



"Tema: 3 (pangan, gizi dan kesehatan)"

MANFAAT *AQUAMEDIC POOL* DI DALAM SPA UNTUK KESEHATAN

Oleh

Izmi Fazat Nur Azizah, Eti Herawati
Universitas Negeri Jakarta
Izmifazat1@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data mengenai manfaat terapi air khususnya *aquamedic pool* di dalam spa untuk kesehatan. Penelitian ini dilakukan di Kuningan, Jawa Barat. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dengan beberapa informan, yaitu Manager spa Grage Sangkan, dokter dan suster yang bertugas di Grage Sangkan, dan Terapis spa di Grage Sangkan. Kegiatan observasi dilakukan pada saat dilapangan dalam pelaksanaannya juga melakukan dokumentasi, dan studi pustaka. Spa merupakan salah satu kegiatan perawatan, baik perawatan luar maupun perawatan dalam (tubuh, jiwa, dan pikiran). Mulai dari ujung rambut hingga ujung kaki, dengan metode kombinasi terapi air, terapi aroma, pijat dengan rempah-rempah. Layanan makanan/minuman sehat, dan olah aktivitas fisik. Macam-macam terapi dalam spa yaitu salah satunya ada terapi air khususnya *aquamedic pool*. *Aquamedic pool* ini merupakan salah satu terapi air yang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan dan merupakan salah satu alternatif yang dilakukan untuk melakukan relaksasi.

Kata Kunci: *Aquamedic, Spa, Kesehatan*

ABSTRACT

This research suggests to get data about the benefits of *aquamedic swimming pool* water in a spa for health. This research was conducted in Kuningan, West Java. The method used in this study is a qualitative method. Data collection was carried out by interviewing several informants, namely the Manager of the Grage Sangkan spa, the doctor and the nurse who gathered at the Grage Sangkan spa, and the Therapist in the Grage Sangkan spa. Observation activities carried out at the time in the field also carried out documentation, and literature study. Spa is one of the treatment activities, both external and internal treatments (body, soul, and mind). Starting from head to toe, using a combination of air therapy, aroma therapy, massage with spices. Healthy food / beverage services, and physical sports. Types of therapies in the spa is one of them there is *aquamedic swimming pool special water therapy*. This *aquamedic pool* is one of the water therapies that has many health benefits and is an alternative done for relaxation.

Key words: *Aquamedic, Spa, Healty*

PENDAHULUAN



Istilah kesehatan dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 23 tahun 1992 adalah Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Slamet 1996). Dengan kesehatan kita dapat melakukan aktivitas dan tugas keseharian dengan lancar. Di zaman yang semakin modern ini setiap orang dituntut untuk dapat hidup produktif dan melakukan aktivitas dengan sebaik mungkin, dengan banyaknya aktivitas yang dimiliki dan tingkat stres yang tinggi, iklim yang semakin tidak menentu, tubuh pasti sangat mudah untuk kehilangan kebugaran, sehingga tubuh membutuhkan rileksasi.

Spa merupakan salah satu kegiatan yang berhubungan dengan air. Spa juga merupakan salah satu alternatif yang dilakukan untuk mencapai rileksasi. Bukan hanya itu, spa juga menjadi sarana untuk merawat dan menjaga kesehatan tubuh. Bahkan pada saat ini spa menjadi kebutuhan dan gaya hidup.

Penelitian terkait yang pernah dilakukan oleh Dwi Agung Santoso mengenai *hidroterapi* dalam Penelitian Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi (Pontianak, 2015) terdapat pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah lansia, tekanan darah responden sebelum dilakukan intervensi rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 158,50 mmHg dan setelah dilakukan terapi mengalami penurunan rata-rata tekanan sistolik yaitu 148,19 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan intervensi yaitu 95,00 mmHg dan setelah dilakukan terapi rata-rata tekanan diastolik mengalami penurunan yaitu 89,75 mmHg.

