



WELLNESS TRADISIONAL

Kajian Etno Wellness dan
Potensi Sosio Ekonomi



UNY Press
Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang, Yogyakarta 55281
Telp: 0274-589346
email: unypenerbitan@uny.ac.id

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)
Anggota Afiliasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

Muhamad Nanang Solikhin
Margono

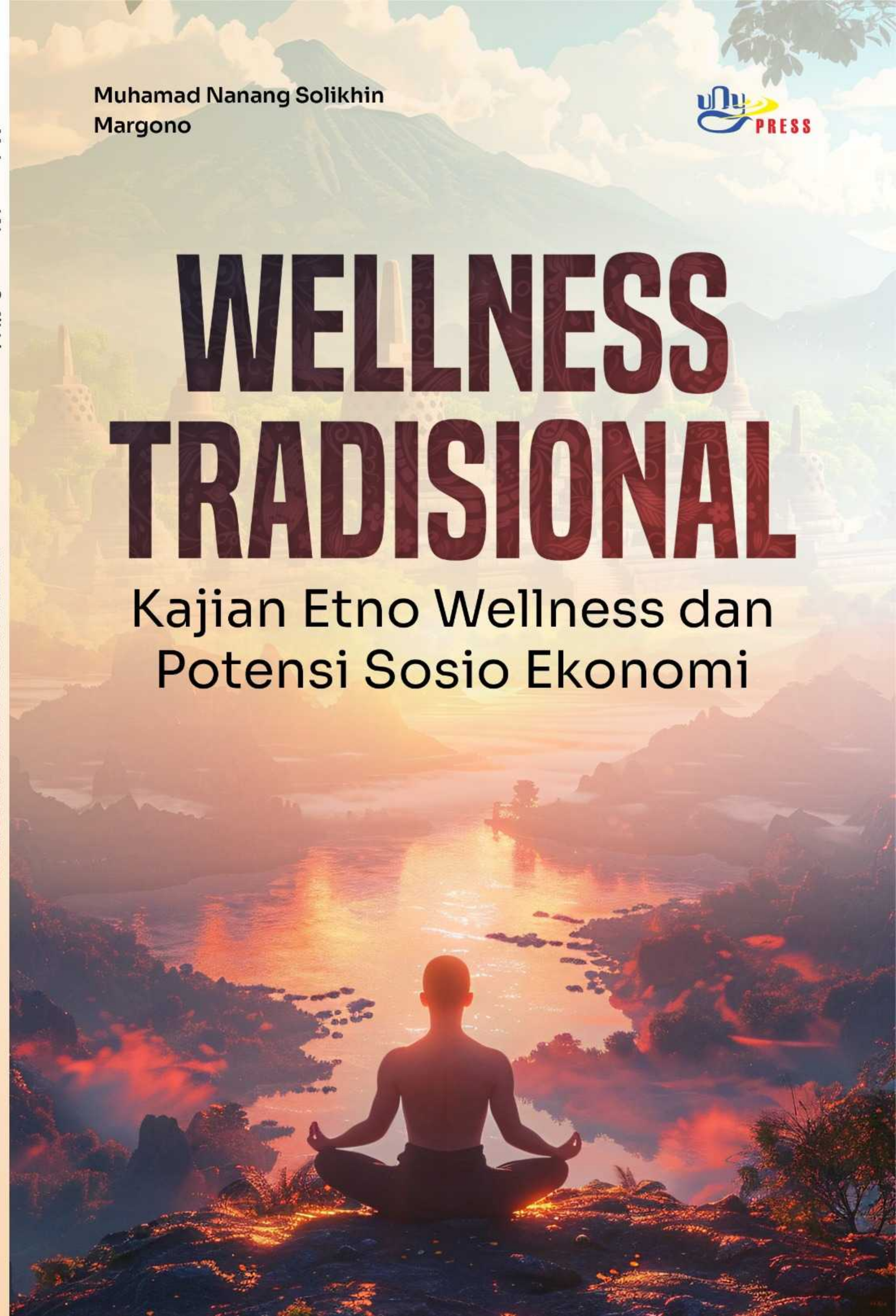
WELLNESS TRADISIONAL

Kajian Etno Wellness dan
Potensi Sosio Ekonomi

Muhamad Nanang Solikhin
Margono

WELLNESS TRADISIONAL

UNY PRESS



WELLNESS TRADISIONAL

**Kajian Etno Wellness dan
Potensi Sosio Ekonomi**

Muhamad Nanang Solikhin
Margono

**Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta**

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

WELLNESS TRADISIONAL

Kajian Etno Wellness dan
Potensi Sosio Ekonomi

Muhamad Nanang Solikhin
Margono



WELLNESS TRADISIONAL: Kajian Etno Wellness dan Potensi Sosio Ekonomi

@ Muhamad Nanang Solikhin, dkk. 2025

Penulis : Muhamad Nanang Solikhin, Margono

Editor :

Tata Letak : Fadila Elma Ramadhani

Cover : Dwi Prasetyo

Diterbitkan dan dicetak oleh UNY PRESS

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY

Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp : 0274-589346

E-mail : unypenerbitan@uny.ac.id

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

16 x 23 cm, xii + 131 hlm.

ISBN

Cetakan Pertama, Januari 2025

Hak Cipta dilindungi Undang-undang.

Dilarang Mengutip atau memperbanyak sebagian atau

Seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

IDENTITAS MATERI AJAR

Program Studi	:	Sarjana Terapan Pengobatan Tradisional Indonesia
Deskripsi	:	Berisikan muatan tentang materi etno-wellness, konsep <i>wellness</i> tradisional bagi kebugaran dan keseimbangan tubuh, kajian social ekonomi dan potensi wellness di Indonesia
Capaian Pembelajaran	:	Setelah pembelajaran mahasiswa memiliki pengetahuan dan kecakapan dalam dasar-dasar wellness tradisional
Penyusun	:	Dr. Muhamad Nanang Solikhin. S.Kel, M.Or. Drs. Margono, M.Pd.

Yogyakarta , Januari 2025

Penyusun



PRAKATA



Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan inayah yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan buku dengan judul: *Wellnes Tradisional -Kajian EtnoWellness dan Potensi Sosio Ekonomi*. Penulis menyadari bahwa tulisan ini tidak dapat terwujud tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada semua pihak yang telah memberikan arahan, masukan, saran, dukungan dan motivasi terhadap penulis.

Buku ini ditulis dengan tujuan untuk mempermudah para mahasiswa dalam mempelajari Wellnes Tradisional -Kajian EtnoWellness dan Potensi Sosio Ekonomi yang mendukung dalam pengembangan wellness tourism di Indonesia. Melalui buku ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi mahasiswa sehingga diharapkan terbuka wawasan untuk mengembangkan *wellness industry* serta berkolaborasi mengintegrasikan program *Wellness Tradisional* dengan *complementary medis* sehingga tercapai peningkatan *wellbeing and physical fitness* yang terukur dan terarah dalam panduan *evidence base medicine*

Tersusunnya buku ini tidak terlepas dari bantuan dan masukan dari berbagai pihak, oleh sebab itu perkenankan penulis menyampaikan ucapan terimakasih sebesar besarnya kepada:

1. Bapak Dekan Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta, Prof. Dr. Komarudin, M.A. atas bantuan fasilitas program penyusunan buku ini,
2. Bapak Ketua Departemen Olahraga Kesehatan Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta, Prof. Dr. Ali Satia Graha, M.Kes.

AIFO, atas bimbingan dan arahan dalam program penyusunan buku ini,

3. Bapak/Ibu Dosen Prodi Sarjana Terapan Pengobatan Tradisional Indonesia pengampu mata kuliah *Wellness* yang telah memberikan masukan pada penulisan buku ini, atas sumbasih pemikiran sehingga penulisan buku ini dapat terealisasi.

Yogyakarta, Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

IDENTITAS MATERI AJAR	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Deskripsi Singkat Wellness Tradisional.....	1
BAB II SEJARAH PERKEMBANGAN <i>WELLNESS</i>	
TRADISIONAL	4
2.1. Sejarah Perkembangan <i>Wellness</i>	4
2.2. Definisi <i>Wellness</i> Tradisional.....	8
2.3. Pengaruh <i>Wellness</i> Tradisional Dalam Kehidupan Moderen	18
2.4. Perkembangan <i>Wellness</i> di Indonesia	20
Soal Latihan / Tugas.....	23
BAB III PRINSIP-PRINSIP DASAR <i>WELLNESS</i>	
TRADISIONAL	24
3.1. Prinsip-Prinsip Dasar Wellness Tradisional	24
3.2. Hubungan Manusia dengan Alam	27
3.3. Herbal dalam Komplementer Wellness Tradisional.....	28
3.4. Praktik Holistik Wellness Tradisional	42
Soal Latihan / Tugas.....	45
BAB IV TERAPI FISIK <i>WELLNESS</i> TRADISIONAL	47
4.1 Aktivitas Wellness Kebugaran	47
4.2 Aktivitas Fisik Wellness Tradisional	51
Soal Latihan / Tugas.....	67

BAB V MANFAAT <i>WELLNESS</i> TRADISIONAL SEBAGAI KOMPLEMENTER MEDIS	69
5.1. Manfaat Aktivitas Wellness	69
5.2. Mengetahui Aspek-aspek dan Prinsip Kerja Wellness sebagai Komplementer Medis.....	78
Soal Latihan / Tugas.....	100
 BAB VI KAJIAN POTENSI <i>WELLNESS</i>	102
6.1 Wellness Tourism: Tren Global dan Indonesia	102
6.2 Pengembangan Ekonomi Kreatif Berbasis Wellness.....	107
Soal Latihan / Tugas.....	121
 DAFTAR PUSTAKA	122
BIODATA PENULIS	130

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Teknik Dasar Pijat.....	11
Tabel 5. 1. Kaji Literatur tentang manfaat <i>wellness</i>	71
Tabel 5. 2. Tumbuhan dan Senyawa Aktif.....	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Perkembangan <i>Wellness</i>	6
Gambar 2. 2. Kebijakan <i>Wellness</i>	8
Gambar 2. 3. Praktik <i>Wellness</i> Pijat.....	9
Gambar 2. 4. Relief Candi di Vietnam Tentang Pijat	14
Gambar 2. 5. Relief Candi Borobudur Praktik Pengobatan Jawa Kuno.	14
Gambar 2. 6. Relief Candi Borobudur Teknik Pijat Kuno	15
Gambar 2. 7. Relief Karmawibhangga Candi Borobudur	16
Gambar 2. 8. Petirnaan Candi Umbul.....	18
Gambar 2. 9. <i>Wellness Conference</i>	20
Gambar 3. 1. Masasse Tradisional di Koro Sun Resort	25
Gambar 3. 2. Meditasi	27
Gambar 3. 3. Sêrat Primbon Jampi Jawi.....	30
Gambar 3. 4. Lontar Usada (Kitab Kuno Pengobatan)	31
Gambar 3. 5. Herbal Jamu	34
Gambar 3. 6. Rempah - Rempah	35
Gambar 3. 7. Jahe	36
Gambar 3. 8. Sajian Minuman Jahe dalam <i>Wellness</i> Nutrisi	37
Gambar 3. 9. Kunyit	37
Gambar 3. 10. Sajian Minuman Kunir asem dalam <i>Wellness</i> Nutrisi.....	38
Gambar 3. 11. Pala	39
Gambar 3. 12. Sajian Minuman Pala dalam <i>Wellness</i> Nutrisi	40
Gambar 3. 13. Kapulaga	41
Gambar 4. 1. Aktivitas domestik <i>wellness</i> kebugaran dengan Berkebulan	47
Gambar 4. 2. Aktivitas fisik rekreasi <i>wellness</i> kebugaran	48
Gambar 4. 3. <i>Wellness</i> Kebugaran Senam Aerobic.....	50
Gambar 4. 4. <i>Wellness</i> Kebugaran pilates	51
Gambar 4. 5. Yoga Tadasana.....	53
Gambar 4. 6. Yoga Padahastasana.....	54
Gambar 4. 7. Adho Mukha Svanasana	55
Gambar 4. 8. Vrikshasana.....	56
Gambar 4. 9. Bhujangasana.....	57
Gambar 4. 10. Gerakan Balasana	59
Gambar 4. 11. Olah Gerak Silat	63
Gambar 4. 12. Seni Pernapasan Satria Nusantara	63
Gambar 5. 1. Pemijatan Tradisional	70
Gambar 5. 2. Hidup Berkualitas	77
Gambar 5. 3. Robert Saper (Tokoh <i>Wellness</i>)	79

Gambar 5. 4. Dimensi <i>Wellness</i>	81
Gambar 5. 5. Aktivitas Yoga	84
Gambar 5. 6. Pernapasan Diafragma.....	85
Gambar 5. 7. <i>Yoga for Back Pain</i>	87
Gambar 5. 8. <i>Correct Posture Yoga</i>	88
Gambar 5. 9. Thai Massase	90
Gambar 5. 10. Herbal	92
Gambar 5. 11. Senyawa Aktif Herbal.....	93
Gambar 5. 12. Pencak Silat	98
Gambar 6. 1. Peta <i>Wellness</i> Dunia	102
Gambar 6. 2. <i>Geography Wellness</i>	103
Gambar 6. 3. Nilai Ekonomi Pemanfaatan <i>Wellness</i> di Indonesia.....	105
Gambar 6. 4. BP2TOOT Tawangmangu.....	109
Gambar 6. 5. Aktivitas <i>Wellness Geothermal</i>	117
Gambar 6. 6. Potensi <i>Geothermal</i> Indonesia.....	118

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Deskripsi Singkat *Wellness Tradisional*

"*Wellness Tradisional*" adalah buku ajar yang dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai konsep kesehatan holistik yang telah berkembang selama berabad-abad di berbagai budaya. Buku ini menyelami berbagai metode dan praktik tradisional yang telah terbukti membantu menjaga keseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa, serta mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup. Buku ini menggabungkan pengetahuan ilmiah dengan kebijaksanaan leluhur, menjadikan *wellness* tradisional sebagai panduan lengkap bagi mahasiswa, praktisi kesehatan, serta siapa saja yang tertarik untuk mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip kesehatan tradisional dalam kehidupan sehari-hari.

Fitur Utama:

- a. Sejarah dan Asal Usul: Menyajikan latar belakang dan evolusi *wellness* tradisional di berbagai budaya, termasuk pengaruhnya dalam dunia kesehatan modern.
- b. Prinsip-Prinsip Dasar: Memaparkan prinsip keseimbangan holistik yang mendasari berbagai praktik *wellness* tradisional.
- c. Metode dan Teknik: Menjelaskan berbagai metode *wellness* tradisional seperti pengobatan herbal, terapi fisik, dan penyembuhan spiritual, serta cara penerapannya dalam kehidupan modern.
- d. Manfaat Kesehatan: Menguraikan berbagai manfaat *wellness* tradisional dalam pencegahan penyakit, pengelolaan stres, dan peningkatan kualitas hidup.

- e. Integrasi dengan Kesehatan Modern: Membahas potensi integrasi antara metode *wellness* tradisional dan ilmu kesehatan modern, serta tantangan yang mungkin dihadapi.

Target Pembaca: Buku ini ditujukan bagi mahasiswa yang mempelajari ilmu kesehatan, praktisi kesehatan yang ingin memperluas pengetahuan mereka tentang pengobatan tradisional, serta individu yang tertarik untuk memahami dan menerapkan prinsip-prinsip *wellness* tradisional dalam kehidupan mereka. Dengan pendekatan yang komprehensif dan mudah dipahami, "*Wellness Tradisional*" memberikan panduan praktis untuk mengapresiasi dan mengintegrasikan praktik-praktik kesehatan tradisional dalam era modern.

Penyajian Materi

Pada buku ajar *Wellness Tradisional* ini dibahas 6 (enam) Bab/ chapter terdiri atas:

- a. Chapter 1 Pendahuluan: Bab ini memberikan gambaran singkat tentang konsep *wellness* tradisional, meliputi pendekatan-pendekatan umum untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan.
- b. Chapter 2. Sejarah Perkembangan *Wellness* Tradisional: Membahas evolusi *wellness* dari masa lalu hingga kini, termasuk definisi dan dampaknya dalam kehidupan modern, serta perkembangan di Indonesia.
- c. Chapter 3. Prinsip-Prinsip Dasar *Wellness* Tradisional: Bab ini menguraikan prinsip-prinsip dasar dalam *wellness*, hubungan antara manusia dan alam, penggunaan herbal, serta praktik holistik dalam *wellness* tradisional.
- d. Chapter 4 Terapi Fisik *Wellness* Tradisional: Fokus pada aktivitas fisik dalam *wellness* tradisional, seperti kebugaran dan terapi fisik yang bertujuan meningkatkan kesehatan dan keseimbangan tubuh.

- e. Chapter 5 Manfaat *Wellness* Tradisional sebagai Komplementer Medis: Menjelaskan manfaat aktivitas *wellness* serta bagaimana prinsip-prinsipnya mendukung pengobatan medis konvensional.
- f. Chapter 6 Kajian Potensi *Wellness*: Bab terakhir mengulas potensi *wellness* di bidang pariwisata dan ekonomi kreatif, dengan menyoroti tren *wellness tourism* baik secara global maupun di Indonesia.

Diharapkan melalui buku ini mahasiswa/i dapat membuka wawasan serta mengasah kemampuan sesuai bakat dan minat dengan terjun langsung ke dunia kerja sebagai persiapan karier masa depan terutama dalam bidang industry *wellness*. Mahasiswa akan belajar bagaimana mengintegrasikan prinsip-prinsip *wellness* tradisional dengan ilmu kesehatan modern. Ini termasuk memahami tantangan dan peluang dalam menggabungkan kedua pendekatan, serta pentingnya kolaborasi antara pengobatan tradisional dan medis modern dalam perawatan pasien. Buku ini mendorong mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan analisis kritis terhadap berbagai metode *wellness* tradisional.



SEJARAH PERKEMBANGAN *WELLNESS* TRADISIONAL

A. Tujuan Pembelajaran

Pada bab ini akan menyajikan latar belakang dan evolusi *wellness* tradisional di berbagai budaya, termasuk pengaruhnya dalam dunia kesehatan modern, diharapkan mahasiswa mampu:

- 2.1. Mengetahui sejarah perkembangan *wellness* dunia dan Indonesia
- 2.2. Definisi *Wellness* Tradisional
- 2.3. Pengaruh *Wellness* Tradisional Dalam Kehidupan Moderen
- 2.4 Perkembangan *Wellness* di Indonesia

B. Uraian Materi

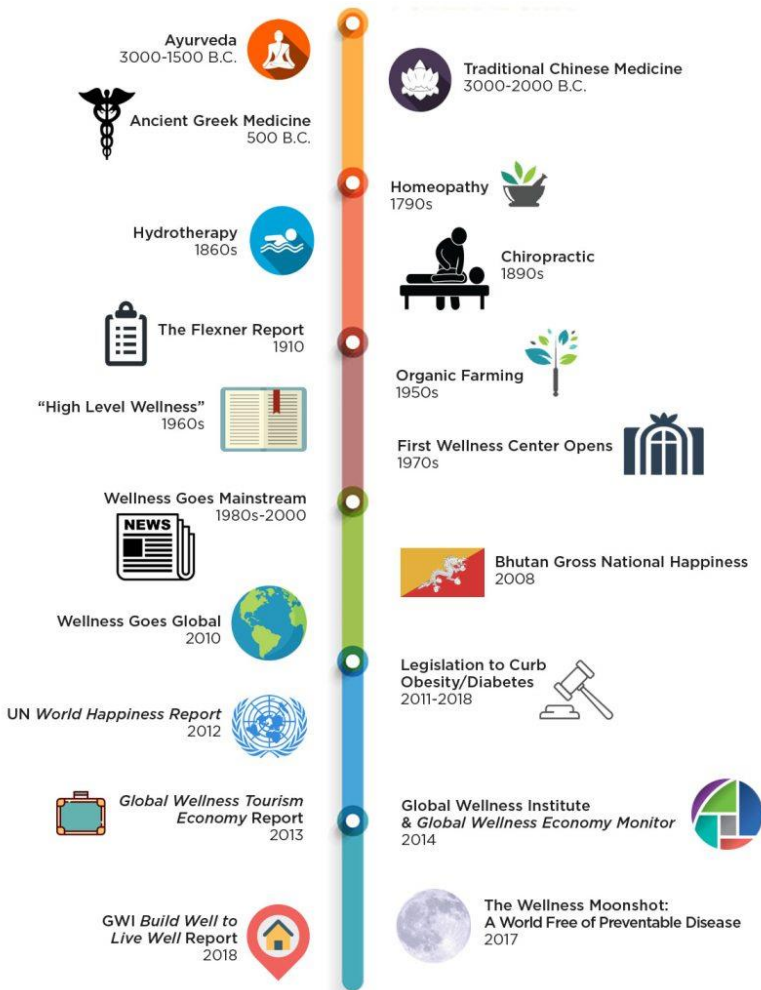
Tujuan Pembelajaran

2.1. Sejarah Perkembangan *Wellness*

Wellness adalah istilah modern yang memiliki akar sejarah kuno. Sebagai konsep yang berkembang di era modern, kesehatan telah dikenal luas sejak tahun 1950-an, 1960-an, dan 1970-an, ketika tulisan dan kepemimpinan dari jaringan informal dokter serta pemikir di Amerika Serikat secara signifikan membentuk cara kita memahami dan mendiskusikan kesehatan saat ini. Namun, asal-usul kesehatan jauh lebih tua—bahkan berasal dari zaman kuno. Aspek-aspek dari konsep *wellness* memiliki akar yang kuat dalam beberapa gerakan intelektual, agama, dan medis di Amerika Serikat serta Eropa pada abad ke-19. Prinsip-prinsip kesehatan juga dapat ditelusuri kembali ke peradaban kuno Yunani, Roma, dan Asia, yang tradisi sejarahnya telah memberikan pengaruh tak terhapuskan pada gerakan kesehatan modern (Global Spa Summit, 2010).

Era *wellness* kuno yang tercatat sejarah berkembang 3.000-1.500 SM: “Ayurveda” – berawal dari tradisi lisan, yang kemudian tercatat dalam Weda, empat teks suci Hindu. Sebagai sistem holistik yang berupaya menciptakan harmoni antara tubuh, pikiran, dan jiwa, aturan-aturan Ayurveda disesuaikan dengan kondisi unik setiap orang (kebutuhan nutrisi, olahraga, interaksi sosial, dan kebersihan) – dengan tujuan menjaga keseimbangan yang mencegah penyakit. Yoga dan meditasi sangat penting bagi tradisi ini, dan tentu saja, semakin banyak dipraktikkan di seluruh dunia.

Pada 3.000 – 2.000 SM: Pengobatan Tradisional Tiongkok (TCM), salah satu sistem pengobatan tertua di dunia, berkembang. Dipengaruhi oleh Taoisme dan Buddhisme, TCM menerapkan perspektif holistik untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan, dengan menumbuhkan keharmonisan dalam kehidupan seseorang. Pendekatan yang berkembang dari TCM, seperti akupunktur, pengobatan herbal, qi gong, dan tai chi, telah menjadi inti, pendekatan kesehatan modern – dan bahkan medis Barat. 500 SM: Dokter Yunani Kuno Hippocrates –mungkin adalah dokter pertama yang berfokus pada pencegahan penyakit alih-alih sekadar mengobati penyakit, dan juga berpendapat bahwa penyakit adalah produk dari pola makan, gaya hidup, dan faktor lingkungan. 50 SM: Pengobatan Romawi Kuno menekankan pencegahan penyakit, mengadopsi kepercayaan Yunani bahwa penyakit adalah produk dari pola makan dan gaya hidup. Sistem kesehatan masyarakat Romawi Kuno yang sangat maju (dengan sistem saluran air, saluran pembuangan, dan pemandian umum yang luas) membantu mencegah penyebaran kuman dan menjaga populasi yang lebih sehat.(Global Spa Summit, 2010).



Gambar 2. 1. Perkembangan *Wellness*
 Sumber: <https://globalwellnessinstitute.org>

Pada abad ke-19, gerakan intelektual baru, filosofi spiritual, dan praktik medis berkembang biak di Amerika Serikat dan Eropa. Sejumlah metode perawatan kesehatan alternatif yang berfokus pada penyembuhan diri, pendekatan holistik, dan perawatan pencegahan – termasuk homeopati, osteopati, kiropraktik, dan naturopati – didirikan selama era ini dan memperoleh popularitas luas di Eropa dan Amerika Serikat. Filsafat baru lainnya lebih berorientasi spiritual

(seperti "gerakan penyembuhan pikiran," termasuk *New Thought* dan *Christian Science*) dan berperan penting dalam menyebarkan gagasan modern bahwa sumber utama kesehatan fisik adalah kondisi mental dan spiritual seseorang. Meskipun beberapa keyakinan yang dianut oleh para pemikir di balik gerakan ini telah didiskreditkan, atau tampak "aneh" saat ini, gerakan ini memopulerkan gagasan tentang mendapatkan kembali atau menjaga kesehatan seseorang melalui diet, olahraga, dan tindakan gaya hidup lainnya. Filosofi yang terkandung dalam sistem abad ke-19 ini – bahwa tubuh yang sehat adalah hasil dari pikiran dan jiwa yang sehat – kini dianggap sebagai cikal bakal gerakan kesejahteraan dan swadaya yang berkembang pesat saat ini. Selain itu, meskipun pendekatan ini tidak lagi disukai seiring munculnya pengobatan modern berbasis bukti pada pertengahan abad ke-20, beberapa di antaranya kini kembali disukai dalam komunitas medis arus utama dan masyarakat umum. 1650-an: Penggunaan kata "*wellness*" dalam bahasa Inggris – yang berarti lawan dari "*illness*" atau "keadaan sehat atau dalam kondisi sehat" – dimulai pada tahun 1650-an, menurut Oxford English Dictionary.

Referensi paling awal yang dipublikasikan berasal dari entri buku harian Sir Archibald Johnston tahun 1654: "*I ... blessed God ... for my daughter's wealnesse.*" Kutipan pertama dengan ejaan modern berasal dari surat tahun 1655 dari Dorothy Osborne kepada suaminya, Sir William Temple: "*Kamu ... tidak pernah mengirimiku frasa baru kota ini... Mohon apa yang dimaksud dengan kesehatan dan ketidaksehatan?*" *Global Wellness Institute* mendefinisikan kebijakan kesehatan sebagai berikut: Kebijakan *wellness* adalah serangkaian tindakan lintas sektor yang mendorong gaya hidup sehat dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan manusia. Kesehatan adalah lensa yang melaluinya kita dapat membentuk kembali kebijakan publik dan berupaya untuk meningkatkan hasil kesehatan, kebahagiaan, dan kesejahteraan manusia.



Gambar 2. 2. Kebijakan *Wellness*
 Sumber : <https://globalwellnessinstitute.org>

Kebijakan kesehatan melengkapi dan mendukung kebijakan kesehatan, kesehatan publik, dan kebahagiaan/kesejahteraan, tetapi keduanya bukanlah hal yang sama. Kebijakan publik dapat dirumuskan untuk membentuk kesejahteraan kita pada tiga tingkat yang berbeda: Kebijakan kesejahteraan tingkat mikro: Mendorong individu untuk secara proaktif membuat pilihan yang sehat, membangun kebiasaan yang sehat, dan menjalani gaya hidup yang sehat. Kebijakan kesejahteraan tingkat meso: Menciptakan lingkungan hidup yang mendukung dan mendorong perilaku dan gaya hidup yang sehat. Kebijakan tingkat makro: Membentuk kembali semua kebijakan yang terkait dengan masyarakat dan ekonomi yang lebih luas, dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan manusia.

2.2. Definisi *Wellness* Tradisional

Secara definisi kusus hingga saat ini belum ada yang menyepakati secara spesifik mengenai "*wellness* tradisional", tetapi banyak kalangan mengkaitkannya dalam kegiatan promosi kesehatan di tempat kerja, biasanya berarti program kesejahteraan adalah penilaian kesehatan dan/atau pemeriksaan kesehatan yang diikuti oleh beberapa program pendidikan, biasanya dalam domain kesehatan fisik. Penggunaan istilah *wellness* tradisional dapat mengingkari ketidaktahuan atau kurangnya apresiasi terhadap

prinsip-prinsip peningkatan kualitas yang berlaku untuk kesehatan suatu profesi sebagaimana berlaku untuk pertumbuhan suatu organisasi (Terry, 2020).



Gambar 2. 3. Praktik *Wellness* Pijat
Sumber : www.raadballi.com

Secara umum *wellness* tradisional adalah pendekatan holistik terhadap kesehatan dan kesejahteraan yang berakar pada praktik-praktik kuno dan kebijaksanaan budaya dari berbagai peradaban di seluruh dunia. Konsep ini menekankan pentingnya keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa, serta hubungan yang harmonis antara manusia dan alam. Pemusatan konsep-konsep yang melibatkan hubungan antara berjalan di dua dunia dan kesehatan. Definisi ini berpuncak pada dialog yang menjelaskan pemeliharaan kesehatan sebagai ritual harian yang penting bagi siapa pun yang terlibat dalam pemberian perawatan. Istilah "pemberi perawatan" di sini merujuk pada individu-individu di bidang perawatan kesehatan atau pendidikan serta individu-individu yang terlibat dalam perawatan keluarga atau masyarakat. Dapat dipahami bahwa definisi yang begitu luas menyiratkan bahwa setiap orang dapat dianggap sebagai pemberi perawatan dan penulis percaya bahwa hal ini secara umum berlaku (Lovern & Locust, 2013).

Di dalam budaya nusantara sangat erat kaitannya dengan seni olah tubuh. *Etnaprana* adalah praktik *wellness* asli Indonesia yang berakar pada budaya dan tradisi Nusantara. *Etnaprana* menggabungkan berbagai elemen, termasuk yoga, meditasi, pengobatan tradisional, dan tarian. *Etnaprana* berfokus pada keseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa. Salah satu konsep yang digaungkan adalah Etnaprana, yakni bentuk kesejahteraan yang berakar pada budaya, tradisi, dan kekayaan alam Indonesia yang telah diwariskan secara turun temurun. *Etnaprana* telah ada di Indonesia sejak zaman dahulu. *Etnaprana* telah dipraktikkan oleh berbagai suku bangsa di Indonesia, termasuk suku Jawa, Sunda, Bali, dan Dayak. Pada awalnya, *etnaprana* tidak memiliki nama yang spesifik. *Etnaprana* disebut dengan berbagai nama, sesuai dengan suku bangsa yang mempraktikkannya. Misalnya, di Jawa, *etnaprana* disebut dengan "semedi", "yoga", atau " pijat refleksi". Di Sunda, *etnaprana* disebut dengan "yoga", "pijat", atau "ubar tradisional". Di Bali, *etnaprana* disebut dengan "meditasi", "tarian", atau "pengobatan tradisional". Pada masa penjajahan Belanda, *etnaprana* mulai dikenal oleh masyarakat luas. Belanda menyebut *etnaprana* dengan "*Indonesische Massage*" atau "*Massage Jawa*". *Etnaprana* mulai dipelajari oleh orang-orang Belanda, dan kemudian menyebar ke berbagai negara di Eropa (Suandoko, 2023).

