

BAB II

TINJAUAN UMUM PUSAT KEBUGARAN DAN PENGOBATAN TRADISIONAL

2.1. Pengertian Pusat Kebugaran dan Pengobatan Tradisional

Pengertian Pusat Kebugaran

Pusat berarti: pokok pangkal atau yang menjadi pempun (berbagai-bagai urusan, hal, dsb), sedangkan kebugaran berasal dari kata dasar bugar yang berarti: sehat dan segar (tentang badan), kebugaran sendiri berarti hal sehat dan segar (tentang badan); kesegaran: *membiasakan makan sayuran mentah akan menambah – jasmani*³. Sehingga pusat kebugaran berarti: tempat yang digunakan untuk mendapatkan kesehatan dan kesegaran melalui berbagai macam kegiatan.

2.1.1. Macam-macam Pusat Kebugaran

Fasilitas kebugaran terdiri dari berbagai macam jenis kegiatan di dalamnya yaitu: spa, sauna, perawatan wajah, perawatan rambut, perawatan tangan dan kaki (*manicure and pedicure*), *fitness*, yoga, aerobik.

a. SPA

SPA berasal dari bahasa latin *SOLUS PAR AQUA* yang berarti meningkatkan kesehatan melalui air. SPA sekarang merupakan kata ganti dari perawatan kesehatan & kecantikan (*to keep in good health & beauty treatment for the face*). Selain dari massage & ritual mandi. SPA lebih menekankan untuk mendapatkan keseimbangan tubuh, pikiran & jiwa (*the balance of body, mind and soul*).

b. Sauna

Kata ‘sauna’ sebenarnya berasal dari bahasa Finlandia, negara asalnya. Pada saat sauna, para peserta masuk ke dalam ruangan yang dipanaskan hingga suhu 70-100°C selama 5-20 menit,

³ www.kamusbahasaindonesia.com

biasanya sekitar suhu 80°C selama 20 menit. Dapat disebut juga mandi dengan uap dalam suatu ruangan yang telah dirancang khusus, dimana sisi-sisi ruangan tersebut dapat mengeluarkan uap panas.

c. *Manicure and pedicure*

Perawatan khusus kuku tangan dan kaki, tidak hanya bertujuan merawat keindahan kuku, tapi juga menjaga kesehatan serta kebersihan kaki dan tangan.

d. *Yoga*

Adalah senam gerak badan dengan latihan pernapasan, pikiran, dan sebagainya, untuk kesehatan rohani dan jasmani. Dapat diartikan pula sebagai sistem filsafat Hindu yang bertujuan mengheningkan pikiran, bertafakur, dan menguasai diri; atau senam gerak badan dengan latihan pernapasan, pikiran, dsb untuk kesehatan rohani dan jasmani⁴.

e. *Aerobik*

Adalah latihan kardiovaskuler contohnya: senam, jogging.

f. *Fitness*

Latihan beban dengan olah raga menggunakan alat berat.

2.1.2. Unsur-unsur Pusat Kebugaran

Dari sekian banyaknya jenis kegiatan pada pusat kebugaran dapat dibagi dalam unsur yang terkandung didalamnya, yaitu:

a. *Spa*

Jenis-jenis spa, yaitu:

- *Day Spa*

Keuntungan yang bisa didapatkan dari *Day Spa* adalah melayani selama kurang lebih 1 jam. Tidak hanya terbatas pada pelayanan 1 jam, spa jenis ini juga menyediakan paket pelayanan sehari atau setengah hari. Karena dapat dilakukan hanya dalam waktu 1 hari, dinamakan *DAY SPA*.

- *Club Spa*

⁴ www.kamusbahasaindonesia.com

Spa yang digabung dengan kegiatan fitness. Spa ini juga harus memiliki *service equipment* yang lengkap serta *therapist* yang profesional dan kualitas servis yang terjamin.

- *Resort Spa*

Sambil berlibur, bebas melakukan berbagai hal, misalnya berekreasi di alam bebas atau berolahraga air. Di *Resort Spa*, dapat memanjakan diri bersama keluarga karena biasanya disediakan program untuk anak, sehingga tidak mengganggu ketenangan konsumen saat spa berlangsung.

- *Destination Spa*

SPA yang tujuan khusus, biasanya memerlukan waktu 3–7 hari, termasuk tempat tinggal, makanan, & jadwal kegiatan SPA. Biayanya adalah paling tinggi dari seluruh jenis SPA yang ada, namun dapat mencapai tujuan optimal dari SPA. Program yang disediakan adalah Fitness, pengobatan, penyediaan makanan sehat dan relaksasi.

