

3. LANDASAN TEORI

3.1. Teori yang berhubungan dengan latar belakang permasalahan yang diangkat

3.1.1. Segi Kesehatan

Kesehatan/ keadaan sehat adalah suatu kondisi tubuh yang normal, sedangkan jika tubuh berada pada kondisi yang tidak baik atau tidak normal seringkali disebut sakit/ cacat. Kesehatan dibagi menjadi 2, yaitu:

1. Kesehatan Fisik

Adalah suatu keadaan dimana kondisi fisik tubuh sehat dalam keadaan baik seluruh bagian - bagiannya. Untuk menjaga kesehatan fisik, meliputi:

- a. Pemulihan kesehatan fisik (secara kuratif yaitu dengan pengobatan dari dokter)
- b. Pemulihan vitalitas fisik (secara preventif untuk mempertahankan kondisi tubuh terhadap aktivitas dalam kegiatan yang ditawarkan)

2. Kesehatan Mental

Adalah suatu keadaan dimana seseorang mampu berpikir secara jernih, sehat dan normal yang dipengaruhi ketegangan (stres)/ tekanan mental (depresi).

(Laporan Tugas Akhir Arsitektur No 1487/ Ars/ 54/1998. *Klub Wisata Kebugaran dan Kecantikan di Sangkapura Pulau Bawean*)

3.1.2. Segi Kecantikan

Kecantikan yang terpenting adalah berasal dari tubuh dan jiwa masing - masing individu yang memancar keluar/ kecantikan dari dalam. Dasar kecantikan dibedakan tnenjadi:

1. Salon Kecantikan

Merupakan suatu pusat kecantikan yang umum dan terdapat dimana - mana dengan lingkup pelayanan yang mendasar seperti potong rambut, keriting, creambath, tata rias wajah, dan sebagainya.

2. Pusat Kecantikan

Lingkup pelayanan yang lebih luas dibandingkan dengan salon, meliputi pelayanan perawatan lebih secara lengkap dengan fasilitas-fasilitas peralatan modern serta didukung oleh tenaga ahli yang berpengalaman.

3. Plasa Kecantikan (Beauty Plaza)

Sama dengan pusat kecantikan dengan tambahan penunjang berupa macam produk kosmetika.

4. Galeri Kecantikan

Pusat kecantikan dengan pelayanan yang lengkap yang menitikberatkan pada pelayanan kecantikan tradisional dan memasukkan nilai - nilai kebudayaan nusantara.

5. Klinik kecantikan

Pusat kecantikan yang menitikberatkan pada segi kesehatan dengan pola pemikiran kecantikan berasal dari kesehatan, sehingga

perawatan kecantikan benar - benar ditangani oleh tenaga ahli yang berpengalaman seperti dokter dan terapis.

6. Spa dan Pusat Kesehatan

Pelayanan kesehatan dan kecantikan secara terpadu meliputi terapi stres, relaksasi dan rekreasi, biasanya terletak di luar kota daerah yang sejuk, tetapi dapat juga berada pada pusat kota yang disebut juga dengan destinasi spa.

(Laporan Tugas Akhir Arsitektur No 1487/ Ars/ 54/1998. *Klub Wisata Kebugaran dan Kecantikan di Sangkapura Pulau Bawean*)

3.1.3. Spa

Dimanfaatkan sebagai sarana pengobatan yang merupakan terapi alam untuk membangun kembali kebugaran tubuh.

Tekanan Hydrostatic air bertemperatur tinggi dapat melemaskan otot dan urat sehingga peredaran darah dari jantung ke seluruh jaringan tubuh dan sebaliknya menjadi lancar.

Hal-hal yang terpenting dari Spa, antara lain:

- Temperatur air yang ideal 36-37 °C.
- Karena pada suhu tersebut bakteri mudah untuk hidup dan berkembang maka kadar bahan kimia yang terkandung didalamnya harus selalu dalam keadaan seimbang, kadar Bromine atau chlorine yang seimbang di dalam air dapat membunuh bakteri-bakteri yang hidup di dalam air tersebut.

(Laporan Tugas Akhir Arsitektur No 530/ Ars/18/1989)

Lebih Jauh Tentang Spa

Eksistensi kaum urban yang mengalami stres dan memerlukan ketenangan bisa memperolehnya dengan berspa. Kini di kota-kota besar di Indonesia seperti Jakarta, Surabaya, dll, spa sudah menjamur dengan lokasi di tengah kota yang mudah dicapai dan suasana yang tenang, sehingga dapat rileks dan mendapatkan ketenangan. Spa yang banyak ditawarkan tidak memerlukan biaya yang tinggi untuk merawat tangan, kaki, dan tubuh sehingga mengunjungi spa menjadi kegiatan reguler.

Tradisi Lawan Pengembangan

Kata spa diambil dari bahasa Yunani '*Solus per Aqua*' yang berarti pengobatan dengan media air. Selain itu, berasal dari kota Spa di Belgia, yang dikenal karena air mineralnya. Di Australia, spa dipakai untuk mengartikan jacuzzi.

Salah satu perawatan spa sejak jaman dahulu kala dimulai dengan memanfaatkan sebuah kolam di Mesir oleh ratu Cleopatra yang gemar berendam di dalam air yang diberi wewangian dan dijamin Romawi Kuno dimana tentaranya usai berperang berendam di mata-mata air yang kaya mineral, yang dapat menyembuhkan beberapa penyakit.

Spa masa kini dipenuhi oleh kaum muda dan paruh baya yang ingin memanjakan dan merawat diri setelah bekerja keras. Ada

spa yang dikhususkan bagi wanita, ada pula spa gabungan, dimana para istri bisa melakukan spa bersama dengan suami mereka.

Pengunjung spa terdiri dari segala lapisan masyarakat dan usia, dimana para profesional dan wanita karir yang kelelahan bekerja bisa bersantai untuk mengendurkan otot-otot yang tegang dan menemukan kondisi yang fit kembali.

Terapi *bath* dan air merupakan aktifitas utama di spa. Mulai dari *thalassotherapy* (perawatan dengan air laut), terapi lumpur, peremajaan kolagen, aroma terapi, program anti selulit, pijat penyegaran untuk menyejukkan wajah, hidroterapi, bahkan tambahan pelayanan lainnya seperti *manicure*, *pedicure*, *wwcing*, dan *make up* ditawarkan dalam suatu paket.

Spa tidak selalu berlokasi di pinggiran kota atau resort di pegunungan. Spa perkotaan, pengembangan terakhir dari spa, merupakan kebutuhan bagi wanita yang ingin rileks. Yang diharapkan orang dari pengalamannya mengunjungi spa adalah pembaruan dan peremajaan pikiran, tubuh dan jiwa.

Menu Sehat

Hidangan spa yang disajikan adalah menu standar yaitu hidangan yang mengandung kalori tinggi yang tidak akan menyumbat arteri seperti salad segar, jus buah, segala jenis biji-bijian, hidangan yang dimasak, direbus dan dipanggang.

Istilah Spa

Berikut di bawah ini adalah beberapa istilah spa yang dapat menjadi pengetahuan untuk hidup sehat:

- **Aromatherapy.** Penggunaan minyak esensial untuk menyeimbangkan raga, jiwa dan sukma melalui cara pijatan, penciuman, berendam dan lain-lain.
- **Collagen.** Collagen alami dan sintesis bagi wajah dan tubuh untuk mengatasi kekeringan dan meningkatkan elastisitas kulit.
- **Fango.** Dikenal sebagai lumpur gunung berapi untuk menetralkan, mengendurkan ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah.
- **Herbal wrap.** Linen panas dan lembab dilumuri ramuan yang membungkus tubuh untuk mengusir racun dan meningkatkan relaksasi otot.
- **Herbology.** Penggunaan ramuan tumbuhan untuk terapi.
- **Hydrotherapy.** Perawatan untuk ketegangan otot, arthritis dan selulit yang menggunakan air, meliputi *hydromassage bath* dan sesi padajacuzzi.
- **Jamu.** Ramuan untuk meningkatkan kecantikan yang mengandung tumbuhaa, ramuan dan akar dari Indonesia. Digunakan pada kulit atau diminum.
- **Lomi Lomi Massage.** Pijatan berirama dari budaya Hawaii.
- **Lulur.** Ritual kecantikan Jawa dengan ramuan yang digosokkan pada kulit tubuh untuk meningkatkan vitalitas dan sirkulasi.

