

Terapi *Boreh* dan *Meandusan (sauna)* Sebagai Pengobatan Tradisional di *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud

I Gusti Ketut Mudita¹, A.A. Putu Agung Mediastari², Sang Ayu Made Yuliani³

^{1,2,3} *Program Studi Kesehatan Ayurweda, Fakultas Kesehatan, Universitas Hindu Indonesia, Denpasar Bali 80238*

[gustiketutmudita@gmail.com*](mailto:gustiketutmudita@gmail.com)

Abstrak

Pengobatan secara tradisional Bali ada berbagai jenis perlakuan seperti pijat (*usug, urut, limpun*), *maboreh, maloloh, malepa*, dan *matutuh*. *Maboreh* dan *meandusan (sauna)* merupakan salah satu pengobatan tradisional yang telah dilakukan sejak dahulu kala, dan telah memberi manfaat yang positif bagi kesehatan seseorang. Penelitian ini dilakukan di *Boreh Pijat* yang terletak di Jalan Gootama, Desa Padang Tegal, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar. Dimana pada *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud ini memiliki keunikan tersendiri dalam mengembangkan pengobatan tradisional, yakni menerapkan pengobatan dengan cara *maboreh* yang dikombinasikan dengan *sauna*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui digunakannya terapi *boreh* dan *meandusan (sauna)* sebagai salah satu pengobatan tradisional di *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud bagi kesehatan. Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif dengan menggunakan teori etnomedisin dan fungsionalisme struktural. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan, observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terapi *boreh* dan *meandusan (sauna)* di *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud merupakan suatu pengobatan tradisional secara turun-temurun atau secara empiris yang diyakini sejak dahulu kala hingga saat ini oleh masyarakat dapat mengobati atau menyembuhkan suatu penyakit. Tata cara terapi *boreh* dan *meandusan (sauna)* di *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud sudah sesuai standar operasional yang tidak dapat dipisahkan. Serta implikasi dari terapi *boreh* dan *meandusan (sauna)* di *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud adalah melegakan pernafasan, meredakan gejala masuk angin, memperlancar peredaran darah, menjaga kesehatan kulit, dan memberi efek relaksasi.

Kata Kunci: Terapi *boreh* dan *meandusan (sauna)*, *Boreh Pijat*

Abstract

Traditional Balinese medicine has various types of treatment such as massage (usug, massage, limpun), maboreh, maloloh, malepa, and matutuh. Maboreh and Meandusan (sauna) are traditional treatments that have been carried out since time immemorial and have provided positive benefits for one's health. This research was conducted at Boreh Pijat which is located on Jalan Gootama, Padang Tegal Village, Ubud District, Gianyar Regency. Where Boreh Pijat, Padang Tegal Village, Ubud, has its own uniqueness in developing traditional medicine, namely applying treatment by means of maboreh combined with a sauna. This study aims to determine the use of boreh and meandusan (sauna) therapy as one of the traditional treatments at Boreh Pijat for health. This research includes qualitative research using ethnomedicine theory and structural functionalism. Data collection methods used in this research are literature study, observation, interviews and documentation. The sampling technique used the purposive sampling technique. Based on the results of the study, it is known that the therapy of boreh and meandusan (sauna) at Boreh Pijat is a traditional treatment from generation to generation or empirically which has been believed since time immemorial by the community to treat or cure a disease. The procedure for boreh and meandusan (sauna) therapy at Boreh Pijat is in accordance with operational standards that cannot be separated. As well as the implications of boreh and meandusan (sauna) therapy at Boreh Pijat, are to relieve breathing, relieve symptoms of colds, improve blood circulation, maintain healthy skin, and have a relaxing effect.

Keywords: Therapy *Boreh* and *Meandusan (sauna)*, *Boreh Pijat*

I. Pendahuluan

Modernisasi yang terjadi saat ini, menyebabkan kehidupan manusia berada dalam belenggu keduniawian semata. Proses globalisasi saat ini menyebabkan kondisi manusia serba sibuk dan tekanan yang dihadapi setiap harinya, akan menimbulkan berbagai gangguan penyakit seperti stress, sakit kepala, insomnia, tidak enak badan, dan perasaan cemas. Munculnya berbagai masalah sosial seperti ketegangan fisik dan psikis, kekhawatiran atau kecemasan terhadap masa depan, renggangnya hubungan kekeluargaan, hilangnya identitas diri (Yusuf, 2004:79).