- *Miracle Spa*

Berbeda dengan jenis SPA lainnya. *Miracle SPA* menggunakan konsep penyembuhan penyakit untuk mendapatkan tujuan kesehatan

- *Medical Spa*

Tujuan utamanya memberikan pelayanan kesehatan dan pemilihan kosmetik yang cocok untuk konsumennya selama sehari penuh. Semua pegawainya adalah suster dan dokter yang berpengalaman. Konsumen dapat *makeover* dengan pakar kecantikan untuk menyempurnakan penampilan.

- *Connoisseur Spa*

Kemewahan menjadi ciri khas spa ini. Relaksasi dilakukan secara total dan dapat memesan makanan yang sangat diinginkan dimana tidak tertera dalam daftar menu. *Connoisseur Spa* memberikan pengalaman spa mewah.

- *Cruise Spa*

Menyediakan jasa profesional spa. Karena ruang dalam *cruise ship* terbatas, maka jenis servis yang disediakan terbatas. Keunikan dari spa ini adalah konsumen dapat menikmati pemandangan laut sambil melakukan spa.

- *Mineral Spring Spa*

Spa yang dilakukan di tempat yang memiliki sumber air panas alami (*mineral water*), proses berendam di air panas alami dilanjutkan dengan perawatan spa lainnya. Namun di Jepang, yang dimaksud *Mineral spring Spa* adalah berendam di sumber mata air panas alami tanpa proses spa lainnya.

b. Sauna

- Sauna basah

Merupakan jenis sauna yang tertua dan merupakan sauna tradisional bangsa Finlandia. Ada banyak keuntungannya jika menggunakan sauna basah antara lain dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, termasuk organ-organ dalam khususnya bagi wanita

c. *Manicure and pedicure*

- *Pedicure* ikan

Melalui pengangkatan sel-sel kulit mati di kaki yang dibersihkan oleh bantuan ikan-ikan kecil biasa disebut dengan *doctor fish*. Ikan tersebut dapat mengobati penyakit kulit, seperti: *psoriasis* dan *eksema*, jadi tidak berbahaya.

- *Manicure Padicure* biasa

Perawatan kecantikan kaki dan tangan dengan cara yang biasa, yaitu dengan menggunakan pemijatan dan perendaman.

Pengobatan Tradisional

Pengobatan berarti: sesuatu yang dipakai untuk mengobati; orang yg mengobati. Arti lain pengobatan: proses, cara, perbuatan mengobati.

Sedangkan Tradisional sendiri berarti: menurut tradisi⁵. Sehingga diketahui arti dari pengobatan tradisional adalah proses atau cara mengobati dengan cara menurut tradisi di suatu tempat, misalnya: pengobatan bergaya Jepang dengan shiatsu.

Fasilitas pengobatan tradisional terdiri dari berbagai macam jenis kegiatan di dalamnya yaitu: *massage* (pemijatan) à shiatsu, akupunktur.

- Akupunktur

Akupunktur adalah teknik pengobatan yang digunakan dalam pengobatan tradisional Cina. Jarum-jarum yang sangat tajam digunakan untuk menstimulasi titik-titik tertentu pada tubuh. Titik-titik ini terdapat pada jalur-jalur energi yang disebut "meridian". Pengobatan akupunktur dirancang untuk memperbaiki aliran dan keseimbangan energi sepanjang meridian-meridian ini. Akupunktur di bagi menjadi 2 yaitu:

- Akupunktur dengan Jarum

Pengobatan tradisional ini melihat tubuh manusia sebagai suatu sistem aliran energi. Ketika aliran-aliran energi ini seimbang, maka tubuh tersebut sehat. Para praktisi memeriksa denyut nadi pasien dan mengamati keadaan lidah mereka untuk mendiagnosa ketidakimbangan energi.

- Akupunktur dengan Listrik (*Electrocauter*)

Electrocauter adalah terapi dengan memanfaatkan arus listrik dengan kekuatan tertentu untuk mengatasi beberapa kelainan pada kulit.