- **Reflexology.** Pijat kaki dengan ketentuan *acupressure* untuk *detoxification*.
- **Sauna.** Ruangan berlapis kayu yang bertemperatur 65 °C yang membuat tubuh berkeringat untuk meningkatkan sirkulasi dan membuang racun. Rendaman dalam air dingin selanjutnya akan menyegarkan tubuh.
- **Steam Room.** Perawatan uap panas dalam ruangan *fiberglass* untuk pembersihan kulit, merangsang sirkulasi darah dan relaksasi.
- **Swedish massage.** Pijatan dengan berbagai gerakan jari untuk melancarkan sirkulasi darah dan relaksasi.
- **Shiatsu.** Pijatan dengan penekanan pada titik tertentu sepanjang meridian.
- **Tension relief massage.** Untuk mengendurkan otot leher, bahu, dan punggung.
- **Thai massage.** Secara tradisional dilakukan oleh para ahli di kuil, dengan pijatan jaringan dalam untuk meningkatkan sirkulasi darah. Berat tubuh kadang-kadang digunakan untuk membantu tekanan dan menyalurkan energi.
- **Thalassotherapy.** Penggunaan rumput laut, air laut, dan bahan-bahan yang berasal dari laut untuk berbagai perawatan tubuh.
- **Thalgo.** Perawatan lumpur terapis.

(Majalah Tata Rias. Edisi Januari 2002; hal 38-39).

Spa Cara Mendapat Kebugaran

Spa membangkitkan kesegaran tubuh dan pikiran karena kepenatan tubuh dan stres akan lenyap seiring alunan musik syahdu.

Abad 16, spa dikunjungi banyak penduduk dari desa maupun dari luar desa. Air mineral yang semula hanya untuk keperluan sehari-hari pada akhirnya digunakan juga kesehatan dan penyembuhan.

Abad 18, bukan hanya penduduk tetapi para bangsawan dan raja untuk mencari kesegaran sambil menikmati alam sekitar yang indah. Di Indonesia, spa sudah muncul di jaman kerajaan dahulu kala.

Spa Modern

Kini Spa menawarkan beragam program bagi mereka yang butuh tenaga serta semangat baru. Spa modern tidak sekedar berendam di air panas atau pijat tradisional, tetapi merupakan pendekatan holistic untuk menyelaraskan kehidupan manusia melalui terapi alternatif yang menyembuhkan manusia secara tiga dimensi, yaitu tubuh, pikiran dan emosi melalui enam indera berikut ini:

- Indera mata -^ warna serta keindahan ruang yang disebut atmosfer terapi.
- Indera hidung -> penciuman atau aroma terapi dengan aroma esensial yang khas.
- Indera telinga -> musik terapi dengan mendengar musik-musik yang tenang bukan musik aliran keras.
- Indera Lidah -^ mmuman dan makanan sehat.

Indera Kulit -> pijatan terapi yang lembut membuat perasaan nyaman.

Indera Otot -^ tekanan pada bagian-bagian tubuh tertentu akan dicapai efek rileks.

Perlunya Datang ke Spa

Tujuan ke Spa bukan untuk menyembuhkan penyakit, melainkan untuk membuat seseorang merasa nyaman, baik tubuh maupun jiwanya, sehingga mampu melakukan banyak kegiatan dengan penuh semangat. Manusia selalu membutuhkan stamina fisik, pikiran serta emosi yang prima agar dapat melakukan pekerjaannya dengan baik serta kecepatan yang konsisten.

Sumber penyakit adalah ketidakseimbangan hidup manusia, baik yang disebabkan oleh stres atau tekanan dari banyak hal, kelebihan minyak, toksin dan lain sebagainya yang menyebabkan pembuluh darah menjadi tidak lancar bahkan dapat tersumbat. Penyumbatan darah mengakibatkan terhalangnya distribusi makanan ke seluruh tubuh sehingga metabolisme tubuh menjadi tak lancar dan tubuh menjadi rentan oleh penyakit.

Pijatan merupakan terapi alternatif yang ditawarkan oleh Spa untuk mengendurkan otot dan melancarkan peredaran darah di tubuh manusia.

(Gaya Spa. *Majalah Perkawinan*. Edisi Januari 2002; hal 40-41)

3.1.4. AromaTerapi

Merupakan terapi alternatif berupa seni dan ilmu dalam menggunakan minyak beraroma, yang diekstrak dari daun, bunga, kulit pohon, biji maupun akar tanaman, untuk perawatan dan penyembuhan fisik serta mental.

Minyak esensial berupa ekstrak yang diperoleh dari tanaman dimana bentuknya berupa cairan yang sangat mudah menguap saat terkena panas atau cahaya. Hal ini disebabkan karena minyak esensial larut dalam lemak, sehingga mudah terserap dalam tubuh. Dalam penciuman wanginya dapat langsung mencapai paru-paru dan sistem darah begitu aromanya tercium. Efek terbesar terjadi pada bagian otak, melalui sistem syaraf yang berhubungan dengan indera penciuman.

(Gaya Spa. *Majalah Perkawinan*. Edisi Januari 2002; hal 41)

3.1.5. Terapi Pemijatan

Setiap Spa memiliki unggulan terapi pemijatan, baik yang mengarah pada teknik tradisional maupun internasional, seperti pijatan gaya Hawaiian, France, Swedish, serta Japanese. Kini yang menjadi unggulan adalah pijatan dengan menggunakan batu yang telah dihangatkan, untuk menyeimbangkan energi pada tubuh serta untuk relaksasi bagi mereka yang sedang dilanda stres atau kelelahan. Spa benar-benar menjadi kebutuhan setiap manusia yang mendambakan kenyamanan.

(Gaya Spa. *Majalah Perkawinan*. Edisi Januari 2002; hal 41)

3.1.6. Terapi Air (Hydrotherapy)

Uap dan air panas bagian dari terapi air ini untuk kebersihan, kesehatan kulit, dan relaksasi. Perawatan dengan uap dan air panas antara lain *steam*, sauna, kompres, dan mandi.

Manfaat Uap dan Air Panas

- Melancarkan peredaran darah dan melembabkan kulit
- Mengendurkan otot yang tegang
- Mempermudah penyerapan nutrisi bagi kulit
- Relaksasi untuk menimbulkan rasa tenang, santai, dan nyaman.

Terapi energi panas dapat diterapkan dengan berbagai cara, antara lain:

MANDI

Salah satu terapi air yang merupakan kegiatan rutin kita untuk membersihkan kulit dari berbagai kotoran, membuka pori-pori kulit, memperlebar pembuluh darah, melancarkan sirkulasi darah dan getah bening, mengurangi ketegangan otot dan untuk relaksasi.

BERENDAM (*full bath*)

Suhu ideal air untuk berendam adalah 38-43 °C. Suhu di atas atau di bawahnya tidak disarankan, karena dapat membuat otot menjadi tegang (kram) dan peredaran darah kurang lancar. Lama berendam sebaiknya 15-20 menit.

SHOWER

Dapat dibarengi dengan pijat (*shower massage*) untuk mengendurkan otot yang letih dan tegang. Suhu air disesuaikan dengan kekuatan tubuh orang (berkisar antara 38 - 40 °C).

Untuk hasil yang maksimal, *shower* air panas dapat dikombinasikan dengan air dingin. Misalnya, 5-10 menit dengan *shower* air panas, lalu 2 menit dengan air dingin, dan seterusnya untuk memperlebar pembuluh darah di kulit, melancarkan sirkulasi darah, serta merangsang regenerasi kulit.

Jenis Perawatan dengan Uap Panas

UAP BASAH (*WETHEAT*)

Wet heat adalah *steam* berasal dari Turki sejak jaman Romawi dengan nama *Turkis' Bath*. Cocok untuk semua jenis kulit, terutama kulit kering, sedangkan untuk kulit sensitif dilakukan dengan konsultasi dokter. Temperatur berkisar antara 50-55 °C, dengan tingkat kelembaban 90-95%.

Efek dari mandi *steam* adalah meningkatkan suhu tubuh, sehingga pembuluh darah di permukaan kulit melebar dan kulit menjadi kemerahan yang merupakan mekanisme tubuh untuk membuang panas dan meningkatnya produksi kelenjar keringat.

Steam memperlunak jaringan kulit teratas, memperlancar sirkulasi darah dan getah bening, meningkatkan kerja jantung dan

metabolisme tubuh, merangsang regenerasi kulit, relaksasi dan *detoxifikasi*.

Sebelum melakukan *steam*, sebaiknya tubuh dalam keadaan bersih dan perut tidak dalam keadaan penuh (tidak habis makan besar). *Steam* dilakukan secara rutin 1-2 minggu sekali, selama 15-20 menit.

UAP KERING (*DRYHEAT*)

Dry heat adalah sauna dengan tingkat kelembaban 10% dan temperatur ruang berkisar antara 60-80 °C.

Ruangan sauna terbuat dari kayu pinus atau kayu khusus lain yang mampu menyerap kelembaban, menghantar panas secara merata, serta mempertahankan suhu ruangan dan aliran udara di dalam ruangan agar dapat bersirkulasi 7 kali dalam 60 menit.

Sauna berfungsi melancarkan sirkulasi darah, menstimulasi produksi kelenjar keringat, dan merangsang pengeluaran keringat. Secara tidak langsung sauna dapat mengurangi lemak di dalam tubuh dengan meningkatkan metabolisme. Perawatan sauna dapat dilakukan 1-2 minggu sekali selama 15-30 menit. Sebelum memasuki ruang sauna, kulit sebaiknya dalam keadaan bersih dan telah diolesi pelembab agar terhindar dari kekeringan.

