

PERANCANGAN AYURVEDIC SPA DI BANDUNG

*Cabella Geovannita Olinger
Imtihan Hanum, S. Ds., M. Ds.
Santi Salayanti, S. Sn., M. Sn.*

Program Studi Desain Interior Universitas Telkom

cabellaolinger@gmail.com

imtihanhanum9@gmail.com

salayanti@gmail.com

ABSTRAK

Manusia memiliki kebutuhan primer yang harus dipenuhi. Salah satu kebutuhan utama manusia adalah kebutuhan kesehatan. Kesehatan pada diri manusia tentu berperan sangat penting agar manusia dapat melakukan segala aktivitasnya dengan baik. Bandung dengan kepadatan penduduk mencapai 2.490.622 (29 Agustus 2017), sebagian masyarakatnya memiliki aktivitas bekerja yang padat dan cenderung memiliki tingkat stress dan rasa lelah yang tinggi secara fisik maupun mental. Untuk menjaga kesehatan tubuh secara fisik dan mental masyarakat membutuhkan perawatan kesehatan yang dapat meminimalisir tingkat stress dan kelelahan tersebut. Aktivitas perawatan kesehatan tersebut membutuhkan karakter lingkungan/ruang yang mendukung dan menunjang kesehatan fisik dan mental. Perancangan lingkungan yang relax yang diterapkan pada interior spa dapat dicapai dengan mengandalkan stimulasi pada Indra manusia. Macam-macam perawatan spa ada banyak, salah satunya adalah Ayurvedic (Ayurveda) spa. Ayurveda adalah ilmu kesehatan yang berasal dari Negara India. Secara global ilmu Ayurveda dikenal sebagai ilmu yang membahas tentang pengobatan yang menggunakan bahan alami sebagai media pengobatannya. Tidak hanya yang berasal dari tanaman organik, dan rempah-rempah, tetapi Ayurveda juga bersumber dari mineral seperti sulfur hingga metal berat seperti merkuri. Ayurvedic spa merupakan penggolongan fasilitas spa yang menyediakan fasilitas-fasilitas perawatan spa khas India

Kata kunci : Spa, Ayurveda, Ayurvedic, India

1. PENDAHULUAN

Setiap manusia memiliki kebutuhan primer yang harus dipenuhi. Salah satu kebutuhan utama manusia adalah kebutuhan kesehatan. Kesehatan pada diri manusia tentu berperan sangat penting agar manusia dapat melakukan segala aktivitasnya dengan baik. Menurut WHO (World Health Organization) kesehatan adalah suatu keadaan fisik, mental, dan sosial kesejahteraan dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan. Kesadaran manusia untuk memiliki kondisi tubuh yang sehat secara jasmani dan rohani menjadi idaman semua

manusia. Selain itu, gaya hidup manusia pada zaman yang modern ini terutama manusia yang mempunyai taraf hidup menengah keatas akan rela mengeluarkan biaya yang banyak agar tubuhnya terjaga sehat secara jasmani dan rohani. Dalam kehidupan masyarakat yang tinggal di kota-kota besar, salah satunya Bandung dengan kepadatan penduduk mencapai 2.490.622 (29 Agustus 2017), sebagian masyarakatnya memiliki aktivitas bekerja yang padat dan cenderung memiliki tingkat stress dan rasa lelah yang tinggi secara fisik maupun mental. Untuk menjaga kesehatan tubuh secara fisik dan mental masyarakat membutuhkan perawatan kesehatan yang dapat meminimalisir tingkat stress dan kelelahan tersebut. Aktivitas perawatan kesehatan tersebut membutuhkan karakter lingkungan/ruang yang mendukung dan menunjang kesehatan fisik dan mental. Perancangan lingkungan yang relax yang diterapkan pada interior spa dapat dicapai dengan mengandalkan stimulasi pada kelima indera manusia. Macam-macam perawatan spa ada banyak, salah satunya adalah Ayurvedic (Ayurveda) spa. Ayurveda adalah ilmu kesehatan yang berasal dari Negara India. Secara global ilmu Ayurveda dikenal sebagai ilmu yang membahas tentang pengobatan yang menggunakan bahan alami sebagai media pengobatannya. Ayurvedic Spa harusnya memiliki ruangan yang berbeda satu sama lain sesuai dengan perawatannya. Pemilihan material juga harusnya juga merupakan material-material dari bahan alami, seperti kayu, bambu, batu alam, dan material alami. Warna-warna yang harusnya digunakan juga merupakan warna-warna dari tanaman-tanaman khas India, seperti warna kuning, merah, coklat dan warna-warna rempah alami lainnya.