Sehat dalam Ayurveda dikatakan apabila dalam diri seseorang memiliki unsur *tri dosha* yang seimbang (Nala, 1997). Kata *dosha* berasal dari kata *dush* (*dus*) yang berarti melemahkan atau merusak yang lain. Tubuh menjadi lemah akibat berubah atau rusaknya keseimbangan *dosha*, sehingga raga yang semula sehat (*svasthya*, *arogya*) akan menjadi sakit (*duhkha*) (Nala, 2001:165).

Tubuh seseorang yang dalam keadaan sakit, tentu tidak dapat menjalankan hidup sebagaimana mestinya, sehingga perlu diadakannya tindakan untuk memulihkan kondisi tubuhnya tersebut. Pengobatan yang diketahui pada masyarakat secara umum adalah pengobatan secara farmakologis dan pengobatan non-farmakologis. Pengobatan farmakologis berkaitan dengan dunia medis/kedokteran konvensional dengan pemberian obat-obat kimiawi. Ada pula pengobatan non-farmakologis yakni dengan tindakan ataupun terapi-terapi yang mendukung penyembuhan. Pada masyarakat umum, pengobatan non-farmakologis sering disebut pengobatan tradisional (Toruan 2012:82).

Pengobatan tradisional banyak mendapatkan perhatian baik di kalangan masyarakat maupun pakar di bidang kesehatan, karena kenyataannya di masyarakat pengobatan tradisional ini masih hidup dan berdampingan dengan pengobatan modern selain itu pengobatan tradisional dapat menjadi alternatif dalam pemulihan kesehatan manusia (Sudardi B., 2012). Pengobatan secara tradisional ada berbagai jenis perlakuan atau manipulasi seperti pijat (*urut*, *usug*, *limpun*), *meboreh* atau parem, jamu atau *meloloh* (pengobatan dari dalam menggunakan tanaman yang berkhasiat obat) (Yuliari, 2020).

Pengobatan tradisional lainnya adalah *sauna* atau terapi uap berasal dari Finlandia. Orang-orang Finlandia pada zaman dahulu menjadikan mandi *sauna* sebagai kebiasaan untuk menyehatkan tubuh dengan menggunakan uap panas. Mandi *sauna* tersebut dilakukan dalam ruangan yang terbuat dari kayu pinus yang dibuat seperti tungku (Lentera Kecil, 2011).

Ubud merupakan salah satu kecamatan yang ada di Kabupaten Gianyar yang terkenal dengan destinasi wisatanya, baik wisata religi, spiritual, ataupun pengobatan (*healing*). Salah satu tempat yang menyediakan *healing* terletak di Desa Padang Tegal, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar. *Boreh* di tempat ini menggunakan beraneka rempah-rempah alami dan diolah dengan tradisional. Banyak khasiat dari penggunaan *boreh* ini untuk menjaga kesehatan, contohnya melancarkan peredaran darah, mengatasi pegal linu, menghangatkan tubuh, serta meremajakan kulit. Selain menggunakan *boreh*, yang menjadi unggulan di *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud ini terdapat kombinasi penggunaan *boreh* dan terapi *sauna* yang menggunakan bahan dan

peralatan tradisional yang diyakini mampu memberikan dampak positif bagi kesehatan tubuh seseorang.

