

EDUKASI MANFAAT SAUNA *OUKUP* UNTUK PEMULIHAN KELELAHAN WANITA DI KAPANEWON PENGASIH

Christine Ulina Tarigan¹⁾, Komarudin²⁾

¹Fakultas Vokasi, Universitas Negeri Yogyakarta

email : christineulinatarigan@uny.ac.id

²Fakultas Vokasi, Universitas Negeri Yogyakarta

email : komarudin@uny.ac.id

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat di Kapanewon Pengasih mengenai manfaat sauna *Oukup* dalam pemulihan kelelahan, khususnya bagi wanita yang aktif secara fisik. Kegiatan ini melibatkan edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung untuk memperkenalkan dan memfasilitasi penggunaan sauna *Oukup*. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap peserta terhadap penggunaan sauna sebagai metode pemulihan. Pengabdian ini diharapkan dapat mendorong penerapan praktik sauna *Oukup* dalam kehidupan sehari-hari, sehingga berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Kata Kunci: pengabdian masyarakat, Sauna *Oukup*, pemulihan kelelahan, edukasi kesehatan, wanita.

Abstract

This community service aims to enhance the understanding and awareness of the people in Kapanewon Pengasih regarding the benefits of Oukup sauna in alleviating fatigue, particularly for physically active women. The activities include education, demonstrations, and hands-on practice to introduce and facilitate the use of Oukup sauna. The results show a significant increase in participants' knowledge and attitudes toward using the sauna as a recovery method. This initiative is expected to encourage the adoption of Oukup sauna practices in daily life, thereby contributing to the improvement of community health and well-being.

Keywords: community service, *Oukup* sauna, fatigue recovery, health education, women.

1. PENDAHULUAN

Kelelahan adalah suatu kondisi umum yang dialami oleh banyak individu, terutama mereka yang menjalani aktivitas fisik yang intens, termasuk wanita yang aktif secara fisik dalam kesehariannya. Kelelahan, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang (Jo et al., 2018). Kondisi ini dapat menurunkan produktivitas, memperburuk kualitas tidur, dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan lainnya seperti stres dan depresi (Yamauchi et al., 2019). Oleh karena itu, pemulihan yang efektif setelah aktivitas fisik yang

intens menjadi sangat penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan (Hiestand et al., 2023).

Salah satu metode pemulihan tradisional yang dikenal dan digunakan secara luas di berbagai daerah di Indonesia adalah sauna *Oukup* yang merupakan sauna tradisional khas Kabupaten Karo, Sumatera Utara (Batubara et al., 2017; Simarmata & Sembiring, 2015). Sauna ini merupakan bentuk terapi uap yang menggunakan ramuan herbal tradisional untuk menghasilkan efek terapi bagi tubuh (Kautsar et al., 2022). Meskipun telah lama digunakan sebagai bagian dari budaya lokal, sauna *Oukup* masih kurang dikenal dan

dipahami oleh masyarakat luas, terutama di era modern ini. Padahal, metode ini menawarkan berbagai manfaat kesehatan yang signifikan, termasuk dalam hal pemulihan kelelahan, detoksifikasi, dan peningkatan sirkulasi darah (Pattinasarany et al., 2020).

Sauna *Oukup* digunakan dalam pengobatan dengan memanfaatkan energi panas dari uap. Mandi uap mengambil dasar fisik di antara dua benda dengan metode konduksi, di mana panas akan ditransfer dari benda yang lebih panas ke benda yang lebih dingin (Shinta Wurdiana Rhomadona & Dianita Primihastuti, 2022). Energi panas dalam ruang sauna ditransfer ke tubuh pengguna, yang berpengaruh terhadap sistem peredaran darah, nadi, sistem endokrin, dan respirasi (Silalahi, 2020a). Sauna *Oukup*, menggunakan enam belas jenis rempah, dilakukan dengan membungkus tubuh dengan kain selimut dan diuap melalui wadah yang dipanasi pada suhu 43°– 46°C. Sauna tradisional ini membantu relaksasi otot, meningkatkan kualitas tidur, memperlancar pengeluaran racun dari tubuh, dan memberikan manfaat kecantikan bagi kulit (Sari & Sitepu, 2020).