1.1 Identifikasi masalah yang ditemukan pada survey yang telah dilakukan di tempat Ayurvedic Spa dan Spa biasa:

- Perawatan Ayurvedic Spa belum tersedia di Bandung, padahal ada banyak peminat Ayurvedic Spa di Bandung
- Perancangan ruang Spa yang sesuai dengan kebutuhan Ayurvedic Spa masih jarang
- Material yang digunakan belum sesuai dengan perawatan Ayurvedic Spa

1.2 Berdasarkan identifikasi masalah yang telah ditemukan adapun masalah yang dapat dirumuskan :

- Bagaimana cara menyediakan fasilitas Ayurvedic Spa di Bandung?
- Bagaimana perancangan ruang yang sesuai dengan kebutuhan Ayurvedic Spa?
- Material seperti apa yang sesuai dengan kebutuhan perawatan Ayurvedic Spa?

2. KAJIAN LITERATUR

2.1 Spa

Kecantikan yang digunakan oleh bangsa Yunani dan bangsa Romawi dengan memanfaatkan khasiat air. Seiring perkembangan jaman, kini spa tidak hanya memanfaatkan khasiat air, tetapi juga dipadukan dengan berbagai elemen yang tercakup dalam the Ten Elements of Spa Experience. Kesepuluh elemen itu antara lain water (air), nourishment (nutrisi), movement (gerakan), intergration (integrasi), aesthetic (seni), environment (lingkungan), cultural expression (ekspresi budaya), social contribution (kontribusi social), dan time and space rhythms (rtme waktu dan ruang).

The Encyclopedia Americana (1976 Vol, 25:352); The New Encyclopedia Britannica (2006:60); The Oxford Encyclopedia English Dictionary (1991:1389) juga menyebutkan spa berasal dari nama desa kecil di Provinsi Leige, di Tenggara Belgia yang memiliki sumber-sumber air mineral berkhasiat pengobatan dan pemeliharaan kesehatan

Spa merupakan suatu singkatan kata yang berasal dari kata Solus per Aqua. (Solus = Pengobatan atau perawatan, per = dengan, dan Aqua = Air. Spa juga merupakan nama sebuah kota kecil di Belgia yang memiliki sumber mata air mineral yang berkhasiat untuk perawatan dan kesehatan tubuh dengan cara mandi berendam. Berdasarkan arti tersebut maka dapat dikatakan bahwa Spa adalah suatu sistem pengobatan atau perawatan dengan air atau dalam bahasa Inggris dikenal sebagai Hydrotheraphy. Secara rinci Spa didefinisikan sebagai suatu cara pelaksanaan kesehatan dengan menggunakan air dalam berbagai bentuk-bentuk mengobati suatu penyakit atau untuk mempertahankan kesehatan individu. Dihampir setiap peradaban dan belahan bumi pasti ada kebiasaan mandi berendam dan perawatan menggunakan air. Kegiatan perawatan kebugaran tubuh dengan cara mandi berendam ini sudah dimulai sejak ribuan tahun lalu. Yang sangat dikenal misalnya dari peradaban jaman Mesir Kuno dengan adanya kebiasaan Raja dan Ratu mandi berendam di air bunga, rempah hingga mandi susu ala Ratu Cleopatra. Di Eropa, Spa biasanya dihubungkan dengan perawatan menggunakan air mineral dari sumber mata air alami. Di Eropa banyak yang memilih pusat kebugaran dan perawatan menggunakan air mineral dan dikenal dengan Spa. Misalnya di Turki terkenal dengan nama Turkish Bath. Di Jerman dikenal dengan nama Kurhaus. Di Asia berbagai bangsa dan budaya memilih ritual dan tata cara mandi, mulai dari Cina, Jepang, hingga Indonesia. Di Jawa kaum bangsawan dan Raja serta Ratu memiliki tradisi mandi berendam bunga dan rempah. Mereka percaya pada ungkapan Jawa Kuno ‘Rupa Sampat Wahya Bhiantara’ yang artinya :

Keseimbangan antara yang Nampak oleh mata yangterletak di dalam jiwa serta pikiran.