Kelainan yang dapat diterapi dengan *Electrocauter*:

- *Arochordon (skin tag)*-penonjolan dari kulit
- *Actinic Keratoses*-bentuk awal keganasan pada kulit.
- *Adenoma sebaceum*-pembesaran kelenjar minyak.
- *Angioma capillary-tumor* jinak pembuluh darah kapiler.
- *Condyloma acuminata (Venereal Warts)*- infeksi virus daerah genital.

⁵ www.kamusbahasaindonesia.com

- *Seborrhoic keratoses*-bintil pada kulit, pertumbuhan abnormal epidermis.
- *Syringoma*-tumor jinak kelenjar keringat, dll.

2.2. Pusat Kebugaran dan Pengobatan Tradisional Bergaya Jepang

2.2.1. Pusat Kebugaran

- Anti-sauna

Tempat dengan sistem pemanas 55° F dengan wewangian mint. Kristal mint ini disebarkan melalui lubang angin diatas. Efek dari kristal ini seperti butiran salju yang turun. Menimbulkan sensasi kepingan salju musim dingin. Khasiat untuk kesehatan membantu mengurangi hipertensi dan memperlambat pori-pori. Kristal ini aman karena terbuat dari sabun dan air.



Gambar 2. 14 Arctic Ice Room

Sumber: www.harrahs.com/qua

- Spa Khusus Remaja

Usia 13-16 tahun. Ragam perawatan bagi remaja, antara lain seperti perawatan *facial*, dengan menggunakan ekstrak lemon dan garam jahe dan lain-lain. Selain itu, terdapat berbagai tambahan fasilitas, antara lain seperti ruang *gym* (olah raga), kolam air terjun, kolam air panas, ruang *steam*, dan taman atap.



Gambar 2. 15 Spa Khusus Remaja

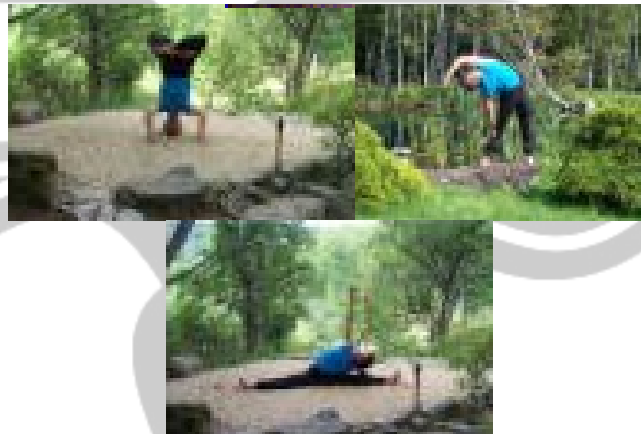
Sumber: www.harrahs.com/qua

- Yoga Jepang

Dikenal dengan nama *Okido* atau *Ryoho* Yoga, Menggabungkan Hatha Yoga dan seni pengobatan meridian Jepang dan Cina. Latihan ini berbeda dengan yoga gaya India, yaitu dalam hal menyelaraskan latihan. Okido berpedoman pada teori Cina tentang lima elemen pada tubuh manusia, yang harus disesuaikan dengan perubahan musim dan kondisi yang dirasakan seseorang saat perubahan tersebut berlangsung.

Yoga Jepang biasanya mengadakan kelas yang berbeda untuk saat pagi, siang, atau malam. Kelas pagi bertujuan mempercepat kesiapan tubuh menghadapi kesibukan hari itu sebelum dipenuhi pikiran-pikiran negatif. Kelas siang dilakukan untuk meningkatkan gairah dan kekuatan sekaligus fleksibilitas tubuh. Kelas malam bermaksud menenangkan pikiran dan membuat tubuh relaks.

Manfaatnya adalah berfungsi membakar lemak tubuh karena tubuh terus bergerak secara konstan, memperbaiki kekuatan, kekencangan, dan kelenturan tubuh, meningkatkan energi dan kemampuan berkonsentrasi, meredakan stres, serta memperbaiki kondisi tubuh secara keseluruhan.



Gambar 2. 16 Macam-macam Posisi dalam Yoga

Sumber: www.detikbandung.com, 2008

- Spa Yunessun *The God's Aegean Sea*

Spa di Jepang, dengan menggunakan air bertekanan (*water massaging*) yang berbeda-beda untuk pemijatan.



