



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
NOMOR 8 TAHUN 2014

TENTANG  
PELAYANAN KESEHATAN SPA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA,

- Menimbang : a. bahwa pelayanan kesehatan tradisional merupakan bagian dari Sistem Kesehatan Nasional, dimana pelayanan kesehatan SPA merupakan salah satu jenis pelayanan kesehatan tradisional yang menggunakan keterampilan dan ramuan dengan pendekatan holistik untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran dan jiwa;
- b. bahwa Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1205/Menkes/Per/X/2004 tentang Pedoman Persyaratan Kesehatan Pelayanan Sehat Pakai Air (SPA), sudah tidak sesuai lagi dengan kebutuhan hukum dan dinamika masyarakat;
- c. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud pada huruf a, dan huruf b, perlu menetapkan Peraturan Menteri Kesehatan tentang Pelayanan Kesehatan SPA;
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1999 tentang Perlindungan Konsumen (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1999 Nomor 42, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 3821);
2. Undang-Undang Nomor 10 Tahun 2009 tentang Kepariwisata (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 11, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4966);
3. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 144, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5063);

Peraturan Presiden ...



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-2-

4. Peraturan Presiden Nomor 8 Tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 24, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5063);
5. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 061/Menkes/PER/I/1991 tentang Persyaratan Kolam Renang, SPA dan Pemandian Umum;
6. Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1076/Menkes/SK/VII/2003 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Tradisional;
7. Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Nomor PER 141/VI/2005 tentang Standar Kompetensi Kerja Nasional Indonesia (SKKNI) Sektor Pariwisata Subsektor SPA;
8. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1144/Menkes/Per/VIII/2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Kesehatan (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2010 Nomor 585) sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 35 Tahun 2013 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1144/Menkes/Per/VIII/2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Kesehatan (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2013 Nomor 741);
9. Peraturan Menteri Kebudayaan dan Pariwisata Nomor PM.97/HK.501/MKP/2010 tentang Tata Cara Pendaftaran Usaha SPA;

MEMUTUSKAN:

Menetapkan : PERATURAN MENTERI KESEHATAN TENTANG PELAYANAN KESEHATAN SPA.

BAB I ...



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-3-

## BAB I KETENTUAN UMUM

### Pasal 1

Dalam Peraturan Menteri ini yang dimaksud dengan:

1. Pelayanan Kesehatan SPA adalah pelayanan kesehatan yang dilakukan secara holistik dengan memadukan berbagai jenis perawatan kesehatan tradisional dan modern yang menggunakan air beserta pendukung perawatan lainnya berupa pijat penggunaan ramuan, terapi aroma, latihan fisik, terapi warna, terapi musik, dan makanan untuk memberikan efek terapi melalui panca indera guna mencapai keseimbangan antara tubuh (*body*), pikiran (*mind*), dan jiwa (*spirit*), sehingga terwujud kondisi kesehatan yang optimal.
2. *Health* SPA adalah suatu bentuk Pelayanan Kesehatan SPA untuk menghasilkan manfaat relaksasi dan kebugaran.
3. *Wellness* SPA adalah suatu bentuk pelayanan kesehatan SPA untuk menghasilkan manfaat peremajaan (*rejuvenasi*) dan penguatan sistem tubuh (*revitalisasi*).
4. Relaksasi adalah upaya untuk mengurangi kelelahan, kepenatan, ketegangan, emosi, kejenuhan, baik fisik maupun mental untuk mendapat kebugaran kembali.
5. Rejuvenasi adalah memelihara kesehatan sebagai proses peremajaan tubuh.
6. Revitalisasi adalah upaya pemberdayaan fungsi tubuh untuk lebih menguatkan fungsi organ tubuh yang sehat dan mengembalikan vitalita sehingga diperoleh tingkat kesehatan yang lebih optimal.
7. Tanda Daftar Usaha Pariwisata adalah dokumen resmi yang membuktikan bahwa usaha pariwisata yang dilakukan oleh pengusaha telah tercantum di dalam Daftar Usaha Pariwisata.
8. Terapi Hidro adalah bentuk perawatan tubuh yang menggunakan air sebagai modalitas terapi untuk membantu klien dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya.
9. Terapi Aroma adalah bentuk perawatan tubuh yang menggunakan minyak atsiri (*essential oil*) dan senyawa aromatik lainnya yang diekstrak dari bunga, kulit kayu, batang, daun, akar atau bagian lain dari tanaman untuk tujuan mempengaruhi psikis (*kejiwaan*) dan fisik seseorang.

10. Pijat ...



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-4-

10. Pijat adalah teknik perawatan tubuh dengan cara usapan dan penekanan menggunakan anggota gerak tubuh seperti tangan, jari, siku dan atau alat bantu lainnya pada permukaan tubuh yang memberikan efek stimulasi dan relaksasi, melancarkan sistem peredaran darah, melancarkan sistem peredaran limfe (getah bening) dan penguatan sistem tubuh lainnya, dimaksudkan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran.
11. Surat Terdaftar Pengobat Tradisional yang selanjutnya disingkat STPT adalah bukti tertulis yang diberikan kepada pengobat tradisional/terapis SPA yang telah melaksanakan pendaftaran.
12. Menteri adalah menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang kesehatan.

#### Pasal 2

Pengaturan Pelayanan Kesehatan SPA bertujuan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan SPA yang aman, bermanfaat, bermutu dan dapat dipertanggungjawabkan.

#### Pasal 3

- (1) Pelayanan Kesehatan SPA harus mengikuti prinsip dasar dan konsep penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan SPA.
- (2) Prinsip dasar sebagaimana dimaksud pada ayat (1) mengacu pada pohon keilmuan pengobatan tradisional Indonesia yang meliputi pendekatan kosmologi, holistik dan kultural (biopsikososiokultural).

#### Pasal 4

- (1) Pelayanan Kesehatan SPA merupakan upaya kesehatan perorangan, dengan pendekatan promotif dan preventif.
- (2) Pelayanan Kesehatan SPA sebagaimana dimaksud pada ayat (1) menekankan pada upaya mempertahankan, menjaga dan meningkatkan kemampuan tubuh agar tercapai tingkat kesehatan yang optimal.

### BAB II

#### JENIS PELAYANAN KESEHATAN SPA

#### Pasal 5

- (1) Pelayanan Kesehatan SPA terdiri atas:
  - a. Pelayanan Kesehatan SPA tradisional; dan
  - b. Pelayanan Kesehatan SPA medis (*medical SPA*).

(2) Pelayanan ...



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-5-

- (2) Pelayanan Kesehatan SPA sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf a meliputi:
  - a. *Health SPA*; dan
  - b. *Wellness SPA*.
- (3) *Health SPA* sebagaimana dimaksud pada ayat (2) huruf a dilaksanakan di griya SPA tirta I.
- (4) *Wellness SPA* sebagaimana dimaksud pada ayat (2) huruf b dilaksanakan di griya SPA tirta II dan griya SPA tirta III.
- (5) Ketentuan mengenai pelayanan kesehatan SPA medis (*medical SPA*) sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf b diatur dengan Peraturan Menteri.

#### Pasal 6

Griya SPA sebagaimana dimaksud dalam Pasal 5 ayat (3) dan ayat (4) harus diselenggarakan oleh badan usaha, baik yang berbadan hukum atau tidak berbadan hukum.

#### Pasal 7

- (1) Berdasarkan manfaat pelayanan kesehatannya, Griya SPA diklasifikasikan menjadi:
  - a. griya SPA tirta I;
  - b. griya SPA tirta II; dan
  - c. griya SPA tirta III.
- (2) Griya SPA tirta I sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf a merupakan griya SPA yang menyelenggarakan perawatan SPA untuk menghasilkan manfaat Relaksasi.
- (3) Griya SPA tirta II sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf b merupakan griya SPA tirta yang menyelenggarakan perawatan SPA untuk menghasilkan manfaat Relaksasi dan Rejuvenasi.
- (4) Griya SPA tirta III sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf c merupakan griya SPA yang menyelenggarakan perawatan SPA untuk menghasilkan manfaat Relaksasi, Rejuvenasi dan Revitalisasi.

### BAB III

#### PERSYARATAN DAN PERIZINAN

#### Pasal 8

- (1) Setiap penyelenggara Pelayanan Kesehatan SPA tradisional harus memiliki Tanda Daftar Usaha Pariwisata dan izin teknis.

(2) Tanda ...



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-6-

- (2) Tanda Daftar Usaha Pariwisata sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diberikan setelah mendapat izin teknis dari Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota.
- (3) Tanda Daftar Usaha sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dikeluarkan oleh Gubernur atau Bupati/Walikota sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.
- (4) Izin teknis sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diberikan untuk jangka waktu 5 (lima) tahun dan dapat diperpanjang kembali 6 (enam) bulan sebelum habis masa berlakunya, selama memenuhi persyaratan.

#### Pasal 9

- (1) Untuk memperoleh izin teknis sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8, penyelenggara SPA harus mengajukan permohonan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota setempat.
- (2) Permohonan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) disertai dengan kelengkapan meliputi:
  - a. persyaratan administrasi; dan
  - b. persyaratan teknis lainnya.
- (3) Kepala Dinas Kesehatan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) harus melaksanakan verifikasi persyaratan berdasarkan self assessment atau kajian administrasi dan teknis lainnya setelah menerima permohonan, dapat mengikut sertakan asosiasi SPA.
- (4) Formulir self assessment sebagaimana dimaksud pada ayat (3) menggunakan contoh sebagaimana tercantum dalam Formulir 7 terlampir.
- (5) Paling lama dalam waktu 6 (enam) hari kerja sejak diterimanya permohonan, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota setempat harus memberikan izin atau menolak permohonan disertai alasan yang jelas dengan menggunakan contoh sebagaimana tercantum dalam Formulir 5 atau Formulir 6 terlampir.

#### Pasal 10

Dalam hal terjadi perubahan kepemilikan, badan usaha dan alamat Griya SPA, penyelenggara SPA harus melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota.

Pasal 11 ...



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-7-

#### Pasal 11

Persyaratan administrasi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (2) huruf a meliputi :

- a. fotokopi Kartu Tanda Penduduk (KTP);
- b. fotokopi akta pendirian badan usaha;
- c. fotokopi STPT dan/atau SIP tenaga yang akan memberikan pelayanan;
- d. fotokopi dokumen lingkungan sesuai dengan ketentuan peraturan daerah setempat;
- e. fotokopi izin lokasi sesuai ketentuan peraturan yang dikeluarkan oleh peraturan pemerintah daerah masing-masing;
- f. fotokopi profil griya SPA yang meliputi pengorganisasian, lokasi, dan klasifikasi Griya SPA; dan
- g. mengisi daftar *assessment* yang disediakan.

#### Pasal 12

- (1) Persyaratan teknis lainnya sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (2) huruf b meliputi persyaratan ketenagaan, air, sarana dan prasarana, serta metode perawatan sesuai dengan klasifikasi griya SPA yang akan didirikan.
- (2) Persyaratan ketenagaan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi :
  - a. kelompok tenaga administrasi; dan
  - b. kelompok terapis.
- (3) Kelompok tenaga administrasi sebagaimana dimaksud pada ayat (2) huruf a berupa manajer, penerima tamu, programmer, dan administrator.
- (4) Kelompok terapis sebagaimana dimaksud pada ayat (2) huruf b berupa terapis SPA pratama, terapis SPA madya, dan terapis SPA utama.
- (5) Persyaratan air sebagaimana dimaksud pada ayat (1) harus memenuhi persyaratan mutu air bersih sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.
- (6) Persyaratan sarana dan prasarana sebagaimana dimaksud pada ayat (1) berupa persyaratan :
  - a. bangunan; dan
  - b. alat yang mendukung pelayanan.

(7) Persyaratan ...



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-8-

- (7) Persyaratan metode perawatan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi : Terapi Hidro, penggunaan ramuan, Pijat, Terapi Aroma, latihan fisik dalam SPA, terapi warna, terapi musik, dan pemberian makanan sehat dalam pelayanan kesehatan SPA.

### Pasal 13

- (1) Setiap terapis SPA harus memiliki STPT yang diterbitkan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota.
- (2) Untuk mendapatkan STPT sebagaimana dimaksud pada ayat (1) terapis SPA harus mengajukan permohonan dengan menggunakan contoh sebagaimana tercantum dalam Formulir 1 kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota setempat secara kolektif atau sendiri, disertai dengan persyaratan yang meliputi:
- biodata terapis, menggunakan contoh Formulir 2 sebagaimana terlampir;
  - fotokopi KTP;
  - rekomendasi dari asosiasi SPA yang berbadan hukum berdasarkan kualifikasi Kerja Nasional Indonesia;
  - fotokopi sertifikat/ijazah kompetensi terapis yang diterbitkan oleh Lembaga Sertifikasi kompetensi (LSK) dan atau Lembaga Sertifikasi Profesi (LSP);
  - surat pengantar Puskesmas setempat;
  - pas foto ukuran 4x6 cm sebanyak 2 (dua) lembar;
  - izin teknis dari tempat bekerja atau rencana tempat kerja.
- (3) Paling lama dalam waktu 14 (empat belas) hari kerja sejak diterimanya permohonan, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota setempat harus memberikan izin atau menolak permohonan STPT disertai alasan yang jelas.
- (4) STPT sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dengan menggunakan contoh sebagaimana tercantum dalam Formulir 3 terlampir.

### Pasal 14

Ketentuan lebih lanjut mengenai Pedoman Pelayanan Kesehatan SPA, Terapi Hidro Pada Pelayanan Kesehatan SPA, Terapi Aroma Pada Pelayanan Kesehatan SPA, dan Pijat Pada Pelayanan Kesehatan SPA sebagaimana tercantum dalam Lampiran yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Peraturan Menteri ini.

BAB IV ...



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-9-

## BAB IV HAK DAN KEWAJIBAN

### Pasal 15

Setiap penyelenggara Pelayanan Kesehatan SPA mempunyai kewajiban :

- a. membuat papan nama Griya SPA;
- b. memberikan informasi yang benar mengenai Pelayanan Kesehatan SPA yang diberikan;
- c. memberikan pelayanan yang aman dan bermanfaat sesuai dengan standar Pelayanan Kesehatan SPA, standar pendidikan dan standar prosedur operasional (SPO) yang ditetapkan;
- d. melakukan kewaspadaan umum (*universal precaution*) dengan menggunakan alat yang steril;
- e. mampu melaporkan kondisi kontraindikasi klien yang meliputi perubahan suhu tubuh, gangguan pernafasan, dan reaksi alergi saat perawatan kepada penyelia/supervisor;
- f. mencatat setiap klien yang berkunjung ke Griya SPA di buku registrasi kunjungan klien; dan
- g. melaporkan rekapitulasi hasil kegiatan setiap 3 (tiga) bulan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota, dengan menggunakan contoh formulir 4 sebagaimana terlampir.

### Pasal 16

Setiap pemberi Pelayanan Kesehatan SPA mempunyai hak:

- a. memperoleh imbalan atas jasa yang diberikan;
- b. mempromosikan Pelayanan Kesehatan SPA yang ada dalam fasilitas sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan;
- c. mengembangkan kemampuan dalam meningkatkan mutu pelayanan Kesehatan SPA; dan
- d. menolak keinginan klien bila bertentangan dengan standar Pelayanan Kesehatan SPA dan norma yang berlaku.

## BAB V PEMBINAAN DAN PENGAWASAN

### Pasal 17

- (1) Menteri, menteri terkait, Gubernur, dan/atau Bupati/Walikota melakukan pembinaan dan pengawasan terhadap penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan SPA sesuai dengan tugas dan kewenangannya masing-masing, dan dapat melibatkan asosiasi terkait.

(2) Dalam ...



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-10-

- (2) Dalam rangka pelaksanaan pengawasan sebagaimana dimaksud ayat (1), Menteri, menteri terkait lainnya, Gubernur, dan/atau Bupati/Walikota dapat memberikan tindakan administratif kepada penyelenggara pelayanan kesehatan SPA yang melakukan pelanggaran terhadap ketentuan penyelenggraan Pelayanan Kesehatan SPA sesuai Peraturan Menteri ini.
- (3) Sanksi administratif sebagaimana dimaksud pada ayat (2) dapat berupa:
  - a. teguran lisan;
  - b. teguran tertulis; dan/atau
  - c. pencabutan izin.

## BAB VI KETENTUAN PERALIHAN

### Pasal 18

- (1) Pada saat Peraturan Menteri ini mulai berlaku, Pelayanan Kesehatan SPA yang telah diselenggarakan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1205/PER/MENKES/X/2004 tentang Pedoman Persyaratan Kesehatan Pelayanan SPA, tetap dapat menyelenggarakan pelayanan kesehatan SPA sampai habis masa berlakunya izin.
- (2) Pada saat Peraturan ini mulai berlaku, Griya SPA yang sedang dalam proses pengajuan izin baru atau perpanjangan izin dan telah memenuhi persyaratan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1205/PER/MENKES/X/2004 tentang Pedoman Persyaratan Kesehatan Pelayanan SPA, tetap diberikan izin teknis.
- (3) Pelayanan kesehatan SPA yang diselenggarakan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor Nomor 1205/PER/MENKES/X/2004 tentang Pedoman Persyaratan Kesehatan Pelayanan SPA, harus menyesuaikan dengan Peraturan ini paling lambat 1(satu) tahun sejak diundangkan.

## BAB VII KETENTUAN PENUTUP

### Pasal 19

Dengan berlakunya Peraturan Menteri ini, maka Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1205/PER/MENKES/X/2004 tentang Pedoman Persyaratan Kesehatan Pelayanan SPA dicabut dan dinyatakan tidak berlaku.

Pasal 20 ...



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 11 -

Pasal 20

Peraturan Menteri ini mulai berlaku pada tanggal diundangkan.

Agar setiap orang mengetahuinya, memerintahkan pengundangan Peraturan Menteri ini dengan penempatannya dalam Berita Negara Republik Indonesia.

Ditetapkan di Jakarta  
pada tanggal 11 Februari 2014

MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA,

ttd

NAFSIAH MBOI

Diundangkan di Jakarta  
pada tanggal 3 Maret 2014

MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
REPUBLIK INDONESIA,

ttd

AMIR SYAMSUDIN

BERITA NEGARA REPUBLIK INDONESIA TAHUN 2014 NOMOR 277



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-12-

LAMPIRAN  
PERATURAN MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA  
NOMOR 8 TAHUN 2014  
TENTANG PELAYANAN KESEHATAN SPA

PEDOMAN PELAYANAN KESEHATAN SPA

BAB I  
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

SPA berasal dari nama desa kecil Spau di Leige, bagian Selatan Belgia, yang sumber-sumber airnya berkhasiat menyembuhkan penyakit dan memulihkan kebugaran serta gangguan kesehatan. Istilah SPA dikenal sebagai singkatan dalam bahasa Latin yakni "*Salus Per Aquam*" atau "*Sanitas Per Aquam*" yang artinya "kesehatan melalui air". Di Indonesia, istilah SPA diperkenalkan dengan Sehat Pakai Air. Penggunaan air di dunia kesehatan konvensional dikenal dengan istilah hidroterapi medik. Kesehatan tradisional menggunakan istilah hidroterapi atau hidropati untuk pemanfaatan air bagi kesehatan. Hidroterapi ditujukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran.

Sejak abad ke-8, penggunaan air di Indonesia sebagai unsur kesehatan tercermin pada budaya mandi yang menggunakan air rendaman tumbuhan dan bunga yang banyak dilakukan di lingkungan kerajaan di Indonesia. Saat ini industri SPA semakin marak di Indonesia sejalan dengan kebutuhan masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup. Meskipun istilah SPA bukan berasal dari Indonesia, namun perawatan SPA di Indonesia telah dipraktikkan sejak lama dengan menggunakan berbagai jenis metode kesehatan tradisional yang sangat erat hubungannya dengan tradisi budaya dan etnik asli Indonesia.

Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menyatakan bahwa pelayanan kesehatan tradisional merupakan salah satu upaya kesehatan dari 17 jenis pelayanan kesehatan. Berdasarkan cara pengobatannya, pelayanan kesehatan tradisional terdiri atas pelayanan kesehatan tradisional yang menggunakan keterampilan dan yang menggunakan ramuan. SPA merupakan perawatan kesehatan tradisional dengan pendekatan holistik untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran dan jiwa (*body, mind dan spirit*) yang menggunakan metode



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-13-

keterampilan dan metode ramuan. Dengan demikian, SPA merupakan salah satu wujud pelayanan kesehatan tradisional.

Pengembangan SPA di Indonesia diharapkan dapat melestarikan budaya tradisional warisan pusaka nusantara. Mengingat pelayanan SPA menyangkut aspek kesehatan manusia, maka Kementerian Kesehatan berkepentingan untuk mengatur kebijakan penyelenggaraan pelayanan SPA. Pelayanan yang diberikan harus dapat dipertanggungjawabkan sehingga setiap teknik, alat, bahan, tenaga dan fasilitas perawatan yang digunakan harus aman dan bermanfaat.

Pada tahun 2004, dengan mengacu pada Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, Kementerian Kesehatan telah menerbitkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1205/Menkes/Per/X/2004 tentang Pedoman Persyaratan Kesehatan Pelayanan SPA. Dengan berlakunya Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pelayanan kesehatan saat ini, tingkat kebutuhan dan kesadaran masyarakat yang sangat tinggi terhadap pelayanan kesehatan promotif dan preventif, dan kebutuhan hukum, maka dipandang perlu adanya penyesuaian terhadap Pedoman Persyaratan Kesehatan Pelayanan SPA tersebut.

Pedoman yang disesuaikan ini mengatur pelayanan SPA yang meliputi *Health SPA*, dan *Wellness SPA* yang merupakan upaya pelayanan kesehatan promotif dan preventif. *Medical SPA* sebagai upaya pelayanan kesehatan kuratif dan rehabilitatif akan diatur dalam pedoman yang lain. Pedoman ini selanjutnya disebut Pedoman Pelayanan kesehatan SPA. Di dalamnya dimuat persyaratan sesuai dengan klasifikasi Griya SPA Tirta I, Griya SPA Tirta II dan Griya SPA Tirta III. Untuk pemenuhan terhadap pedoman tersebut diperlukan tiga kriteria yang terdiri dari: 1) kriteria masukan, yaitu hal-hal yang harus tersedia di tempat pelayanan kesehatan SPA; 2) kriteria proses, yaitu cara terapis SPA melayani klien di tempat pelayanan; 3) kriteria luaran, yaitu hasil dan efek yang diinginkan oleh klien.

Pedoman Pelayanan Kesehatan SPA ini menguraikan prinsip dasar dan konsep SPA, penyelenggaraan pelayanan kesehatan SPA, pembinaan dan pengawasan pelayanan kesehatan SPA. Pedoman ini menekankan pada aspek efek dan hasil yang diinginkan pada klien yaitu relaksasi, rejuvenasi dan revitalisasi. Efek dan hasil yang diinginkan klien dapat diketahui dengan menggunakan parameter kualitatif dan subyektif. Dengan mengacu pada Pedoman Pelayanan Kesehatan SPA ini, secara menyeluruh diharapkan dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan SPA.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-14-

## BAB II

### PRINSIP DASAR DAN KONSEP PELAYANAN KESEHATAN SPA

#### A. PRINSIP DASAR PELAYANAN KESEHATAN SPA

Prinsip pelayanan kesehatan SPA mengacu pada pohon keilmuan atau *Body of Knowledge* Pengobatan Tradisional Indonesia. Dalam Pelayanan Kesehatan SPA, yang dimaksud sebagai konsep dasar sistem perawatan tradisional Indonesia meliputi pendekatan kosmologi, holistik dan kultural (biopsikososiokultural).

Pendekatan kosmologi dalam Sistem Pengobatan Tradisional Indonesia memandang penyakit tidak saja pada apa yang menyebabkan sakit, melainkan bagaimana dan mengapa orang menjadi sakit. Pendekatan kosmologi memandang sehat sebagai rangkaian hubungan harmonis antara individu dengan lingkungan.

Pendekatan holistik memandang penyakit disebabkan oleh ketidakseimbangan antara fisik, emosional, spiritual, sosial dan lingkungan. Dengan demikian pelayanan yang dibutuhkan setiap individu bersifat spesifik, yang mengarah pada penyebab penyakit dan tidak hanya sekedar mengatasi gejala. Pendekatan holistik memandang sehat adalah keseimbangan antara fisik, emosional, spiritual, sosial dan lingkungan.