Perawatan Panas Lainnya

Selain terapi uap dan air panas, ada juga perawatan lain yang memanfaatkan energi panas, antara lain:

HOTOIL

Perawatan kompres menggunakan minyak zaitun atau minyak tertentu.

Biasanya dipakai untuk medikur dan pedikur.

HEAT MASK

Ada dua jenis perawatan panas dengan masker yang cocok untuk kulit kering dan sensitif, yaitu:

- Dipanaskan dengan sinar infra merah, sehingga pori-pori kulit terbuka, pembuluh darah melebar, dan peredaran darah di kulit lebih lancar.
- Masker khusus yang "meminjam" suhu tubuh sebagai 'energi' untuk menghantar zat-zat penting yang terkandung di dalamnya, membuka dan membersihkan pori-pori serta merangsang regenerasi kulit.

PARAFINGO WAX.

Perawatan ini menggunakan *parafm wax* (lilin) yang dicampur dengan mineral dari gunung berapi untuk membersihkan, melembutkan, melembabkan, dan memberi nutrisi bagi kulit pada seluruh tubuh atau tangan dan kaki saja.

Kontraindikasi Terapi Uap dan Air Panas

Terapi uap dan air panas tidak boleh dilakukan sembarangan dan tidak dianjurkan bagi yang:

- Mengidap penyakit kulit yang menular atau kelainan kulit (meradang, bengkak).

- Memiliki jenis kulit sensitif
- Mengalami gangguan pada sistem pernafasan, seperti *bronchitis* dan asma.
- Menderita tekanan darah dan fungsi jantung tidak normal.
- Memiliki riwayat penyakit epilepsi, migrain, penyakit kencing manis(diabetes), varises, jantung koroner, penyumbatan pembuluh darah, dan stroke.
- Peminum alkohol dan penderita *claustrophobia*.
- Menderita flu berat dan demam (suhu badan tinggi)
- Sedang menjalani diet ketat.
- Sedang haid (2-3 hari pertama) atau pada masa akhir kehamilan.
- Mengalami dehidrasi (tubuh kekurangan cairan).
- Sedang mengonsumsi obat-obat tertentu, seperti *antihistamin*, obat darah tinggi, dan *antidepressant*, dsb.

Setelah melakukan perawatan disarankan untuk:

- Melakukan *cooling down* selama 15-60 menit, untuk mengembalikan suhu tubuh dan tekanan darah. Dianjurkan untuk melakukan pemijatan pada waktu *cooling down*.
- Minum air putih untuk mengganti cairan tubuh yang hilang.
- Mengoleskan krim pelembab setelah perawatan.

(Dr. Rachmi Primadiati MNMed, Darom, DherbMed, CIDESCO, CEBTAC, BABTAC. *Majalah Femina*; hal 46-48)

3.1.7. Perawatan Wajah

Kompres adalah salah satu perawatan wajah dengan air panas yang sering digunakan (biasanya memakai handuk, kain kasa, atau kapas). Air yang digunakan bisa bersuhu tinggi (panas), hangat, netral (sedang), atau dingin dengan fungsi yang berbeda-beda.

Kompres air panas (*hot towel*) berfungsi melancarkan sirkulasi darah, dengan suhu berkisar antara 36,7 - 40 °C. Kompres air hangat membantu relaksasi tubuh dan otot (suhu antara 36-37 °C atau sesuai dengan suhu tubuh). Kompres sedang dapat membantu menenangkan bagian tubuh yang tegang (suhu air 18,5-26,5 °C). Sedangkan kompres dingin berfungsi membantu mengurangi peradangan atau bengkak, dan mengurangi sensitivitas ujung-ujung saraf di kulit (suhu 12,7-18,3 °C). Kompres diatas suhu 40 °C atau di bawah 12,7 °C tidak dianjurkan karena dapat merusak kulit dan membuat otot kulit menegang.

Untuk perawatan wajah biasanya dipakai kompres kombinasi panas dan dingin. Caranya, 5 menit kompres panas kemudian 1 menit kompres dingin, dan seterusnya. Kompres kombinasi ini dapat membantu mengencangkan kulit dan otot, melancarkan sirkulasi darah dan getah bening, serta merangsang pertumbuhan sel-sel kulit baru menjadi lebih baik.

(Dr. Rachmi Primadiati, MNMed, Darom, DherbMed, CIDESCO, CBTAC, BABTAC. *Majalah Femina*; hal 48)

3.1.8. Perawatan Rambut

Uap dan air panas yang digunakan untuk perawatan rambut membuka pori-pori kulit kepala, sehingga penyerapan nutrisi kedalam akar rambut dapat berjalan lebih baik. Ada tiga jenis perawatan rambut yang menggunakan uap atau air panas:

- **Terapi basah.** Setelah dirawat dengan cara *creambath* atau dibubuhi *deep conditioner*, rambut dibungkus dengan handuk hangat selama 15 menit.
- **Terapi lembab.** Setelah *creambath*, rambut diuapi dengan alat khusus selama 10-15 menit.
- **Terapi kering.** Setelah dibubuhi *hot oil treatment*, rambut dibungkus dengan kertas aluminium (*aluminium foil*). Kontak langsung antara *hot-oil treatment* dan tubuh akan menghasilkan panas yang membantu membuka pori-pori kulit kepala, membuka kutikula rambut, dan memperlancar penyerapan nutrisi ke akar rambut.

Terapi uap dan air panas aman bagi rambut dan kulit kepala jika:

- Tidak terdapat radang pada kulit kepala dan tidak dalam proses pengobatan (kecuali dengan pengawasan dokter).
- Untuk rambut rontok, hindari kompres dengan air atau *steam* panas, gunakan air hangat atau netral untuk membungkus rambut.

(Dr. Rachmi Primadiati, MNMed, Darom, DherbMed, CIDESCO, CIBTAC, BABTAC. *Majalah Femina*; hal 48)

3.1.9. Perawatan Kaki

Kaki seringkali sakit atau ngilu karena mengalami kelelahan dan sebaiknya mendapat perawatan khusus untuk memperlancar peredaran darah, mencegah varises, membuatnya bersih dan mulus.

Penyebab Kaki Lelah

Adalah tidak lancarnya peredaran darah karena penimbunan asam laktat yang merupakan sisa metabolisme dari otot saat berkontraksi, dan beratnya kerja sirkulasi darah balik (vena) dari kaki menuju keatas (ke arah jantung). Untuk memperkecil resiko ini, perhatikan beberapa pemicunya.

- Terlalu banyak berdiri dengan diam.
- Banyak berjalan dengan alas kaki yang tidak nyaman (sepatu berhak tinggi, alas sepatu keras, sepatu terlalu sempit/ runcing).
- Sikap duduk yang salah (terlalu lama menopang atau melipat kaki)
- Memakai pakaian yang terlalu ketat (celana, *stocking*, kaus kaki).
- Melakukan pijakan terlalu keras, mengakibatkan tekanan ekstra pada kaki.

Perawatan

Dengan melakukan relaksasi dan berendam di dalam air akan membantu menghilangkan kelelahan dan kerja berat kaki. Untuk hasil yang maksimal, lakukan perawatan secara menyeluruh, sebagai berikut:

- *Scrubbing* -¥ untuk membersihkan kotoran dan membuka pori-pori kulit sebelum melakukan perendaman.
- **Pemijatan** -^ selama 5-10 menit dimulai dari telapak kaki sampai betis dengan gerakan memutar ke arah atas (ja^{nt}ung). Untuk mempermudah pemijatan dan memperlancar aliran darah, gunakan *carrier oil* (minyak dasar) yang dicampur dengan minyak esensial. Minyak tidak perlu dibilas, karena akan menyerap ke dalam kulit dan bekerja selama 8 jam.
- **Hydrotherapy** -> Rendam kaki dengan air hangat dan air dingin secara bergantian. Air dingin (untuk mengerutkan pembuluh darah), dilanjutkan dengan air hangat (mengembangkan pembuluh darah). Pergantian suhu yang berulang ini akan membantu merangsang aliran darah ke jantung. Langkah-langkahnya sebagai berikut:
 - Rendam kaki di dalam air dingin (13-18 °C) max 1 menit.
 - Rendam kaki dalam air hangat (36-41 °C) selaraa 5 menit.
 - Lakukan cara tersebut bergantian sampai 15-20 menit.

Tambah dengan tumbuh-tumbuhan (herbal), garam, atau minyak esensial untuk memperlancar sirkulasi darah, antara lain:

Daun peppermint, minyak esensial (*lavender*, peppermint, lemon, jahe, mawar, nilam, melati atau *rosemary*), garam mandi (bath salt) dan cuka.