Gambar 2. 17 The God's Aegean Sea

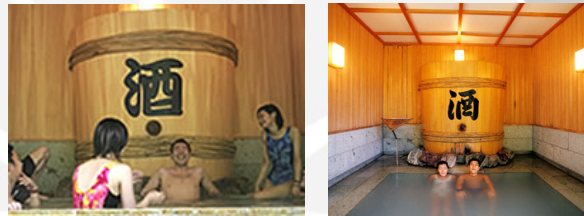
Sumber: www.harrahs.com/qua

- Hakone Kowakien Yunessun *Hot Springs Amusement Park and Spa Resort*

Dbawah adalah macam-macam pusat kebugaran dalam Hakone Kowakien Yunessun *Hot Springs Amusement Park and Spa Resort*:

a. *Sake Bath*

Cara berendam dengan menggunakan sake Jepang asli. Sake bermanfaat untuk kecantikan kulit.



Gambar 2. 18 Sake Bath

Sumber: www.kapanlagi.com

b. *Ramen Bath*

Berendam dalam *bathtub* yang super besar (bergaya Jepang), dengan air yang dicampur dengan kolagen, dan ekstrak bawang putih, *essence* kare (seperti merica, kaldu daging, dll). Terapi ini dapat meningkatkan metabolisme kulit sehingga kulit terlihat lebih segar dan melancarkan peredaran darah.



Gambar 2. 19 Ramen Bath

Sumber: www.kapanlagi.com

c. *Coffee Bath*

Spa air hangat dengan memakai kopi sebagai essennya. Kopi dipercaya efektif memberikan kesegaran, menghilangkan kelelahan, dan menambah kecantikan kulit. Aroma pada kopi juga berfungsi untuk menambah gairah hidup.



Gambar 2. 20 Coffe Bath

Sumber: www.kapanlagi.com

d. *Green Tea Bath*

Spa dengan menggunakan teh hijau. Teh hijau kaya akan aroma dan mengandung *catechin* yang berfungsi sebagai anti oksidan, dapat membantu melawan tumor, meningkatkan kekebalan tubuh serta bagus untuk kesehatan kulit.



Gambar 2. 21 Green Tea Bath

Sumber: www.kapanlagi.com

e. *Wine Bath*



Gambar 2. 22 Wine Bath

Sumber: www.kapanlagi.com

Salah satu spa yang unik karena menggunakan anggur merah asli. Memberikan kesegaran pada tubuh, terinspirasi oleh Ratu Mesir Cleopatra yang berendam dalam anggur merah untuk merawat kecantikan dan kebugaran tubuh.

f. *Beer Bath*



Gambar 2. 23 BeerBath

Sumber: www.kapanlagi.com

Spa relaksasi dengan menggunakan bir. Berguna untuk mengembalikan kesegaran tubuh setelah seharian bekerja. Di dalam bir terdapat vitamin yang dapat mengembalikan kemudaan kulit dan mengendurkan otot-otot yang tegang. Selain itu, terapi bir ini dipercaya dapat mencerahkan kulit dan bagus untuk rambut

2.2.2. Pengobatan Tradisional

- Pemandian Air Panas atau *Ofuro* atau *Sento*

Adalah tempat pemandian air panas di Jepang. Pria dan wanita mandi di kamar mandi campur atau terpisah. Satu bak mandi digunakan untuk mandi berendam bersama-sama oleh beberapa orang sekaligus. Berendam air panas memiliki kasiat meredakan stress, melancarkan peredaran darah, dll. Menurut Undang-Undang Pemandian Umum (*K•sh• Yokuj•-h•*) Pasal 1, fasilitas pemandian umum boleh menggunakan air panas yang dididihkan sendiri, air bermineral dari mata air panas, air dari onsen, dll.

- Shiatsu

Dalam bahasa Jepang, *shiatsu* berarti tekanan jari. Teknik pijat ini menitikberatkan pada aliran chi atau energi kehidupan yang mengalir di seluruh tubuh. Shiatsu adalah sebuah metode pemijatan

yang pada dasarnya hampir mirip dengan metode-metode pemijatan lainnya. Hanya saja metode pemijatan ala Jepang ini memberikan penekanan pada titik-titik tertentu pada tubuh, mulai dari kaki, badan, hingga kepala. Semuanya dilakukan dengan menggunakan teknik perabaan dengan menitikberatkan pada aliran chi atau energi kehidupan yang mengalir di seluruh tubuh. Pemijatan berlangsung selama 40 menit sampai 1 jam. Berfungsi untuk memperbaiki pernapasan, postur tubuh, serta sistem sirkulasi, menstimulus sistem kekebalan dan sistem hormon sehingga memungkinkan tubuh membangun pertahanan alami, rematik arthritis dan rasa sakit di otot. Baik untuk kulit karena menstimulus sekresi kelenjar sebacea sehingga kulit akan tetap lembab dan lembut.