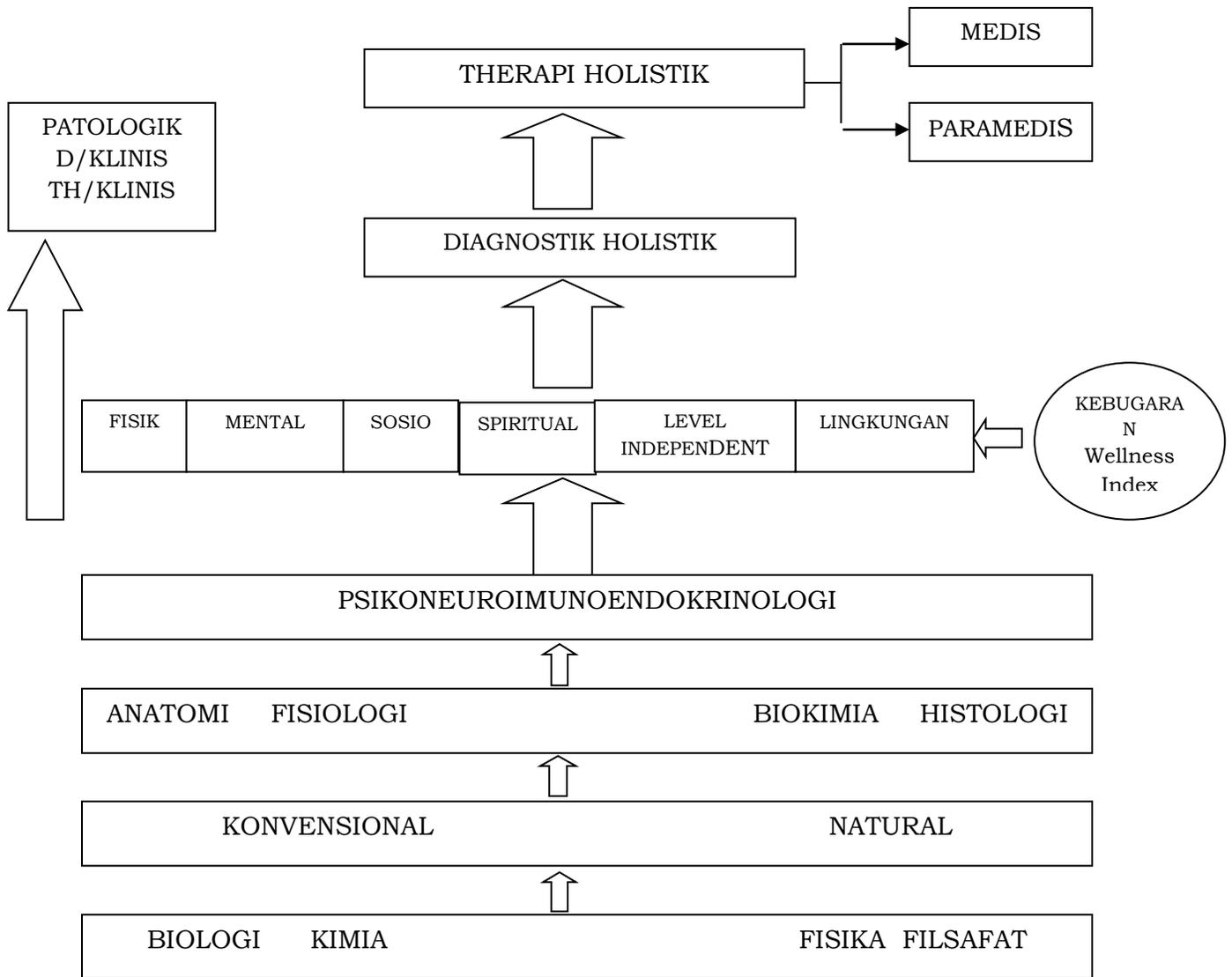
Kebutuhan biologis setiap individu sangat berkaitan erat dengan keadaan sosial dan budayanya. Hal tersebut berpengaruh terhadap kepribadian, nilai, kepercayaan, perilaku, dan kemampuan individu sehingga akan diperoleh kecerdasan dalam perilaku hidup sehat. Pendekatan ini disebut dengan pendekatan kultural (biopsikososiokultural).

Untuk itu, agar individu mencapai kondisi sehat yang optimal, diperlukan pelayanan yang komprehensif, utuh, seimbang, selaras dan tuntas dengan memperhatikan berbagai aspek dan menggunakan berbagai upaya dan cara.

Cara dalam Pelayanan Kesehatan SPA merupakan bagian dari Pelayanan Kesehatan Tradisional, maka pohon keilmuan *health* SPA dan *Wellness* SPA mengacu pada pohon keilmuan Pengobatan Tradisional Indonesia (Bagan 1).



BAGAN 1  
POHON KEILMUAN PENGOBATAN TRADISIONAL INDONESIA



Ditinjau dari pohon keilmuannya pelayanan kesehatan SPA adalah pelayanan kesehatan yang dilakukan secara holistik dengan memadukan berbagai jenis perawatan kesehatan tradisional dan modern yang menggunakan air, pijat, ramuan, aroma, latihan fisik, warna, musik, dan makanan untuk memberi efek terapi melalui panca indera guna mencapai keseimbangan antara *body* (tubuh), *mind* (pikiran) and *spirit* (jiwa), sehingga terwujud kondisi kesehatan yang optimal.

B. KONSEP PELAYANAN KESEHATAN SPA

Pelayanan kesehatan SPA merupakan upaya kesehatan perorangan, dengan pendekatan promotif dan preventif yang diselenggarakan di Griya SPA. Pelayanan Kesehatan SPA menekankan pada upaya mempertahankan, menjaga dan meningkatkan kemampuan tubuh agar



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-16-

tercapai tingkat kesehatan yang optimal. Pelayanan kesehatan SPA ditujukan untuk mengatasi berbagai bentuk gangguan yang dapat menimbulkan penyakit.

Pelayanan kesehatan SPA di dalam pedoman ini meliputi *Health SPA* untuk mendapatkan manfaat relaksasi. *Wellness SPA* untuk mendapatkan manfaat rejuvenasi dan revitalisasi. Komponen Pelayanan SPA mencakup 4 unsur yaitu [1] Sumber daya manusia meliputi terapis, penerima tamu, petugas administrasi, SPA programmer, SPA manajer. [2] Komponen air beserta fasilitas pendukungnya seperti *bathtub*, sauna, *steam*, dan *whirlpool*, [3] Pendukung perawatan meliputi pijat, penggunaan ramuan atau jamu, terapi aroma, latihan fisik. [4] Peralatan yang dipergunakan untuk kebugaran atau untuk membantu proses peningkatan fungsional tubuh.

Pelayanan kesehatan SPA terdiri dari komponen berikut :

1. Sumber daya manusia di Griya SPA yang terdiri dari:
  - a. Kelompok tenaga administrasi: manajer SPA, penerima tamu, programmer SPA dan administrator.
  - b. Kelompok terapis: terapis SPA pratama, terapis SPA madya dan terapis SPA utama.
2. Air beserta fasilitas pendukungnya seperti *bathtub*, pancuran (*shower*), sauna, *steam*, dan *whirlpool*. Air merupakan media yang digunakan dalam pelayanan kesehatan SPA secara eksternal maupun internal, dengan memperhatikan:
  - a. Pengaturan suhu air disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi klien yang dapat berupa air dengan suhu lebih tinggi, lebih hangat, lebih sejuk, lebih dingin daripada suhu tubuh ataupun air yang mempunyai suhu yang sama dengan suhu tubuh.
  - b. Penggunaan tekanan air yang disesuaikan dengan kebutuhan dan keadaan klien.
  - c. Pengaturan komposisi/kandungan bahan dalam air berupa unsur, ramuan bahan alam yang berasal dari tumbuhan, mineral, minyak atsiri, susu, lumpur, ganggang ataupun sediaan galenik untuk perawatan kesehatan tubuh.
3. Sarana  
Sarana SPA adalah alat yang dipergunakan untuk mendukung pelayanan kesehatan SPA yang terdiri atas peralatan terapi air, pijat, terapi aroma, alat sterilisasi dan pendukung lainnya.
4. Prasarana  
Prasarana mencakup bangunan yang memenuhi persyaratan kesehatan meliputi: ruang perawatan, ruang administrasi, toilet dan kamar mandi, ventilasi, pencahayaan, lingkungan yang



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-17-

memenuhi persyaratan indeks jentik nyamuk, kenyamanan dan kebisingan.

5. Metode/ Cara Perawatan

a. Penggunaan ramuan yang dalam pelayanan kesehatan SPA berasal dari tanaman, hewan, mineral, sediaan galenik atau campuran bahan-bahan tersebut. Ramuan dalam SPA digunakan sebagai bahan campuran untuk pijat, lulur, boreh, masker, terapi aroma dan campuran dalam *hydroterapi*, atau jamu dalam bentuk minuman segar.

b. Massage/pijat sebagai teknik perawatan tubuh dengan cara pemijatan yang menggunakan gerakan anggota tubuh (tangan, jari, siku, kaki) dan atau alat bantu lain pada jaringan lunak (kulit, otot dan syaraf) yang memberi efek relaksasi, stimulasi atau inhibisi, penguatan sistem tubuh, melancarkan peredaran darah, sistem peredaran limfe (getah bening), dengan maksud untuk penyembuhan dan meningkatkan kesehatan.

Pada perawatan massage digunakan gerakan dasar pijat meliputi *effleurage* (mengusap dengan telapak tangan), *friction* (pijatan memutar), *petrisage* (meremas atau mencubit), *vibration* (getaran), *tapotemen* (menepuk, memukul mencacah). Jenis pijat yang dapat dilakukan dalam pelayanan kesehatan SPA antara lain:

1) Pijat tradisional yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia dan mengutamakan gerakan pijat-urut.

2) Pijat yang berasal dari negara lain seperti :

a) Pijat *shiatsu*.

b) Pijat *tuina*

c) Pijat *lomi-lomi*

d) Pijat *Swedish*

e) Pijat akupressur

f) Pijat refleksi

g) Pijat dengan batu (*stone massage*)

c. Terapi aroma sebagai teknik perawatan tubuh dengan memanfaatkan minyak atsiri yang mempunyai khasiat terhadap kesehatan, diberikan dengan cara dihirup, dikompres, dioleskan di kulit, disemprotkan, dicampur dengan air digunakan untuk merendam seluruh tubuh atau bagian-bagian tubuh, yang lebih efektif disertai dengan pijatan.

Bahan yang digunakan adalah zat aktif yang diperoleh dari sari tumbuh-tumbuhan aromatik (ekstraksi dari bunga, daun, akar, batang atau ranting, biji buah). Terapi aroma memberikan efek relaksasi, stimulasi ataupun inhibisi.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-18-

Minyak atsiri diperoleh dengan cara:

- 1) *Steam/destilasi* atau penyulingan. Terdapat bagian yang larut dalam lemak dan hidrosol komponen terapi aroma yang larut dalam air digunakan untuk revitalisasi.
  - 2) Ekstraksi solven/*solvent ekstraksion*: proses mendapatkan minyak atsiri dengan menggunakan bahan pelarut yang mudah menguap.
- d. Latihan fisik dalam SPA adalah teknik perawatan berupa pola latihan yang dirancang untuk meningkatkan aktivitas fisik dan fungsional tubuh. Latihan fisik yang dimaksud antara lain latihan nafas, *stretching*, relaksasi dasar, yoga, pilates, *body language*, senam dan meditasi.
- e. Terapi warna merupakan area penyembuhan holistik dalam upaya untuk mempengaruhi suasana hati, emosi dan kesehatan. Setiap warna memiliki frekuensi dan getaran sendiri, dan berhubungan dengan bagian-bagian yang berbeda dari tubuh. Warna tertentu dapat memberikan efek menenangkan pikiran dan jiwa.
- f. Terapi musik adalah suatu terapi yang menggunakan metode alunan melodi, ritme, dan harmonisasi suara dengan tepat. Terapi musik juga dapat membuat tubuh bereaksi dan mengeluarkan sejenis hormon serotonin yang dapat menimbulkan rasa senang, sehingga tubuh dapat memproduksi antibodi.
- g. Pemberian makanan sehat dalam pelayanan kesehatan SPA adalah menyediakan makanan yang secara fisiologis dapat mendukung program pelayanan kesehatan SPA, mengandung bahan alami dengan kandungan nutrisi seimbang antara protein, karbohidrat, lemak dan mineral, bercita rasa dengan penyajian yang menarik.

### C. PROSES PELAYANAN KESEHATAN SPA

Pelayanan kesehatan SPA dimulai dari :

1. Pengisian form identitas klien  
Terapis menuliskan identitas klien antara lain nama, umur, jenis kelamin, alamat, pekerjaan dan nomor telepon.
2. Penilaian klien  
Terapis melakukan penilaian terhadap klien meliputi:
  - a. Indikasi Pelayanan Perawatan SPA
  - b. Kontraindikasi Pelayanan Perawatan SPA
  - c. Klien tidak sedang menderita penyakit kulit, penyakit menular, seperti: Hepatitis, HIV-AIDS, Penyakit Menular Seksual



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-19-

- d. Klien tidak dalam keadaan perut kosong atau kenyang. Lebih kurang 60 menit setelah makan.
- e. Terhadap pelanggan khusus Ibu hamil, pelanggan dengan penyakit degeneratif (hipertensi, asma, diabetes, jantung dan epilepsi dan lain-lain), harus dalam kondisi stabil dan terkontrol (dengan keterangan dokter).
3. Setelah melakukan penilaian keadaan dan harapan klien terhadap perawatan SPA, terapis menetapkan jenis pelayanan yang akan diberikan.
4. Terapis menjelaskan dan mempersiapkan klien untuk melakukan perawatan SPA
5. Setelah melakukan perawatan SPA, terapis memberikan saran perawatan lanjutan dan cara perawatan di rumah pada klien.

#### ALUR PELAYANAN KESEHATAN SPA





MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-20-

### KUESIONER KESEHATAN KLIEN

(DIISI OLEH KLIEN, DILAKUKAN PENILAIAN/ ASESMEN OLEH SUPERVISOR)

#### KUISIONER KESEHATAN KLIEN

Nama :  
Alamat :  
Telp :  
Tanggal Lahir :

No.	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Apakah anda pernah didiagnosa dokter mempunyai masalah jantung ?		
2.	Apakah saudara menderita tekanan darah tinggi ?		
3.	Bila ya, apakah tekanan darah saudara terkendali ?		
4.	Apakah saudara menderita ayun atau epilepsi ?		
5.	Apakah saudara menderita hipertiroid ? (rasa berdebar, cemas, tangan sering berkeringat) ?		
6.	Sudahkan anda makan		
7.	Bila ya, berapa jam/menit yang lalu ?		
8.	Apakah saudara menderita kencing manis/diabetes? (sering haus, lapar dan sering buang air kecil malam hari)		
9.	Apakah saudara menderita rematik ?		
10.	Apakah sedang sedang hamil ?		
11.	Apakah anda sedang haid ?		
12.	Apakah anda pernah dioperasi ?		
13.	Apakah anda mempunyai kulit sensitif/alergi/panu/kadas/kurap ?		
14.	Apakah anda menderita wasir/ambeyen/varises ?		
15.	Apakah saat ini massage/pijat pertama anda ?		
16.	Apakah anda mempunyai masalah tulang belakang atau pinggang ?		
17.	Sebutkan bagian tubuh anda yang tidak boleh di pijat (jawab)		

Keterangan :

Bila ada indikasi penyakit yang berisiko, maka terapis perlu mengkonsultasikan klien ke konsultan kesehatan



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-21-

#### D. ETIKA PELAYANAN SPA

Terapis haruslah seorang yang memiliki sertifikat SPA dari lembaga kursus yang terakreditasi lembaga yang berwenang, untuk mendapatkan pengetahuan dan keterampilan SPA yang aman dan efektif. Terapis harus memiliki standar perilaku terhadap sesama terapis, klien dan masyarakat umum. Adanya standar profesi yang tinggi akan mempengaruhi tingkat kenyamanan bagi klien dan dapat meningkatkan reputasi terapis.

Etika pelayanan SPA merujuk pada perilaku:

1. Terlihat professional: Penampilan bersih dan rapi.
2. Tepat waktu, menepati janji, tidak menunda atau membatalkan pada saat terakhir.
3. Menghindari gosip dan menjaga rahasia klien. Perlu diingat bahwa kerahasiaan klien perlu dijaga. Tidak menyampaikan informasi klien kepada terapis lainnya.
4. Loyal kepada atasan dan menjaga hubungan kerja yang baik dengan sesama terapis.
5. Bersikap jujur dan dapat dipercaya dengan menjelaskan manfaat dan prosedur pelayanan SPA secara benar.
6. Berbicara jelas dan sopan kepada setiap orang dengan bahasa yang dapat dimengerti. Gunakan etiket berbicara yang baik.
7. Tidak berbicara/menjawab telepon ketika sedang melakukan pelayanan SPA.
8. Dalam situasi yang sulit, bersikaplah secara taktis dan tetap sopan.
9. Memahami peraturan pemerintah yang berkaitan dengan pekerjaan pelayanan SPA.
10. Wajib meningkatkan ilmu dan keterampilan SPA yang dimiliki.
11. Menjalankan profesi sesuai dengan standar yang tertinggi.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-22-

### BAB III

#### PENYELENGGARAAN PELAYANAN KESEHATAN SPA

Pelayanan kesehatan SPA dapat diselenggarakan di Griya SPA mandiri atau merupakan bagian dari fasilitas usaha pariwisata. Dalam menyelenggarakan pelayanan kesehatan SPA harus memenuhi persyaratan sekurang-kurangnya persyaratan lokasi, sarana (bangunan), Sumber Daya Manusia (SDM), air, peralatan dan metode/jenis perawatan ( pijat, ramuan, terapi aroma, latihan fisik, warna, musik dan SPA *cuisine*). Lokasi Griya SPA harus memenuhi ketentuan mengenai kesehatan masyarakat dan keselamatan lingkungan sesuai dengan ketentuan peraturan daerah setempat. Untuk melakukan promosi produk layanan SPA harus merujuk pada ketentuan yang berlaku.

#### A. KLASIFIKASI GRIYA PELAYANAN KESEHATAN SPA

Berdasarkan manfaat pelayanan kesehatan SPA yang diberikan, Griya SPA diklasifikasikan menjadi 3 (tiga), yakni:

##### 1. **Griya SPA Tirta I**

Merupakan griya SPA yang menyediakan perawatan SPA untuk menghasilkan manfaat relaksasi.

a. Jenis metode dan jenis pelayanan yang diberikan pada Griya SPA Tirta I minimal 4 metode sebagai berikut:

- 1) *Hydrotherapy* dengan jenis pelayanan sebagai berikut:
  - a. Perawatan berendam dengan suhu normal atau netral.
  - b. Perawatan berendam dengan air panas ditambahkan ramuan dan atau minyak atsiri yang digunakan untuk relaksasi.
  - c. Perawatan dengan steam.
  - d. Perawatan tangan dan kaki dengan menggunakan air.
- 2) Pijat tradisional untuk relaksasi
- 3) Pijat dengan jenis pelayanan :
  - a. Pijat relaksasi.
  - b. Pijat refleksi untuk relaksasi.
  - c. Pijat akupresur untuk relaksasi
- 4) Ramuan diberikan pada jenis perawatan tubuh dengan lulur, boreh, masker, dan ratus.
- 5) Terapi aroma yaitu perawatan tubuh dengan menggunakan minyak atsiri produk lokal untuk relaksasi

Pelayanan tambahan yang dapat diberikan di Griya SPA Tirta I:

- 1) Latihan Fisik yang dapat diberikan berupa latihan nafas dan stretching.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-23-

- 2) Terapi warna yaitu pelayanan di Griya SPA dengan memadukan warna yang memberikan efek menenangkan pikiran dan jiwa.
  - 3) Terapi musik adalah salah satu fasilitas yang mencirikan pelayanan kesehatan di Griya SPA dengan memutarakan alunan nada yang memberikan efek menenangkan pikiran dan jiwa.
  - 4) Makanan dapat diberikan dalam bentuk makanan sehat disertai minuman tradisional misalnya wedang jahe, temulawak dan sereh.
  - 5) Perawatan lainnya dapat berupa pelayanan :
    - a. Perawatan kulit wajah tanpa masalah secara manual.
    - b. Perawatan rambut dan kulit kepala tanpa masalah secara manual.
- b. Sumber Daya Manusia
- Untuk menyediakan pelayanan SPA terstandar diperlukan Sumber Daya Manusia yang terlatih, tersertifikasi, terdaftar dan memiliki sertifikat kompetensi yang sesuai, yaitu :
- 1) 2 (dua) orang terapis SPA Pratama (Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia level 2/setingkat SMA).
  - 2) 1 (satu) orang terapis SPA Madya (Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia level 3/setingkat Diploma I).
  - 3) 1 (satu) orang Supervisor (Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia level 5/setingkat Diploma III).
  - 4) 1 (satu) orang Konsultan Kesehatan paruh waktu (perawat/fisioterapis/dokter).
- c. Air
- Air yang digunakan untuk pelayanan SPA harus memenuhi persyaratan mutu air (air bersih) sesuai dengan peraturan.
- d. Sarana dan Alat
- Untuk operasionalisasi pelayanan SPA di Griya Tirta I harus menyediakan peralatan dan perawatan yang memenuhi persyaratan mutu sesuai peraturan yang berlaku, sebagai berikut:
- 1) *Bath tub.*
  - 2) *Pancuran/ Shower.*
  - 3) *Steam cabinet.*
  - 4) *Steamer herbal/ aromatherapy.*
  - 5) Tempat Tidur Pijat.
  - 6) Alat Facial Manual.
  - 7) Tensimeter Digital.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-24-

- 8) Alat P3K.
  - 9) Sterilisator.
- e. Bahan terapi aroma  
Untuk terselenggaranya perawatan dengan aroma di Griya SPA tirta I dapat menggunakan 5 jenis minyak atsiri lokal untuk relaksasi yang terdaftar di Badan POM.
- f. Bahan Ramuan  
Perawatan dengan ramuan tradisional dapat diselenggarakan dalam bentuk pemberian jamu, boreh, lulur, ratus, ramuan rendam dan kosmetika. Bila menggunakan produk jadi agar terdaftar dan/atau ternotifikasi di Badan POM atau mempunyai izin edar.
- g. Manajemen  
Dalam mengelola kegiatan pelayanan kesehatan SPA agar memenuhi kepatuhan dan ketersediaan perangkat, berikut ini:
- 1) Struktur organisasi Griya SPA.
  - 2) Kebijakan organisasi dalam penjaminan mutu.
  - 3) SPO (Standar Prosedur Operasional) atau SMO (Standar Manual Operasional) pelayanan.
  - 4) Formulir sebagai pedoman kerja untuk identifikasi klien.
  - 5) Formulir sebagai pedoman kerja untuk skrining klien.
  - 6) Formulir sebagai pedoman kerja untuk umpan balik klien.
  - 7) Formulir sebagai pedoman kerja untuk hygiene dan sanitasi.
  - 8) Adanya jejaring untuk pelayanan rujukan.
- h. Indikator keberhasilan pelayanan pada Griya SPA Tirta I  
Setelah perawatan SPA, klien mendapat efek relaksasi dengan merasakan manfaat, antara lain:
- 1) berkurangnya ketegangan otot
  - 2) menghilangkan rasa lelah, penat, kejenuhan
  - 3) melancarkan peredaran darah
  - 4) menyegarkan tubuh
  - 5) menenangkan pikiran
  - 6) menimbulkan rasa nyaman

## **2. Griya SPA Tirta II**

Merupakan griya SPA yang menyediakan perawatan SPA yang menghasilkan efek relaksasi dan rejuvenasi.



- a. Jenis metode dan jenis pelayanan yang diberikan pada Griya SPA Tirta II minimal 4 metode sebagai berikut:
- 1) *Hydrotherapy* dengan jenis pelayanan sebagai berikut:
    - a) Perawatan berendam dengan suhu normal atau netral.
    - b) Perawatan berendam dengan air panas ditambahkan ramuan dan atau minyak atsiri untuk relaksasi dan rejuvenasi.
    - c) Perawatan dengan steam.
    - d) Perawatan tangan dan kaki dengan menggunakan air.
    - e) Perawatan berendam menggunakan *Sitz bath*.
    - f) Perawatan dengan *Ice* dan *contrast bath*.
    - g) Perawatan dengan *Underwater massage* ( pijat dengan *Nozzle* dan/ atau *Douche*).
    - h) Perawatan dengan minimal salah satu dari: *Balneotherapy, Algotherapy, Fangotherapy, Mud therapy*.
  - 2) Pijat dengan jenis pelayanan :
    - a) Pijat relaksasi.
    - b) Pijat refleksi untuk relaksasi.
  - 3) Ramuan diberikan pada jenis perawatan tubuh dengan lulur, boreh, masker, dan ratus.
  - 4) Terapi aroma yaitu perawatan tubuh dengan menggunakan minyak atsiri produk lokal untuk relaksasi dan rejuvenasi.