Fungsi dari Spa sendiri adalah sebagai tempat yang menyediakan pelayanan untuk upaya menjaga kesehatan, kecantikan dari dalam dan luar, kesegaran dan relaksasi yang dapat menyeimbangkan tubuh, pikiran dan jiwa (mind, body, & spirit) baik dengan sumber mineral, pijatan, aromaterapi dan herbal yang dapat membantu tercapainya fungsi dari Spa.

Sementara tujuan dari Spa adalah sebagai berikut :

- a. Meningkatkan kesehatan secara tradisional dan alami tanpa ada unsur kimia.
- b. Tidak hanya kecantikan diluar, kecantikan dari dalam pun dapat diperoleh dengan melakukan perawatan spa karena kondisi jiwa dan raga yang telah seimbang
- c. Sebagai tempat relaksasi untuk melepas penat dan stress
- d. Melestarikan warisan budaya bangsa dengan praktek cara perawatan tradisional

Sejalan dengan terus meningkatnya pengunjung spa, permintaan pengunjung terhadap pelayanan spa juga makin menjurus kepada kekhasan atau spesialisasi, dengan penekanan kepada program-program yang berkaitan dengan gaya hidup. International Spa Association/ISPA lalu membedakan spa dalam tujuh tipe kategori spa sebagai berikut :

- Day Spa
- Resort Hotel Spa
- Medical Spa
- Club Spa
- Mineral Spring Spa
- Destination Spa
- Cruise Ship Spa

Ada banyak kegiatan yang akan dialami oleh customer yang sedang menikmati perawatan Spa, yang disesuaikan dengan paket perawatan yang dipilih. Dan semua kegiatan itu haruslah mengacu pada penciptaan suasana relaksasi. Kondisi itulah yang terutama ingin dicipta selama customer mengikuti perawatan Spa. Menurut Yusuf Nugroho (2006), macam kegiatan tersebut secara garis besar akan dibedakan menjadi dua, sebagai berikut :

1. Relaksasi Pasif

Program di mana nantinya customer akan melakukan kegiatan yang sedikit menggunakan otot dan pikiran. Kegiatan tersebut akan didapat pada ruang atau area seperti berikut :

- a. Sauna dan Steam
- b. Whirpool
- c. Massage
- d. Meditasi

2. Relaksasi Aktif

Adalah suatu rangkaian kegiatan yang bertujuan untuk relaksasi dengan menggunakan otot dan pikiran secara aktif, dan berguna bagi kesegaran dan

kebugaran tubuh. Kegiatan ini berupa olahraga, rekreasi alam dan kegiatan yang berkaitan dengan liburan

Menurut Pemerintahan Kesehatan Republik Indonesia No. 1205 tentang Pedoman Persyaratan Kesehatan Spa, persyaratan peralatan dalam pelayanan spa yang harus dipenuhi antara lain sebagai berikut ;

- a. Peralatan
Harus memadai serta terjamin mutu, manfaat dan keamanannya. Juga terdaftar di Departemen Kesehatan
- b. Penggunaan dan pemeliharaan
- c. Bahan yang digunakan
- d. Sarana bangunan dan lingkungan

2.2 Definisi Ayurveda

Ayurveda berasal dari kata Sansekerta, Ayur berarti kehidupan dan veda berarti pengetahuan. Pengetahuan yang disusun secara sistematis dengan logika menjadi ilmu pengetahuan. Ayurveda adalah ilmu pengetahuan tentang kehidupan. Ayurveda adalah ilmu yang mencakup seluruh hidup, tubuh, pikiran dan jiwa kita. Ayurveda didasarkan pada prinsip-prinsip ilmiah diagnosis dan pengobatan. Menurut Ayurveda, kesehatan adalah kondisi seimbang dari tubuh, jiwa, dan lingkungan. Ayurveda adalah penyembuhan dengan pendekatan tanaman obat, yang merupakan metode unik yang holistik untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan melalui tahapan: Ayurveda (Devanagari) adalah upaveda dari Rgveda, namun para pakar yang lain menganggap bahwa Ayurveda merupakan upaveda dari Atharvaveda. Susastra Ayurveda merupakan ajaran bentuk pengobatan alternatif yang biasanya dilakukan di India. Kata “Ayurveda” berasal dari gabungan kata ayus “hidup” dan veda “ilmu” dan bisa diartikan menjadi “ilmu kehidupan”. Ayurveda mencakup pengukuran hidup yang sehat, dengan terapi yang berhubungan dengan fisik, mental, social, dan keselarasan spiritual.