Gambar 2. 24 Pijat Shiatsu

Sumber: *www.detikbandung.com*, 2008

2.3. Tinjauan Pengunjung

2.3.1. Jenis

a. Temporer

Merupakan para konsumen yang datang dari berbagai usia, dari anak-anak sampai orang manula.

b. Permanen

Merupakan para pekerja yang bekerja pada pusat kebugaran dan pengobatan tradisional.

2.3.2. Spesifikasi Konsumen

a. Usia Anak-anak

Usia 5 – 12 tahun.

b. Usia Remaja

Usia 13 – 16 tahun.

c. Usia Dewasa

Usia 17–59 tahun.

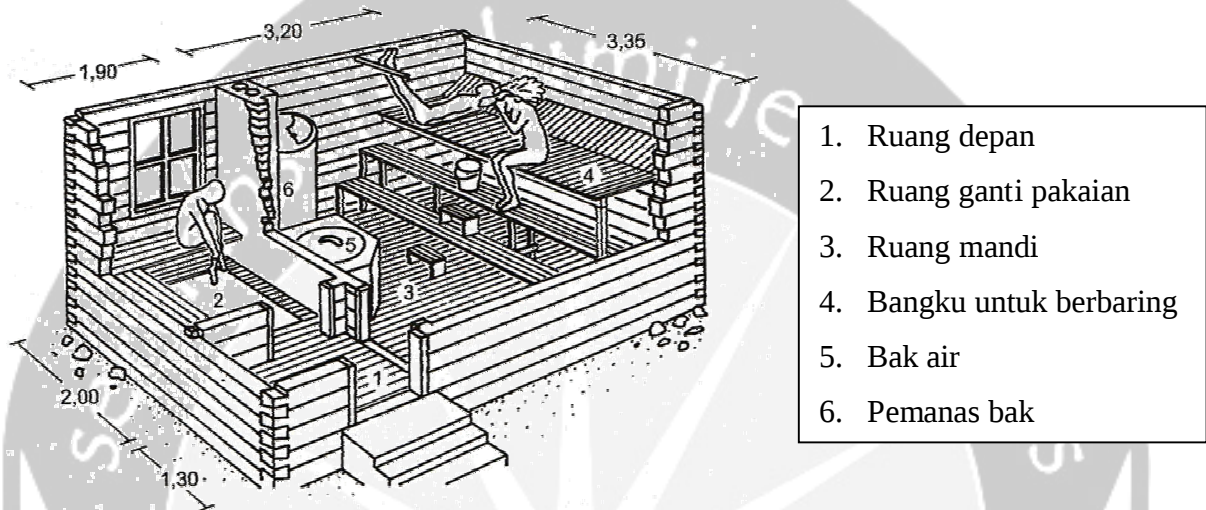
d. Usia Manula

Usia 60 tahun ke atas.

2.4. Program Ruang Berbagai Pusat Kebugaran dan Pengobatan Tradisional

2.4.1. Jenis Ruang

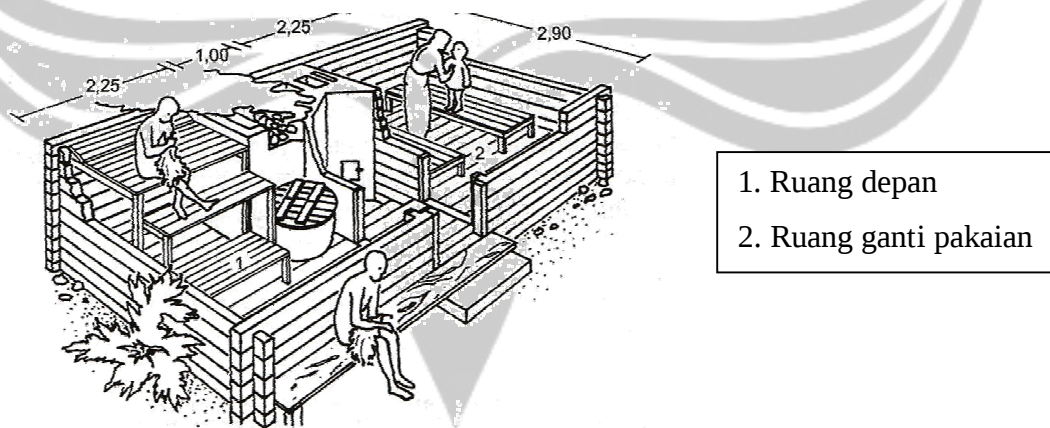
- Sauna dengan ruang depan, menurut H. J. Viherjuuri



Gambar 2. 25 Sauna Dengan Ruang Depan

Sumber: Neufert, Ernst. *Data Arsitek Jilid 2 Edisi 33*. Jakarta: Penerbit Erlangga. 2002.