Pelayanan tambahan yang dapat diberikan di Griya SPA Tirta II:

- 1) Latihan fisik berupa latihan nafas, *stretching, resistance training* (latihan kekuatan dan fleksibilitas otot) tanpa atau dengan alat sederhana, *mind therapy* (meditasi).
- 2) Terapi warna yaitu pelayanan di Griya SPA dengan memadukan warna yang memberikan efek menenangkan pikiran dan jiwa.
- 3) Terapi musik adalah salah satu fasilitas yang mencirikan pelayanan kesehatan di Griya SPA dengan memutarakan alunan nada yang memberikan efek menenangkan pikiran dan jiwa.
- 4) Makanan dapat diberikan dalam bentuk makanan sehat disertai minuman tradisional misalnya wedang jahe, temulawak dan sereh.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-26-

- 5) Perawatan lainnya dapat berupa pelayanan :
  - a) Perawatan kulit wajah tanpa masalah secara manual maupun dengan alat.
  - b) Perawatan rambut dan kulit kepala tanpa masalah secara manual maupun dengan alat.
- b. Sumber Daya Manusia  
Untuk menyediakan pelayanan kesehatan SPA yang standar diperlukan Sumber Daya Manusia yang terlatih, tersertifikasi, terdaftar dan memiliki sertifikat kompetensi yang sesuai, yaitu :
  - 1) 4 (empat) orang terapis SPA pratama (kerangka kualifikasi nasional indonesia level 2/setingkat SMA).
  - 2) 2 (dua) orang Terapis SPA Madya (kerangka kualifikasi nasional indonesia level 3/setingkat Diploma I).
  - 3) 1 (satu) orang terapis SPA Utama (kerangka kualifikasi nasional indonesia level 4/setingkat Diploma II)
  - 4) 1 (satu) orang supervisor (kerangka kualifikasi nasional indonesia level 5/setingkat Diploma III).
  - 5) 1 (satu) orang konsultan kesehatan penuh waktu (perawat/fisioterapis/dokter).
  - 6) 1 (satu) orang Manajer SPA (kerangka kualifikasi nasional indonesia level 6/setingkat Diploma IV).
- c. Air  
Air yang digunakan untuk pelayanan SPA harus memenuhi persyaratan mutu air (air bersih) sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.
- d. Sarana dan Alat  
Untuk operasionalisasi pelayanan SPA di Griya Tirta II harus menyediakan peralatan dan perawatan yang memenuhi persyaratan mutu sesuai peraturan yang berlaku, sebagai berikut:
  - 1) *Bath tub.*
  - 2) *Pancuran/ Shower.*
  - 3) *Steam cabinet.*
  - 4) *Single whirlpool plus noozle.*
  - 5) *Vichy dan/ atau swiss shower.*
  - 6) *Stone dan Thermoregulator.*
  - 7) *Steamer herbal/ aromatherapy.*
  - 8) *Thermometer air.*
  - 9) *Tempat Tidur Pijat.*
  - 10) *Alat Facial Manual.*
  - 11) *Tensimeter digital.*



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-27-

- 12) Alat P3K.
  - 13) Sterilisator.
- e. Bahan terapi aroma  
Untuk terselenggaranya perawatan dengan aroma di Griya SPA Tirta II dapat menggunakan maksimal 10 jenis minyak atsiri lokal untuk relaksasi yang terdaftar di Badan POM.
- f. Bahan Ramuan  
Perawatan dengan ramuan tradisional dapat diselenggarakan dalam bentuk pemberian jamu, boreh, lulur, ratus, ramuan rendam dan kosmetika. Bila menggunakan produk jadi agar terdaftar dan/atau ternotifikasi di Badan POM atau mempunyai izin edar.
- g. Manajemen  
Dalam mengelola kegiatan pelayanan kesehatan SPA agar memenuhi kepatuhan dan ketersediaan perangkat berikut ini:
  - 1) Struktur organisasi Griya SPA.
  - 2) Kebijakan organisasi dalam penjaminan mutu.
  - 3) SPO (Standar Prosedur Operasional) atau SMO (Standar Manual Operasional) pelayanan.
  - 4) Formulir sebagai pedoman kerja untuk identifikasi klien.
  - 5) Formulir sebagai pedoman kerja untuk skrining klien.
  - 6) Formulir sebagai pedoman kerja untuk umpan balik klien.
  - 7) Formulir sebagai pedoman kerja untuk hygiene dan sanitasi.
  - 8) Adanya jejaring untuk pelayanan rujukan.
- i. Indikator Keberhasilan Pelayanan Griya SPA Tirta II  
Setelah perawatan SPA, klien mendapat efek relaksasi dan rejuvenasi dengan merasakan manfaat, antara lain:
  - 1) berkurangnya ketegangan otot
  - 2) menghilangkan rasa lelah, penat, kejenuhan
  - 3) melancarkan peredaran darah
  - 4) menyegarkan tubuh
  - 5) menenangkan pikiran
  - 6) menimbulkan rasa nyaman
  - 7) Kulit lembab, cerah dan segar.

### **3. Griya SPA Tirta III**

Merupakan Griya SPA yang menyediakan perawatan SPA yang menghasilkan efek relaksasi, rejuvenasi dan revitalisasi.

- a. Jenis metode dan jenis pelayanan untuk memperoleh efek tersebut adalah sebagai berikut:



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-28-

- 1) *Hydrotherapy* dengan jenis pelayanan sebagai berikut:
  - a) Perawatan berendam dengan suhu normal atau netral.
  - b) Perawatan berendam dengan air panas ditambahkan ramuan dan atau minyak atsiri untuk relaksasi, rejuvenasi dan revitalisasi.
  - c) Perawatan dengan *steam*.
  - d) Perawatan tangan dan kaki dengan menggunakan air.
  - e) Perawatan berendam dengan *Sitz bath*.
  - f) Perawatan dengan *Ice* dan *contrast bath*.
  - g) Perawatan dengan *Underwater massage* ( pijat dengan *Nozzle* dan/atau *Douche*).
  - h) Perawatan dengan minimal salah satu metode berikut: *Balneotherapy, Algotherapy, Fangotherapy, Mud therapy, Thallasotherapy*.
  - i) Perawatan dengan salah satu metode berikut: *Scotch Hose, Turbulent therapy, Kneipp therapy, Hydrokinesio therapy*.
- 2) Pijat dengan jenis pelayanan :
  - a) Pijat tradisional untuk relaksasi.
  - b) Pijat Negara lain untuk relaksasi.
- 3) Ramuan diberikan pada jenis perawatan tubuh dengan lulur, boreh, masker, dan ratus.
- 4) Terapi aroma yaitu perawatan tubuh dengan menggunakan minyak atsiri produk lokal untuk relaksasi, rejuvenasi dan revitalisasi.

Pelayanan tambahan yang dapat diberikan di Griya SPA Tirta III:

- 1) Latihan fisik berupa latihan nafas, *stretching, resistance training* (latihan kekuatan dan fleksibilitas otot) tanpa atau dengan alat sederhana, dan salah satu dari metode berikut : Yoga, Pilates, *Postural Exercise, Mind Therapy* (Meditasi).
- 2) Terapi warna yaitu pelayanan di Griya SPA dengan memadukan warna yang memberikan efek menenangkan pikiran dan jiwa.
- 3) Terapi musik adalah salah satu fasilitas yang mencirikan pelayanan kesehatan di Griya SPA dengan memutarakan alunan nada yang memberikan efek menenangkan pikiran dan jiwa.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-29-

- 4) Makanan dapat diberikan dalam bentuk makanan sehat disertai minuman tradisional misalnya wedang jahe, temulawak dan sereh.
  - 5) Perawatan lainnya dapat berupa pelayanan :
    - a) Perawatan kulit wajah tanpa masalah secara manual maupun dengan alat.
    - b) Perawatan rambut dan kulit kepala tanpa masalah secara manual maupun dengan alat.
- b. Sumber Daya Manusia
- Untuk menyediakan pelayanan kesehatan SPA yang standar diperlukan Sumber Daya Manusia yang terlatih, tersertifikasi, terdaftar dan memiliki sertifikat kompetensi yang sesuai, yaitu :
- 1) 6 (enam) orang Terapis SPA Pratama (kerangka kualifikasi nasional indonesia level 2/setingkat SMA).
  - 2) 2 (dua) orang Terapis SPA Madya (kerangka kualifikasi nasional indonesia level 3/setingkat Diploma I).
  - 3) 2 (dua) orang Terapis SPA Utama (kerangka kualifikasi nasional indonesia level 4/setingkat Diploma II).
  - 4) 2 (dua) orang Supervisor (kerangka kualifikasi nasional indonesia level 5/setingkat Diploma III).
  - 5) 1 (satu) orang konsultan kesehatan penuh waktu (perawat/fisioterapis/dokter).
  - 6) 1 (satu) orang Manajer SPA (kerangka kualifikasi nasional indonesia level 6/setingkat Diploma IV).
- c. Air
- Air yang digunakan untuk pelayanan kesehatan SPA harus memenuhi persyaratan mutu air bersih sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.
- d. Sarana dan Alat
- Untuk operasionalisasi pelayanan kesehatan SPA di Griya Tirta II harus menyediakan peralatan dan perawatan yang memenuhi persyaratan mutu sesuai peraturan yang berlaku, sebagai berikut:
- 1) *Bath tub.*
  - 2) *Pancuran/Shower.*
  - 3) *Steam cabinet.*
  - 4) *Single whirlpool plus noozle.*
  - 5) *Contrast bath.*
  - 6) *Vichy dan/atau swiss shower.*
  - 7) *Under water massage.*
  - 8) *Stone dan Thermoregulator*



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-30-

- 9) *Scotch Hose/Kneipp*
  - 10) *Hidro pool*
  - 11) *Steamer herbal/ aromatherapy.*
  - 12) Thermometer air.
  - 13) Tempat Tidur Pijat.
  - 14) *Alat Facial Manual.*
  - 15) Tensimeter digital.
  - 16) Alat P3K.
  - 17) Sterilisator.
- e. Bahan terapi aroma  
Untuk terselenggaranya perawatan dengan aroma di Griya SPA Tirta III dapat menggunakan maksimal 10 jenis minyak atsiri lokal dan 5 minyak atsiri non lokal untuk relaksasi, rejuvenasi dan revitalisasi yang terdaftar di Badan POM.
- f. Bahan Ramuan  
Perawatan dengan ramuan tradisional dapat diselenggarakan dalam bentuk pemberian jamu, boreh, lulur, ratus, ramuan rendam dan kosmetika. Bila menggunakan produk jadi agar terdaftar dan/atau ternotifikasi di Badan POM atau mempunyai izin edar.
- g. Manajemen  
Dalam mengelola kegiatan pelayanan kesehatan SPA agar memenuhi kepatuhan dan ketersediaan perangkat berikut ini:
- 1) Struktur organisasi Griya SPA.
  - 2) Kebijakan organisasi dalam penjaminan mutu.
  - 3) SPO (Standar Prosedur Operasional) atau SMO (Standar Manual Operasional) pelayanan.
  - 4) Formulir sebagai pedoman kerja untuk identifikasi klien.
  - 5) Formulir sebagai pedoman kerja untuk skrining klien.
  - 6) Formulir sebagai pedoman kerja untuk umpan balik klien.
  - 7) Formulir sebagai pedoman kerja untuk higiene dan sanitasi.
  - 8) Adanya jejaring untuk pelayanan rujukan.
- h. Indikator Keberhasilan Pelayanan kesehatan Griya SPA Tirta III  
Setelah perawatan SPA, klien mendapat efek relaksasi, rejuvenasi dan revitalisasi dengan merasakan manfaat, antara lain:
- 1) Berkurangnya ketegangan otot.
  - 2) Menghilangkan rasa lelah, penat, kejenuhan.
  - 3) Melancarkan peredaran darah.
  - 4) Menyegarkan tubuh.
  - 5) Menenangkan pikiran.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-31-

- 6) Menimbulkan rasa nyaman.
- 7) Kulit lembab, cerah dan segar.
- 8) Kulit akan terlihat cerah, segar dan lebih muda (estetika).
- 9) Vitalitas kembali normal atau meningkat ditandai dengan tanda-tanda vital (tekanan darah, denyut nadi) stabil.

#### JENIS TERAPI AROMA UNTUK BERBAGAI BENTUK PERAWATAN

<b>RELAKSASI</b>	<b>REJUVENASI</b>	<b>REVITALISASI</b>
Asli Indonesia	Asli Indonesia	Asli Indonesia
a. Cendana (Sandalwood)	a. Cendana (Sandalwood)	a. Jinten (Aniseed)
b. Nilam (Patchouli)	b. Nilam (Patchouli)	b. Kemangi (Basil)
c. Kenanga (Ylang- Ylang)	c. Kenanga (Ylang- Ylang)	c. Lada Hitam (Black Pepper)
d. Kemenyan (Frankincense)	d. Kemenyan (Frankincense)	d. Kayu Putih (Cajuput)
e. Pala (Nutmeg)	e. Benzoin	e. Kayu Manis (Cinnamon)
f. Benzoin	f. Melati (Jasmine)	f. Ketumbar (Coriander)
g. Kayu manis (Cinnamon)	g. Mawar (Rose Otto)	g. Jahe (ginger)
h. Melati (Jasmine)	h. Lemon	h. Adas (Fennel)
i. Mawar (Rose Otto)	i. Jeruk (Orange)	i. Lemon
j. Akar wangi (Vetiver)	j. Adas (Fennel)	j. Jeruk (Orange)
k. Cengkeh (Clove)	k. Kamfer (Camphor)	k. Sereh (Lemongrass)
l. Jahe (Ginger)		l. Pala (Nutmeg)
		m. Mint (Peppermint)
Non Indonesia	Non Indonesia	Non Indonesia
a. Lavender	a. Lavender	a. Bergamot
b. Chamomile	b. Bergamot	b. Clary Sage
c. Rosewood	c. Chamomile	c. Eucalyptus
d. Neroli	d. Geranium	d. Geranium
e. Marigold (Tagetes)	e. Rosemary	e. Juniper
f. Myrrh	f. Neroli	f. Rosewood
g. Origanum	g. Melissa	g. Rosemary
	h. Tea Tree	h. Pine needle
	i. Petitgrain	i. Tea Tree
	j. Clary Sage	j. Hyssop
	k. Cypress	k. Melissa



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-32-

B. SARANA (BANGUNAN) SPA HARUS MEMENUHI SYARAT SEBAGAI BERIKUT:

- a) Ventilasi
  - (1) Ventilasi dapat menjamin peredaran udara di dalam kamar/ruang dengan baik (adanya pertukaran udara lebih besar atau sama dengan 12 kali/jam). Luas ventilasi alamiah minimum 15% dari luas lantai ruangan.
  - (2) Bila ventilasi alami tidak memungkinkan dapat dibantu dengan ventilasi mekanik (*Air Conditioner*, kipas angin, *exhaust fan*).
- b) Pencahayaan

Intensitas cahaya yang memenuhi syarat untuk melakukan kegiatan yang memerlukan sedikit ketelitian seperti perawatan tangan, kaki dan wajah memerlukan pencahayaan diatas 500 lux.
- c) Toilet/kamar mandi/jamban:
  - (1) Toilet/kamar mandi laki-laki dan perempuan terpisah.
  - (2) Tersedia sarana sanitasi (toilet) yang dilengkapi tempat cuci tangan dan sabun dengan jumlah yang sesuai dan memenuhi syarat-syarat kesehatan.
  - (3) Harus selalu tersedia air bersih yang cukup dan memenuhi syarat kesehatan, sabun cair, handuk bersih dan tissue.
  - (4) Lantai kamar mandi/jamban kuat, permukaan rata, kedap air, tidak licin dan mudah dibersihkan. Kemiringan yang cukup (2-3°) ke arah saluran pembuangan air limbah.
- d) Index jentik nyamuk tidak melebihi dari 5%.
- e) Untuk kenyamanan suhu ruangan sebaiknya berkisar antara 22-25°C dan kelembaban berkisar antara 40 – 70 %.
- f) Tingkat kebisingan tidak melebihi dari 85 dB.

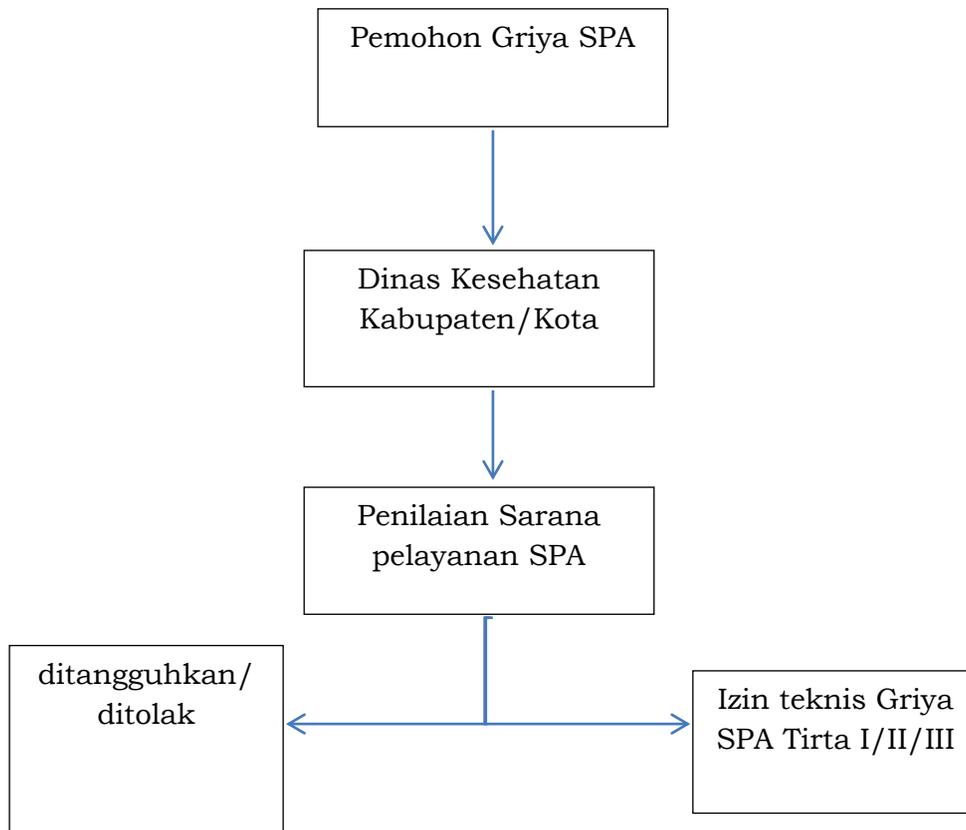


MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-33-

C. TATA CARA PERMOHONAN IZIN TEKNIS GRIYA SPA

BAGAN 2  
ALUR IZIN TEKNIS GRIYA SPA



Keterangan :

1. Pemohon memenuhi persyaratan berupa:
  - a. Identitas lengkap pemohon
  - b. Salinan/fotokopi pendirian badan usaha
  - c. Fotokopi bukti kepemilikan bangunan- griya SPA/ bukti kontrak
  - d. Fotokopi dokumen lingkungan
  - e. Izin lokasi
  - f. Sarana memenuhi syarat ventilasi,pencahayaan, toilet/kamar mandi, air bersih, lantai kamar mandi/wc, indeks jentik nyamuk, suhu, tingkat kebisingan sesuai syarat kesehatan.
  - g. Instrument penilaian.
  - h. STPT terapis SPA
2. Penilaian dilakukan oleh Dinas Kesehatan kabupaten/Kota beserta asosiasi.
3. Hasil penilaian berupa izin teknis ke pemohon dengan tembusan ke dinas pariwisata.



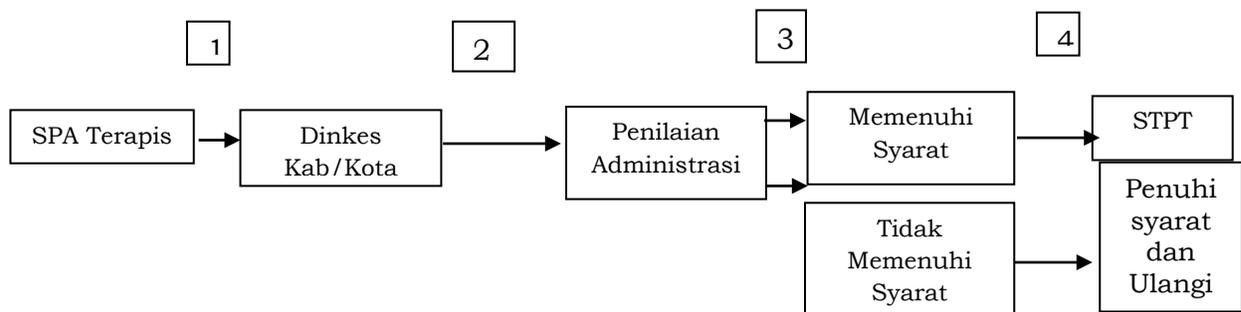
MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-34-

#### D. PERIZINAN TERAPIS SPA

#### BAGAN 3

#### ALUR PERMOHONAN SURAT TERDAFTAR PENGOBAT TRADISIONAL (STPT) UNTUK SPA TERAPIS



Terapis SPA yang berpraktik perorangan maupun berkelompok harus memiliki:

- 1) Sertifikat ijazah kursus/diploma yang sesuai dan dikeluarkan oleh Lembaga yang diakui.
- 2) Sertifikat kompetensi yang masih berlaku.

Penggunaan tenaga kerja asing dalam bidang SPA harus mengikuti peraturan perundang-undangan yang berlaku.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-35-

## BAB IV PEMBINAAN DAN PENGAWASAN

Pembinaan dan pengawasan dilakukan secara terpadu antar Kementerian Kesehatan bersama dengan kementerian terkait berjenjang dari tingkat pusat sampai tingkat Kabupaten/Kota bersama lintas sektor terkait dan mengikutsertakan Asosiasi SPA terhadap penyelenggaraan pelayanan kesehatan SPA dalam upaya peningkatan mutu pelayanan, sehingga tercapai pelayanan yang aman, bermanfaat, bermutu dan dapat dipertanggungjawabkan.

Pembinaan dan pengawasan yang dilakukan secara terencana, berkala dan berkesinambungan, ditujukan untuk meminimalisasi risiko dari pelayanan kesehatan SPA yang tidak sesuai.

### A. PEMBINAAN

Pembinaan terhadap penyelenggaraan pelayanan kesehatan SPA dilakukan oleh Menteri, Menteri terkait, Dinas Kesehatan Propinsi, dan Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota dapat melibatkan Asosiasi SPA yang bermitra dengan Kementerian Kesehatan dan Lembaga yang bertanggung jawab terhadap kompetensi (Lembaga Sertifikasi Kompetensi) dan profesi (Lembaga Sertifikasi Profesi) terapis SPA. Asosiasi SPA yang dimaksud harus memiliki kepengurusan sampai tingkat Kabupaten/Kota.

Cara yang dilakukan dalam pembinaan, antara lain :

1. Penyuluhan (Komunikasi, Informasi dan Motivasi).
2. Penerapan pedoman.
3. Pelatihan, kursus, orientasi.
4. Supervisi dan fasilitasi.

Pelaksana pelayanan kesehatan SPA memberikan pelayanan dengan aman, bermanfaat, bermutu dan nyaman, sesuai standar yang berlaku, dan harus diusahakan secara terus menerus (kontinyu).

Perlengkapan yang dipergunakan dalam penilaian untuk pemberian izin teknis dan pembinaan di bidang kesehatan, adalah

1. Pedoman Pelayanan Kesehatan SPA.
2. Daftar Tilik penilaian pelayanan kesehatan SPA.

### B. PENGAWASAN

Merupakan proses untuk memastikan bahwa segala aktivitas yang terlaksana sesuai dengan pedoman yang ditetapkan. Pengawasan pada dasarnya diarahkan sepenuhnya untuk menghindari adanya kemungkinan penyelewengan atau penyimpangan atas tujuan yang akan dicapai. Melalui pengawasan diharapkan dapat membantu melaksanakan kebijakan yang telah ditetapkan untuk mencapai tujuan



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-36-

yang telah direncanakan secara efektif dan efisien. Melalui pengawasan diharapkan tercipta suatu aktivitas yang berkaitan erat dengan penentuan klasifikasi Griya SPA atau evaluasi mengenai sejauhmana pelaksanaan kerja sudah dilaksanakan.

Pengawasan terhadap penyelenggaraan pelayanan kesehatan SPA, antara lain meliputi:

1. Pengawasan terhadap perizinan yang dimiliki oleh penyelenggara SPA.
2. Pengawasan terhadap kinerja terapis SPA, kemampuan tenaga, kesesuaian jenis metode pelayanan dan hasil yang diperoleh klien, keamanan peralatan (kalibrasi), bahan, bangunan, kualitas air dan sarana pendukung lainnya.
3. Pemeriksaan kesehatan terapis SPA sebelum bekerja dan secara berkala setiap tahun.
4. Pengawasan dilaksanakan sekurang-kurangnya setahun sekali oleh Dinas Kesehatan Propinsi dan Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota berkoordinasi dengan Dinas Pariwisata dan Asosiasi Terapis SPA di setiap wilayah sesuai dengan tugas dan fungsinya.

Pengawasan terhadap hasil penyelenggaraan pelayanan kesehatan SPA dilakukan atas pemenuhan kriteria atau adanya temuan yang menyatakan terjadinya penyimpangan atas kriteria pelayanan kesehatan SPA. Selanjutnya diberikan umpan balik kepada penyelenggara dan terapis SPA untuk segera diperbaiki. Pengambilan tindakan korektif terhadap hasil kerja yang dapat dilakukan adalah, antara lain:

1. Mengarahkan atau merekomendasikan perbaikan;
2. Menyarankan agar menghindari adanya malpraktik;
3. Jika ditemukan kegiatan malpraktik agar diberlakukan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

#### C. Tindak Lanjut Hasil Pembinaan dan Pengawasan

Pembinaan dan pengawasan dilakukan sekurang-kurangnya diarahkan untuk:

1. Pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan yang terakses klien.
2. Peningkatan mutu pelayanan kesehatan SPA.
3. Keamanan, kenyamanan dan keselamatan klien.
4. Peningkatan kemampuan Griya SPA.

Hasil pengawasan penyelenggaraan SPA dipergunakan untuk pembinaan berkelanjutan. Dalam rangka pengawasan, Kepala Dinas Kesehatan Kabupten/Kota dapat memberikan tindakan administratif apabila terjadi keluhan, kasus atau pelayanan yang tidak sesuai Standar Pelayanan Kesehatan SPA dan atau peraturan yang berlaku.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-37-

PERAN PEMANGKU KEPENTINGAN DALAM PEMBINAAN DAN PENGAWASAN PELAYANAN SPA

Kementerian Kesehatan	Dinas Kesehatan Provinsi	Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota	Asosiasi Penyelenggara SPA	Asosiasi Profesi Terapis SPA	Penanggungjawab SPA
1. Menelaah dan memperbaharui standar sesuai dengan perkembangan.	1. Mensosialisasikan Standar Pelayanan SPA kepada Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota bersama dengan stakeholder terkait.	1. Pembinaan kepada penyelenggara pelayanan SPA dengan melibatkan pemangku kepentingan/ <i>stakeholder</i> terkait a.l Dinas Pariwisata, Dinas Tenaga Kerja & Transmigrasi, Dinas Pendidikan dan kebudayaan dan Asosiasi SPA.	1. Membina anggota, antara lain melalui pelatihan dan seminar.	Memastikan terapis SPA mempunyai kompetensi sesuai dengan peraturan dan perundangan yang berlaku melalui Lembaga Sertifikasi Kompetensi (LSK/LSP).	1. Memastikan pelaksanaan kegiatan sesuai dengan standar yang dipersyaratkan.
2. Mensosialisasikan standar Pelayanan SPA secara berjenjang sampai dengan tingkat Kabupaten/ Kota	2. Memastikan Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota mampu mengimplementasikan standar melalui kegiatan	2. Pembinaan kepada SDM SPA (terapis dan manajemen) bersama dengan Dinas Pariwisata, Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi,	2. Memotivasi anggotanya untuk mendapatkan sertifikasi profesi.		2. Melaporkan hasil kegiatan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-38-

Kementerian Kesehatan	Dinas Kesehatan Provinsi	Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota	Asosiasi Penyelenggara SPA	Asosiasi Profesi Terapis SPA	Penanggungjawab SPA
<p>bersama Dinas Kesehatan Provinsi.</p> <p>3. Memastikan Dinas Kesehatan Provinsi dan Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota mampu mengimplementasikan standar pelayanan PA.</p> <p>4. Memantau implementasi standar berkoordinasi dengan stakeholder terkait.</p>	<p>bimbingan teknis dan supervisi.</p> <p>3. Melakukan pengawasan terhadap bahan, peralatan, sarana dan prasarana berkoordinasi dengan stakeholder terkait.</p> <p>4. Membina kemitraan dengan Asosiasi SPA di tingkat provinsi.</p>	<p>Dinas Pendidikan dan Kebudayaan, Asosiasi SPA dan pemangku kepentingan lainnya.</p> <p>3. Pengawasan terhadap bahan, peralatan, sarana dan prasarana.</p> <p>4. Membina kemitraan dengan Asosiasi SPA di tingkat Kabupaten/Kota.</p>	<p>3. Meningkatkan kompetensi anggota melalui pendidikan atau kursus.</p>		



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

-39-

Kementerian Kesehatan	Dinas Kesehatan Provinsi	Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota	Asosiasi Penyelenggara SPA	Asosiasi Profesi Terapis SPA	Penanggungjawab SPA
5. Melakukan pengawasan terhadap bahan dan alat yang digunakan berkoordinasi dengan stakeholder terkait.	5. Melakukan pengawasan terhadap SPA terapis asing.	5. Melakukan pengawasan terhadap SPA terapis asing.			
6. Membina kemitraan dengan Asosiasi SPA di tingkat pusat.	6. Melaporkan hasil kegiatan pembinaan kepada Dinas Kesehatan Provinsi.	6. Melaporkan hasil kegiatan pembinaan kepada Dinas Kesehatan Provinsi.			
7. Melakukan pengawasan terhadap SPA terapis asing.					