(Dr. Rachmi Primadiati, MNMed, DAROM, DHERBMED, CIDESCO, CIBTAC, BABTAC. *Majalah Femina*; hal 44-45)

3.2. Teori yang berhubungan dengan desain

3.2.1. Tempat Mandi Uap

Mandi uap bukanlah sekedar membersihkan badan tetapi sekaligus membersihkan mental kita. Di Finlandia, satu tempat mandi uap dipergunakan sekali seminggu, dengan kapasitas enam orang.

Proses mandi uap: menggunakan keadaan udara panas dan dingin, bintik-bintik uap air dingin di udara yang panas, kemudian dibersihkan dengan uap air panas selama 5-7 menit lalu disiram dengan air kira-kira V^* liter. Dapat menggunakan air dingin saja, diteruskan dengan pijat ke sekujur badan lalu istirahat.

Konstruksi bangunan: berupa kotak-kotak atau balok-balok kayu; diperlukan penyekat dinding yang baik.

Luas tempat mandi minimal $< 16m^2$ dan tinggi ruang < 2500 . Batas sambungan kayu pada dinding dan langit-langit harus menahan pemancaran panas ruang, menggunakan gelondong kayu lunak, kecuali tempat tungku api dan tangki air panasnya. Balai-balai dengan kisi yang agak renggang (untuk sirkulasi udara) dibuat dengan ketinggian untuk duduk dan tiduran dengan nyaman. Balai teratas + 1.000 dibawah langit-langit ruang, mudah dicopot pada waktu dibersihkan, lantai terbuat dari bahan yang rekat tanpa rangka kayu.

Sauna di kota besar: menggunakan peralatan pemanas listrik; panas yang berasal dari bata membara dialihkan cara kerjanya dengan menggunakan tombol-tombol pengatur.

Suhu yang disarankan: pada langit-langit ruang kira-kira 95 °C, dan menurun menjadi 60 °C pada permukaan lantai.

Kelembaban udara nisbi: 5-10% pada suhu 90 °C atau 80 °C; dapat juga 100-120 °C jika diperlukan derajat kelembaban udara yang rendah. Keringat akan dengan cepat menguap.

Pancuran mandi dan ruang basuh : ruang mandi awal dan pancuran air dinginnya untuk membasuh badan terpisah, luasnya 1 Vz -2 kali tempat mandi uap, jangan menggunakan bahan dari kayu.

Tempat mandi basuh: untuk mendapatkan udara segar mengimbangi udara panas sekaligus mendinginkan badan, dilengkapi dengan pancuran, semprotan air dan bak mandi air dingin. Jika ruang ini tidak mungkin diadakan, maka seluruh ruang mandi uap hendaknya mempunyai ventilasi pengatur udara yang baik.

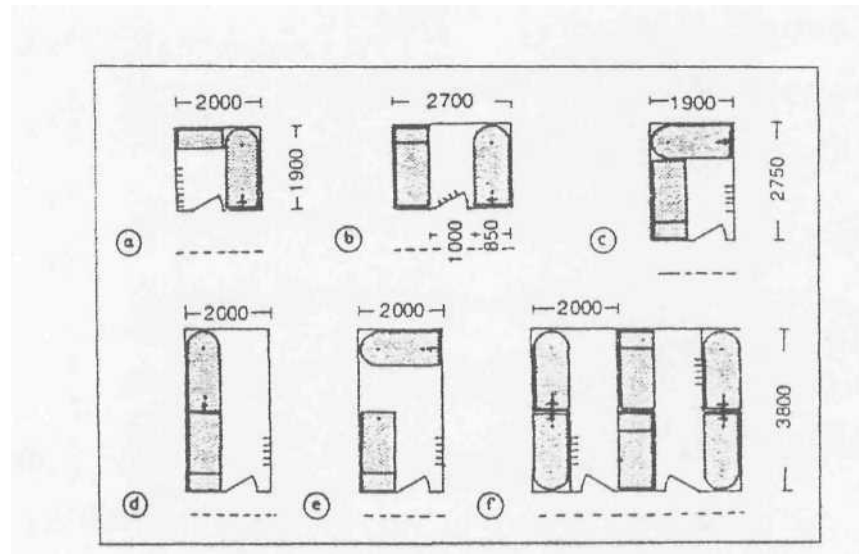
Ruang ganti pakaian: ruang terbuka atau kabin-kabin, jumlah ruang dua kali jumlah pengunjung pada saat jam padat.

Ruang pijat : menampung sekaligus 30 orang, dengan 2 meja pijat (pada tempat mandi sauna umum).

(Neufert, Emst. *Data Arsitek Edisi Kedua*. Penerbit Eriangga. Jakarta. 1994: hal 117)

3.2.2. Kamar Mandi Untuk Berendam, Pancuran

Kamar mandi untuk berendam: kamar mandi terpisah dalam satuan-satuan kecil, jumlahnya sekitar 0,1 kali luas kolam (m^2); ukuran tergantung pada jumlah pengunjung dan kebutuhannya.



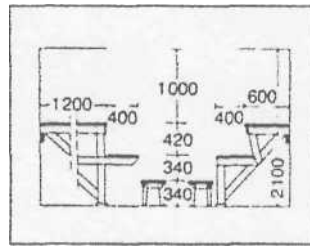
Gambar 3.1. Ukuran kamar (bilik)

Kebutuhan ruang

pengaturan tata letak bilik mandi (Gbr 4)	(—) tanpa ruang depan (mm ³)	(+) dgn r. depan (1000) mm-
a. bak mandi & bangku panj.	3.800	5.600
b. bak mandi & dipan	5.120	7.800
c. bak mandi seperti di atas	55.220	7.120
d.—e bak m. seperti di atas	7.600	9.600
f. bak mandi seperti di atas	7.600	9.600

Gambar 3.2. Kebutuhan ruang untuk bilik mandi

- **Mandi uap:** berbentuk bilik-bilik tunggal dan kotak-kotak, terpisah antara pria dan wanita. Suhu ruang pijat 30 °C, suhu kamar mandi pancuran 25 °C dilengkapi bak air hangat bersuhu 22 °C dan bak air dingin bersuhu 10 °C. Panjang bangku untuk berbaring 2000, anak tangga dan bangku terbuat dari kayu yang dipaku dari bawah sehingga tidak terjadi singgungan antara badan dengan kepala paku.

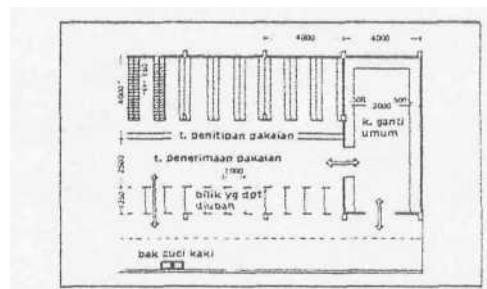


Gambar 3.3. Bangku untuk mandi uap menurut standar Finlandia

Mandi uap gaya Turki : memerlukan udara hangat 45-50 °C, ruang berudara panas 55-60 °C dan ruang untuk membuat penghuni berkeringat dengan suhu 65-70 °C, dilengkapi pancuran dan ruang pijat.

Ruang ganti pakaian untuk umum:

Ruang penitipan pakaian terpusat: kebutuhan ruang 0,5-0,8 m², digunakan bergantian. Tinggi ruang ganti lebih dari 2.800.



Gambar 3.4. Tempat penitipan pakaian dengan pengawasan terpusat

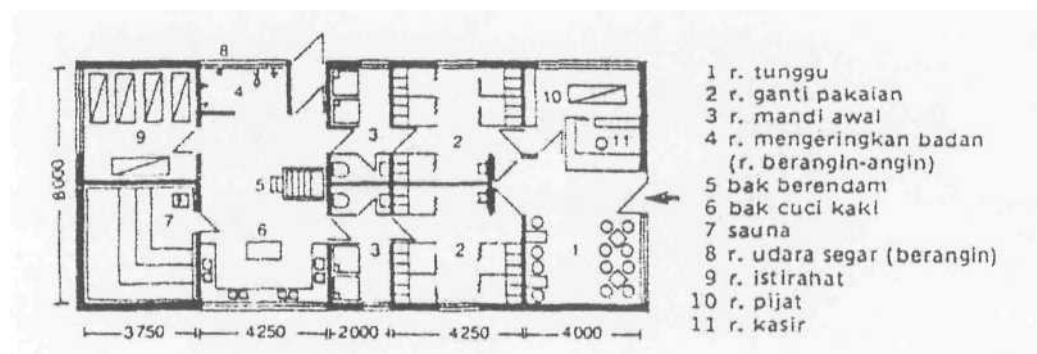
3.2.3. Rencana Ruang: Mandi Sauna

Masa pemakaian : setiap kali pemakaian lamanya 3 x 18-12 menit, total seluruh pemakaian tiap 1 bak adalah 120 menit.