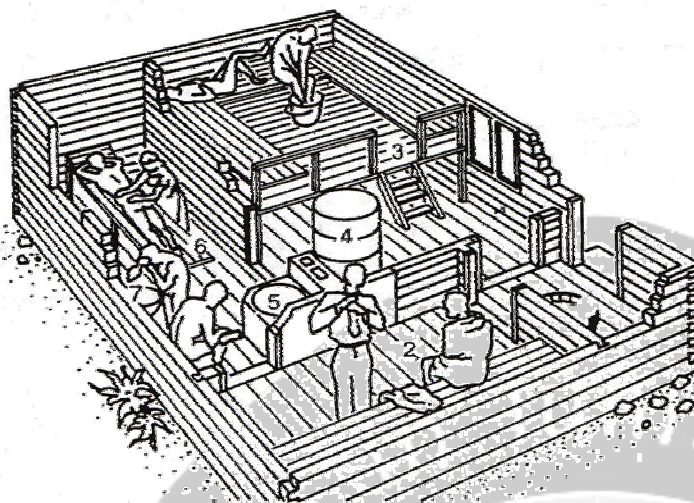
- Sauna dengan ruang depan antara ruang mandi, menurut H. J. Viherjuuri



Gambar 2. 26 Sauna Dengan Ruang depanAntara Ruang Mandi

Sumber: Neufert, Ernst. *Data Arsitek Jilid 2 Edisi 33*. Jakarta: Penerbit Erlangga. 2002.

- Sauna besar dengan ruang depan, menurut H. J. Viherjuuri

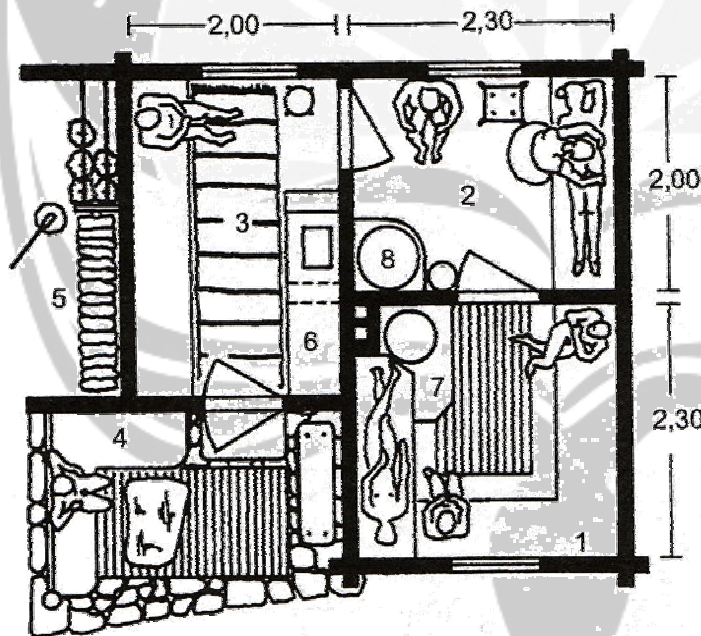


1. Ruang depan
2. Ruang ganti pakaian
3. Panggung ruang kamar mandi
4. Pemanas
5. Ruang pijat dengan bak air
6. Bangku pijat
7. Ember air

Gambar 2. 27 Sauna Besar Dengan Ruang Depan

Sumber: Neufert, Ernst. *Data Arsitek Jilid 2 Edisi 33*. Jakarta: Penerbit Erlangga. 2002.