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 40 -

## TERAPI HIDRO PADA PELAYANAN KESEHATAN SPA

### BAB I PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Terapi Hidro berasal dari bahasa Yunani yang terdiri atas 2 kata yaitu *hydor* (air) dan *theurapeia* (penyembuhan) dimana air dipercaya memiliki kemampuan untuk menyembuhkan. Awalnya, pada tahun 2400 SM, pemanfaatan air digunakan untuk ritual keagamaan dan kepercayaan oleh bangsa Mesir, Syria, dan Arab. Namun pada tahun 500SM, peradaban Yunani tidak lagi memandang air dari sudut pandang mistis dan mulai menggunakan air untuk perawatan tubuh. Pada 460-375 SM, Hippocrates pertama kali menggunakan teknik perendaman di air panas dan dingin untuk mengobati berbagai penyakit, diantaranya spasme otot, penyakit sendi, reumatik, kelumpuhan anggota gerak, dan ikterik.

Pada abad ke-18, pembangunan fasilitas SPA dengan memanfaatkan air laut dan mata air pegunungan untuk menyembuhkan penyakit dan menjaga kesehatan dipopulerkan oleh negara Perancis dan Jerman. Hingga saat ini pemanfaatan air untuk kesehatan ini semakin bervariasi dan berkembang, baik menggunakan air panas, menggunakan teknik perendaman, *Vichy spray massage*, *underwater douche*, *whirlpool bath*, mandi lumpur atau ramuan herbal, serta mandi uap (*steaming bath*), maupun menggunakan air dingin *cold plunges* atau *cyrotherapy bath*.

Prinsip Terapi Hidro adalah dengan memanfaatkan sifat fisik air (daya apung air/*bouyancy*, tekanan hidrostatis, dan sifat viskositas air), kimia, serta sifat hidrodinamik (gerakan air) dan termodinamik (suhu panas dan dingin) yang mempunyai keunikan dan dapat dimanfaatkan untuk penyembuhan serta kebugaran (*wellness*). Sifat di atas mempengaruhi sistem sirkulasi (peredaran darah), respirasi (pernafasan) dan metabolisme (reaksi kimia dalam tubuh) sehingga merangsang cepatnya pembuangan zat sisa atau racun dalam tubuh, proses peremajaan dan perbaikan sel-sel tubuh.

Dalam petunjuk teknis ini disajikan perawatan air yang lebih ditekankan pada *health/wellness*. Petunjuk teknis ini sebagai pelengkap dari pedoman pelayanan kesehatan SPA yang berisi penjelasan teknis dalam pelayanan terapi hidro.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 41 -

#### B. Tujuan

Petunjuk teknis terapi hidro ini bertujuan untuk menjamin pelayanan terapi hidro yang aman, bermanfaat, bermutu dan dapat dipertanggungjawabkan.

#### C. Ruang Lingkup

Ruang lingkup petunjuk teknis terapi hidro ini mencakup tentang bahan, suhu, alat, tekanan, sifat fisika dan kimia air dan metode untuk melaksanakan pelayanan terapi hidro.

#### D. Sasaran

Petunjuk teknis perawatan terapi hidro pada pelayanan kesehatan SPA ini sasarannya adalah:

1. Kementerian terkait.
2. Dinas terkait di tingkat Provinsi, antara lain: (Dinas Kesehatan, Dinas Pariwisata, Dinas Pendidikan dan Kebudayaan, Dinas Tenaga Kerja.
3. Dinas terkait di tingkat Kabupaten/Kota, Antara lain: Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota, Dinas Pariwisata, Dinas Pendidikan dan Kebudayaan, Dinas Tenaga Kerja Dinas.
4. Lembaga terkait lainnya
5. Tenaga terapis SPA yang kompeten sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku dan asosiasi terapis SPA.
6. Penyelenggara pelayanan SPA dan asosiasi industri SPA.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 42 -

## BAB II PELAYANAN TERAPI HIDRO

### A. Landasan Teori

Terapi hidro merupakan terapi yang menggunakan air sebagai modalitas terapi untuk membantu klien dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Dalam praktiknya pelayanan SPA menggunakan Terapi Hidro yang dikombinasikan dengan ramuan bahan alam (tumbuhan, mineral, minyak atsiri/*essential oil*, garam, susu, lumpur, lulur) serta penyesuaian dan pengaturan suhu, tekanan, arus, pH, serta kandungan air sesuai dengan tujuan terapi bagi klien. Pada prinsip terapi hidro, terapi yang diberikan kepada klien memanfaatkan sifat fisik air (daya apung air/*bouyancy*), tekanan hidrostatis, dan sifat viskositas air), serta sifat hidrodinamik/aliran air dan termodinamik (suhu panas dan dingin).

Daya apung air/*bouyancy* akan mengurangi gaya gravitasi tubuh dalam air, sehingga akan mengurangi tekanan pada sendi yang akan mengurangi rasa nyeri dan memudahkan pergerakan pada saat dilakukan latihan fisik bawah air. Tekanan hidrostatis pada perawatan Terapi hidro akan meningkatkan aliran darah menuju jantung, sehingga diperlukan pengawasan khusus pada klien dengan penyakit jantung dan pembuluh darah. Viskositas/kekentalan air dapat dimanfaatkan untuk memberikan tahanan pada latihan kekuatan otot klien.

Sifat hidrodinamik air adalah akibat pergerakan gelombang air baik secara linier maupun turbulensi. Efek turbulensi merupakan jenis gelombang yang paling sering digunakan, salah satunya pada *whirlpool tub* yang dapat bermanfaat memberikan tekanan pada tubuh yang akan membantu memperlancar aliran darah dan getah bening klien.

Suhu air yang digunakan dapat hangat atau dingin tergantung dari tujuan pemberian terapi. Penggunaan air hangat akan meningkatkan aliran darah dan memberikan efek relaksasi, sedangkan penggunaan air dingin akan membantu mengurangi rasa nyeri dan mengurangi proses peradangan .

### B. Manfaat Terapi Hidro

Sesuai dengan pemanfaatan sifat fisik air, hidrodinamik, dan termodinamik maka dapat disimpulkan bahwa terapi hidro dapat memberikan manfaat berupa :

1. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
2. Meningkatkan fungsi sistem persarafan.
3. Melancarkan aliran darah dan getah bening.
4. Memperbaiki metabolisme sel.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 43 -

5. Memperbaiki sistem pencernaan dan pembuangan zat sampah/racun (*detoxifying effect*).
6. Melemaskan ketegangan otot, mengatasi kaku persendian dan rasa sakit.
7. Memperbaiki sistem pernafasan.
8. Menyegarkan badan.
9. Memberikan efek relaksasi dan rekreasi.
10. Memperbaiki keseimbangan dan koordinasi.
11. Memperbaiki postur tubuh, melatih keseimbangan, serta koordinasi anggota gerak tubuh.

#### C. Teknik dan Jenis Terapi Hidro

1. *Immersing* atau perendaman sebagian atau seluruh tubuh di dalam air.
2. *Steaming* atau pemberian uap panas pada sebagian atau seluruh tubuh.
3. Pancuran atau *shower*.
4. *Hydromassage* atau pemijatan menggunakan tekanan air.
5. *Misting* atau pemberian embun air pada sebagian atau seluruh tubuh.

#### D. Alat Terapi Hidro

1. Bak berendam  
(*Hidrotherapy bathtub*)



2. *Air & Water Jet*





MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 44 -

3. *Under Water Massage*



4. *Swiss Shower*



5. *Vichy Shower*



6. *Steam Shower*



7. *Scotch Hose*

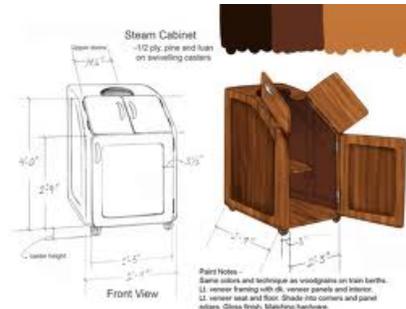




MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 45 -

8. *Steam Cabinet*



9. *Aquamedic pool*



10. *Pool* atau kolam renang



Unsur penting dalam pelayanan Terapi Hidro

1. Klien

Dalam perawatan terapi hidro harus berdasarkan penilaian dengan memperhatikan hal indikasi (yang diperbolehkan) dan kontraindikasi (tidak boleh dilakukan).

2. Terapis

Terapis yang melakukan pelayanan terapi hidro harus sesuai dengan kompetensi yang dimilikinya. Pada saat melakukan perawatan terapi hidro, terapis bertugas memantau semua unsur dalam perawatan terapi hidro dan melakukan tindakan bila terjadi efek samping sesuai kewenangan.

3. Air

Air berkontak langsung dengan tubuh klien. Untuk menjamin keamanan air dalam perawatan terapi hidro perlu dilakukan pemeriksaan oleh lembaga yang berwenang sesuai peraturan perundangan yang berlaku antara lain Laboratorium Kesehatan Daerah. Yang bertanggung jawab terhadap kualitas air dalam pelayanan SPA adalah pengusaha atau bagian manajemen SPA.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 46 -

Kandungan air untuk pelayanan Terapi Hidro harus memenuhi persyaratan sebagai berikut:

No	Jenis Parameter	Satuan	Kadar Minimum	Kadar Maksimum	Keterangan
I	Fisik				
	a. Bau	-	-	-	Tidak ada bau mengganggu
	b. Kekeruhan	NTU	-	0,5	Nephelometric Turbidity Unit
	c. Suhu	°C	-	40	Air panas
II	Mikroba				
	a. <i>E. coli</i>	/100ml	-	< 1	Diperiksa dengan metode MPN
				0	Diperiksa dengan metode membran
	b. HPC ( <i>Heterotropic plate Count</i> )	/ml	-	< 200	Jumlah total bakteri yang dapat tumbuh pada media per ml.
	c. <i>Pseudomonas aeruginosa</i>	Air dengan desinfeksi	-	Tidak boleh ada dalam 100 ml sampel	
	d. <i>Legionella spp</i>	Air tanpa desinfeksi	-	Tidak boleh ada dalam 10 ml sampel	Air dari sumber alam
			-	Tidak boleh ada dalam 100ml sampel	
III	Kimia				
	a. Alkalinitas	mg/l		80-200	
	b. PH		7,2	7,8	
	c. ORP ( <i>Oksidasi Reduksi Potensial</i> )	mV	720	-	<i>Silver electrode</i>
			680	-	<i>Calomel electrode</i>
	d. Sisa klor bebas	mg/l	0,5	5	Air didesinfeksi dengan klorin kombinasi



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 47 -

No	Jenis Parameter	Satuan	Kadar Minimum	Kadar Maksimum	Keterangan
					dengan ozon/sinar UV
			1	5	Air didesinfeksi dengan klorin
			1	5	Air panas didesinfeksi dengan klorin
	e. Sisa klor terikat	mg/l	-	1	
	f. Sisa bromine	mg/l	2	4	Bukan air panas
			2	5	Air panas
IV	Radioaktif				
	Radioaktivitas	-	-	Tidak menimbulkan risiko kesehatan	

Pemeriksaan kadar air griya SPA dibandingkan dengan standar air pada tabel diatas. Kadar yang aman apabila tidak melewati batas maksimal. Contoh: hasil pemeriksaan didapatkan kadar E.coli 0,5/100 ml. Pada Tabel batas maksimum kadar E. Coli 1/100ml. Kesimpulan: Kadar E. Coli dalam air dikatakan aman untuk digunakan dalam pelayanan SPA.

#### 4. Peralatan

##### a. Hal yang perlu diperhatikan :

- 1) Memberikan kenyamanan pada klien.
- 2) Aman, mudah digunakan dan dibersihkan.
- 3) Kalibrasi alat yang dibutuhkan.

##### b. Peralatan yang digunakan dalam pelayanan SPA harus memenuhi persyaratan sebagai berikut :

- 1) Memadai, terjamin mutu, manfaat dan keamanannya.
- 2) Terdaftar di Kementerian Kesehatan RI.
- 3) Peralatan dan alat yang digunakan dalam pelayanan SPA antara lain bak biasa, *whirlpool*, *jaccuzi*, *shower*, berbagai jenis *steamer*, sauna, selimut pemanas (*electrical blanket*), alat *facial* dan alat *manicure pedicure* yang terjamin mutu, manfaat dan keamanannya.
- 4) Dianjurkan menggunakan peralatan dari bahan Tembaga/Copper (Cu<sup>++</sup>), untuk mencegah terjadinya infeksi



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 48 -

mikroba bahkan mikroba dengan *multiple drug resisten* (berdasarkan *International Federation Infection Control*).

Catatan:

Sebaiknya tidak menggunakan peralatan yang terbuat dari kayu, karena akan mudah berjamur. Bila menggunakan kayu, bagian dalam harus dilapisi plastik sekali pakai.

c. Penggunaan dan pemeliharaan :

- 1) Penggunaan peralatan khusus harus dilakukan oleh tenaga yang sudah terlatih.
- 2) Peralatan yang digunakan harus terjaga kebersihannya. Setiap kali habis dipergunakan harus dicuci, dibilas, atau disterilisasi dengan menggunakan sabun, air bersih dan bahan yang mengandung antiseptik atau desinfektan (pembunuh kuman).
- 3) Peralatan harus diperiksa keamanannya oleh teknisi yang bekerja di SPA setiap kali sebelum penggunaan. Pemeriksaan dan pemeliharaan semua peralatan secara menyeluruh harus dilakukan pengecekan secara periodik minimal 6 (enam) bulan sekali.
- 4) Kalibrasi untuk instrumen yang menggunakan daya listrik seperti pengontrol suhu atau tekanan air harus dilakukan secara teratur minimal 6 (enam) bulan sekali.

5. Produk

Adalah bahan yang digunakan sebagai bahan rendam. Penggunaan bahan jadi yang diperdagangkan harus sudah ternotifikasi oleh Badan POM. Bahan racikan yang dibuat dan digunakan sendiri termasuk dalam kategori industri rumah tangga yang penggunaannya tanpa notifikasi Badan POM.

a. Rempah.

b. Bunga.

c. Hidrosol (contoh: susu, kopi, coklat, *wine*, teh, madu).

Produk yang tergolong hidrosol perlu penanganan khusus dalam pembersihannya.

d. Lumpur.

Ramuan bahan alami berupa lumpur, mineral, tumbuhan, ramuan yang dipergunakan tidak mengandung zat/bahan berbahaya atau logam berat yang telah diuji oleh Balai Laboratorium Kesehatan.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 49 -

Bila menggunakan campuran lumpur perlu memperhatikan :

- 1) Jenis organik (berasal dari hutan atau campuran tumbuhan) atau anorganik (dari sedimen seperti lumpur pantai, lumpur gua, dsb).
  - 2) Kandungan lumpur yang dipergunakan seperti belerang, kaolin, vulkanik, dsb. Dengan syarat kandungan mineral mikro (Zn, Mn, Se, Fe, Cu, Mo) ataupun mineral makro (Na, K, Ca, Mg) harus terukur dalam batas toleransi yang aman bagi manusia; demikian juga toksik mineralnya seperti Mg, Pb, Al, As, Cd.
  - 3) Lumpur tidak mengandung logam berat dan bahan beracun yang membahayakan tubuh karena dapat terserap kulit.
  - 4) Kriteria penggunaan secara topikal kandungan lumpur dan fungsinya dapat dipertanggung jawabkan keamanan dan manfaatnya.
  - 5) Harus ada penjelasan mengenai kandungan lumpur dan fungsinya serta aman digunakan secara topical.
- e. Minyak atsiri.
- f. Minyak untuk perawatan tubuh.
- g. Produk ganggang dan rumput laut.
- h. Garam mineral. Bila menggunakan campuran mineral perlu memperhatikan:
- 1) Jenis mineral seperti garam, belerang yang dicampurkan dalam air harus tidak menimbulkan reaksi alergi (periksa klien apakah alergi) dan tidak merupakan cairan yang dapat menarik cairan tubuh.
  - 2) Campuran mineral tidak menjadi atau merupakan larutan yang berbahaya atau beracun.
- i. Tanah liat.
6. Fasilitas
- Ruang perawatan terapi hidro terdiri dari area basah dan area kering. Ruang perawatan terapi hidro harus memperhatikan:
- a. Ventilasi dapat menjamin peredaran udara di dalam kamar/ruang dengan baik (adanya pertukaran udara lebih besar atau sama dengan 12 kali/jam). Luas ventilasi alamiah minimum 15% dari luas lantai ruangan. Bila ventilasi alami tidak memungkinkan dapat dibantu dengan ventilasi mekanik (AC, kipas angin, *exhaust fan*).
  - b. pencahayaan diruang penerimaan harus terang, area kering (biasa digunakan untuk perawatan massage) pencahayaannya agak redup, dan di area basah (ruang untuk terapi hidro) pencahayaan sebaiknya terang dimaksudkan untuk keamanan klien maupun terapis. Pada waktu melakukan perawatan pencahayaan disesuaikan dengan



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 50 -

kebutuhan klien dengan menggunakan alat pengatur terang redupnya cahaya (*dimmer*).

c. Toilet/kamar mandi/jamban :

- 1) Harus selalu tersedia air bersih yang cukup dan memenuhi syarat kesehatan, sabun cair, handuk bersih, tissue.
- 2) Lantai kamar mandi/jamban kuat, permukaan rata, kedap air, tidak licin dan mudah dibersihkan. Kemiringan yang cukup (2-3 derajat) ke arah saluran pembuangan air limbah.
  - a) Index jentik nyamuk : tidak melebihi dari 5%.
  - b) Kenyamanan : untuk suhu berkisar antara 22-25 derajat celcius (°C) dan kelembaban berkisar antara 40-70 %.
  - c) Tidak bising.
  - d) Penandaan pada area yang basah (peringatan), aturan untuk membersihkan dan mengeringkan lantai yang basah.

#### E. Langkah-langkah Terapi Hidro

1. Sebelum perawatan: persiapan peralatan terapi hidro, seperti pengisian bak rendam (*hydro tub*) dengan air bersuhu tertentu dan mencampurkan produk ke dalam air.
2. Awal perawatan dimulai saat klien masuk ke ruang perawatan terapi hidro. Klien bisa berganti pakaian menggunakan kain penutup, handuk, baju mandi.
3. Saat perawatan: terapis harus memastikan agar klien tetap kontak dengan air dalam waktu tertentu. Klien harus dalam keadaan rileks saat perawatan.
4. Akhir perawatan terapi hidro dapat merupakan transisi sebelum melakukan perawatan lainnya, atau merupakan periode istirahat sebelum meninggalkan tempat pelayanan SPA. Pada akhir perawatan terapis mempersilahkan klien keluar dari alat terapi hidro ke ruang istirahat atau ruang perawatan selanjutnya.
5. Setelah perawatan: pembersihan dan membunuh kuman (desinfeksi) alat dan permukaan ruangan terapi hidro mencakup lantai dan peralatan lain yang perlu dipersiapkan untuk perawatan selanjutnya.

Langkah higiene ruangan terapi hidro:

a. Pembersihan

Dilakukan segera setelah klien keluar dari ruang perawatan terapi hidro seluruh peralatan dan permukaan di ruangan basah dan steam dibersihkan menggunakan prosedur pembersihan dan membersihkan untuk menyingkirkan sisa rambut, kulit, minyak yang tersisa di tubuh dan bahan lainnya seperti: kapas, *tissue*, *disposable panties* yang bekas pakai. Bahan tersebut kemudian



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 51 -

dibuang ketempat sampah khusus (kantong plastik berwarna kuning). Sampah dibakar atau diolah ke fasilitas yang memiliki insenerator (puskesmas atau rumah sakit).

b. Membunuh kuman (Desinfeksi)

Dilakukan sebelum dan sesudah perawatan dilakukan tindakan desinfeksi pada peralatan dan ruang perawatan terapi hidro secara menyeluruh. Penggunaan desinfektan spektrum luas dilakukan untuk membunuh kuman lain yang tidak mati pada pembersihan awal. Desinfektan atau zat pembersih yang digunakan harus teregistrasi dengan EPA (*Environmental Protection Authority*) dan teregistrasi di BPOM.

c. Mengeringkan peralatan dan ruangan perawatan terapi hidro

Peralatan dan ruangan perawatan terapi hidro harus dalam keadaan kering. Terapis harus memastikan tidak ada air tergenang terutama di ruangan yang tidak mudah kering seperti di bawah bangku alat *steam* atau di bagian dari peralatan yang tidak kelihatan.

F. Syarat penggunaan sifat fisik air

1. Suhu air

Suhu air disesuaikan dengan tujuan terapi yang ingin diberikan. Adapun pilihan suhu air pada terapi hidro adalah sebagai berikut :

**Pedoman suhu**

<b>Suhu</b>	<b>Keterangan Penggunaan</b>
Diatas 43,3 derajat Celcius	Terlalu panas !, Tidak aman untuk penggunaan rumah kecuali untuk rendam sebagian tubuh : lengan, tangan, kaki, balutan/kompres lokal.
40,5 – kurang 43,3 derajat Celcius	Sangat panas, Hanya untuk waktu pendek : 5 – 15 menit. Perhatikan untuk hipertermia. Tidak direkomendasikan untuk mereka dengan kondisi kardiovaskuler.
37,7 – kurang 40,5 derajat Celcius	Panas. Umumnya dapat ditoleransi untuk kebanyakan terapi rendam : lama rendam 15 – 25 menit.
36,6 – kurang 37,7 derajat Celcius	Hangat, Sedikit diatas suhu tubuh. Ideal untuk absorpsi rendam herbal : lama rendam 15 – 30 menit.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 52 -

Suhu	Keterangan Penggunaan
32,2 – kurang 36,6 derajat Celcius	Netral. Rendam nyaman yang menghasilkan refleks pemanasan: adalah rentang normal suhu permukaan kulit : lama rendam 5 –10 menit.
26,6 – kurang 32,2 derajat Celcius	Rendam sedikit dingin ( Cool ). Pendinginan yang dapat ditoleransi : dipergunakan untuk rendam jangka pendek kurang dari 5 menit : untuk refleks pemanasan.
18,3 – kurang 26,6 derajat Celcius	Rendam dingin. Rendaman atau celupan sangat singkat untuk mendapatkan refleks pemanasan tubuh yang dramatik ; tidak direkomendasikan lebih lama dari 30 detik : perhatikan akan hipotermia.
Kurang dari 18,3 derajat Celcius	Sangat dingin. Tidak direkomendasikan untuk penggunaan rumah kecuali rendam sebagian atau aplikasi local kompres dingin, kompres es.

Pada terapi hidro, air yang digunakan adalah air hangat (*warm water*) dengan suhu 34,44 - 36,6 °C.

## 2. Tekanan

Penggunaan tekanan pada terapi hidro biasanya dilakukan pada penggunaan *Under water Massase, Swiss shower, Vichy Shower, Scotch Hose dan Aquamedic pool*. Penggunaan tekanan akan mengakibatkan:

1. Peningkatkan suhu dengan cepat
2. Tergantung posisi *bubble*
3. Area konsentrasi
4. *Splash* tiba tiba
5. Sensasi menguatkan

## 3. Durasi Perawatan

Lamanya perawatan harus diusahakan sama dengan waktu istirahat setelah perawatan, dengan menggunakan pedoman berikut :

Pemula	5 – 15 menit
Usia 60 keatas	5 –15 menit
Klien sehat	20 – 30 menit

## G. Indikasi Dan Kontra Indikasi Perawatan Terapi Hidro

Kondisi yang boleh dilakukan (indikasi)

1. Tegang otot.
2. Nyeri otot.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 53 -

3. Obesitas atau kegemukan.
4. Stress.
5. Kelelahan.
6. Penuaan dini.
7. Bau (badan, area kewanitaan).
8. Kondisi klien sehat dengan tanda vital dalam batas normal:
  - a. Tekanan darah sistolik 90-130 mmHg dan diastolik 60-90 mmHg.
  - b. Frekuensi nadi 60-80 kali/ menit, teratur.
  - c. Frekuensi nafas 12-16 kali/ menit, pernafasan teratur.
  - d. Suhu tubuh 36,5-37 derajat Celcius di ketiak.
  - e. Klien sadar dan kooperatif.