Perbedaan dari penelitian sebelumnya dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah penelitian yang dilakukan peneliti lebih spesifik terhadap salah satu jenis *hidroterapi* yang berada di dalam spa yaitu *aquamedic pool* yang bukan hanya bermanfaat untuk kesehatan tubuh, meningkatkan rileksasi tapi dapat mempercantik kesehatan kulit.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian ini dilakukan di Grage Sangkan Hotel Spa Sangkanurip Kuningan Jawa Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat terapi air khususnya *aquamedic pool* di dalam spa untuk kesehatan. Penelitian ini dilakukan dengan upaya wawancara, observasi, dokumentasi dan studi pustaka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hakikat Spa Secara Umum

Spa berasal dari "bahasa latin *Sante Per Aqua* atau *Solus per Aqua*". *Solus* yang berarti pengobatan atau perawatan dan *Per* yaitu dengan dan *Aqua* yaitu air. Atau di-Indonesiakan sebagai Sehat Pakai AIR (SPA). Spa adalah suatu upaya kesehatan tradisional dengan pendekatan holistik,



berupa perawatan menyeluruh menggunakan kombinasi, keterampilan *hidroterapi*, pijat, aromaterapi, dan ditambahkan pelayanan makanan minuman sehat serta olah aktivitas fisik (Permankes 1205/X/2004 Spa)" (Jumarni,2009:18). Dalam perawatan spa, produk-produk yang digunakan umumnya produk alami yang berasal dari berbagai keanekaragaman hayati.

Kegiatan spa sebenarnya sudah ada sejak zaman dahulu, hal ini dapat terlihat dari sejarah spa. Menurut Sutanto dan Batihalm dalam (Cikita 2017:18) sejarah terapi air berawal dari Mesir Purba pada tahun 332-30 SM, Yunani Kuno dan Romawi Kuno sekitar 2000-1800 SM, Tiongkok di jaman Dinasti Song pada tahun 960-1271, Asia Tengah ada sebuah pemandian yang dibangun antara tahun 2600-1900 SM, Eropa terdapat pemandian umum tertua di Inggris sisa Zaman Romawi, Amerika terdapat *Saratoga Hot Spring* yang dibangun tahun 1790, Indonesia salah satunya terletak di sebelah barat Keraton Yogyakarta merupakan pemandian yang dibangun tahun 1758.

Kategori yang masuk ke dalam spa ini memiliki berbagai macam jenisnya salah satunya adalah *aquamedic pool*, *aquamedic pool* merupakan salah satu terapi air yang memiliki berbagai macam manfaat baik bagi kesehatan tubuh maupun untuk kecantikan kulit. Pada saat ini, banyak tempat spa yang dibangun sedemikian rupa agar terlihat sangat dekat dengan alam atau sumber air. Seperti contoh *aquamedic pool* di Grage Sangkan Hotel Spa Sangkanurip Kuningan Jawa Barat. Di Grage Sangkan Hotel Spa Sangkanurip Kuningan Jawa Barat ini memiliki beberapa treatment yang disuguhkan, seperti: *aquamedic pool*, *massage*, *whirlpool*, *foot spa*, *hot stone*, *mu-tong*, *body scrub*.

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari *aquamedic pool*, yang digunakan sebagai media perawatan baik bagi kesehatan maupun bagi kecantikan. Namun, masih banyak yang tidak mengetahui mengenai manfaat *aquamedic pool*, bahkan banyak dari mereka yang tidak mengetahui dan masih awam dan belum pernah mencobanya.

Seperti dari data yang diperoleh peneliti berdasarkan angket awal yang peneliti lakukan. Diketahui bahwa dari hasil 105 sampel, 72,4% tidak mengetahui mengenai manfaat dari terapi air *aquamedic pool*. 62,9 % tidak mengetahui mengenai terapi air *aquamedic pool*, Dari angket ini juga terlihat bahwa 86,7% belum pernah mencoba terapi air *aquamedic pool*. Berdasarkan fakta tersebut mengindikasikan bahwa perawatan terapi air atau hidroterapi khususnya *aquamedic pool* ini masih banyak yang belum mengetahui mengenai manfaat terapi ini, dan masih banyak yang belum pernah mencobanya khususnya terapi air dengan metode *aquamedic pool*.

Hakikat Hidroterapi Secara Umum

Hidroterapi merupakan salah satu terapi dalam spa, di dalam *Hidroterapi* memiliki berbagai jenis seperti yang disebutkan Jumarni (2009:38) dalam buku *The Essence of Indonesian Spa*, yaitu terdiri dari :

- 1) Mandi rendam (*underwater massage*), 2) Pusaran air (*whirlpool*), 3) Kolam terapi (*aquamedic*), 4) Terapi semprot air (*jet shower*), 5) Pancuran air (*veichy shower*), 6) Terapi air panas dan dingin



(*contrash bath*), 7) *Bubble bath*, 8) Mandi rendam rempah, 9) Mandi rendam air garam, 10) Terapi air laut (*thalasotherapy*), 11) Mandi uap (*steam*), 12) Mandi Sauna 13) Kompres, 14) Balut, 15) Ratus.