Berdasarkan keunikan tempat *boreh* dan *sauna* di *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud, maka menarik untuk dilakukan penelitian dengan mengambil judul: “Terapi *Boreh* dan *Meandusan* (*sauna*) Sebagai Pengobatan Tradisional di *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud”.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat terapi *boreh* dan *meandusan* (*sauna*) sebagai pengobatan tradisional di *Boreh Pijat*. Desain penelitian ini menggunakan pengumpulan data kualitatif dengan pendekatan ilmu Ayurveda yakni *Chikitsa*. *Chikitsa* merupakan pengembalian keseimbangan unsur tri dosha (*vata*, *pitta*, dan *kapha*) di dalam tubuh. Dengan seimbangnya kembali unsur *tri dosha*, maka *dhatu* atau jaringan tubuh dapat berfungsi normal kembali. Keadaan tersebut akan membatasi dan mencegah berkembangnya *vyadhi* (penyakit) di dalam tubuh, sehingga seseorang dalam kondisi yang sehat. Dalam *Chikitsa* ada beberapa cara, yakni salah satunya adalah *Snehana Chikitsa*. *Snehana chikitsa* merupakan bentuk pengobatan dengan cara mengoleskan sesuatu pada tubuh. Tujuan dari *snehana* adalah melumasi sel-sel tubuh seseorang untuk memobilisasi dosha dengan zat cair atau semi padat lainnya. (Nala, 2001).

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari wawancara dua owner, sembilan terapis serta sepuluh pengunjung di *Boreh Pijat*. Sedangkan data sekunder diperoleh dari pustaka yang terkait dengan penggunaan *boreh* dan *sauna* untuk pengobatan. Teknik pengambilan data

menggunakan teknik *purposive sampling* dengan metode studi kepustakaan, wawancara, observasi, serta dokumentasi. Data dikumpulkan menggunakan alat atau instrumen seperti pedoman wawancara, recorder atau perekam suara, dan kamera. Data yang didapat kemudian dianalisa menggunakan metode reduksi data, penyajian data dan verifikasi data.

III. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dengan dua orang owner *Boreh Pijat*, menyatakan bahwa *Boreh Pijat* ini sudah berdiri sejak tahun 2010, yang menjadi hal unik di tempat ini adalah adanya kombinasi penggunaan *boreh* dan *meandusan* atau *sauna* yang masih sangat tradisional. Dimana *maboreh* sejak dahulu kala digunakan dan diyakini oleh masyarakat Bali untuk menyembuhkan beberapa penyakit. *Boreh* ini terdiri rempah-rempah yang dikenal di Bali dengan sebutan *sinrong jangkep*, temu-temuan, beras merah, serta dapat ditambahkan dengan arak untuk memberi efek lebih hangat. Sedangkan yang membedakan *meandusan* (*sauna*) di *Boreh Pijat* dengan *sauna-sauna* lainnya adalah penggunaan rempah-rempah seperti, *sinrong jangkep*, daun salam, serai, daun adas, sirih merah, daun bokashi, jahe, kunyit, kencur, dan lainnya yang dijadikan satu menggunakan kain, lalu dimasukkan kedalam tungku tradisional yang sudah berisi air dan dipanaskan menggunakan kayu bakar.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap sembilan terapis di *Boreh Pijat* terdapat pedoman atau acuan baku mengenai tahapan ataupun tata cara terapi *boreh* dan *meandusan* (*sauna*) di *Boreh Pijat*. Tata cara tata cara terapi *boreh* dan *meandusan* (*sauna*) di *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud adalah sebagai

berikut: a) Pengunjung dihidangkan *wellcome drink*; b) Dilakukan wawancara kepada pengunjung terkait keluhan, sembari terapis menyiapkan *boreh* dan *sauna*; c) Pengunjung mengganti pakaian yang telah disiapkan, d) Dilakukan pembaluran *boreh* di seluruh tubuh pengunjung; e) Sebelum memasuki ruang *sauna*, pengunjung diwajibkan untuk meminum air yang telah disediakan agar tidak dehidrasi; f) Selanjutnya pengunjung diperkenankan masuk ke ruang *sauna*, diberikan waktu kurang lebih selama 20-30 menit (bergantung dari kemampuan seseorang); g) Terakhir adalah keluar dari ruang *sauna*, penormalan suhu tubuh dan pembersihan tubuh (mandi).

Pengunjung yang datang bulan atau menstruasi, tidak diperkenankan memasuki areal ruang *sauna*. Dikarenakan seseorang yang sedang menstruasi mengalami kondisi yang tidak optimal, sehingga dikhawatirkan akan menimbulkan hal yang tidak diinginkan.