Kondisi yang tidak boleh dilakukan pelayanan terapi hidro (Kontraindikasi)

1. Kehamilan kurang dari 6 bulan.
2. Kehamilan dengan risiko tinggi:
  - a. Hamil pertama dengan umur kurang dari 16 tahun.
  - b. Kehamilan diatas usia 35 tahun.
  - c. Pernah keguguran atau melahirkan anak prematur.
  - d. Kehamilan dengan penyakit (tekanan darah tinggi, kencing manis).
5. Menderita obesitas berat ( IMT > 30).
6. Menderita kanker.
7. Menderita HIV- AIDS.
8. Menderita hepatitis, diabetes, hipertiroid, penyakit kulit kronis dan/ atau sedang mengalami luka infeksi.
9. Baru mengkonsumsi alkohol (mabuk).
10. Minimal 2 jam setelah makan.
11. Menderita kejang epilepsi/ayan.
12. Menstruasi.

Kondisi hati – hati untuk dilakukan (*Precaution*) untuk dilakukan pelayanan terapi hidro terhadap klien antara lain, sebagai berikut:

1. Hipertensi terkontrol (klien yang menderita tekanan darah tinggi tetapi saat dilakukan pengukuran tekanan darah masih dalam batas normal).
2. Diabetes mellitus terkontrol.
3. Penderita Asma (khusus untuk perawatan uap).

#### H. Pemantauan Dan Evaluasi Dalam Perawatan Terapi Hidro

Pada saat melakukan perawatan dengan terapi hidro di Griya SPA, terapis agar memantau dan mengevaluasi kondisi klien dengan cermat, dengan cara melihat atau menanyakan tanda-tanda sebagai berikut:



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 54 -

Menanyakan gejala

1. Keringat dingin
2. Gatal-gatal
3. Pusing, rasa melayang (*dizzy*).
4. Mual.

Mengamati tanda-tanda

1. Tanda-tanda vital
2. Pucat.
3. Gelisah.
4. Kulit kemerahan.
5. Muntah.
6. Sesak nafas.
7. Pingsan.

Cara mengatasi apabila terjadi gejala-gejala diatas:

1. Hentikan perawatan.
2. Segera keluarkan klien dari tempat perawatan terapi hidro, beri udara bersih dengan sirkulasi yang baik dengan membuka pintu dan jendela.
3. Kenakan handuk atau kimono pada tubuh klien.
4. Berikan pertolongan pertama pada kondisi yang terjadi terhadap klien.
5. Cek tanda vital, seperti;
  - a) Tekanan darah (sistole diatas 130 mmHg atau dibawah 90 mmHg) dan atau Diastole diatas 90 mmHg atau dibawah 60 mmHg)
  - b) Nadi diatas 120 kali permenit atau kurang dari 60 per menit
  - c) Frekuensi Nafas lebih dari 24 kali permenit atau kurang dari 16 kali permenit
  - d) Suhu tubuh diatas 38 °C (derajat celcius) dan dibawah 36 °C.
6. Segera rujuk ke dokter untuk penanganan lebih lanjut.

#### I. Prinsip keamanan dan kesehatan kerja

1. Higiene sanitasi terapis
  - a. Terapis SPA tidak bau badan, bau mulut, berpenyakit kulit serta kuku tidak boleh panjang dan berwarna.
  - b. Pengelola dan karyawan yang melayani klien harus memiliki pengetahuan tentang higiene dan sanitasi perorangan.
  - c. Pengelola dan karyawan harus berperilaku positif dalam bidang higiene dan sanitasi (membuang limbah/sampah pada tempat yang telah ditentukan, tidak meludah di sembarang tempat, tidak merokok).



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 55 -

- d. Pengelola dan karyawan harus memberi anjuran, peringatan kepada klien untuk berperilaku hidup bersih dan sehat.
  - e. Terapis harus membantu klien masuk kedalam atau keluar bak berendam, menaiki atau turun dari meja basah, masuk atau keluar dari ruangan steam.
  - f. Dilarang merokok di lingkungan SPA.
2. Aturan kesehatan dan keselamatan klien
- a. Penatalaksanaan linen (seprei, handuk, selimut, keset, *hair band*, kimono, kemben, celana pendek) adalah bila terkena cairan dari tubuh klien dilakukan pemberian dengan larutan *Natrium Hipochlorine* 0,5% (contoh: pemutih baju) selama minimal 10 menit.
  - b. Perawatan baru dapat dilakukan minimal 2 jam setelah klien makan atau melakukan kegiatan fisik cukup berat.
  - c. Klien perlu dianjurkan menggunakan toilet sebelum perawatan, guna mencegah terjadinya terhentinya perawatan. Klien juga perlu mendapatkan *shower* lebih dahulu guna menyesuaikan tubuhnya dengan perawatan terapi hidro yang akan diperolehnya.
  - d. Ruang perawatan terapi hidro yang berisiko basah sebaiknya menggunakan alas anti slip.
  - e. Selama perawatan, klien tidak boleh ditinggal sendirian, dengan alasan apapun (dalam pengawasan terapis). Hal itu sebagai antisipasi jika terjadi klien tertidur karena *over-relaxed*, pingsan ataupun tenggelam. Oleh sebab itu, *Hidro tub* harus memiliki sistem drainasi yang cepat dan aman.
  - f. Denyut nadi klien tidak boleh melebihi 120x/menit. Jika klien merasa pusing, atau penglihatannya mulai kabur, betapapun ringannya; perawatan harus dihentikan.
  - g. Setelah perawatan, klien perlu diberi air mineral atau minuman segar lainnya, guna menggantikan elektrolit yang hilang selama perawatan.
3. Higiene Sanitasi Peralatan Terapi Hidro

Beberapa mikroorganisme dapat hidup di air dan dapat menyebabkan infeksi/ penyakit. Mikroorganisme tersebut bisa berasal dari tubuh manusia, dari air yang berkontak dengan tubuh manusia (selama perawatan terapi hidro dengan shower atau dengan steam) atau dari air itu sendiri. Air yang terkontaminasi yang kontaminasinya didapat dari orang terinfeksi yang mengenai peralatan atau permukaan ruang perawatan seperti lantai, dapat menularkan kepada klien atau terapis lain. Mikroorganisme tersebut harus dihilangkan sesudah dilakukan



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 56 -

perawatan, karena ukuran mikroorganisme yang sangat kecil sampai tidak terlihat bahkan dapat bertahan hidup pada setetes air.

Mikroorganisme yang dapat ditularkan melalui air adalah bakteri, virus dan jamur.

- a. Bakteri, beberapa bakteri yang perlu diperhatikan pada fasilitas SPA:
    - 1) *Pseudomonas*: berkembang dalam tempat yang hangat.
    - 2) *Staphylococcus*: didapatkan dari rambut, kuku atau kulit. Strain terbaru *Staphylococcus* perlu mendapatkan perhatian yaitu MRSA (*methicillin-resistant Staphylococcus aureus*).
    - 3) *Streptococcus*: dapat ditularkan melalui percikan ludah (dari mulut dan paru-paru) orang yang terinfeksi.
    - 4) *Salmonella* dan *E.coli*: dapat menular melalui air yang berkontak dengan orang yang terinfeksi.
    - 5) *Tuberculosis*: walaupun bakteri ini jarang ditemukan pada pelayanan SPA, tindakan desinfeksi sangat efektif untuk membunuh bakteri tuberkulosis.
  - b. Virus, dapat menyebabkan penyakit menular yang dapat ditularkan antara lain melalui percikan ludah dari nafas dan air liur orang yang terinfeksi.
  - c. Jamur dapat menyebabkan penyakit kulit seperti penyakit kurap, jamur kuku, dan jamur pada kaki (*athlete's foot*) sehingga perlu dilakukan desinfeksi dan pengeringan pada peralatan terapi hidro.
4. Keamanan di ruang Terapi Hidro
- a. Klien dianjurkan mandi sebelum melakukan perawatan Terapi Hidro.
  - b. Pengamanan pada permukaan yang licin.
  - c. Perlindungan temperatur (*thermoregulator*).
  - d. Berguna untuk mengatur suhu air pada shower, *bath tub*, dan *hydro tub*.
  - e. Perlindungan tekanan (*pressure balancing*).
  - f. Pada peralatan *vichy* dan *swiss shower* sebaiknya disertakan penyeimbang tekanan untuk mencegah fluktuasi tekanan dan suhu.
  - g. Pengamanan pada *steam*.
  - h. Pada penggunaan peralatan *steam*, harus dipastikan generator tidak berdekatan dengan kulit klien.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 57 -

### BAB III TATA LAKSANA PELAYANAN TERAPI HIDRO

Pada waktu persiapan dan pelaksanaan perawatan terapi hidro perlu perhatian yang cukup agar sesuai dengan prinsip menerapkan tujuan, manfaat yang akan dicapai dan keamanan klien.

#### A. Persiapan Umum

##### 1. Persiapan Terapis

- a. Persiapan diri mengacu pada prinsip higiene dan sanitasi.
- b. Memperkenalkan diri kepada klien dan memastikan ulang jenis terapi yang akan diberikan kepada klien.
- c. Mempersiapkan ruangan, alat, dan bahan yang akan digunakan.
- d. Mempersiapkan 1 (satu) set perlengkapan mandi, handuk, kimono, dan sepasang alas kaki yang anti-slip.
- e. Menjelaskan prosedur pelaksanaan pemberian terapi kepada klien serta menjelaskan dan menunjukkan lokasi ruang ganti, ruang loker, ruang mandi, dan ruang terapi.
- f. Mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir sebelum memulai dan setelah selesai memberikan terapi.
- g. Membersihkan alat yang telah selesai digunakan dan mengembalikan ke posisi semula.
- h. Mempersiapkan air mineral atau minuman segar lainnya dan memberikan kepada klien setelah terapi selesai diberikan.
- i. Menjaga kebersihan dan kerapihan diri serta bertutur kata yang sopan dan halus.

##### 2. Persiapan Ruangan dan Alat

Setiap sebelum dan sesudah menggunakan ruangan dan alat, hendaknya diperhatikan hal-hal di bawah ini :

- a. Ruangan diperiksa kelengkapannya, dipastikan pencahayaan cukup dan dijaga kebersihannya.
- b. Alat-alat yang digunakan selalu diperiksa dan dijaga kondisi dan kebersihannya.
- c. Kualitas air (warna, bau, viskositas, dan pH) selalu diperiksa dan dijaga sesuai dengan standar serta bebas dari penyakit.
- d. Suhu dan tekanan air yang digunakan harus disesuaikan dan dijaga sesuai dengan standar program terapi hidro yang akan diberikan.
- e. Saluran air dan saluran pembuangan air dipastikan berfungsi dengan baik dan tidak tersumbat.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 58 -

- f. Pengendali suhu dan tekanan air dipastikan berfungsi dengan baik dan dikalibrasi secara berkala.
  - g. Handuk dan baju ganti klien yang disediakan dalam kondisi bersih dan wangi.
3. Persiapan bahan
- Larutan seperti sabun, minyak, ataupun bahan produk penunjang terapi lainnya yang akan dipergunakan dipastikan kualitasnya baik dan dipersiapkan sesuai kebutuhan program terapi hidro yang akan diberikan.
4. Persiapan klien
- a. Persiapan Kondisi Umum Klien  
Sebelum pelaksanaan program terapi hidro, terapis harus melakukan wawancara dan pemeriksaan awal pada klien dan memastikan bahwa klien dalam kondisi :
    - 1) Sehat dan sadar penuh.
    - 2) Tanda vital klien dalam batas normal.
      - Tekanan darah sistolik 90-130 mmHg dan diastolik 60-90 mmHg.
      - Frekuensi nadi 60-100 kali per menit.
      - Frekuensi napas 18-24 kali per menit dan tidak sesak.
      - Suhu tubuh 35,5 – 36,5 °C (ketiak).
    - 3) Kooperatif.
    - 4) Tidak memiliki riwayat atau sedang menderita penyakit jantung berat, asma berat, hipertensi tidak terkontrol, diabetes mellitus tidak terkontrol, dan penyakit lain yang merupakan kontraindikasi pemberian terapi hidro.
    - 5) Tidak menderita penyakit kulit atau ada luka di kulit.
    - 6) Tidak menderita gangguan kejiwaan.
    - 7) Bagi wanita, tidak menstruasi
    - 8) Usia Kehamilan diatas 6 bulan.
  - b. *Informed Consent*  
Terapis akan memberitahukan informasi yang jelas mengenai :
    - 1) Prosedur perawatan yang akan dikerjakan
    - 2) Reaksi-reaksi tubuh yang dapat timbul dan perlu diperhatikan saat atau setelah perawatan, yaitu :
      - Efek samping pemanasan : pusing, mual, atau penurunan kesadaran.
      - Alergi larutan (sabun atau minyak) yang digunakan : kulit kemerahan, gatal-gatal, bengkak.
      - Komplikasi akibat penyakit klien : sesak nafas, jantung berdebar-debar.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 59 -

Sehingga apabila reaksi-reaksi tersebut di atas dirasakan klien saat atau sesudah pemberian perawatan, klien dapat segera memberitahukan kepada terapis untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut dan mencegah perburukan kondisi klien.

## B. Prosedur Pelaksanaan Terapi Hidro

### 1. Berendam dengan bak berendam (*bath tub*)

#### a. Tujuan Perawatan

Efek perpaduan suhu hangat dan bahan perendaman dimanfaatkan untuk menciptakan efek relaksasi bagi klien

#### b. Metoda Pelaksanaan

- 1) Lakukan persiapan umum terlebih dahulu
- 2) Bahan rendam dicampurkan ke dalam bak rendam (*hydrotherapy tub*) (lihat pada unsur produk)
- 3) Terapis membantu klien dibantu masuk bak berendam dengan posisi nyaman
- 4) Terapis menanyakan kepada klien apakah ada keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan selama perawatan
- 5) Terapis membantu klien keluar dari bak rendam
- 6) Klien dipersilahkan untuk mandi
- 7) Terapis membersihkan bak rendam dan ruangan
- 8) Terapis memberikan minuman hangat kepada klien

### 2. Menggunakan alat semprotan udara dan air (*air and water jets*)

Terapi hidro menggunakan semprotan udara dan air dengan tekanan dan suhu air yang dikhususkan untuk terapi bagi tubuh klien

#### a. Tujuan Perawatan

Memanfaatkan efek turbulensi atau tekanan yang ditimbulkan oleh air dan udara dikombinasikan dengan suhu hangat untuk meningkatkan sirkulasi aliran darah, meningkatkan kekuatan, serta ketahanan otot tubuh klien

#### b. Metode Pelaksanaan

- 1) Lakukan persiapan umum terlebih dahulu
- 2) Terapis mempersiapkan alat dan mengatur suhu air sesuai kebutuhan.
- 3) Terapis membantu klien dibantu masuk bak berendam dengan posisi nyaman.
- 4) Terapis mengoperasikan alat pemberi tekanan udara dan air (*air and water jets*) setelah tubuh klien terendam, guna menghindari terjadinya semburan mendadak. Sebelum melakukan tindakan klien diberitahu agar siap menerima perawatan.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 60 -

- 5) Perawatan dimulai dari telapak kaki, ke punggung dan terus ke bahu lengan kemudian kembali ke bagian bawah tubuh klien yang kesemuanya disesuaikan dengan kebutuhan.
- 6) Terapis menanyakan kepada klien apakah ada keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan selama perawatan.
- 7) Terapis membantu klien keluar dari bak berendam.
- 8) Klien dipersilahkan untuk mandi.
- 9) Terapis membersihkan bak berendam dan ruangan.
- 10) Terapis memberikan minuman hangat kepada klien.

c. Durasi Perawatan

Durasi perawatan antara 10 – 30 menit, sangat tergantung dari kombinasi perawatan sesuai dengan keadaan klien misalnya perawatan dalam 30 menit tersebut diawali sembur air selama 10 menit, kemudian rendam rempah dengan under water massage selama 10 menit, diakhiri dengan semburan udara dalam 10 menit terakhir).

d. Suhu Air dan Denyut Nadi

Suhu air yang disarankan adalah 37-38 °C. Denyut nadi diawasi dan dipertahankan dalam batas normal.

e. Indikasi dan Kontraindikasi

Indikasi:

- 1) Obesitas atau kegemukan
- 2) Kelelahan
- 3) Insomnia (sulit tidur)

Kontraindikasi:

- 1) Penyakit kulit atau luka di kulit
- 2) Demam
- 3) Penyakit jantung berat
- 4) Epilepsi

3. *Underwater massage*

Perawatan underwater massage adalah penggabungan perawatan terapi hidro dan pijat. Pemijatan dilakukan pada saat klien berada didalam bak berendam dengan menggunakan noozle dengan tekanan air tertentu.

a. Tujuan Perawatan

- 1) Memperbaiki kelemahan otot dan meningkatkan kekuatannya.
- 2) Memperbaiki kemampuan pergerakan sendi .
- 3) Meningkatkan peredaran darah dan getah bening.
- 4) Meningkatkan fungsi kulit.
- 5) Menghilangkan timbunan lemak berlebihan atau kantong-kantong lemak tubuh yang disebut selulit.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 61 -

b. Metoda Pelaksanaan

Mulut kran atau slang air harus terendam dalam air sebelum dihidupkan. Pada umumnya perawatan dimulai dari telapak kaki. Dengan gerak halus dan berputar terus menuju ke atas ke arah jantung. Besar tekanan air disesuaikan dengan program perawatan atau pada tingkat kenyamanan klien.

c. Durasi Perawatan

Perawatan *underwater massage*/ pijat dalam air tidak boleh dilakukan lebih dari 15 menit. Perawatan ini terutama sangat efektif untuk menanggulangi gangguan selulit, apabila dilakukan sekitar 3 kali seminggu.

d. Suhu Air dan Denyut Nadi

Suhu air yang disarankan adalah 37-38 °C. Denyut nadi diawasi dan dipertahankan dalam batas normal.

e. Kontraindikasi

- 1) Penyakit kulit atau luka di kulit
- 2) Demam
- 3) Penyakit jantung berat
- 4) Epilepsi

f. Prosedur Pelaksanaan

- 1) Membersihkan bak rendam dan saluran air secara rutin sebelum dan sesudah penggunaan dengan larutan desinfektan.
- 2) Memeriksa kondisi peralatan *underwater massage* secara berkala.
- 3) Memastikan suhu air dan alat sesuai dengan standar.
- 4) Klien dipersilahkan untuk mandi terlebih dahulu.
- 5) Klien dibantu masuk bak rendam dengan aman dan nyaman.
- 6) Tekanan dan suhu disesuaikan dengan kenyamanan klien.
- 7) Kenyamanan ditanyakan kepada klien selama proses perawatan.
- 8) Menginformasikan kepada klien dengan ramah bahwa perawatan *under water* sudah selesai.
- 9) Klien dibantu keluar dari bak dengan aman.
- 10) Klien diarahkan membersihkan badan .
- 11) Pendapat, keluhan klien dicatat dalam kartu klien.
- 12) Perawatan lanjutan ditawarkan.
- 13) Area perawatan dibersihkan kembali sesuai standar higiene sanitasi.

4. Mandi dengan minyak atsiri (*aromatherapy bath*)

a. Tujuan Perawatan

Pada dasarnya, semua perawatan terapi hidro memiliki tujuan mengendurkan ketegangan otot, menghilangkan stress,



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 62 -

meningkatkan fungsi semua organ tubuh secara optimal, memperindah kulit.

Faktor penambahan minyak atsiri tumbuh-tumbuhan ke dalam air berendam menjadi ciri khasnya. Apabila yang dicampurkan ke dalam air mandi adalah tumbuh-tumbuhan atau essens tubuh-tumbuhan, istilah bagi perawatan tersebut adalah *Herbal Bath*.

b. Metoda Pelaksanaan

Metoda perawatan bak rendam, juga berlaku dalam Aromatherapy Bath. Demikian pula tindakan preventif umum bagi keamanan dan kenyamanan klien.

Pada umumnya volume minyak atsiri yang diberikan tidak melebihi 10 tetes. Jumlah tetes tersebut bukan merupakan ukuran baku, karena tergantung dari tingkat kemurnian minyak atsiri yang bersangkutan, serta efek terapeutic yang dikehendaki.

c. Suhu Air dan Denyut Nadi

Suhu air yang disarankan adalah 37-38 °C. Denyut nadi diawasi dan dipertahankan dalam batas normal.

d. Kontraindikasi

- 1) Penyakit kulit atau luka di kulit
- 2) Demam
- 3) Penyakit jantung berat
- 4) Epilepsi

e. Prosedur Pelaksanaan

- 1) Diri pribadi dipersiapkan sesuai dengan peraturan kesehatan dan keselamatan kerja serta mengacu pada etika professional sebelum melaksanakan tindakan perawatan terapi aroma SPA.
- 2) Kondisi ruangan yang sesuai standar kebersihan, ventilasi dan suhu ruangan yang tepat.
- 3) Alat dan sarana lain yang akan dipergunakan untuk perawatan terapi aroma SPA.
- 4) Persiapkan bahan terapi aroma yang akan di pergunakan.
- 5) Kondisi klien di identifikasi secara anatomi dan fisiologis.
- 6) Jenis minyak atsiri dipastikan indikasi dan kontraindikasinya dengan tepat.
- 7) Rincian data hasil konsultasi dan analisa dicatat dengan tepat.
- 8) Aroma ramuan yang akan di pergunakan dikonfirmasi kepada klien.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 63 -

- 9) “Tes alergi (*patch test*) ” dilakukan pada klien.
- 10) Klien dibantu masuk ke ruang perawatan terapi aroma dan memperoleh posisi kenyamanan.
- 11) Teknik/metode perawatan terapi aroma yang dipergunakan, dijelaskan sesuai dengan rencana menu perawatan yang direncanakan.
- 12) Kenyamanan klien dipastikan.
- 13) Menginformasikan kepada klien dengan ramah bahwa perawatan terapi aroma *bath* sudah selesai.
- 14) Klien dibantu keluar dari bak dengan aman.
- 15) Area perawatan dibersihkan kembali sesuai standar hygiene sanitasi.

#### 5. *Swiss Shower*

*Swiss Shower* bukan merupakan shower biasa yang berfungsi sebagai pembersihan tubuh. Sebagai jenis tersendiri dari Hidroterapi, *Swiss Shower* dirancang untuk memusatkan semburan air hangat dan dingin secara berganti-ganti ke bagian-bagian tubuh tertentu, guna efektivitas suatu perawatan. Selain itu peralatan ini juga mampu melakukan monitoring denyut nadi.

##### a. Tujuan Perawatan

Tujuan perawatan *Swiss Shower* adalah memberi tekanan air panas dan dingin secara bergantian kepada bagian-bagian tubuh tertentu, (kecuali kepala) dalam bentuk lebih ringan dibandingkan dengan tekanan *water jets* dalam perawatan *underwater massage*.

##### b. Metoda Pelaksanaan

Klien berdiri di tengah kabin *Swiss Shower*, sementara itu besar tekanan air, suhu air, penggunaan air panas dan dingin bergantian, dan arah semburan air, dilakukan melalui sebuah panel kontrol, yang dioperasikan dari luar kabin.

Tindakan preventif umum bagi keamanan klien, yang berlaku dalam terapi bak rendam, juga perlu mendapat perhatian operator dalam perawatan *Swiss Shower*.

##### c. Suhu Air dan Denyut Nadi

Suhu air yang disarankan adalah 37-38 °C. Denyut nadi diawasi dan dipertahankan dalam batas normal.

##### d. Durasi Perawatan

Durasi perawatan maksimal 15 menit. Setelah *Swiss Shower*, klien dapat dibawa ke ruang kering guna mendapatkan perawatan *massage* selama 15 menit.

##### e. Kontraindikasi



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 64 -

- 1) Penyakit kulit atau luka di kulit
- 2) Demam
- 3) Penyakit jantung berat
- 4) Epilepsi

6. *Vichy Shower*

*Vichy shower* pada dasarnya bekerja seperti *Swiss shower*, namun arah air datang dari atas tubuh klien, dalam bentuk hujan. Besar tekanan air, suhu air, monitoring denyut nadi klien diatur dan dimonitor langsung melalui panel tombol yang berada dalam ruang perawatan. Kombinasi perawatan dengan metode dibawah cahaya lampu redup, disertai irama musik lembut, derasnya curah air yang diberikan *Vichy Shower*, mampu menimbulkan rasa relaks yang sempurna.

a. Tujuan Perawatan

Memberikan relaksasi penuh. Sekaligus membersihkan sisa-sisa balut dan balur lumpur, rumput laut dan lain-lain perawatan yang memerlukan pembersihan.

b. Metoda Pelaksanaan

Klien diminta berbaring di atas dipan *Vichy Shower* dan dibantu agar kepalanya tidak terantuk tombol-tombol panel kontrol. Jika perawatan yang akan dilakukan hanya perawatan *Vichy Shower* saja, klien berbaring telungkup.

Jika perawatan *Vichy Shower* meliputi penggunaan balut dan balur lumpur, rumput laut, garam laut dan lain-lainnya, klien diminta berbaring menghadap ke atas lebih dahulu.

Saat dilakukan perawatan wajah klien sebaiknya ditutup. Produk perawatan lalu dikenakan di seluruh tubuh bagian atas. Jika produk juga harus dikenakan di bagian punggung, klien harus dibantu pada waktu membalikan tubuhnya, agar tidak terpelehet jatuh dari dipan.

c. Suhu Air dan Denyut Nadi

Suhu air yang disarankan adalah 37-38 °C. Denyut nadi diawasi dan dipertahankan dalam batas normal.

d. Durasi Perawatan

Jika *Vichy Shower* digunakan sekedar untuk membersihkan sisa-sisa balut dan balur lumpur, rumput laut dan lain-lain, durasi pembersihan cukup 2 menit. Jika perawatan *Vichy Shower* dikombinasikan dengan perawatan relaksasi, durasi perawatan pada umumnya adalah 15 – 20 menit.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 65 -

e. Kontraindikasi

- 1) Penyakit kulit atau luka di kulit
- 2) Demam
- 3) Penyakit jantung berat
- 4) Epilepsi

f. Prosedur Pelaksanaan

- 1) *Vichy shower* dipersiapkan.
- 2) Bahan untuk perawatan dipersiapkan.
- 3) Pra perawatan *Vichy shower* diaplikasikan.
- 4) Klien disiapkan dengan posisi tidur anatomis.
- 5) Klien didampingi selama perawatan.
- 6) Kenyamanan ditanyakan selama proses perawatan *Vichy shower*.
- 7) Klien dibersihkan melalui teknik mandi siram.
- 8) Klien dibantu untuk merapikan diri.
- 9) Pendapat, keluhan klien dicatat dalam kartu klien.
- 10) Klien dipastikan dalam keadaan aman dan nyaman setelah perawatan.
- 11) Area perawatan dibersihkan kembali sesuai standar higiene sanitasi.
- 12) Perawatan lanjutan diinformasikan.