Ruang untuk berangin-angin: menghirup udara segar yang dingin untuk mengimbangi udara panas yang telah dihirupnya,

sehingga suhu badan turun kembali. Air pendingin badan dengan menggunakan pancuran yang tanpa harus berdiri atau dan tempat berendam: luas sekitar 1.000 m^3 , dibutuhkan bak cuci kaki berisi air hangat.

Kamar ganti pakaian: terdiri atas bilik-bilik tertutup/terbuka, dan terdapat ruang tambahan untuk pijat. Untuk sekitar 30 pengunjung memerlukan dua meja untuk pijat.



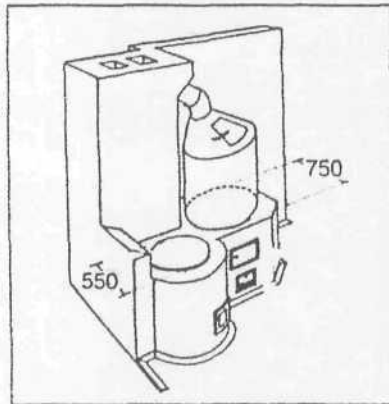
Gambar 3.5. Denah pemandian sauna untuk 30 orang

Luas/Orang		ukuran ruang untuk 30 orang	
k. ganti	$0,8-1,0 \text{ m}^2/\text{org}$	k. ganti	$24-30 \text{ m}^2$
r. mandi awal & wc	$0,3-0,5 \text{ m}^2/\text{org}$	r. mandi awal	$9-15 \text{ m}^2$
sauna	$0,5-0,5 \text{ m}^2/\text{org}$	sauna	$15-18 \text{ m}^2$
r. pendingin badan	$1,0-1,5 \text{ m}^2/\text{org}$	r. pendingin badan	$30-45 \text{ m}^2$
r. istirahat	$0,3-0,6 \text{ m}^2/\text{org}$	r. pijat	$12-18 \text{ m}^2$
r. udara bersih	$\geq 0,5 \text{ m}^2/\text{org}$	r. istirahat	$9-18 \text{ m}^2$
r. pijat	$6,0-8,0 \text{ m}^2/\text{org}$	lobi, kamar-kecil (wc), koridor	$99-144 \text{ m}^2$ $+ 21-35 \text{ m}^2$
		r. berangin-angin bangku	$20-50 \text{ m}^2$ $120-179 \text{ m}^2$

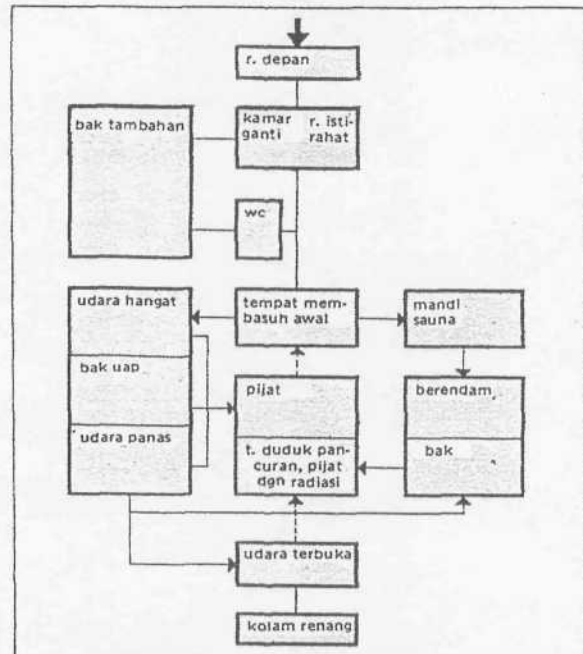
Gambar 3.6. Kebutuhan ruang untuk tiap orang dan ukuran ruang

Suhu **ruangan**: tempat melepas pakaian $20-22 \text{ }^\circ\text{C}$, suhu ruang mandi awal $> 24-26 \text{ }^\circ\text{C}$, ruang pendingin badan (dengan air dingin) $< 18-20 \text{ }^\circ\text{C}$ dan ruang pijat $20-22 \text{ }^\circ\text{C}$.

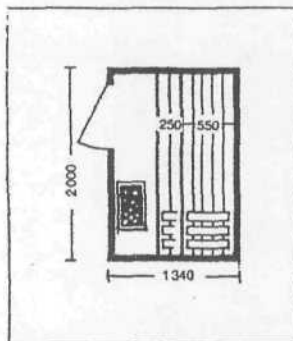
3.3. Data Literatur



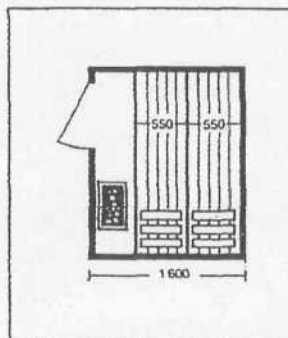
5 Standar mesin uap model Finlandia dilengkapi pemanas air (juga dpt dipakai sbg mesin cuci pakaian.)



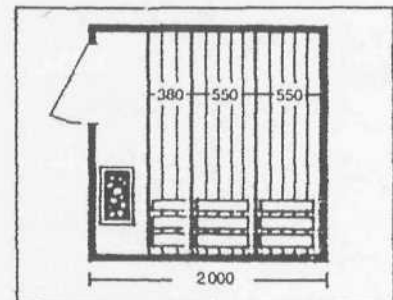
7 Analisis fungsional mandi untuk kesehatan



