



BAB II

TINJAUAN UMUM PUSAT PENGEMBANGAN KECANTIKAN WANITA

Bagi masyarakat modern, kecantikan merupakan harta yang sangat berharga, sehingga harus senantiasa dijaga dan dirawat. Seiring perkembangan jaman kebutuhan akan perawatan kecantikan semakin berkembang sebagai kebutuhan sehari-hari, mulai dari perawatan rambut, wajah, kuku, dan kebugaran tubuh, sehingga muncul berbagai tempat perawatan kecantikan yang dapat mengakomodasi kebutuhan-kebutuhan tersebut.

Pusat perawatan kecantikan merupakan suatu tempat yang menyediakan jasa terhadap perawatan tubuh. Target utama konsumennya adalah wanita. Pusat Perawatan Kecantikan adalah suatu pusat kecantikan yang terdiri dari fasilitas-fasilitas untuk mempercantik penampilan diri seorang wanita.¹⁴ Pusat perawatan kecantikan berfungsi sebagai tempat untuk merawat kecantikan dan memberikan solusi-solusi terhadap permasalahan seputar kecantikan wanita. Didalamnya menawarkan berbagai macam fasilitas mulai dari perawatan wajah, perawatan tubuh, dan perawatan rambut.

Perawatan tubuh dan kecantikan wanita ada bermacam-macam. Semuanya bertujuan untuk mengatasi masalah-masalah kecantikan yang umumnya dialami wanita sekaligus menghilangkan rasa lelah sekaligus menjaga kebugaran tubuh sekaligus dapat menstimulasi darah.

¹⁴ Artikel "Wanita dan Kecantikannya", Femina Juli 2007, hal 31



II.1. Salon Kecantikan

II.1.1. Pengertian

Kata *Salon* berasal dari bahasa Inggris yang artinya ruangan kemudian berkembang menjadi *beauty salon* yang artinya ruangan kecantikan. *Salon* artinya tempat untuk menata rambut.¹⁵

Salon kecantikan adalah tempat khusus untuk merawat kecantikan wanita dari rambut, wajah, kulit, kuku dan sebagainya. Salon Kecantikan merupakan fasilitas untuk mempercantik diri dalam waktu yang relatif cepat.¹⁶ Kegiatan salon terbagi menjadi 3 bagian yaitu rambut, wajah dan tubuh. perawatan tubuh di salon berbeda dengan Spa, kalau di salon hanya berbentuk memperindah bagian luar tubuh sedangkan Spa lebih ke sektor terapi tubuh.

Kegiatan yang terdapat dalam salon kecantikan pada umumnya adalah sebagai berikut :

- **Perawatan Rambut**

Perawatan rambut merupakan cara untuk merawat rambut dan kulit kepala agar sehat. Perawatan rambut juga bertujuan untuk memperbaiki rambut yang rusak akibat faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal yaitu cuaca, perawatan yang tidak tepat, sinar matahari serta polusi. Faktor internal yaitu kelelahan fisik dan jiwa, hormonal dan kekurangan nutrisi yang menyebabkan berbagai

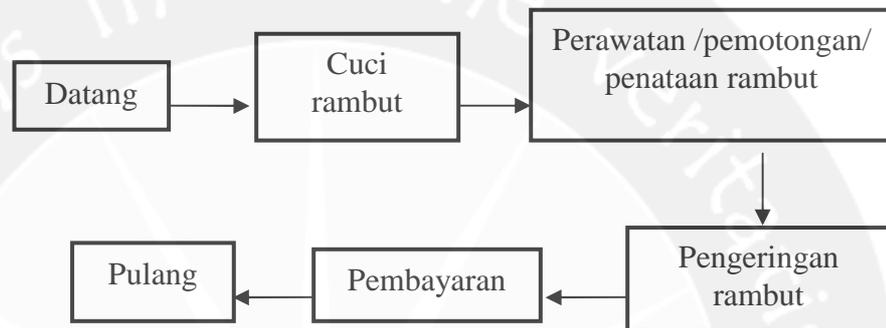
¹⁵ Baddu-Zain, Kamus Umum Bahasa Indonesia, Pustaka Sinar Harapan, Jakarta 1996, hal 1206

¹⁶ Artikel "Ingin cantik, ke salon dong !!" majalah fit Februari 2003



masalah pada rambut dan kulit kepala. Perawatan rambut meliputi Hair Spa, Hair Mask, Creambath, dan segala hal yang membuat rambut memiliki penampilan yang lebih baik dan indah.

Sirkulasi pengunjung yang terdapat dalam salon / perawatan rambut adalah sebagai berikut :



Bagan 2.1. Sirkulasi pengunjung pada perawatan rambut

Sumber : analisis penulis

o **Perawatan Kuku**

Kuku merupakan bagian dari tubuh yang sangat diperhatikan oleh wanita pada umumnya sehingga memerlukan perawatan khusus.

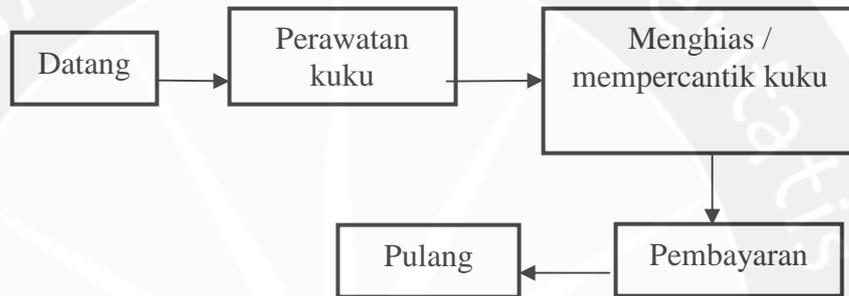
Perawatan kuku antara lain meliputi :

- *Manicure dan pedicure*, yaitu membersihkan kuku tangan dan kaki sehingga terlihat bersih dan indah. *Manicure dan pedicure* juga dapat mengatasi bau tak sedap pada kaki, serta untuk merawat kulit dan kuku pada kaki agar tetap halus.
- *Nail polish*, yaitu mengecat kuku tangan dan kaki agar menjadi lebih indah



- *Hand and foot mask*, yaitu masker tangan dan kaki agar lebih lembut
- *Nail art*, yaitu membuat gambar/lukisan pada kuku agar terlihat lebih indah.

Sirkulasi kegiatan pengunjung pada ruang perawatan kuku adalah sebagai berikut:



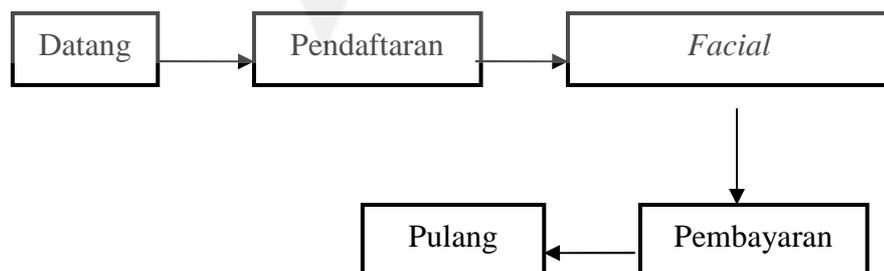
Bagan 2.2. Sirkulasi pengunjung pada ruang perawatan kuku

Sumber : analisis penulis

o *Facial*

Facial adalah metode perawatan wajah yang bertujuan untuk mengeluarkan kotoran dari dalam lapisan kulit dan melepaskan sel-sel kulit mati, sehingga wajah terlihat berseri.