Di Kapanewon Pengasih, Yogyakarta, banyak wanita yang terlibat dalam aktivitas fisik berat, baik melalui pekerjaan sehari-hari maupun kegiatan olahraga. Namun, mereka cenderung kurang menyadari pentingnya pemulihan yang memadai setelah melakukan aktivitas fisik. Kurangnya pengetahuan ini dapat menyebabkan kelelahan yang berkepanjangan dan berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang mereka. Pengabdian masyarakat ini dirancang untuk mengatasi masalah tersebut dengan memberikan edukasi mengenai manfaat sauna *Oukup* sebagai metode pemulihan kelelahan yang efektif dan mudah diakses.

Kegiatan pengabdian ini mencakup serangkaian aktivitas yang melibatkan sosialisasi, demonstrasi, dan praktik langsung. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pemulihan setelah aktivitas fisik, serta memperkenalkan sauna *Oukup* sebagai solusi yang praktis dan ekonomis. Selain itu, kegiatan ini juga

bertujuan untuk melestarikan tradisi lokal yang berharga, sekaligus mengintegrasikannya ke dalam kehidupan modern.

Keberhasilan pengabdian ini akan diukur melalui perubahan pengetahuan dan sikap peserta terhadap penggunaan sauna *Oukup*. Melalui kuesioner pra dan pasca kegiatan, serta observasi selama sesi praktik, diharapkan dapat terlihat peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku masyarakat dalam memanfaatkan sauna *Oukup* sebagai bagian dari rutinitas pemulihan mereka. Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesehatan individu, tetapi juga mendukung pelestarian budaya tradisional yang bermanfaat.

Sauna *Oukup* adalah salah satu bentuk terapi uap tradisional yang telah lama dikenal di Indonesia, terutama di wilayah Sumatera Utara (Hati et al., 2023). Istilah "*Oukup*" sendiri berasal dari bahasa Batak yang berarti mandi uap. Sauna *Oukup* melibatkan proses penguapan air yang dicampur dengan ramuan herbal, yang kemudian digunakan untuk membersihkan dan menyegarkan tubuh. Penggunaan sauna ini sudah menjadi bagian dari tradisi budaya masyarakat Batak selama berabad-abad, dan masih digunakan hingga saat ini (Silalahi, 2020).

Dalam sejarahnya, sauna *Oukup* digunakan sebagai bagian dari perawatan kesehatan setelah melahirkan, serta sebagai cara untuk mengatasi kelelahan setelah bekerja keras di ladang (Mentari & Yuhaswita, 2022). Proses sauna ini dianggap mampu membantu tubuh untuk melepaskan racun melalui keringat, meningkatkan sirkulasi darah, dan mempercepat pemulihan fisik (McGregor, 2010). Ramuan herbal yang digunakan dalam *Oukup* biasanya terdiri dari tanaman-tanaman yang memiliki sifat antiseptik, antiinflamasi, dan relaksan, seperti daun sirih, jahe, kunyit, serai, dan daun pandan.

Secara ilmiah, manfaat sauna telah banyak dibuktikan melalui berbagai penelitian. Menurut studi yang dilakukan oleh Laukkanen et al. (2018) menyatakan bahwa sauna dapat membantu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular,

meningkatkan kesehatan kulit, dan bahkan memperpanjang umur jika dilakukan secara rutin. Mekanisme kerja sauna melibatkan peningkatan suhu tubuh yang merangsang sistem saraf simpatik, meningkatkan denyut jantung, dan melebarkan pembuluh darah. Ini meningkatkan aliran darah ke otot dan kulit, yang pada gilirannya membantu mempercepat pemulihan otot dan mengurangi nyeri pasca latihan (Sari & Sitepu, 2020).

Selain itu, panas dari sauna juga dapat meningkatkan produksi endorfin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan" (Chang et al., 2023). Endorfin membantu meredakan stres dan meningkatkan mood, yang sangat penting dalam pemulihan mental setelah aktivitas fisik yang berat. Sauna juga diketahui dapat memperbaiki kualitas tidur, yang merupakan faktor kunci dalam proses pemulihan tubuh (J. A. Laukkanen & Kunutsor, 2024).