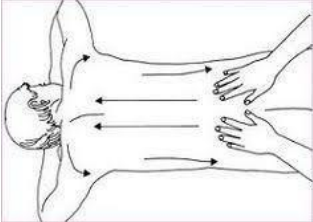

Pada masa india kuno masyarakat yang mendalami *massage* sudah mengenal beberapa Teknik antara lain gosokan (*Effleurage*), memijat (*Petrissage*), dan gerusan (*Friction*) mereka melakukan pada jaringan-jaringan lunak di seluruh tubuh, dimulai dari wajah, tubuh, kemudian anggota badan bagian atas dan bagian bawah.

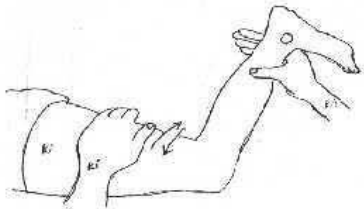
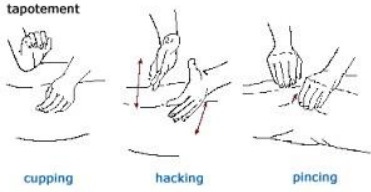
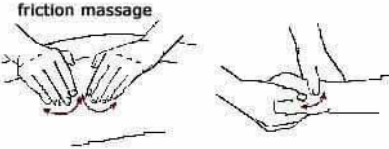
Orang india kuno juga melakukan *massage* sebagai upacara keagamaan. Berbeda dengan mesir kuno disana sudah banyak sumber dokumen yang sekarang masih tersimpan dan terpelihara, tertulis pada papyrus, gambar dinding atau relief yang memberi petunjuk bahwa pada masa itu olahraga sudah berkembang. Dari pemimpin pemerintah sampai para bawahannya gemar memelihara badan dengan cara *massage*. Selain *massage* digunakan pada


keperluan olahraga *massage* pada masa itu *massage* juga dipergunakan sebagai pengobatan penyakit, luka, akibat kecelakaan dan lain sebagainya. Aliran kedokteran modern terdapat beberapa yang mempelajari tentang *massage* dan telah membuktikan jika *massage* berpengaruh dan mempunyai efek fisiologis. Menurut hipocrates, *massage* menambah kuat persendian yang lemah dan memungkinkan melemaskan persendian yang kaku. (Ari Wibowo Kurniawan & Muchammad Tsaqif Ardani Kurniawan, 2021).

Gerakan-gerakan dalam pijat tradisional di Indonesia yang dilakukan oleh pemijat tradisional sering terdiri atas aktivitas menggosok, memijat, menggerus dan dalam pengetahuan *massage* saat ini erat hubungannya dengan *Teknik Swedish Massase*.

Tabel 2. 1. Teknik Dasar Pijat

<p style="text-align: center;">Efflurage</p> 	<p>Adalah gerakan dengan cara mengurut mengusap secara ritmis atau berirama dan berurutan dari arah bawah ke atas. <i>Effleurage</i> dilakukan dengan telapak tangan dan jari merapat. Pada saat tangan melakukan gerakan di atas permukaan tubuh diharuskan gerakan mengikuti kontur tubuh dan seirama tanpa gerakan terputus.</p>
<p style="text-align: center;">Petrisage</p> 	<p><i>Petrisage</i> merupakan manipulasi dengan cara meremas dan menekan tubuh. Manfaat dari <i>petrisage</i> dengan cara meremas dan menekan pembuluh darah dan pembuluh limfatik terdapat pengisian nutrisi segar untuk otot,</p>

	<p>memabntu memecah lemak dan merileksasikan otot.</p>
<p style="text-align: center;">Shaking</p>  <p>The diagram shows a person's arm being held by another person's hands. The hands are positioned at the elbow and the forearm, with arrows indicating a shaking motion. The person being massaged is labeled 'K' and the person performing the massage is labeled 'F'.</p>	<p>Manipulasi <i>vibration</i> berfungsi dalam merangsang saraf. Pelaksanaan manipulasi <i>vibration</i> ini berbeda-beda menurut tempat daerah yang di <i>massase</i>. Manipulasi <i>vibration</i> bermanfaat untuk mengendurkan otot, meningkatkan fleksibilitas jaringan-jaringan, menenangkan ketegangan saaraf pada daerah yang di <i>massase</i>.</p>
<p style="text-align: center;">Tappotement</p>  <p>The diagram illustrates three types of Tappotement: cupping, hacking, and pincing. Each is shown with a hand performing the technique on a forearm. The word 'tappotement' is written at the top left of the diagram.</p>	<p><i>Tappotement</i> merupakan teknik manipulasi dengan gerakan memukul area yang dimassase secara berirama dan terkontrol. Gerakan <i>tappotement</i> dibagi menjadi tiga yaitu hiking, clapping, dan beating, manfaat dari manipulasi <i>Tappotement</i> adalah untuk memperlancar peredaran darah, mempertinggi tonus otot, mempercepat pasokan gizi pada jaringan, dan memperlancar metabolisme.</p>
<p style="text-align: center;">Friction</p>  <p>The diagram shows two types of friction massage: friction massage and friction massage. Each is shown with hands performing the technique on a forearm.</p>	<p>Merupakan sebuah gerakan manipulasi yang dilakukan dengan cara menggerus arahnya naik turun secara bebas. Dilakukan dengan menggunakan ujung jari yang dilakukan dengan cara menggerus melingkar seperti</p>

	<p>spiral pada bagian otot tertentu. Dengan tujuan untuk menghancurkan <i>myloglosis</i>, yaitu timbunan dari sisa pembakaran energi yang terdapat pada otot atau yang menyebabkan otot mengeras</p>
<p style="text-align: center;">Walken</p> 	<p>Manipulasi <i>walken</i> merupakan variasi dari manipulasi <i>effleurage</i> (menggosok). Manipulasi ini hanya digunakan untuk daerahdaerah tertentu, misalnya: daerah pinggang dan punggung, dengan maksud untuk lebih menyempurnakan pengambilan sisa-sisa pembakaran oleh darah dan segera dapat dibawa ke jantung</p>

Sangat sedikit referensi yang menjadi referensi sejarah, manuskrip maupun relief candi yang menggambarkan secara jelas tentang teknik *massase* yang secara spesifik mencerminkan ciri khas nusantara sebagaimana *Thai Massase*, karena di Indonesia hampir setiap daerah memiliki keunikan sendiri dalam mengintegrasikan unsur budaya, tradisi dalam pengobatan.

Di Asia, teknik pijat di Cina pada masa dinasti Tang (618-907 M) mendapatkan tempat tersendiri dengan hadirnya badan Pijat Khusus. Di abad ke-8 di Jepang, sudah terdapat kursus pijat dan di India pijat adalah hal yang wajib dikuasai dalam rumah tangga keluarga. Dalam foto relief candi dipamerkan di *Museum of Traditional Vietnamese Medicine* tergambar bagaimana praktik pijat yang dilakukan masyarakat Vietnam jaman dahulu, (Fakhriansah, 2020)



Gambar 2. 4. Relief Candi di Vietnam Tentang Pijat
Sumber (Fakhriansah, 2020)

Di Indonesia, bukti tertua terkait keberadaan pijat sebagaimana tergambar dalam terdapat di relief candi borobudur yang dibuat pada kurun abad ke-8 dan 9 M. Artinya, bangsa ini sudah mengenal tradisi pijat dari abad ke-8, 13 abad yang lalu.



Gambar 2. 5. Relief Candi Borobudur Praktik Pengobatan Jawa Kuno
Sumber (Fakhriansah, 2020)

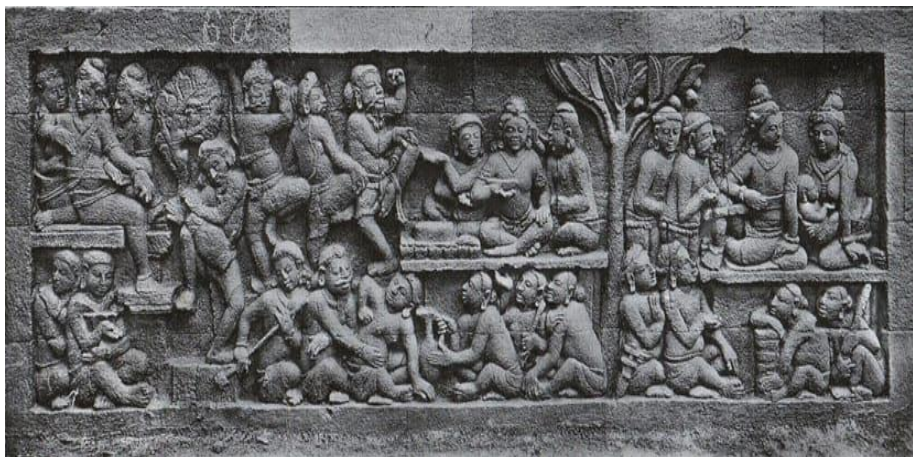


Gambar 2. 6. Relief Candi Borobudur Teknik Pijat Kuno
Sumber (Revire, 2018)

Menurut Asisi, (2023), masyarakat Jawa kuno sebelum agama masuk ke Nusantara menggolongkan sumber penyembuh adalah dunia lelembut (roh penguasa, roh leluhur, vroh pelindung). Dalam diskusi Asisi, (2023), mengenai sejarah jamu dan rahasia pengobatan Jawa dengan dewan jamu dijelaskan dalam pemahaman masyarakat Jawa kuno, penyakit adalah sesuatu yang terkait dengan terganggunya keseimbangan dunia roh dan peran pengobatan adalah Teknik dan metode yang dilakukan seseorang yang mampu menghubungkan ke dunia roh melalui serangkaian terapi sehingga keseimbangan muncul dan penyakit hilang. Dengan adanya pengaruh budaya Hindu-Buddha yang masuk ke Nusantara pada periode klasik, pemahaman masyarakat akan dunia medis semakin lengkap dengan pemahaman unsur pembentuk alam semesta termasuk unsur pembentuk tubuh manusia adalah sama yaitu (panca maha butha) yaitu : Akhasa / ruang, Wayu/udara, Teja/api , Apah/air, Prtiwi/ tanah. Sehingga dengan pemahaman itu dalam masyarakat Jawa kuno, apabila ada sesuatu dalam tubuh/ penyakit muncul maka bisa diatasi dengan unsur-unsur lain dari luar atau keseimbangan semesta karena menurut keyakinan masyarakat Jawa kuno manusia dan alam semesta adalah satu bagian, bahwa ada obat di alam semesta yang bisa dipakai untuk obat,

pemahaman ini berangkat dari kajian literatur lontar Nawaruci karya mpu siwamurti tahun 1533. Dalam relief Borobudur di *Gambar 4*, tersebut diatas, nampak pengobatan tradisional jawa kuno secara utuh yang terdiri teknik pijat secara fisik yang dilakukan dengan menekan tubuh dengan gerakan ritmis pada area kepala, bagian tubuh serta bagian tangan lainnya, serta seseorang lainnya memegang cawan yang berisi ramuan yang dibalurkan/boreh, dan dalam relief tersebut tim medis (pengobat) mengidentifikasi penyakit, meramu obat dengan ditumbuh serta mendoakan si sakit dengan di “suwuk” posisi tangan menengadiah untuk memberikan jalan proses pengobatan pijat, meramu jamu, baluran/boreh yang dilakukan direstui oleh alam roh dan penyakit sembuh.

Dalam relief Borobudur yang lainnya tergambarkan pula bagaimana masyarakat jawa kuno sangat erat kaitannya dengan budaya meramu, dan hal itu menjadi pokok bahasan penting *wellnes* tradisional.



Gambar 2. 7. Relief *Karmawibhangga* Candi Borobudur
Sumber : (Fakhriansah, 2020)

Dalam budaya kesehatan di Nusantara Pendekatan paling memungkinkan adalah *Etnaprana* yaitu gambaran konsep wellness yang tidak hanya mengandalkan aspek kesehatan, tetapi juga

mengintegrasikan unsur-unsur budaya, tradisi, dan kearifan lokal. Sebagaimana tergambar dalam relief Borobudur upaya penyembuhan penyakit dilakukan dengan pemijatan, boreh/baluran, pemberian ramuan serta memohon ijin alam semesta melalui suwuk dan kesemuanya dilakukan dalam satu waktu praktik pengobatan holistik. Dalam perkembangannya *etnaprana* mencakup penggunaan beragam metode dan produk kesehatan, bersifat medis maupun holistik, yang tidak umum dianggap sebagai bagian dari sistem medis konvensional. Hal ini mencakup pengobatan homeopati, naturopati, chiropraktik, Pengobatan Tradisional China, Ayurveda, pengobatan energi, ramuan tradisional/herbal, dan suplemen kesehatan, dll. Peran Budaya, Tradisi, dan Kekayaan Alam. *Wellness* dan *Etnaprana Wellness* merujuk pada upaya sadar untuk meningkatkan kualitas hidup melalui penerapan gaya hidup sehat, baik fisik maupun mental. (Suandoko, 2023).

Keberadaan situs purbakala menjadi penanda budaya nusantara sangat erat kaitannya dengan *wellness* terutama berbasis hidroterapi, salah satunya Candi Umbul adalah situs purbakala berupa pemandian air panas yang terletak di Kabupaten Magelang, Jawa Tengah, Indonesia. Candi ini dibangun sejak zaman Wangsa Syailendra, dan sampai sekarang sisa-sisa peninggalannya masih tetap dilindungi dan dijadikan salah satu objek wisata andalan di Kabupaten Magelang. Sejumlah batuan situs berjejer di tepian kolam menggambarkan berbagai relief tumbuhan, binatang, dan stupa bagian puncak candi.



Gambar 2. 8. Petirtaan Candi Umbul
Sumber: Wikipedia

Secara keseluruhan candi ini masih menampilkan nuansa sejarahnya. Keberadaan *umpak* (fondasi) yang terdapat di setiap sudut dasar kolam merupakan tiang penyangga atap pelindung. Sedangkan batuan lain berbentuk *lingga* datar merupakan alas duduk untuk bersemadi para ksatria. Dari relief dan beberapa petilasan bentuk lingga dan yoni di beberapa titik, membuktikan bahwa Candi Umbul merupakan candi bercorak Hindu. Jika menilik sejarah perkembangan Kerajaan Mataram Kuno (Putrianti *et al.*, 2023).

2.3. Pengaruh *Wellness* Tradisional Dalam Kehidupan Modern

Artikel *New York Times* tahun 2010 tentang kata/konsep kebugaran mencatat bahwa ketika Dan Rather membuat segmen 60 Minutes tentang topik tersebut pada tahun 1979, ia berkata, "Kebugaran, ada kata yang tidak Anda dengar setiap hari." Namun "...lebih dari tiga dekade kemudian," NYT mencatat, "kebugaran, pada kenyataannya, adalah kata yang mungkin didengar orang Amerika setiap hari..." Dan itu lebih dari sekadar orang Amerika yang memperhatikan kebugaran.

Pada abad ke-21, gerakan dan pasar kebugaran global mencapai titik kritis yang dramatis: konsep dan penawaran kebugaran, diet, hidup sehat, dan kesejahteraan telah berkembang pesat—dan konsep kebugaran mengubah setiap industri mulai dari makanan dan minuman hingga perjalanan.

Pada tahun 2014, lebih dari separuh pengusaha global menggunakan strategi promosi kesehatan, sementara sepertiga telah berinvestasi dalam program kebugaran lengkap (laporan *Bucks Consultants*). Pakar medis dan swadaya yang mempromosikan kebugaran (seperti Dr. Mehmet Oz, Deepak Chopra, dan Andrew Weil) menjadi nama-nama terkenal. “Kesejahteraan” pada hakikatnya telah memasuki jiwa dan kosakata kolektif dunia dan telah mengakar kuat di media dan semakin banyak lembaga medis dan pemerintah.

Dengan krisis penyakit kronis dan obesitas yang melanda seluruh dunia pada abad ini, yang menyebabkan biaya perawatan kesehatan yang tidak berkelanjutan, lembaga medis tradisional dan lebih banyak pemerintah mengalihkan fokus ke pencegahan dan kesehatan. Misalnya, jika pada tahun 1990-an, sebagian besar pusat medis akademis memiliki sikap yang berlawanan terhadap pengobatan komplementer, kini banyak lembaga paling elit di dunia memiliki departemen Pengobatan Integratif. Misalnya, pada tahun 1999, di AS, delapan lembaga medis (termasuk Harvard dan Stanford) berkumpul dalam sebuah konferensi bersejarah, *The Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine*. Saat ini, keanggotaannya mencakup 60 lembaga terhormat seperti Yale, Harvard, dan Mayo Clinic. Di Eropa, lembaga besar yang dihormati, seperti Charité University Medical Center (Berlin), Karolinska Institute (Stockholm), dan Royal London Hospital, memiliki pusat Pengobatan Integratif yang besar. Dan lagi, di AS, dana penelitian federal dan yayasan yang berkembang pesat (hampir \$250 juta per tahun hanya dari NCCAM dan National Cancer Institute) didedikasikan untuk penelitian tentang pengobatan komplementer, kesehatan, dan pencegahan. *American Board of Physician Specialties*, yang memberikan sertifikasi dewan kepada dokter medis, mengumumkan bahwa, pada

tahun 2014, mereka akan mulai mengakreditasi dokter dalam bidang Pengobatan Integratif (Global Spa Summit, 2010).

2.4. Perkembangan *Wellness* di Indonesia

Indonesian Wellness Tourism International Festival (IWTIF) 2023 menyelenggarakan *Ethnowellness Nusantara (ETNA) Betawi* sebagai destinasi wisata kesehatan tradisional Indonesia dan kompetisi ETNA Betawi di Hotel Grand Kemang, Jakarta Selatan, Kamis, 21 September 2023. Dalam kesempatan tersebut Wakil Ketua Umum Board of ETNA menyampaikan tentang pentingnya menggali informasi serta penelitian bersumber cerita rakyat yang dipadukan dengan manuskrip kerajaan di mana kearifan lokal berpadu dengan teknologi. Indonesia mengandalkan keindahan alam dan keragaman budaya dalam aspek pariwisata sebagai salah satu sektor utama perekonomian, yang telah memberikan kontribusi besar terhadap pendapatan negara. (Irawati & Siahaan, 2023).



Gambar 2. 9. *Wellness Conference*

Sumber : <https://kemenparekraf.go.id/>

Lebih lanjut Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif/Kepala Badan Pariwisata dan Ekonomi Kreatif (Menparekraf/Kabaparekraf) Sandiaga Salahuddin Uno menyebutkan bahwa *wellness tourism* atau wisata kebugaran menjadi kunci dalam pemulihan pariwisata dan ekonomi kreatif secara nasional bahkan global. Indonesia sendiri memiliki potensi pasar yang besar untuk wisata kebugaran global. Berdasarkan *Global Wellness Institute* (2017), Indonesia menempati peringkat ke-17 sebagai pasar tujuan wisata kebugaran, dan merupakan pasar terbesar kedua di wilayah Asia Tenggara yang menciptakan 1,31 juta tenaga kerja.

Sektor pariwisata menjadi komponen kunci perekonomian di sektor jasa yang mampu memicu pertumbuhan ekonomi negara-negara di dunia. Beberapa ahli mengatakan bahwa sektor pariwisata merupakan sektor yang kompleks dan *fragmented*, yang keberadaannya sulit untuk diukur dan didefinisikan sebagaimana tren pariwisata yang terus berubah setiap waktunya. Sektor pariwisata telah berkontribusi dalam pembangunan perekonomian dunia dan menggerakkan hamper 700 juta orang di seluruh dunia. Pariwisata diharapkan menjadi sektor yang terus berkembang sebagaimana orang-orang saat ini yang menjadi semakin mobile dan sejahtera. Kegiatan pariwisata yang dilakukan wisatawan mancanegara, yaitu datang untuk mengonsumsi komoditas wisata dinegara tujuan wisata. Pada neraca nasional, pengeluaran wisatawan ini dipandang sebagai *invisible export* perekonomian negara destinasi. Pengeluaran tersebut dapat dianggap sebagai stimulus bagi konsumsi, yang diperoleh dari wisatawan mancanegara yang berkunjung. Hal ini berarti terjadi peningkatan produksi dan pendapatan, dimana keduanya akan meningkatkan pertumbuhan ekonomi. (Yakup & Haryanto, 2021).

Industri *wellness* di Indonesia mendapat tantangan yang besar salah satunya adalah mengubah konsep wisata agar mengikuti tren masa kini, yaitu konsep wisata kebugaran (*wellness tourism*). Wisata kebugaran merupakan salah satu wisata minat khusus yang bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh. Jenis wisata ini berpotensi untuk berkembang di masa transisi menuju new normal (CNN Indonesia,

2021 dalam Koerniawaty & Sudjana, (2022)). Tren yang berkembang pasca COVID memunculkan kesadaran masyarakat untuk menghargai setiap kesempatan dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Kesadaran ini mendorong masyarakat untuk mencari destinasi liburan yang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Wisata *wellness* berfokus pada tujuan menjaga, mengelola, dan meningkatkan kesehatan dan kondisi tubuh secara menyeluruh. Konsep wisata *wellness* sangat cocok dalam memulihkan kesadaran dan kesehatan fisik, psikologis hingga spiritual. Wisata kesehatan telah banyak diteliti sebelumnya, di mana beberapa peneliti berfokus pada motivasi wisatawan untuk mengunjungi wisata kesehatan Koerniawaty & Sudjana, (2022)).

Soal Latihan / Tugas

Sejarah Perkembangan *Wellness* Tradisional

Soal 1:

Bagaimana perubahan gaya hidup masyarakat urban modern, terutama terkait dengan pola kerja dan konsumsi makanan, mempengaruhi tingkat kebugaran mereka? Jelaskan dampak positif dan negatifnya terhadap kesehatan fisik dan mental.

Petunjuk Jawaban:

Siswa diminta menganalisis perubahan gaya hidup masyarakat urban, seperti pola kerja yang lebih banyak duduk, konsumsi makanan cepat saji, serta bagaimana hal ini berdampak pada kebugaran fisik dan kesehatan mental. Siswa diharapkan dapat memberikan contoh nyata dan menjelaskan hubungan sebab-akibat.

Soal 2:

Bagaimana Anda menjelaskan mekanisme kerja terapi pijat refleksi dari sudut pandang modern, dan bagaimana pendekatan ini dapat diintegrasikan dengan terapi medis konvensional untuk mencapai manfaat kesehatan yang optimal?

Petunjuk Jawaban:

Pijat refleksi didasarkan pada konsep bahwa terdapat titik-titik refleksi pada telapak kaki, tangan, dan telinga yang berhubungan dengan organ dan sistem tubuh tertentu. Dalam sudut pandang tradisional, pijatan pada titik-titik tersebut dipercaya dapat mengalirkan energi, merangsang organ-organ tubuh, dan memulihkan keseimbangan alami. Contoh terapi ini dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang mendukung terapi medis konvensional. Misalnya, pijat refleksi dapat membantu pasien yang mengalami stres atau nyeri kronis dengan cara mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. *Wellness* tradisional dapat berperan sebagai pelengkap, bukan pengganti, dalam pendekatan kesehatan yang lebih menyeluruh.

BAB III

PRINSIP-PRINSIP DASAR *WELLNESS* TRADISIONAL

A. Tujuan Pembelajaran

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai prinsip-prinsip dasar *wellness* tradisional, diharapkan mahasiswa mampu:

- 3.1. Prinsip -Prinsip Dasar *Wellness* Tradisional
- 3.2 Hubungan Manusia dan Alam
- 3.3 Herbal dalam Komplementer *Wellness* Tradisional
- 3.4 Praktik Holistik *Wellness* Tradisional

B. Uraian Materi

Tujuan Pembelajaran

3.1. Prinsip-Prinsip Dasar *Wellness* Tradisional

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan pengobatan tradisional sebagai: Keseluruhan pengetahuan, keterampilan, dan praktik berdasarkan teori, keyakinan, dan pengalaman adat/budaya yang berbeda, apakah dapat dijelaskan atau tidak, digunakan untuk pemeliharaan kesehatan, pencegahan, diagnosis, peningkatan/perawatan penyakit fisik dan mental sebagaimana disampaikan Asosiasi Dokter Saintifikasi Jamu Indonesia dalam *International Conference on Ayuverda and Traditional Healthcare in Southeast Asia, An ASEAN Umbrella of Shared Herritage*, yang diselenggarakan di Bali, pada 30 November - 1 Desember 2018. Prinsip dasar pengobatan tradisional Indonesia adalah salah satu sistem pengobatan tradisional yang terdiri atas praktik, pendekatan dan pengetahuan kesehatan dan penyembuhan yang terkait dengan budaya dan agama di Indonesia, diwariskan dari generasi ke generasi. *Wellness* tradisional memiliki

prinsip yang holistik, berasal dari pengetahuan pengobatan lokal (animisme-dinamisme), dengan pengaruh ayurveda (Hinduisme), obat unani-tibb (tradisi Islam) dan pengobatan tradisional Cina (Buddhisme dan Taoisme)(Tania, 2018).

Konsepanya dapat dilihat dalam pandangan universal dan kosmologis yang membahas pertanyaan tentang asal-usul keberadaan manusia dan alam. Manifestasi alam tidak hanya dapat dilihat dalam filsafat pengobatan tetapi juga diagnosis dan pengobatan yang diberikan pada penyakit, yang melibatkan faktor fisik, spiritual, mental, emosional dan perilaku.



Gambar 3. 1. *Masasse* Tradisional di Koro Sun Resort
Sumber <https://korosunresort.com/>

Konsep *wellness* tradisional, menunjukkan bahwa *wellnes* merupakan hubungan timbal balik yang tidak terpisahkan antara diri manusia (pikiran, tubuh dan jiwa) dan sifat serta penyesuaian lingkungan untuk mencapai keseimbangan dan harmoni. Munculnya suatu kondisi sakit menyiratkan bahwa ada gangguan keseimbangan oleh faktor-faktor internal seperti usia, postur tubuh, emosi atau

tekanan psikologis dan oleh faktor eksternal seperti cuaca, polusi, racun, dan tekanan lingkungan sosial.

Untuk tujuan diagnosis penyakit, pengobatan tradisional Indonesia tidak hanya berfokus pada karakteristik kondisi fisik dan tanda-tanda fisik (metode klasifikasi penyakit dan metode lain dalam mengidentifikasi stabilitas atau perubahan cairan humoral dalam tubuh) seperti sistem pengobatan tradisional lainnya, tetapi juga mencakup sistem diagnostik kepribadian.

Dalam pengobatan tradisional Indonesia mengenai obat mencakup bahan obat yang digunakan dalam pengobatan dan pencegahan penyakit. Keberadaan asupan makanan atau obat-obatan tertentu (Jamu) adalah untuk tujuan mengubah atau mempengaruhi cairan humoral dalam tubuh dan tidak diarahkan ke organ tertentu seperti dalam pengobatan konvensional/*allopathic*. Untuk menyembuhkan penyakit alami (lara mriang/lelara lumrah), masyarakat mencari bantuan kepada pengobat tradisional yang menggunakan Jamu, melibatkan ritual (doa, meditasi) dan aspek fisiologis, seperti pijat (pijat Jawa, pijat Bali, urut Melayu) untuk mengembalikan keselarasan dan keseimbangan. Menurut gagasan keseimbangan mikrokosmos dalam makrokosmos, untuk memulihkan keharmonisan, masyarakat Indonesia menggunakan Jamu yang terdiri atas campuran obat herbal - dengan semua unsur bahan dan kompleksitas komposisinya, setiap elemen dapat berfungsi dengan baik sesuai perannya dan hanya dapat bereaksi bersama. Dengan kata lain, tidak ada hierarki pada substansi utama, zat aktif, zat tidak aktif, substansi tidak dikenal atau substansi yang tidak berguna seperti yang biasa kita temukan dalam pengobatan modern. Sehingga dapat difahami pengobatan tradisional serta wellness tradisional menunjukkan kearifan lokal dan pengetahuan yang didasarkan pada akumulasi pengetahuan, pengalaman dan berbagai interaksi budaya, yang telah digunakan dan teruji efektivitasnya selama beberapa dekade (Tania, 2018).

3.2. Hubungan Manusia dengan Alam

Pada dasarnya mempelajari hubungan antara manusia dengan unsur-unsur di permukaan bumi. Manusia hidup tidak jauh dengan lingkungannya, bahkan erat dengan lingkungannya, seperti mata uang dengan dua sisinya; baik itu terjadi pada zaman kuno, industri, maupun modern. Sekalipun alam merupakan bagian yang erat dengan manusia, namun sekelompok manusia yang satu dengan yang lain memiliki perbedaan dalam melakukan relasi dengan alam. Perbedaan relasi ini secara tidak disadari disebabkan oleh perbedaan sudut pandang manusia dalam berpikir terhadap obyek ataupun lingkungannya. Sudut pandang ini dipengaruhi oleh tiga alam pemikiran manusia, yaitu alam berpikir mitis, ontologis, dan fungsional. Alam pemikiran manusia akan memberikan garis besar yang mendasar tentang alam sejak jaman kuno hingga modern (Hariyono & Aryati, 2018).



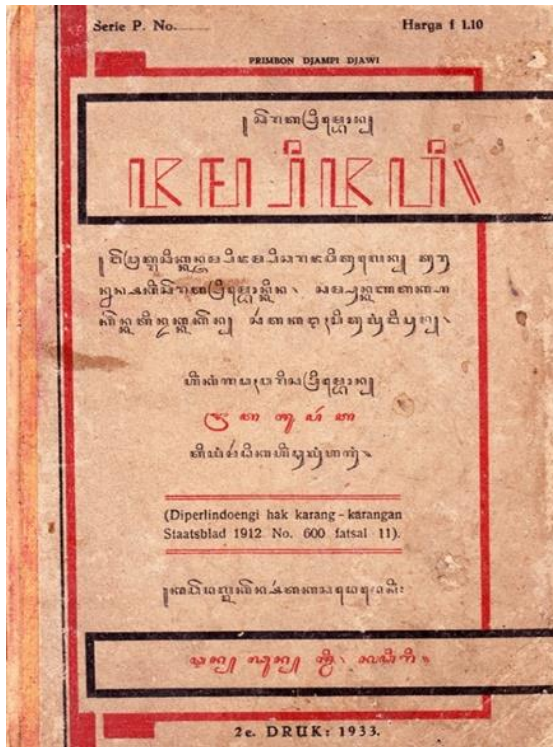
Gambar 3. 2. Meditasi
Sumber pixbay.com

Alam pemikiran manusia akan menunjukkan bagaimana manusia berelasi dengan alam; sehingga secara garis besar manusia memiliki sikap relasi: 1) tunduk pada alam, 2) menaklukkan alam, dan 3) melakukan keseimbangan dengan alam. Dalam Kitab Primbon Atassadhur Adammakna ditulis oleh Pangeran Tjakraningrat. Kitab Primbon umumnya berisi tentang ajaran-ajaran mistik, praktik-praktik magis, dan ramalan atau ramal. Akan tetapi, Kitab Primbon Atassadhur Adammakna justru menguraikan filsafat Jawa yang mengadopsi ajaran-ajaran Islam, khususnya tasawuf. Ajaran-ajaran tentang Tuhan, manusia, dan alam semesta diuraikan dengan tepat sesuai adat dan budaya Jawa. Menjaga keharmonisan hubungan antara manusia dan alam semesta merupakan suatu kewajiban, karena hal itu berarti juga menjaga keharmonisan dengan Tuhan, sebagai Sang Pencipta alam semesta (Samidi, 2016). Van der Schyff, & Fraser (2010) dalam Indrawati *et al.*, (2022) mengemukakan bahwa secara ekofenomenologi menawarkan pendekatan baru untuk pertanyaan asli filsafat (Aristoteles) tentang “keberadaan manusia” dengan melihat ke luar (lingkungan). Hubungan manusia dan alam semesta menawarkan perspektif filosofis yang dapat membantu dalam menjauhkan kebisingan budaya, peradaban dan teknologi sehingga dapat menyelami alam dan diri kita dengan cara yang lebih langsung: sebagai sistem yang saling terkait dan berubah yang bertujuan secara intrinsic untuk kebaikan universal dari kehidupan yang berkembang.