Prinsip dasar dari Ayurveda adalah mencegah timbulnya penyakit dengan menjaga keseimbangan tubuh, pikiran, jiwa dan lingkungan. Konsep kesehatan Ayurveda telah mencakup seluruh system kehidupan manusia sehingga menjadikan Ayurveda sebagai system pengobatan dan perawatan kesehatan. Ayurveda secara khusus menggunakan tumbuhan untuk membenahi ketidakseimbangan yang terjadi pada tubuh manusia sebelum berkembang menjadi penyakit. Dengan mengabungkan beberapa jenis tumbuhan atau herbal, Ayurveda telah terbukti mampu mengatasi berbagai gangguan kesehatan yang terjadi pada tubuh manusia.

Berikut penjelasan lebih rinci tentang penggolongan manusia berdasarkan tridosha, antara lain :

- Vata (udara)

Manusia yang kelebihan unsur vata cenderung mudah merasa takut, waswas, cemas, dan khawatir. Seseorang yang dikategorikan sebagai vata diibaratkan seperti udara atau angin yang mudah bergerak. Seseorang dengan penggolongan vata cenderung sulit membuat keputusan, tidak fokus dan tidak stabil.

- Pitta

Manusia yang kelebihan unsur pitta memiliki karakter yang emosional dan mudah marah. Diibaratkan seperti api yang panas, manusia yang memiliki unsur pitta sangat mudah bergejolak dan antusias. bicaranya keras dan demokratis.

- Kapha (tanah)

Manusia yang kelebihan unsur kapha cenderung memiliki sifat serakah dan terikat dengan dunia benda. Manusia golongan kapha termasuk orang yang pengasih, anggun, mudah menyayangi sesama dan penyabar.

Vata, pitta, dan kapha ada pada setiap diri manusia dengan kadar yang berbeda. Biasanya manusia memiliki satu dosha dominan dan satu dosa pengiring. Perbedaan kombinasi dosha menjadikan setiap individu memiliki kepribadian dan kesehatan yang berbeda. Ketidakseimbangan dosha adalah tanda pertama bahwa pikiran dan tubuh tidak terkoordinasi secara sempurna. Bila keseimbangan dosha terganggu, maka tubuh akan menjadi lemah terhadap tekanan dari luar seperti virus, bakteri, polusi, dan stress. Maka dari itu pengobatan Ayurveda difokuskan kepada metoda untuk menyeimbangkan dosha.

Dalam pengobatan menekankan adanya keseimbangan sistem organ-organ tubuh. Dalam keadaan tertentu racun terus meningkat dalam tubuh manusia dan menyebabkan timbulnya berbagai penyakit, sehingga manusia harus mengeluarkannya dari dalam tubuh. Pembersihan racun dari dalam tubuh dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain :

- a. B-Balancing
- b. A-Activating
- c. D-Defending

2.3 Ayurvedic Spa

Menurut California Collage of Ayurveda di Amerika, Ayurvedic Spa adalah perawatan menggunakan bahan-bahan tradisional. Ayurvedic Spa berfungsi untuk mengembalikan rasa keseimbangan dan kesejahteraan pada manusia. Selain itu dapat juga mengembalikan ke tingkat energi yang diinginkan oleh manusia itu sendiri. Melakukan perawatan Ayurvedic spa dapat membuat tubuh manusia menjadi lebih kuat, terpusat (fokus) dan mempunyai semangat serta komitmen baru terhadap kehidupan. Perawatan Ayurvedic spa juga bertujuan untuk mengistirahatkan, merelaksasikan, dan meremajakan tubuh manusia.

Perawatan Ayurvedic spa dapat membangun kesehatan system kekebalan dan saraf dan memberi awal yang baru. Ragam perawatan Ayurvedic Spa antara lain:

a. Bliss Theraphy

Bliss theraphy adalah kombinasi dari abhyanga, shirodhara, dan swedana yang membawa pikiran, tubuh dan jiwa ke relaksasi batin dan pemurnian mental.



Gambar 1 Bliss Theraphy Treatment

b. Abhyanga

Pijat koreografer yang dilakukan oleh satu atau dua terapis ini dapat memberi nutrisi pada jaringan, relaksasi yang dalam pada otot dan ketenangan pikiran.