Sauna *Oukup*, meskipun memiliki prinsip dasar yang sama dengan sauna modern, menawarkan keunikan tersendiri melalui penggunaan ramuan herbal. Setiap tanaman yang digunakan dalam ramuan *Oukup* dipilih karena khasiatnya yang spesifik. Misalnya, daun sirih memiliki sifat antiseptik yang dapat membantu membersihkan kulit dan mencegah infeksi. Jahe dikenal dapat meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek pemanasan pada tubuh. Kunyit, dengan sifat antiinflamasinya, membantu mengurangi pembengkakan dan nyeri otot.

Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa kombinasi panas dan uap herbal dalam sauna *Oukup* dapat memberikan manfaat yang lebih besar dibandingkan sauna biasa. Uap yang dihasilkan membawa molekul-molekul aktif dari ramuan herbal langsung ke pori-pori kulit, yang kemudian diserap oleh tubuh. Ini memberikan efek terapeutik yang lebih mendalam, tidak hanya pada kulit tetapi juga pada organ-organ internal melalui aliran darah.

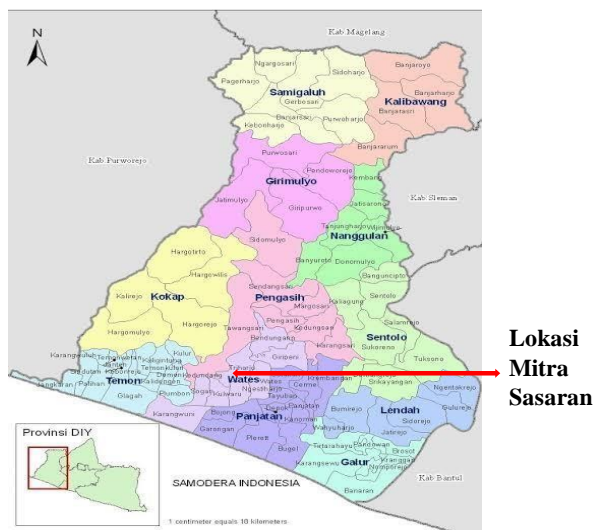
Meskipun manfaat sauna *Oukup* telah lama diketahui secara empiris, penelitian ilmiah yang mendalam tentang efeknya masih terbatas. Namun, dengan adanya bukti-bukti yang ada dan kesaksian dari mereka yang rutin menggunakan sauna ini,

jelas bahwa sauna *Oukup* memiliki potensi besar sebagai metode pemulihan yang efektif, alami, dan terjangkau. Oleh karena itu, penting untuk terus mempromosikan dan melestarikan praktik ini, tidak hanya sebagai bagian dari warisan budaya, tetapi juga sebagai alternatif kesehatan yang dapat diintegrasikan ke dalam gaya hidup modern.

Dalam konteks pengabdian masyarakat ini, edukasi mengenai sauna *Oukup* tidak hanya bertujuan untuk memperkenalkan metode pemulihan ini kepada masyarakat, tetapi juga untuk mendorong mereka agar lebih menghargai dan memanfaatkan kekayaan budaya lokal yang telah terbukti memiliki manfaat kesehatan yang luar biasa. Dengan demikian, pengenalan sauna *Oukup* di Kapanewon Pengasih diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam upaya pelestarian budaya sekaligus peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan wanita dewasa yang aktif berolahraga dengan berbagai profesi seperti petani, entrepreneur, peternak, pekerja swasta, dan ibu rumah tangga di Kapanewon Pengasih, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta. Metode yang digunakan mencakup beberapa tahapan utama, yaitu sosialisasi, demonstrasi, dan praktik langsung. Lokasi mitra sasaran disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Peta Lokasi Mitra Sasaran

Fasilitas untuk pelaksanaan terapi sauna *Oukup* disediakan di Salon Vokasi dan Spa, Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), yang berlokasi di Plaza Vokasi Wates UNY. Lokasi ini dilengkapi dengan peralatan yang memadai untuk pelaksanaan terapi sauna *Oukup* sehingga memberikan akses mudah bagi responden.