3.3. Herbal dalam Komplementer *Wellness* Tradisional

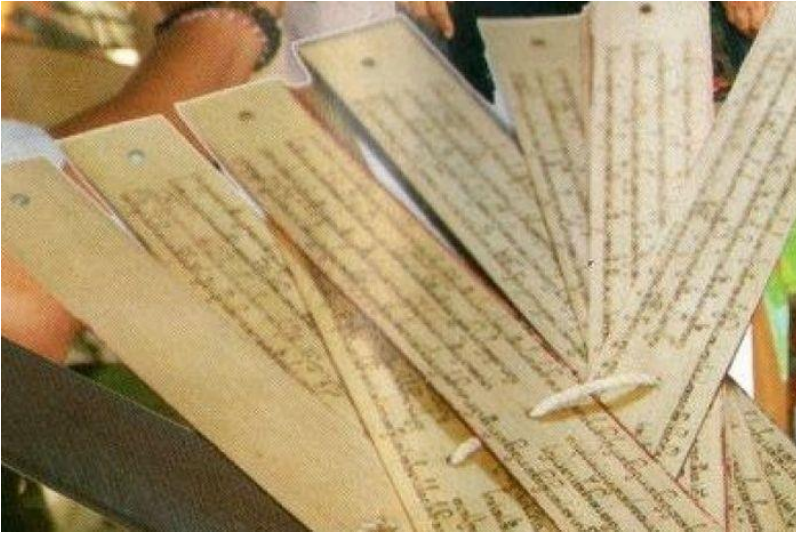
Tahun 2020 menjadi tahun yang berat bagi dunia ketika wabah Covid-19 muncul dan memporakporandakan sendi-sendi perekonomian dunia. Maka karena itu, membuat pemerintah di berbagai belahan dunia berpikir maraton dalam merumuskan kebijakan tanggap darurat dalam menangani wabah Covid-19. Salah satunya adalah kebijakan *lockdown* untuk membatasi penyebaran virus ini secara total. Indonesia sendiri memodifikasinya dengan nama Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diberlakukan per wilayah, baik provinsi maupun kabupaten/kota berdasarkan tingkat

keparahan wabah yang penilaiannya ditetapkan oleh pemerintah pusat melalui Kementerian Kesehatan. Aturan pelaksanaan PSBB diatur melalui Peraturan Pemerintah (PP) No. 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar, serta dalam Keputusan Presiden (Keppres) No. 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang telah ditandatangani oleh Presiden Joko Widodo pada tanggal 31 Maret 2020. Hal tersebut berdampak pada pertumbuhan ekonomi yang rendah atau bahkan negatif, oleh karena itu pemerintah berupaya untuk mengagendakan kebijakan New Normal. Agar dampak ekonomi dari pandemi tidak menimbulkan krisis yang berkepanjangan (Muhyiddin, 2020). Dalam pernyataan yang disampaikan mantan Menteri Kesehatan Republik Indonesia periode 2019-2020, Terawan Agus Putranto terkait bagian dari penanganan pandemic COVID-19 yang melanda di Indonesia saat itu dengan menegaskan bahwa Kementerian Kesehatan dan Kementerian Pariwisata memprioritaskan pengembangan wisata kesehatan dan herbal sebagai keputusan yang tepat. Klaster ini dinilai memiliki dampak besar dalam peningkatan kesehatan, budaya, dan ekonomi. Selain itu, Indonesia juga lebih banyak menawarkan tindakan promotif dan preventif di bidang kesehatan, dengan kearifan lokal yang tinggi. Indonesia sendiri memiliki warisan tanaman herbal dan ramuan herbal yang diwariskan dari nenek moyang yang populer dengan sebutan jamu (Widarini *et al.*, 2022).



Gambar 3. 3. Sêrat Primbon Jampi Jawi
Sumber <https://www.sastra.org/>

Bagi masyarakat Indonesia, minuman herbal/jamu merupakan resep warisan leluhur yang masih dipertahankan dan dikembangkan hingga saat ini. Bahan dasar yang digunakan dalam pembuatan jamu terdiri atas tanaman herbal yang dapat ditemukan di lingkungan sekitar.



Gambar 3. 4. Lontar Usada (Kitab Kuno Pengobatan)
Sumber <https://nationalgeographic.grid.id>

Jamu merupakan representasi kearifan lokal yang berkembang di masyarakat karena khasiat minuman tradisional ini masih diyakini oleh masyarakat mampu menyembuhkan berbagai penyakit tanpa menimbulkan efek samping. Jamu merupakan salah satu bukti bahwa masyarakat Jawa kuno telah mengenal pengobatan tradisional sebagai komponen penting dalam bidang kesehatan sejak masa kerajaan Hindu dan Buddha di Indonesia. Istilah Jamu berasal dari dua kata, yaitu "Djampi" yang berarti penyembuhan dengan menggunakan ramuan obat, doa, atau aji-aji dan "Oesodho" yang berarti kesehatan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jamu memiliki arti obat yang terbuat dari akar-akaran, daun-daunan, dan sebagainya. Jamu merupakan produk herbal dari Indonesia yang diracik dan disajikan dalam bentuk minuman, serta dinilai tidak beracun dan sedikit sekali menimbulkan efek samping.(Widarini *et al.*, 2022). Herbal asli di Indonesia telah digunakan sejak dapat dahulu sebagai beberapa upaya. Pemanfaatan tanaman herbal dimaksudkan untuk upaya promotif, preventif, kuratif, rahabilitatif, dan paliatif (Azizah & Kurniati, 2020)

Obat herbal telah diterima secara luas di Negara berkembang dan di negara maju. Herbal merupakan tanaman obat yang tumbuh dan dibudidayakan di Indonesia. Herbal asli di Indonesia telah digunakan sejak dapat dahulu sebagai beberapa upaya. Pemanfaatan tanaman herbal dimaksudkan untuk upaya promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan paliatif. Obat herbal juga merupakan obat tradisional jika digunakan secara turun temurun. Penggunaan obat herbal tradisional dinilai lebih aman daripada penggunaan obat modern. Hal ini disebabkan karena obat tradisional memiliki efek samping yang relative lebih sedikit daripada obat modern. Masyarakat Indonesia terutama Jawa sampai sekarang masih memanfaatkan obat herbal tradisional karena diyakini membantu kesulitan kesehatan terutama bagi masyarakat yang tinggal di pedesaan. Hal itu terjadi karena alam pedesaan masih mudah untuk mendapatkan banyak bahan tanaman yang berkhasiat sebagai obat (Widarini *et al.*, 2022).

Penggunaan herbal di Indonesia untuk meningkatkan kesehatan telah banyak dilakukan karena didukung oleh budaya dan tradisi turun-temurun. UU RI No.36 Tahun 2009 tentang kesehatan pasal 1 butir 16 menjelaskan bahwa *“pelayanan kesehatan tradisional adalah pengobatan dan atau perawatan dengan cara dan obat yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun temurun secara empiris yang dapat dipertanggung jawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat”*(Pratiwi *et al.*, 2020).

Obat Herbal, kadang-kadang disebut sebagai Herbalisme atau Obat Botani, adalah penggunaan herbal untuk nilai terapeutik atau medisnya. Herbal adalah tanaman atau bagian tanaman yang bernilai karena kualitas medis, aromatik, atau gurihnya. Tanaman herbal menghasilkan dan mengandung berbagai zat kimia yang bekerja pada tubuh. Obat herbal telah digunakan selama berabad-abad. Faktanya, ada bukti yang menunjukkan bahwa pengobatan herbal telah ada sejak periode Neanderthal sekitar 60.000 tahun yang lalu. Bukti lain tentang penggunaan herbal untuk tujuan medis telah muncul dalam lukisan gua yang diperkirakan dibuat antara 13.000 dan 25.000 SM. Sebagian besar obat resep sintetis yang dibuat saat ini didasarkan pada zat dan

kemampuan yang terjadi secara alami yang ditemukan pada tanaman (Stacey Chillemi, 2015).

Pengobatan Herbal dapat secara umum diklasifikasikan ke dalam berbagai sistem dasar: Pengobatan Herbal Tradisional Tiongkok, yang merupakan bagian dari Pengobatan Tradisional Oriental, Pengobatan Herbal Ayurveda, yang berasal dari Ayurveda, dan Pengobatan Herbal Barat, yang awalnya berasal dari Yunani dan Roma ke Eropa dan kemudian menyebar ke Amerika Utara dan Selatan. Pengobatan Herbal Tiongkok dan Ayurveda telah berkembang menjadi sistem diagnosis dan pengobatan yang sangat maju selama berabad-abad. Pengobatan Herbal Barat saat ini sebagian besar merupakan sistem pengobatan tradisional. Minat terhadap pengobatan herbal dan alternatif alami telah berkembang di seluruh dunia dalam beberapa tahun terakhir (Stacey Chillemi, 2015),

Suplemen herbal berbeda dari suplemen vitamin dan mineral karena dianggap memiliki nilai pengobatan. Herbal, yang juga dikenal sebagai botani, merupakan salah satu alat perawatan kesehatan tertua yang dimiliki manusia, dan menjadi dasar dari banyak pengobatan modern. Peradaban primitif dan kuno mengandalkan herbal untuk penyembuhan, seperti halnya banyak budaya kontemporer di seluruh dunia. Faktanya, Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan bahwa 80% populasi dunia terus menggunakan terapi tradisional, yang sebagian besar berasal dari tanaman. Namun jika seseorang mengonsumsi obat lain, sebaiknya berhati-hati mengonsumsi suplemen herbal tanpa berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter. Suplemen herbal dan obat bebas /kimia pabrik atau obat resep dapat menyebabkan efek samping yang merugikan apabila dikonsumsi bersama-sama, hal ini disebut interaksi obat (Stacey Chillemi, 2015).

Secara umum, anak-anak dan orang dewasa mungkin mendapat manfaat dari mengonsumsi satu multivitamin per hari. Multivitamin membantu menyediakan sumber vitamin dan mikronutrien yang diperlukan secara konsisten. Menurut *Harvard School of Public Health*, "multivitamin harian, dan mungkin suplemen vitamin D tambahan,

adalah cara yang bagus untuk memastikan Anda mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan untuk menjadi sehat." Namun, pertimbangan pertama adalah mengonsumsi makanan yang sehat. Bahkan suplemen terbaik pun tidak dapat menggantikan nutrisi yang baik. Di banyak negara Barat, orang cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, tetapi kekurangan nutrisi yang penting untuk kesehatan yang baik (Stacey Chillemi, 2015).

JAMU



Gambar 3. 5. Herbal Jamu
Sumber <https://enimekspres.disway.id>

Jamu adalah obat herbal tradisional Indonesia yang telah dipraktikkan selama berabad-abad di masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Meskipun sudah banyak obat-obatan modern, jamu masih sangat populer di daerah pedesaan maupun perkotaan (Elfahmi *et al.* dalam (Kusumo *et al.*, 2020). Temulawak atau *Curcuma xanthorrhiza Roxb* merupakan tanaman yang sering digunakan sebagai obat-obatan yang tergolong dalam suku temu- temuan (*Zingiberaceae*). Salah satu kandungan terbanyak yang dimiliki tumbuhan temulawak ialah pati, pati temulawak mengandung kurkuminoid yang membantu proses metabolisme dan fisiologis organ

badan. Penggunaan temulawak dalam pengobatan tradisional banyak digunakan dalam pengobatan gangguan pencernaan, sakit kuning, keputihan, meningkatkan daya tahan tubuh serta menjaga kesehatan (Aldizal *et al.* dalam (Kusumo *et al.*, 2020).



Gambar 3. 6. Rempah - Rempah
Sumber <https://middlepath.com.au>

Rempah-rempah telah dikenal sebagai pelengkap makanan sepanjang masa, namun selain sensasi rasa yang lezat untuk ditambahkan ke dalam resep, rempah-rempah memiliki banyak manfaat kesehatan, sifat antimikroba, dan nutrisi pencegah penyakit, serta memiliki konsentrasi fitokimia yang tinggi yang menangkalkan penyakit. Rempah-rempah berasal dari kulit kayu, buah beri, biji, dan akar tanaman. Semua rempah-rempah berbeda dan menawarkan manfaat kesehatan yang berbeda.



Gambar 3. 7. Jahe

Sumber <https://media.gettyimages.com/>

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman rempah yang berasal dari Asia Selatan, dan sekarang telah tersebar ke seluruh dunia. Jahe dimanfaatkan sebagai bahan obat herbal karena mengandung minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, yang berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai penyakit. Senyawa kimia aktif yang juga terkandung dalam jahe yang bersifat anti-inflamasi dan antioksidan, adalah gingerol, beta-caroten, capsaicin, asam cafeic, curcumin dan salisilat (Kusumo *et al.*, 2020).

Jahe memiliki banyak manfaat kesehatan termasuk: Meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Meredakan masalah gastrointestinal seperti mabuk perjalanan, morning sickness, mual, muntah. Meredakan pusing dan keringat dingin. Antiinflamasi alami. Meredakan nyeri arthritis dan migrain. Meredakan nyeri osteoarthritis. Melindungi dari kanker kolorektal dan ovarium(*Ginger*, n.d.).



Gambar 3. 8. Sajian Minuman Jahe dalam *Wellness Nutrisi*
Sumber Tribunnews.com

Minuman jahe atau wedang jahe pada umumnya disajikan dalam bentuk segar untuk dinikmati pada cuaca yang dingin dengan manfaat yang dimilikinya. Pada beberapa wilayah di Indonesia biasanya ditambahkan rempah seperti daun pandan, batang sereh, cengkeh dan/atau kayu manis bisa juga untuk menambah aroma.



Gambar 3. 9. Kunyit
Sumber honestdoc.id

Kunyit, *Curcuma longa L. (Zingiberaceae)* adalah tanaman tropis yang banyak terdapat di benua Asia. Dalam sejarah perobatan rakyat India, kunyit dianggapkan sebagai bahan antibiotik yang terbaik sementara pada masa yang sama kunyit juga digunakan untuk memudahkan proses pencernaan dan memperbaiki perjalanan usus. Dari ketiga bahan diatas diketahui mengandung senyawa kurkumin yang memiliki banyak sekali manfaat seperti : antioksidan, antiinflamasi, antibakteri, dan antivirus (Redi Aryanta dalam (Kusumo *et al.*, 2020).

Khasiat obat rempah ini perlahan-lahan terungkap selama berabad-abad. Telah lama dikenal karena khasiat anti peradangannya, penelitian terkini telah mengungkapkan bahwa kunyit adalah keajaiban alam, yang terbukti bermanfaat dalam pengobatan berbagai kondisi kesehatan mulai dari kanker hingga penyakit Alzheimer. Kunyit dapat membantu mencegah penyakit seperti kanker dan memperlambat proses penuaan dengan memerangi radikal bebas, yang menyebabkan kerusakan pada sel-sel sehat dalam tubuh. Kunyit tidak boleh digunakan oleh penderita batu empedu atau penyumbatan empedu. Meskipun kunyit sering digunakan oleh wanita hamil, namun apabila berlebihan dalam konsumsi kunyit dapat menjadi stimulan rahim.



Gambar 3. 10. Sajian Minuman Kunir asem dalam *Wellness Nutrisi*
Sumber Antara Foto

Sajian minuman berbahan herbal kunyit yang biasa disajikan di Resort Bali. Diadaptasi dari buku masak *Lebong Culinary Experience*, dan ditampilkan dalam *Top Three Cooking Experiences in Ubud*. 5 ons pasta asam jawa, dihancurkan 5 ons kunyit segar, dikupas dan diiris 5 ons sirup gula aren air perasan 1 jeruk nipis 17 ons air Campur semua bahan, kecuali air jeruk nipis, dan didihkan selama 20 menit. Minuman disajikan dingin dengan es.



Gambar 3. 11. Pala

Sumber <https://completewellbeing.com/>

Pala dikenal sebagai rempah mahal yang berharga dalam masakan Eropa abad pertengahan sebagai penyedap, obat, dan bahan pengawet. *Santo Theodore the Studite* (sekitar tahun 758 – sekitar tahun 826) mengizinkan para biarawannya untuk menaburkan pala pada puding kacang polong mereka saat diminta untuk memakannya. Pada masa Elizabeth, pala dipercaya dapat menangkal wabah, sehingga pala menjadi sangat populer dan harganya yang mahal.

Pala adalah biji, atau bumbu halus yang berasal dari biji tersebut, dari beberapa spesies pohon dari genus *Myristica*; Pala harum atau pala sejati (*M. fragrans*) adalah pohon hijau abadi berdaun gelap yang

dibudidayakan untuk mendapatkan dua rempah yang berasal dari buahnya: pala, dari bijinya, dan fuli, dari lapisan bijinya.



Gambar 3. 12. Sajian Minuman Pala dalam *Wellness Nutrisi*
Sumber Antara Foto

Pala merupakan sumber minyak atsiri dan mentega pala secara komersial. Indonesia adalah penghasil utama pala. Saat ini, Pala dikenal karena manfaat kesehatan berikut: Meredakan kram dan nyeri perut. Menghilangkan perut kembung. Menambah nafsu makan. Menurunkan tekanan darah. Menghentikan diare Menghambat penyakit Alzheimer dan meningkatkan daya ingat Afrodisiak Mendetoksifikasi tubuh, terutama hati. Meningkatkan kemampuan kognitif dan merangsang mimpi. Meredakan nyeri sendi dan otot serta pembengkakan. Membantu mengatasi kondisi pernapasan seperti batuk dan asma. Melancarkan sirkulasi darah. Membantu melarutkan batu ginjal serta meredakan infeksi ginjal (Ahuja, 2019).



Gambar 3. 13. Kapulaga
Sumber agrifarming.id

Kapulaga (atau *cardamon*) merujuk pada beberapa tanaman dalam keluarga jahe-jahean. Tanaman ini berasal dari India, Nepal, dan Bhutan dan dikenali dari polong bijinya yang kecil, berbentuk segitiga pada penampang melintang dan berbentuk gelendong, dengan kulit luar yang tipis dan seperti kertas serta biji-biji kecil berwarna hitam. Kapulaga adalah rempah termahal ketiga di dunia berdasarkan beratnya, yang hanya kalah mahal dari kunyit dan vanili dalam nilai pasarnya, polong yang berharga ini relatif mahal, karena setiap polong harus dipetik dengan tangan. Dikenal sebagai "ela" dalam Ayurveda, di mana kapulaga dianggap sebagai obat yang sangat berguna dan efektif terutama karena kandungan minyak atsiri yang tinggi seperti borneol, kamper, eukaliptol, limonene, dan terpinina, antara lain. Budaya Yunani Kuno, Romawi, Mesir, dan Arab sama-sama menyukai rempah ini, yang dianggap memiliki kualitas afrodisiak dan digunakan dalam ramuan cinta; Seribu Satu Malam sering merujuknya. Keistimewaan kapulaga tidak hanya terletak pada rasanya yang lezat, namun juga kandungan nutrisi yang melimpah di dalamnya, seperti protein, karbohidrat, serat, mangan, kalsium, magnesium, kalium, dan fosfor. Berkat kandungan nutrisi tersebut, kapulaga memiliki beragam manfaat kesehatan yang dapat diperoleh.

Kapulaga dikenal karena kemampuannya untuk: Mendetoksifikasi tubuh dari kafein Membersihkan ginjal dan kandung kemih Merangsang sistem pencernaan dan mengurangi gas Meningkatkan sirkulasi ke paru-paru dan karenanya dianggap baik untuk asma dan bronkitis Bersifat antispasmodik Dapat menangkal kelebihan asam lambung Merangsang nafsu makan Bersifat ekspektoran menyembuhkan halitosis (bau mulut).

3.4. Praktik Holistik *Wellness* Tradisional

Konsep praktik holistik *wellness* tradisional, yang mencakup pendekatan menyeluruh dalam menjaga dan memulihkan kesehatan individu dengan memperhatikan keseimbangan antara fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Dalam tradisi *wellness* ini, kesehatan tidak hanya dipandang sebagai ketiadaan penyakit, tetapi lebih kepada keseimbangan harmonis dalam tubuh dan antara individu dengan lingkungannya. *Wellness* tradisional memiliki akar budaya yang kuat dan menggunakan metode alami, seperti penggunaan tanaman obat, ritual spiritual, dan praktik fisik, yang diwariskan turun-temurun.

Praktik holistik dalam *wellness* tradisional didasarkan pada pandangan bahwa manusia merupakan satu kesatuan dari berbagai aspek kehidupan. Pengobatan dan *wellness* tradisional tidak hanya fokus pada penyembuhan fisik, melainkan juga memperhatikan kesejahteraan mental, emosional, dan spiritual. Berikut beberapa konsep inti dalam praktik holistik:

- Keseimbangan Energi: Dalam banyak tradisi *wellness*, keseimbangan energi tubuh dianggap kunci utama dalam menjaga kesehatan. Jika energi dalam tubuh tidak seimbang, maka akan timbul penyakit. Penggunaan terapi seperti akupunktur, pijat, atau ramuan herbal bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan energi ini.
- Hubungan dengan Alam: *Wellness* tradisional berlandaskan pada keyakinan bahwa manusia dan alam saling berhubungan erat. Kesehatan seseorang dipengaruhi oleh lingkungannya, dan alam

menyediakan bahan-bahan penyembuhan. Penggunaan tumbuhan obat, air, dan elemen alam lainnya adalah inti dari banyak praktik tradisional.

- Pencegahan Lebih Utama daripada Pengobatan: *Wellness* tradisional menekankan pentingnya pencegahan penyakit. Melalui gaya hidup sehat, menjaga pola makan, serta menjaga keseimbangan emosi dan spiritual, seseorang dapat mencegah penyakit sebelum berkembang.
- Penyembuhan Fisik dan Spiritual: Selain menyembuhkan fisik, *wellness* tradisional juga melibatkan elemen spiritual. Ritual, meditasi, dan doa sering kali digunakan untuk membantu penyembuhan mental dan emosional, serta memperkuat hubungan spiritual individu dengan alam atau pencipta.

Praktik *wellness* holistik tradisional memiliki beberapa karakteristik utama yang membuatnya berbeda dari pendekatan modern:

- Menggunakan Pendekatan Alami: *Wellness* tradisional selalu mengandalkan sumber daya alam yang tersedia, seperti tumbuhan-tumbuhan, air, dan mineral. Bahan alami ini digunakan untuk pengobatan atau pemeliharaan kesehatan karena dianggap lebih aman dan selaras dengan tubuh manusia.
- Personalisasi: Pengobatan tradisional sering kali disesuaikan dengan kebutuhan individu. Setiap orang dipandang unik dengan keseimbangan energi atau dosha yang berbeda, sehingga pengobatannya pun disesuaikan dengan kondisi masing-masing.
- Integrasi Fisik dan Spiritual: *Wellness* tradisional menyatukan fisik, mental, dan spiritual dalam satu kerangka yang utuh. Penyembuhan sering kali melibatkan kombinasi dari terapi fisik seperti pijat atau jamu, serta ritual spiritual atau meditasi.
- Pencegahan dan Kehidupan Seimbang: Gaya hidup sehat yang mencakup pola makan seimbang, aktivitas fisik, serta menjaga kesehatan mental dan spiritual adalah kunci utama dalam praktik

ini. Penyakit dihindari dengan menjalani hidup yang seimbang dan harmonis.

Tiap budaya memiliki praktik *wellness* yang beragam, namun semuanya berbagi pendekatan holistik. Berikut beberapa contoh praktik *wellness* tradisional yang terkenal di berbagai belahan dunia:

- Jamu (Indonesia): Sebagai bagian dari praktik *wellness* tradisional Indonesia, jamu adalah ramuan herbal yang diracik dari bahan-bahan alami seperti kunyit, temulawak, jahe, asam jawa, dan lainnya. Jamu digunakan baik untuk menjaga kesehatan sehari-hari maupun sebagai pengobatan untuk penyakit ringan.
- Ayurveda (India): Ayurveda adalah sistem pengobatan tradisional India yang sangat mengedepankan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan roh. Ayurveda membagi manusia ke dalam tiga dosha (Vata, Pitta, dan Kapha), dan keseimbangan antara ketiganya dianggap penting untuk kesehatan. Ayurveda juga mencakup praktik seperti yoga, meditasi, dan diet khusus.
- Akupunktur (China): Praktik akupunktur dalam pengobatan Tiongkok tradisional berfokus pada pengaturan aliran energi atau "Qi" dalam tubuh. Dengan menusukkan jarum di titik-titik tertentu, akupunktur diyakini mampu memperlancar aliran energi dan menyembuhkan berbagai masalah kesehatan.
- Pengobatan Tradisional Aborigin (Australia): Pengobatan masyarakat Aborigin didasarkan pada keyakinan spiritual dan hubungannya dengan alam. Mereka menggunakan tumbuhan lokal, serta melibatkan ritual spiritual untuk memulihkan keseimbangan fisik dan emosional.
- Aromaterapi dan Pijat Tradisional (Bali): Di Bali, pijat tradisional dan aromaterapi dengan minyak esensial yang terbuat dari tumbuhan dan rempah lokal sering digunakan untuk memulihkan keseimbangan energi tubuh dan mengurangi stres.

Soal Latihan / Tugas

Prinsip -Prinsip Dasar Wellness Tradisional

Soal 1

Pertanyaan:

Bagaimana prinsip keseimbangan dalam *wellness* tradisional, seperti dalam filosofi Ayurveda dan pengobatan Tiongkok, dapat diaplikasikan untuk mengelola stres dalam kehidupan modern yang seringkali penuh tekanan? Diskusikan bagaimana konsep keseimbangan ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang.

Jawaban:

Prinsip keseimbangan dalam *wellness* tradisional menekankan pentingnya harmoni antara tubuh, pikiran, dan lingkungan. Dalam Ayurveda, keseimbangan antara tiga dosha (Vata, Pitta, dan Kapha) dianggap penting untuk menjaga kesehatan. Sementara itu, pengobatan tradisional Tiongkok mengutamakan keseimbangan antara yin dan yang. Dalam konteks modern, keseimbangan ini dapat dicapai dengan teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, serta menjaga pola makan dan tidur yang teratur.

Soal 2:

Pertanyaan:

Beberapa tradisi *wellness* tradisional, seperti akupunktur atau jamu, berfokus pada penyalarsan energi tubuh. Bagaimana pendekatan energi dalam *wellness* tradisional dapat dibandingkan dengan metode medis modern yang berfokus pada intervensi farmakologis dan bedah? Analisislah kelebihan dan kekurangan dari kedua pendekatan ini dalam konteks pencegahan penyakit.

Jawaban:

Pendekatan *wellness* tradisional, seperti akupunktur, berfokus pada penyalarsan energi vital (Chi atau Qi dalam pengobatan Tiongkok) melalui titik-titik tertentu di tubuh untuk memperlancar aliran energi. Sementara itu, metode medis modern seringkali berfokus pada

diagnosa berbasis ilmiah dan intervensi langsung melalui obat-obatan atau bedah. Kedua pendekatan ini memiliki kelebihan masing-masing, pendekatan ini dapat saling melengkapi untuk mencapai kesehatan holistik yang lebih baik.

BAB IV

TERAPI FISIK WELLNESS TRADISIONAL

A. Tujuan Pembelajaran

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai prinsip dasar Terapi Fisik *wellness* tradisional, diharapkan mahasiswa mampu:

- 4.1. Aktivitas *Wellness* Kebugaran
- 4.2. Aktivitas Fisik *Wellness* Tradisional

B. Uraian Materi

Tujuan Pembelajaran

4.1 Aktivitas *Wellness* Kebugaran

Praktik kebugaran *wellness* berakar pada filosofi bahwa kesehatan fisik dan mental saling terkait, serta bahwa kesejahteraan manusia dipengaruhi oleh harmoni dengan alam dan lingkungan sosial. Gerakan alami mencakup aktivitas fisik yang penting bagi kehidupan kita sehari-hari, termasuk transportasi (misalnya, berjalan kaki dan bersepeda sebagai transportasi); pekerjaan (misalnya, pekerjaan yang membutuhkan tenaga manual); atau gerakan domestik (misalnya, pekerjaan rumah tangga dan berkebun).



Gambar 4. 1. Aktivitas domestik *wellness* kebugaran dengan Berkebun

Sumber <https://republika.co.id>

Jenis aktivitas ini telah menjadi inti aktivitas fisik bagi umat manusia selama ribuan tahun. Sayangnya, gerakan alami kini mulai menurun di seluruh dunia, semakin tidak diminati oleh gaya hidup modern dan lingkungan yang dibangun. Kita juga terlibat dalam gerakan opsional dan disengaja sebagai bagian dari hobi dan waktu luang kita.



Gambar 4. 2. Aktivitas fisik rekreasi *wellness* kebugaran
Diolah dari berbagai sumber

Aktivitas fisik rekreasi dapat mencakup pergi ke pusat kebugaran, berolahraga, berjalan kaki atau bersepeda untuk bersenang-senang, menari, dan anak-anak bermain di taman bermain. Seiring menurunnya gerakan alami, aktivitas fisik rekreasi menjadi penting bagi semakin banyak orang untuk tetap sehat. *Global Wellness Institute* mendefinisikan pasar aktivitas fisik global sebagai pengeluaran konsumen yang terkait dengan aktivitas fisik yang disengaja yang dilakukan selama waktu luang dan rekreasi. Inti dari pasar ini adalah layanan yang memungkinkan konsumen untuk berpartisipasi dalam tiga kategori aktivitas fisik rekreasi: kebugaran,

olahraga dan rekreasi aktif, dan gerakan yang penuh kesadaran. Ini juga mencakup sektor pendukung yang memungkinkan dan memfasilitasi partisipasi dalam aktivitas fisik rekreasi: pakaian dan alas kaki; peralatan kebugaran, barang olahraga, dan perlengkapan terkait; dan teknologi terkait kebugaran dan latihan (Global Spa Summit, 2010).