Gambar 2 Abhyanga Theraphy

c. Shirodhara

Aliran dari minyak hangat dan hebisida dituangkan ke dahi dan mata ketiga. Perawatan ini bekerja secara mendalam untuk menyeimbangkan dan menstabilkan aktivitas pikiran.



Gambar 3 Shirodhara Theraphy

d. Swedana

Swedana adalah perawatan herbal yang akan membuat tubuh menjadi jernih, lebih remaja dan dilembabkan.



Gambar. 4 Swedana Theraphy

e. Marma Theraphy & Pranic Healing

Dengan menggunakan 107 titik energi pada tubuh, perawatan ini mengembalikan aliran energi melalui seluruh tubuh dan memudahkan kondisi spresifik sekaligus meningkatkan kemampuan alami tubuh untuk sembuh.



Gambar 5 Marma Theraphy

f. Nasya

Terapi ini dapat membuka saluran pernapasan dan meningkatkan pikiran yang jernih. Perawatan dimulai dengan pijatan wajah dan terapi panas di dahi dan wajah.



Gambar 6 Nasya Treatment

g. Garshana

Pijat pembersihan dan pengelupasan dilakukan dengan sarung tangan sutra.



Gambar 7 Garshana Treatment

h. Dough Basti

Perawatan kuno untuk area tertentu di tubuh dengan menggunakan adonan “bendungan” yang mengandung minyak herbal atau obat detox di dalam tempatnya.



Gambar 8 Dough Basti Treatment

i. Anuvasana Basti

Minyak obat dengan lembut menguatkan usus dan sistem saraf.



Gambar 9 Anuvasana Basti Treatment

j. Niruha Basti

Teh herbal enzim yang diminum berguna untuk mengkilangkan ama(toksin) dari usus besar dan badan.



Gambar 10 Niruha Basti Treatment

k. Pinda Swedana

Pengobatan kuno dengan menggunakan bolus hangat (kantong) yang terbuat dari nasi atau rempah dan minyak herbal bergizi atau susu.



Gambar 11 Pinda Swedana Treatment

l. Yoga Nidra

Yoga nidra adalah relaksasi dalam hati yang sadar.



Gambar 12 Yoga Nidra Treatment

m. Ayurvedic Facial

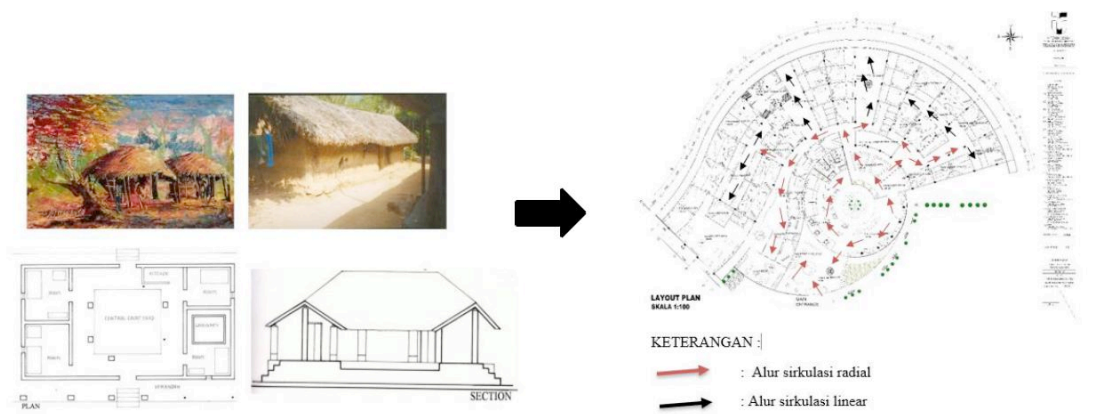
Facial ini akan memberikan pijat di wajah yang menenangkan dan terjadi pengelupasan kulit serta pembersihan juga peremajaan alami.