Sirkulasi kegiatan pengunjung pada ruang *facial* adalah sebagai berikut:





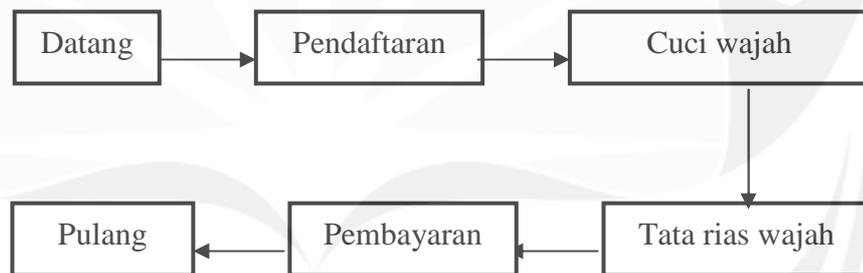
Bagan 2.3. Sirkulasi pengunjung pada ruang *facial*

Sumber : analisis penulis

- Tata Rias Wajah (*make up*)

Tata rias wajah adalah kegiatan mengubah penampilan dari bentuk asli sebenarnya dengan bantuan bahan dan alat [kosmetik](#). Istilah *make up* lebih sering ditujukan kepada perubahan bentuk wajah, meskipun sebenarnya seluruh tubuh bisa di hias (*make up*).

Sirkulasi kegiatan pengunjung pada ruang tata rias wajah adalah sebagai berikut :



Bagan 2.4. Sirkulasi pengunjung pada ruang tata rias wajah

Sumber : analisis penulis

Desain ruangan pada salon kecantikan sebaiknya memperhatikan kebutuhan ruang pada setiap aktivitas yang ditawarkan untuk memberikan kenyamanan pada pengunjung.

II.1.2. Preseden Salon Kecantikan

- Rudi Hadisuwarno Salon

Rudi Hadisuwarno Salon sudah menjamur di seluruh Indonesia.

Fasilitas yang ditawarkan adalah :



- Perawatan rambut, meliputi *creambath*, *ozone therapy* yang berguna untuk mengatasi kerontokan (*thinning hair*) dan merangsang pertumbuhan akar rambut, serta *hair mask* yang bermanfaat untuk melembaban sekaligus mengembalikan kondisi rambut setelah mengalami proses kimiawi. Perawatan istimewa lainnya adalah *Hair Spa* untuk menjaga rambut dan kulit kepala agar selalu sehat serta *Aromatic Therapy* untuk kesegaran dan keharuman rambut.
- Penataan rambut, mulai dari *cutting*, *coloring*, *perming* (pengeritingan), *hair extension*, *hair-straightening*, *rebonding* hingga *dreadlock style* (model rambut kepang kecil).
- Perawatan tangan dan kaki, yang meliputi *waxing* untuk menghilangkan bulu-bulu halus secara cepat dan bersih, *foot reflexology*, *manicure*, *pedicure*, *hand & foot masker*, *nail extension*, *parafin* dan lainnya

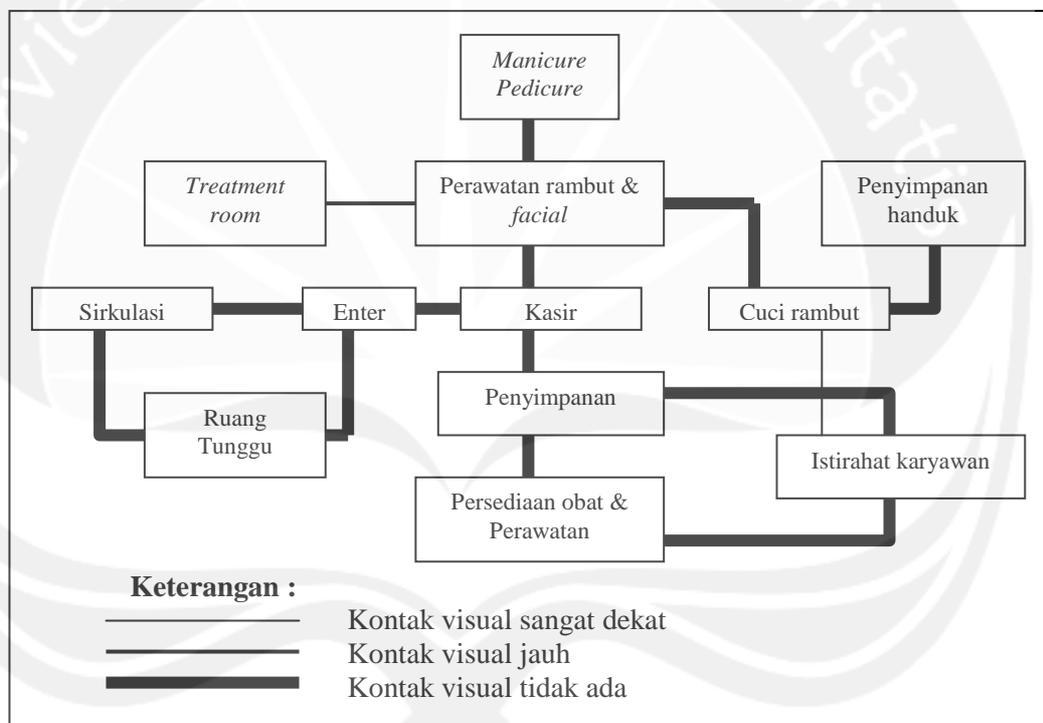




Gambar 2.1. Rudi Hadisuwarno Salon

Sumber : www.rudihadisuwarno/bs_rhexclusive.htm

Pola penataan ruang pada Rudi Hadisuwarno Salon adalah sebagai berikut:



Bagan 2.5. Pola penataan ruang pada Rudi Hadisuwarno Salon

Sumber : Skripsi Mekar Sari Suteja, "Pusat Perawatan Ibu dan Anak di Yogyakarta" (2008) dan analisis penulis

II.2. Perawatan Kecantikan

II.2.1. Pengertian



Pada umumnya pusat perawatan kecantikan atau klinik kecantikan memiliki produk perawatan kecantikan sendiri, sehingga membutuhkan laboratorium sendiri. Hal inilah yang membedakan antara pusat kecantikan satu dengan yang lain.