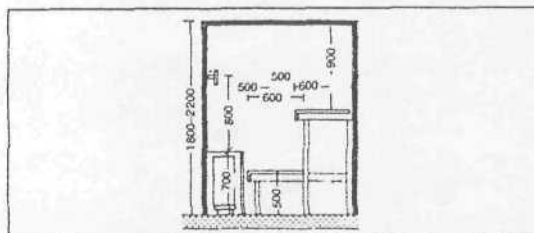
4 Rencana r. mandi sauna utk 1-3 orang



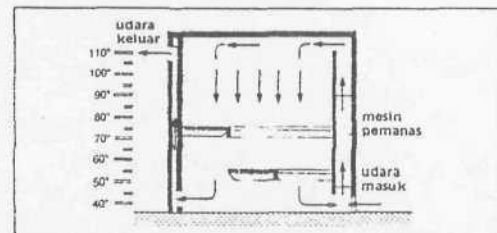
5 Untuk 2-4 orang



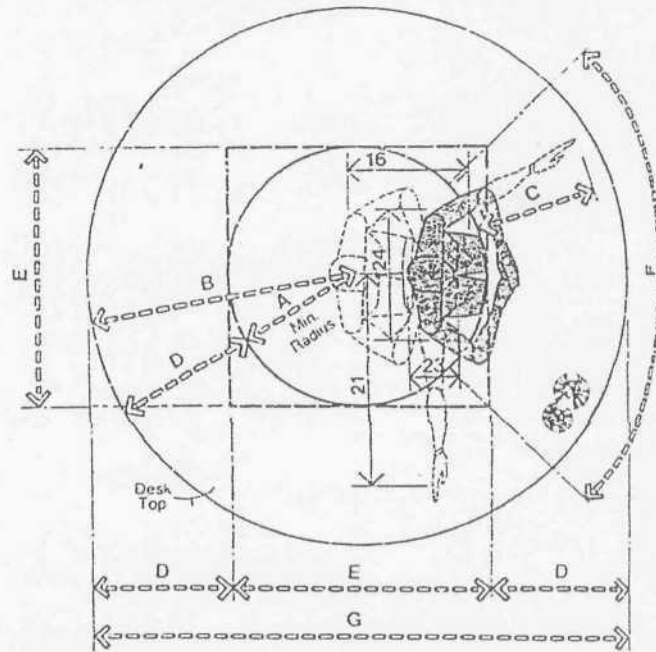
6. Untuk 3-5 orang



7 Gambar potongan r. mandi sauna utk 1-3 orang

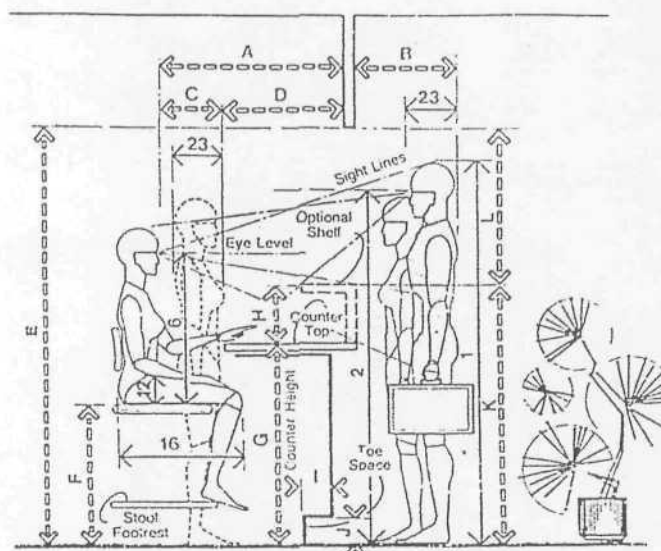


8 Gambar potongan ruang mandi sauna dgn pemanasan tak langsung



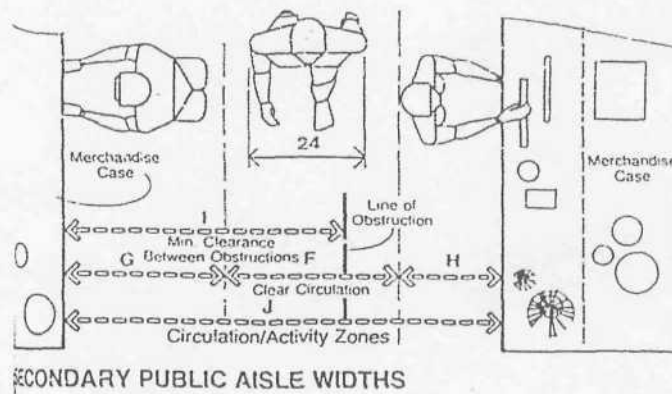
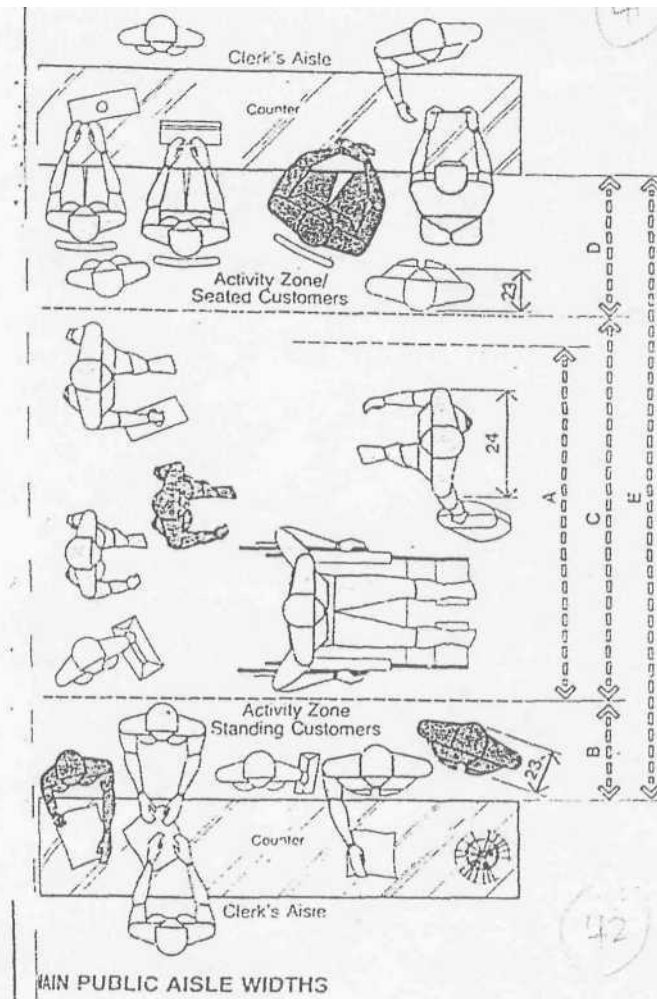
CIRCULAR RECEPTIONIST'S WORKSTATION

	in	cm
A	22	55.9
B	46-52	116.8-132.1
C	18-22	45.7-55.9
D	24-30	61.0-76.2
E	44	111.8
F	76	193.0
G	92-104	233.7-264.2

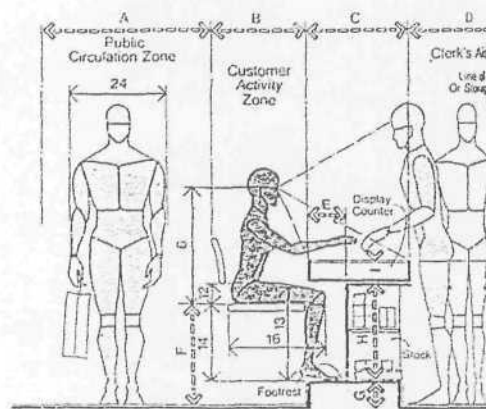


RECEPTIONIST'S WORKSTATION / COUNTER HEIGHT

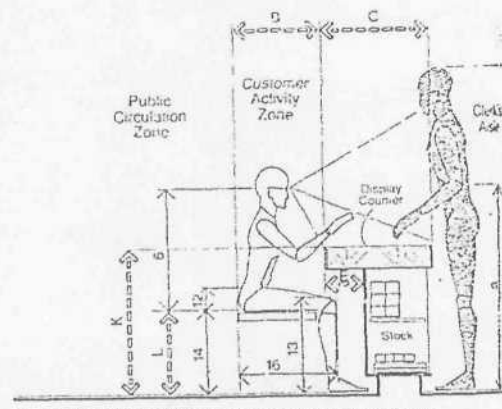
	in	cm
A	40-48	101.6-121.9
B	24 min.	61.0 min.
C	18	45.7
D	22-30	55.9-76.2
E	78 min.	198.1 min.
F	24-27	61.0-68.6
G	36-39	91.4-99.1
H	8-9	20.3-22.9
I	2-4	5.1-10.2
J	4	10.2
K	44-48	111.8-121.9
L	34 min.	86.4 min.
M	44-48	111.8-121.9
N	54	137.2
O	26-30	66.0-76.2
P	24	61.0
Q	30	76.2
R	15-18	38.1-45.7
S	29-30	73.7-76.2
T	10-12	25.4-30.5
U	6-9	15.2-22.9
V	39-42	99.1-106.7



	in	cm
A	66 min.	167.6 min.
B	18	45.7
C	72	182.9
D	26-30	66.0-76.2
E	116-120	294.6-304.8
F	30-36	76.2-91.4
G	18-36	45.7-91.4
H	18 min.	45.7 min.
I	51 min.	129.5 min.
J	66-90	167.6-228.6

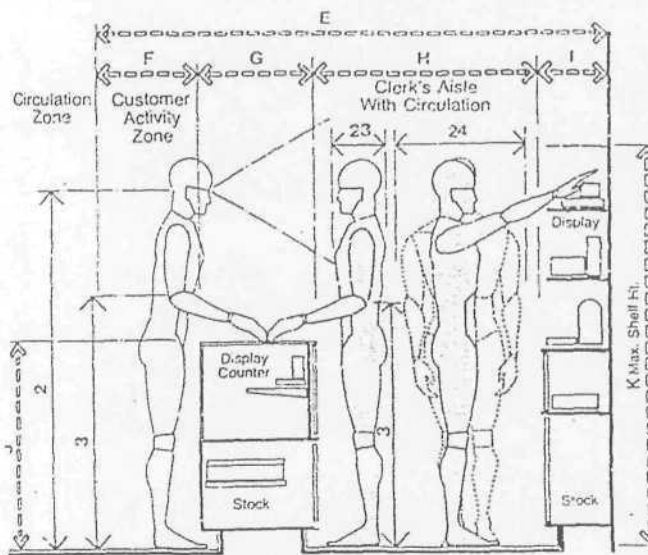


SEATED CUSTOMER / DESIRABLE COUNTER HEIGHT



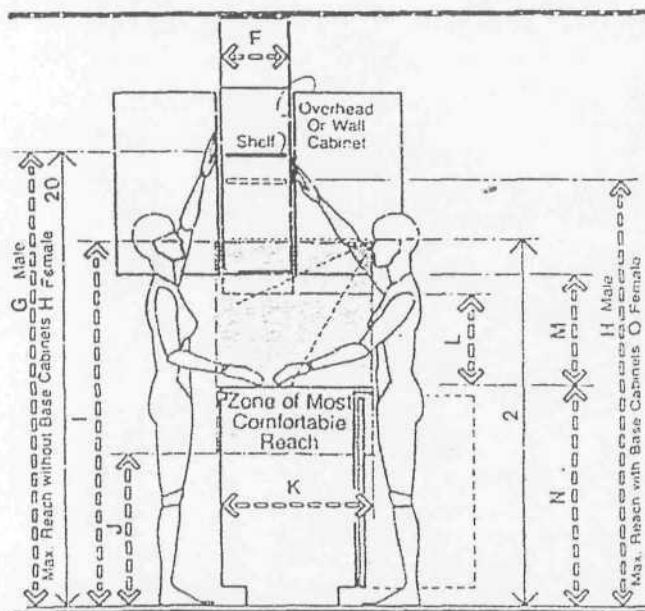
SEATED CUSTOMER / LOW COUNTER HEIGHT

	in	cm
A	36	91.4
B	26-30	66.0-76.2
C	18-24	45.7-61.0
D	30 min.	76.2 min.
E	10	25.4
F	21-22	53.3-55.9
G	5	12.7
H	23-25	58.4-63.5
I	4-6	10.2-15.2
J	34-36	86.4-91.4
K	30	76.2
L	16-17	40.6-43.2