Aktivitas fisik *wellness* kebugaran pada umumnya ditujukan untuk mendapatkan kebugaran jasmani yaitu suatu keadaan jasmani yang berkaitan dengan kemampuan tubuh untuk berfungsi secara optimal dan efisien. Semua kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik atau jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik atau jasmani sangat penting untuk aktivitas manusia. Oleh karena itu, jika setiap orang ingin melakukan aktivitas sehari-hari, setidaknya harus memiliki kemampuan fisik atau jasmani yang selalu mendukung kebutuhan aktivitas rutin. Kebugaran jasmani adalah ketika seseorang memiliki kemampuan fisik yang lebih dari yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas dengan lancar dan tetap sehat karena dapat melakukan tugas tambahan setelah melakukan aktivitas rutin yang dinyatakan oleh (Firdaus, K. dalam (Apriyanto *et al.*, 2024).

Kebugaran jasmani sering dikaitkan dengan aktivitas manusia seperti bekerja dan berolahraga. Kebugaran jasmani secara umum dipahami sebagai kemampuan melakukan tugas sehari-hari secara efisien tanpa tanda-tanda kelelahan yang berarti dan tetap dapat menikmati waktu luang. Kebugaran jasmani dapat dicapai dengan berbagai cara. Salah satunya adalah aktivitas fisik atau olah raga yang mencakup komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang teratur dan terukur. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siapa pun, termasuk mahasiswa, dalam menjalankan aktivitas dan tugas sehari-hari. Kebugaran jasmani dibagi menjadi dua kategori, yaitu kebugaran jasmani dengan komponen keterampilan (*skill-related fitness*) dan kebugaran jasmani dengan komponen kesehatan (*health-related fitness*) (Werner & Sharon, 2010).

Komponen kebugaran kesehatan meliputi kebugaran daya tahan jantung paru, komposisi tubuh, fleksibilitas, kekuatan otot, dan

daya tahan otot. Sedangkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan meliputi (a) kecepatan, (b) kekuatan, (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, dan (f) waktu reaksi dinyatakan oleh Sumintarsih, (2007) dalam (Apriyanto *et al.*, 2024).

Dua komponen penting dalam wellness fisik kebugaran diantaranya daya tahan kardiorespirasi didefinisikan sebagai kemampuan paru-paru, jantung, dan pembuluh darah untuk memasok sel dengan oksigen yang cukup untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama dinyatakan oleh (Werner & Sharon, dalam (Apriyanto *et al.*, 2024).



Gambar 4. 3. *Wellness* Kebugaran Senam Aerobic
Sumber <https://momorachelpayne.blogspot.com>

Dalam *wellness* kebugaran komponen ini dapat dicapai dengan berbagai jenis aktivitas menyenangkan seperti senam *aerobic*, *dance* maupun latihan fitness.



Gambar 4. 4. *Wellness* Kebugaran pilates
Sumber <https://discover.hubpages.com>

Komponen *wellness* kebugaran lain yang tidak kalah penting adalah fleksibilitas diartikan sebagai kemampuan maksimum suatu sendi untuk bergerak (Sumintarsih dalam (Apriyanto *et al.*, 2024). Kelenturan adalah istilah lain untuk fleksibilitas, yang berarti bahwa ada cukup ruang untuk gerak sendi untuk memaksimalkan penggunaan sendi. Dalam *wellness* kebugaran komponen ini dapat dicapai dengan berbagai jenis aktivitas menyenangkan seperti yoga, pilates.

4.2 Aktivitas Fisik *Wellness* Tradisional

Aktivitas fisik *wellness* tradisional, yaitu pendekatan holistik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran fisik melalui berbagai teknik pengobatan alami yang melibatkan manipulasi tubuh, latihan fisik, dan stimulasi energi. Terapi fisik tradisional sudah digunakan selama berabad-abad dalam berbagai budaya di seluruh dunia, dengan tujuan utama untuk memperbaiki aliran energi, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki postur tubuh, serta mendukung penyembuhan alami tubuh. Fokus utama terapi ini adalah membantu tubuh untuk

memulihkan keseimbangannya sendiri melalui teknik-teknik yang aman dan alami.

A. Aktivitas *Stretching* dan *Mindful Wellness* dengan Yoga

Aktivitas Yoga adalah salah satu praktik kebugaran tradisional paling terkenal yang berasal dari India. Yoga menggabungkan latihan fisik, teknik pernapasan, dan meditasi untuk menciptakan keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Beberapa aspek penting dari yoga dalam terapi kebugaran meliputi:

1. **Yoga Asana:** Teknik Yoga ini bermanfaat bagi postur tubuh dengan membantu memperkuat otot, meningkatkan fleksibilitas, dan menjaga keseimbangan tubuh.

Yoga sendiri terdiri atas beberapa jenis, salah satunya adalah yoga asana. Jenis yoga yang satu ini dilakukan dengan perlahan dan disertai rileksasi serta konsentrasi. Hal ini bertujuan agar sistem internal dan eksternal tubuh akan terkena pengaruh, sehingga syaraf, kelenjar, otot, serta organ-organ tubuh bagian dalam dapat berfungsi secara baik.

Secara fisik dan kejiwaan, yoga asana memiliki fungsi mengurangi racun serta membantu pemulihan saat sedang sakit. Jenis yoga asana ini juga sangat baik untuk melatih meditasi serta konsentrasi, sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup. Didalam Yoga asana terdiri atas beberapa gerakan diantaranya:

- a. **Tadasana**

Pose yoga yang satu ini dikenal juga dengan *mountain pose*. Gerakan ini merupakan ibu dari semua asana, karena sebagian besar gerakan asana yang berdiri bersumber dari tadasana. Cara melakukannya ialah dengan berdiri tegak, renggangkan kaki sedikit. Biarkan tangan menggantung dari bahu, letakkan di samping tubuh.

Tegakkan otot-otot paha, tetapi jangan mengeraskan bagian bawah perut. Kemudian, perkuat lengkungan di bagian dalam pergelangan kaki, serta rasakan aliran energi dari kaki ke kepala. Putarlah pandangan ke atas, bernafas secara perlahan

dan rasakan peregangan dalam tubuh saat menahan pose selama beberapa detik, lalu lepaskan secara perlahan pula.



Gambar 4. 5. Yoga Tadasana
Sumber <https://www.vectorstock.com>

Tadasana bermanfaat untuk memperbaiki postur tubuh. Pose ini juga akan memperkuat bagian kaki, pinggul, serta perut. Selain itu, tadasana juga bermanfaat untuk memperbaiki tulang belakang dan meningkatkan kelincahan.

b. Padahastasana

Padahastasana juga dikenal sebagai uttanasana, merupakan gerakan yoga asana berdiri membungkuk. Untuk melakukan pose ini, berdirilah di tadasana dan tarik nafas panjang. Mulai menekuk tubuh saat menghembuskan nafas, dengan cara melipat tubuh di bagian pinggang dan letakkan tangan di lantai di samping kaki yang posisinya sejajar antara satu dengan yang lain. Dorong tubuh ke depan saat memperpanjang peregangan, kemudian angkat tulang ekor. Tahan selama beberapa detik, lalu lepaskan secara perlahan.

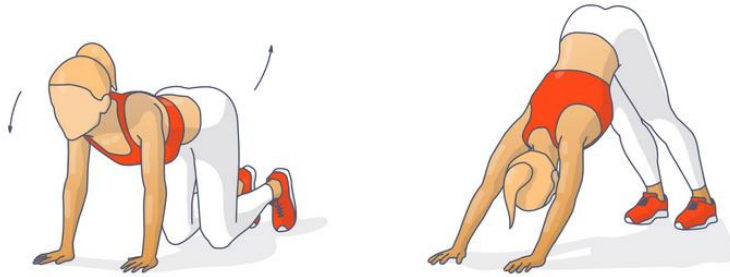


Gambar 4. 6. Yoga Padahastasana
Sumber <https://www.vectorstock.com>

Padahastasana ini disebut sebagai peregangan yang paling kuat. Jenis asana ini mampu membuat sirkulasi darah menjadi lebih lancar dan meningkatkan aliran darah segar yang penuh oksigen dan nutrisi ke kepala. Hal ini menimbulkan efek rasa segar dan meremajakan. Pose ini juga mampu menstimulasi kerja ginjal, hati, serta sistem pencernaan. Melakukan pose ini secara rutin dapat menimbulkan peregangan yang baik di bagian punggung. Secara keseluruhan, padahastasana ini dapat menenangkan pikiran dan mengurangi sakit kepala serta insomnia.

c. Adho Mukha Svanasana

Pose ini juga kerap disebut dengan istilah *down dog*. Cara melakukannya, posisikan badan menelungkup di lantai. Kemudian, angkat lutut dari lantai dan luruskan. Letakkan telapak kaki di tanah. Hal ini mungkin sedikit sulit bagi pemula, namun pastikan bahwa bagaimanapun posisi kakimu, pastikan kamu merasa nyaman dan tidak merasa kesakitan. Berikutnya, ambil dua langkah mundur dan gerakkan tangan ke arah depan sehingga tercipta bentuk V terbalik dari tubuh. Posisi pinggul harus lebih tinggi dari jantung, dengan kepala yang lebih rendah. Biarkan kepala menggantung dan tahan pose ini selama beberapa detik, lalu lepaskan secara perlahan.



Gambar 4. 7. Adho Mukha Svanasana
Sumber <https://www.vectorstock.com>

Asana ini memiliki sejumlah manfaat. Yang pertama, asana ini bagus untuk tulang belakang karena membuatnya memanjang untuk menghilangkan semua stress serta tegang di tulang belakang. Kedua, asana ini juga membuat paha bagian belakang meregang secara sempurna dan membantu memperkuat kedua kaki sehingga menghilangkan banyak beban dari belakang. Efeknya, sirkulasi darah meningkat dan sistem pencernaan pun membaik.

d. Vrikshasana

Vrikshasana, disebut juga dengan *tree pose*, adalah pose menyeimbangkan yang hebat dalam yoga. Cara melakukannya, berdirilah di pose tadasana. Secara perlahan, angkat kaki kanan dari lantai, kemudian peluk lutut kanan. Setelah dirasa cukup seimbang, buka pinggul kanan dengan memutar lutut ke arah luar. Letakkan kaki kanan di paha kiri, lalu tahan posisi ini.



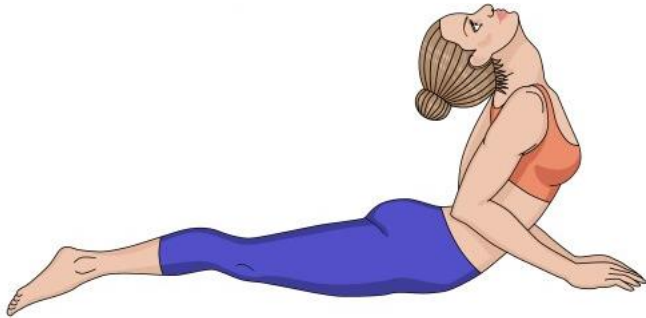
Gambar 4. 8. Vrikshasana
Sumber <https://www.vectorstock.com>

Apabila masih pemula, kamu bisa memanfaatkan dinding untuk mendapat dukungan. Selanjutnya, satukan kedua tangan di tengah dada. Arahkan pandangan pada obyek yang jauh agar lebih fokus dan dapat menyeimbangkan tubuh dengan lebih baik. Tahan pose selama beberapa saat, kemudian lepaskan dan ulangi dengan kaki sebelah kiri terangkat.

Vrikshasana ini mampu membantu meningkatkan kemampuan untuk fokus dan konsentrasi. Asana ini juga mampu memperkuat tulang belakang dan bagian kaki, membantu koordinasi neuromuskular, serta meningkatkan kemampuan melihat dan mendengar juga memperdalam toraks.

e. Bhujangasana

Bhujangasana biasa juga dikenal dengan sebutan *cobra pose*, karena pose ini seperti ular kobra yang tengah meliukkan kepalanya. Untuk melakukan bhujangasana, berbaringlah dengan posisi perut menghadap ke tanah, dan pastikan untuk merentangkan kaki. Letakkan siku di bagian samping, kemudian perlahan angkat dada dan tumpukan berat badan di siku. Hela nafas panjang, kemudian hembuskan perlahan.

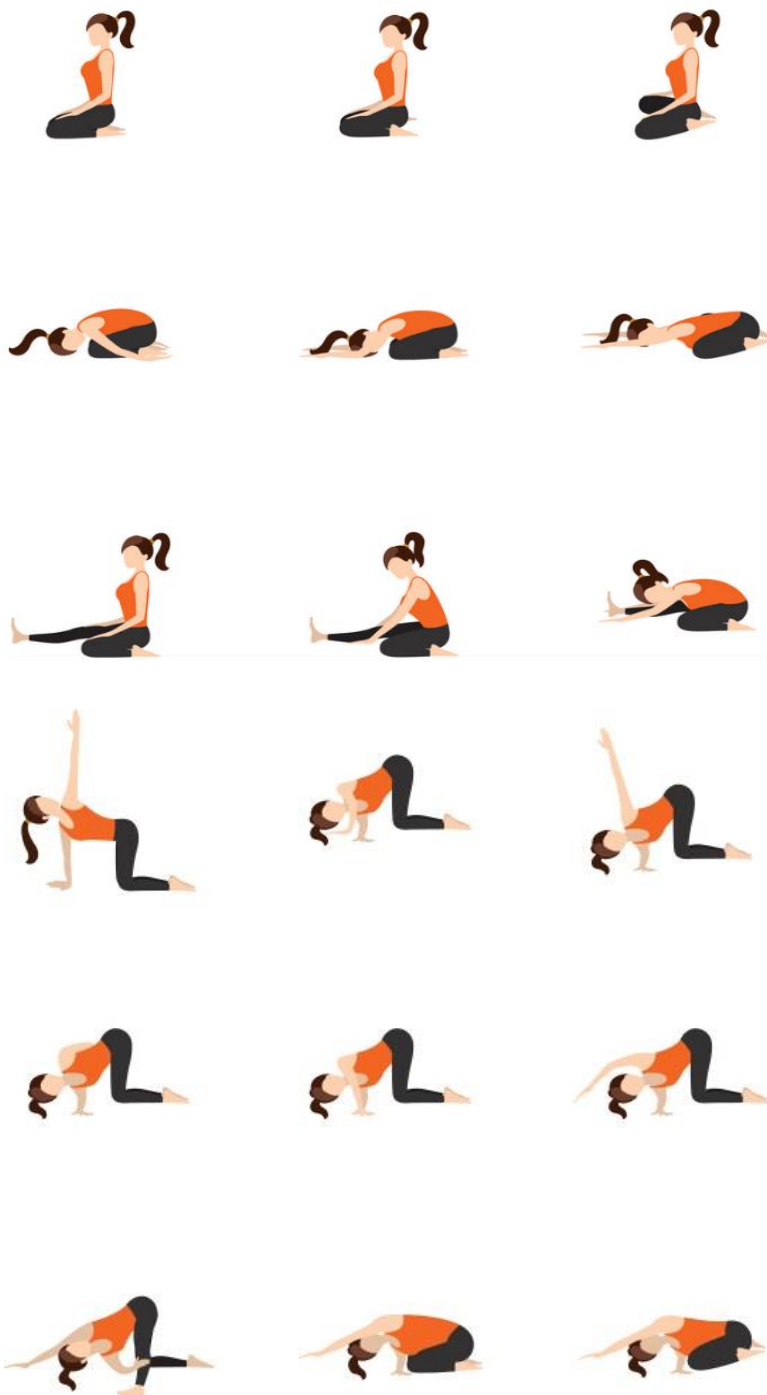


Gambar 4. 9. Bhujangasana
Sumber <https://www.vectorstock.com>

Asana ini memiliki sejumlah manfaat. Mulai dari memperbaiki bagian punggung, hingga menstimulasi sistem pencernaan, reproduksi, dan kemih untuk membantunya bekerja secara lebih baik dan optimal. Melakukan bhujangasana secara teratur juga mampu membantu membuka dada dan tenggorokan, serta mengatur metabolisme pada tubuh.

f. Balasana

Ini merupakan pose favorit bagi banyak orang. Balasana, dikenal juga dengan sebutan *child pose*, merupakan jenis pose yang santai. Cara melakukan balasana ialah dimulai dengan posisi merangkak. Kemudian, letakkan bagian lutut kebawah agar sejajar dengan tanah, dan lebarkan sedikit di antara kedua lutut. Letakkan pantat di bagian kaki dan perut di bagian paha. Bagian dahi harus menyentuh tanah, dan regangkan lengan dengan menempatkannya di samping kaki dan posisi telapak tangan menghadap ke atas.





Gambar 4. 10. Gerakan Balasana
 Sumber <https://www.vectorstock.com>

Seperti pose yoga yang lainnya, balasana juga memiliki sejumlah manfaat tertentu bagi tubuh. Melakukan pose balasana mampu membantu melemaskan punggung dan membuat pikiran menjadi tenang. Pose ini juga dapat memijat dan melenturkan organ-organ internal tubuh, sehingga mampu merangsang organ-organ ini agar bisa bekerja secara maksimal. Dengan begitu, balasana mampu melepaskan stress yang terperangkap di otot, meningkatkan sirkulasi darah agar bisa mengalir dengan lancar. Menurut Cramer, (2018) ada banyak hal yang menjadi manfaat terapi yoga bagi kesehatan , salah satunya dikaji berdasarkan pendekatan anatomi dan fisiologi sebagai berikut:

1) Manfaat ditinjau secara Anatomi:

Posisi dan Manfaat pada Otot dan Tulang

a) Otot Punggung (Latissimus Dorsi dan Erector Spinae):

Dalam posisi Balasana, punggung meregang secara pasif,

terutama pada otot-otot punggung bagian bawah. Posisi ini membantu meregangkan otot erector spinae, yang berperan dalam mempertahankan postur tubuh. Peregangan ini bisa mengurangi ketegangan yang sering terjadi pada otot-otot punggung akibat postur yang buruk atau ketegangan berlebihan.

- b) Pinggul dan Paha (Gluteus Maximus dan Quadriceps): Saat menekuk pinggul dan menempatkan paha ke arah perut, otot gluteus maximus dan quadriceps mengalami peregangan. Ini membantu meningkatkan fleksibilitas pinggul dan mencegah kekakuan.
 - c) Otot Bahu (Deltoid dan Trapezius): Posisi tangan yang diluruskan ke depan atau diletakkan di samping membantu melemaskan otot-otot bahu seperti deltoid dan trapezius, yang sering tegang akibat postur duduk atau penggunaan yang berlebihan.
- 2) Fisiologi: Sistem Saraf dan Pernapasan
- a) Relaksasi Sistem Saraf (Sistem Saraf Parasimpatis): Dalam Balasana, tubuh berada dalam posisi yang memungkinkan aktivasi sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi mengurangi respons stres tubuh. Posisi ini sering dikaitkan dengan perasaan tenang dan rileks, membantu menurunkan denyut jantung dan tekanan darah.
 - b) Peningkatan Kapasitas Pernapasan: Dalam posisi ini, pernapasan secara alami melambat dan menjadi lebih dalam, yang meningkatkan suplai oksigen ke tubuh. Dalam fisiologi, pernapasan dalam (diafragma) yang dilakukan selama Balasana dapat meningkatkan efisiensi pertukaran gas di paru-paru, membantu mengurangi kecemasan, dan memperbaiki pola pernapasan.
 - c) Sistem Pencernaan: Dengan perut ditekan secara lembut oleh paha, Balasana dapat membantu merangsang organ-organ pencernaan seperti lambung dan usus, sehingga

meningkatkan peristalsis (gerakan usus) dan membantu pencernaan.

- 3) Manfaat Lainnya untuk Kesehatan Mental dan Emosional
 - a) Meningkatkan Keseimbangan Emosional: Posisi ini sangat direkomendasikan untuk relaksasi dan membantu mengurangi kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga, termasuk Balasana, dapat menurunkan tingkat kortisol (hormon stres), yang berhubungan dengan kecemasan dan ketegangan.
 - b) Meningkatkan Kesadaran Diri: Praktik yoga termasuk Balasana berfokus pada pernapasan dan kesadaran tubuh, yang meningkatkan mindfulness dan membantu seseorang lebih terhubung dengan tubuhnya sendiri, menciptakan efek menenangkan dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Yoga sering digunakan tidak hanya untuk kebugaran fisik, tetapi juga sebagai terapi stres dan penyakit kronis

- Pranayama: Teknik pernapasan yang membantu mengontrol energi kehidupan (prana) dan menenangkan pikiran.
- Meditasi: Latihan untuk mencapai ketenangan mental dan meningkatkan kesadaran diri.

Tai Chi (China) Tai Chi adalah seni bela diri yang berkembang menjadi praktik kebugaran dan kesehatan yang banyak digunakan di China. Tai Chi melibatkan gerakan lambat, halus, dan teratur yang dirancang untuk meningkatkan keseimbangan, memperbaiki postur, dan meningkatkan aliran energi (Qi) dalam tubuh.

- Latihan Gerakan Lambat: Gerakan yang penuh konsentrasi ini membantu memperbaiki keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan otot tanpa memberikan tekanan yang berlebihan pada tubuh.

- Meditasi dalam Gerakan: Tai Chi tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga membantu dalam ketenangan pikiran melalui meditasi dalam gerakan.

Olah Gerak Silat (Indonesia) Silat adalah seni bela diri tradisional Indonesia yang juga berfungsi sebagai praktik kebugaran. Latihan silat melibatkan gerakan cepat dan lincah yang membantu meningkatkan stamina, kekuatan, serta kelincahan tubuh.

- Gerakan Dinamis: Latihan silat melibatkan rangkaian gerakan yang membutuhkan kelincahan, ketahanan, dan refleks cepat, yang berfungsi untuk meningkatkan kekuatan fisik dan ketajaman mental.
- Keseimbangan Tubuh dan Pikiran: Latihan silat juga mengajarkan keseimbangan mental dan spiritual, yang sering kali terhubung dengan nilai-nilai tradisional dan filosofi kehidupan.

B. Olah Gerak dan Nafas dengan Tarian dan Gerak Silat

Gerakan tarian dan silat tradisional menggabungkan olah gerak fisik dengan pernapasan yang teratur, menciptakan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan energi vital. Dalam wellness tradisional, tarian seperti Tari Bali atau Tari Piring serta gerakan silat seperti Pencak Silat berfokus pada kelenturan, keseimbangan, serta koordinasi tubuh yang harmonis. Gerakan-gerakan ini juga melibatkan pernapasan teratur dan terkontrol, yang dapat membantu memperlancar aliran energi dalam tubuh.

Berlatih silat sangat baik dilakukan, karena semua materi yang di ajarkan bersifat mengolah badan, keringat mengeluarkan kotoran-kotoran tubuh melalui liang pori-pori, mengeluarkan energi negatif dan memasukan energi positif. Energi positif ini yang membuat tubuh tetap fit, ringan, bertenaga, sehat, kuat dan energi cadangan yang terkumpul di dalam tubuh menjadikan daya tahan tetap kuat serta memiliki kekebalan terhadap penyakit (Muhammad *et al.*, 2022).



Gambar 4. 11. Olah Gerak Silat
Sumber <https://www.vectorstock.com>

Salah satu olah gerak silat yang berfokus pada seni pernafasan adalah Satria Nusantara. Penelitian tentang manfaat olah gerak seni pernafasan satria nusantara bagi kesehatan sebagaimana disampaikan, Penuaan adalah proses yang perlahan-lahan kehilangan kemampuan jaringan untuk beregenerasi dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya untuk bertahan dari gangguan apa pun, termasuk infeksi. Pada orang tua degenerasi organ seperti otot, tulang, jantung, pembuluh darah dan sistem saraf menyebabkan penurunan semangat. Olah gerak wellness pada satria nusantara adalah solusi alternatif untuk meningkatkan semangat.(Kusnanto *et al.*, 2017a).



Gambar 4. 12. Seni Pernafasan Satria Nusantara
Sumber <https://www.vectorstock.com>

Satria Nusantara adalah latihan pernapasan yang dikembangkan di Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Metode ini melibatkan latihan pernapasan teratur yang meningkatkan kapasitas paru-paru, kekuatan, dan daya tahan tubuh, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh. (Kristiawan & Adiputra, 2019; Sarijo & Junaidi, 2015).

1. Latihan Pernapasan: Pengaturan napas adalah inti dari latihan ini. Teknik ini membantu mengaktifkan energi vital dalam tubuh, meningkatkan stamina, dan membantu tubuh lebih sehat dan kuat.
2. Keseimbangan Energi: Satria Nusantara juga mengajarkan tentang pentingnya keseimbangan energi dalam tubuh untuk mencegah penyakit dan menjaga kebugaran.

Beberapa konsep dasar dalam terapi kebugaran tradisional mencakup:

1. Keseimbangan Fisik dan Energi: Seperti halnya dalam banyak praktik wellness tradisional, keseimbangan energi tubuh dianggap sebagai faktor kunci dalam mencapai kebugaran. Aktivitas fisik tradisional bertujuan untuk melancarkan energi di dalam tubuh, memperkuat otot, serta meningkatkan stamina. Latihan-latihan kebugaran tradisional juga bertujuan untuk menciptakan harmoni antara tubuh dan pikiran.
2. Latihan yang Alami dan Bertahap: Terapi kebugaran tradisional sering kali melibatkan gerakan yang alami, bertahap, dan tidak memaksa tubuh bekerja berlebihan. Gerakan seperti berjalan, peregangan, dan postur tubuh yang tepat menjadi fokus utama dalam menjaga keseimbangan tubuh.
3. Kesehatan Mental dan Emosional: Wellness kebugaran tradisional tidak hanya fokus pada kekuatan fisik, tetapi juga pada ketenangan pikiran dan stabilitas emosional. Latihan fisik tradisional sering kali dikaitkan dengan praktik meditasi atau pernapasan untuk mencapai ketenangan mental dan emosional.

Karakteristik Utama Terapi Fisik Wellness Tradisional dalam perspektif terapi fisik tradisional secara umum menggunakan Teknik pijatan, manipulasi otot, dan gerakan tubuh alami seperti peregangan atau latihan fisik untuk merangsang penyembuhan dan relaksasi.

1. Berbasis Sentuhan dan Gerakan: Terapi fisik tradisional sangat mengandalkan sentuhan manusia dan gerakan tubuh sebagai metode utama penyembuhan. Hal ini mencakup manipulasi otot, latihan peregangan, serta stimulasi titik-titik tertentu di tubuh.
2. Menggunakan Pengetahuan Tradisional: Teknik-teknik terapi fisik ini umumnya berdasarkan pada pengetahuan yang diwariskan turun-temurun dan berkembang di dalam komunitas lokal. Terapis fisik tradisional sering kali belajar dari generasi sebelumnya melalui observasi dan latihan langsung.
3. Fokus pada Keseimbangan dan Aliran Energi: Banyak terapi fisik tradisional bertujuan untuk memulihkan keseimbangan energi dalam tubuh, baik melalui pijatan yang mendalam, latihan fisik, atau stimulasi titik-titik energi. Aliran energi yang lancar dianggap sebagai dasar kesehatan tubuh yang baik.
4. Pendekatan Personalisasi: Terapi fisik tradisional biasanya disesuaikan dengan kebutuhan individu. Setiap pasien diperlakukan secara unik berdasarkan kondisi fisik, kesehatan mental, dan kebutuhan energi mereka.
5. Pencegahan dan Pemeliharaan Kesehatan: Selain penyembuhan, terapi fisik tradisional juga sering digunakan untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Latihan rutin, seperti yoga atau tai chi, berperan besar dalam menjaga kebugaran fisik dan keseimbangan mental.

Karakteristik Utama Terapi Kebugaran Wellness Tradisional

1. Berfokus pada Keseimbangan dan Harmoni: Terapi kebugaran tradisional berusaha mencapai keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan lingkungan. Keseimbangan ini dicapai melalui gerakan yang harmonis, latihan pernapasan, serta meditasi atau konsentrasi pikiran.

2. **Aktivitas Fisik Alami dan Non-Invasif:** Latihan-latihan fisik dalam kebugaran tradisional bersifat alami dan tidak melibatkan peralatan berat atau tekanan yang berlebihan pada tubuh. Aktivitas seperti yoga, Tai Chi, atau latihan pernapasan dilakukan dengan memperhatikan batas-batas fisik seseorang.
3. **Kesehatan Fisik dan Mental:** Kebugaran dalam konteks wellness tradisional selalu dikaitkan dengan kesehatan mental dan emosional. Latihan fisik diimbangi dengan teknik-teknik relaksasi mental, seperti meditasi, yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.
4. **Penggunaan Teknik Pernapasan:** Teknik pernapasan memainkan peran penting dalam banyak terapi kebugaran tradisional. Pengaturan napas dipercaya dapat membantu memperlancar aliran energi dalam tubuh, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan ketahanan fisik.

Soal Latihan / Tugas

Terapi Fisik *Wellness* Tradisional

Soal 1

Pertanyaan:

Bagaimana mekanisme olah gerak dalam Yoga, dilihat dari sudut pandang anatomi dan fisiologi, dapat mempengaruhi sistem muskuloskeletal dan kardiovaskular? Analisislah bagaimana kombinasi postur dan pernapasan dalam Yoga mendukung kesehatan fisik dan mental.

Jawaban:

Secara anatomi dan fisiologi, gerakan yoga melibatkan berbagai kelompok otot yang bekerja secara sinergis untuk memperkuat dan meregangkan tubuh. Postur seperti *Downward Dog* atau *Warrior Pose* memperkuat otot inti, memperbaiki keseimbangan, dan meningkatkan fleksibilitas otot serta sendi. Fleksibilitas yang ditingkatkan dapat mencegah cedera dan mengurangi ketegangan pada sistem muskuloskeletal. Dari sisi fisiologi kardiovaskular, pernapasan dalam Yoga (*Pranayama*) meningkatkan kapasitas paru-paru dan oksigenasi darah, sehingga memperbaiki aliran darah dan kesehatan jantung.

Soal 2

Pertanyaan:

Bagaimana seni pernapasan dalam silat mempengaruhi sistem saraf dan keseimbangan mental seorang praktisi? Jelaskan bagaimana teknik pernapasan ini, jika dibandingkan dengan latihan pernapasan dalam yoga, dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental dan fisik dalam jangka panjang.

Jawaban:

Seni pernapasan dalam silat, yang sering dikenal sebagai "pernapasan tenaga dalam," berfokus pada pengaturan ritme pernapasan yang dalam dan lambat, yang bertujuan untuk meningkatkan aliran energi

(Qi atau tenaga dalam) dan mengendalikan pikiran. Dari sudut pandang fisiologi, pernapasan yang teratur dan mendalam ini menstimulasi saraf vagus, yang menenangkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan detak jantung, dan menurunkan tekanan darah, sehingga mengurangi stres secara signifikan.