Gambar 13 Ayurvedic Facial Treatment

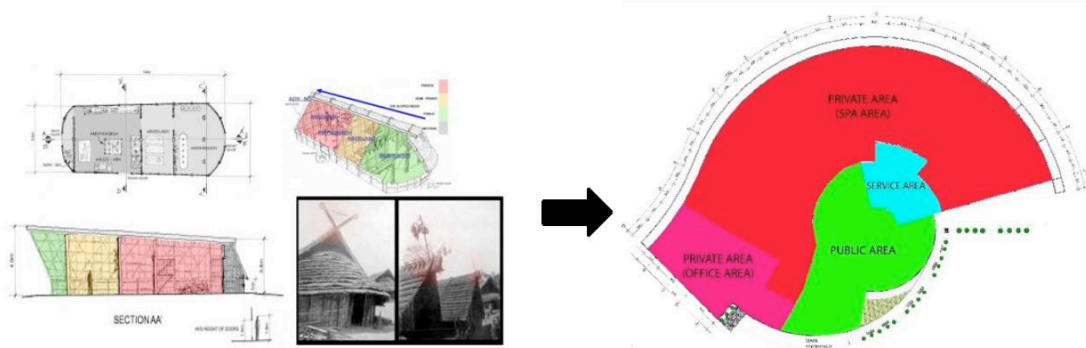
3. PENERAPAN KONSEP DAN TEMA

Konsep diterapkan melalui organisasi ruang rumah Tradisional Dwelling dan rumah Tradisional Naga Dwelling. Rumah tradisional Dwelling : menerapkan sirkulasi yang ada

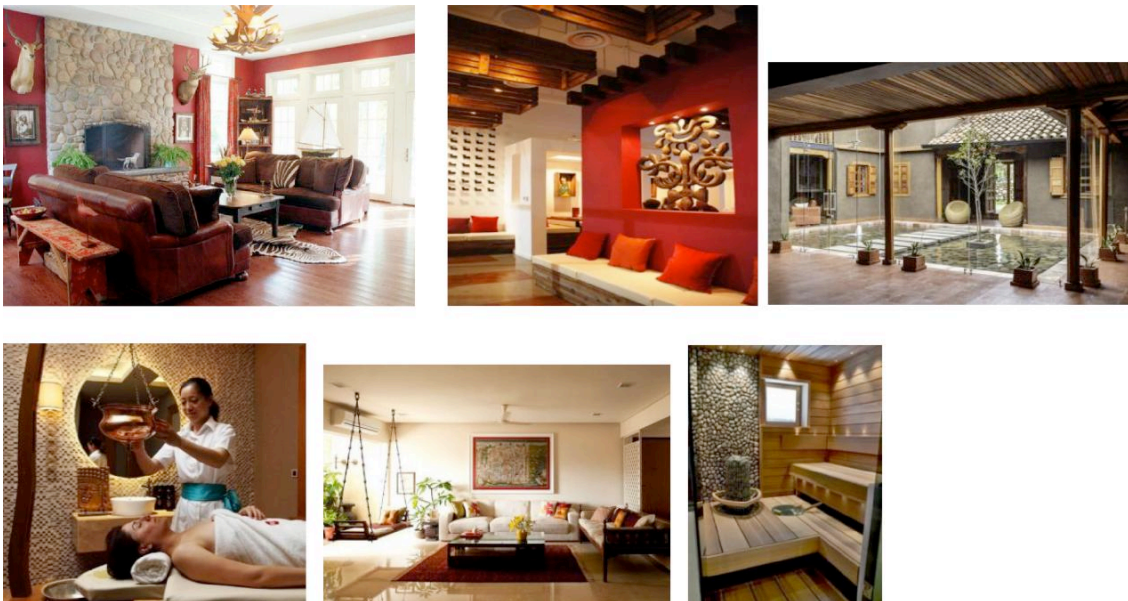


Dari rumah adat tradisional dwelling, alur sirkulasi radial dan linear diterapkan dan dimulai dari area resepsionis, setelah melakukan kegiatan pendaftaran di area resepsionis lalu menyebar menuju ke arah footwashing yang membedakan antara laki-laki dan perempuan. Setelah itu menyebar kembali menuju ruang-ruang spa. Ruang-ruang spa yang bersebelahan menghasilkan sirkulasi linear.

Rumah Tradisional Naga Dwelling : menerapkan zoning pembagian ruang



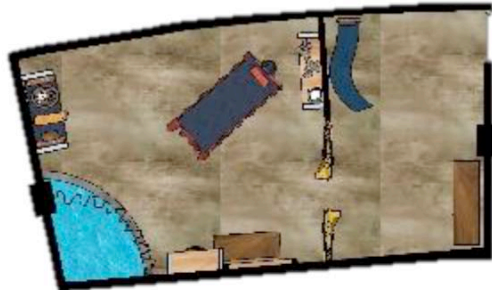
Zoning di bagi menjadi empat bagian, yaitu : public, privat, semi privat dan service. Pembagian zoning ini dibagi agar dapat menyesuaikan fungsi bangunan dan juga kegiatan yang di lakukan di dalam bangunan. Selain itu pembagian zoning ini juga berdasarkan pembagian zoning di rumah tradisional Naga Dwelling.