Pusat Perawatan Kecantikan bangunan komersial yang setaraf dengan klinik kesehatan. Menurut Joseph de Chiara dan Michael J. Crosbie dalam bukunya *Time Saver Standards for Building Types*, ruang utama yang terdapat dalam klinik kesehatan adalah sebagai berikut:

1. *Receptionist – control station* (pengontrol kegiatan) – *business office* (kantor pengelola)
2. *waiting room* (ruang tunggu)
3. *consultation room* (ruang konsultasi)
4. *Examination and treatment room* (ruang pemeriksaan dan perawatan)
5. *Laboratory* (laboratorium)
6. *X-ray* (rontgen)
7. *utility and service area* (area utilitas dan service)
8. *toilet*

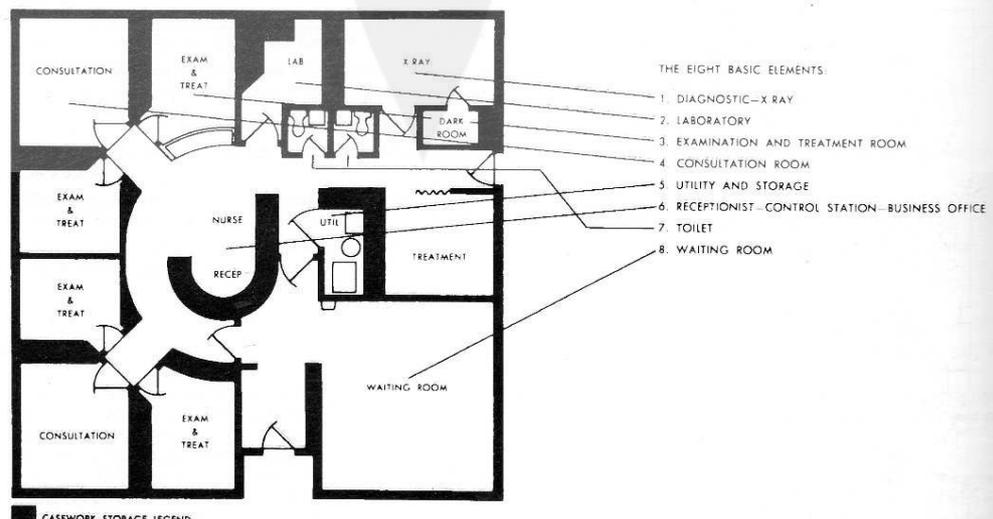


Fig. 1. Basic elements of a medical office



Gambar 2.2. *Basic elements of medical centre*

Sumber : De Chiara Joseph, TIME SAVER STANDARDS, FOR BUILDING TYPES fourth edition. Singapore, 2001, page 200.

Bila diterapkan pada klinik kecantikan 8 elemen dasar klinik kecantikan adalah sebagai berikut:

1. resepsionis – pengontrol kegiatan – kantor pengelola
2. ruang tunggu
3. ruang konsultasi dan pemeriksaan
4. ruang perawatan kecantikan
5. laboratorium kosmetik dan apotik
6. ruang pengobatan dengan laser
7. area utilitas dan service
8. lavatory

Kegiatan yang terdapat dalam pusat perawatan kecantikan pada umumnya tidak jauh berbeda dengan kegiatan didalam salon kecantikan. Perbedaannya adalah pada pusat perawatan kecantikan lebih dikhususkan pada perawatan kecantikan kulit wajah keseluruhan. Kecantikan yang dimaksud adalah kecantikan dari luar dan dalam dengan metode kesehatan dan mempunyai produk kecantikan sendiri, sedangkan pada salon kecantikan hanya melakukan perawatan kecantikan dari luar saja.

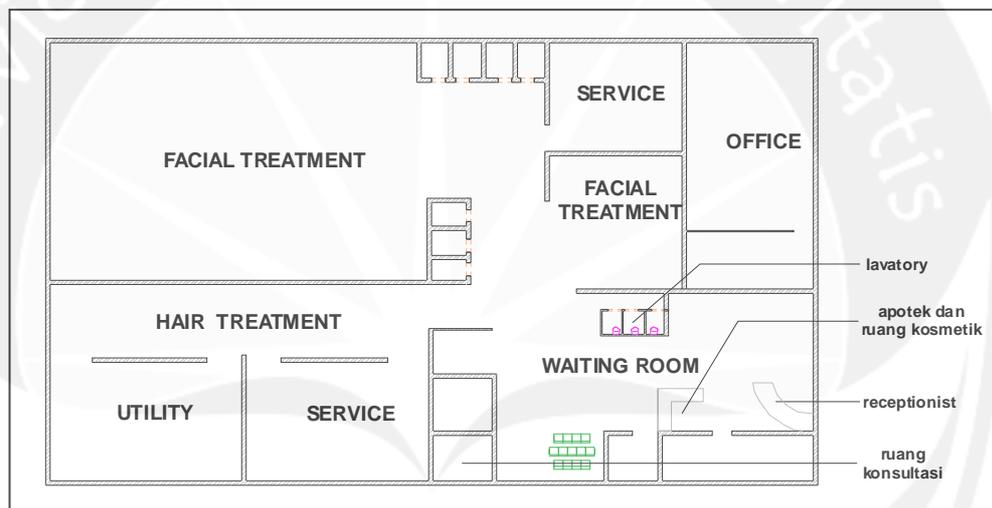
II.2.2. Preseden Pusat Perawatan Kecantikan

- Larissa Skin Care

Konsep yang dikembangkan adalah perawatan kulit & rambut dengan menggunakan bahan-bahan alami seperti buah, sayuran, umbi, batang



dan akar, yang lebih dikenal dengan konsep 'back to nature' seiring dengan kata Larissa itu sendiri yang berasal dari bahasa Latin yang berarti bersinar atau terang. Seiring perkembangan perusahaan dan untuk lebih fokus dibidang perawatan kulit & rambut, Larissa Beauty Salon berubah nama menjadi Larissa Skin Care & Hair Treatment . 8 elemen ruang klinik kesehatan yang diterapkan pada Larissa Skin Care Yogyakarta adalah sebagai berikut:



Gambar 2.3. Pola penataan ruang lantai 1 Larissa Skin Care Yogyakarta

Sumber : analisis Penulis

II.3. Perawatan Kecantikan Tubuh (Spa)

II.3.1. Pengertian

Spa merupakan terapi dengan air, asalnya merupakan gaya hidup bangsa eropa yang memanfaatkan sumber mata air panas yang berkhasiat dan mengandung mineral untuk perawatan kesehatan, kebugaran plus kecantikan¹⁷. Suatu terapi kecantikan yang menitikberatkan kepada

¹⁷ Artikel “Menjelajahi Keunikan Day Spa di Jakarta” Majalah fit, Desember 2002



kebugaran dan keseimbangan jiwa dan raga. *Spa* biasanya sering dihadirkan bersama dengan fitness center, dan sauna.¹⁸

Kata *Spa* berarti nama desa kecil di dekat Liege, Belgia yang disebut *Spau*, yang merupakan sumber air mineral panas yang digunakan oleh keluarga kerajaan untuk mengobati bermacam-macam penyakit atau hanya sekedar melepaskan kelelahan.¹⁹

Tujuan Spa :

- Pelepas ketegangan pikiran dan tubuh yang kelelahan baik secara fisik maupun rohani sehingga tubuh segar kembali. Dapat dilakukan sendiri di rumah atau di Spa yang tersedia secara bersama-sama.
- Penyeimbangan harmonis antara tubuh, ketenangan jiwa, semangat, nutrisi, perawatan rambut, wajah, dan tubuh yang merupakan unsur penting dalam kehidupan yang diberikan dengan suatu suasana yang relaks / santai.
- Penggabungan antara perawatan tubuh dengan treatment maupun dengan perawatan yang dilakukan melalui olahraga.