Terapi *Boreh* dan *Meandusan (sauna)* di *Boreh Pijat Desa Padang Tegal Ubud* diyakini dapat meringankan gejala rematik, pernafasan menjadi lebih lancar, tidur menjadi lebih nyenyak, meringankan gejala asma, kulit menjadi lebih lembab dan bercahaya, meringankan ketegangan pada otot, serta tubuh menjadi lebih benergi.

IV. Pembahasan

Seseorang yang sakit dapat disembuhkan dengan herbal dipengaruhi pula oleh faktor kepercayaan atau keyakinannya. Hal tersebut dikarenakan dengan *maboreh* dan *meandusan (sauna)* terbukti oleh beberapa orang dapat menyembuhkan keluhan yang dialami. Putrawan (2018:37-38) menyatakan bahwa masyarakat Bali memiliki kekuatan budaya

mistis atau magis yang bercampur dengan kehidupan modern, mengarahkan kecenderungan untuk memilih dan menggunakan sistem pengobatan tradisional sebagai alternatif sistem pengobatan modern. Pemikiran masyarakat tersebut didukung dengan adanya faktor kepercayaan (belief) yang kuat terhadap kekuatan metafisik yang memiliki daya penyembuh bagi berbagai macam penyakit.

Masyarakat dunia saat ini meyakini bahwa penggunaan obat-obatan medis dapat menimbulkan efek samping dalam jangka panjang didalam tubuh. Untuk itu, pengobatan tradisional yang berbasis herbal dan tradisional semakin diminati masyarakat dunia. Yuliarti (2008) yang menyatakan bahwa ramuan tradisional merupakan obat warisan leluhur atau obat tradisional yang dapat digunakan untuk membantu proses kesembuhan serta tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi seseorang, karena setiap unsur kandungan yang terdapat didalamnya masih dapat diterima atau ditoleransi oleh tubuh. Ada beberapa pengobatan tradisional di Bali yang dipercaya dapat menyembuhkan suatu penyakit, salah satunya *maboreh*. *Boreh* adalah obat tradisional Bali yang penggunaannya seperti lulur dan biasanya digunakan sebagai penghangat tubuh.

Dalam *Usada Bali*, yakni dalam lontar *Wrespatti Tatwa* dan *Widhi Tatwa* diketahui terdapat beberapa jenis *boreh* yang dimanfaatkan oleh masyarakat Bali, yaitu *boreh anget (boreh asli Bali)*; *boreh miyik* (terbuat dari bunga-bunga, antara lain bunga jempiring, lavender, dan mawar); serta *boreh tis* (terbuat dari sayur dan buah-buahan, yang terdiri dari alpukat, papaya, ketimun, wortel, dan bengkuang) (Christina, 2007).

Hal yang menjadi ciri khas ataupun keunikan pengobatan tradisional Bali di *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud adalah adanya kombinasi pengobatan *maboreh* dengan pengobatan lainnya yakni *meandusan (sauna)*. Menurut Lentera Kecil (2011) menyatakan terapi *sauna* ini berasal dari Finlandia. Orang-orang Finlandia pada zaman dahulu menjadikan mandi *sauna* sebagai kebiasaan untuk menyehatkan tubuh dengan menggunakan uap panas. Untuk membuat tubuh berkeringat saat mandi *sauna* dibutuhkan waktu 10-15 menit. Selain itu steam *sauna* bermanfaat untuk menurunkan berat badan, serta relaksasi fisik dan mental. Cara kerja terapi steam *sauna* adalah dengan meningkatkan suhu ruangan yang membuat suhu tubuh meningkat sehingga terjadi peningkatan metabolisme tubuh.