MANFAAT *WELLNESS* TRADISIONAL SEBAGAI KOMPLEMENTER MEDIS

A. Tujuan Pembelajaran

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai aspek Manfaat terhadap aktivitas *wellness* tradisional dalam pelengkap pengobatan/penyembuhan medis, diharapkan mahasiswa mampu:

- 5.1. Mengetahui manfaat aktivitas *wellness*
- 5.2. Mengetahui aspek-aspek dan prinsip kerja *wellness* sebagai komplementer medis

B. Uraian Materi

Tujuan Pembelajaran 5.1:

5.1. Manfaat Aktivitas *Wellness*

Dalam menjalani hidup yang lebih sehat, menjaga kebugaran fisik adalah salah satu hal yang sangat penting. Fisik yang segar bugar dapat terhindar dari risiko masalah tulang, penyakit jantung, dan otot, serta dapat terhindar dari kelebihan berat badan. Sebuah studi dalam jurnal *Encyclopedia of Behavioral Medicine* juga menyebutkan bahwa kebugaran merupakan kemampuan untuk beraktivitas dengan kinerja, ketahanan, dan kekuatan tubuh yang optimal (Campbell, N., De Jesus, S., Prapavessis, 2013). Bertambahnya usia dapat menyebabkan naiknya resiko penurunan kebugaran pada lanjut usia yang secara otomatis berdampak pada berbagai aspek kesehatan, termasuk fisik, mental dan emosional. Penurunan derajat kebugaran ini akan menyebabkan penurunan kondisi fisik yang dapat membatasi aktivitas sehari-hari dan berdampak pada meningkatnya risiko depresi dan isolasi sosial (Nurvitasari & Rahman, 2024).



Gambar 5. 1. Pemijatan Tradisional
Sumber: <https://angelhouseubud.com/>

Penurunan kebugaran pada lansia memiliki dampak yang mencakup berbagai aspek kesehatan, termasuk fisik, mental, dan emosional. 1 Seiring bertambahnya usia juga dapat menyebabkan penurunan pada kebugaran sebesar 30-50%. Penurunan derajat kebugaran ini akan menyebabkan penurunan kondisi fisik yang dapat membatasi aktivitas sehari-hari seperti berjalan, naik tangga, atau berpakaian sendiri. Selain itu penurunan kebugaran juga berdampak pada kesejahteraan mental, dengan meningkatnya risiko depresi dan isolasi sosial karena kesulitan berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan rekreasi. Penurunan kebugaran lansia dinyatakan dalam bentuk prevalensi oleh *World Health Organization* (WHO) yaitu sekitar 30% lansia di seluruh dunia mengalami penurunan kebugaran yang signifikan. Penelitian sebelumnya menyebutkan sebagian lansia (41,7%) memiliki kebugaran jasmani yang kurang. Penurunan kebugaran tersebut dapat berdampak pada penurunan kesehatan fisik, penurunan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia (Nurvitasari & Rahman, 2024). Berdasarkan kaji literatur tentang manfaat *wellness* bagi kesehatan diantaranya berikut ini :

Tabel 5. 1. Kaji Literatur tentang manfaat *wellness*

No	Judul, Penulis dan tahun	Tujuan	Metode	Outcome measurement	Hasil	Keterangan
	<i>The effects of a home-based exercise intervention on elderly patients with knee osteoarthritis: a quasi-experimental study.</i> (Chen <i>et al.</i> , 2019)	Mengevaluasi efektivitas Home-based exercise intervention (HBEI) untuk mengurangi gejala Osteoarthritis Knee dan meningkatkan fungsi fisik lansia	Quasi-experimental trial terdiri atas 171 pasien lansia dengan OA Knee, teknik berupa Random Assessor Blinded Sampling. Kelompok Intervensi (pendidikan kesehatan yang dikombinasikan dengan HBEI) dan kelompok kontrol menerima pendidikan kesehatan	Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index (WOMAC), Five-Times-Sit-to-Stand Test (FTSST), Timed Up and Go (TUG), Six-Minute Walk Test (6MWT), dan Arthritis Impact Measurement Scales 2 - Short Form (AIMS2-SF).	Pada pre-test/post-test menunjukkan perbedaan yang signifikan yaitu dalam penurunan intensitas nyeri (- 1,60 (CI, -2,75 hingga -0,58)) dan kekakuan (- 0,79 (CI,-1,37 hingga -0,21)) pada kelompok intervensi.	HBEI (latihan <i>Isometric contractions</i>) dan Pendidikan kesehatan secara signifikan mengurangi gejala nyeri dan kaku OA <i>Knee</i> serta fungsi fisik dan kualitas hidup meningkat pada lansia.
	<i>Effects of aquatic exercise on mental health,</i>	Mengetahui pengaruh latihan	A Randomized Clinical Trial terdiri atas 40 lansia	Beck Depression Inventory (BDI), Beck Anxiety	Skor berikut menurun setelah	Program latihan akuatik (berjalan di air) mengurangi

No	Judul, Penulis dan tahun	Tujuan	Metode	Outcome measurement	Hasil	Keterangan
	<i>functional autonomy and oxidative stress in depressed elderly individuals: A randomized clinical trial.</i> (da Silva <i>et al.</i> , 2019)	akuatik selama 12 minggu terhadap kesehatan mental dan parameter stres oksidatif pada lansia yang mengalami depresi.	dengan depresi, teknik berupa Randomized Sampling. Kedua kelompok diberikan intervensi Program latihan Akuatik.	Inventory (BAI), Timed Up & Go (TUG), Berg Balance Scale (BBS), dan Sit and Reach	pelatihan pada kelompok depresi: depresi (53%), kecemasan (48%), dan Timed Up & Go (33%). Skor berikut meningkat: Berg Balance Scale (9%) dan fleksibilitas (44%).	depresi dan kecemasan pada lansia yang mengalami depresi
	A 12-week exercise program improves functional status in postmenopausal	Mengevaluasi pengaruh program olahraga 12 minggu terhadap hasil fungsional	A Randomized Clinical Trial terdiri atas 96 lansia, teknik berupa Randomized Sampling. Membandingkan	Time Up and Go Test (TUG), Sit to Stand test (STS), One Leg Stance Test (OLST), Fall Efficacy	Adanya peningkatan signifikan pada semua pengukuran yang diamati pada	Program selama 12 minggu (berjalan cepat 3-5 km/h dan lunges) sebagai metode efektif dan mudah untuk meningkatkan status

No	Judul, Penulis dan tahun	Tujuan	Metode	Outcome measurement	Hasil	Keterangan
	osteoporotic women: randomized controlled study (Filipović <i>et al</i> , 2021)	pasien lansia osteoporosis pascamenopausal	kelompok intervensi (latihan resistance, keseimbangan dan aerobik) dengan kelompok kontrol tanpa latihan apapun.	Scale (FES-I) dan Knowledge About Osteoporosis Questionnaire (OKAT-S).	kelompok intervensi setelah 4 dan 12 minggu, menunjukkan perbedaan yang signifikan pada semua hasil fungsional ($P < 0,001$ untuk semua).	fungsional pada wanita osteoporosis
	The effects of a moderate physical activity intervention on physical fitness and cognition in healthy elderly with low levels of physical	Meningkatkan "step count" lansia pada kekuatan, keseimbangan, dan kapasitas aerobik	Randomized controlled Trial terdiri atas 102 lansia mampu melakukan timed up and go dalam waktu 20 detik, dan skor Mini-Mental status examination ≥ 25 ,	Pedometer, Physical activity scale for the elderly (PASE), neuropsychological tests, short physical performance battery	Terdapat peningkatan aktivitas fisik pada kelompok intervensi, namun tidak berpengaruh signifikan terhadap	Didapatkan peningkatan kebugaran fisik dan kognisi pada lansia yang mencapai peningkatan aktivitas fisik (berjalan kaki, bersepeda, mengurus rumah dan berkebun) minimal 35%

No	Judul, Penulis dan tahun	Tujuan	Metode	Outcome measurement	Hasil	Keterangan
	activity: a randomized controlled trial. (Galle <i>et al.</i> , 2023)	strategi konseling olahraga selama 6 bulan dan sesi tindak lanjut 9 bulan setelah dimulainya intervensi	teknik berupa Randomized sampling. Kelompok intervensi (7 sesi secara individu selama 45 menit) dan kelompok kontrol peserta yang tidak mengikuti tindak lanjut.	(SPPB) dan 6-minute walk test (6MWT)	kebugaran fisik dan kognisi. Lansia yang meningkatkan aktivitas fisiknya sebesar $\geq 35\%$ menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kapasitas aerobik, kecepatan berjalan, memori verbal	
	Effects of a moderate-intensity aerobic exercise	Mengevaluasi efektivitas dari program latihan	A Single-Blinded Randomized controlled Trial terdiri atas 120 lansia yang	Montreal Cognitive Assessment contains cognitive tasks	Peserta dalam kelompok intervensi memiliki peningkatan	Terdapat manfaat dari latihan aerobik pada fungsi kognitif dan kualitas hidup lansia dengan

No	Judul, Penulis dan tahun	Tujuan	Metode	Outcome measurement	Hasil	Keterangan
	programme on the cognitive function and quality of life of community-dwelling elderly people with mild cognitive impairment: A randomised controlled trial. (Song & Yu, 2019)	aerobik intensitas sedang pada fungsi kognitif dan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan pada lansia	mengalami gangguan kognitif ringan, teknik berupa Single Blinded Random Sampling. Kelompok intervensi (latihan aerobik edang HR96-128 denyut/menit) dan kelompok kontrol (program edukasi sebagai placebo)	(MoCA),Quality of Life– Alzheimer’s disease(Chinese version, QOL-AD-C), Pittsburgh Sleep Quality Index, dan Geriatric Depression Scale	signifikan fungsi kognitif dan kualitas hidup (p <0,001) baik pada pretest dan post-test. Serta berkurangnya gejala depresi efek tidak langsung: $\beta = 0.705$ dan peningkatan kualitas tidur (efek tidak langsung: $\beta=0.205$)	gangguan kognitif ringan
	The effect of group exercise frequency	Mengetahui pengaruh frekuensi	Quasi-Experimental Study terdiri atas 20 lansia,	36-Item Short-Form Health Survey (SF-	Perbedaan signifikan pada fungsi	Manfaat kesehatan mental dan sosial 3x/minggu lebih

No	Judul, Penulis dan tahun	Tujuan	Metode	Outcome measurement	Hasil	Keterangan
	on health-related quality of life in institutionalized elderly.(Rugbeer <i>et al.</i> , 2017	latihan kelompok terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada lansia yang dirawat di fasilitas perawatan.	teknik berupa Random Assessor Blinded Sampling. Diberikan latihan fisik (latihan peregangan dan ketahanan), serta menghadiri 80% sesi latihan, kelompok intervensi (3x/minggu) dan kelompok kontrol (2x/minggu).	36), Intensitas: Borg's Rating of Perceived Exertion (RPE)	sosial paska pelatihan 3x/minggu (p=0.003) sedangkan 2x/minggu (p=0.017). Latihan 3x/minggu memberikan manfaat pada vitalitas (p=0.018), komponen mental pelatihan 3x/minggu (p=0.005) dan 2x/minggu (p=0.033)	efektif dalam meningkatkan komponen mental karena effect size dibandingkan 2x/minggu dan 3x/minggu dapat membantu lansia dalam menjaga kemandirian



Gambar 5. 2. Hidup Berkualitas
Diolah dari berbagai Sumber

Latihan kognitif seperti berjalan ditambah tepuk tangan sambil menghitung, satu hari setiap dua minggu disebutkan pada salah satu artikel, dengan durasi latihan 90 menit dan aktivitas fisik sedang yang mana menerapkan latihan multi komponen yaitu menggabungkan latihan aerobik, latihan resisten serta tugas kognitif diberikan pada lansia. Studi dengan intensitas sedang hingga berat yang dapat ditentukan menggunakan detak jantung maksimal 65%-85% HR max yang mana intensitas sedang-berat digunakan oleh beberapa artikel, dimana program latihan progresif dengan menaikkan intensitas hingga minggu terakhir efektif dalam meningkatkan kapasitas kardiovaskular, kekuatan otot, dan metabolisme tubuh sehingga

membantu membakar lebih banyak kalori dan mengontrol berat badan pada lansia.

Perubahan dapat terjadi pada system organ atau sel tubuh ketika melakukan aktivitas seperti saat melakukan aktivitas fisik aerobik seperti menaiki tangga atau saat jogging, membantu meningkatkan efisiensi sistem kardiovaskular dan meningkatkan stamina maupun latihan strengthening akan memberikan dampak terhadap kekuatan otot. Aktivitas fisik intensitas sedang dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke seluruh tubuh, termasuk ke otot dan organ vital seperti meningkatkan kapasitas paru-paru dan memperkuat otot jantung sehingga lebih efisien dalam memompa darah.

5.2. Mengetahui Aspek-aspek dan Prinsip Kerja *Wellness* sebagai Komplementer Medis

Wellness tradisional memiliki sejarah yang panjang dalam cara-cara pengobatan tradisional. Pengobatan tradisional sendiri merupakan keseluruhan pengetahuan, keterampilan, dan praktik yang didasarkan pada teori, kepercayaan, dan pengalaman yang berasal dari berbagai budaya, baik yang dapat dijelaskan maupun tidak, yang digunakan dalam pemeliharaan kesehatan serta pencegahan, diagnosis, perbaikan, atau pengobatan penyakit fisik dan mental.. Istilah "pengobatan komplementer" atau "pengobatan alternatif" merujuk pada serangkaian praktik perawatan kesehatan yang luas yang bukan bagian dari tradisi atau pengobatan konvensional negara tersebut dan tidak sepenuhnya terintegrasi ke dalam sistem perawatan kesehatan yang dominan. Istilah-istilah tersebut digunakan secara bergantian dengan pengobatan tradisional di beberapa negara(WHO, n.d.).

Terkait istilah perawatan kesehatan, "pengobatan komplementer" dan "pengobatan alternatif", kedua istilah ini merujuk pada penggunaan pengobatan alami, praktik pikiran-tubuh, dan terapi tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan penyembuhan. Beberapa praktik ini, seperti akupunktur dan pijat, telah digunakan selama

ribuan tahun. Yang terpenting, praktik ini secara historis dianggap berada di luar norma pengobatan Barat (juga disebut pengobatan konvensional atau arus utama), praktisi perawatan kesehatan yang perawatannya sangat bergantung pada pilihan seperti pengobatan dan pembedahan. Namun, semakin banyak bukti yang menunjukkan manfaat kesehatan yang sangat nyata dari banyak praktik komplementer ini. "Terapi ini jarang menyembuhkan kondisi, tetapi sering kali dapat memperbaiki gejala, meningkatkan kualitas hidup pasien, dan membantu berkontribusi pada pengobatan penyakit kronis," kata Robert Saper, MD, MPH, Ketua *Wellness and Preventive Medicine*.



Robert Saper, MD

DEPARTMENT Wellness and Preventive Medicine

PRIMARY LOCATION Cleveland Clinic Administrative Campus

TYPE OF DOCTOR Both Adults and Children & Adolescents

LANGUAGES English

Gambar 5. 3. Robert Saper (Tokoh *Wellness*)

Pengobatan komplementer dan alternatif sering kali disamakan di bawah akronim “CAM” karena keduanya merujuk pada jenis praktik yang sama. Namun, perbedaannya terletak pada cara praktik ini digunakan: Pengobatan komplementer berarti terapi ini digunakan sebagai tambahan pada pengobatan arus utama. Pengobatan alternatif berarti terapi ini digunakan sebagai pengganti pengobatan arus utama, yang dapat berbahaya dan bahkan mematikan. Dulu, kedua istilah tersebut digunakan secara bergantian. Namun, “pengobatan alternatif” kini memiliki makna yang sangat spesifik yang tidak berlaku bagi sebagian besar orang — dan tidak didukung

oleh penyedia layanan kesehatan yang berbasis penelitian dan percaya pada sains. “Saat ini, istilah ‘pengobatan alternatif’ benar-benar ditujukan bagi orang-orang yang hanya menjalani terapi alternatif — dan sering kali tidak berbasis bukti — sebagai pengganti pengobatan konvensional,” jelas Dr. Saper.

Daripada hanya melihat terapi komplementer sebagai tambahan pada pengobatan arus utama, pengobatan integratif menggabungkan keduanya adalah Langkah terbaik. “*Pengobatan integratif mengacu pada konsep penggunaan pengobatan arus utama berbasis bukti dan terapi komplementer berbasis bukti secara terkoordinasi,*” jelas Dr. Saper. “Pengobatan ini juga menekankan kebiasaan gaya hidup sehat seperti nutrisi dan manajemen stres.” .

Berikut ini contoh pengobatan integratif yang sedang dilakukan:

“Seorang pasien kanker menjalani kemoterapi dan radiasi (terapi konvensional) untuk mengecilkan tumornya. Namun, pengobatan ini menimbulkan rasa sakit dan kelelahan, sehingga mereka juga menjalani akupunktur dan yoga ringan (terapi komplementer) untuk membantu meredakan stres dan ketidaknyamanan”

Dr. Saper menantikan hari ketika kita tidak perlu lagi membedakan antara pengobatan arus utama berbasis bukti dan pengobatan komplementer. Diharapkan pada akhirnya, pendekatan integratif ini akan dianggap sebagai pengobatan yang baik — berbasis bukti dan berpusat pada pasien. Karena ‘Program Strategi Pengobatan Tradisional WHO: 2014–2023’ memasuki fase akhir, karenanya Langkah refleksi diperlukan terkait kemajuan dan fokus untuk mencari strategi baru (von Schoen-Angerer *et al.*, 2023).

Orang sering berpikir tentang kesejahteraan dalam konteks kesehatan fisik — nutrisi, olahraga, manajemen berat badan, dll., tetapi sebenarnya lebih dari itu. Kesejahteraan adalah integrasi holistik dari kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual, yang menyehatkan tubuh, melibatkan pikiran, dan memelihara jiwa Meskipun selalu mencakup upaya untuk mencapai kesehatan, kesejahteraan lebih tentang menjalani hidup sepenuhnya, dan merupakan “gaya hidup dan pendekatan personal untuk menjalani

hidup dengan cara yang memungkinkan Anda menjadi pribadi terbaik yang sesuai dengan potensi, keadaan saat ini”(Stoewen, 2017).



Gambar 5. 4. Dimensi *Wellness*
Sumber Kompasiana.com

Wellness mencakup 8 dimensi yang saling bergantung: fisik, intelektual, emosional, sosial, spiritual, vokasional, finansial, dan lingkungan. Perhatian harus diberikan pada semua dimensi, karena mengabaikan salah satu dari dimensi tersebut dalam jangka panjang akan berdampak buruk pada dimensi lainnya, dan pada akhirnya kesehatan, kesejahteraan, dan kualitas hidup seseorang(Stoewen, 2017).

Prinsip Kerja *Wellness* Tradisional

Aktivitas Fisik *Wellness* Tradisional (Yoga)

Manfaat Yoga: Bagaimana Yoga dapat Meningkatkan Kesehatan Mental dan Fisik. Yoga adalah praktik yang dapat dilakukan semua orang dan memberikan beragam manfaat mental dan fisik.

Pertama , *Relive Stress* (menghilangkan stress), ini adalah salah satu manfaat mental yoga yang paling terkenal dan mungkin paling banyak dipelajari. Penelitian telah menunjukkan latihan yoga

mengurangi kadar kortisol (hormon stres), yang berdampak langsung pada tingkat stres.

Pengobatan komplementer mengacu pada kategori perawatan dan intervensi yang belum diangkat dalam pengobatan modern..Yoga adalah kata Sansekerta yang berarti kesatuan pikiran dan tubuh, yang telah digunakan di masyarakat Timur sejak 5000 tahun yang lalu dan baru-baru ini mendapat banyak perhatian dari negara-negara Barat.. Dalam beberapa dekade terakhir, beberapa studi medis dan ilmiah tentang yoga membuktikan sangat berguna dalam pengobatan beberapa penyakit. Studi telah menunjukkan efek yoga untuk banyak kondisi, termasuk multiple sclerosis, asma, sindrom iritasi usus besar, limfoma, hipertensi, kecanduan narkoba, osteoarthritis, dan masalah kesehatan mental (Shohani *et al.*, 2018)

Kedua, *Improves Sleep* (meningkatkan kualitas tidur). Yoga terbukti meningkatkan kualitas dan durasi tidur, serta membantu seseorang dalam membangun pola tidur yang sehat. Untuk memanfaatkan yoga guna meningkatkan kualitas tidur, Seorang pasien dapat melakukan jenis yoga yang lebih bersemangat dan dinamis sepanjang hari atau melakukan rutinitas yoga yang lambat dan santai sebelum tidur untuk memperlambat sistem tubuh . Yoga juga merupakan alat bantu tidur yang bagus untuk anak-anak – penelitian menunjukkan teknik pernapasan yoga dapat membantu anak-anak kecil tertidur lebih cepat. Pada bagian ini berdasarkan penelitian menunjukkan aspek secara signifikan dalam peningkatan kadar melatonin tubuh melalui yoga, khususnya yoga hatha dan meditasi omkar terhadap kinerja kardiorespirasi, profil psikologis, dan sekresi melatonin (Harinath *et al.*, 2004).

Ketiga, *Reduces Symptoms of Anxiety and Depression* (Mengurangi Gejala Kecemasan dan Depresi). Yoga juga melalui banyak penelitian yang mendukung fakta bahwa yoga dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Yoga juga mengurangi gejala-gejala ini pada orang-orang yang memiliki masalah kesehatan mental lainnya, seperti gangguan bipolar, PTSD, dan skizofrenia. Penelitian lain menunjukkan semakin konsisten seseorang berlatih maka semakin

besar efeknya pada kesehatan mental. Saat ini, para profesional kesehatan merekomendasikan untuk mengadopsi latihan yoga sebagai bentuk latihan untuk membantu kesehatan mental dan manajemen stres bagi orang-orang dari semua tingkat kebugaran(Shohani *et al.*, 2018).

Dalgas *et.al* dalam Shohani *et al.*, (2018), menyatakan bahwa hakikat yoga adalah mengendalikan pikiran dan susunan saraf pusat dan tidak seperti olahraga lain, yoga mempunyai efek moderasi pada sistem saraf, emisi hormonal, faktor fisiologis, dan pengaturan impuls saraf; oleh karena itu, yoga dapat efektif dalam memperbaiki depresi dan gangguan mental.

Keempat, *Improves focus and memory* (meningkatkan fokus dan ingatan). Saat melakukan yoga, koneksi baru terbentuk di otak, yang hal tersebut meningkatkan keterampilan kognitif kita seperti memori dan pembelajaran. Yoga menggabungkan postur fisik, pernapasan berirama, dan latihan meditasi untuk menawarkan pengalaman pikiran-tubuh holistik yang unik bagi para praktisinya. Meskipun manfaat kesehatan dari latihan fisik sudah mapan, dalam beberapa tahun terakhir, komponen perhatian aktif dari latihan pernapasan dan meditasi telah menarik minat di kalangan ahli saraf olahraga. Karena bukti ilmiah untuk manfaat kesehatan fisik dan mental dari yoga terus berkembang, artikel ini bertujuan untuk merangkum pengetahuan terkini tentang latihan yoga dan efek positifnya yang terdokumentasi untuk struktur dan fungsi otak, sebagaimana dinilai dengan MRI, fMRI, dan SPECT. Kami meninjau 11 studi yang meneliti efek latihan yoga pada struktur otak, fungsi, dan aliran darah otak. Secara kolektif, studi-studi tersebut menunjukkan efek positif dari latihan yoga pada struktur dan/atau fungsi hipokampus, amigdala, korteks prefrontal, korteks cingulate, dan jaringan otak termasuk jaringan mode default (DMN). Studi-studi tersebut menawarkan bukti awal yang menjanjikan bahwa intervensi perilaku seperti yoga dapat menjanjikan untuk mengurangi penurunan terkait usia dan neurodegeneratif karena banyak wilayah yang diidentifikasi diketahui menunjukkan atrofi terkait usia yang signifikan.(Gothe *et al.*, 2019)

Kelima *Boosts Self-Esteem* (Meningkatkan Kepercayaan diri). Yoga dapat membantu meningkatkan citra tubuh dan harga diri seseorang, terutama pada remaja dan dewasa muda Beberapa orang juga menunjukkan bahwa yoga dapat membantu mengatasi obsesi dan depresi pada mereka yang berjuang melawan anoreksia nervosa. Menjadi bagian dari komunitas yoga dan tetap konsisten dengan latihan dapat membantu membangun kepercayaan diri dan menerima tubuh apa adanya.

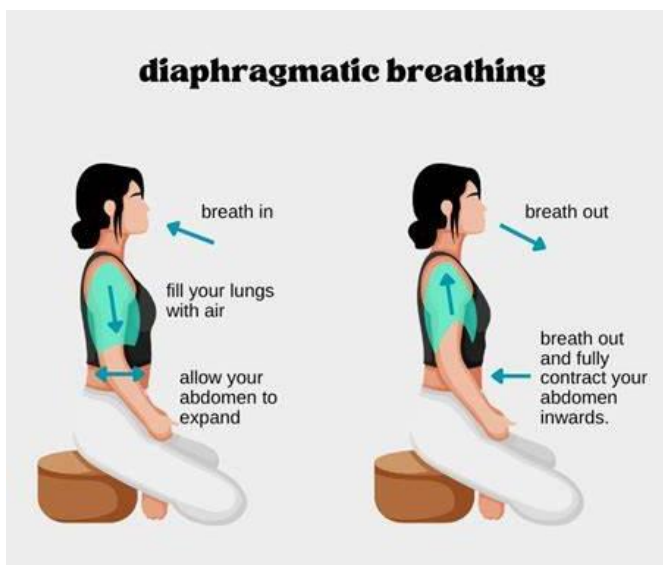


Gambar 5. 5. Aktivitas Yoga
Sumber penamas.is

Keenam. *Improves social lives* (meningkatkan psikosial). Bagi mereka yang terlatih di yoga secara Bersama-sama baik di studio atau lainnya, yoga dapat membantu kehidupan sosial secara alami melalui komunikasi dan interaksi dengan praktisi lain selama berlatih, hal ini berdampak positif pada kesehatan mental dan fisik. Berlatih dengan orang lain dapat memberikan rasa memiliki, membantu dalam mengembangkan keterampilan sosial, dan sering kali juga mengarah pada persahabatan baru.

Ketujuh. *Improves Quality Live* (Meningkatkan kualitas hidup). Studi yang lain meneliti bagaimana yoga dapat meningkatkan

kesehatan mental dan fisik sering membahas tentang efek yoga pada kualitas hidup secara keseluruhan. Karena banyaknya manfaat yang dimilikinya pada kesehatan mental dan fisik, kualitas hidup yang dirasakan oleh praktisi meningkat. Hal ini terutama berlaku – dan penting – bagi orang dewasa yang lebih tua dan orang-orang yang berjuang melawan masalah medis. Yoga dapat membantu mereka rileks, mengurangi rasa sakit, dan memberikan rasa diterima dan diterima. Hal ini menjadi sangat penting ketika kita mengetahui bahwa para peneliti melihat kualitas hidup sebagai salah satu prediktor penting umur panjang dan peluang perbaikan ketika berhadapan dengan cedera atau penyakit.



Gambar 5. 6. Pernapasan Diafragma
<https://x.com/AyusWellness>

Kedelapan. *Physical Benefits Of Yoga* (Manfaat fisik yoga). Latihan fisik yoga memberikan banyak manfaat bagi kesehatan fisik. Mulai dari peningkatan fleksibilitas dan kekuatan hingga peningkatan fungsi berbagai sistem dalam tubuh, berikut ini cara yoga dapat membawa menuju kesehatan yang lebih baik. Dua manfaat fisik utama yang akan Anda rasakan saat berlatih yoga adalah peningkatan

keseimbangan dan fleksibilitas. Pose peregangan meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak . Yoga bekerja pada semua area tubuh, memungkinkan menjangkau area yang sering kali terasa sangat kaku karena kita tidak cukup melatihnya, seperti pinggul dan punggung bawah. Fleksibilitas yang lebih baik meningkatkan kinerja fisik kita, mengurangi rasa sakit, dan mencegah cedera. Pose keseimbangan juga membantu dengan keterampilan keseimbangan, yang meningkatkan kinerja dalam aktivitas lain, dan juga membantu mencegah masalah terkait keseimbangan seiring bertambahnya usia.(Cramer *et al.*, 2013).

Improve breathing , Latihan Yoga melibatkan pernapasan diafragma, kesadaran napas, dan banyak latihan pernapasan. Penelitian menunjukkan latihan yoga menawarkan peningkatan signifikan dalam fungsi pernapasan. Lebih jauh lagi, yoga dapat meningkatkan fungsi paru-paru bagi mereka yang berjuang melawan asma. Dengan cara ini, yoga dapat membantu mengatasi gejala-gejala mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka.(Yadav *et al.*, 2015).

Impacts Stamina and Strength, Latihan yoga melibatkan banyak rutinitas berbasis ketahanan,yang sering kali perlu menahan pose untuk beberapa lama. Dengan cara ini, yoga melatih stamina dan kekuatan. Berlatih yoga, bahkan sebagai pemula, meningkatkan kekuatan inti dan lengan, meskipun ini tergantung pada gaya dan asana yang dilakukan. Jika seseorang memasukkan lebih banyak asana berdiri seperti pose yoga pose pohon, Seseorang juga dapat melihat peningkatan besar dalam kekuatan kaki. Beberapa gaya lebih cocok untuk ketahanan dan kekuatan daripada yang lain: pilih kelas yoga dinamis yang dipandu oleh guru seperti Vinyasa, Ashtanga, dan Power yoga. Mengencangkan otot dan melakukan latihan dinamis yang menantang stamina adalah beberapa alasan mengapa yoga juga mengurangi lemak tubuh dan dapat membantu menurunkan berat badan.



Gambar 5. 7. *Yoga for Back Pain*
 Sumber istockphoto.com

Reduces Chronic Pain and Inflammation. Yoga dapat mengurangi rasa sakit dan juga mencegah perkembangan nyeri kronis. Seiring bertambahnya usia, dan sebagai akibat dari gaya hidup kita, banyak orang mengalami nyeri punggung bawah kronis dan nyeri sendi. Dengan melemaskan otot-otot, dan menyeimbangkan kekuatan dan fleksibilitas, yoga dapat menghilangkan rasa sakit ini. Hal ini karena yoga melawan penyebab mendasar dari rasa sakit kronis, yang sering kali berupa rasa sesak di satu area atau kelemahan di area lain. Yoga juga dapat membantu mengatasi peradangan kronis. Seiring berjalannya waktu, kondisi ini dapat menyebabkan penyakit kronis

lainnya, jadi penting untuk segera mengatasinya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa yoga dapat mengurangi peradangan kronis. Hasilnya mungkin lebih baik mempelajari Ayurveda, yang mengatasi masalah peradangan dengan mengamati dosha dan menawarkan solusi melalui perubahan pola makan.

Improve Heart Health, Yoga dan pranayama (pernapasan dalam) juga memiliki efek positif pada kesehatan jantung. Ada banyak penelitian yang mengonfirmasi hal ini. Ringkasan terbaik berasal dari *The Journal of Ayurveda and Integrative Medicine* yang meneliti dan merangkum 1.400 penelitian berbeda 7 untuk melihat efek yoga pada berbagai sistem dalam tubuh. Salah satu hal yang mereka perhatikan adalah bahwa latihan ini bermanfaat bagi sistem kardiovaskular, terutama karena kontrol napas. Latihan ini meningkatkan denyut jantung, tekanan arteri, kontraktilitas jantung, dan kapasitas stroke.