Setiap tahapan dirancang untuk memastikan bahwa peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan teoretis, tetapi juga pengalaman praktis dalam penggunaan sauna *Oukup*.

A. Tahapan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri atas beberapa tahapan yaitu:

- **Sosialisasi**
Kegiatan diawali dengan sesi sosialisasi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar mengenai sauna *Oukup*. Dalam sesi ini, peserta diperkenalkan dengan sejarah, manfaat, dan prosedur penggunaan sauna *Oukup*. Materi sosialisasi disampaikan melalui presentasi yang interaktif, disertai dengan diskusi dan tanya jawab untuk memastikan bahwa peserta benar-benar memahami materi yang disampaikan.
- **Demonstrasi**
Setelah sesi sosialisasi, dilanjutkan dengan demonstrasi praktik penggunaan sauna *Oukup*. Fasilitator menunjukkan cara menyiapkan ramuan herbal, langkah-langkah penggunaan sauna, dan hal-hal yang perlu diperhatikan selama proses sauna. Demonstrasi ini dilakukan secara langsung dengan melibatkan peserta sebagai partisipan aktif.
- **Praktik Langsung**
Tahap akhir adalah praktik langsung, di mana peserta diberikan kesempatan untuk mencoba sendiri penggunaan sauna *Oukup*. Peserta dipandu oleh fasilitator untuk memastikan bahwa mereka dapat melakukan sauna dengan benar dan merasakan manfaatnya secara langsung. Praktik ini dilakukan dalam kelompok-kelompok kecil untuk

memaksimalkan pengalaman setiap peserta.

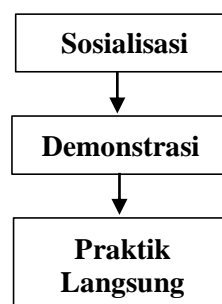
B. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu:

- **Peralatan Sauna *Oukup***
Peralatan yang digunakan mencakup ruang sauna portabel, panci uap, dan kursi sauna. Ruang sauna portabel dipilih agar mudah dipindahkan dan digunakan di berbagai lokasi.
- **Bahan Herbal**
Bahan herbal yang digunakan dalam sauna *Oukup* terdiri dari daun sirih, jahe, kunyit, serai, dan daun pandan. Semua bahan dipilih karena khasiatnya yang telah terbukti dalam pengobatan tradisional.

C. Diagram Alur Metode

Berikut adalah diagram alur metode pengabdian pada masyarakat yang dilakukan dalam rangka mengedukasi manfaat sauna *Oukup* untuk pemulihan kelelahan wanita di Kapanewon Pengasih.



Gambar 2. Tahapan Kegiatan

Diagram di atas menggambarkan alur kegiatan yang dimulai dari tahap sosialisasi, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi, dan diakhiri dengan praktik langsung oleh peserta. Data perubahan pemahaman sebelum dan sesudah kegiatan dikumpulkan melalui kuesioner pra dan pasca kegiatan, serta observasi selama sesi praktik. Berikut adalah hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel dan diagram.

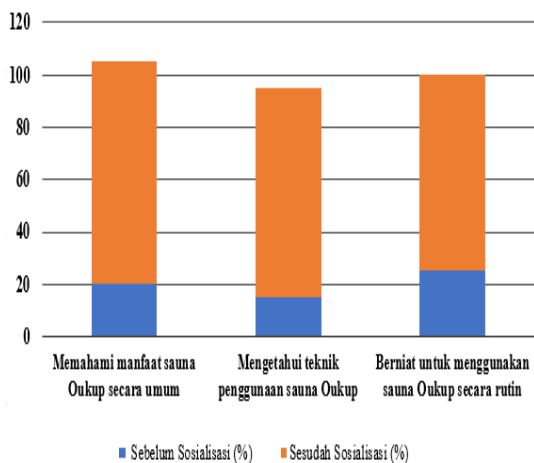
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Kegiatan Pengabdian

A. Perubahan Pemahaman Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Kriteria Pemahaman	Sebelum Sosialisasi (%)	Sesudah Sosialisasi (%)
Memahami manfaat sauna <i>Oukup</i> secara umum.	20	85
Mengetahui teknik penggunaan sauna <i>Oukup</i> .	15	80
Berniat untuk menggunakan sauna <i>Oukup</i> secara rutin.	25	75

Grafik perubahan hasil pemahaman responden sebelum dan sesudah kegiatan edukasi manfaat sauna *Oukup* untuk pemulihan kelelahan wanita di Kapanewon Pengasih disajikan pada Gambar 3.