7. Menggunakan *Scotch Hose* / *Galian Jet*

*Scotch Hose* atau *Galian Jet* bekerja dengan menyemburkan air bertekanan tinggi dari jarak antara 8-10 kaki atau sekitar 2,5-3,5 meter ke bagian-bagian tertentu tubuh klien. *Scotch Hose* ini biasanya memiliki beberapa ukuran diameter mulut slang air, bagi penggunaan yang lebih spesifik.

a. Tujuan Perawatan

Meningkatkan sirkulasi darah dan getah bening, mempercepat pemecahan timbunan lemak tubuh yang berlebihan, seperti selulit.

b. Metoda Pelaksanaan

Klien berdiri dengan posisi kaki terbuka, agar lebih kuat menahan tekanan air. Semprotan dilakukan dengan tekanan minimum dahulu, agar klien menyesuaikan diri. Semprotan tidak boleh dilakukan ke bagian wajah dan payudara, tidak boleh terkonsentrasikan hanya pada satu lokasi tertentu dalam waktu lama. Semprotan di daerah abdomen, mengikuti arah jarum jam. Setiap kali selesai penyemprotan satu area, harus diikuti dengan semprotan halus ke seluruh bagian tubuh.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 66 -

- c. Suhu Air dan Denyut Nadi  
Suhu air yang disarankan adalah 37-38 °C. Denyut nadi diawasi dan dipertahankan dalam batas normal.
  - d. Durasi Perawatan  
Penyempotan per area tidak boleh melebihi 2-3 menit. Keseluruhan waktu perawatan berlangsung antara 10 menit hingga maksimal 15 menit.
  - e. Kontraindikasi
    - 1) Penyakit kulit atau luka di kulit
    - 2) Demam
    - 3) Penyakit jantung berat
    - 4) Epilepsi
8. *Steam Shower*
- Perawatan *Steam Shower* yang dimaksud dalam uraian ini adalah semua bentuk perawatan yang menggunakan uap air sebagai sarannya.
- a. Tujuan Perawatan
    - 1) Memanfaatkan uap panas lembab untuk mendorong keluarnya keringat.
    - 2) Memperlancar peredaran darah dan getah bening.
    - 3) Membersihkan pori-pori kulit
    - 4) Melangsingkan tubuh
    - 5) Mengurangi berat badan
  - b. Metoda Pelaksanaan  
Jika menggunakan minyak atsiri dalam uap *steamer*, hendaknya dibuat seringan mungkin. Tidak semua klien mampu bertahan terhadap banyak uap panas dan lembab, sehingga pengawasan harus terus menerus dilakukan sepanjang perawatan.
  - c. Suhu Uap dan Denyut Nadi
    - 1) Perawatan *Steam Shower* biasanya bersuhu 105 °F atau 45 °C
    - 2) Denyut nadi lihat diatas
  - d. Durasi Perawatan  
Perawatan cukup dilakukan antara 10 – 15 menit. Bagi klien usia lanjut atau klien yang belum terbiasa dengan *Steam Shower*, perawatan hanya boleh dilakukan sekitar 5 – 10 menit.
  - e. Kontraindikasi
    - 1) Penyakit kulit atau luka di kulit
    - 2) Demam
    - 3) Penyakit jantung berat
    - 4) Epilepsi



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 67 -

f. Prosedur Pelaksanaan

- 1) Alat, bahan dan pengatur suhu dipersiapkan dengan tepat.
- 2) Alat perawatan badan dengan steam, diperiksa.
- 3) Klien dibantu masuk ruangan penguapan/ steam dengan aman dan posisi nyaman.
- 4) Klien dimonitor kenyamannya selama perawatan penguapan/ steam.
- 5) Menginformasikan dengan ramah bahwa perawatan penguapan /steam sudah selesai.
- 6) Klien dibantu keluar dari ruangan penguapan/ steam dengan aman.
- 7) Klien diarahkan membersihkan badan sesuai standar yang ditetapkan.
- 8) Pendapat dan keluhan klien dicatat dalam kartu klien.
- 9) Area perawatan dibersihkan kembali sesuai standar higiene sanitasi
- 10) Perawatan lanjutan diinformasikan.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 68 -

#### BAB IV PENUTUP

Hidroterapi merupakan salah satu metode yang digunakan pada Pelayanan Kesehatan SPA yang sering dipadukan dengan metode pijat dan aromaterapi.

Petunjuk teknis Hidro terapi dalam pelayanan SPA merupakan acuan dalam memberikan pelayanan kesehatan di Griya SPA sehingga dapat memberikan pelayanan SPA yang aman, bermanfaat, bermutu dan dapat dipertanggungjawabkan.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 69 -

## TERAPI AROMA PADA PELAYANAN KESEHATAN SPA

### BAB I PENDAHULUAN

#### A. LATAR BELAKANG

Penggunaan terapi aroma memiliki sejarah panjang dan mulai dikenal kembali seiring dengan proses pengobatan atau perawatan secara natural yang sering disebut “*back to nature*” dengan menggunakan sari tumbuhan untuk meningkatkan kesehatan tubuh, pikiran dan jiwa. Terapi aroma sebagai bagian dari Griya SPA menurut sejarahnya sudah ada sejak Zaman Mesir kuno, dengan adanya tradisi Cleopatra menggunakan terapi aroma. Pada tahun 1940 merupakan kebangkitan terapi aroma di Perancis, tidak hanya untuk *health* dan *wellness* SPA, juga banyak dimanfaatkan untuk *medical* SPA. Di Amerika Serikat, Perancis, Inggris, dan negara maju lainnya terapi aroma telah lama menjadi bagian dari terapi medis sebagai komplemen.

Berdasarkan etimologinya Terapi aroma berasal dari kata terapi dan aroma, terapi berarti cara perawatan, pengobatan atau penyembuhan, sedangkan aroma berarti bau-bauan (*smell*). Sehingga terapi aroma adalah suatu metode perawatan atau penyembuhan dengan menggunakan bau-bauan yang merupakan perpaduan antara seni dan ilmu pengetahuan yang dapat mempengaruhi jiwa, raga dan pikiran sehingga berdampak menenangkan (relaksasi), meremajakan (rejuvenasi) dan merevitalisasi tubuh. Perawatan dengan aroma dapat berupa tindakan eksternal atau internal dan dapat menimbulkan efek secara fisiologis maupun psikologis. Bahan yang digunakan pada terapi aroma bukan hanya bau-bauan/wewangian biasa untuk kesenangan dan keharuman tetapi minyak esensial atau minyak atsiri. Minyak atsiri terdiri dari berbagai komponen kimiawi yang perlu dicermati sifatnya, sehingga dapat diketahui indikasi dan kontraindikasinya. Penggunaannya pada Griya SPA disesuaikan dengan keadaan seorang klien untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Terapi aroma dalam Griya SPA dapat digunakan tersendiri atau dicampurkan dengan air pada terapi hidro atau sebagai bahan pijat, lulur atau boreh. Keragaman jenis dan penggunaan terapi aroma ini perlu disusun ke dalam petunjuk teknis agar menjadi acuan untuk menghasilkan efek relaksasi, rejuvenasi dan revitalisasi yang optimal pada Griya SPA.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 70 -

## B. TUJUAN

Pengguna petunjuk teknis terapi aroma ini diharapkan dapat memberikan perawatan terapi aroma pada Griya SPA yang aman, bermanfaat, bermutu dan dapat dipertanggungjawabkan sehingga diperoleh efek relaksasi, rejuvenasi dan revitalisasi yang optimal.

## C. RUANG LINGKUP PETUNJUK TEKNIS

Petunjuk teknis ini memberikan informasi yang meliputi pengertian, jenis, manfaat dan teknik menggunakan terapi aroma di Griya SPA serta indikasi dan kontra indikasinya. Pada Griya SPA, terapi aroma dimanfaatkan bersama dengan terapi hidro, pijat dan perawatan tubuh lainnya. Terapi aroma yang diatur dalam petunjuk teknis ini adalah terapi aroma untuk *health* dan *wellness* SPA.

## D. SASARAN

Petunjuk teknis perawatan terapi aroma pada Griya SPA ini ditujukan pada sasaran berikut ini:

1. Kementerian terkait.
2. Dinas terkait di tingkat Provinsi, antara lain: (Dinas Kesehatan, Dinas Pariwisata, Dinas Pendidikan dan Kebudayaan, Dinas Tenaga Kerja.
3. Dinas terkait di tingkat Kabupaten/Kota, Antara lain: Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota, Dinas Pariwisata, Dinas Pendidikan dan Kebudayaan, Dinas Tenaga Kerja Dinas.
4. Lembaga terkait lainnya
5. Tenaga terapis SPA yang kompeten sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku dan asosiasi terapis SPA.
6. Penyelenggara pelayanan SPA dan asosiasi industri SPA.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 71 -

## BAB II

### TERAPI AROMA DI FASILITAS PELAYANAN SPA

#### A. PENGERTIAN

Terapi aroma merupakan bentuk perawatan kesehatan yang menggunakan minyak atsiri (*essential oil*) dan senyawa aromatik lainnya yang diekstrak dari bunga, kulit kayu, batang, daun, akar atau bagian lain dari tanaman untuk tujuan mempengaruhi psikis (kejiwaan) dan fisik seseorang.

Terapi aroma menggunakan minyak atsiri (*essential oil*) sebagai teknik perawatan tubuh yang mempunyai khasiat terhadap kesehatan tubuh. Terapi aroma memberikan efek relaksasi, rejuvenasi dan revitalisasi. Terapi aroma diberikan dengan cara dihirup, dikompres, dioleskan di kulit, disemprotkan, dicampur dengan air digunakan untuk merendam seluruh tubuh atau bagian-bagian tubuh dan akan lebih efektif disertai dengan pijatan.

Bahan yang digunakan adalah zat aktif yang diperoleh dari sari tumbuh-tumbuhan aromatik hasil ekstraksi dari bunga, daun, akar, batang atau ranting, biji dan buah. Minyak atsiri diperoleh dengan cara:

1. *Steam/destilasi* atau penyulingan. Bagian yang larut dalam lemak dan hidrosol (komponen terapi aroma yang larut dalam air) digunakan untuk revitalisasi.
2. Ekstraksi *solven/solvent extraction* adalah proses mendapatkan minyak atsiri dengan menggunakan bahan pelarut yang mudah menguap.

#### B. KONSEP

Konsep terapi aroma sudah menjadi perdebatan di awal abad 20 pertama pada kalangan terbatas ilmuwan Eropa dan para dokter. Pelopor penggunaan obat minyak esensial di dalam ilmu kedokteran sebagai antiseptik untuk pengobatan luka adalah seorang ahli bedah Prancis, Jean Valnet.

Terapi aroma merupakan pengobatan atau pencegahan penyakit dengan menggunakan minyak esensial. Terapi aroma dimanfaatkan pula untuk mengurangi rasa nyeri dan kecemasan, juga meningkatkan energi dan ingatan jangka pendek, dan untuk relaksasi, peremajaan serta revitalisasi tubuh.

Dua mekanisme dasar yang diketahui memberikan efek yang diakui adalah pengaruh aroma pada otak, terutama sistem limbik melalui sistem penciuman selain efek farmakologis langsung dari minyak esensial. Beberapa studi klinis awal aromaterapi dalam kombinasi dengan teknik lain menunjukkan efek positif. Terapi aroma tidak menyembuhkan suatu



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 72 -

keadaan sakit, tetapi membantu tubuh untuk menemukan cara alami untuk menyembuhkan dirinya sendiri dan meningkatkan respon imun.

Minyak atsiri sebagai bahan terapi aroma dapat dipakai pada tubuh dengan berbagai cara penggunaan dan tergantung pada:

1. Sifat-sifatnya

Minyak atsiri merupakan preparat yang kuat dan mengandung senyawa asam (*acid*), alkohol, aldehid, keton, ester phenal, oxide dan terpenin. Minyak atsiri sangat mudah terbakar dengan titik nyala 43–70°C (derajat celcius). Efek merugikan dari minyak atsiri sangat jarang terjadi, bila terjadi karena alergi atau pemberian yang berlebihan.

2. Cara Kerjanya

Minyak atsiri yang dioleskan pada kulit akan diserap oleh tubuh melalui penyerapan pembuluh darah kapiler, kemudian masuk pada sistem sirkulasi darah maupun sistem sirkulasi limfatik. Sedangkan minyak atsiri yang dihirup, akan masuk ke susunan saraf pusat (sistem limbik) dan diterima oleh otak yang akan mengirim pesan ke organ tubuh yang mengalami gangguan atau ketidakseimbangan.

3. Penggunaan

Pemakaiannya dicampur dengan minyak dasar (*base oil*). Dalam tradisi timur, pelarut yang digunakan biasanya minyak yang mudah diperoleh, seperti minyak kelapa. Penggunaan minyak mineral (*paraffin*) dapat menutupi pori-pori kulit, karena mempunyai molekul yang besar. Dalam parfum, pelarut yang digunakan biasanya alkohol dan tidak termasuk dalam kelompok terapi aroma.

4. Manfaat

Untuk menggunakan terapi aroma agar mempunyai nilai manfaat bagi pemeliharaan kesehatan, seorang terapis SPA terlebih dahulu harus mengetahui cara kerja terapi aroma, anatomi tubuh manusia terutama sistem sirkulasi darah, sistem saraf dan sistem limfatik. Karena unsur-unsur penting atau zat aktif yang terdapat pada minyak atsiri melalui kedua sistem tersebut akan dibawa ke organ tubuh dan selanjutnya secara alami akan mengaktifkan fungsi dari organ tubuh tersebut.

Beberapa studi klinis menginformasikan bahwa minyak atsiri yang dikombinasikan dengan teknik lain menunjukkan efek yang lebih baik, antara lain pada pijat. Minyak atsiri membantu tubuh untuk meningkatkan respon daya tahan tubuh (imunitas).

Dalam menggunakan minyak atsiri harus berhati-hati dan disesuaikan dengan kondisi kesehatan klien yang akan mendapat perawatan menggunakan minyak atsiri dengan memperhatikan hal yang boleh



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 73 -

dilakukan (indikasi) dan hal yang tidak boleh dilakukan (kontra indikasi).

Pada kasus tertentu, kadar larutan dapat ditingkatkan tetapi sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu kepada ahlinya. Prinsip terapi aroma menyatakan bahwa “menggunakan minyak atsiri dalam jumlah banyak bukan berarti lebih baik melainkan merugikan”.

### C. CIRI-CIRI MINYAK ATSIRI

1. Minyak atsiri sifatnya mudah menguap karena titik uapnya rendah sehingga memberikan aroma yang khas.
2. Mudah rusak jika terkena sinar matahari langsung. Untuk itu harus disimpan dalam botol gelap, dan dijauhkan dari kontak sinar matahari langsung.
3. Sebagian besar minyak atsiri tidak larut dalam air.
4. Senyawa atau zat aktif tumbuhan seperti *bitters*, glukosa, gum, saponin dapat mencapai kepekatan antara 70 sampai 100 kali, sehingga tidak boleh langsung diaplikasikan/dioleskan ke kulit.

### D. PENGGUNAAN TERAPI AROMA

Dalam penggunaan terapi aroma agar memperhatikan indikasi dan kontra indikasinya. Minyak atsiri dalam Griya SPA penggunaannya dapat tersendiri atau dikombinasikan dengan metode perawatan SPA lainnya, yaitu pada:

1. Terapi hidro: saat mandi berendam, kompres, semprot dan penguapan badan. Perawatan air pada suhu tertentu dengan efek yang ingin diperoleh dari cara tersebut dapat dikombinasikan dengan minyak atsiri yang disesuaikan dengan keadaan klien.
2. Pijat: saat perawatan pijat minyak atsiri harus dicampur dengan minyak dasar. Minyak dasar yang digunakan harus minyak nabati contohnya minyak zaitun (*olive oil*), minyak kelapa (*coconut oil*, dll). Jangan mencampurkan minyak atsiri dengan minyak mineral (contoh *baby oil*).
3. *Body SPA*: perawatan badan dengan masker dan balut. Terdapat 2 macam masker, yaitu masker hangat yang dioleskan diseluruh tubuh, berkhasiat menghilangkan rasa pegal-pegal, nyeri persendian dan menghangatkan tubuh. Masyarakat Indonesia suka menggunakan masker dingin atau bedak dingin. Biasanya terbuat dari tepung beras dan buah bengkoang. Berkhasiat menyejukkan kulit dan memberikan nutrisi serta mencerahkan warna kulit. Balut umumnya dilakukan oleh para wanita yang baru melahirkan sampai dengan 40 hari pasca kelahiran. Cara pembalutan badan dengan pemakaian stagen (kain



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 74 -

selebar satu jengkal tangan dan panjang sampai 15-20 meter), yang dililitkan dari pinggang sampai ke panggul (bagian bawah bokong), berfungsi untuk mengembalikan bentuk tubuh seperti sebelum hamil. Biasanya dikombinasikan dengan perawatan penguapan badan, pijat tradisional, terapi hidro yang diberi minyak atsiri sesuai kebutuhan klien.

4. Perawatan rambut dan kulit kepala (*hair SPA*), dengan mencampurkan beberapa tetes minyak atsiri (*essential oil*) dengan minyak dasar yang bisa dioles langsung ke kulit kepala.
5. Perawatan wajah (*facial SPA*), dengan mencampurkan beberapa tetes minyak atsiri (*essential oil*) ke minyak dasar untuk pijat di daerah wajah, leher, dada dan punggung.
6. Perawatan tangan, kaki dan kuku dengan mencampurkan beberapa tetes minyak atsiri (*essential oil*) dalam air hangat untuk merendam tangan dan kaki. Minyak atsiri yang dicampur dengan minyak dasar dipergunakan juga untuk pijat di tangan dan kaki.

#### E. MANFAAT TERAPI AROMA

Terapi aroma menggunakan minyak atsiri yang merupakan sari pati berasal dari akar, batang, kulit kayu, tangkai, daun, kelopak bunga, buah dan biji. Contoh minyak atsiri yang berasal dari bunga adalah Mawar, Melati, Kenanga (*ylang-ylang*); Eucalyptus dari daunnya; *Vetiver* dari akar rumputnya; minyak atsiri Cendana (*sandalwood*) berasal dari batang tanaman kayu cendana; lemon dari kulit buah dan daunnya; minyak atsiri Pala berasal dari biji buah Pala; Jahe berasal dari umbinya; Lavender berasal dari bunga dan daun.

Terapi aroma dalam perawatan SPA sering digunakan untuk:

1. Relaksasi.
2. Menenangkan (sedatif).
3. Anti peradangan (anti inflamasi).
4. Menghilangkan nyeri (analgetik).
5. Anti bakteri (antiseptik).
6. Mengeluarkan racun (detoksifikasi).
7. Memperbaiki metabolisme dan pernapasan.
8. Meningkatkan semangat (vitalitas).
9. Meningkatkan libido (*aphrodisiac*).



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 75 -

Minyak atsiri memiliki 3 (tiga) efek terhadap tubuh manusia, sebagai berikut:

1. Efek farmakologis yang merupakan perubahan kimia yang terjadi ketika minyak atsiri masuk ke aliran darah dan otak, selanjutnya bereaksi dengan hormon, enzim dan sebagainya.
2. Efek fisiologis terjadi pada waktu minyak atsiri mempengaruhi sistim tubuh yaitu menenangkan atau merangsang.
3. Efek psikologis terjadi ketika minyak atsiri dihirup yang merupakan tanggapan dan mempengaruhi perasaan seseorang.

#### F. CARA PENGGUNAAN TERAPI AROMA

Terapi aroma dapat digunakan dengan cara sebagai berikut:

##### 1. Dihirup (*inhalasi*)

Terapi melalui inhalasi, memiliki efek yang kuat terhadap organ-organ sensorik yang dilalui bahan aktif minyak atsiri. Terapi ini sangat berguna untuk mengatasi dan meringankan keadaan yang berhubungan dengan kondisi kesehatan tubuh seseorang, khususnya berhubungan dengan gangguan saluran pernapasan dan gangguan sistim tubuh lainnya.

Tujuan cara terapi ini untuk menyalurkan khasiat zat-zat yang dihasilkan oleh minyak atsiri secara langsung melalui alat bantu terapi aroma seperti : inhaler, disemprotkan (spray), anglo, lilin ataupun pemanas listrik. Zat yang dihasilkan dapat berupa gas, uap air yang halus, asap yang akan terhirup melalui hidung dan tertelan lewat mulut.

Terapi melalui hirupan ini mempunyai efek yang kuat terhadap organ sensorik dan berguna untuk mengatasi dan meringankan gangguan saluran pernapasan. Setiap minyak atsiri yang akan digunakan perlu diperhatikan dan diketahui terlebih dahulu efektifitas bahan aktifnya dengan tujuan untuk memperoleh efek terapi yang optimal dan tepat guna.

a. Terapi aroma melalui inhalasi digunakan melalui cara berikut ini:

- 1) Inhalasi dengan memasukkan beberapa tetes minyak atsiri ke dalam air panas yang digunakan untuk dihirup.
- 2) Minyak atsiri murni diteteskan ke dalam wadah yang berisi air panas yang masih beruap. Banyaknya tetesan minyak atsiri disesuaikan dengan volume air dalam wadah. Letakkan wadah di depan wajah, tutup kepala dan wajah dengan handuk sehingga uap tidak keluar dan dapat langsung dihirup melalui hidung.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 76 -

Catatan:

Saat melakukan penghirupan, mata harus selalu dalam keadaan tertutup agar zat aktif minyak atsiri tidak mengiritasi mata.

- b. Sebagai pengharum ruangan dapat dilakukan dengan 2 (dua) cara:
  - 1) Pengasapan dengan menggunakan tungku pembakar (*burner*) dengan cara meneteskan beberapa tetes minyak atsiri ke dalam air di tungku pembakar.
  - 2) Dapat pula dengan cara disemprotkan dengan menggunakan *sprayer*.
2. Pada kulit
  - a. Dikompres

Teteskan 2-3 tetes minyak atsiri murni ke kain yang sudah dibasahi dengan air panas atau air dingin dan diperas kainnya, kemudian dikompreskan di bagian tubuh yang akan di terapi. Kompres panas digunakan untuk sakit pinggang, rematik dan nyeri haid. Kompres dingin digunakan untuk bengkak, memar dan sakit kepala.
  - b. Pijat

Minyak atsiri murni harus dicampur dulu dengan minyak dasar, kemudian dapat dioleskan dan digunakan saat perawatan pijat (kombinasi terapi aroma dengan pijat) pada area yang akan diterapi misalnya rambut, wajah, tubuh, tangan dan kaki.
  - c. Berendam

Minyak atsiri untuk campuran air mandi berendam banyaknya tetesan tergantung pada volume air. Seukuran bak rendam untuk 1 (satu) orang rata-rata 5-10 tetes minyak atsiri murni, campur sampai merata. Tutup pintu ruangan, agar aroma tidak menyebar keluar ruangan dan efeknya terasa melalui udara yang dihirup melalui hidung dan juga terserap melalui pori-pori kulit. Lamanya perawatan mandi berendam sebaiknya tidak lebih dari 15 menit.
  - d. Penguapan badan

Teteskan minyak atsiri murni 1-2 tetes ke dalam tungku pembakar yang sudah berisi air panas, gunakan uapnya untuk menguapi badan di dalam boks penguapan badan. Lamanya perawatan penguapan badan sebaiknya tidak lebih dari 15 menit.
  - e. Dicampur dengan kosmetik

Minyak atsiri dicampurkan dengan bahan untuk *creambath*, *lotion*, *cleanser and toner* (pembersih dan penyegar), garam rendam, masker dan sabun cair.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 77 -

## G. INDIKASI DAN KONTRA INDIKASI TERAPI AROMA

Pada waktu menggunakan minyak atsiri perlu diperhatikan seluruh gejala dan faktor yang mempengaruhi, baik fisiologi maupun psikologis yang bervariasi untuk setiap orang.

Minyak atsiri memiliki 3 efek yaitu farmakologis, fisiologis dan psikologis terhadap tubuh manusia, sebagai berikut:

- Efek farmakologis adalah merupakan perubahan kimia yang terjadi ketika minyak atsiri masuk ke aliran darah dan otak, selanjutnya bereaksi dengan hormon, enzim dan sebagainya.
- Efek fisiologis terjadi pada waktu minyak atsiri mempengaruhi sistem tubuh yaitu menenangkan atau merangsang.
- Efek psikologis terjadi ketika minyak atsiri dihirup yang merupakan tanggapan dan mempengaruhi perasaan seseorang.

### (1) Kondisi yang boleh dilakukan (Indikasi)

- Ketegangan otot.
- Lesu, lemah, kurang semangat.
- Stress.
- Nyeri otot
- Nyeri sendi.
- Ketidak seimbangan karena perbedaan ruang dan waktu (jetlack).
- Kembung.

Setiap bahan aroma yang digunakan perlu diketahui terlebih dahulu efektifitas bahan aktifnya dengan tujuan untuk memperoleh efek terapi yang optimal dan tepat guna.