Etnomedisin merupakan suatu persepsi dan konsepsi masyarakat lokal suatu daerah dalam memahami kesehatan dan pengobatan tradisional (Bungin, 2017:13). Etnomedisin adalah kepercayaan dan praktik-praktik yang berkenaan dengan penyakit, yang merupakan hasil dari perkembangan kebudayaan asli dan tidak berasal dari kerangka konseptual kedokteran modern. Hal ini didukung oleh Suratiah dkk. (2017:144) dalam jurnal yang menyatakan *Boreh* sudah dikenal oleh masyarakat Bali sejak dahulu yaitu sejak abad ke-13 dan secara turun temurun dibawa oleh keluarga bangsawan keturunan Majapahit. Mandi uap atau *sauna* juga telah digunakan selama berabad-abad di berbagai negara. Hal ini didukung oleh Polii, dkk (2016: 141) yang menyatakan bahwa pada zaman dahulu mandi uap sudah populer di kalangan orang Yunani kuno yang disebut “*Sudatorium*” setelah diadopsi oleh bangsa Romawi dan menyebar hingga

digunakan oleh Kerajaan Romawi. Negara Turki, “*Hamam*” atau mandi uap telah ada sejak beratus-ratus tahun yang lalu. Kemudian Mandi uap berkembang ke daerah Rusia dan dikenal dengan “*Banja*”.

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan Ayurveda. Prinsip dasar pengobatan Ayurveda disebut dengan *Chikitsa*, yakni penyeimbangan unsur *tri dosha (vata, pitta, kapha)* didalam tubuh sehingga seseorang akan mengalami kondisi yang sehat secara jasmani dan rohani.

Dalam Ayurveda, seseorang dapat dikatakan sehat dapat didefinisikan sebagai berikut: “*Sama dosha sama agnischa, sama dhatu mala kriya; Prasanna atmendriya manaha swastha iti abhideyate*” (Su.15.41 dalam Yuliari 2020:17). Artinya: Bahwa untuk mencapai sehat maka di dalam tubuh harus terjadi *keseimbangan dosha, agni, dhatu* dan bekerjanya sistem ekskresi (*mala*) dengan baik disertai perasaan bahagia yang dialami oleh *atman, indria* dan *manah*. Jika semua itu dalam kondisi equilibrium (seimbang) serta menimbulkan rasa bahagia dalam *atman*, indera dan pikiran (*manah*) barulah seorang dapat dikatakan sehat.

Berdasarkan sloka di atas, jika seseorang dalam keadaan sehat harus memiliki keseimbangan unsur *tri dosha (vata, pitta, dan kapha)* pada tubuhnya. Selain itu, kondisi pikiran yang selalu positif juga mendukung seseorang dalam keadaan sehat. Terapi *boreh* berbahan dasar rempah yang memiliki efek menghangatkan dan mengandung unsur *pitta dosha* dalam *tri dosha*. Dimana *pitta dosha* dapat menyeimbangkan atau menurunkan kelebihan *vata* dan *kapha dosha* di dalam tubuh. Sedangkan *sauna* dapat menurunkan kelebihan unsur *kapha*

dalam tubuh dengan mengeluarkan keringat dan membuang racun-racun dalam tubuh (Nala, 2001:165).

Dalam *Usada Bali* konsep *tri dosha* dikenal dengan *tri ala*. *Tri Ala* adalah tiga buah penyakit yang dapat menimpa manusia, penyakit tersebut adalah *panes* (panas), *nyem* (dingin), dan *sebeha* (antara panas dan dingin) (Nala, 1997 :173). Dan untuk penanggulangan penyakit tersebut dalam *Usada Bali* juga ada tiga, yakni *anget* (panas), *tis* (dingin), *dumelada* (antara panas dan dingin). *Boreh* pun juga demikian, ada *boreh* yang bersifat hangat hingga panas, *boreh* dingin (umumnya terbuat dari timun, bengkoang, maupun campuran bunga-bunga), dan *boreh* *dumelada*.

Pada pendekatan Ayurveda juga dikenal *Snehana Chikitsa*. *Snehana chikitsa* merupakan bentuk pengobatan dengan cara mengoleskan sesuatu pada tubuh (Nala, 2001:107). Tujuan dari *snehana* adalah melumasi sel-sel tubuh seseorang untuk memobilisasi dosha dengan zat cair atau semi padat lainnya. *Snehana* dalam penelitian ini adalah cara untuk membalurkan atau melumasi tubuh seseorang dengan *boreh* atau ramuan rempah-rempah berbentuk semi padat, ditunggu kurang lebih 5-10 menit agar mengering, selanjutnya masuk ke ruang *sauna*.