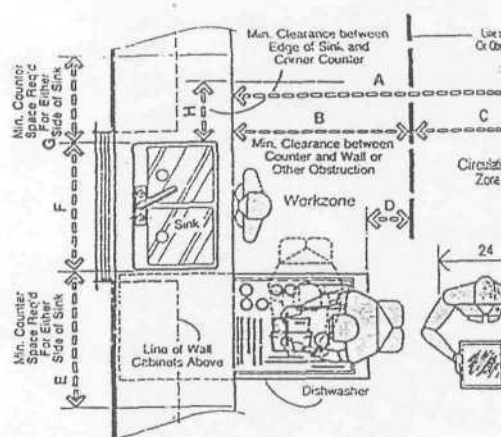
TYPICAL SALES AREA / STANDING CUSTOMER

	in	cm
A	26-30	66.0-76.2
B	18-24	45.7-61.0
C	42	106.7
D	28	71.1
E	84-112	213.4-284.5
F	18	45.7
G	18-24	45.7-61.0
H	30-48	76.2-121.9
I	18-22	45.7-55.9
J	35-38	88.9-96.5
K	72	182.9

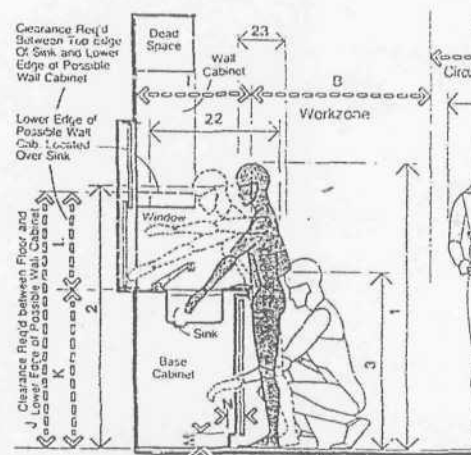


CABINET REACH COMPARISONS

	in	cm
A	60-66	152.4-167.6
B	48 min.	121.9 min.
C	24-30	61.0-76.2
D	36	91.4
E	48	121.9
F	12-13	30.5-33.0
G	76 max.	193.0 max.
H	72 max.	182.9 max.
I	59	149.9
J	25.5	64.8
K	24-26	61.0-66.0
L	15 min.	38.1 min.
M	13	45.7
N	35-36	88.9-91.4
O	69 max.	175.3 max.

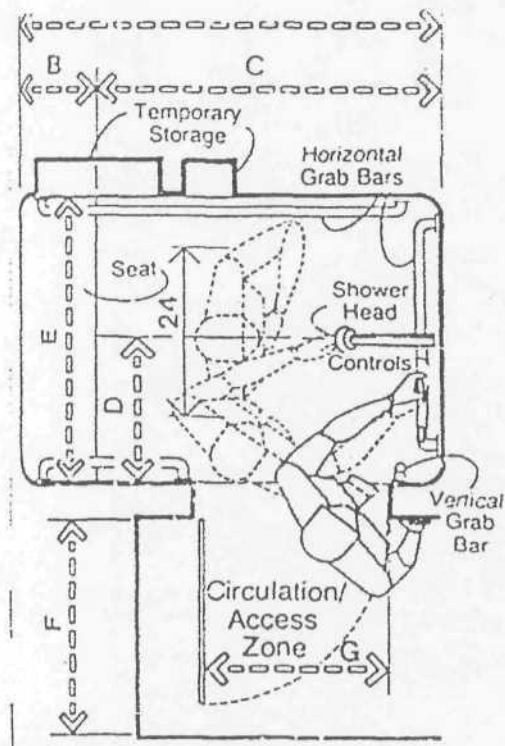


SINK CENTER

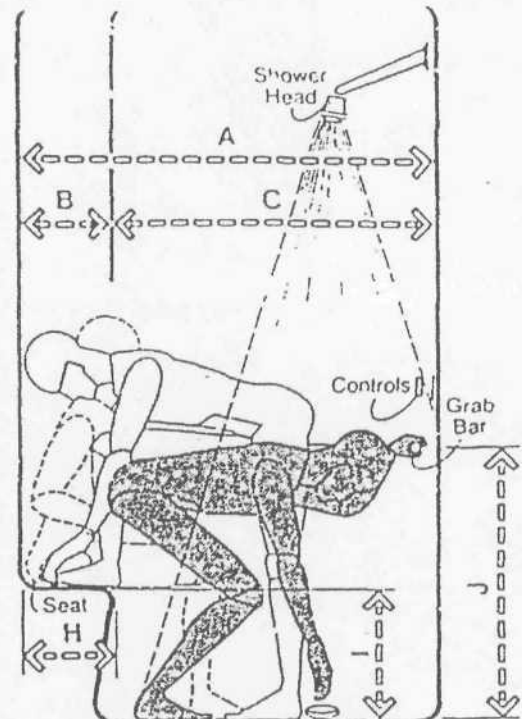


SINK CENTER

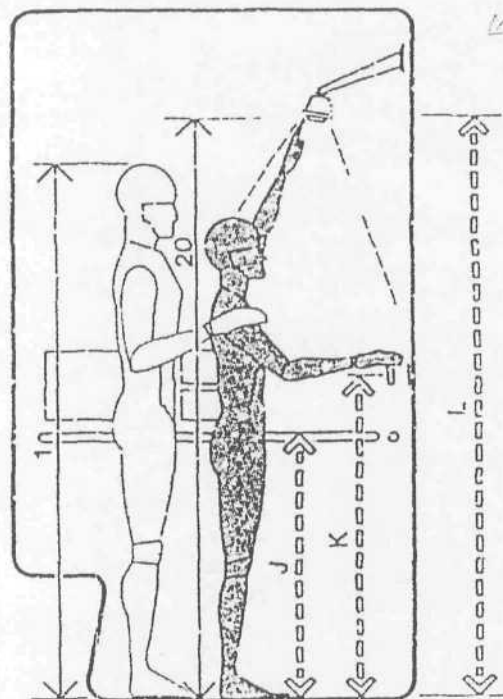
	in	cm
A	70-76	177.8-193.0
B	40 min.	101.6 min.
C	30-35	76.2-91.4
D	18	45.7
E	24 min.	61.0 min.
F	28-42	71.1-106.7
G	18 min.	45.7 min.
H	12 min.	30.5 min.
I	24-26	61.0-66.0
J	57 min.	144.8 min.
K	35-36	88.9-91.4
L	22 min.	55.9 min.
M	3	7.6
N	4	10.2



MINIMUM SHOWER
CLEARANCES

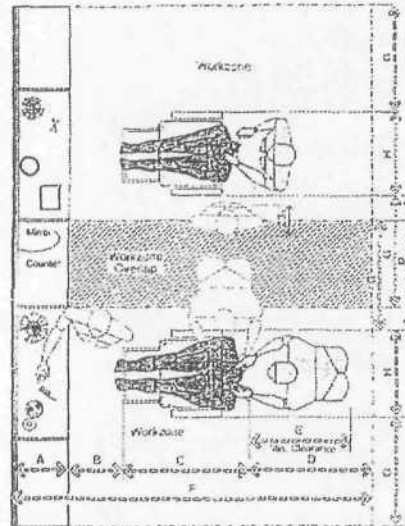


MINIMUM SHOWER
CLEARANCES

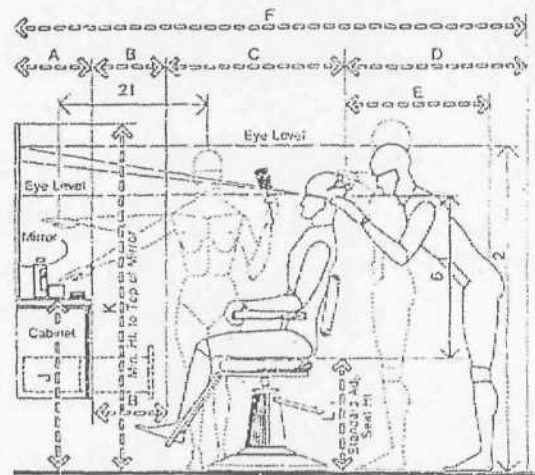


SHOWER/REACH AND
CLEARANCE

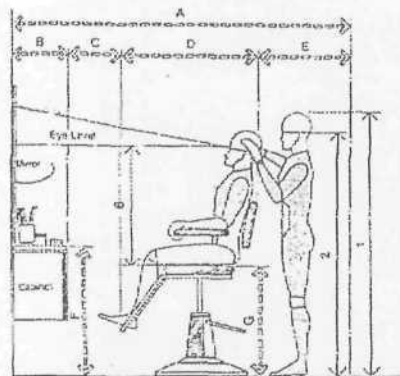
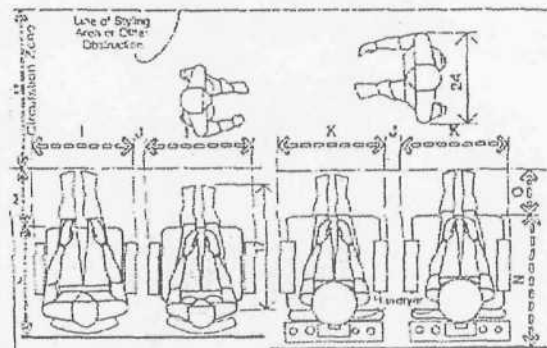
	in	cm
A	54	137.2
B	12	30.5
C	42 min.	106.7 min.
D	18	45.7
E	36 min.	91.4 min.
F	30	76.2
G	24	61.0
H	12 min.	30.5 min.
I	15	38.1
J	40-48	101.6-121.9
K	40-50	101.6-127.0
L	72 min.	182.9 min.