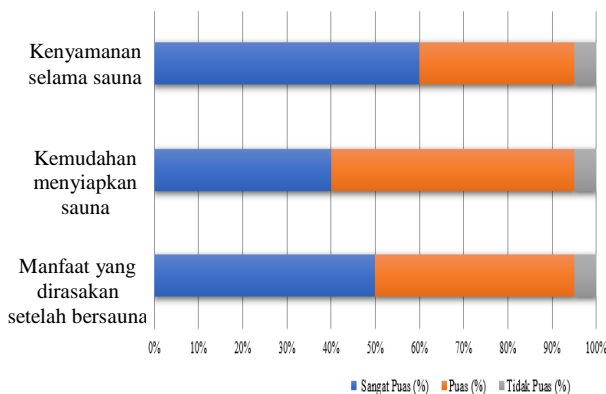
Gambar 3. Diagram Perubahan Pemahaman Peserta

Berdasarkan data pada grafik di atas menunjukkan bahwa responden mengalami peningkatan pemahaman terkait pentingnya sauna *Oukup* untuk pemulihan kelelahan pasca melakukan aktivitas rutin. Responden juga menyatakan bahwa berniat untuk melaksanakan sauna *Oukup* secara mandiri di rumah.

B. Pengalaman Praktis Peserta Selama Sesi Sauna *Oukup*

Aspek yang Dinilai	Sangat Puas (%)	Puas (%)	Tidak Puas (%)
Kenyamanan selama sauna	50%	45%	5%
Kemudahan dalam menyiapkan sauna	40%	55%	5%
Manfaat yang dirasakan setelah bersauna	60%	35%	5%

Grafik hasil pengalaman praktis responden selama sesi kegiatan edukasi manfaat sauna *Oukup* untuk pemulihan kelelahan wanita di Kapanewon Pengasih disajikan pada Gambar 4.



Gambar 4. Tingkat Kepuasan Peserta Terhadap Sesi Sauna *Oukup*

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman dan sikap masyarakat terhadap penggunaan sauna *Oukup* sebagai metode pemulihan kelelahan. Data yang diperoleh dari kuesioner pra dan pasca kegiatan menunjukkan bahwa sebelum sosialisasi, hanya sebagian kecil peserta yang mengetahui manfaat sauna *Oukup*. Sebagian besar peserta bahkan tidak pernah mendengar tentang sauna ini atau tidak memahami cara kerjanya. Namun, setelah sosialisasi dan demonstrasi, terjadi

peningkatan pemahaman yang signifikan, dengan mayoritas peserta menyatakan bahwa mereka kini mengerti manfaat dan cara penggunaan sauna *Oukup*.

Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan dalam kegiatan ini efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemulihan setelah aktivitas fisik yang intens. Sauna *Oukup*, yang sebelumnya kurang dikenal, kini mulai diterima oleh masyarakat sebagai metode pemulihan yang praktis dan ekonomis. Hal ini penting mengingat bahwa kelelahan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak buruk pada kesehatan jangka panjang, terutama bagi wanita yang memiliki beban fisik dan emosional yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, praktik langsung yang dilakukan oleh peserta juga memberikan pengalaman yang berharga dalam memahami manfaat sauna *Oukup* secara nyata. Berdasarkan observasi dan umpan balik dari peserta, sebagian besar dari mereka merasa puas dengan pengalaman sauna *Oukup* dan merasakan manfaatnya, seperti tubuh yang lebih segar, berkurangnya rasa lelah, dan peningkatan kualitas tidur pada malam hari setelah sesi sauna. Kepuasan peserta ini menunjukkan bahwa metode pengajaran yang melibatkan pengalaman praktis lebih efektif dibandingkan hanya memberikan penjelasan teoretis. Namun, ada beberapa tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan ini. Salah satunya adalah keterbatasan fasilitas dan waktu yang menyebabkan tidak semua peserta dapat mencoba sauna *Oukup* secara penuh. Beberapa peserta juga mengungkapkan kekhawatiran tentang ketersediaan bahan herbal yang digunakan untuk sauna, mengingat bahwa tidak semua bahan mudah ditemukan di pasar setempat. Tantangan ini perlu dipertimbangkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya, mungkin dengan menyediakan alternatif bahan yang lebih mudah diakses tanpa mengurangi khasiat dari sauna *Oukup*. Meskipun demikian, keberhasilan kegiatan ini tidak dapat dilepaskan dari partisipasi aktif dan antusiasme masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat Kapanewon Pengasih memiliki minat yang