II.3.2. Klasifikasi Spa

Menurut Joseph Jeffrey dalam bukunya *SPA-Finders, Guide to SPA Vacations*, jenis SPA terbagi menjadi 5 macam, yaitu :

1. Classic Spa

¹⁸ Atikel “Spa Terapi Perawatan Tubuh” www.wanita.com

¹⁹ Atikel “Spa Terapi Perawatan Tubuh” www.wanita.com



Classic Spa memiliki fasilitas yang bertujuan untuk kebugaran, rekreasi dan penurunan pengaturan berat badan melalui pengaturan makanan diet seimbang serta program-program peremajaan tubuh.

Classic Spa ini biasanya mengambil lokasi yang jauh dari keramaian kota dan jalan umum, terletak di pegunungan atau dekat pantai. *Spa* klasik ini biasanya menjadi dasar dari pembuatan *Spa* masa kini.

2. *Hotel Spa*

Pada mulanya hotel hanya menyediakan fasilitas fitness atau health center serta salon, karena trend dan tuntutan masyarakat yang kian bertambah agar hotel berbintang memiliki fasilitas *Spa*. Adanya fasilitas *Spa* sangat memungkinkan sekali setiap orang menikmati fasilitas pelayanan *Spa* yang disesuaikan dengan keinginan dan kebutuhan mereka. *Hotel Spa* memiliki kekurangan, yaitu tamu-tamu hotel tidak semua mempunyai tujuan atau gaya hidup yang sama. Maka diperlukan pembedaan, seperti pada tempat makan selain tersedia tempat makan umum dimana sebagian tamu ingin benar-benar menikmati liburan di sisi lain juga tersedia tempat makan dengan makanan seimbang dengan kalori yang rendah.

Salah satu hotel di Yogyakarta yang memiliki fasilitas Hotel Spa adalah Royal Heritage Spa yang dikelola oleh Sheraton Mustika Ratu.

3. *New Age Retreats Spa*



Dalam Spa, istilah *New Age* memiliki arti yaitu menyajikan suatu program kesehatan dan mengingatkan akan suatu sikap hidup sehat lahir dan batin. Programnya tidak hanya sekedar pelatihan otot, tetapi juga ditantang untuk mengembangkan dan memperluas konsep mental dan spiritual. Acara kegiatan di *New Age Retreats Spa* yaitu kegiatan aktifitas tubuh seperti yoga, relaksasi, jalan kaki ke hutan, menunggang kuda disamping juga pelayanan perawatan tubuh dan kecantikan.

4. *Modern Sliming / Weight Loss Spa*

Spa jenis ini memiliki program utama yaitu penurunan berat badan, program ini dibuat menyenangkan dan lebih mengutamakan terapi program yaitu berubahnya gaya hidup dan penerapan menu makan yang sehat, seimbang dan bergizi tapi enak.

Program yang ditampilkan untuk pelatihan tubuh sangat bervariasi dan menyenangkan yang diikuti dengan petunjuk praktis dalam mengatasi kelebihan berat badan, menghilangkan stress dan teknik-teknik relaksasi. Para peserta dilatih dan diajarkan bagaimana menghadapi stress akibat kegemukan dengan cara positif dan efektif, serta bagaimana cara membentuk dan membangun gambaran pribadi yang baru, sehingga dapat memasukkan kebiasaan yang baru yaitu makan makanan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. *Spa* jenis ini adalah tempat yang cocok dan sesuai bagi seseorang yang ingin memperoleh hasil yang efektif, karena segalanya dilakukan dengan



konsisten, dan perubahan diri secara total mulai dari tubuh, kebiasaan, keinginan, dan pengetahuan.

5. *Mineral Spa dan Thalasso Spa*

Spa dengan sumber air mineral dan air laut ini menyajikan macam-macam pelayanan seperti pijat, sauna, balut dan berbagai bentuk perawatan dengan air (*hydro therapy*). Karena sumber air tidak mudah didapat, maka kini. *Spa* banyak menggunakan *thermal therapy* (cara pemanasan), pemberian bahan-bahan mineral, seperti garam (*thalasso*), Lumpur, ganggang (*balneo*), rempah, aroma *essential oil* (aroma *hidrotherapy*), madu dan susu.

II.3.3. Program Perawatan Spa

Masing-masing fasilitas spa memiliki program yang berbeda-beda, secara garis besar terbagi menjadi :

1. Perawatan Wajah

Perawatan wajah adalah perawatan yang berhubungan dengan wajah, salah satunya adalah *facial*. *Facial* berguna untuk membersihkan dan meremajakan serta menyegarkan wajah secara mendalam. *Facial* memiliki proses yang bertahap yaitu pembersihan, Penguapan wajah, pengelupasan/proses penggosokan, pembersihan maksimal, masker, dan penyegaran

2. Perawatan Rambut

a. *Creambath*



Creambath merupakan salah satu perawatan wajah yang banyak digemari banyak wanita. *Creambath* berfungsi untuk memberikan nutrisi pada akar dan helai rambut. Jenis krimnya bermacam-macam, disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya lidah buaya, ginseng, urang-aring, dan lain sebagainya.

b. Spa Rambut (Hair Spa)

Spa rambut merupakan terobosan baru dalam bidang kecantikan. Kalau *Body Spa* membutuhkan ewaktu yang relative lama, sedangkan *hair spa* waktunya relative seingkat. *Hair spa* hampir sama dengan *Body spa* yaitu menggunakan minyak aromaterapi sebagai proses penyegaran kembali rambut dan pikiran.

c. Masker rambut

Berfungsi untuk rambut patah dan rontok. Waktunya sangat singkat sekali yaitu hanya 15-20 menit.

d. Cat dan *Toning*

Suatu teknik pewarnaan rambut yang menggunakan zat kimia. Jika tidak dilanjutkan dengan perawatan yang rutin maka rambut akan menjadi rusak

e. Pelurusan dan Pengeritingan

Pelurusan dan pengeritingan sangat digemari oleh para wanita saat ini, akan tetapi dampak dari kedua proses tersebut sangat besar bagi rambut jika tidak diimbangi dengan perawatan yang intensif, misalnya *creambath* atau *hair spa*.



f. Tata Rambut

Tata rambut adalah proses penataan rambut dari cuci, blow, sanggul dan lain sebagainya.

3. Perawatan Kulit

Perawatan kulit lebih kearah kulit secara umum yaitu dari kulit wajah hingga kulit badan. Menangani masalah jerawat, flek, meradang, kulit hitam dan lain sebagainya. Prosesnya hanya diberikan obat yang berupa make up sehari-hari misalnya kri, pembersih dan bedak.

4. Perawatan Tubuh

Perawatan tubuh terbagi dalam beberapa macam, yaitu:

a. *Massage*

Massage berasal dari kata Arab *mass* yang berarti 'menekan' dan kata Perancis *age*, juga berasal dari kata Yahudi *maschesch* yang berarti 'meraba'. Di Indonesia, *massage* dikenal dengan sebutan pijitan / pijatan. Sedangkan *massage* secara umum berarti manipulasi jaringan-jaringan otot secara sistematis.²⁰

Tujuan *massage* :

- Tujuan preparatif

²⁰ Depdikbud, "Massage Olahraga, Pertolongan Pertama pada Kecelakaan dan Pendidikan Keselamatan", 1980/1981, hal. 3



Persiapan-persiapan psiko-somatis dalam menghadapi ketegangan, di mana dengan jalan *massage* kondisi dapat dipengaruhi.