Suasana yang ingin diciptakan atau dicapai pada perancangan ini adalah pemilihan warna merah yang digunakan untuk dinding agar dapat mencapai suasana yang sehat. Penghawaan yang digunakan bukan hanya penghawaan buatan, melainkan penghawaan alami dan terletak di bagian tengah bangunan tanpa ceiling.

Tema yang diterapkan adalah Indian Characteristic

Indian Characteristic ini diterapkan dalam bentuk-bentuk ornamen yang digunakan dalam elemen-elemen Interior. Selain bentuk ornamen, penerapan warna dan corak juga di terapkan pada elemen Interior bangunan dan juga pada furniture.



Motif kain
khas India

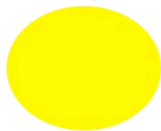
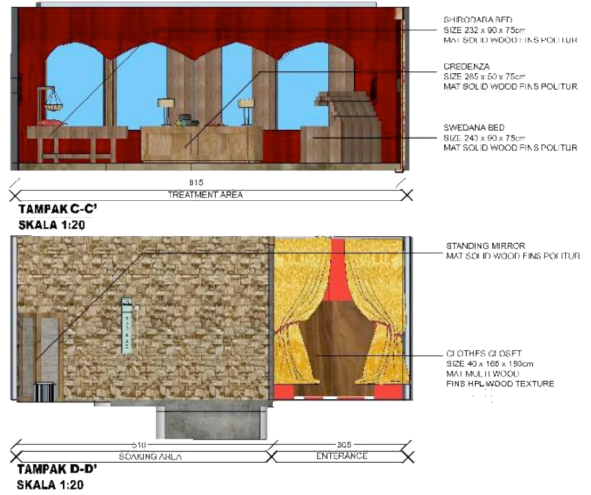


Motif kain
khas India



Motif kain
khas India

Penggunaan motif-motif khas india bertujuan agar dapat menimbulkan atau menonjolkan dari Negara India, yang mana di India terdapat sekali motif-motif dengan warna dan corak yang mencolok. Pencahayaan dan penghawaan yang digunakan adalah penghawaan alami dan buatan. Penghawaan alami didapat dari bukaan jendela yang terdapat pada bagian samping. Pencahayaan alami didapat dari cahaya matahari melalui bukaan jendela. Kemudian untuk penghawaan buatan menggunakan AC split yang dapat digunakan saat diperlukan saja. Pencahayaan buatan menggunakan lampu downlight pada setiap sisi ceilingnya.