Gambar 5. 8. *Correct Posture Yoga*
<https://parivartanfoundationjammu.com>

Improves Posture And Body Awareness, Di zaman modern, kita lebih banyak menjalani hidup yang tidak banyak bergerak dan bergantung pada teknologi. Karena alasan ini, banyak orang menghabiskan waktu dengan membungkuk dan memiliki postur tubuh yang tidak sehat. Latihan yoga secara teratur membantu memperbaiki postur tubuh dalam berbagai cara. Pertama-tama, yoga meningkatkan kesadaran tubuh kita, sehingga kita dapat menyadari ketika kita duduk dengan tidak benar. Lebih jauh lagi, yoga meningkatkan fungsi di pusat otak yang berhubungan dengan interosepsi dan postur tubuh, membantu kita mendeteksi dan memperbaiki kebiasaan postur tubuh. Peningkatan kekuatan dan mobilitas otot juga membantu penyelarasan, dengan melepaskan otot-otot yang tegang dan memperbaiki ketidakseimbangan yang sering menyebabkan postur tubuh yang buruk.

Healthy Blood Pressure, Ada penelitian yang menunjukkan bahwa kelas yoga dapat meningkatkan kesehatan tekanan darah yang mengurangi risiko penyakit jantung bagi mereka yang memiliki tekanan darah tinggi. “Peluang untuk memiliki tekanan darah normal dan menggunakan yoga adalah 85% lebih besar daripada peluang untuk memiliki tekanan darah normal dan tidak menggunakan yoga (OR 1,85, 95% CI 1,39–2,46).” BMC Public Health Sekarang setelah mengetahui bagaimana yoga dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik, Hal ini yang menjadikan yoga dapat memengaruhi kehidupan spiritual.

Aktivitas Fisik *Wellness* Tradisional (Seni Pemijatan Tradisional dan Herbal)

Pengobatan tradisional merupakan perwujudan suatu tatanan kearifan lokal diantaranya untuk menjaga keseimbangan hidup. Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang majemuk. Masyarakatnya terdiri atas berbagai macam suku bangsa yang tersebar di seluruh kawasan Nusantara. Setiap suku di setiap daerah memiliki kebudayaan yang dikembangkan secara turun-temurun. Kemajemukan budaya yang dimiliki setiap suku pada dasarnya

merupakan kekayaan bangsa Indonesia. Berdasarkan realitas, kekayaan budaya yang dimiliki oleh bangsa Indonesia banyak yang belum dikembangkan secara proporsional. Dalam arti lain, belum sepenuhnya menyentuh masyarakat sebagai media penumbuhan jati diri bangsa dan sebagai sumber potensi diri. Keragaman budaya sejatinya dapat dijadikan modal untuk memperkuat identitas kebangsaan. Di samping itu, keragaman budaya termasuk kesenian dimungkinkan dapat dijadikan komoditas nasional yang dapat memberikan kontribusi bagi kesejahteraan masyarakat (Firmansyah, 2017).



Gambar 5. 9. Thai Massase
<https://nisamasajebelleza.es/en/massages/>

Pijat tradisional merupakan salah satu jenis pijat relaksasi yang memiliki ciri khas berupa pemijatan dengan menggunakan tangan atau tanpa menggunakan alat. Manfaat pemijatan tradisional pada tubuh antara lain untuk merelaksasi otot, mengurangi kecemasan, mengembalikan fungsi otot, dan pengobatan tradisional.(Manjayati *et al.*, 2021). Masase merupakan keterampilan yang melibatkan unsur –

unsur pengetahuan yang ilmiah, naluri, dan seni merawat tubuh. Hal tersebut diperoleh melalui jalur Pendidikan formal (bersertifikat) dan non formal (pengalaman). Seorang masseur atau pemijat laki – laki dan masseus atau pemijat perempuan haruslah memiliki pengalaman dan pengetahuan tentang masase, dikarenakan pada saat menangani pasien seorang terapis harus mampu mendiagnosa, memberikan solusi, dan mengeksekusi atau memberikan treatment. Ilmu massase memiliki berbagai jenis, yaitu masase pengobatan (therapeutis massage), masase kecantikan (beauty or cosmetic massage), masase olahraga (sport massage), masase tradisional (traditional massage), hygiene massage, masase relaksasi, masase aromaterapi, masase refleksi, dan masase oriental. Teknik memijat dalam masase disebut dengan manipulasi. Manipulasi masase terdiri atas memijat, menekan, memlurut, menggerus, mengguncang, memukul, dan lain – lain (Manjayati *et al.*, 2021).

Manfaat dari terapi masase tradisional memiliki banyak kebaikan dalam tubuh baik secara fisiologis (kulit, otot, dan syaraf) maupun psikologis (emosi, pola pikir, dan lain-lain). Manfaat secara fisiologis contohnya adalah memperlancar sirkulasi darah dalam tubuh, merelaksasikan otot yang tegang, perawatan kulit, mengembalikan fungsi otot dan syaraf, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Dalam perkembangannya di Indonesia, metode pijat tradisional sangat beragam diantaranya, metode Ali Satia Graha yang banyak dibuktikan secara ilmiah memiliki pengaruh positif dalam penyembuhan hipertensi, diabetes militus, serta penyembuhan cedera olahraga dan bukan pengobatan cedera olahraga, karena dalam pelaksanaannya terapi dalam rehabilitasi tidak menggunakan obat-obatan, namun melalui latihan dan pemanfaatan alam sebagai sarana penyembuhan dalam penanganan cedera olahraga. (Delano *et al.*, 2022; Satia Graha, 2015).

Menurut Graha, Ali S. (2008) dalam Manjayati *et al.*, (2021), menyatakan masase sangat bermanfaat untuk merawat kulit dan mencegah penuaan, terlebih digabungkan dengan pemberian vitamin E untuk mempercepat pemulihan otot. Pengobatan komplementer

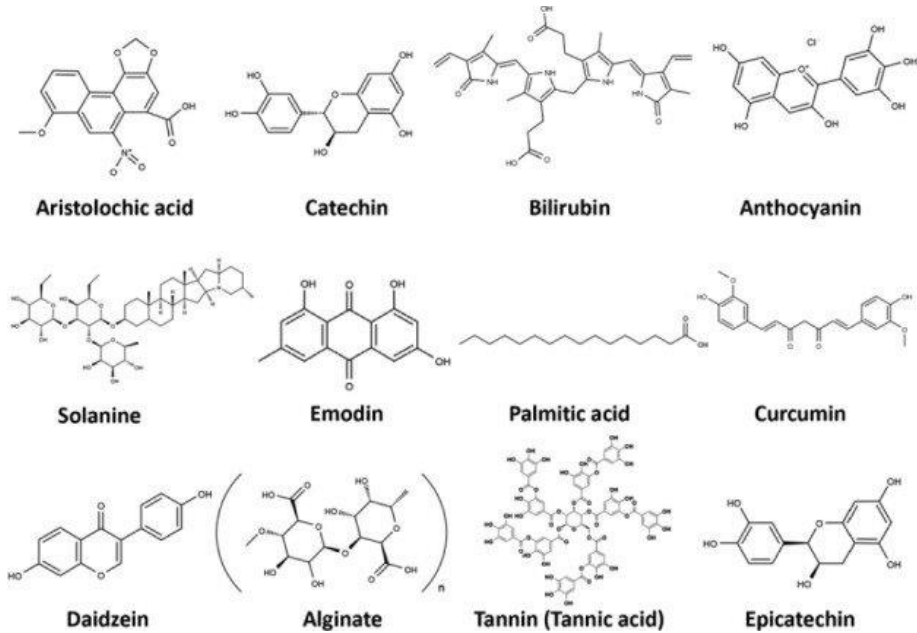
sering kali mengadopsi pendekatan holistik, yang berfokus pada keseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa. Herbal dianggap sebagai cara alami untuk mendukung keseimbangan ini karena mereka bekerja dengan tubuh untuk membantu mengatasi masalah kesehatan secara menyeluruh, bukan hanya mengatasi gejala.



Gambar 5. 10. Herbal
<https://seruni.id/>

Obat herbal telah diterima secara luas di Negara berkembang dan di negara maju. Herbal merupakan tanaman obat yang tumbuh dan dibudidayakan di Indonesia. Herbal asli di Indonesia telah digunakan sejak dapat dahulu sebagai beberapa upaya. Pemanfaatan tanaman herbal dimaksudkan untuk upaya promotif, preventif, kuratif, rahabilitatif, dan paliatif. Obat herbal juga merupakan obat tradisional jika digunakan secara turun temurun. Penggunaan obat herbal tradisional dinilai lebih aman daripada penggunaan obat modern. Hal ini disebabkan karena obat tradisional memiliki efek samping yang relatif lebih sedikit daripada obat modern. Masyarakat Indonesia terutama Jawa sampai sekarang masih memanfaatkan obat

herbal tradisional karena diyakini membantu kesulitan kesehatan terutama bagi masyarakat yang tinggal di pedesaan. Hal itu terjadi karena alam edesaan masih mudah untuk mendapatkan banyak bahan tanaman yang berkhasiat sebagai obat (Widarini *et al.*, 2022).



Gambar 5. 11. Senyawa Aktif Herbal

Sumber https://www.researchgate.net/publication/261518030_

Obat Herbal, kadang-kadang disebut sebagai Herbalisme atau Obat Botani, adalah penggunaan herbal untuk nilai terapeutik atau medisnya. Herbal adalah tanaman atau bagian tanaman yang bernilai karena kualitas medis, aromatik, atau gurihnya. Tanaman herbal menghasilkan dan mengandung berbagai zat kimia yang bekerja pada tubuh. Obat herbal telah digunakan selama berabad-abad. Sebagian besar obat resep sintetis yang dibuat saat ini didasarkan pada zat dan kemampuan yang terjadi secara alami yang ditemukan pada tanaman.(Stacey Chillemi, 2015).

Studi pengobatan herbal Tiongkok. menggunakan DNA microarray untuk studi pengobatan herbal,pada 297 herbal

pengobatan Tiongkok yang sering digunakan yang tercantum dalam Komisi Farmakope Republik Rakyat Tiongkok. Hasil klasifikasi herbal pengobatan ini ke dalam 109 famili dan berdasarkan konstruksi basis data bioaktivitas yang berisi profil ekspresi gen berskala besar dari herbal kontrol kualitas didapatkan hasil terlampir, penelitian ini dapat diterapkan di masa mendatang untuk menganalisis kejadian biologis yang disebabkan oleh herbal, memprediksi potensi terapeutik herbal, mengevaluasi keamanan herbal, dan mengidentifikasi potensi obat (Lo *et al.*, 2012).

Senyawa aktif dalam herbal merupakan komponen kimia alami yang memiliki efek biologis pada tubuh manusia dan sering digunakan dalam pengobatan komplementer medis. Senyawa-senyawa ini, seperti alkaloid, flavonoid, tanin, dan saponin, berperan dalam mendukung kesehatan dengan memberikan manfaat farmakologis seperti antioksidan, antiinflamasi, antimikroba, serta modulasi sistem imun. Dalam konteks pengobatan komplementer, herbal dengan kandungan senyawa aktif sering digunakan untuk melengkapi terapi medis konvensional, membantu mengurangi gejala, mempercepat pemulihan, atau mencegah penyakit, meskipun efektivitasnya seringkali memerlukan penelitian lebih lanjut untuk validasi ilmiah yang menyeluruh. Penggunaan herbal sebagai komplementer medis sering dikaitkan dengan wellness tradisional.

Tabel 5. 2. Tumbuhan dan Senyawa Aktif

Family ^a	Latin name (pinyin) ^b	Compound ^b
<i>Acanthaceae</i> (2)	<i>Baphicacanthus cusib</i> (qīng dài) (0) ^c	Indigotin (2)
<i>Anacardiaceae</i> (6)	<i>Melaphis chinensis</i> (wú bèi zǐ) (0)	Gallic acid (6)
<i>Araceae</i> (3)	<i>Pinellia ternata</i> (bàn xià) (3)	Homogentisic acid (0)
<i>Araliaceae</i> (35)	<i>Panax ginseng</i> (rén shēn) (16)	Ginsenoside (12)
	<i>Panax notoginseng</i> (sān qǐ) (2)	Notoginsenoside (0)
	<i>Periploca sepium</i> (wú jiǎ pi) (0)	Sesamin (5)
<i>Arecaceae</i> (48)	<i>Areca catechu</i> (dà fū pi) (10)	Catechin (38)
<i>Aristolochiaceae</i> (13)	<i>Aristolochia debilis</i> (mǎ dòu líng) (3)	Magnoflorin (0)
	<i>Aristolochia fangchi</i> (guāng fāng jì) (0)	Aristolochic acid (10)
	<i>Aristolochia manshuriensis</i> (guān mù tóng) (0)	Aristolochic acid (10)
<i>Berberidaceae</i> (1)	<i>Epimedium brevicornum</i> (yīn yáng huó) (0)	Icarin (1)
<i>Bignoniaceae</i> (14)	<i>Campsis grandiflora</i> (líng xiǎo huā) (0)	Apigenin (10)
	<i>Oroxylum indicum</i> (mù hú dié) (0)	Baicalin (4)
<i>Bombycidae</i> (1)	<i>Bombyx batryticus</i> (bái jiāng cǎn) (0)	3-Hydroxy kynurenine (1)
<i>Boraginaceae</i> (3)	<i>Anebia euclroma</i> (zǐ cáo) (0)	Shikonin (3)
<i>Bovidae</i> (22)	<i>Calculus bovis</i> (niú huáng) (0)	Bilirubin (22)
<i>Burseraceae</i> (11)	<i>Commiphora myrrha</i> (mò yào) (0)	Eugenol (7)
	<i>Boswellia carteri</i> (rú xiāng) (1)	Boswellic acid (3)
<i>Caryophyllaceae</i> (44)	<i>Dianthus superbus</i> (qū mài) (0)	Anthocyanin (44)
<i>Combretaceae</i> (1)	<i>Quisqualis indica</i> (shǐ jūn zǐ) (1)	Quisqualic acid (0)
<i>Compositae</i> (9)	<i>Artemisia annua</i> (qīng hǎo) (3)	Qinghaosu (3)
	<i>Artemisia argyi</i> (ài yè) (0)	Sesquiterpenoids (2)
	<i>Carthamus tinctorius</i> (hóng huà) (1)	
<i>Cruciferae</i> (4)	<i>Isatis indigotica</i> (bān lán gēn) (0)	Indigotin (2)
	<i>Rhaphanus sativus</i> (lái fū zǐ) (0)	Sinapine (1)
	<i>Sinapis alba</i> (bái jié zǐ) (1)	Sinigrin (0)
<i>Cucurbitaceae</i> (13)	<i>Benincasa hispida</i> (dōng guā zǐ) (0)	Citrulline (9)
	<i>Trichosanthes kirilowii</i> (guā lóu gēn) (4)	Campestol (0)
<i>Cupressaceae</i> (2)	<i>Platycladus orientalis</i> (cè bái yè) (2)	Thujene (0)
<i>Cynomoriaceae</i> (22)	<i>Cynomorium songaricum</i> (suǒ yáng) (0)	Saponin (22)
<i>Caesalpiniaceae</i> (1)	<i>Caesalpinia sappan</i> (sū mù) (1)	Barsilin (0)
<i>Cannabidaceae</i> (5)	<i>Cannabis sativa</i> (huó mǎ rén) (5)	Trigonelline (0)
<i>Ebenaceae</i> (1)	<i>Diospyros kaki</i> (shì dì) (1)	Hydroxytriterpenic acid (0)
<i>Equisetaceae</i> (13)	<i>Equisetum hyemale</i> (mǎ zēi) (0)	Succinic acid (12)
	<i>Euphorbia kansui</i> (gān suǐ) (1)	Euphornin (0)
<i>Eucommiaceae</i> (1)	<i>Eucommia ulmoides</i> (dù zhōng) (1)	
<i>Euphorbiaceae</i> (29)	<i>Croton tiglium</i> (bā dòu) (3)	
	<i>Euphorbia helioscopia</i> (zé qǐ) (0)	Quercetin (26)
	<i>Acacia catechu</i> (ér chá) (1)	Gambirine (0)
	<i>Astragalus membranaceus</i> (huáng qǐ) (3)	Astragaloside (1)
	<i>Astragalus complanatus</i> (huáng qǐ) (1)	Complanatuside (0)
	<i>Cassia obtusifolia</i> (cǎo jué míng) (0)	Emodin (10)
	<i>Dolichos lablab</i> (bián dòu) (0)	Palmitic acid (15)
	<i>Gleditsia sinensis</i> (zào jiǎ) (0)	Curcumin (32)
	<i>Glycine max</i> (dà dòu) (7)	
	<i>Glycyrrhiza uralensis</i> (gān cǎo) (0)	Glycyrrhizin (4)
	<i>Pueraria lobata</i> (gé gēn) (0)	Daidzein (16)
	<i>Sophora flavescens</i> (kù shēn gēn) (2)	Matrine (1)
	<i>Sophora tonkinensis</i> (guāng dòu gēn) (0)	Matrine (1)
<i>Ginkgoaceae</i> (8)	<i>Ginkgo biloba</i> (shān dòu gēn) (8)	Ginkgotoxin (0)
<i>Gramineae</i> (87)	<i>Coix lacryma</i> (yī yī) (1)	
	<i>Triticum aestivum</i> (fù xiǎo mài) (86)	Allantoin (0)
<i>Haliotidae</i> (1)	<i>Haliois diversicolor</i> (shǐ jué míng) (1)	Conchiolin (0)
<i>Hamamelidaceae</i> (1)	<i>Liquidambar formosana</i> (lù lù tóng) (0)	28-Noroleanoic acid (1)
<i>Hirudinidae</i> (2)	<i>Whitmanian pigra</i> (shuǐ zhū) (0)	Hirudin (2)
<i>Hyocraceae</i> (20)	<i>Cordyceps sinensis</i> (dōng chóng xià cáo) (1)	Cordycepic acid (19)
<i>Labiatae</i> (27)	<i>Scutellaria baicalensis</i> (huáng qīn) (5)	Baicalin (0)
	<i>Lycopus lucidus</i> (zé lán) (0)	Volatile oil (5)
	<i>Perilla frutescens</i> (zǐ sī yè) (1)	
	<i>Salvia miltiorrhiza</i> (dān shēn) (10)	Tanshinone (6)
<i>Laminariaceae</i> (38)	<i>Laminaria japonica</i> (hǎi dān) (0)	Alginate (38)
<i>Lauraceae</i> (5)	<i>Cinnamomum cassia</i> (ròu guǐ) (1)	Cinnamaldehyde (4)
<i>Liliaceae</i> (3)	<i>Anemarrhenae asphodeloides</i> () (1)	Timosaponin (0)
	<i>Smilax glabra</i> (tù fū líng) (2)	Astilbin (0)
<i>Loranthaceae</i> (26)	<i>Taxillus chinensis</i> (sāng jǐ shēng) (0)	Quercetin (26)
<i>Magnoliaceae</i> (15)	<i>Magnolia biondii</i> (xīn yī) (0)	β-Pinene (1)
	<i>Magnolia officinalis</i> (hòu pò) (14)	Magnolol (0)

<i>Myrtaceae</i> (7)	<i>Magnolia officinalis</i> (hòu pò) (14)	Magnolol (0)
<i>Orchidaceae</i> (1)	<i>Eugenia caryophyllata</i> (ding xiàng) (0)	Eugenol (7)
<i>Piperaceae</i> (3)	<i>Anoectochilus formosanus</i> () (1)	
<i>Polygalaceae</i> (1)	<i>Piper nigrum</i> (hù jiāo) (2)	Piperine (1)
<i>Polygonaceae</i> (14)	<i>Polygala tenuifolia</i> (yuán zhī) (1)	Tenuigenin (0)
<i>Polypodiaceae</i> (9)	<i>Rheum officinale</i> (dà huáng) (4)	Emodin (10)
	<i>Ganoderma lucidum</i> (líng zhī) (8)	
	<i>Polyporus umbellatus</i> (zhū líng) (1)	Polyporsterone (0)
<i>Punicaceae</i> (18)	<i>Punica granatum</i> (shí liú pì) (0)	Tannin (18)
<i>Ranunculaceae</i> (29)	<i>Paeonia suffruticosa</i> (mù dān pì) (0)	Paeoniflorin (2)
	<i>Aconitum carmichaeli</i> (wū tóu) (0)	Aconitine (1)
	<i>Anemone altaica</i> (jū jié chāng pù) (0)	Palmitic acid (15)
	<i>Coptis chinensis</i> (huáng lián) (1)	Berberine (10)
<i>Rosaceae</i> (113)	<i>Agrimonia pilosa</i> (xiān hē cǎo) (0)	Leuteolin-7-glucoside (13)
	<i>Armeniaca vulgaris</i> (kū xīng rén) (16)	Amygdalin (1)
	<i>Chaenomeles speciosa</i> (mù guǎ) (0)	Malic acid (5)
	<i>Eriobotrya japonica</i> (pǐ yà yè) (0)	Epicatechin (39)
	<i>Photinia serrulata</i> (shí nǎn) (0)	Nerolidol (2)
	<i>Prunus armeniaca</i> (xīng rén) (16)	Amygdalin (1)
	<i>Prunus humilis</i> (yù lì rén) (0)	Amygdalin (1)
	<i>Prunus persica</i> (táo rén) (16)	Amygdalin (1)
	<i>Rubus chingii</i> (fū pén zǐ) (0)	Ellagic acid (2)
<i>Rubiaceae</i> (15)	<i>Rubia cordifolia</i> (qiān cǎo gēn) (0)	Alizarin (15)
<i>Rutaceae</i> (78)	<i>Citrus aurantium</i> (zhī qiào (kē)) (57)	Hesperidin (0)
	<i>Dictamnus dasycarpus</i> (bái xiān pì) (0)	Psoralen (5)
	<i>Phellodendron amurense</i> (huáng bǎi) (0)	Berberine (10)
	<i>Poncirus trifoliata</i> (zhī shí) (2)	Hesperidin (0)
	<i>Zanthoxylum bungeanum</i> (huà jiāo) (0)	Cinnamaldehyde (4)
<i>Sargassaceae</i> (18)	<i>Sargassum pallidum</i> (hǎi zǎo) (0)	Alginate acid (18)
<i>Schizaceae</i> (2)	<i>Lygodium japonicum</i> (hǎi jīn shā) (0)	Methylester (2)
<i>Scrophulariaceae</i> (24)	<i>Scrophularia ningpoensis</i> (xuán shēn) (0)	Harpagide (1)
	<i>Siphonostegia chinensis</i> (liú jī mù) (10)	Coumarin (13)
<i>Solanaceae</i> (26)	<i>Lycium barbarum</i> (gōu qǐ) (0)	Betaine (26)
<i>Sparganiaceae</i> (5)	<i>Sparganium stoloniferum</i> (jīng sān lèng) (0)	Benzeneethanol (5)
<i>Suidae</i> (51)	<i>Suis Vesica Fellea</i> (zhū dān) (51)	
<i>Thymelaeaceae</i> (1)	<i>Daphne genkwa</i> (yuán huà) (0)	Genkwamin (1)
<i>Trogopteris</i> (70)	<i>Trogopteris xanthipes</i> (wū líng zhī) (0)	Catechol (70)
<i>Typhaceae</i> (7)	<i>Typha angustifolia</i> (xiāng pú) (0)	Naringenin (7)
<i>Umbelliferae</i> (4)	<i>Angelica dahurica</i> (bái zhī) (0)	Sitosterol (1)
	<i>Angelica sinensis</i> (dāng guī) (0)	Butyridenepthalide (1)
	<i>Ligusticum sinense</i> (gāo běn) (0)	Limonene (1)
	<i>Notopterygium incisum</i> (qiāng huó) (0)	1,8-Cineole (1)
<i>Violaceae</i> (15)	<i>Viola philippica</i> (zǐ huà dì dīng) (0)	Palmitic acid (15)
<i>Zingiberaceae</i> (34)	<i>Alpinia oxyphylla</i> (yī zhī rén) (0)	1,8-Cineole (1)
	<i>Amomum cardamomum</i> (bái dòu kǒu) (0)	1,8-Cineole (1)
	<i>Curcuma longa</i> (jiāng huáng) (12)	Turmerone (0)
	<i>Curcuma wenyujin</i> (yù jīn) (0)	Curcumin (32)
	<i>Kaempferia galanga</i> (shān nài) (0)	Kaempferol (9)
	<i>Alpinia officinarum</i> (gāo liáng jiāng) (0)	Curcumin (32)
<i>Zygophyllaceae</i> (9)	<i>Tribulus terrestris</i> (qī lì) (0)	Kaempferol (9)

^a The number of publication enclosed in the parentheses is the sum of articles regarding herbs and compounds.

^b The number of publications from 1998 to 2011 is enclosed in the parentheses.

^c Because some publications analyze compounds but not plants, there is no publication for plants.

Sumber https://www.researchgate.net/publication/261518030_

Beberapa orang mungkin merasa kurang puas dengan efektivitas obat-obatan konvensional atau mengalami efek samping yang tidak diinginkan. Penggunaan herbal sering kali dianggap sebagai alternatif atau pelengkap yang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara alami. Dalam banyak kasus, pengobatan komplementer herbal digunakan bersama dengan perawatan medis konvensional untuk meningkatkan hasil pengobatan atau mengurangi efek samping dari terapi farmasi, seperti kemoterapi. Ini dikenal sebagai terapi integratif.

Namun, penting untuk diingat bahwa meskipun herbal dapat memberikan manfaat, tidak semua herbal cocok untuk semua orang, dan beberapa dapat berinteraksi dengan obat-obatan konvensional. Oleh karena itu, konsultasi dengan profesional kesehatan sangat dianjurkan sebelum memulai pengobatan herbal, terutama bagi mereka yang sedang menjalani pengobatan medis atau memiliki kondisi kesehatan yang serius.

Aktivitas Fisik *Wellness* Tradisional (Seni Pernafasan, Silat dan Tari)

Wellness merupakan topik penting bagi individu, masyarakat, dan kebijakan publik di seluruh dunia. Kesejahteraan semakin dipandang sebagai komponen penting bagi para pembuat kebijakan karena dampaknya terhadap aspek ekonomi, kesehatan, sosial, dan budaya kehidupan.(Adler & Seligman, 2016).

Sepanjang sejarah, musik dan tari telah digunakan secara konsisten sebagai alat untuk penyembuhan dan kesehatan, mirip dengan cara farmakologi dan terapi digunakan saat ini (Stewart & Irons, 2017). Contoh-contohnya termasuk penggunaan musik sebagai terapi atau pengobatan dalam peradaban Islam kuno (Mohd Sufie & Sidik, 2017). penyembuhan tari perdukunan di Siberia dan negara-negara Eropa dan Amerika lainnya, dan sarjana Yunani kuno Pythagoras menggunakan musik untuk menenangkan organ-organ yang tertekan (Stewart & Irons, 2017)). Sama halnya, seni pertunjukan secara historis telah disebut-sebut sebagai sesuatu yang membuat orang "merasa baik" dan meningkatkan "kualitas hidup" mereka. Secara historis, seni pertunjukan sangat penting tidak hanya bagi individu yang sakit, tetapi juga merupakan kontributor penting bagi kesejahteraan dan pemeliharaan kesehatan individu tanpa masalah kesehatan, perilaku, atau sosial yang sudah ada sebelumnya. Meskipun kekuatan hubungan antara seni pertunjukan dan kesehatan tampaknya telah berkurang di zaman modern, khususnya di masyarakat Barat, ada minat yang meningkat untuk menerapkan

sudut pandang masa kini guna memahami kontribusi partisipasi seni pertunjukan terhadap kesejahteraan dan kesehatan.

Pencak Silat, seni bela diri khas Indonesia, bukan hanya sekadar gerakan-gerakan anggun dan atraktif. Lebih dari itu, praktik pencak silat memberikan sejumlah manfaat luar biasa yang dapat memengaruhi positif aspek fisik, mental, dan emosional dalam kehidupan seseorang. Manfaat utama dari pencak silat adalah kemampuan bela diri yang diperoleh. Seni ini melatih siswanya dalam berbagai teknik serangan dan pertahanan, yang dapat digunakan untuk melindungi diri sendiri dan orang lain dalam situasi berbahaya. Keahlian dalam pencak silat meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan keterampilan yang dapat menghindarkan diri dari potensi bahaya. Pencak silat adalah olahraga yang membutuhkan kerja fisik yang ekstensif dan gerakan intens. Ini berarti bahwa latihan dalam pencak silat dapat memperlancar aliran darah dan meningkatkan denyut jantung. Ini memperkuat sistem kardiovaskular Anda, membantu mencegah tekanan darah tinggi.



Gambar 5. 12. Pencak Silat

Sumber <https://hellosehat.com/kebugaran/>

Pencak silat memerlukan gerakan yang melibatkan peregangan tubuh. Ini membantu meningkatkan fleksibilitas otot, yang pada gilirannya mendukung postur tubuh yang baik. Selain manfaat fisik, fleksibilitas tubuh juga meningkatkan kenyamanan dalam kehidupan sehari-hari. Praktik pencak silat dapat meredakan stres dan meningkatkan mood Anda. Ketika Anda berolahraga, tubuh Anda melepaskan hormon endorfin, yang membantu merasa lebih bahagia dan bertenaga. Studi telah menunjukkan bahwa pencak silat dapat meningkatkan refleksi. Pencak silat dapat membantu Anda meningkatkan massa otot. Semakin banyak massa otot, semakin tinggi kebutuhan metabolisme tubuh, yang berarti aktivitas fisik pencak silat membakar lebih banyak kalori setiap hari. Ini tidak hanya membantu mencegah obesitas tetapi juga meningkatkan kelincuhan tubuh, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan kualitas hidup. Pencak silat juga mengajarkan pengendalian emosi. Siswa diajarkan untuk tetap tenang dalam situasi berbahaya dan untuk tidak menggunakan keterampilan mereka untuk menyakiti orang lain tanpa alasan yang jelas. Ini mengajarkan pentingnya bertindak dengan bijak dan mengendalikan emosi dalam situasi yang sulit.

Dalam perspektif olahraga kebugaran berbasis tradisi di Indonesia salah satu yang fokus mengembangkan seni olahraga pernafasan adalah Seni silat pernafasan Satria Nusantara. Pengaruh Satria nusantara *gym* secara empiris telah dibuktikan pengaruhnya dalam penuaan yang merupakan proses menurunnya kemampuan jaringan untuk beregenerasi dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya agar mampu bertahan dari gangguan apa pun, termasuk infeksi. Pada lansia, degenerasi organ seperti otot, tulang, jantung, pembuluh darah, dan sistem saraf menyebabkan penurunan daya tahan tubuh. (Kusnanto *et al.*, 2017b)

Soal Latihan / Tugas

Manfaat *Wellness* Tradisional sebagai *Complementary* Medis

Soal 1.

Bagaimana praktik *wellness* tradisional, seperti akupunktur atau yoga, dapat membantu dalam penanganan pasien yang menderita penyakit kronis seperti hipertensi, dan mengapa pendekatan ini dianggap sebagai *complementary* medis daripada pengobatan utama? Jelaskan dengan mendalam.