Aquamedic merupakan kolam terapi yang didesain dengan modifikasi jet shower yang tekanan dan suhu bisa diatur sesuai dengan kebutuhan terapi. *Aquamedic* ini seperti olahraga tapi pasif. Pasif karena dalam *aquamedic* ini ada beberapa berbagai tahapan seperti duduk, berdiri, telentang dan seluruh badan digerakan oleh air panas bertekanan sehingga efeknya cape seperti olahraga.

Tahapan *aquamedic* di Grage Sangkan Hotel Spa Kuningan Jawa Barat :

1. *Bubble area*

Bubble area merupakan tahapan pertama dalam *aquamedic*. *Bubble area* ini berfungsi untuk proses pemanasan atau *warming up* sebelum melangkah ke treatment selanjutnya yang berfungsi untuk melemaskan otot dan syaraf serta menyegarkan tubuh.

2. *Geysers*

Geysers ini merupakan terapi untuk telapak kaki. Berfungsi untuk memijat telapak kaki

3. *Back jet*

Untuk pijatan punggung bawah

4. *Leg jet*

Memerlukan waktu 5 menit untuk memijat seluruh bagian kaki yang bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah. Pada tahapan ini, terdapat 4 tahapan mata kaki, betis, lutut, dan paha. Semburan airnya berasal dari kanan dan kiri kaki (samping).

5. *Jetstream*

Untuk memijat punggung bawah sampai dengan punggung atas, untuk pijatan badan samping kanan kiri sampai daerah pinggul dan untuk pijat daerah perut yang berfungsi untuk mengencangkan otot perut dan menghilangkan *cellulite* atau lemak.

6. *Waterfall*

Untuk memijat di daerah punggung atas dan leher

Fungsi *Aquamedic* di Grage Sangkan Hotel Spa Kuningan Jawa Barat

Terapi air secara umum bertujuan untuk menyegarkan, memulihkan tenaga, merileksasikan (*refresh,revitalize,relax*) dan memelihara serta meningkatkan kesehatan baik fisik fungsional maupun jiwa serta keindahan penampilan. Hal ini terimplementasi dengan kebiasaan dalam tradisi masyarakat secara turun mandi setiap hari untuk membersihkan diri dari kotoran, memperindah diri, menyegarkan diri dan membuat rileks.

Menurut Sutanto dan Batihalm (2015: 141-142), Manfaat dari *hydroterapi* itu sendiri untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, meningkatkan sirkulasi darah dan getah bening, memperbaiki



sistem metabolisme tubuh dan memperbaiki sistem pencernaan. Tidak heran apabila banyak yang melakukan perawatan *hydroterapi*, selain begitu bermanfaat *hydroterapi* juga merupakan perawatan badan dengan media air yang sudah dikenal sejak ribuan tahun yang lalu dan dipercayai oleh para raja.

Menurut Anie Manager Spa Grage Hotel Spa Sangkanurip *aquamedic* di Grage Hotel Spa Sangkanurip berfungsi untuk : 1) Rileksasi, 2) Melembabkan Kulit, 3) Pijatan : Melancarkan peredaran darah, menghilangkan pegal, dan merileksasikan otot, 4) Air panas dapat memacu kerja jantung lebih cepat. 5) Detoxs. (Anie Qonaah, Manager Spa Grage Sangkan, 19 Februari 2019)

Aquamedic berfungsi untuk *rileksasi*, berfungsi untuk rileksasi karena kandungan air alami yang terdapat dalam air *aquamedic*, yaitu berupa 60% Sodium.

Menurut Sinta (2012:129) dalam buku Cara Cantik dengan Detoks, Garam mandi memiliki khasiat membersihkan tubuh saat mandi berendam, menimbulkan suasana rileks, dan menurunkan stress. Sementara itu, kandungan mineral garam mandi berfungsi melenturkan ketegangan otot, mengurangi rasa nyeri otot, menurunkan gejala inflamasi, serta menyembuhkan infeksi. Untuk menunjang program detoks, mandi garam ini berkhasiat menghilangkan kepanasan dan mengeluarkan racun dari dalam tubuh. Racun tersebut dibuang lewat pori-pori kulit dan keringat.