Sebelum menggunakan minyak atsiri terapi SPA agar mengetahui kondisi klien sehat dengan tanda vital dalam batas normal, sebagai berikut:

- Tekanan darah sistolik 90-130 mmHg dan diastolik 60-90 mmHg.
- Frekuensi nadi 60-80 kali/ menit dan teratur.
- Frekuensi nafas 12-16 kali/ menit dan pernafasan teratur.
- Suhu tubuh 36,5-37 derajat Celcius yang diukur di ketiak.
- Klien sadar dan kooperatif.

Setiap bahan aroma yang digunakan perlu diketahui terlebih dahulu efektifitas bahan aktifnya dengan tujuan untuk memperoleh efek terapi yang optimal dan tepat guna.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 78 -

MINYAK ATSIRI UNTUK PENGOBATAN

FUNGSI/EFEK	JENIS MINYAK ATSIRI
<i>Penenang/ sedative/ calming</i>	   <p><i>Pala/Nutmeg</i></p> <p><i>Chamomile</i></p> <p><i>Lavender</i></p> 
<i>Anti peradangan/ anti- inflamasi</i>	<p><i>Tea Tree, Helycrisum</i></p>  <p><i>Chamomile</i></p>
<i>Meningkatkan energi/ Energizer</i>	<p><i>Peppermint Rosemary</i></p>    <p><i>Jahe/Ginger</i></p>



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 79 -

FUNGSI/EFEK	JENIS MINYAK ATSIRI
	 Lada/Pepper
Anti kejang/ <i>antiSpasmodic</i> , kembung, melegakan pernafasan.	Kayu Putih/ <i>Cajuput</i> 
Anti kuman/ <i>desinfektan</i> , menghilangkan nyeri.	Cengkih ( <i>clove bud</i> ) 
Merangsang peredaran darah, mengusir nyamuk	Sereh/ <i>Lemongrass</i> 
Relaksasi, menghilangkan kembung, masuk angina	 Adas/ <i>Fennel</i>



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 80 -

FUNGSI/EFEK	JENIS MINYAK ATSIRI	
Meningkatkan semangat (vitalitas), menyegarkan, meningkatkan konsentrasi	 Jeruk lemon/ <i>lemon</i>	
Meningkatkan gairah/ <i>aphrodisiac</i>	 Melati/ <i>Jasmine</i> , Kenanga/ <i>Ylang-Ylang</i> ,  Kayu cendana/ <i>Sandalwood</i>	 Nilam/ <i>Patchouli</i>

Cara Kerja:

Pencampuran minyak atsiri maksimal 3 jenis, dan yang aromanya kuat dicampur dengan yang aromanya lembut sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

1. Kondisi Hati-Hati Dalam Perawatan Terapi aroma.

Keadaan setiap individu satu dengan lainnya berbeda dari penyakit dan sensitifitas seseorang, sehingga pada perawatan dengan minyak atsiri perlu waspada/hati-hati. Efek samping terapi aroma bagi beberapa penyakit dan kelainan pada tubuh, antara lain:



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 81 -

- a. Perawatan Bayi  
Minyak atsiri yang dapat digunakan pada bayi adalah yang bersifat lembut antara lain *Lavender*, *minyak Adas* dan *minyak Kayu Putih*. Penggunaannya harus dalam konsentrasi rendah, karena aroma yang terlalu kuat dapat membuat bayi sakit kepala dan mual. Bayi juga rentan alergi terhadap minyak atsiri. Selalu lakukan pengujian terbatas terlebih dahulu.
  - b. Diabetes  
Penggunaan minyak atsiri pada penderita Diabetes dalam kondisi gula darah terkontrol dan sebaiknya menghindari pemakaian minyak atsiri dari *Angelica*.
  - c. Hipertensi  
Pada penderita *hipertensi* klien dalam kondisi terkontrol (tekanan darah diketahui dan terkendali) dan menghindari pemakaian minyak atsiri dari *Birch*, *Sage*, *Pinus*, *Rosemary* karena akan merangsang sirkulasi darah.
  - d. Hipersensitif  
Pada kulit alergi/*hipersensitif* sebaiknya menghindari pemakaian minyak atsiri dari *Birch*, *Lemon*, *Melissa*, *Peppermint*, *Nutmeg*, *Cinnamon*, *Clove*, *Adas*. Jenis minyak atsiri yang dapat memicu sensitifitas kulit dari paparan sinar matahari yang mengakibatkan kulit menjadi iritasi karena terbakar, terutama *Bergamot* karena bersifat fotosensitif.
  - e. Wanita Hamil  
Pada wanita hamil sebaiknya menghindari pemakaian minyak atsiri *Adas*, *Jasmine*, *Nutmeg*, *Cedarwood*, *Juniper*, *Rosemary* karena minyak-minyak tersebut dapat mempengaruhi kontraksi uterus.
2. Hal-hal yang tidak boleh dilakukan (kontra indikasi)
    - a. Luka terbuka.  
Jaringan tubuh yang rusak merupakan media inkubator bagi bakteri berkembang biak sehingga menyebabkan iritasi dan infeksi.
    - b. Demam tinggi  
Pada pemberian terapi aroma akan meningkatkan suhu tubuh sehingga klien yang demam ( $\geq 37,5$  °C) akan menambah panas suhu tubuhnya.
    - c. Reaksi alergi/hipersensitif.
    - d. Minyak atsiri dapat menimbulkan reaksi hipersensitifitas (merah, gatal, pusing, mual, berdebar, sesak nafas, syok). Kandungan yang menimbulkan iritasi kulit yaitu aldehid atau fenol dengan proporsi yang tinggi/besar antara lain Kayumanis (*Cinnamon casia*, *Cinnamon zeylanicum cort*, *Cinnamon Bark*, *Cinnamon zeylanicum*



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 82 -

*fol, Cinnamon Leaf*), Sereh (*Cymbopogon citratus fol, lemongrass*),  
*Oregano (Origanum heracleoticum fol)*.

- e. Epilepsi
  - f. Pada penderita epilepsi sebaiknya menghindari pemakaian minyak atsiri *Birch, Sage, Clove* (Cengkeh) dan Lada hitam karena dapat memicu serangan epilepsi.
  - g. Hamil 3 bulan pertama (0-3 bulan), minyak atsiri tidak boleh diberikan pada ibu hamil yaitu: *Cinnamon, Clove, Bassil Dan Nut Meg, Lavender, Rose, Rosemary*. Minyak atsiri tersebut menyebabkan kontraksi uterus/rahim.
  - h. Hipertensi : minyak atsiri *Rosemary* agar tidak diberikan pada klien dengan hipertensi, karena menyebabkan penyempitan pembuluh darah.
3. Hal-hal yang tidak boleh dilakukan (kontra indikasi)
- a. Luka terbuka.  
Jaringan tubuh yang rusak merupakan media inkubator bagi bakteri berkembang biak sehingga menyebabkan iritasi dan infeksi.
  - b. Demam tinggi.  
Pada pemberian aromaterapi akan meningkatkan suhu tubuh sehingga klien yang demam ( $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$ ) akan menambah panas suhu tubuhnya.
  - c. Reaksi alergi/hipersensitif.  
Minyak atsiri dapat menimbulkan reaksi hipersensitifitas (merah, gatal, pusing, mual, berdebar, sesak nafas, syok). Kandungan yang menimbulkan iritasi kulit yaitu aldehid atau fenol dengan proporsi yang tinggi/besar antara lain Kayumanis (*Cinnamon casia, Cinnamon zeylanicum cort, Cinnamon Bark, Cinnamon zeylanicum fol, Cinnamon Leaf*), Sereh (*Cymbopogon citratus fol, lemongrass*), *Oregano (Origanum heracleoticum fol)*.
  - d. Epilepsi  
Pada penderita epilepsi sebaiknya menghindari pemakaian minyak atsiri *Birch, Sage, Clove* (Cengkeh) dan Lada hitam karena dapat memicu serangan epilepsi.
  - e. Hamil 3 bulan pertama (0-3 bulan), minyak atsiri tidak boleh diberikan pada ibu hamil yaitu: *Cinnamon, Clove, Bassil Dan Nut Meg, Lavender, Rose, Rosemary*. Minyak atsiri tersebut menyebabkan kontraksi uterus/rahim.
  - f. Hipertensi : minyak atsiri *Rosemary* agar tidak diberikan pada klien dengan hipertensi, karena menyebabkan penyempitan pembuluh darah.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 83 -

#### 4. Pemantauan Dan Evaluasi Dalam Perawatan Aromaterapi

Pada saat melakukan perawatan dengan aromaterapi di Griya SPA, terapis agar memantau dan mengevaluasi kondisi klien dengan cermat, dengan cara melihat atau menanyakan tanda-tanda sebagai berikut:

Menanyakan gejala

- a. Keringat dingin
- b. Gatal-gatal
- c. Pusing, rasa melayang (*dizzy*).
- d. Mual.

Mengamati tanda-tanda

- a. Tanda-tanda vital (tekanan darah, nadi, nafas).
- b. Pucat.
- c. Gelisah.
- d. Kulit kemerahan.
- e. Muntah.
- f. Sesak nafas.
- g. Pingsan.

Cara mengatasi apabila terjadi gejala-gejala diatas:

- a. Hentikan perawatan.
- b. Segera keluar dari ruangan yang menggunakan aromaterapi, beri udara bersih dengan sirkulasi yang baik dengan membuka pintu dan jendela.
- c. Bersihkan bahan aromaterapi yang kontak dengan bagian tubuh dengan air bersih dingin.
- d. Berikan pertolongan pertama pada kondisi yang terjadi terhadap klien.
- e. Cek tanda vital (tensi, denyut nadi, nafas):
  - ✓ Tekanan darah (sistol di atas 130 mmHg atau di bawah 90 mmHg) dan atau Diastol diatas 90 mmHg atau dibawah 60 mmHg).
  - ✓ Nadi di atas 120 kali permenit atau kurang dari 60 per menit.
  - ✓ Frekuensi nafas lebih dari 24 kali permenit atau kurang dari 16 kali permenit.
  - ✓ Suhu tubuh diatas 38°C (derajat celcius) dan dibawah 36°C.
- f. Segera rujuk ke dokter untuk penanganan lebih lanjut.

#### H. PRINSIP KEAMANAN DAN KESEHATAN KERJA PADA PELAYANAN TERAPI AROMA

Konsentrasi minyak atsiri yang sangat kuat (*high concentrate*) dapat mengiritasi kulit bila digunakan secara langsung dalam bentuk murni, tanpa dicampur minyak dasar. Oleh karena itu, minyak atsiri biasanya



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 84 -

diencerkan dengan minyak dasar (*base oil*) untuk dioleskan di kulit (aplikasi topikal). Beberapa jenis minyak dasar antara lain: minyak Jojoba, minyak Zaitun (*Olive oil*), minyak Kelapa (*Coconut Oil*), minyak Jagung (*Corn oil*), minyak Kedelai (*Soya oil*), minyak biji Bunga Matahari (*Sunflower oil*), minyak Kanola (*Canola oil*), minyak biji Anggur (*Grapeseed oil*) dan lain-lain.

1. Keamanan dan kesehatan kerja terapis.

Untuk memberikan rasa aman kepada klien, Terapis SPA sebaiknya memperhatikan hal-hal berikut ini:

- a. Menjaga kebersihan diri sehingga Terapis SPA badan tidak berbau, bau mulut, berpenyakit kulit serta kuku tidak boleh panjang dan berwarna.
- b. Pengelola dan karyawan yang melayani klien harus memiliki pengetahuan tentang higiene dan sanitasi perorangan.
- c. Pengelola dan karyawan harus menjaga kebersihan diri dan sanitasi ruangan dan lingkungan (membuang limbah/sampah pada tempat yang telah ditentukan, tidak meludah disembarang tempat, tidak merokok).
- d. Pengelola dan karyawan harus memberi anjuran, peringatan kepada klien untuk berperilaku hidup bersih dan sehat.
- e. Terapis dianjurkan untuk tidak berkontak dengan satu jenis minyak atsiri secara terus menerus, untuk menghindari penumpukan (akumulasi) dari efek minyak atsiri.
- f. Dilarang merokok di lingkungan Griya SPA.

2. Aturan kesehatan dan keselamatan klien

- a. Perawatan terapi aroma baru dapat dilakukan minimal 2 jam setelah klien makan atau melakukan kegiatan fisik cukup berat.
- b. Tes kepekaan terapi aroma.  
Tes kepekaan terhadap jenis minyak atsiri harus dilakukan dahulu sebelum menggunakan setiap minyak atsiri yang baru. Cara melakukan tes adalah dengan mengoleskan sedikit minyak atsiri pada kulit di bagian siku sebelah dalam. Jika bagian tersebut berubah menjadi merah atau gatal, terapis harus berhati-hati.
- c. Untuk perawatan terapi aroma yang dikombinasikan dengan terapi hidro klien perlu:
  - 1) Dianjurkan menggunakan toilet sebelum perawatan, guna mencegah terjadinya terhentinya perawatan. Klien juga perlu mandi/membasahi tubuh dengan menggunakan pancuran (*shower*) terlebih dahulu guna menyesuaikan tubuhnya dengan perawatan Terapi hidro yang akan diperolehnya.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 85 -

- 2) Ruang perawatan terapi hidro yang berisiko basah sebaiknya menggunakan alas anti slip.
  - 3) Selama perawatan, klien tidak boleh ditinggal sendirian, dengan alasan apapun (dalam pengawasan terapis). Hal itu sebagai antisipasi jika terjadi klien tertidur karena *over-relaxed*, pingsan ataupun tenggelam.
- d. Denyut nadi klien tidak boleh melebihi 120x/menit. Jika klien merasa pusing, atau penglihatannya mulai kabur, betapapun ringannya; perawatan harus dihentikan.
  - e. Bila saat perawatan dengan menggunakan minyak atsiri jangan meletakkan botol minyak atsiri dekat dengan klien atau perawatan dilakukan secara individual baik tempat maupun minyak atsirinya.
  - f. Pada saat menggunakan minyak atsiri dan penyimpanannya agar dijauhkan dari api. Penyimpanan yang tidak baik untuk jenis minyak atsiri yang mengandung senyawa monoterpena dengan kandungan yang tinggi/signifikan menyebabkan pembentukan hidro peroksida yang menimbulkan sensitisasi, contohnya terpentin, *Cananga odorata flos* (ylang ylang), *Citrus bergamia* (Bergamot).
3. Kesehatan dan keselamatan perawatan terapi aroma
    - a. Tersedia Alat Pemadam Api Ringan (APAR).
    - b. Tersedianya alat P3K untuk mengatasi efek samping ringan dalam perawatan terapi aroma.
    - c. Minyak esensial yang tidak diencerkan lebih dulu akan menimbulkan iritasi kulit, kulit terbakar, dan kulit sensitive terhadap sinar matahari. Ini tidak berlaku pada minyak lavender yang memang digunakan untuk mengobati kulit yang terbakar, digigit serangga, atau erupsi kulit sepanjang orang yang memakainya tidak mempunyai kulit yang sensitif.
    - d. Gunakan hanya minyak esensial alami yang berasal dari tumbuhan dan pelajari sifat dan efek minyak esensial tersebut; apakah peka terhadap sinar matahari, mengiritasi kulit/lapisan mukosa, atau beracun.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 86 -

### BAB III

## TATA LAKSANA TERAPI AROMA

### A. PERSIAPAN

Pada waktu persiapan dan pelaksanaan perawatan Aromaterapi perlu perhatian yang cukup dari terapis SPA agar sesuai dengan prinsip perawatan Aromaterapi, manfaat yang akan dicapai dan keamanan klien.

1. Persiapan diri Terapis
  - a. Kompeten melakukan perawatan dengan Terapi aroma
  - b. Dalam kondisi sehat, siap melakukan perawatan.
  - c. Memenuhi syarat hygiene personal Terapis SPA.
2. Persiapan ruangan dan perlengkapan
  - a. Ruangan perawatan harus memiliki ventilasi/sirkulasi udara yang baik, tidak terasa pengap atau panas, penerangan yang memadai yaitu dapat membedakan warna pada pencahayaan tersebut.
  - b. Perlengkapan untuk perawatan harus diperiksa dalam kondisi bersih, baik dan siap digunakan.
3. Persiapan bahan dan alat pendukung
  - a. Minyak atsiri yang akan digunakan masih dalam kondisi baik. untuk mengenali ciri-ciri minyak atsiri yang asli, perhatikan hal berikut ini:
    - 1) Lihat kemasan botolnya. Minyak atsiri yang murni umumnya botolnya berwarna gelap dan pekat. Juga dilengkapi dengan pipet sebagai *dropper* karena minyak sangat pekat jadi penggunaan setetes atau dua tetes saja sudah cukup.
    - 2) Harus terdapat nama latin di label kemasannya. Setiap bunga-bunga, kayu-kayuan, dedaunan atau akar tanaman umumnya memiliki nama latin dan itu menunjukkan keaslian produk. Harus dicantumkan juga cara penggunaan. Informasi di kemasan harus selengkap mungkin dan waktu pembuatan.
  - b. Ada notifikasi/terdaftar dari Badan POM.  
Bila menggunakan suatu produk minyak atsiri agar dilihat pada label sudah terdaftar di BPOM.
  - c. Alat pendukung yang akan digunakan harus diperiksa dalam kondisi baik, bersih dan siap digunakan.
4. Persiapan klien
  - a. Periksa kondisi klien untuk menentukan jenis minyak atsiri yang sesuai kebutuhan perawatannya. Lakukan dengan menanyakan keadaan kesehatan klien sesuai Kuesioner Kesehatan Klien (dapat dilihat pada Pedoman Griya SPA) dengan bahasa yang mudah dimengerti, santun dan situasi yang santai .



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 87 -

- b. Pastikan bahwa klien tidak alergi dengan minyak atsiri yang akan digunakan, dengan cara melakukan tes kepekaan/sensitivitas terlebih dahulu.
- c. Selanjutnya klien dipersiapkan dengan terlebih dahulu diberikan penjelasan jenis perawatan yang akan diterimanya sesuai dengan keadaan klien, sampai terlihat klien siap menerima perawatan.

## B. PILIHAN TERAPI AROMA

Setelah diketahui keadaan klien pada saat penilaian awal (pengisian form kesehatan) dan dengan memperhatikan jenis terapi aroma yang disukai klien, dapat diberikan pilihan terapi aroma untuk mendapatkan manfaat yang diharapkan seperti pada tabel dibawah ini:

### JENIS AROMATERAPI UNTUK BERBAGAI BENTUK PERAWATAN

RELAKSASI	REJUVENASI	REVITALISASI
Asli Indonesia <ul style="list-style-type: none"><li>- Kayu cendana (<i>Sandalwood</i>)</li><li>- Nilam (<i>Patchouli</i>)</li><li>- Kenanga (<i>Ylang-Ylang</i>)</li><li>- Kemenyan (<i>Frankincense</i>)</li><li>- Pala (Nutmeg)</li><li>- Benzoin</li><li>- Kayu manis (Cinnamon)</li><li>- Melati (<i>Jasmine</i>)</li><li>- Mawar (<i>Rose Otto</i>)</li><li>- Akar wangi (<i>Vetiver</i>)</li><li>- Cengkeh (<i>Clove</i>)</li><li>- Jahe (<i>Ginger</i>)</li></ul>	Asli Indonesia <ul style="list-style-type: none"><li>- Cendana (<i>Sandalwood</i>)</li><li>- Nilam (<i>Patchouli</i>)</li><li>- Kenanga (Ylang-Ylang)</li><li>- Kemenyan (<i>Fankincense</i>)</li><li>- Benzoin</li><li>- Melati (<i>Jasmine</i>)</li><li>- Mawar (<i>Rose Otto</i>)</li><li>- Lemon</li><li>- Jeruk (<i>Orange</i>)</li><li>- Adas (<i>Fennel</i>)</li><li>- Kamfer (<i>Camphor</i>)</li><li>- Adas (<i>Fennel</i>)</li></ul>	Asli Indonesia <ul style="list-style-type: none"><li>- Jinten (<i>Anis seed</i>)</li><li>- Kemangi (Basil)</li><li>- Lada Hitam (<i>Black Pepper</i>)</li><li>- Kayu Putih (<i>Cajuput</i>)</li><li>- Kayu Manis (<i>Cinnamon</i>)</li><li>- Ketumbar (<i>Coriander</i>)</li><li>- Jahe (<i>Ginger</i>)</li><li>- Adas (<i>Fennel</i>)</li><li>- Lemon</li><li>- Jeruk (<i>Orange</i>)</li><li>- Sereh (<i>Lemongrass</i>)</li><li>- Pala (<i>Nutmeg</i>)</li><li>- Mint (<i>Peppermint</i>)</li></ul>
<b>Non Indonesia</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Lavender</i></li><li>- <i>Chamomile</i></li></ul>	<b>Non Indonesia</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Lavender</i></li><li>- <i>Bergamot</i></li></ul>	<b>Non Indonesia</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Bergamot</i></li><li>- <i>Clary Sage</i></li></ul>



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 88 -

RELAKSASI	REJUVENASI	REVITALISASI
<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Rosewood</i></li><li>- <i>Neroli</i></li><li>- <i>Marigold (Tagetes)</i></li><li>- <i>Myrrh</i></li><li>- <i>Origanum</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Chamomile</i></li><li>- <i>Geranium</i></li><li>- <i>Rosemary</i></li><li>- <i>Neroli</i></li><li>- <i>Melissa</i></li><li>- <i>Tea Tree</i></li><li>- <i>Petitgrain</i></li><li>- <i>Clary Sage</i></li><li>- <i>Cypress</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Eucalyptus</i></li><li>- <i>Geranium</i></li><li>- <i>Juniper</i></li><li>- <i>Rosewood</i></li><li>- <i>Rosemary</i></li><li>- <i>Pine needle</i></li><li>- <i>Tea Tree</i></li><li>- <i>Hyssop</i></li><li>- <i>Melissa</i></li></ul>

#### PENGGUNAAN DOSIS MINYAK ATSIRI BERDASARKAN USIA

USIA	KETERANGAN
Dewasa	gunakan larutan standar (larutan dengan kadar 1-2% untuk wajah dan larutan dengan kadar 3% untuk tubuh) kecuali ada indikasi tertentu untuk mengurangi atau meningkatkan
wanita hamil	gunakan larutan standar dengan jenis minyak esensial yang sesuai
bayi baru lahir	gunakan setelah bayi berusia satu minggu, yaitu hanya lavender dan Roman chamomile, masing-masing maksimum 2 tetes yang dilarutkan dalam 100 ml minyak dasar.
bayi umur 3-18 bulan	gunakan seperempat dosis orang dewasa
bayi umur 18 bulan-7 tahun	gunakan sepertiga sampai setengah dosis dewasa.
anak umur 7-14 tahun	gunakan takaran setengah larutan sampai kadar larutan maksimum 2-3%.

Contoh: 15 tetes pada 30 ml pelarut, 25 tetes pada 50 ml pelarut.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 89 -

### PENGHITUNGAN KONSENTRASI LARUTAN

KONSENTRASI LARUTAN	TAKARAN
Larutan 1%:	5-6 tetes minyak esensial dalam 1oz (30 ml) minyak dasar.
Larutan 2%	10-12 tetes minyak esensial dalam 1oz (30ml) minyak dasar.
Larutan 3%	15-18 tetes minyak esensial dalam 1oz (30ml) minyak dasar.

Keterangan: 1ml = 20 tetes

#### C. PELAKSANAAN PELAYANAN TERAPI AROMA

1. Berdasarkan pengisian Kuesioner Kesehatan Klien, Terapis SPA mencermati dan menegaskan/mengklarifikasi tujuan klien mendapatkan perawatan SPA.
2. Terapis SPA memberikan saran perawatan terapi aroma yang dapat dilakukan dengan menawarkan beberapa jenis minyak atsiri yang sesuai dengan memperhatikan indikasi dan kontraindikasi minyak atsiri dengan keadaan klien.
3. Memastikan pilihan jenis minyak atsiri atas persetujuan klien.
4. Sementara klien mempersiapkan diri untuk menerima perawatan Terapis memantau sejenak ruangan dan mempersiapkan peralatan dan minyak atsiri yang akan digunakan.
5. Lakukan perawatan sesuai menu yang dipilih dengan terlebih dahulu menjelaskan tahapan perawatan yang akan dilakukan. Bila pilihan menu untuk mendapatkan efek relaksasi sebaiknya dilakukan terlebih dahulu pemijatan kemudian terapi hidro.
6. Setiap langkah dalam perawatan agar disampaikan instruksi yang jelas kepada klien dan perhatikan reaksi yang terjadi dan tanyakan hal-hal yang dirasakan pada klien, berikut beberapa perawatan :



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 90 -

### Minyak Atsiri untuk Perawatan Kulit Kepala dan Rambut

FUNGSI	JENIS MINYAK ATSIRI
Ketombe / <i>dandruff</i>	<i>Cedarwood, patchouli, rosemary, sage, tea tree</i>
Pertumbuhan rambut / <i>hair growth</i>	<i>Clary sage, ylang-ylang, bay</i>
Rambut rontok / <i>hair loss</i>	<i>Cedarwood, rosemary, ylang-ylang, sage, lavandulifolia</i>
Rambut berminyak	<i>Cedarwood, clary sage, rosemary</i>

### Minyak Atsiri untuk Perawatan Kulit Wajah

JENIS KULIT/ MASALAH	MINYAK ATSIRI
Kulit Normal	<i>Clary sage, geranium, lavender, ylang-ylang, rosewood</i>
Kulit Kering	<i>Sage, lavandulifolia, clary sage, cedarwood, sandalwood, rose, palmarosa, carrot</i>
Kulit Berminyak	<i>Lavender, lemon, geranium, basil, camphor, frankincense, rosemary, ylang-ylang</i>
Kulit Inflamasi	<i>German chamomile, helycrisum, clary sage, lavender, myrrh, patchouli, carrot, air mawar</i>
Kulit Sensitif	<i>Roman chamomile, neroli, rosewood, air mawar</i>
Kulir Berjerawat/ <i>Acne</i>	<i>Cajeput, tea tree, eucalyptus, juniper, lavender, palmarosa, niaouli</i>
Kulit Berkeriput / <i>Wrinkles</i>	<i>Fennel, lemon, palmarosa, myrrh, frankincense, patchouli, clary sage, carrot</i>
Kulit Menua / <i>Rejuvenation</i>	<i>Benzoin, myrrh, frankincense, carrot, cedarwood, geranium, lavender, sandalwood</i>



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 91 -

#### D. PEMANTAUAN DAN EVALUASI DALAM PERAWATAN TERAPI AROMA

Pada saat melakukan perawatan dengan terapi aroma di Griya SPA, terapis agar memantau dan mengevaluasi kondisi klien dengan cermat, dengan cara melihat atau menanyakan tanda-tanda sebagai berikut:

1. Menanyakan gejala
  - a. Keringat dingin
  - b. Gatal-gatal
  - c. Pusing, rasa melayang (*dizzy*).
  - d. Mual.
2. Mengamati tanda-tanda
  - a. Tanda-tanda vital (tekanan darah, nadi, nafas).
  - b. Pucat.
  - c. Gelisah.
  - d. Kulit kemerahan.
  - e. Muntah.
  - f. Sesak nafas.
  - g. Pingsan.
3. Cara mengatasi apabila terjadi gejala-gejala di atas:
  - a. Hentikan perawatan.
  - b. Segera keluar dari ruangan yang menggunakan terapi aroma, beri udara bersih dengan sirkulasi yang baik dengan membuka pintu dan jendela.
  - c. Bersihkan bahan terapi aroma yang kontak dengan bagian tubuh dengan air bersih dingin.
  - d. Berikan pertolongan pertama pada kondisi yang terjadi terhadap klien.
  - e. Cek tanda vital (tensi, denyut nadi, nafas).
  - f. Segera rujuk ke dokter untuk penanganan lebih lanjut.

