Sauna Rempah Nusantara ini dapat meningkatkan imunitas tubuh masyarakat sehingga masyarakat tidak mudah terkena virus Covid-19.

Rempah Nusantara merupakan bahan-bahan tradisional yang berupa bahan obat yang dapat digunakan untuk pengobatan dan menjaga kesehatan jasmani. Rempah-rempah yang digunakan pada sauna berguna untuk menjaga kondisi badan (imuntas

tubuh) agar kondisi badan tetap sehat, mencegah sakit, dan ada juga yang menggunakannya untuk mempercantik diri. Keterampilan dalam meracik rempah-rempah tersebut sudah diwariskan secara turun-temurun sejak jaman nenek moyang dan dipercaya dapat mengeluarkan racun dalam tubuh. Minyak atsiri atau yang disebut juga dengan *essential oils* merupakan komoditi ekstrak alami dari jenis tumbuhan baik yang berasal dari daun, bunga, kayu, biji-bijian, dan putik bunga (Gunawan, 2009). Minyak atsiri memiliki kegunaan yang sangat banyak, tergantung dari jenis tumbuhannya. Tumbuh-tumbuhan tersebut apabila direbus akan mengeluarkan aroma yang disebut aromaterapi.

## **II. MATERI DAN METODE**

Penelitian ini dilaksanakan di Gunung Sugih, Kabupaten Lampung Tengah RSUD Demang Sepulau Raya dari bulan Juli – Agustus 2021. Penelitian menggunakan metode Acak Sederhana jumlah pasien Covid-19.

Variabel utama yaitu menghitung jumlah pasien yang terpapar virus Covid-19 dan menghitung jumlah pasien yang mengalami perubahan setelah dilakukan mandi uap rempah nusantara. Untuk eksperimen tersebut jumlah sampel 30 orang yang terpapar virus Covid-19.

Metode penelitian yaitu menyiapkan alat dan bahan untuk pembuatan Sauna Rempah Nusantara. Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat uap 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.

Kemudian menyiapkan rempah-rempah yang akan digunakan sebagai aromaterapi. Tahap selanjutnya menyiapkan Panci dan kompor. Kemudian rempah-rempah digeprek dan dimasukkan ke dalam panci, dan ditambah air sampai penuh. Ketika air sudah mendidih uapnya akan melaju kedalam bilik sauna. Kemudian pasien 1 orang masuk ke dalam bilik sauna

## Pengaruh Mandi Uap Rempah Nusantara terhadap Peningkatan Imunitas Tubuh Pasien Covid-19 di Lampung Tengah (Harini dkk)

untuk melakukan mandi uap, dan menghirup uap. Cukup 10-15 menit saja di dalam bilik sauna.

Pengambilan data diambil 1 minggu sekali selama 4 minggu.



Gambar 1. Contoh Bilik Mandi Uap Rempah Nusantara

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Jumlah pasien yang terpapar Covid

Jumlah pasien yang terpapar Covid-19 pada eksperimen ini adalah 30 orang. Dari 30 orang berasal dari desa dan kota kabupaten. Profesinya yaitu guru, medis, pedagang, anak sekolah dan masyarakat umum yang berada di kota kabupaten.

Kelima profesi ini menjadi sampel penelitian, dikarenakan profesi tersebut intensitasnya lebih banyak bertemu dengan orang lain.

Sehingga mereka memiliki peluang 25% untuk terpapar virus Covid-19. Gejala yang dirasakan pasien yang terpapar Covid-19 yaitu demam (suhu tubuh di atas 38°C), batuk, dan sesak napas (Fadli, 2020).

#### b. Jumlah pasien yang mengalami perubahan setelah mandi uap

Tabel 1. Data Hasil Eksperimen Pasien setelah Mandi Uap

Sampel	M-0	M-1	M-2	M-3	M-4
Guru	6	6	5	3	1
pedagang	6	6	6	4	3
medis	6	6	6	4	1
Anak sekolah	6	6	5	4	1
Masyarakat	6	6	5	3	0

Keterangan: M= Minggu

Berdasarkan data pasien setelah mandi uap Tabel 1. Menunjukkan bahwa bahwa pada minggu pertama pasien dengan profesi Guru, belum mengalami perubahan yang lebih baik, dengan jumlah 6 orang pasien. Begitu juga dengan profesi lainnya yaitu pedagang, medis, anak sekolah, dan masyarakat juga belum mengalami perubahan yang lebih baik. Hal ini diduga karena, virus Covid-19 memiliki inkubasi penyebaran penyakit selama 14 hari (Handayani dkk, 2020).