- Denah sauna menurut arsitek E. Sukonen



1. Kamar mandi
2. Ruang pijat dan cuci
3. Ruang ganti pakaian
4. Beranda
5. Tempat duduk kayu
6. Lemari
7. Pemanas kamar mandi
8. Bak air
9. Ember air

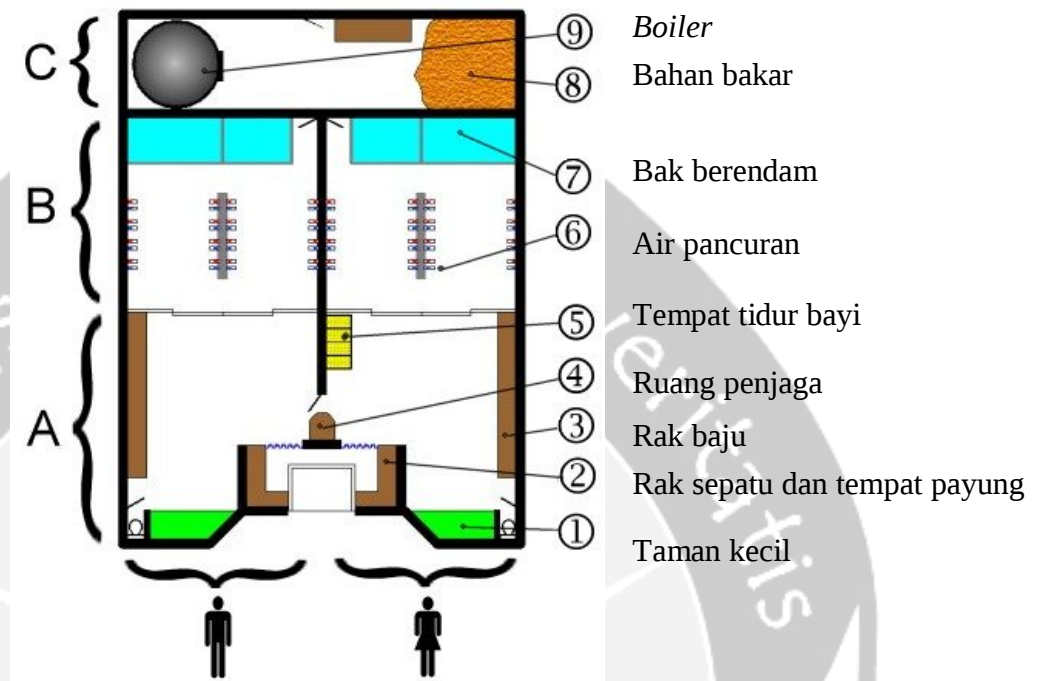
Gambar 2. 28 Denah Sauna

Sumber: Neufert, Ernst. *Data Arsitek Jilid 2 Edisi 33*. Jakarta: Penerbit Erlangga. 2002.

2.4.2. Lay out dan Model Ruang

TATA LETAK SENTO (Pemandian Air Panas Jepang)

Kamar mandi pria dan kamar mandi wanita dinyatakan secara jelas dengan papan petunjuk. Dalam diagram, kamar mandi pria di sebelah kiri dan kamar mandi wanita di sebelah kanan.



Gambar 2. 29 Model Ruang Pemandian Air Panas Bergaya Jepang

Sumber: www.digitlab.com

- (1) Di bagian depan, di sebelah kanan dan kiri pintu sento masuk sering terdapat taman berukuran mini.
- (2) Terdapat rak sepatu dan tempat payung untuk pengunjung.
- (3) Rak baju untuk menyimpan baju pengunjung.
- (4) Orang yang ingin mandi disambut oleh penjaga yang duduk di panggung tinggi yang disebut bandai (tempat duduk penjaga). Letak bandai di tengah-tengah pintu masuk kamar ganti pria dan pintu masuk kamar ganti wanita. Setelah membayar biaya masuk, orang yang hendak mandi menanggalkan baju di ruang ganti (*datsuiba*).



Gambar 2. 30 Bandai Sebelum Ruang Ganti

Sumber:www.digitlab.com

- (5) Tempat tidur bayi (disediakan di kamar ganti wanita)
- (6) Keran air panas dan air dingin, atau pancuran. Sebelum masuk ke dalam bak mandi, orang diharuskan mandi dan membersihkan diri lebih dulu dengan air dari keran.
- (7) Bak untuk berendam air panas. Di dinding kadang-kadang dipasang papan petunjuk yang mengajarkan mandi cara Jepang dan larangan membersihkan badan di dalam bak mandi.



Gambar 2. 31 Bak Mandi Air Panas

Sumber:www.digitlab.com

- (8) Bahan bakar
- (9) Boiler