Jawaban :

Praktik *wellness* tradisional seperti akupunktur atau yoga dapat membantu pasien yang menderita hipertensi melalui berbagai mekanisme, seperti pengurangan stres, peningkatan sirkulasi darah, dan relaksasi otot. Misalnya, yoga melibatkan teknik pernapasan dalam dan meditasi yang telah terbukti mengurangi stres serta menurunkan tekanan darah. Akupunktur dapat merangsang titik-titik energi dalam tubuh yang membantu mengatur fungsi organ dan mengurangi ketegangan. *wellness* tradisional lebih sering digunakan bersama dengan pengobatan modern untuk meningkatkan efektivitas keseluruhan dan membantu pasien mencapai kesejahteraan *holistic*

Soal 2.

Apa peran penting dari pengobatan *wellness* tradisional dalam meningkatkan kualitas hidup pasien kanker, terutama dalam aspek mental dan emosional, serta bagaimana integrasi metode ini dengan terapi medis modern dapat memaksimalkan hasil pengobatan? Berikan argumen kritis Anda.

Jawaban:

Pengobatan *wellness* tradisional seperti meditasi, aromaterapi, atau pijat refleksi berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien kanker, terutama dalam aspek mental dan emosional. Pasien kanker sering menghadapi stres emosional, kecemasan, dan depresi akibat penyakitnya serta pengobatan yang intensif. Meditasi dan

teknik relaksasi lainnya dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan mood, dan memperbaiki kualitas tidur. Selain itu, praktik seperti pijat refleksi dapat memberikan rasa nyaman dan mengurangi ketegangan fisik yang dialami pasien.

Integrasi metode *wellness* tradisional dengan terapi medis modern dapat memaksimalkan hasil pengobatan karena mereka berfokus tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga kesejahteraan emosional dan mental pasien.

BAB VI

KAJIAN POTENSI *WELLNESS*

A. Tujuan Pembelajaran

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai potensi pengembangan *wellness*, diharapkan mahasiswa mampu:

- 6.1. *Wellness Tourism*: Tren Global dan Indonesia
- 6.2. Pengembangan Ekonomi Kreatif Berbasis *Wellness*

B. Uraian Materi

Tujuan Pembelajaran

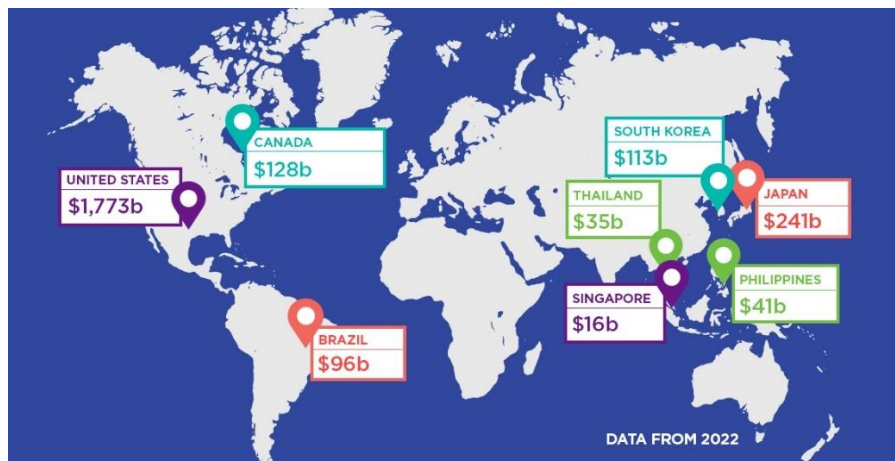
6.1 *Wellness Tourism*: Tren Global dan Indonesia

Potensi *wellness* tradisional di Indonesia sangat besar, baik dari segi pelestarian budaya maupun pengembangan ekonomi dan pariwisata. Dengan pendekatan yang tepat, inovasi, dan upaya pelestarian, *wellness* tradisional Indonesia dapat terus berkembang dan berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat serta meningkatkan daya saing Indonesia di kancah internasional.



Gambar 6. 1. Peta *Wellness* Dunia
<https://www.researchgate.net/publication/381857017>

Pada bulan Januari 2024, *Global Wellness Institute (GWI)* merilis *The Global Wellness Economy: Country Rankings (2019-2022)*, yang merupakan satu-satunya studi yang mengukur dan memberi peringkat ekonomi kebugaran di seluruh kawasan dan negara di dunia. Laporan tersebut memberi peringkat pada 145 negara berdasarkan ukuran ekonomi kebugaran mereka, membandingkan kebugaran dengan ukuran ekonomi keseluruhan masing-masing negara, meneliti pengeluaran per kapita untuk kebugaran di tingkat negara, dan mengeksplorasi pemulihan pasar kebugaran pascapandemi di berbagai negara. Halaman *web Geography of Wellness* dan laporan negara menyediakan data tingkat negara yang lebih terperinci dan eksklusif di tingkat sektor.



Gambar 6. 2. *Geography Wellness*
Sumber <https://ethesisarchive.library.tu.ac.th/>

Dalam peta *Geography of Wellness*, disajikan ukuran keseluruhan ekonomi kebugaran negara berdasarkan riset sejak tahun 2022. Halaman *web Geography of Wellness* didukung oleh *Exclusive Country Partners*, akan menyediakan data tingkat negara yang jauh lebih luas di tingkat sektor dan subsektor. Posisi Indonesia dalam *industry wellness* tradisional sangat jauh dibandingkan negara asean lain

seperti Thailand, Singapura bahkan Philipina padahal secara potensi *wellness* tradisional di Indonesia sangat melimpah.

Berkaca dengan pengembangan *industry wellness* tradisional di Thailand. Negara Thailand telah lama dianggap sebagai tujuan wisata utama berkat pulau-pulau tropisnya, kekayaan sejarah dan budaya, pemandangan kota yang semarak, dan pasar yang ramai. Selain itu, di Thailand, kesehatan dapat dialami dalam banyak dimensi: dari meditasi/spiritualitas Buddha hingga garis keturunan seni bela diri yang mendalam (misalnya, Muay Thai), dan dari masakan Thailand yang berbahan dasar segar hingga beragam sajian di pasar kebugarannya yang berkembang dengan baik. Thailand juga dikenal dengan retreat kesehatan dan kebugaran holistik kelas dunia. Dengan sektor pariwisata, medis, dan kebugaran yang mapan, Thailand menawarkan kepada penduduk dan pengunjungnya berbagai kemungkinan dan beragam pengalaman serta layanan yang mendukung mereka untuk hidup dengan baik, menjadi sehat, dan tetap sehat.

Pengembangan *Wellness* di Thailand ditata dengan sangat serius untuk membentuk *wellness* ekonomi kebugaran yang kuat dan beragam serta semua proses terdokumentasi dengan baik. Pasar wisata kebugaran Thailand termasuk dalam lima besar di Asia-Pasifik (bersama dengan Tiongkok, Jepang, Australia, dan India), seperti halnya pasar spa-nya (setelah Tiongkok, Jepang, Indonesia, dan Korea Selatan), yang menunjukkan banyaknya pengalaman kebugaran yang tersedia di negara tersebut. Setelah penurunan yang diperkirakan disebabkan oleh pandemi pada tahun 2020, wisata kebugaran kini pulih dengan kecepatan yang kuat sebesar 36% pertumbuhan tahunan (2020-2022).

Terapi tradisional Thailand dan pengobatan herbal sering dimasukkan ke dalam perawatan spa, dan pijat ala Thailand telah dikenal di kalangan spa di seluruh dunia. Di samping sektor spa-nya terdapat fasilitas kebugaran medis yang menawarkan pemeriksaan pencegahan komprehensif dan perawatan kebugaran yang memenuhi berbagai kebutuhan, mulai dari kebugaran jantung hingga kebugaran

otak pada tingkat genetik dan seluler. Layanan dan perawatan ini tersedia dengan harga yang hemat biaya dibandingkan dengan banyak tujuan wisata pesaing. Dengan semua yang ditawarkannya, Thailand adalah tujuan yang tak tertandingi bagi mereka yang mencari layanan kesehatan dan kebugaran kelas dunia yang terjangkau dan berkualitas tinggi.

Wellness Traditional di Indonesia



Gambar 6. 3. Nilai Ekonomi Pemanfaatan *Wellness* di Indonesia
Sumber *Global Wellness Institute*

Berdasarkan data Global Wellness Index (GWI) mengenai Wellness di Indonesia didefinisikan dengan luas dan beragam dan dirangkum dalam 11 (sebelas) sector mencakup berbagai jenis aktivitas dan pengeluaran konsumen, termasuk produk, layanan, perjalanan, dan teknologi.

Data ekonomi kebugaran setiap negara disajikan secara unik. Komposisinya dapat sangat bervariasi dari satu negara ke negara lain,

berdasarkan sejarah perkembangannya, budaya, kondisi sosial ekonomi, dan kebijakan pemerintah.

Indonesia merupakan destinasi wisata eksotis dan populer yang terkenal akan kekayaan sejarah budayanya serta perawatan dan penawaran kesehatan yang autentik. Indonesia dikenal dengan studio yoga di tepi pantai, resor kesehatan mewah bintang lima, sumber air panas yang bersih, spa etno-kesehatan (spa Jawa, spa Bali, dll.), kuliner sehat yang lezat, dan terapi tradisional yang berbasis pada rempah-rempah dan herba endemik. Indonesia juga menawarkan banyak kesempatan untuk pengalaman kesehatan berbasis alam. Beberapa taman nasional kini menawarkan aktivitas penyembuhan hutan seperti meditasi, memeluk pohon, jalan santai, dan tempat-tempat indah untuk aktivitas kesehatan luar ruangan seperti eko-trekking, menyelam, dan bersepeda. Wisata kesehatan di Indonesia menawarkan perjalanan transformatif yang bersumber dari kearifan lokal. Perjalanan transformatif menggabungkan "lanskap internal" yang ada di dalam diri manusia dan "lanskap eksternal" lingkungan lokal di destinasi wisata kesehatan dengan pendekatan perjalanan yang penuh kesadaran. Pendekatan Indonesia terhadap kesehatan menghargai pengalaman membuka diri melalui berbagai program, latihan, dan atraksi yang menyediakan nutrisi holistik bagi tubuh, pikiran, dan jiwa.

Sebagai negara kepulauan terbesar di dunia, kawasan hutan terluas ketiga di dunia, dan negara terpadat keempat di dunia, Indonesia merupakan negara yang kaya akan keanekaragaman hayati, keanekaragaman budaya, dan keanekaragaman geologi. Keanekaragaman hayati di Indonesia memiliki arti penting di dunia internasional, bahkan diakui sebagai bagian dari warisan dunia. Indonesia menjadi destinasi menarik bagi mereka yang memiliki hasrat untuk menjelajah. Menjelajahi keanekaragaman bumi (*geodiversity*), hayati (*biodiversity*), dan budaya (*cultural diversity*) akan meningkatkan vibrasi positif bagi kesehatan fisik, emosional, dan mental, serta berdampak positif pula pada aspek sosial, lingkungan, dan spiritual yang berkaitan dengan kesejahteraan.

6.2 Pengembangan Ekonomi Kreatif Berbasis *Wellness*

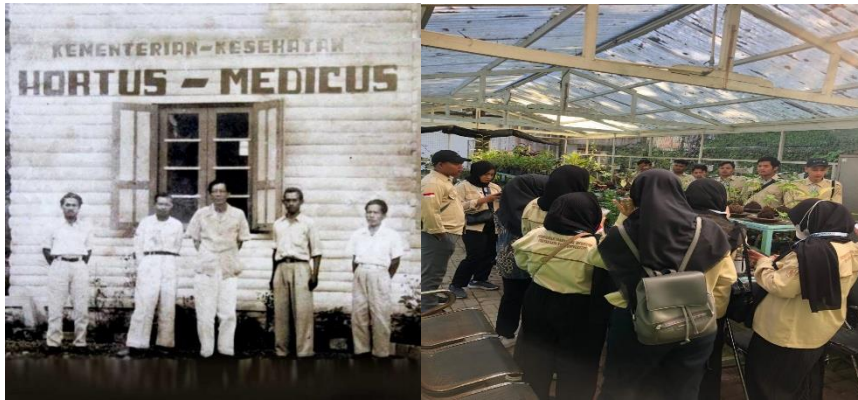
Indonesia terbentuk dari pergerakan Lempeng Pasifik di sisi barat, Lempeng Samudra Hindia di sisi selatan, dan Lempeng Asia di sisi utara. Pergerakan lempeng tersebut membentuk negara kepulauan yang mencapai jumlah pulau sebanyak 17.508 buah yang merupakan bentang alam geologi yang sangat beragam, mulai dari pegunungan, danau, sungai dataran rendah, pantai hingga dasar laut.

Indonesia memiliki rangkaian gunung berapi yang termasuk dalam Cincin Api Pasifik. Setidaknya terdapat 400 gunung berapi di Indonesia dan 130 di antaranya tercatat sebagai gunung berapi aktif. Tercatat terdapat 1.022 danau alami di Indonesia yang tersebar di berbagai pulau. Formasi geologi Indonesia juga membentuk sedikitnya 5.590 sungai dan 65.017 anak sungai. Banyak tempat di Indonesia yang memiliki bentang alam geologi yang terbentuk jutaan tahun lalu yang kemudian dikenal sebagai geopark. Selain memiliki 15 taman nasional dengan status nasional, Indonesia memiliki 6 geopark yang diakui sebagai UNESCO-Global Geopark. Luas perairan Indonesia diperkirakan mencapai 3.273.810 km² atau 62% dari total luas wilayah Indonesia. Keanekaragaman bentang alam Indonesia menjadi daya tarik sekaligus tantangan bagi seseorang yang gemar berpetualang dan ingin berlibur dengan aktivitas fisik di alam terbuka. Melakukan perjalanan dari puncak gunung hingga ke dasar laut akan menjadi pengalaman yang menyenangkan. Menjelajahi keanekaragaman Indonesia sangat cocok bagi seseorang yang gemar beraktivitas fisik dan ingin merasakan pengalaman yang memacu adrenalin saat berlibur. Mendaki gunung, bersepeda, berperahu, berselancar, dan menyelam adalah beberapa kegiatan yang dapat dipilih untuk mendapatkan masukan positif bagi tubuh. Mendekatkan diri dengan alam juga memberikan asupan positif bagi aspek emosional dan mental, serta meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan dan masyarakat sekitar. Kegiatan kebugaran yang berhubungan dengan fisik dan kesadaran dapat dialami di tempat-tempat dengan keanekaragaman hayati, atau diintegrasikan dengan kegiatan wisata alam, wisata petualangan, wisata bahari, wisata

olahraga, hingga ekowisata menjadi keunggulan tersendiri untuk dikembangkan di Indonesia.

Indonesia memiliki hutan tropis dan taman nasional sangat baik untuk yang suka berpetualang dan ingin mendapatkan pengalaman baru di ekosistem alam. Hutan mangrove, hutan pinus atau kebun raya, serta perkebunan kopi atau teh menjadi destinasi untuk sekadar ingin mendapatkan ketenangan dan kedamaian jauh dari keramaian kota dengan kualitas yang lebih baik. Aktivitas kebugaran lain dapat dikombinasikan dengan aktivitas ekowisata, agrowisata, wisata olahraga, dan wisata kuliner. Menghirup udara segar di lingkungan alam membantu mengurai beban emosional dan mental, serta meningkatkan kepedulian terhadap kelestarian lingkungan. Berjalan kaki, bersepeda, senam, atau aktivitas mindfulness seperti yoga, latihan pernapasan, atau meditasi merupakan berbagai aktivitas yang menyehatkan bagi kesehatan fisik, emosional, dan mental. Rempah-rempah dan tanaman obat selain kopi atau teh dalam bentuk makanan, minuman, dan perawatan tubuh akan melengkapi kesehatan fisik, emosional, dan mental.

Diperkirakan 80% tanaman obat dunia tumbuh di Indonesia, dan memiliki 43 kebun raya, yang memiliki berbagai koleksi tanaman yang mewakili keanekaragaman hayati di Indonesia.. Saat ini obat tradisional yang berasal dari tanaman obat telah diakui oleh Kementerian Kesehatan sebagai bagian dari layanan kesehatan komplementer. Pengunjung akan lebih mengenal tanaman obat di daerah Tawangmangu di lereng Gunung Lawu (Provinsi Jawa Tengah), disana juga dapat mencoba pengobatan dari dokter yang menggunakan obat berbahan dasar herbal. Tawangmangu merupakan tempat yang representatif untuk mengenal keanekaragaman bumi, keanekaragaman hayati, dan budaya. Tawangmangu memiliki banyak tempat menarik untuk mewedahi aktivitas fisik, emosional, mental, sosial, lingkungan, dan spiritual.



Gambar 6. 4. BP2TOOT Tawangmangu

Sejarah Klinik Hortus Medicussejalan dengan sejarah B2P2TOOT yang bermula dari kebun koleksi tanaman obat yang dirintis oleh R.M Santoso Soerjokoesoemo sejak awal tahun kemerdekaan. Pada April 1948 secara resmi koleksi tanaman obat dikelola oleh pemerintah di bawah Lembaga Eijkman dan diberi nama “Hortus Medicus”. Setelah itu, pada tahun 1978 diterbitkan Peraturan Menteri Kesehatan nomor 149 tahun 1978 yang mentransformasikan kebun koleksi tanaman obat ini menjadi sebuah institusi riset bernama Balai Penelitian Tanaman Obat (BPTO) sebagai salah satu Unit Pelaksana Teknis Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan RI. Tugas utamanya yaitu menyelenggarakan riset tanaman obat meliputi eksplorasi, adaptasi, budidaya tanaman obat, dan uji fitokimia tanaman obat.

Keragaman Suku dan Budaya

Indonesia memiliki ragam spa tradisional sebagai relaksasi spa khas nusantara. Konsep wellness ini selaras dengan tradisi dan kearifan lokal, yakni etnaprana atau praktik holistik yang memadukan Spa, yoga, meditasi, pengobatan tradisional, hingga tarian untuk keseimbangan fisik, mental, dan spiritual.

Perawatan spa yang digali dari budaya Indonesia disebut juga dengan "*Etno Wellness*". Dalam *wellness* ini bukan hanya penggunaan

rempah yang berbeda, teknik pijatan, dan cara perawatannya sangat bervariasi. Gaya Spa *Wellness* namun di Indonesia, *Wellness* tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik, tetapi juga mencakup kesejahteraan spiritual dan emosional, sehingga menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Ritual penyembuhan sering kali berpusat pada masyarakat, yang mencerminkan gaya hidup komunal dan kepercayaan masyarakat Indonesia akan keterkaitan semua kehidupan. Beberapa diantara praktik *wellness* tradisional yang telah ratusan tahun dipraktikkan suku-suku di Indonesia antara lain:

1. Bakera Minahasa

Bakera merupakan ritual perawatan tubuh untuk perempuan Tahapan perawatannya sendiri dimulai dari scrubbing untuk mengangkat kotoran dan sel-sel kulit mati pada tubuh. Setelah itu dilakukan steaming untuk mengeluarkan racun dari dalam tubuh dan memberikan efek rileks pada otot dan sendi. Kemudian dilanjutkan pijat dan masker tubuh untuk menutrisi kulit dan diakhiri dengan berendam rempah-rempah alami yang menambah efek rileks dan peremajaan tubuh.

Bakera, mandi uap yang dibuat dari berbagai tanaman, merupakan metode tradisional yang digunakan di Minahasa (Sulawesi Utara, Indonesia) untuk pemulihan pasca melahirkan. Secara keseluruhan, tercatat penggunaan 60 spesies tanaman yang berbeda digunakan untuk terapi bakera. Di antara 10 tanaman bakera yang paling sering disebutkan, delapan di antaranya merupakan tanaman minyak atsiri, yang biasanya dibudidayakan di kebun dapur dan sering digunakan sebagai rempah-rempah. Efek terapeutik dari termoterapi dan aromaterapi berkontribusi pada efektivitas bakera. Termoterapi meredakan gejala seperti ketegangan otot, rasa berat di tungkai, edema, kehilangan nafsu makan, dan sembelit, sedangkan minyak atsiri dari tanaman yang digunakan memiliki efek imunostimulan, antiseptik, dan antiphlogistik. Jika diterapkan di bawah bimbingan orang yang berpengalaman, selama menjelang persalinan, bakera dapat

dianggap sebagai metode yang efektif dan aman untuk pemulihan pasca melahirkan.(Zumsteg & Weckerle, 2007)

2. Batangeh Minang

Etnis Minangkabau mempunyai tradisi “Ethnowellness” yang secara umum dengan berbagai keragaman ramuan dan prosesi yang bermanfaat bagi kebugaran dan kesehatan. Spa tradisional asal Sumatera Barat ini memiliki banyak manfaat, antara lain untuk kecantikan dan untuk kesehatan. Untuk calon pengantin, batangeh bermanfaat untuk menghilangkan bau badan dan mempercantik kulit. Batangeh merupakan spa tradisional suku Minangkabau. Perawatan tradisional khas Minangkabau ini mempunyai beberapa jenis perawatan seperti Uruik Minang, Lulur Randang Ranah Minang dan Batangeh Minang. Perempuan yang akan melakukan spa, duduk di atas kursi tersebut dengan ditutup kain sarung atau tikar. Setelah melalui proses penguapan, dilakukan pemijatan dan lulur di seluruh bagian tubuh untuk membersihkan kulit dan mengangkat sel kulit mati. Batangeh yang bermakna mandi uap menggunakan tujuh macam tumbuhan yang mengandung minyak atsiri (essential oils) diantaranya daun jeruk purut, sereh wangi, kayu manis, kenanga, nilam, cengkeh, pandan wangi serta ekstrak dari dua rempah yaitu kunyit dan daun sereh. Perawatan ini dilakukan dengan cara merebus air dan rempah-rempah di dalam tungku dan diletakkan di kursi(Academy, 2022).

3. Kusuk Batak

Indonesia yang kaya budaya ternyata memiliki segudang kekayaan yang terkait dengan kebiasaan menjaga kesehatan. Soal spa misalnya, Suku Batak dari Sumatra Utara ternyata memiliki teknik spa khusus yang sudah diwariskan turun-temurun yang disebut Kusuk. Bagi masyarakat Batak, terdapat tiga konsep dasar yang harus dilakukan dalam melakukan Kusuk Spa Batak. Ialah bagian yang dikusuk harus organ sasaran utama, menggunakan tumbuh-tumbuhan dari alam yang mengandung unsur panas, segar, dan dingin, serta melakukan pendekatan kepada Tuhan

melalui jampi dan mantra. Kusuk Spa Batak sendiri adalah pijat atau spa tradisional khas Suku Batak yang memiliki banyak tujuan sesuai dengan kebutuhan. Perawatan Kusuk ini bisa untuk ibu hamil, proses melahirkan, kondisi ibu setelah melahirkan, tumbuh kembang anak-anak, wanita dan laki-laki sebelum menikah, hingga untuk menyembuhkan orang yang kesurupan.

Selain itu Kusuk juga bisa untuk orang yang sakit demam, menyembuhkan orang yang kecelakaan dan patah tulang, penyegaran badan, dan orang yang sulit bertemu jodoh. Keseluruhan perawatan ini diiringi dengan Tup, Oukup, atau Tangas yang merupakan proses penguapan atau *steam*. Dalam melakukan *steam* dibutuhkan ramuan berupa tumbuh-tumbuhan yang diperoleh dari kebun, pedesaan, maupun hutan yang ada di sekitar rumah masyarakat Suku Batak. Adapun tumbuhan yang biasa dipakai adalah sanggeh-sanggeh holing atau serai sebanyak tiga batang, urat ilalang, asam kambing satu buah, jeruk puruk dua buah, dan daun pandan musang 10 lembar. Rempah-rempah ini nantinya akan ditaruh di badan pasien dan ditutup kain ulos agar menciptakan efek harum dan membersihkan tubuh.(Herlambang, 2021).

"Manfaat kusuk Batak untuk penyegaran, mempertahankan kesehatan dan kesembuhan. Kedua manfaat *steam* tradisional Batak untuk merangsang fungsi kerja kulit, menyehatkan kandungan, kelamin, perut, urat dan otot. Dalam metode Kusuk Spa Batak terdapat keunikan dan berbeda dengan spa tradisional lainnya di Indonesia. Perbedaannya adalah Kusuk Spa Batak dimulai dari kepala, rambut, leher, badan, tangan, dan berakhir di kaki. Sementara, spa pada umumnya dimulai dari kaki dan berakhir di kepala. Secara filosofi mendasar kenapa Kusuk Spa Batak dimulai dari kepala. Alasannya, kepala adalah bagian terpenting dan terhormat dari seseorang sementara kaki adalah bagian terbawah dan dianggap hina, "Artinya tidak sopan kalau habis pegang kaki lalu pegang kepala," Durasi proses Kusuk Spa Batak sendiri berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan. Untuk penyegaran

60 menit, penyembuhan 90 menit, dan untuk situasi mendesak dan penyakit kronis bisa dilakukan hingga 120 menit(Herlambang, 2021).

4. Tangas Betawi

Masyarakat Betawi memperkenalkan versi mandi uapnya dengan nama Tangas. Tidak terbatas untuk perawatan selepas melahirkan, perawatan tangas *Betawi* ini juga bisa dinikmati oleh setiap orang dengan berbagai manfaat sesuai kebutuhan, mulai dari mengurangi keringat, mengharumkan tubuh, sampai perawatan menjelang pernikahan. Perawatan *Tangas* Betawi ini menggunakan berbagai rempah dan bunga-bunga khas Betawi, seperti bunga melati, bunga mawar, bunga kantil, jahe, daun pandan, jeruk limau, biji pala, dan serai. Seluruh bahan ini dicampurkan ke dalam sebuah wadah, kemudian direbus dan diteteskan minyak esensial. Rebusan tadi diletakkan di bawah tempat duduk dan pada saat diuapkan, tubuh dililit dengan kain agar uap meresap pada pori-pori kulit. Proses penguapan berlangsung selama kurang lebih 30 menit. Yang unik dari perawatan tradisional Betawi ini ialah ritual khas ketika terapis akan mengawali sesi perawatan dengan peregangan tubuh khas suku Betawi atau dikenal dengan istilah *sembe ta'zim*, kemudian disertai dengan aplikasi dupa atau setinggi ke seluruh area tubuh agar tubuh terasa lebih aromatik. Teknik pijat yang digunakan mengadaptasi teknik khusus ala Betawi, seperti pijatan yang diawali dengan area di seluruh tubuh untuk melemaskan tubuh atau pijat *stretching*, yang membedakannya dengan teknik pijatan di Jawa atau Bali. (Absar *et al.*, 2021; Dewi, 2016).

5. Bedda Lotong Bugis

Lulur bedda lotong merupakan racikan khas tradisional dari Bugis untuk menjaga kecantikan tubuh. Setiap daerah dan kebudayaan di Indonesia memiliki cara sendiri untuk menjaga kecantikan tubuh, termasuk suku Bugis di Sulawesi Selatan. Terutama masyarakat Pinrang yang masih menggunakan bedda lotong sebagai ramuan untuk kecantikan. Bedda lotong kerap

digunakan sebagai perawatan tradisional menggunakan bedak hitam. Bahan lulur bedda lotong asli dengan menggunakan bahan-bahan yang sama yang digunakan oleh masyarakat bugis. Terbuat dari campuran beras ketan hitam, asam jawa, ginseng, jeruk nipis dan daun pandan dan disangrai. Manfaatnya pun cukup banyak, yakni mencerahkan kulit hingga membuat rambut tampak hitam berkilau (Ali *et al.*, 2019;Hakim, 2022).

6. Lulur Jawa

Lulur terbuat dari ramuan rempah-rempah lulur untuk menghaluskan kulit sudah di ketahui sejak dulu. Tradisi lulur sendiri sudah dilakukan oleh para putri raja di Pulau Jawa. Proses luluran diyakini sebagai metode terbaik dalam menjaga kesehatan dan kecantikan kulit. Putri raja biasanya melakukan lulur dua kali seminggu jika ingin malnagsungkan pernikahan, putri raja melakukan lulur setiap hari selama 40 hari berturut-turut (Wellness, n.d.).

Pemakaian lulur dimulai dari kaki dengan pijat Bali lalu setelah itu dibalur dengan lulur tradisional dari Jawa. Bahan yang dicampurkan pada lulur yakni beras, kacang-kacangan, akar kunyit, jahe, kayu manis, dan bubuk cendana yang di tumbuk. Setelah mencampurkan bahan tersebut kemudian ditambah dengan sedikit air dan beberapa tetes minyak bunga melati untuk membuat butiran menjadi halus. Saat sudah kering, ramuan tersebut digosokanlah pada kulit yang memiliki dampak untuk mengangkat sel kulit mati kemudian bilas menggunakan air hangat yang di ambil dengan batok kelapa. Tahap akhir dari lulur adalah berendam di kolam yang terlah di taburi oleh wewangian seperti bungan melati, tuberose, kamboja, kecapiring, dan kenanga. Di Kraton Jogja memiliki pemandian raja dan ratu yaitu Tamansari, sementara itu di Bali terdapat pemandian Tirta Gangga. Adapun manfaat dari lulur adalah:

- Mengangkat sel kulit mati
- Meregenerasi kulit

- Membuat kulit menjadi lebih cerah dan tidak kusam
- Mengencangkan kulit tubuh
- Membuat kulit menjadi halus
- Memberi nutrisi dan kelembaban pada kulit tubuh

7. Boreh Bali

Sejak zaman dahulu, masyarakat telah mencatat pengetahuan mereka tentang pengolahan berbagai tanaman obat menjadi obat. Di Bali, tanaman obat ini dapat ditemukan tersebar di seluruh pulau dengan sebutan Lontar Usadha yang ditulis pada daun sirih yang telah dikeringkan. Dari sekian banyak jenis pengobatan dan pengobatan tradisional dalam Lontar Usadha, Boreh telah bertahan hingga berabad-abad. Ada tiga jenis Boreh yang dikenal oleh masyarakat Bali. Boreh ini diklasifikasikan menurut efeknya terhadap tubuh, yaitu Boreh anget, Boreh miyik, dan Boreh tis. Boreh merupakan ramuan tradisional alami guna meredakan nyeri otot, menghangatkan tubuh, dan membersihkan racun. Boreh Bali merupakan produk campuran herbal yang dikenal terdiri atas bahan-bahan alami berupa sejumlah bagian tumbuhan daun, umbi, babakan, ataupun biji yang diperoleh baik dari tanaman herbal maupun apotek hidup. Contohnya seperti jahe, kunyit, serai, dan rempah-rempah organik lainnya. Campuran tersebut diolah dengan melalui proses penumbukan atau penggilingan hingga diperoleh konsistensi pasta yang nantinya diaplikasikan dengan cara dibalurkan pada bagian tubuh tertentu yang dikehendaki. Tekniknya meliputi akupresur, skin rolling, serta membelai keras dan lembut. Boreh Bali juga lazimnya dicampur dengan minyak kelapa atau minyak esensial untuk meningkatkan efeknya.