- Tujuan preventif

Kelanjutan dari preparatif, yaitu penyaluran darah yang lebih baik sehingga alat-alat gerak dan alat-alat koordinasi akan berfungsi lebih baik, di mana kemungkinan mendapat cedera lebih kecil.

- Tujuan kuratif

Perbaikan ke keadaan yang normal setelah ketegangan yang berat, dengan menyalurkan sisa-sisa bahan penyebab kelelahan dan menghindari sakit pada otot.

Macam-macam *Message* berdasarkan tujuannya, antara lain:

- *Massage* dengan tujuan terapi, merupakan suatu usaha dengan jalan *massage*, untuk memberikan pengaruh yang baik terhadap keadaan tubuh.
- *Massage* kecantikan atau keluwesan, merupakan suatu usaha dengan jalan *massage*, untuk menyalurkan darah kulit agar lebih baik dan untuk menghindari pembentukan keriput dan kekeringan kulit.
- *Massage* kesehatan (*hygiene*), merupakan suatu usaha dengan jalan *massage*, untuk memelihara kesehatan, menormalkan fungsi organ, serta untuk menghindari penyakit dan kelainan.



- *Massage* olahraga, adalah bermacam-macam pegangan yang diterapkan dengan tangan kosong, pada kulit yang terbuka dengan tujuan mempertahankan kondisi tubuh, memperbaiki atau menghilangkan akibat olahraga yang merugikan.
- b. *Aromaterapi*
Adalah terapi dengan menggunakan minyak yang diperoleh dari hasil penyulingan sari tumbuh-tumbuhan.²¹
- c. *Body Slimming and Shaping*
Proses pelangsingan dan pembentukan tubuh
- d. *Lymphatic drainage*
Memperlancar aliran darah dan mengencangkan bagian tubuh.
- e. *Body scrub*
Memperbaharui kulit dengan menstimulasi syaraf
- f. *Seaweed body wrap*
Menghilangkan racun pada tubuh, mensuplai vitamin dan mineral bagi elastisitas tubuh.
- g. *Lulur dan Mandi susu*
Lulur dan mandi susu adalah tradisi dari kraton jawa. Lulur bermanfaat untuk menghaluskan kulit sedangkan mandi susu lebih untuk memutihkan kulit.
- h. *Manicure dan Pedicure*

²¹ Baddu-Zain, Kamus Umum Bahasa Indonesia, Pustaka Sinar Harapan, Jakarta 1996,



Perawatan kuku agar kuku bersih dan terawat. Efek perawatannya kuku tidak mudah retak dan patah

i. Sauna

5. Terapi Air

Terapi air adalah bagian dari kegiatan kebugaran fisik. Terapi air merupakan pelengkap kegiatan perawatan dan dapat dilakukan terpisah dari program yang lain. Terapi air dapat menurunkan kadar stress dalam tubuh , dimana memanfaatkan aliran air dengan suhu yang tepat yaitu dengan menenggelamkan sebagian atau keseluruhan tubuh ke dalam air dingin atau hangat dan melakukangerakan-gerakan penyembuhan (aquatic healing dance). Gerakan-gerakan yang dilakukan yaitu pergerakan tubuh dan energi, berupa tarikan, relaksasi, kontraksi, perpindahan gerak yang kembang serta massage.

Terapi ini tidak mengenal usia dan dapat dengan mudah dilakukan di rumah. Terapi ini juga untuk menetralkan ketegangan otot, meningkatkan kepekaan serta gerakan pada bagian tubuh tertentu, mengurangi rasa sakit, melancarkan sirkulasi darah, memperbaiki postur tubuh, mengurangi stress, meredakan emosi, dan membuat tidur lebih nyenyak. Sedang untuk penyakit-penyakit yang dapat disembuhkan dengan terapi ini adalah :

- Penyakit kronis dan akut (*chronic and acut pain*)
- Kesalahan pada syaraf (*neuromuscular disorder*)
- Sakit Kepala (*migraine*)



- Otot yang tidak berfungsi dengan baik (*muscle disfunction*)
- Bentuk Bagian Tubuh yang Tidak Benar (*disposition*)
- Penyakit Darah Tinggi (*hyper-tension*)
- Kelainan yang Disebabkan Stress yang Berlebihan (*stress disorder*)
- Depresi (*depression*)
- Penyakit susah tidur (*imsomnia*)

6. Meditasi

Meditasi berarti semedi atau mencapai ilmu kebatinan²².

Meditasi adalah mendengarkan suara yang ada dalam tubuh, yaitu suara nafas, detak jantung atau hati nurani.²³ Meditasi merupakan proses penyegaran pikiran agar pikiran lebih santai dan tubuh lebih tenang sehingga menghasilkan kecantikan.

7. Yoga

Yoga adalah senam tubuh atau latihan pernapasan untuk menjaga kesehatan tubuh dan jiwa.²⁴ Yoga tidak hanya proses penenangan pikiran, tetapi juga tubuh. Yoga lebih banyak diikuti dengan gerakan tangan dan kaki yang geraknya sangat pelan dan

²² Baddu-Zain, Kamus Umum Bahasa Indonesia, Pustaka Sinar Harapan, Jakarta 1996, hal 881

²³ Crissie Paine – Malik, "Secret Of The Home Spa", Prestasi Pustaka, Desember 2003, hal. 12

²⁴ Baddu-Zain, Kamus Umum Bahasa Indonesia, Pustaka Sinar Harapan, Jakarta 1996, hal 1633



berirama.²⁵ Yoga memiliki dua jenis yaitu Hatha Yoga yang merupakan kombinasi dari asanas (gerakan tubuh), pranayama (pernapasan), relaksasi, diet, dan cara berpikir yang benar. Manfaat yoga untuk memperlancar peredaran darah, menurunkan tekanan darah, meningkatkan postur tubuh, ketenangan dan konsentrasi.

II.3.4. Unsur-Unsur Spa

Spa memiliki beberapa unsur dalam perawatannya, antara lain:

1. Air

a. Pengertian

Air adalah kunci nomor satu pada perawatan Spa. Selain air, jamu dan minyak juga sebagai unsur penyembuhan, sehingga jika dilakukan penggabungan antara air dan elemen dari tumbuhan dan mineral maka akan timbul energi penyembuhan yang lebih besar

Air yang punya manfaat bagi kecantikan ini memang bukan sembarang air. Dia berasal dari bawah tanah, yang dikenal dengan nama *Thermal spring water*, dimana air tersebut tidak berasal dari bumi, tetapi dari butir-butir air hujan yang meresap masuk ke dalam tanah dan terus tersimpan selama berabad-abad lamanya. Setelah lama tersimpan, air ini kemudian muncul kembali ke permukaan tanah dalam bentuk mata air termal artinya air ini punya suhu yang lebih hangat dari mata air biasa.²⁶

b. Manfaat Air di Bidang Kecantikan :

²⁵ Crissie Painel – Malik, "Secret Of The Home Spa", Prestasi Pustaka, Desember 2003, hal. 13

²⁶ Artikel "Air akan Membuat Anda Tambah Cantik", www.aqua.com



- Jaringan kulit akan baik dan kuku tidak mudah retak
- Membuat kulit tampak lebih bersih bercahaya dan tidak kering.