Tata cara terapi *boreh* dan *meandusan (sauna)* di *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud sesuai dengan Standar Operasional Procedure (SOP) di *Boreh Pijat* adalah sebagai berikut: (1) Pengunjung datang disambut dengan ramah, lalu diberikan minuman suguhan (welcome drink) yakni minuman kombucha; (2) Sembari menikmati minuman suguhan (welcome drink), terapis

akan mewawancarai pengunjung terkait identitas seperti, nama, alamat, umur, keluhan yang dialami pengunjung, bagian tubuh yang mengalami keluhan dan sebagainya; (3) Terapis mempersiapkan *boreh* menggunakan bahan segar serta dengan cara digerus atau *diulig* yang akan dibalurkan di tubuh pengunjung; (4) Setelah itu, pengunjung diminta untuk mengganti pakaian yang telah disiapkan; (5) Selanjutnya, melakukan pembaluran *boreh* di sekujur tubuh oleh terapis. Pembaluran *boreh* di lakukan dengan teknik searah dan merata. Lalu menunggu *boreh* hingga meresap kurang lebih 5-10 menit; (6) Selanjutnya, pengunjung diwajibkan meminum air mineral yang telah disediakan sebelum memasuki ruang *meandusan (sauna)*; (7) Pengunjung berada di dalam ruang *sauna* selama 5-30 menit. Namun lama di dalam ruang *meandusan (sauna)* bergantung dari kemampuan masing-masing pengunjung; (8) Setelah dari ruang *meandusan (sauna)*, pengunjung disarankan untuk duduk selama 5-10 menit. Hal ini bertujuan untuk penormalan suhu tubuh dengan suhu di luar ruangan; (9) Setelah itu, pengunjung diperkenankan untuk mandi dengan air dingin. Dengan tujuan untuk penyeimbangan suhu tubuh dan pembersihan *boreh* di sekujur tubuh; (10) Selanjutnya mengenakan pakaian kembali, dan melakukan administrasi lainnya.

Jaggi (dalam Suatama, 2005) menyatakan bahwa ilmu kesehatan Ayurveda menerapkan dua sistem pengobatan holistik, yakni sistem daya pesona (*magico-religius*) seperti *melukat* (upacara pembersihan diri secara rohani atau jasmani yang menggunakan sarana air), yoga dan meditasi, serta empiris rasional (*empirico-racional*) seperti

maboreh, *matutuh*, *malepa* (pembaluran) dan *maloloh* (jamu). Terapi *boreh* dan *meandusan* (*sauna*) di *Boreh Pijat* berdasarkan pustaka diatas, seseorang yang menjalani terapi diakibatkan oleh pengobatan holistik Ayurveda, baik secara *magico religius*, yakni dengan meditasi di ruang *meandusan* (*sauna*), maupun secara *empirico racional*, yaitu *maboreh* yang secara empiris memberi efek kebugaran bagi tubuh seseorang.

Berdasarkan teori fungsionalisme struktural yang berasumsi bahwa struktur dan pranata sosial dalam masyarakat cenderung berhubungan selaras yang menekankan kepada keteraturan, mengabaikan konflik serta perubahan-perubahan dalam masyarakat. Teori ini melihat anggota masyarakat terkait secara informal oleh norma-norma, nilai-nilai, dengan memandang segala pranata sosial yang ada dalam suatu masyarakat tertentu dalam artian positif (Ritzer, 2011:21-25). Mengacu pada asumsi teori ini, terapi *boreh* dan *meandusan* (*sauna*) di *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud merupakan pengobatan tradisional dan pengobatan alami yang dilakukan secara turun-temurun dengan keteraturan secara terstruktur yang dapat diartikan memiliki suatu rangkaian atau tatacara yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan untuk mencapai suatu tujuan yakni kesembuhan atau hanya untuk tujuan relaksasi.

Implikasi dari terapi *boreh* dan *meandusan* (*sauna*) di *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud adalah melegakan pernafasan, meredakan gejala masuk angin, memperlancar peredaran darah, menjaga kesehatan kulit, dan memberi efek relaksasi.