Meskipun popularitasnya sebagai pengobatan kesehatan yang bertahan sepanjang masa, harus diakui bahwa pemahaman masyarakat mengenai komposisi bahan, langkah-langkah pengolahan, dan cara pengaplikasiannya sangat dipengaruhi oleh

sumber informasi yang tersedia di sekitar mereka, serta bahan-bahannya (Suhendra, 2022;Putri *et al.*, 2022)

8. So'oso Madura

Perawatan tubuh Spa tradisional so'oso asal Madura merupakan perawatan tubuh bagian luar dengan menggunakan ramuan berkhasiat yaitu bedak mangir terbuat dari beras, kunyit, dan rempah-rempah sehingga bisa meningkatkan kondisi kesehatan kulit tubuh (Anggraini & Dwiyanti, 2020). Perawatan So'oso biasanya dilakukan selama 2-3 jam. Terapis akan memulai dengan memijat tubuh dengan minyak esensial untuk merilekskan otot. Setelah itu, terapis akan mengoleskan lulur So'oso ke seluruh tubuh. Selain dipijat, wanita yang melakukan spa so'oso juga akan meminum jamu khas Madura setelah perawatan(Suhandoko, 2024).

9. Batimung Banjar

Batimung dalam masyarakat Banjar dan Dayak Meratus lebih banyak dikenal untuk acara prosesi pernikahan dan sangat sedikit yang mengetahui bahwa batimung selain untuk kesehatan juga untuk pengobatan penyakit di antaranya penyakit wisa (hepatitis). Perawatan ini menggunakan ramuan yang terdiri atas rempah khas Indonesia yaitu Pulasari, akar wangi, temulawak, pucuk ganti, ginseng, mesoyi, jeruk purut, buah adas, temugiring, biji klabat, cengkeh, kayu manis, bunga sisir, kapulaga jawa dan lada. Batimung mengandung filosofi kebersamaan. perawatan tubuh yang merupakan bagian dari adat masyarakat Kalimantan. Batimung atau mandi uap adalah metode sebagai penyegar atau untuk merelaksasi otot yang dilaksanakan pada ruangan khusus dimana sisi ruangnya mengeluarkan uap panas yang beroperasi antara suhu 43°C dan 46°C, namun batimung dilaksanakan dengan cara yang lebih tradisional. Sesuai dengan definisi solus per aqua (SPA) merupakan perawatan kesehatan yang menggunakan sarana air. Perawatan ini menggunakan rendaman air, air mengalir, pancuran disertai ramuan-ramuan atau memanfaatkan sumber air panas yang mengandung mineral tertentu dan memberi dampak

memelihara, meningkatkan ataupun memulihkan kesehatan. Dalam Terapi Batimung biasanya dikombinasi dengan pijatan yang bermanfaat untuk membuang kotoran melalui keringat, menjaga metabolisme, dan juga relaksasi otot. Uap ramuan yang digunakan untuk batimung mengandung minyak astiri yang masuk ke dalam tubuh dan membantu menyembuhkan penyakit serta dipercaya dapat membakar lemak dan dapat mencerahkan wajah. Batimung sering digunakan sebelum acara pernikahan atau perkawinan tujuannya adalah mengeluarkan keringat sebanyak-banyaknya agar pada saat acara perkawinan tidak keluar keringat. Batimung membuat badan menjadi harum (wangi) (Etisia, 2021; Saefuddin & Maryadi, 2018).

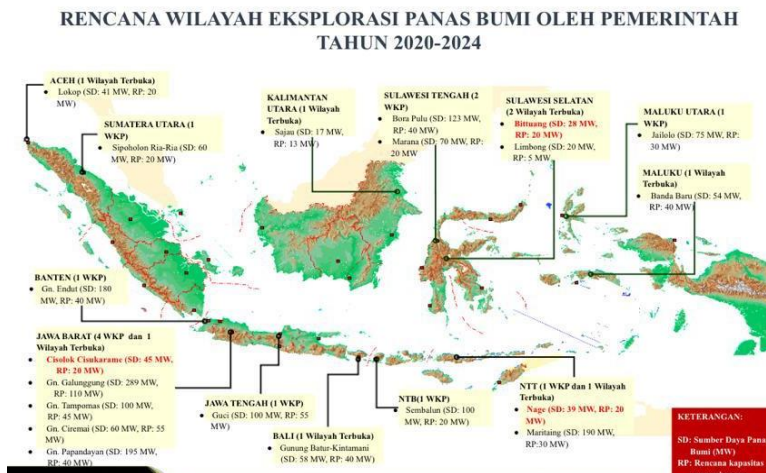
Potensi Geothermal dalam Pengembangan *Wellness* di Indonesia

Dalam bidang *wellness*, *geothermal* digunakan pada pemandian air panas alami yang kaya akan mineral, dapat memberikan terapi relaksasi dan penyembuhan, serta meningkatkan kesehatan kulit, peredaran darah, dan kekebalan tubuh.



Gambar 6. 5. Aktivitas *Wellness Geothermal*
Sumber <https://www.aubergedelagare.ca>

Pemanas ruangan geothermal juga menciptakan lingkungan yang nyaman dan sehat, dengan suhu stabil yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental. Pada masa kini semakin meningkat kesadaran budaya dalam memainkan peran penting membentuk lingkungan terapeutik; dari konsep dasar kesehatan dan penyembuhan, hingga hubungan budaya dengan alam, dan bagaimana ruang dibentuk oleh metode dan material konstruksi yang spesifik secara budaya. Termasuk yang menarik dikembangkan adalah potensi geotermal dari Cincin Api, serta tradisi wellness disuatu wilayah sebagai pertemuan sosial-budaya. Salah satu terapi yang menggunakan energi geothermal adalah balneoterapi, yang efektif mengobati berbagai masalah kesehatan, termasuk penuaan, nyeri, masalah muskuloskeletal, kardiovaskular, pernapasan, kulit, dan kesehatan mental, sehingga berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik (McIntosh *et al.*, 2021).



Gambar 6. 6. Potensi *Geothermal* Indonesia
Sumber <https://mavink.com>

Prospek pemanfaatan geothermal dalam medical wellness, potensi geothermal di Indonesia ini tentunya didukung oleh letak geografis yang mana Indonesia merupakan *ring of fire*. Sayangnya, hingga saat ini jarang sekali terdapat fasilitas kesehatan yang

memanfaatkan *geothermal*. Di kawasan-kawasan seperti Gunung Arjuno Welirang, misalnya, sumber panas bumi sering dimanfaatkan untuk menciptakan pusat-pusat spa dan pemandian air panas. Air panas alami yang mengandung berbagai mineral dan efek buoyancy ini diyakini mampu memberikan manfaat kesehatan, seperti mengurangi stres, meredakan nyeri sendi, dan memperbaiki sirkulasi darah. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, pariwisata kesehatan *geothermal* di Jawa Timur berpotensi menarik perhatian lebih banyak wisatawan domestik maupun internasional. Merujuk pada keberhasilan Spa Serbia, dengan mata air panas bumi yang melimpah dan kualitas udaranya, merupakan sumber daya alam yang penting bagi negara tersebut. Saat ini, industri pariwisata telah menjadi penerima manfaat utama yang menarik kunjungan terkait rekreasi dan kesehatan. Meskipun demikian, literatur tentang perilaku konsumen saat ini tidak memiliki model yang menggabungkan faktor-faktor yang memotivasi dan menghambat dalam proses pengambilan keputusan industri spa dan kebugaran. Industri spa Serbia masih menyesuaikan diri dengan kebutuhan pengunjung kebugaran modern sebagai hasil dari jalur transisi unik negara tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan peran insentif dan pembatasan dalam proses pemilihan tujuan pengunjung spa di Serbia, untuk mendapatkan wawasan tentang perkembangan pariwisata kebugaran dalam lingkungan sosial budaya tertentu (Radin *et al.*, 2022; Erfurt-Cooper, 2010).

Potensi pengembangan energi panas bumi di Jawa Timur bagi industri kesehatan dan industri pariwisata dalam berinovasi mengembangkan layanan preventif berbasis kesehatan dan pariwisata sangat terbuka luas. Layanan kolaborasi yang dimaksud terkait program integrasi antara *medical* dan *wellness*, yaitu peningkatan *wellbeing* and *physical fitness* yang terukur dan terarah dalam panduan *evidence base medicine*. (UGM, 2024).

Pemandian Air Panas Guci di Tegal, misalnya, memiliki potensi besar yang belum sepenuhnya dimanfaatkan. Saat ini, pemandian air panas tersebut sebagian besar hanya digunakan untuk berenang dan

mandi, dengan tingkat kunjungan yang tinggi pada akhir pekan namun minim pada hari biasa. Hal ini berbeda dengan yang terjadi di Eropa, *Thermal Vamed* di Geinberg, Austria. Tempat ini memanfaatkan panas bumi untuk menyediakan fasilitas pemandian air panas alami yang dilengkapi dengan berbagai layanan kesehatan dan *wellness*, seperti balneoterapi yang kaya akan mineral, spa, dan perawatan kesehatan lainnya. Keberhasilan *Thermal Vamed* dalam menarik wisatawan dan pengguna jasa kesehatan menunjukkan bahwa geothermal bisa menjadi pendorong utama dalam sektor *wellness* (UGM, 2024).

Soal Latihan / Tugas

Potensi Wellness di Indonesia

Soal 1.

Bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk memadukan potensi *wellness* tradisional dengan *wellness* geothermal di Indonesia, sehingga keduanya dapat berkontribusi secara signifikan dalam pengembangan pariwisata kesehatan? Jelaskan strategi yang relevan dan dampak yang mungkin terjadi pada sektor pariwisata dan kesehatan!

Jawaban:

Upaya yang dapat dilakukan untuk memadukan potensi *wellness* tradisional dan *wellness* geothermal adalah dengan menciptakan destinasi pariwisata kesehatan terpadu yang menggabungkan pengobatan tradisional berbasis herbal, pijat tradisional, dan terapi alam dengan penggunaan sumber daya alam geothermal seperti pemandian air panas. Strategi ini dapat dilakukan dengan:

1. Mengembangkan Paket Wisata Terpadu: Menawarkan paket wisata yang mencakup pijat tradisional (misalnya, pijat Jawa, Bali, atau urut), terapi herbal, dan pemandian air panas geothermal, yang dapat menarik wisatawan lokal maupun mancanegara.
2. Kolaborasi dengan Praktisi Kesehatan Tradisional: Melibatkan dukun, tabib, atau praktisi kesehatan tradisional dalam pengobatan berbasis kearifan lokal di destinasi *wellness* geothermal, sehingga wisatawan bisa mendapatkan pengalaman holistik yang menyeluruh.
3. Promosi Melalui Branding Pariwisata Kesehatan: Branding pariwisata Indonesia sebagai destinasi *wellness* yang unik, dengan kombinasi antara tradisi kesehatan kuno dan modern, terutama di daerah-daerah yang memiliki potensi geothermal, seperti Ciater (Jawa Barat) dan Banyuwedang (Bali).

DAFTAR PUSTAKA

- Absar, A. A., Nurrahmah, A., Putri, E. B., Febrian, F. W., Yulianto, S. F., Sani, R. P., Tati, S., Khairiah, A., Priyanti, & M., D. (2021). Studi Etnobotani Pada Tradisi Acare Tangas Di Pernikahan Suku Betawi Di Desa Poris Plawad Tangerang. *Prosiding SEMNAS BIO*, 1(2017), 345–353.
- Academy, E. S. W. (2022). *BATANGEH MINANG, SPA ETNIK KHAS SUMATERA BARAT*. Eswa.Co.Id. <https://eswa.co.id/id/blog/batangeh-minang-spa-etnik-khas-sumatera-barat>
- Adler, A., & Seligman, M. E. P. (2016). Using wellbeing for public policy: Theory, measurement, and recommendations. *International Journal of Wellbeing*, 6(1). <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i1.429>
- Ahuja, P. (2019). *How to buy, store and use nutmeg for good health + a safety alert*. [Https://Complethewellbeing.Com](https://Complethewellbeing.Com). <https://complethewellbeing.com/article/numerous-health-benefits-nutmeg-safety-alert/>
- Ali, F., Stevani, H., & Rachmawaty, D. (2019). FORMULASI DAN STABILITAS SEDIAAN BODY SCRUB BEDDA LOTONG DENGAN VARIASI KONSENTRASI TRIETANOLAMIN. *Media Farmasi*, 15(1). <https://doi.org/10.32382/mf.v15i1.852>
- Anggraini, N. D., & Dwiyantri, S. (2020). Kajian Perawatan Tubuh SO'OSO Madura di Kabupaten Sumenep. *E-Journal*, 09 no 03, 62–71.
- Apriyanto, K. D., Kushartanti, B. M. W., Ambardini, R. L., & Páez, L. C. (2024). Hubungan Antara Flexibilitas dan Komposisi Tubuh Dengan Kemampuan Daya Tahan Paru Pada Mahasiswa Non Keolahragaan. *MEDIKORA*, 23(1), 43–53. <https://doi.org/10.21831/medikora.v23i1.72203>
- Ari Wibowo Kurniawan, & Muchammad Tsaqif Ardani Kurniawan. (2021). *Pijat Kebugaran Olahraga* (Adi Wijayanto (Ed.); 1st ed.). Akademia Pustaka. www.akademiapustaka.com
- Asisi. (2023). *History of Jamu & Secrets of Javanese Medicine in Temples*. <https://www.youtube.com/shorts/eqWivR2FtUk>
- Azizah, A. N., & Kurniati, C. H. (2020). OBAT HERBAL TRADISIONAL

- PEREDA BATUK PILEK PADA BALITA. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2). <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.370>
- Campbell, N., De Jesus, S., Prapavessis, H. (2013). Encyclopedia of Behavioral Medicine. In *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>
- Cramer, H. (2018). Yoga Therapy in the German Healthcare System. *International Journal of Yoga Therapy*, 28(1), 133–135. <https://doi.org/10.17761/2018-00006>
- Cramer, H., Lauche, R., Haller, H., & Dobos, G. (2013). A systematic review and meta-analysis of yoga for low back pain. In *Clinical Journal of Pain* (Vol. 29, Issue 5). <https://doi.org/10.1097/AJP.0b013e31825e1492>
- Delano, E. H., Kushartanti, W., Amajida, A., Humam, M. F., & As Shafi, S. H. (2022). The effectiveness of massage therapy combined with stretching toward blood pressure of elderly people with hypertension. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v10i2.47877>
- Dewi. (2016). *Kenali Tangas, Mandi Uap Ala Betawi*. Dewimagazine.
- Erfurt-Cooper, P. (2010). The Importance of Natural Geothermal Resources in Tourism. In *Proceedings World Geothermal Congress*.
- Etisia, A. A. (2021). *Batimung: Spa & Pengobatan Tradisional dari Kalimantan Selatan*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/pradipthahulandasaputra0807/6194d55f06310e42f4226532/batimung-spa-tradisional-dari-kalimantan-selatan>
- Fakhriansah, M. (2020). *Asal-Usul Pengobatan Tradisional Indonesia*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/fakhriansyah/5e57ce54097f363e4d3a19d2/asal-usul-pengobatan-tradisional-indonesia>
- Firmansyah, E. K. (2017). Kearifan Lokal dalam Pengobatan Tradisional Masyarakat Desa Lumbungsari Kec. Lumbung Kabupaten Ciamis. *Metahumaniora*, 7(1). <https://doi.org/10.24198/metahumaniora.v7i1.23329>
- Ginger. (n.d.). Wikipedia. Retrieved September 8, 2024, from https://en.wikipedia.org/wiki/Ginger#Folk_medicine

- Global Spa Summit. (2010). Spas and the global wellness market: synergies and opportunities. *Prepared by SRI International, May*.
- Gothe, N. P., Khan, I., Hayes, J., Erlenbach, E., & Damoiseaux, J. S. (2019). Yoga Effects on Brain Health: A Systematic Review of the Current Literature. *Brain Plasticity*, 5(1). <https://doi.org/10.3233/bpl-190084>
- Hakim, A. R. N. (2022). *Lulur Bedda Lotong, Rahasia Kecantikan Alami Wanita Bugis*. Superapp.Id. <https://superapp.id/blog/lifestyle/lulur-bedda-lotong/>
- Harinath, K., Malhotra, A. S., Pal, K., Prasad, R., Kumar, R., Kain, T. C., Rai, L., & Sawhney, R. C. (2004). Effects of Hatha Yoga and Omkar Meditation on Cardiorespiratory Performance, Psychologic Profile, and Melatonin Secretion. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(2). <https://doi.org/10.1089/107555304323062257>
- Hariyono, P., & Aryati, V. D. (2018). RELASI MANUSIA DAN ALAM. *Neo Teknika*, 4(2). <https://doi.org/10.37760/neoteknika.v4i2.1224>
- Herlambang, D. (2021). *Kusuk, Spa Tradisional Batak Yang Miliki Segudang Manfaat*. ValidNews. <https://validnews.id/kultura/kusuk-spa-tradisional-batak-yang-miliki-segudang-manfaat>
- Indrawati, S., Eralida, E., Turama, A. R., & Malik, A. (2022). RELASI ANTARA MANUSIA DAN ALAM DALAM SASTRA LISAN SUMATERA SELATAN: SEBUAH KAJIAN EKOFENOMENOLOGI. *Logat: Jurnal Bahasa Indonesia Dan Pembelajaran*, 9(1). <https://doi.org/10.36706/logat.v9i1.148>
- Irawati, J., & Siahaan, S. T. P. (2023). LEGAL CHALLENGES IMPEDING THE DEVELOPMENT OF LOCAL WISDOM-BASED WELLNESS TOURISM POTENTIAL. *Jurisdictie: Jurnal Hukum Dan Syariah*, 14(2), 212–232. <https://doi.org/10.18860/j.v14i2.24002>
- Koerniawaty, F. T., & Sudjana, I. M. (2022). Prospects of Wellness Tourism in Indonesia as Tourism Sector Recovery Effort Post Covid-19 Pandemic. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(2), 10082–10091. <https://doi.org/10.33258/birci.v5i2.4806>
- Kristiawan, S. M., & Adiputra, I. N. (2019). Olahraga Senam Satria Nusantara, Olahraga Jalan Cepat Menurunkan Tekanan Darah

Pada Lansia Hipertensi Di Lapangan Renon, Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(5).

Kusnanto, Makhfudli, & Dewi, R. S. (2017a). KEBUGARAN LANSIA (Satria Nusantara Breathing Exercise I mproves The Senior Citizens ' Level of Fitness) Kusnanto *, Makhfudli *, Rumdiana Surya Dewi *. *Jurnal Ners*, 4 No 2.

Kusnanto, Makhfudli, & Dewi, R. S. (2017b). Senam Pernafasan Satria Nusantara Meningkatkan Kebugaran Lansian. *Jurnal Ners*, 4 No 2, 190–196.

Kusumo, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H. P., Khairunnisa, I., Suhandi, R. I., & Prastika, S. S. (2020). JAMU TRADISIONAL INDONESIA: TINGKATKAN IMUNITAS TUBUH SECARA ALAMI SELAMA PANDEMI. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2). <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471>

Lo, H. Y., Li, C. C., Huang, H. C., Lin, L. J., Hsiang, C. Y., & Ho, T. Y. (2012). Application of transcriptomics in chinese herbal medicine studies. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 2(2). [https://doi.org/10.1016/S2225-4110\(16\)30083-9](https://doi.org/10.1016/S2225-4110(16)30083-9)

Lovern, L. L., & Locust, C. (2013). Traditional Ways of Wellness. In *Native American Communities on Health and Disability*. https://doi.org/10.1057/9781137312020_10

Manjayati, E. S. A., Nurkholis, N., & Wijaya, F. J. M. (2021). Penerapan Metode Masase Tradisional “ESAM” terhadap Tingkat Kepuasan Pasien. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(3). <https://doi.org/10.58258/jime.v7i3.2289>

McIntosh, J., Marques, B., & Fairbrother, K. (2021). Architecture of geothermal places: socially and culturally responsive therapeutic landscapes. *Journal of Cultural Geography*, 38(1). <https://doi.org/10.1080/08873631.2020.1820682>

Mohd Sufie, S. N., & Sidik, R. (2017). What is Medical Music Therapy in Islamic Civilization? *International Journal of Business and Social Science*, 8(3).

Muhammad, A., Zulfadli, Z., & Wibowo, P. (2022). Pandai Silat Tanpa Cedera: Kenaikan Tingkat Menuju Pengembangan Kelatnas Perisai Diri di Aceh. *Jurnal Malikussaleh Mengabdikan*, 1(1), 54.

<https://doi.org/10.29103/jmm.v1i1.8394>

- Muhyiddin, M. (2020). Covid-19, New Normal, dan Perencanaan Pembangunan di Indonesia. *The Indonesian Journal of Development Planning. Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2).
- Nurvitasari, I., & Rahman, F. (2024). MANFAAT AKTIVITAS FISIK UNTUK WELL BEING LANJUT USIA: LITERATURE REVIEW. *JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG*, 16(2), 596–612. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i2.2601>
- Pratiwi, Y. S., Handayani, S., & Hardaniyati, H. (2020). Pemanfaatan Herbal Dalam Penyembuhan Luka Perineum. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 8(1), 22–28. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v8i1.2020.186>
- Putri, E. S., Meliati, L., Sudarmi, S., & Pratiwi, I. G. (2022). The Effect of the Combination of Baby Massage With Boreh Rice Kencur Bima Against Baby Sleep Quality. *Jurnal Kesehatan Prima*, 16(1). <https://doi.org/10.32807/jkp.v16i1.841>
- Putrianti, F. G., Irfan, M., Susanto, D., Wijaya, K. K., Irmansyah, A., Nilawati, A. R., & Irmawati, I. (2023). Tourist Attractions and Travel Decisions at Pemandian Air Hangat Candi Umbul Magelang. *WSEAS Transactions on Business and Economics*, 20, 1312–1319. <https://doi.org/10.37394/23207.2023.20.117>
- Radin, M. B., Vujičić, M. D., Todorović, N., Dragin, A. S., Stankov, U., & Mijatov, M. B. (2022). Modeling spa destination choice for leveraging hydrogeothermal potentials in Serbia. *Open Geosciences*, 14(1). <https://doi.org/10.1515/geo-2022-0404>
- Revire, N. (2018). 6. Re-exploring the Buddhist “Foundation Deposits” at Chedi Chula Prathon, Nakhon Pathom. In *Buddhist Dynamics in Premodern and Early Modern Southeast Asia* (pp. 1–45). <https://doi.org/10.1355/9789814519076-008>
- Saefuddin, Nf., & Maryadi, S. (2018). TRADISI PENGOBATAN BATIMUNG DALAM MASYARAKAT BANJAR DAN DAYAK MERATUS DI KALIMANTAN SELATAN (BATIMUNG HEALING TRADITION OF THE BANJARESE AND DAYAK MERATUS COMMUNITY IN SOUTH KALIMANTAN). *Naditira Widya*, 12(2).

<https://doi.org/10.24832/nw.v12i2.307>

- Samidi, S. (2016). Tuhan, Manusia, dan Alam: Analisis Kitab Primbon Atassadhur Adammakna. *SHAHIH: Journal of Islamicate Multidisciplinary*, 1(1), 13–26. <https://doi.org/10.22515/shahih.v1i1.47>
- Sarijo, & Junaidi, S. (2015). Meningkatkan Kapasitas Vital Paru Lansia Dengan Latihan Jurus Seni Pernafasan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(1).
- Satia Graha, A. (2015). KEGUNAAN REHABILITASI DAN TERAPI DALAM CEDERA OLAHRAGA. *MEDIKORA*, 1. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4701>
- Shohani, M., Badfar, G., Nasirkandy, M. P., Kaikhavani, S., Rahmati, S., Modmeli, Y., Soleymani, A., & Azami, M. (2018). The effect of yoga on stress, anxiety, and depression in women. *International Journal of Preventive Medicine*, 9. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_242_16
- Stacey Chillemi, M. C. (2015). *The Complete Guide to Natural Healing: A Natural Approach to Healing the Body and Maintaining Optimal Health Using Herbal Supplements, Vitamins, Minerals, Fruits, Vegetables and Alternative Medicine*. Lulu Inc. <https://thecompleteherbalguide.com/wp-content/uploads/2016/09/Natural-Healing-ebook-2.pdf>
- Stewart, D. E., & Irons, J. Y. (2017). Music, public health, and health promotion: Can music be a social determinant of health? In *Music, Health and Wellbeing: Exploring Music for Health Equity and Social Justice*. https://doi.org/10.1057/978-1-349-95284-7_2
- Stoewen, D. L. (2017). Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. *Canadian Veterinary Journal*, 58(8).
- Suandoko. (2023). *Pahami Lebih Dalam Sejarah dan Filosofi Etnaprana, Wellness Asli Indonesia*. Kompas.Com. <https://wisata.viva.co.id/pendidikan/4731-pahami-lebih-dalam-sejarah-dan-filosofi-etnaprana-wellness-asli-indonesia>
- Suhandoko. (2024). *Mengenal So'oso, Perawatan Lulur Khas Madura sebagai Wellness dan Etnaprana Indonesia*. Wisata.Viva.Co.Id. <https://wisata.viva.co.id/wisata/5270-mengenal-sooso->

perawatan-lulur-khas-madura-sebagai-wellness-dan-etnaprana-indonesia

Suhendra, E. A. (2022). Introducing Traditional Herb-based Medicine 'Boreh' on Wellness Tourism in Bali. *Bali Tourism Journal*, 6(2), 21–24.

<http://balitourismjournal.org/ojs/index.php/btj/article/view/75>

Tania, I. (2018). Konsep Holistik dan Karakteristik Dasar Pengobatan Tradisional Indonesia. *Www.Jamudigital.Com*.

https://www.jamudigital.com/berita?id=Konsep_Holistik_dan_Karakteristik_Dasar_Pengobatan_Tradisional_Indonesia

Terry, P. E. (2020). Adjudicating Traditional Wellness. In *American Journal of Health Promotion* (Vol. 34, Issue 4). <https://doi.org/10.1177/0890117120909679>

UGM. (2024). *Reportase Diskusi Online Membahas Prospek Geothermal dalam Medical Wellness dan Pendanaan Masyarakat*. FK.UGM.

[https://chpm.fk.ugm.ac.id/reportase-diskusi-online-membahas-prospek-geothermal-dalam-medical-wellness-dan-pendanaan-masyarakat/#:~:text=Dalam bidang wellness%2C geothermal digunakan pada pemandian air,meningkatkan kesehatan kulit%2C peredaran darah%2C dan](https://chpm.fk.ugm.ac.id/reportase-diskusi-online-membahas-prospek-geothermal-dalam-medical-wellness-dan-pendanaan-masyarakat/#:~:text=Dalam%20bidang%20wellness%20geothermal%20digunakan%20pada%20pemandian%20air,meningkatkan%20kesehatan%20kulit%20peredaran%20darah%20dan)

von Schoen-Angerer, T., Manchanda, R. K., Lloyd, I., Wardle, J., Szöke, J., Benevides, I., Martinez, N. S. A., Tolo, F., Nicolai, T., Skaling-Klopstock, C., Parker, T., Suswardany, D. L., van Haselen, R., & Liu, J. (2023). Traditional, complementary and integrative healthcare: global stakeholder perspective on WHO's current and future strategy. *BMJ Global Health*, 8(12). <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2023-013150>

Wellness, G. S. (n.d.). *Sejarah Lulur di Tanah Jawa*. Gayaspawellness.Com. Retrieved October 13, 2024, from <https://gayaspawellness.com/artikel/sejarah-lulur-di-tanah-jawa>

WHO. (n.d.). *Traditional, Complementary and Integrative Medicine*. Retrieved October 12, 2024, from https://www.who.int/Health-Topics/Traditional-Complementary-and-Integrative-Medicine#tab=tab_1

Widarini, P. S. I., Wijaya, M., & I N, A. M. (2022). Wellness and Herbal

Tourism Based on Local Wisdom as an Alternative to 'New Normal' Tourism. *Jurnal Komunikasi*, 14(2).
<https://doi.org/10.24912/jk.v14i2.17568>

- Yadav, A., Singh, S., Singh, K., & Pai, P. (2015). Effect of yoga regimen on lung functions including diffusion capacity in coronary artery disease patients: A randomized controlled study. *International Journal of Yoga*, 8(1). <https://doi.org/10.4103/0973-6131.146067>
- Yakup, A. P., & Haryanto, T. (2021). Pengaruh Pariwisata terhadap Pertumbuhan Ekonomi di Indonesia. *Bina Ekonomi*, 23(2). <https://doi.org/10.26593/be.v23i2.3266.39-47>
- Zumsteg, I. S., & Weckerle, C. S. (2007). Bakera, a herbal steam bath for postnatal care in Minahasa (Indonesia): Documentation of the plants used and assessment of the method. *Journal of Ethnopharmacology*, 111(3).
<https://doi.org/10.1016/j.jep.2007.01.016>

BIODATA PENULIS



Dr. Muhamad Nanang Solikhin, S.Kel .M.Or.

Lahir di Sleman 28 Oktober 1980. Lulus Strata-3 Ilmu Keolahragaan dari Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2024 dengan fokus konsentrasi *wellness aquatic*. Saat ini penulis aktif sebagai dosen di Fakultas Vokasi Prodi Sarjana Terapan Pengobatan

Tradisional Indonesia, Universitas Negeri Yogyakarta. serta peneliti dalam bidang *wellness, therapy aquatik* dan olahraga *aquatic*.

Beberapa hasil penelitian dan publikasi ilmiah yang relevan bidang ilmu yang telah dihasilkan penulis, diantaranya:

1. *Benefit of breathholding training on the concept of recreational freediving in healthy adults – a systematic literature review* terbit di Journal Fizjoterapia Polska (Scopus Q4)
2. *Content Validity of Freediving Recreation (Without fins) Training to Improve Psychological Conditions and Physical Health* terbit di Studia Sportiva (Scopus Q4)
3. *Exploring Beginner Free diver's Experience of Benefit Recreational Freediving Activity* Terbit di Journal Retos (Scopus Q2)
4. *Validity and Reliability of Sport Diving Basic Skill Instrument for Beginner Diver* Terbit di International Journal of Human Movement and Sports Sciences (Scopus Q3)

Anda dapat berkorespondensi dengan Dr. Muhamad Nanang Solikhin, S.Kel., M.Or. di Program Studi Sarjana Terapan Pengobatan Tradisional Indonesia, Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta, Jalan Mandung , Serut Pengasih Kulonprogo Yogyakarta atau melalui *email: nanangsolikhin@uny.ac.id* .



Margono, M.Pd.

Lahir di Solo-Jateng, 30 Agustus 1961.

Lulus Strata-2 Pendidikan Olahraga UNNES Semarang, 2001. Saat ini dosen di Fak Vokasi Prodi Sarjana Terapan PTI UNY; bidang keahlian Sejarah Olahraga, Atletik; hobby: jogging, gowes.

Riwayat Organisasi, pernah sebagai Pengurus Pengda PASI DIY, Pengda PELTI DIY dan saat ini

menjadi pengurus Pengda PRUI DIY.

Beberapa buku yang telah ditulis: (1) Multi-Sport Event Regional-Internasional dan Partisipasi Indonesia; (2) Memperkenalkan Atletik kepada Anak Usia Dini (Dengan Cara Menyenangkan); (3) Memperkenalkan Atletik kepada Individu Berkebutuhan Khusus (Dengan Kekhususan Tertentu Melalui Pendekatan Permainan); (4) Buku Panduan Permainan Ular Tangga Multilateral (PUT-MULA); (5) Sejarah Olahraga: Indonesia dan:Dunia (Sebuah Pengantar).

Korespondensi dapat dilakukan via *email*: (margono@uny.ac.id).