Bila tubuh mendapat cukup asupan air, maka kulit tampak lebih kenyal dan kencang. Sebaliknya, kulit akan kelihatan kering dan keriput bila tubuh kekurangan air. Dalam sel, air merupakan unsur yang penting. Air membantu memperlancar pasokan nutrisi dan oksigen ke dalam sel. Ini akan mendorong proses regenerasi sel kulit lebih lancar. Jaringan kulit pun lebih sehat dan kuat.

- Cipratan air mancur pada tubuh pun akan terasa seperti pijatan, sehingga tubuh akan merasa lebih relaks. Para pakar pengobatan alternatif bahkan menyatakan, bersentuhan dengan air mancur, berjalan-jalan di sekitar air terjun, atau sungai dan taman dengan banyak pancuran, akan memperoleh khasiat ion-ion negatif. Ion-ion negatif yang timbul karenabutiran-butiran air yang berbenturan itu bisa meredakan rasa sakit, menetralkan racun, memerangi penyakit, serta membantu menyerap dan memanfaatkan oksigen. Ion negatif dalam aliran darah akan mempercepat
- Air putih juga bersifat "menghanyutkan" kotoran-kotoran dalam tubuh yang akan lebih cepat keluar lewat urine.

2. Bunga

a. Pengertian



Bunga adalah sejenis tumbuhan yang memiliki kelopak, putik, daun dan tangkai yang bentuknya indah dan aroma yang harum²⁷ Aroma bunga bermacam-macam ada yang wangi, tidak wangi dan bau yang kurang enak. Bunga yang digunakan untuk Spa adalah bunga yang memiliki aroma yang wangi dan segar.

b. Macam-macam Bunga Yang digunakan pada Spa

- Mawar
- Melati
- Lavender
- Rosemary
- Clove

3. Minyak Aromaterapi

a. Pengertian

Minyak adalah sejenis zat cair yang berasal dari lemak binatang atau tumbuhan. Minyak merupakan zat aktif yang perlu diukur dengan hati-hati, pada beberapa kasus sangat berbahaya memasukkan minyak ke dalam bahan terlalu banyak karena akan mengakibatkan kulit terbakar dan gatal. Minyak Aromaterapi adalah Minyak yang didapat dari hasil penyulingan sari tumbuh-tumbuhan yang mempunyai aroma seperti sari tumbuhan yang disuling.

b. Jenis Minyak Aromaterapi

²⁷ Baddu-Zain, Kamus Umum Bahasa Indonesia, Pustaka Sinar Harapan, Jakarta 1996, hal 225



Ada dua jenis kategori minyak aromaterapi yang digunakan di Spa, keduanya merupakan kunci utama yang digunakan pada berbagai macam jenis campuran dan berbagai macam perawatan

- Minyak Karier (*Carrier Oil*)

Carrier Oil berguna untuk melembabkan dan memberi gizi pada kulit. Beberapa minyak karier yang terkenal adalah *jojoba*, *sesame* (wijen), *almond* (buah badan), *grape seed* (biji anggur) dan *Olive Oil* (minyak zaitun)

- Minyak Esensial (*Essential Oil*)

Essential Oil mengandung wangi sari tumbuhan, bunga, akar, buah, biji, kayu, kulit kayu, dan damar. Semua itu digunakan dalam perawatan Spa. Minyak-minyak tersebut diperoleh melalui proses penyulingan dan ekstraksi, dimana energi kehidupan dan seluruh bahan-bahan yang bisa menyembuhkan dan mengandung gizi dari tumbuhan dan bunga dipadatkan dan dikurangi dalam bentuk cairan. Minyaknya diambil ketika tumbuhan, bunga, dan buah itu dimasak dalam air, kemudian uapnya dikumpulkan dan dipadatkan.

Tabel 2.1 Tabel Jenis Minyak Esensial Yang Digunakan Sebagai Parfum Penyembuhan Pikiran, Fisik, Rambut, Facial Kulit, dan Emosi

PIKIRAN	FISIK	RAMBUT	FACIAL KULIT	EMOSI
Santai	Mengurangi Berat Badan Semangat	Rambut Kering	Sensitif	Santai
▪ <i>Neroli</i>	▪ <i>Juniper</i>	▪ <i>Cedarwood</i>	▪ <i>Chamomile</i>	▪ <i>Sandalwood</i>

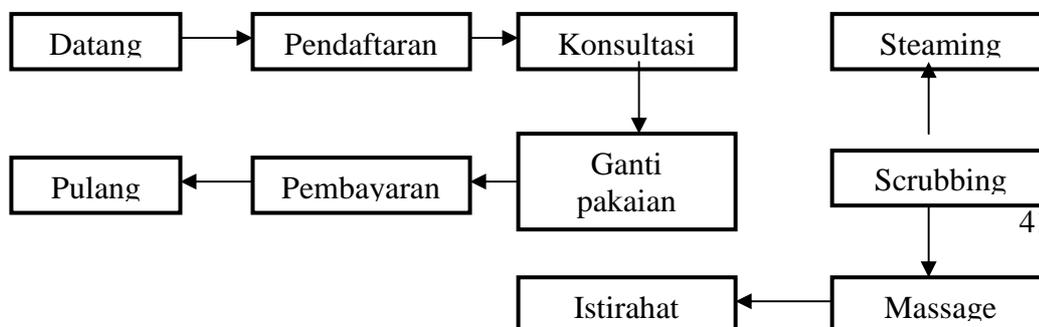


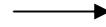
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melati ▪ Lavender 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buah Anggu ▪ Sage ▪ Basil (kemangi) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sandalwood ▪ Mawar 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lavender ▪ Melati 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chamomile ▪ Lavender ▪ Marjoram
Kreativitas	Sakit Kepala	Rambut Berminyak	Dewasa	Pembangkit Semangat
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melati ▪ Orange Blossom ▪ Ylang-ylang 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chamomile Jerman ▪ Peppermint ▪ Clove ▪ Eucalyptus 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rosemary ▪ Basil ▪ Ylang-ylang 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mawar ▪ Neroli ▪ Sandalwood 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pine ▪ Jahe ▪ Clove ▪ Patchouli ▪ Nutmeg
Meditasi	Nyeri Otot	Rambut Normal	Meradang	Penyeimbang
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sandalwood ▪ Frankincense ▪ Clove 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chamomile Jerman ▪ Lavender ▪ Nutmeg 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melati ▪ Juniper 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chamomile ▪ Rosemary ▪ Lemon ▪ Aloe 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mawar ▪ Melati ▪ Geranium ▪ Neroli
Memori	Susah Tidur	Rambut Tumbuh	Berminyak	Menenangkan Pikiran
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lemon ▪ Eucalyptus ▪ Rosemary 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chamomile ▪ Sandalwood ▪ Lavender ▪ Marjoram 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lavender ▪ Cedarwood ▪ Rosemary 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mawar ▪ Rosemary ▪ Lavender 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lemon ▪ Anggur ▪ Jahe ▪ Peppermint ▪ Eucalyptus
Depresi	Pembangkit	Ketombe	Kering	Melepaskan Amarah dan Kesedihan
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mawar ▪ Patchouli ▪ Jahe ▪ Orange Blossom 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jahe ▪ Mawar ▪ Melati ▪ Sandalwood 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lavender ▪ Cedarwood ▪ Rosemary 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mawar ▪ Neroli ▪ Sandalwood ▪ Chamomile 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sandalwood ▪ Marjoram ▪ Lavender ▪ Frankincense ▪ Orange Blossom
-	-	-	Jerawat	-
-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Champhor ▪ Teatree ▪ Jeruk 	-