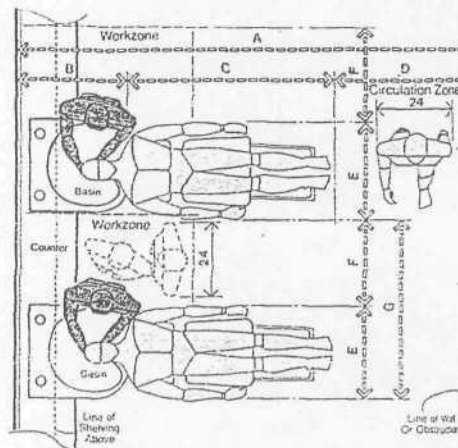
STYLING STATIONS

STYLING STATION/
STANDARD ADJUSTABLE CHAIR HEIGHTS

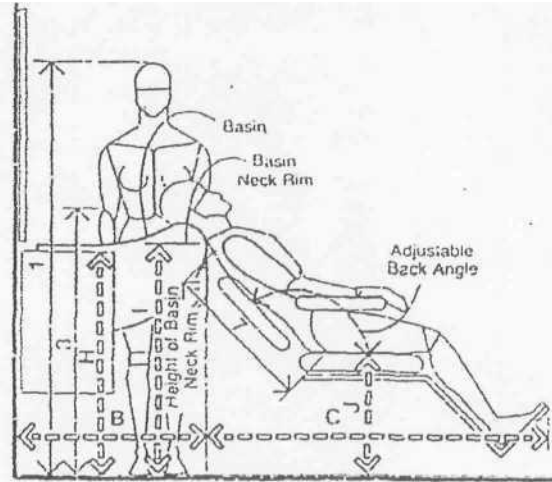
	in	cm
A	16-18	40.6-45.7
B	15 min.	38.1 min.
C	29-36	73.7-91.4
D	36	91.4
E	30 min.	76.2 min.
F	96-105	243.8-266.7
G	30	76.2
H	23-27	58.4-68.6
I	83-87	210.8-221.0
J	34-36	86.4-91.4
K	68 min.	172.7 min.
L	19.5-25	49.5-63.5

STYLING STATION/
OPTIMUM ADJUSTABLE CHAIR HEIGHTSWAITING AREA AND
CIRCULATION/
CLEARANCESDRYING AREA AND
CIRCULATION/
CLEARANCES

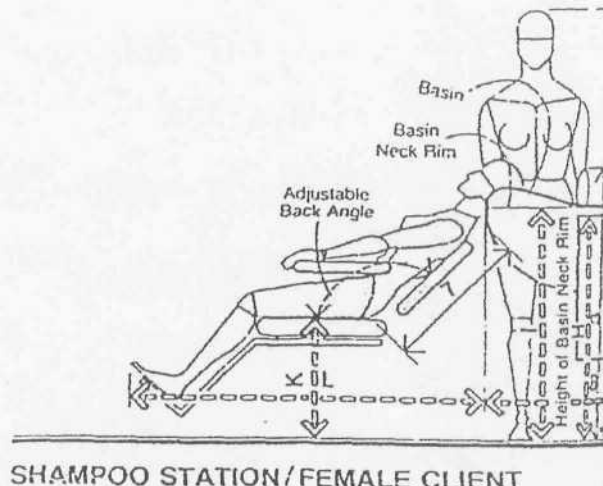
	in	cm
A	84-93	213.4-236.2
B	16-18	40.6-45.7
C	15 min.	38.1 min.
D	29-36	73.7-91.4
E	24	61.0
F	34-36	86.4-91.4
G	24-36	61.0-91.4
H	36	91.4
I	23-27	58.4-68.6
J	4 min.	10.2 min.
K	24-27	61.0-68.6
L	25-29	63.5-71.1
M	12	30.5
N	31-36	78.7-91.4
O	10	25.4



SHAMPOO STATIONS

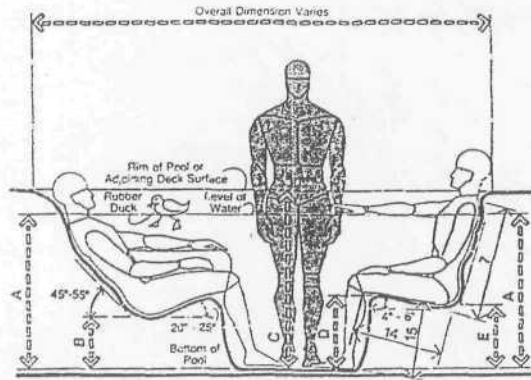


SHAMPOO STATION/MALE CLIENT

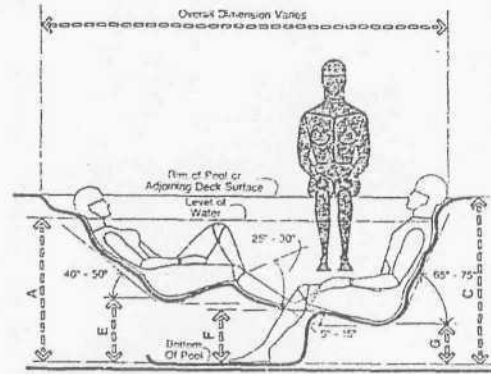


SHAMPOO STATION/FEMALE CLIENT

	in	cm
A	118-126	299.7-320.0
B	28-30	71.1-76.2
C	54-60	137.2-152.4
D	36	91.4
E	24-28	61.0-71.1
F	24	61.0
G	48-52	121.9-132.1
H	34	86.4
I	35	88.9
J	17-18	43.2-45.7
K	18-19	45.7-48.3
L	52-58	132.1-147.3

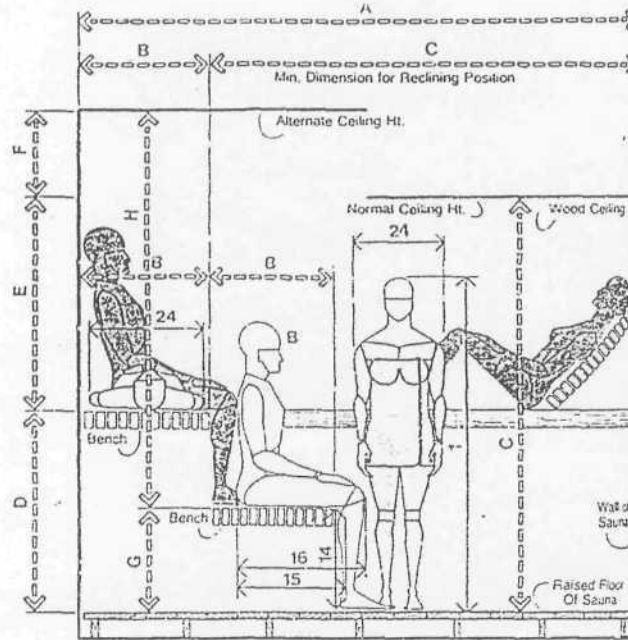


ANTHROPOMETRICALLY CONTOURED
HYDROTHERAPY POOL



ANTHROPOMETRICALLY CONTOURED
HYDROTHERAPY POOL

	in	cm
A	33-36	83.8-96.5
B	9-12	22.9-30.5
C	38-44	96.5-111.8
D	13-16	33.0-40.6
E	12-15	30.5-38.1
F	11-14	27.9-35.6
G	8-11	20.3-27.9



SECTION THROUGH SAUNA ROOM

	in	cm
A	108	274.3
B	24	61.0
C	84	213.4
D	36-40	91.4-101.6
E	44-48	111.8-121.9
F	12-14	30.5-35.6
G	18-20	45.7-50.8
H	78 min.	198.1 min.
I	56-64	142.2-162.6
J	12-15	30.5-38.1
K	42-48	106.7-121.9
L	12-18	30.5-45.7
M	30	76.2
N	14-16	35.6-40.6
O	4-6	10.2-15.2
P	14-17	35.6-43.2
Q	60-72	152.4-182.9