Teori fungsionalisme struktural yang menekankan adanya fungsi dari satu fakta

sosial terhadap fakta sosial yang lain. Asumsi dasarnya adalah bahwa setiap struktur dalam sistem sosial, fungsional terhadap hal yang lain (Merton dalam Ritzer, 2011) Masyarakat saat ini masih memandang pengobatan tradisional dari alam memiliki fungsi dan manfaat bagi masyarakat.

V. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dipaparkan maka simpulan yang diperoleh sebagai berikut:

- 1) Terapi *boreh* dan *sauna* di *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud digunakan sebagai pengobatan tradisional secara turun-temurun atau secara empiris karena adanya kepercayaan dan keyakinan dari masyarakat, terbukti mampu mengatasi penyakit dikarenakan menggunakan berbagai macam rempah-rempah yang dapat menyebabkan tubuh seseorang menjadi lebih sehat dan bugar.
- 2) Tata cara terapi *boreh* dan *meandusan* (*sauna*) di *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud sesuai dengan Standar Operasional Procedure (SOP) di *Boreh Pijat* yang akan dipandu oleh terapis. Ada pantangan bagi pengunjung yang datang bulan atau menstruasi, tidak diperkenankan memasuki ruang *sauna*.
- 3) Implikasi dari terapi *boreh* dan *meandusan* (*sauna*) di *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud adalah melegakan pernafasan, meredakan gejala masuk angin, memperlancar peredaran darah, menjaga kesehatan kulit, dan memberi efek relaksasi.

Berdasarkan pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Disarankan adanya penelitian lebih lanjut mengenai terapi *boreh* dan *sauna* di *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud mengenai obesitas.
2. Disarankan adanya penelitian mengenai terapi *boreh* dan *sauna* di *Boreh Pijat* Desa Padang Tegal Ubud untuk penyakit-penyakit lainnya dengan metode kuantitatif.
1. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut mengenai *boreh* atau *sauna* mengenai implikasi lainnya bagi kesehatan.

Daftar Pustaka

- Gola, G.2009. *Ayo Bangun! Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta: Hikmah.
- Jularani, P. 2014. *Penjelasan Anatomis Tentang Metode Abhyanga dengan Referensi Khusus untuk Perlekatan Otot*. <https://www-omicsonline-org.translate.google/open-access/physioanatomical-explanation-of-abhyanga-an-ayurvedic-massage-technique-for-healthy-life>. Diakses: 20 Desember 2021.
- Minarti, Aris. 2012. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur*. Vol.7. No.6: 1-25.
- Maharani. 2012. *Berjuta Manfaat Pijat Bayi*. Bandung: Sumber Ilmu.
- Oktobriariani, Rona R. 2010. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Bayi Terhadap Praktik Pijat Bayi di Polides Harapan Bunda Sukoharjo*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Prasetyo. 2009. *Teknik-teknik Tepat Memijat Bayi Sendiri Panduan Lengkap dan Uraian Kemanfaatannya*. Yogyakarta: Diva Press.
- Roesli. 2016. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Ranade, Subhash. 2007. *A Textbook of Svasthavritta*. New Delhi: AK Lithographers.
- Suryati, NR dan Eka, Oktavianto. 2019. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan di Desa Tamanan Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II*. Riset Informasi Kesehatan. Vol.8. No.1.: 75.
- Santi, E. 2012. *Buku Pintar Pijat Bayi untuk Tumbuh Kembang Optimal Sehat dan Cerdas*. Yogyakarta: Pinang Merah Publisher.
- Subakti, DR. 2008. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta: Wahyu Media.
- Suranto, A. 2011. *Pijat Anak, Cetakan Pertama*. Jakarta: Penebar Plus.
- Tang, Aco dan Djohan, Aras. 2018. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan*. Prodi Fisioterapi, Fakultas Kedokteran. Universitas Hasanuddin.
- Wiryanatha, IB. 2019. *Sehat dalam Ayurveda*. Prodi Kesehatan Ayurveda, Fakultas Kesehatan. Universitas Hindu Indonesia.