Warna kuning
menimbulkan
epercayaan diri, pesona
dan sukacita

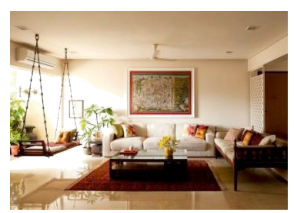
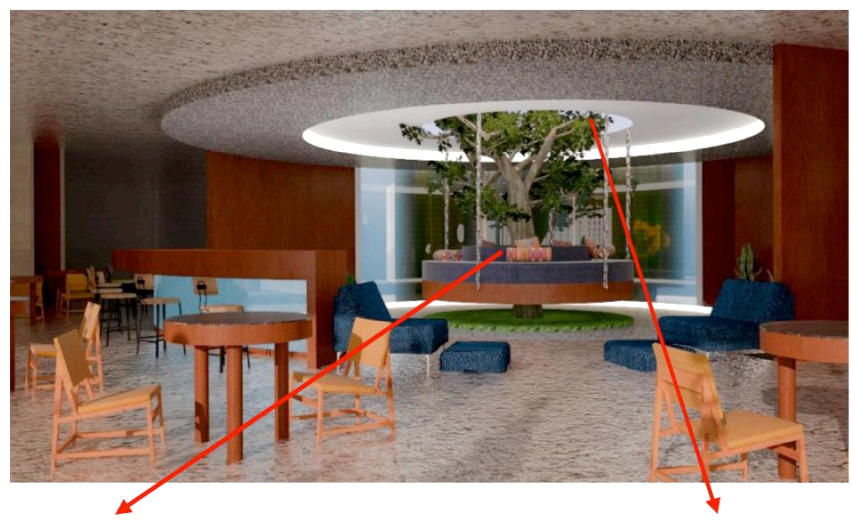
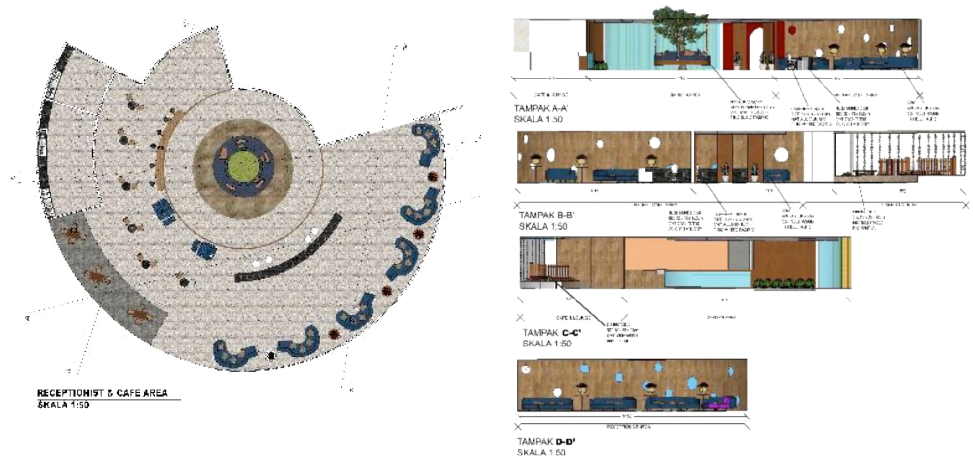


Warna merah dapat
memacu kekuatan,
kesehatan, serta cinta

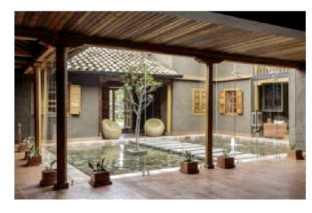


Warna biru dapat
menimbulkan
etenangan, kesehatan,
dan kesabaran

Penggunaan kuning, merah, dan biru bertujuan untuk menimbulkan karakteristik dari Negara India. Penggunaan warna-warna tersebut juga berdasarkan literatur tentang warna-warna yang identic dengan negara India.



Penggunaan ayunan-
Ayunan yang biasanya
ada di rumah-rumah di
India



Bukaan di area tengah bangunan
yang biasanya ada di rumah-rumah
India.

Penggunaan ayunan dan area tanpa atap di bagian tengah merupakan ciri khas rumah-rumah di India. Ayunan diaplikasikan pada area lobby, dan bagian tanpa atap juga berada di area tengah bangunan.



Perancangan Ayurvedic Spa di Bandung ini di latar belakang oleh kebutuhan manusia akan kesehatan pada zaman ini sangatlah penting. Pengobatan yang dikenal sebagai pengobatan Ayurveda yang berasal dari negara India juga dapat membuat manusia yang melakukan pengobatan ini menjadi lebih sehat secara jasmani maupun rohani, maka dari itu terciptalah perawatan yang dikenal sebagai perawatan Ayurvedic Spa. Banyaknya minat orang-orang di Bandung yang belum tahu dan penasaran dengan perawatan Ayurvedic Spa ini juga dapat mendukung latar belakang dari perancangan Ayurvedic Spa ini. Selain itu, perawatan Ayurvedic Spa sendiri juga belum tersedia di Bandung. Di Indonesia perawatan Ayurvedic Spa ini hanya ada di kota Jakarta dan Bali. Maka dari itu, Perancangan Ayurvedic Spa di Bandung tentu dapat menjadi hal yang baru di Bandung.

DAFTAR PUSTAKA

Spa, pengetahuan, Aplikasi dan manfaatnya oleh Dr Kusumadewi Susanto, M.tahun

*2015 Makalah agama hindu pengobatan Ayurveda, I Wayan Wijana California collage
of Ayurveda*

MAKNA WARNA UNTUK INDIA

<http://edupaint.com/warna/pengaruh-warna/2306-makna-warna-khas-interior-india-dalam-vaastu.html>

Rumah-rumah tradisional india

<http://www.archinomy.com/category/vernacular-architectur>