tinggi terhadap metode kesehatan tradisional yang alami dan ekonomis. Minat ini dapat dimanfaatkan lebih lanjut untuk mengembangkan program-program kesehatan berbasis budaya yang lebih luas, tidak hanya sauna *Oukup* tetapi juga metode kesehatan tradisional lainnya yang mungkin belum banyak diketahui oleh masyarakat.

Selain itu, pengabdian masyarakat ini juga memberikan pelajaran berharga tentang pentingnya pendekatan yang inklusif dan partisipatif dalam kegiatan edukasi kesehatan. Dengan melibatkan masyarakat secara langsung, baik dalam sesi diskusi maupun praktik, mereka merasa lebih termotivasi untuk mengadopsi pengetahuan baru dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini juga membantu dalam melestarikan warisan budaya lokal, seperti sauna *Oukup*, yang memiliki nilai penting baik secara budaya maupun kesehatan.

Sebagai rekomendasi, pengabdian masyarakat semacam ini sebaiknya dilakukan secara berkala dan berkelanjutan, dengan fokus pada berbagai aspek kesehatan lainnya yang relevan dengan kebutuhan masyarakat. Selain itu, kerjasama dengan pemerintah daerah dan lembaga kesehatan setempat dapat ditingkatkan untuk mendukung penyediaan fasilitas dan bahan yang diperlukan, sehingga program-program seperti ini dapat menjangkau lebih banyak masyarakat dan memberikan manfaat yang lebih luas.

4. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Kapanewon Pengasih mengenai manfaat sauna *Oukup* sebagai metode pemulihan kelelahan yang efektif. Melalui sosialisasi, demonstrasi, dan praktik langsung, peserta mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pemulihan setelah aktivitas fisik yang intens dan cara menggunakan sauna *Oukup* untuk mendukung kesehatan mereka.

Meskipun terdapat beberapa tantangan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa sauna *Oukup* memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

masyarakat, khususnya sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan fisik dan mental.

Rekomendasi

A. Pengembangan Program

Berkelanjutan

Disarankan agar program pengabdian masyarakat ini dilakukan secara berkala untuk memastikan pengetahuan yang diperoleh masyarakat dapat diterapkan dan disebarkan secara luas.

B. Penyediaan Fasilitas dan Bahan

Kerjasama dengan pemerintah daerah dan lembaga kesehatan setempat perlu ditingkatkan untuk mendukung penyediaan fasilitas sauna dan bahan herbal yang mudah diakses oleh masyarakat.

C. Edukasi Lebih Lanjut

Perlu dilakukan edukasi lebih lanjut mengenai berbagai metode kesehatan tradisional lainnya yang bermanfaat, agar masyarakat memiliki pilihan yang lebih beragam dalam menjaga kesehatan mereka.