Sumber: Buku *Secret Of The Home Spa*, Crissie Painel – Malik, Prestasi

Pustaka, Desember 2003, hal. 36

Sirkulasi pengunjung pada ruang spa adalah sebagai berikut:





Bagan 2.6. Sirkulasi Pengunjung *Spa*

Sumber : analisis penulis

II.4. Kebugaran Tubuh

II.4.1. Pengertian

Kebugaran diambil dari kata dasar ‘bugar’ yang berarti sehat dan bugar (tentang badan). Sedangkan ‘kebugaran’ berarti hal sehat dan segar (tentang badan); kesegaran : dengan membiasakan memakan sayuran mentah, akan menambah ~ jasmani.²⁸

Beberapa penulis lain mendefinisikan ‘kebugaran tubuh’ sebagai daya tahan untuk mengadakan bermacam-macam aktivitas sehari-hari (bekerja dan bermain) tanpa menghabiskan tenaga yang berlebihan dan dengan energi cadangan yang cukup untuk keadaan darurat.²⁹

Sedangkan definisi ‘kebugaran tubuh’ menurut Bud Getchell adalah kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru, dan otot-otot untuk berfungsi dengan efisiensi tinggi. Efisiensi tinggi berarti kesehatan yang paling baik dibutuhkan untuk keikutsertaan yang menyenangkan dan penuh semangat dalam tugas-tugas sehari-hari dan aktivitas-aktivitas hiburan.

II.4.2. Kebugaran dengan Olahraga

²⁸ *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1990), hal. 131

²⁹ Bud Getchell, *Physical Fitness : A Way of Life*, (New York : John Wiley and Sons, Inc, 1934), hal. 8



Kebugaran tubuh adalah kegiatan yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan dan kesegaran tubuh, untuk terciptanya kondisi tubuh yang sehat, bugar dan menarik. Kebugaran tubuh dapat diperoleh dengan olahraga. Berolahraga tak hanya membuat tubuh bugar dan sehat tetapi juga memperbaiki sirkulasi darah. Jika sirkulasi bagus, otomatis kulit akan cukup mendapat nutrisi. Tak hanya itu, olahraga juga menarik otot agar kencang.

Jenis olahraga yang memenuhi kebutuhan wanita akan kebugaran tubuh juga harus menunjang performa tubuh dan membentuk tubuh yang ideal (ramping dan kencang). Untuk itu dibutuhkan jenis olahraga yang ringan dan tidak membutuhkan tenaga yang besar seperti angkat beban. Jenis olahraga yang sesuai dengan wanita adalah sebagai berikut:

a. Aerobik

Senam aerobik merupakan salah satu alternatif untuk menjaga kesehatan, kebugaran sekaligus menjaga performa tubuh dan membentuk tubuh yang ideal serta untuk menjaga kesehatan jantung dan paru-paru.

Umumnya senam aerobik diikuti oleh banyak peserta sekaligus dan dipandu oleh instruktur senam. Senam aerobik membutuhkan gerakan yang cukup sulit dan banyak, sehingga membutuhkan ruangan yang cukup luas. Ruangan untuk aerobik juga dilengkapi kaca agar peserta dapat melihat serta menilai gerakan masing-masing agar sesuai dengan instruktur senam.



Gambar 2.4. Ruang senam aerobik

Sumber : jatiakidojo.wordpress.com

b. *Fitness*

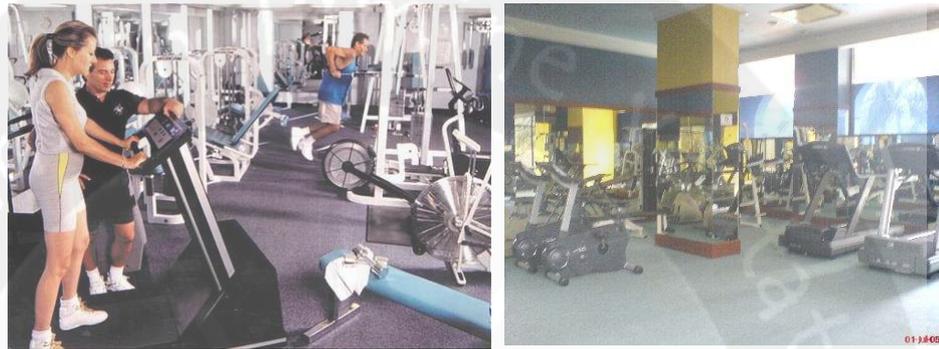
Fitness merupakan olahraga yang selain berfungsi untuk membuat tubuh menjadi bugar dan sehat, juga untuk membentuk otot tubuh agar kencang dan membentuk tubuh sesuai keinginan.

Berdasarkan kelengkapan alatnya dan jenis peralatan, jenis-jenis tempat *fitness* adalah sebagai berikut :

1. *General Fitness*, yang menyediakan sebagian besar peralatan berupa bermacam-macam alat untuk latihan beban.
2. *Executive Fitness*, yang menyediakan sebagian besar peralatan berupa cardiovascular, seperti *bicycle ergometers* atau *rowing machines*.
3. *Luxury Club*, yang menyediakan peralatan khusus.
4. *Women Only*, yang menyediakan peralatan latihan yang bersifat relaksasi.
5. *Bodybuilders' 'sweatshop'*, yang menyediakan peralatan berat berupa alat-alat penurun berat badan, rak, dan bangku.



Fitness adalah olahraga yang membutuhkan berbagai macam alat untuk membentuk otot tubuh agar kencang. Oleh karena itu *fitness* membutuhkan ruang yang cukup luas agar penggunanya dapat berolahraga dengan leluasa.



Gambar 2.5. Ruangan Fitness

Sumber : zonafitness.wordpress.com

Standar keamanan untuk ruang olahraga, khususnya senam aerobic dan *fitness* hampir sama. Karena sama-sama membutuhkan banyak gerakan sehingga membutuhkan ruangan sebagai berikut:

- Ruang olahraga dirancang untuk dapat memenuhi kebutuhan dan berfungsi selayaknya hingga minimal 10 tahun mendatang
- Memiliki tempat penyimpanan barang (*locker*), ruang membersihkan badan (*shower*), dan ruang ganti yang sebaiknya berada di pusat bangunan, agar dapat melayani seluruh aktivitas.
- Luas ruangan untuk olahraga senam minimal $(17 \times 17) \text{ m}^2$, untuk menampung 30 orang
- Ruang untuk olahraga *fitness* terdiri atas area *stretching* (pemanasan) dan area *fitness*



- Lantai harus kuat, tahan pecah/hancur, stabil, *hardwearing*, isolasi suara dan panas, dan tidak licin. Hal ini untuk menghindari manusia dan alat tergelincir saat melakukan gerakan.
- Pada dinding dipasang cermin setinggi tubuh manusia yang berfungsi untuk mengontrol gerakan yang dilakukan selama olahraga
- Ruang harus memiliki sirkulasi udara yang baik
- Tinggi plafond minimal 2,4 m
- Sistem listrik untuk peralatan *fitness* dan audio harus terpisah
- Intensitas rata-rata cahaya untuk latihan >120 lux.
- Luas jendela 20% dari jumlah seluruh luas ruangan. Cahaya internal tidak menyebabkan silau (*sun blinds*).