Pada minggu ke-2, setelah pasien melakukan mandi uap rempah nusantara sudah mengalami perubahan yang lebih baik. Pada profesi guru, anak sekolah dan masyarakat umum, 1 orang mengalami perubahan dan 5 orang belum mengalami perubahan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Bagus, 2010 yang menyatakan bahwa pengobatan terapi air merupakan bagian integral dari lingkungan sosial budaya yang memiliki nilai-nilai yang patut dipertahankan dan ditingkatkan serta memberikan sumbangan positif bagi upaya kesehatan.

Pada minggu ke-3, setelah pasien melakukan mandi uap rempah nusantara sudah mengalami perubahan yang lebih baik. Pada profesi guru, 3 orang mengalami perubahan dan 2 orang belum mengalami perubahan. Pada profesi pedagang, 2 orang mengalami perubahan dan 4 orang belum mengalami perubahan. Pada profesi medis, 2 orang mengalami perubahan dan 4 orang belum mengalami perubahan. Pada anak sekolah, 2 orang mengalami perubahan dan 4 orang belum mengalami

perubahan. Pada Masyarakat umum , 3 orang mengalami perubahan dan 3 orang belum mengalami perubahan.

Pada minggu ke-4, setelah pasien melakukan mandi uap rempah nusantara pasien sudah mengalami perubahan yang lebih baik. Pada profesi guru, 5 orang mengalami perubahan dan 1 orang belum mengalami perubahan. Pada profesi guru, 5 orang mengalami perubahan dan 1 orang belum mengalami perubahan. Pada profesi pedagang, 3 orang mengalami perubahan dan 3 orang belum mengalami perubahan. Pada profesi anak sekolah, 5 orang mengalami perubahan dan 1 orang belum mengalami perubahan. Sedangkan pada masyarakat, 6 orang mengalami perubahan dan 0 orang belum mengalami perubahan.

Pada minggu ke empat, sudah banyak pasien yang mengalami perubahan lebih baik. Baik itu dalam segi kesehatan (negative Covid-19) dan psikologi. Hal diduga, dengan adanya mandi uap rempah nusantara maka pasien akan mengeluarkan racun dalam tubuh melalui keringat. Selain

## Pengaruh Mandi Uap Rempah Nusantara terhadap Peningkatan Imunitas Tubuh Pasien Covid-19 di Lampung Tengah (Harini dkk)

itu, uap rempah mengandung *essential oil* (minyak atsiri) yang dapat membersihkan organ dalam tubuh (*detox*). Pada uap hangat juga menghasilkan aromatherapi yang meningkatkan efek relaksasi, mengurangi tingkat stress dan meningkatkan imunitas tubuh sehingga tubuh tidak terpapar virus Covid-19 (Purnawan dkk, 2015; Batubara dkk, 2017).

#### IV. PENUTUP

##### a. Simpulan

Terdapat pengaruh terapi mandi uap terhadap pasien Covid-19 pada minggu 3. Pada profesi masyarakat kota menunjukkan hasil 100% negatif Covid-19 pada minggu ke-4.

##### b. Saran

Sebaiknya dilakukan kajian lebih lanjut terhadap terapi mandi uap rempah nusantara untuk pasien yang terpapar Covid-19.

#### DAFTAR PUSTAKA

Anonim. (2019).

<https://covid19.lampungprov.go.i>

[d/](#). Diakses pada tanggal 21 Februari 2022.

Bagus, Sutawijaya, R. (2010). Bugar dan Fit dengan Terapi Air : Berbagai Air Terapi untuk Pencegahan dan Penyembuhan Super Alami. Jakarta : Mediabaca.

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.

Budiyanto, K.A.M., (2002). *Gizi dan kesehatan*. Edisi I, Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.

Fadli, A. (2020). Mengenal Covid-19 dan Cegah Penyebarannya dengan “Peduli Lindungi” Aplikasi Berbasis Andorid. Artikel Pengabdian Kepada Masyarakat Jurusan Teknik Elektro. Kalimantan, Purbalingga.

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+indoesia+2009.pdf>

Handayani, D., Hadi, D.R., Isbaniah, F., Burhan, E., dan Agustin, H. (2020). Penyakit Virus Corona 2019. *Jurnal Respirologi Indonesia*. 40(2), 119-129. Doi: 10.18051/JBiomedKes.2020.v3.90-100.

Kowatzaki, D.C., Macholdt, K., Krull, D., Schmidt, T., Deufel, P., Elsner, P., Fluhr, J.W. (2008). Effect of regular sauna on epidermal barrier function and stratum corneum water holding

capacity in vivo in humans. A controlled study, *Dermatology*, 217(2), 173-180. Doi: 10.1159/000137283.

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.