5. REFERENSI

- Batubara, R. P., Zuhud, E. A. M., Hermawan, R., & Tumanggor, R. (2017). Nilai Guna Spesies Tumbuhan Dalam Oukup (Mandi Uap) Masyarakat Batak Karo (Use Value of Plant Species For Steam Bath Oukup, Karo). *Media Konservasi*, 22(1), 79–86.
- Chang, M., Ibaraki, T., Naruse, Y., & Imamura, Y. (2023). A study on neural changes induced by sauna bathing: Neural basis of the “totonou” state. *PLOS ONE*, 18(11), e0294137. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294137>
- Hati, H. I., Nasution, J., Nugrahalia, M., & Karim, A. (2023). Kajian Etnobotani Zingiberaceae Sebagai Bahan Pengobatan Etnis Karo di Kecamatan Sei Bingai Kabupaten Langkat Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Biologi UMA (JIBIOMA)*, 5(1), 14–26. <https://doi.org/10.31289/jibioma.v5i1.1654>
- Hiestand, S., Forthun, I., Waage, S., Pallesen, S., & Bjorvatn, B. (2023). Associations between excessive fatigue and pain, sleep, mental-health and work factors in Norwegian nurses. *PLOS ONE*, 18(4), e0282734. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282734>
- Jo, E., Juache, G., Saralegui, D., Weng, D., & Falatoonzadeh, S. (2018). The Acute Effects of Foam Rolling on Fatigue-Related Impairments of Muscular Performance. *Sports*, 6(4), 112. <https://doi.org/10.3390/sports6040112>
- Kautsar, A. Al, Mulia, V. D., Suryawati, S., Andayani, H., Perdana, N. A., Suardi, H. N., & Aini, Z. (2022). Pengetahuan dan sikap tentang penggunaan herbal oleh geriatri di Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(1). <https://doi.org/10.24815/jks.v22i1.23882>
- Laukkanen, J. A., & Kunutsor, S. K. (2024). The multifaceted benefits of passive heat therapies for extending the healthspan: A comprehensive review with a focus on Finnish sauna. *Temperature*, 11(1), 27–51. <https://doi.org/10.1080/23328940.2023.2300623>
- Laukkanen, T., Kunutsor, S. K., Khan, H., Willeit, P., Zaccardi, F., & Laukkanen, J. A. (2018). Sauna bathing is associated with reduced cardiovascular mortality and improves risk prediction in men and women: a prospective cohort study. *BMC Medicine*, 16(1), 219. <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1198-0>
- McGregor, D. (2010). The Earth Keepers Solid Waste Management Planning Program: A Collaborative Approach to Utilizing Aboriginal Traditional Knowledge and Western Science in Ontario. *International Journal of Canadian Studies*, 41, 69. <https://doi.org/10.7202/044163ar>
- Mentari, G., & Yuhaswita, Y. (2022). The Spread of “Tradisi Mandi Uap” as a Track Identification of Spices in Indonesia. *Indonesian Journal of Social Science Education (IJSSE)*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29300/ijssse.v4i1.6713>

- Pattinasarany, G. M., Nusawakan, A. W., & Probowati, H. (2020). Praktik Tradisional Pada Perawatan Masa Nifas. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 320–327.
- Sari, E., & Sitepu, R. (2020). Legal Protection of Oukup Karo Treatment as a Form of Communal Intellectual Property Rights. *Proceedings of the International Conference on Culture Heritage, Education, Sustainable Tourism, and Innovation Technologies (CESIT 2020)*, 2(1), 53–63. <https://doi.org/10.5220/0010294600003051>
- Shinta Wurdiana Rhomadona, & Dianita Primihastuti. (2022). The Effect of Herbal Steam Bath to Increasing Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 2(6). <https://doi.org/10.35882/ijahst.v2i6.184>
- Silalahi, M. (2020a). Essential Oil pada Cymbopogon citratus (DC.) Stapf Dan Bioaktivitasnya. *Titian Ilmu: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 12(1), 7–13. <https://doi.org/10.30599/jti.v12i1.538>
- Silalahi, M. (2020b). Pemanfaatan Citrus aurantifolia (Christm. et Panz.) sebagai Bahan Pangan dan Obat serta Bioaktivitas. *Sainmatika: Jurnal Ilmiah Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 17(1), 80. <https://doi.org/10.31851/sainmatika.v17i1.3637>
- Simarmata, T., & Sembiring, A. F. (2015). Oukup sebagai pengobatan tradisional. *Antrophos*, 1(1), 34–41.
- Yamauchi, T., Sasaki, T., Takahashi, K., Umezaki, S., Takahashi, M., Yoshikawa, T., Suka, M., & Yanagisawa, H. (2019). Long working hours, sleep-related problems, and near-misses/injuries in industrial settings using a nationally representative sample of workers in Japan. *PLOS ONE*, 14(7), e0219657. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219657>