Area *fitness* dengan luas total 75 m² dapat menampung 20 alat *fitness* (Ernst Neufert, Data Arsitek jilid 2). Dari data tersebut dapat diasumsikan luas area rata-rata yang dibutuhkan setiap orang dalam menggunakan alat-alat tersebut adalah (75 m² - sirkulasi 30%) : 20 alat = 2,6 m²/orang.

c. Yoga

Yoga berasal dari Bahasa Sansekerta 'Yuj' yang artinya menghubungkan atau menyatukan antara pikiran dan tubuh melalui latihan-latihan yang disebut Asana. Yoga bertujuan untuk menyatukan tubuh, pikiran, dan jiwa seseorang dalam keselarasan yang alami.



Yoga adalah sebuah keterampilan yang memberikan dua disiplin praktek yaitu gerak dan diam yang bermanfaat untuk menguatkan fisik, menghilangkan kekakuan sendi dan otot, serta mengontrol kesehatan saraf dan kelenjar tubuh.

Yoga berfungsi untuk merelaksasi atau mengistirahatkan tubuh dan menenangkan pikiran. Dengan sikap fisik, pernafasan yang terkendali dan latihan yang dirancang, seseorang dapat mencapai kedamaian jiwa dan energi kehidupan tersalur dalam pikiran dan jiwa.



Gambar 2.6. Konsentrasi penuh saat berlatih yoga

Sumber: www.allergyliberation.co.uk

Persyaratan ruang olahraga yoga adalah sebagai berikut :

- Ruangan terletak jauh dari kebisingan, agar tujuan meditasi dan relaksasi dapat tercapai
- Memiliki penghawaan yang baik dan sirkulasi udara yang baik
- Terdapat unsure-unsur alam, karena unsure alam dipercaya dapat membantu penyembuhan dan relaksas. Sebaiknya



ruangan memiliki hubungan dengan lingkungan yang asri untuk menciptakan hubungan yang harmonis antara manusia dan alam sekitar

- Ruang cukup lapang sehingga memaksimalkan penghawaan
- Intensitas cahaya untuk latihan < 120 lux
- Luas bukaan 20% dari jumlah seluruh luas ruangan. Cahaya internal tidak menyebabkan silau (*sun blinds*).

II.5. Unsur Alam bagi Kecantikan Fisik dan Psikologis

II.5.1. Kebutuhan Wanita akan Kecantikan Fisik dan Psikologis

Penampilan yang baik menjadi salah satu pendukung kebutuhan manusia. Kesibukan dan gaya hidup metropolitan yang erat hubungannya dengan berbagai problema, bisa memicu timbulnya ketegangan psikis di kalangan para eksekutif. Suasana kantor yang menjemukan, jalanan macet, berjam-jam duduk di mobil, ada masalah dengan relasi bisnis, semua itu merupakan faktor yang bisa mendorong munculnya ketegangan psikis.³⁰

Setiap wanita ingin tampil cantik. Kecantikan yang dimaksud tidak hanya kecantikan luar saja tetapi juga kecantikan dalam. Kecantikan luar hanya terbatas dari segi penampilan luar saja seperti wajah yang cantik dan rambut yang indah. “seseorang itu dikatakan cantik ada beberapa hal yang mempengaruhinya, yaitu, *body* (tubuh), *soul* (jiwa), *spirit*

³⁰ Artikel “Aroma Bisnis SPA Semakin Semerbak” www.eksekutif.com



(semangat), ketiganya seolah memancar dari dalam (*inner beauty*) ke permukaan.”³¹ Kecantikan dalam atau “*inner beauty*” berupa kepintaran dan tingkah laku seperti motto *Miss Universe* yaitu *Beauty, Brain and Behaviour* yang artinya walaupun seseorang memiliki wajah yang cantik tapi tidak memiliki pengetahuan yang cukup dan tingkah laku yang baik maka seseorang itu hanya cantik secara fisik saja tapi tidak secara keseluruhan diri. Kesehatan tubuh merupakan hal yang penting juga bagi wanita karena tubuh yang sehat akan menunjang aktivitas sehari-hari terasa lebih baik.

II.5.2. Unsur Alam sebagai Penunjang Kecantikan Fisik dan Psikis

“Alam memiliki keindahan yang tidak dapat terukur. Hingga saat ini pun belum ada manusia yang mampu menilai dan mengukur keindahan alam di dunia”³² Bagaimanapun kecanggihan teknologi yang diciptakan manusia untuk menunjang kecantikan wanita hanya terbatas pada kecantikan fisik saja. Wanita juga membutuhkan kecantikan psikis, yaitu kepintaran, tingkah laku dan pikiran yang sehat. Alam adalah salah satu penunjang kecantikan psikis wanita, karena alam dapat memberikan suasana yang segar dan pikiran yang sehat dan segar.

Untuk mencapai kecantikan fisik dan psikis wanita memerlukan perawatan kecantikan seperti spa dan yoga. Yang dibutuhkan adalah keseimbangan antara tubuh, jiwa, dan pikiran yang diberikan dengan suatu suasana yang relaks / santai. Suasana tersebut bisa didapatkan melalui

³¹ Artikel “Panduan untuk mengembangkan inner beauty” <http://tt.bsportal.net>

³² <http://henryaja.wordpress.com/2008/08/06>



perawatan dengan suasana alami. Potensi alam adalah salah satu pembentuk suasana alami. Potensi alam yang dimaksud adalah:

- Memiliki kontur yang berundak-undak
- Dekat dengan alam, seperti pegunungan, bukit, pantai, sungai terutama yang berhubungan dengan unsur air.
- Terdapat vegetasi atau pepohonan yang cukup
- Menerapkan penghawaan alami dan pencahayaan alami dari sinar matahari

Dalam penelitian yang dilakukan, kontak visual terhadap alam dapat mengurangi stress hanya dalam waktu ± 5 menit, indikasi perubahan yang positif seperti tekanan darah dan ketegangan otot (Ulrich dan Simmons, 1986)

Elemenn alam dapat mengurangi stress karena ³³:

1. alam dapat menimbulkan perasaan yang positif (*elicit positive feelings*)
2. alam dapat mengurangi emosi yang negatif seperti rasa takut, marah dan sedih (*reduce negatively toned emotions such as fear, anger and sadness*)
3. alam dapat mempertahankan ketertarikan terhadap sesuatu (*effectively hold attention interest*)
4. alam dapat mengurangi stress (*Block reduce stressful*)

³³ Roger S, ph.D. Third Symposium On Healthcare Designs, san francisco, CA 1990.