Melembabkan kulit, berfungsi untuk melembabkan kulit karena kandungan air panas alami yang mengandung banyak mineral yang diperoleh dari kedalaman sumur kurang lebih 80 meter, walaupun airnya panas tapi tidak membuat kulit kering. Karena air panasnya alami dan suhunya disesuaikan dengan suhu tubuh yaitu antara 35°C – 38°C.

Pijatan, berfungsi untuk pijatan karena dalam *aquamedic* memiliki 6 titik pemijatan atau 6 tahap yang berasal dari air panas bertekanan, efek dari pijatan ini yaitu melancarkan peredaran darah, menghilangkan pegal, dan merileksasikan otot.

Air panas dapat memacu kerja jantung lebih cepat, air panas dapat memacu kerja jantung lebih cepat sehingga aliran darah menjadi lancar. Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar (Hembing, 2000) dikutip dalam (Santoso, 2015:15).

Detoks, berfungsi untuk detoks karena bisa mengeluarkan racun dalam tubuh. *Aquamedic* sama dengan dengan olahraga tapi pasif. Pasif karena duduk, berdiri, telentang, tiduran tapi seluruh badan digerakan oleh air tapi efeknya cape dan berkeringat seperti olahraga. Menurut Dr. Robert DeMaria dalam Sinta (2012:15), detoks atau detoksifikasi adalah proses mengembalikan keseimbangan tubuh yang beracun dengan mengeluarkan racun-racun yang memenuhi organ-organ tubuh dan keseimbangan tubuh. Dalam konteks ini, detoksifikasi memiliki arti sinonim dengan purifikasi (pemurnian). Pemurnian ini sangat penting bagi tubuh untuk mengembalikan



keseimbangan tubuh yang telah terkontaminasi oleh berbagai zat kimia (toksin). Jadi detoks merupakan upaya atau proses pengeluaran racun atau zat-zat yang bersifat racun dari dalam tubuh.

KESIMPULAN

Kesehatan merupakan kebutuhan utama setiap makhluk hidup, dengan kesehatan setiap manusia dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lancar. Dengan banyaknya aktivitas yang dimiliki dan tingkat stres yang tinggi, iklim yang semakin tidak menentu tubuh pasti sangat mudah untuk kehilangan kebugaran. Sehingga tubuh membutuhkan rileksasi.

Spa merupakan salah satu kegiatan yang berhubungan dengan air dan spa juga merupakan salah satu alternatif yang dilakukan untuk melakukan rileksasi. Bukan hanya itu saja tetapi spa juga menjadi sarana untuk dapat merawat tubuh dan menjaga kesehatan tubuh. Bahkan pada saat ini spa telah menjadi kebutuhan dan menjadi gaya hidup.

Kegiatan spa telah dilakukan sejak zaman dahulu, dan memiliki banyak manfaat yang dapat dirasakan seperti terlihat pada peninggalan zaman Yunani dan Romawi terdapat pemandian zaman tersebut.

Hidroterapi merupakan salah satu terapi dalam spa, didalam *Hidroterapi* memiliki berbagai jenis seperti salah satunya adalah *aquamedic pool*. *Aquamedic pool* merupakan kolam terapi yang didesain dengan modifikasi jet shower yang tekanan dan suhu bisa diatur sesuai dengan kebutuhan terapi. *Aquamedic* ini seperti olahraga tapi pasif. Pasif karena dalam *aquamedic* ini ada beberapa berbagai tahapan seperti duduk, berdiri, telentang dan seluruh badan digerakan oleh air panas bertekanan sehingga efeknya cape seperti olahraga.

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari *Aquamedic pool* yaitu sebagai berikut 1) Rileksasi, 2) Melembabkan Kulit, 3) Pijatan : Melancarkan peredaran darah, menghilangkan pegal, dan merileksasikan otot, 4) Air panas dapat memacu kerja jantung lebih cepat. 5) Detoxs.

DAFTAR PUSTAKA

- Batiholim, K. S. 2015. *Spa Pengetahuan Aplikasi Dan Manfaat*. PT Gramedia Pustaka. Jakarta.
- Jumarni, L. 2009. *The Essense Of Indonesian Spa Spa Indonesia Gaya Jawa Dan Bali*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Santoso, D. A. 2015. *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Khatulistiwa Kota Pontianak*. 4.
- Sinta, C. 2012. *Cara Cantik dengan Detoks*. Buku Biru. Jogjakarta
- Slamet, J. S. 1996. *Kesehatan Lingkungan*. Gadjah Mada University Press. Yogyakarta.