#### E. SARAN DAN TINDAK LANJUT PERAWATAN

Setelah keseluruhan perawatan pada Griya SPA dilakukan, tahap akhir yang harus dilakukan terapis SPA adalah memberikan saran perawatan lanjutan, dan perawatan di rumah yang harus dilakukan. Bila klien membeli minyak atsiri untuk perawatan di rumah agar diberitahu cara penggunaannya guna mencegah terjadinya alergi.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 92 -

#### BAB IV PENUTUP

Aromaterapi adalah salah satu metode yang digunakan pada Griya SPA yang sering dipadukan dengan metode pijat dan hidroterapi.

Petunjuk teknis Aromaterapi merupakan acuan dalam memberikan pelayanan kesehatan di Griya SPA sehingga dapat memberikan manfaat bagi klien dalam memelihara kesehatan dan perlindungan bagi terapis, serta industry SPA dalam memberikan pelayanan yang bermutu.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

LAMPIRAN

GANGGUAN JAMUR/CANDIDA/KEPUTIHAN MABUK DARAT/LAUT/UDARA	PENGUNTAAN MINYAK ESENSIAL		
	Relaxing, Calming Merilekskan, Menenangkan	Therapeutic Kemampuan menyembuhkan	Stimulating, Uplifting Merangsang, Membangkit semangat
STRES			
SENGATAN MATAHARI			
MASALAH SEKSUAL			
REMATIK			
SINDROM PRA MENSTRUASI			
KERINGAT BERLEBIHAN			
MUAL-MUAL			
MENOPAUSE			
CAMPAK			
JETLAG			
INSOMNIA/SULT TIDUR			
ANTISERANGGA			
INFLUENZA			
PENCERNAAN			
PEMBERSIH RUMAH/TANGGA			
HERPES			
SAKIT KEPALA			
INTOKSIFIKASI ALKOHOL			
RAMBUT			
RESENSI AIR TUBUH			
KELELAHAN			
DEPRISI			
DERMATITIS/EKZEM/PSORIASIS			
KETOMBE			
LUKA DAN LECET			
KERAM			
BATUK			
MASUK ANGIN, FLU			
TUMIT PECAH-PECAH			
SIRKULASI TUBUH KURANG BAIK			
LUKA BAKAR/TERBAKAR			
MATA IKAN			
MEMAR			
PROBLEM PERMAPASAN			
SAKIT PUNGGUNG			
KAKI LEPER			
ARTRITIS			
GEUSAH, CEMAS			
JERAWAT			
AMBRETTE SEED			
ANGELICA			
BASIL			
BAY			
BERGAMOT			
BIRCH (WHITE)			
CAMPHOR (WHITE)			
CEDARWOOD (ATLAS)			
CHAMOMILE (GERMAN)			
CITRONELLA			
CYPRESS			
EUCALYPTUS			
FENNEL			
FRANKINCENSE			
GALBANUM			
GERANIUM			
GINGER			
JASMINE			
JUNIPER			
LAUREL			
LAVENDER			
LEMON			
LEMONGRASS			
LIME			





MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 95 -

## PIJAT PADA PELAYANAN KESEHATAN SPA

### BAB I PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Undang-Undang Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan pasal 59 ayat (1) menyebutkan bahwa pelayanan kesehatan tradisional terbagi menjadi 2 (dua), yaitu: pelayanan kesehatan tradisional menggunakan keterampilan dan pelayanan kesehatan tradisional menggunakan ramuan. Selanjutnya pada pasal 61 disebutkan bahwa masyarakat diberikan kesempatan yang seluas-luasnya untuk menggunakan, meningkatkan dan mengembangkan pelayanan kesehatan tradisional. Di sisi lain disebutkan pula bahwa pemerintah mengatur dan mengawasi pelayanan kesehatan tradisional dengan didasarkan pada keamanan, kepentingan, dan perlindungan masyarakat.

Pelayanan kesehatan SPA merupakan pelayanan kesehatan yang dilakukan secara holistik dengan memadukan berbagai jenis perawatan kesehatan tradisional yang dikemas secara modern dengan menggunakan air, pijat, aroma, ramuan, warna, musik, latihan fisik dan makanan. Hal ini bertujuan untuk memberikan efek terapi guna mencapai keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa (*body, mind and spirit*), sehingga terwujud tingkat kualitas hidup dan kesejahteraan yang optimal (*quality of life* dan *well-being*).

Pelayanan Kesehatan SPA di Indonesia dilaksanakan dengan memperhatikan warisan budaya bangsa sehingga karakteristik Indonesia dapat terlihat dari berbagai pelayanan kesehatan yang diberikan.

Berdasarkan Pedoman Pelayanan Kesehatan SPA disebutkan bahwa terdapat beberapa jenis perawatan di Griya SPA, salah satunya adalah pijat. Pijat merupakan bentuk pelayanan kesehatan tradisional keterampilan, yaitu teknik perawatan tubuh melalui usapan dan penekanan pada permukaan tubuh dengan menggunakan anggota gerak, seperti tangan, jari, siku dan atau alat bantu lain yang dapat memberikan efek stimulasi dan relaksasi, melancarkan sistem peredaran darah, melancarkan sistem peredaran limfe (getah bening) dan penguatan sistem tubuh lainnya, dimaksudkan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh.

Pijat yang benar hendaklah memiliki ciri yang dipijat tidak merasa kesakitan, bahkan yang merasa kelelahan akan merasa lebih relaks saat dipijat dengan teknik penghilang rasa lelah. Demikian juga dengan pijat tradisional, diharapkan pijat ini efektif untuk menghilangkan rasa penat,



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 96 -

lesu, pegal, tidak bisa tidur, perut kembung dan syaraf tegang serta memberikan rasa nyaman.

Jenis pijat yang dapat dilakukan di Griya SPA, antara lain:

1. Pijat tradisional Indonesia, saat ini utamanya menggunakan pijat tradisional Jawa atau Bali.
2. Pijat yang tekniknya berasal dari negara lain seperti shiatsu, tuina, lomi-lomi, pijat swedia, akupresur, pijat refleksi, pijat dengan batu (*stone massage*), dan sebagainya.

Pijat Jawa merupakan bagian perawatan kesehatan tradisional Indonesia melalui pendekatan budaya Jawa. Perawatan SPA ala Jawa mempunyai filosofi "*Sajroning among suko, tan tinggal duga lan prayoga*", yang artinya: "sewaktu orang bersuka ria, seyogyanya tidak boleh lengah dan harus waspada akan datangnya mara bahaya. Filosofi tersebut diambil dari Taman Sari Keraton Yogyakarta.

Pada jaman dulu keluarga keraton Yogyakarta menggunakan Taman Sari yaitu berupa taman air yang pada dasarnya digunakan untuk tempat bercengkerama dan melakukan perawatan jiwa, raga, dan sukma. Bentuk perawatan yang dilakukan berupa luluran, balur (mangir, parem, pilis), bengkung, pijat, rendaman, ratus, empon-empon, jamu, semedi/ topo, dan puasa.

Dalam filosofi Bali dikatakan bahwa alam semesta merupakan 'Bhuana Agung' (makrokosmos) dan manusia merupakan 'Bhuana Alit' (mikrokosmos). Bhuana Agung dan Bhuana Alit dipercaya memiliki unsur yang sama.

Pijat Bali merupakan bagian dari perawatan kesehatan tradisional Indonesia yang dikembangkan melalui pendekatan budaya Hindu Bali, dimana dipercaya bahwa dalam tubuh manusia terdapat 5 (lima) unsur yang disebut 'Panca Mahabutha', berasal dari filsafat '*Samkhya*', yaitu : Apah (air), Teja (api), Pertiwi (tanah), Bayu (angina), dan Eter (langit). Kelima unsur dalam tubuh manusia tersebut harus berada dalam keadaan seimbang sehingga tubuh menjadi sehat. Perawatan dengan pijat Bali juga dipengaruhi oleh pemahaman tentang adanya tiga kekuatan pada tubuh manusia yang disebut dengan 'Tri Pramana', yaitu adanya 3 (tiga) kekuatan yang mengatur keseimbangan dalam tubuh manusia, yaitu Bayu (tenaga), Sabda (bunyi), dan Idep (pikiran).

Pelaksanaan Pijat Bali juga memperhatikan Kaidah 'Tri Hitakarana', yaitu hubungan antara manusia dengan Tuhan (Parhyangan), hubungan manusia dengan sesamanya (Pawongan) dan hubungan manusia dengan lingkungan (Palemahan).



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 97 -

Selain pijit tradisional, terdapat pula pijat yang tekniknya berasal dari negara lain, diantaranya:

- a. *Shiatsu* yaitu pijat yang mengaplikasikan tekanan statis pada titik akupunktur dengan tekanan pijat yang kuat disertai teknik merentangkan secara lembut serta teknik mencengkeram ringan, berasal dari Jepang.
- b. *Tuina* merupakan pijat yang menjadi bagian dari pengobatan tradisional China (TCM) dengan menggunakan teknik menggesek, menarik, memutar, menggoyang, dan menekan pada area meridian dan titik akupresur.
- c. *Lomi-lomi* yaitu pijat yang menggunakan minyak wangi dengan pemberian tekanan lembut dan peregangan, berasal dari Hawaii.
- d. Pijat Swedia yaitu pijat dengan gerakan mengusap dengan telapak tangan, pijatan memutar, meremas atau mencubit, menggetarkan, menepuk, memukul dan mencacah, disebut juga pijat modern dan banyak digunakan di negara-negara yang menggunakan bahasa Inggris dan Belanda termasuk Hungaria dan Swedia.
- e. Pijat Thailand merupakan pijat yang dilakukan dengan penekanan menggunakan jari jempol tanpa minyak pada meridian dan titik akupresur disertai pemberian peregangan untuk tujuan relaksasi dan revitalisasi jiwa dan raga dimana klien tetap berpakaian lengkap.
- f. Akupresur merupakan pijat dengan memberikan tekanan pada meridian tubuh dan titik akupresur di sepanjang meridian tersebut.
- g. Pijat refleksi merupakan pijat yang dilakukan dengan penekanan kuat pada titik-titik tertentu pada zona refleksi di area kaki dan tangan.
- h. Pijat dengan batu (*stone massage*), yaitu pijat yang menggunakan alat berupa batu vulkanik yang dihangatkan.
- i. *Abhyangam-ayurvedic* massage yaitu pijat tradisional India dengan memberikan nutrisi minyak hangat dan menggunakan teknik gerakan pijat yang memberikan kenyamanan dan tidur nyenyak.

## B. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Memberikan petunjuk teknis pijat di Griya SPA yang dapat dipertanggungjawabkan keamanan dan manfaatnya bagi kesehatan.

### 2. Tujuan Khusus :

- a. Memberikan landasan bagi pelayanan kesehatan pijat di Griya SPA.
- b. Memberikan petunjuk tata laksana pijat di Griya SPA.
- c. Memberikan petunjuk teknis pijat bagi pemangku kepentingan terkait.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 98 -

#### C. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam petunjuk teknis pijat di Griya SPA ini meliputi teknis pijat tradisional Indonesia, khususnya pijat Jawa dan pijat Bali beserta tatalaksana pijat di Griya SPA.

#### D. Sasaran

Petunjuk teknis ini dapat digunakan oleh berbagai pemangku kepentingan, antara lain:

1. Kementerian terkait
2. Dinas terkait di tingkat Provinsi, antara lain: Dinas Kesehatan, Dinas Pariwisata, Dinas Tenaga Kerja, Dinas Pendidikan dan Kebudayaan.
3. Dinas terkait di tingkat Kabupaten/ Kota, antara lain: Dinas Kesehatan, Dinas Pariwisata, Dinas Tenaga Kerja, Dinas Pendidikan dan Kebudayaan.
4. Lembaga terkait lainnya
5. Tenaga terapis SPA yang kompeten sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku dan asosiasi terapis SPA.
6. Penyelenggara pelayanan SPA dan asosiasi industri SPA.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 99 -

## BAB II

### PELAYANAN PIJAT

#### A. TINJAUAN TEORI

##### 1. Sejarah dan Filosofi Pijat

Sentuhan adalah bentuk komunikasi alamiah yang paling mendasar dan secara *instink* ada pada diri setiap orang. Sentuhan merupakan rangsangan yang telah dikenal sejak manusia berada di dalam kandungan ibu. Manusia telah menggunakan 'sentuhan' untuk menenangkan, untuk memberi semangat dan untuk menyembuhkan. Jika bagian dari tubuh merasa sakit atau otot terasa tegang, maka secara alamiah reaksi yang timbul adalah tindakan menyentuh, mengusap atau memijat dengan lembut untuk menghilangkan rasa sakit dan mengurangi ketegangan tersebut.

Pijat merupakan salah satu seni pengobatan paling tua di dunia. Pijat dikenal juga dengan istilah '*touch therapy*', yaitu perawatan dengan cara memijat menggunakan gerakan mengusap, menekan, meremas, mencubit, menepuk dan menggetarkan bagian-bagian tubuh yang dilakukan untuk tujuan kesehatan dan kebugaran.

Efek dari pijat tidak hanya dirasakan secara fisik, tetapi diyakini dapat 'menyentuh' perasaan (psikis). Jika seseorang merasa sedih, maka dia ingin dipeluk dan dibelai sehingga memberikan perasaan nyaman sebagai penyeimbang emosi. Jadi dapat disimpulkan bahwa 'sentuhan' dapat menenangkan jiwa (psikis) dan raga (fisik).

Buku tertua yang mencatat tentang pijat ditemukan sekitar 5000 tahun yang lalu di China. Hippocrates sebagai 'bapak pengobatan' dan penulis sumpah Hippocrates pada tahun 460 sampai 380 SM menulis dalam catatannya bahwa "seorang dokter harus berpengalaman dalam banyak hal, termasuk dalam hal usapan (*rubbing/ anatripsis*)". Selanjutnya pijat berkembang ke arah Persia, Mesir Purba, Yunani hingga ke seluruh penjuru dunia.

Kata Pijat dikenal dalam bahasa Arab sebagai *mass'h*, dalam bahasa Sanskerta disebut *makeh*, yang berarti menekan dengan lembut. Dalam bahasa Latin disebut *massa* dan dalam bahasa Yunani disebut *massein* atau *masso* yang berarti menyentuh, memegang, atau kata lain yang sejenis. Dalam bahasa Perancis disebut *masser* yang berarti mengusap atau meremas.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 100 -

Sistem gerakan pijat telah dikembangkan oleh seorang ahli fisiologi Swedia dengan menggunakan istilah : *effleurage*, *petrissage*, *vibration*, *friction*, *rolling* dan *slapping*. Istilah-istilah ini masih digunakan hingga saat ini dengan beberapa perubahan atau modifikasi dalam penggunaan istilah maupun pengelompokannya. Penjelasan tersebut menjabarkan elemen dasar pijat yang terdiri dari: menyentuh, mengusap, menekan, meremas, menepuk dan menggetarkan.

Di Indonesia, pijat telah dikenal di masa Bali kuno yang diperkirakan telah ada jauh sebelum tahun 463 Saka atau tahun 541 Masehi di pertapaan Gunung Bulan yang berlokasi di puncak gunung Watukaru Bali. Sebagaimana dimuat dalam '*Parampara*' (riwayat garis perguruan), pertapaan ini menjadi pusat '*Paiketan Paguron Suling Dewata*' (Perguruan Seruling Dewata). Diketahui terdapat 5 (lima) ilmu dasar dan 72 cabang ilmu inti yang dipelajari oleh para pertapa, dimana salah satu dari cabang ilmu tersebut adalah 'ilmu pengobatan Wailan Sakti'. Ilmu pengobatan ini dibagi atas 5 (lima) golongan besar yang terdiri atas: 1) *Taru Pramana* (pengobatan dengan bahan tanaman obat), 2) *Sato Pramana* (pengobatan dengan menggunakan bahan binatang), 3) *Mustika Pramana* (pengobatan dengan benda-benda mustika, di antaranya dengan energi dari batu, permata, dan lain-lain, 4) *Bayu Pramana*, pengobatan dengan tenaga dalam, termasuk '*Sigar Sumangka Delamakan Tangan lan Watis*' (pengobatan melalui telapak tangan dan kaki yang sekarang dikenal dengan sebutan pijat refleksi). Pantog Rah/Totok darah, yaitu pengobatan dengan menotok atau menekan titik totok darah yang terdapat di sekujur tubuh, sekarang disebut pijat akupresur. Pacek wesi, menggunakan tusuk jarum, sekarang disebut akupunktur, 5) *Jiwa Pramana*, pengobatan dengan tenaga batin yang pengetahuannya diperoleh melalui meditasi dan merafalkan doa atau mantra-mantra pengobatan.

Di Jawa, dokumentasi penggunaan pijat dalam kehidupan sehari-hari dapat dilihat dari berbagai ukiran di relief-relief batu candi Borobudur yang dibangun sekitar abad ke 8. Disana digambarkan adanya tradisi perawatan tubuh mulai dari lulur, mandi berendam, termasuk pijat yang merupakan ritual dalam kehidupan para bangsawan dan keluarga kerajaan.

## 2. Manfaat Pijat

Pijat melibatkan teknik terapi manipulasi jaringan lunak tubuh yang meliputi otot-otot dan ligamen. Teknik manipulasi pijat memberi efek pada sistem sirkulasi darah, limfe dan syaraf. Oleh karena itu, pijat diyakini sangat efektif untuk mengatasi stres dan memberikan efek



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 101 -

relaksasi, mengembalikan stamina dan mobilitas (kemampuan gerak) tubuh.

Beberapa manfaat lain dari pijat bagi kondisi fisik dan mental adalah menghancurkan dan mengeluarkan sisa-sisa metabolisme, meredakan nyeri otot, mengurangi sakit kepala, meningkatkan sistem daya tahan tubuh, memperbaiki kualitas tidur dan meningkatkan kemampuan konsentrasi.

a. Manfaat Pijat Secara Fisiologis

Tubuh manusia terdiri atas berbagai sistem, antara lain: sistem rangka (skeletal), sistem otot (muskular), sistem peredaran darah (kardiovaskular), sistem getah bening dan daya tahan tubuh (limfatik dan imunologik), sistem hormonal (endokrin), sistem persyarafan (neurologik), sistem pencernaan (digestif), sistem pernafasan (respiratorik), sistem perkembangbiakan (reproduksi), sistem pembuangan (urinotori, defekasi dan sekresi). Setiap sistem dapat dipengaruhi oleh pemijatan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Pijat akan memberikan efek stimulasi dan relaksasi pada tubuh. Melalui pijat maka kulit, sistem peredaran darah, dan getah bening (limfe) akan mengalami stimulasi sehingga akan meningkatkan proses regenerasi sel-sel tubuh dan membuang sisa-sisa metabolisme yang bersifat toksin seperti asam laktat. Efek selanjutnya otot-otot akan menjadi relaks dan persendian mudah digerakkan.

Pada saat melakukan pijat, sentuhan tangan ke badan klien akan mengalirkan energi dimana proses ini berlangsung sepanjang perawatan pijat, yang secara berkesinambungan aliran energi tersebut akan memberi rasa nyaman. Arah pemijatan pun harus selalu mengarah ke jantung, bertujuan menstimulasi aliran darah balik di dalam tubuh kembali ke jantung.

b. Manfaat Pijat Secara Psikologis

Pijat merangsang pengeluaran hormon endorfin sehingga memberikan efek psikologis berupa rasa senang, nyaman dan mengurangi ketegangan pikiran.



### 3. Teknik-Teknik Pijat

Pijat dapat dilakukan dengan menggunakan anggota gerak (manual), menggunakan alat pendukung tumpul (mekanik), dan alat pijat elektrik. Dalam pelayanan SPA, teknik pijat yang banyak digunakan adalah pijat secara manual, yaitu pijat yang dilakukan menggunakan anggota gerak dan didukung secara terbatas oleh alat mekanik seperti batu dan alat getar elektrik (*vibrator*).

#### a. Gerakan Dasar Pijat

Secara umum ada 5 (lima) elemen gerakan dasar pijat yang digunakan dalam Griya SPA di Indonesia, yaitu:

- 1) Mengusap (*effleurage, stroking*)
- 2) Menekan dengan gerakan memutar (*friction*)
- 3) Meremas, mencubit (*petrisage*)
- 4) Menepuk (*tapotage -- hacking, cupping, pumelling, ponding*),
- 5) Menggetarkan (*vibration, shaking*)

Gerakan dasar pijat di atas umumnya digunakan untuk semua jenis pemijatan. Masing-masing gerakan dasar pijat tersebut dapat dilakukan dengan bagian-bagian anggota gerak seperti: ibu jari, jari tangan, telapak tangan, siku, kaki, dan sebagainya sebagai berikut:

- 1) Mengusap (*effleurage, stroking*):



- a) Usapan meluncur menggunakan telapak tangan (*Palm stroking*).
- b) Usapan meluncur menggunakan jari jempol tangan (*Thumb stroking*).
- c) Usapan meluncur menggunakan empat jari kecuali jari jempol (*Finger stroking*).
- d) Memijat menggunakan kepalan tangan/ tinju dengan tekanan (*Dupont*).

- 2) Menekan dengan gerakan memutar (*Friction*):





MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 103 -

- a) Tekanan memutar menggunakan telapak tangan (*Palm friction*).
- b) Tekanan memutar menggunakan ibu jari tangan (*Thumb friction*).
- c) Tekanan memutar menggunakan empat jari tangan, kecuali ibu jari (*Finger friction*)

3) Meremas, mencubit (*Petrissage*):



- a) Mencubit sambil meremas (*Kneading*).
- b) Gerakan meremas (*Pulling*)
- c) Cubitan/meremas saling silang menggunakan jari dan telapak tangan (*Zig zag*)
- d) Mencubit dan mengangkat (*Picking up*)

4) Menepuk (*Tapotement/ tapotage: hacking, cupping, pummeling, pouncing*):



- a) Gerak seperti mencincang menggunakan kedua sisi luar telapak tangan secara bergantian (*Hacking*).
- b) Gerak seperti menepuk dengan posisi telapak tangan menguncup dan semua jari menyatu (*Cupping*)
- c) Gerakan mengetuk dengan menggunakan ujung jari tangan secara bergantian (*Tapping*)
- d) Gerakan seperti menumbuk menggunakan sisi telapak tangan pada posisi tangan mengepal dilakukan secara bergantian dengan kedua tangan (*Pummeling/ pouncing*).





MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 104 -

5) Menggetarkan (*Vibration, shaking*):

Biasanya berupa pemberian getaran di atas permukaan dengan menggunakan telapak tangan (*palm vibration*).

Ke 5 (lima) gerakan dasar pijat di atas dapat dilakukan dengan tekanan, mulai dari tekanan ringan (*superfisial*) sampai dengan tekanan dalam (*deep*) sesuai tujuan pemijatan.

b. Jenis Tekanan (*Pressure*)

Jenis tekanan dalam pemijatan, antara lain :



- 1) Tekanan menggunakan telapak tangan (*Palm pressure*).
- 2) Tekanan menggunakan jempol tangan (*Thumb pressure*).
- 3) Tekanan menggunakan jari tangan (*Finger pressure*).
- 4) Tekanan ke arah bawah menggunakan pangkal telapak tangan (*Palmar*).

c. Gerakan Dasar Pijat Khas Indonesia

Gerakan dasar pijat di Indonesia hampir sama dengan 5 (lima) gerakan dasar pijat yang biasa digunakan pada Griya SPA tetapi terdapat perbedaan dalam hal penamaan, posisi dan tata cara pemijatan.

Pada umumnya gerak dasar pijat Indonesia memiliki 7 (tujuh) gerakan dasar yang khas, yaitu :

- 1) Gerakan menekan
- 2) Gerakan mengusap
- 3) Gerakan meremas dan mencubit
- 4) Gerakan menekan sambil memutar
- 5) Gerakan menggetar
- 6) Gerakan menepuk
- 7) Gerakan menghangatkan

Uraian 7 (tujuh) gerakan dasar pijat Indonesia, seperti di bawah ini :

- 1) Menekan :
  - a) Gerakan menekan tubuh dengan menggunakan satu tangan dengan telapak tangan, kepalan maupun jari.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 105 -

- b) Gerakan menekan tubuh dengan menggunakan kedua telapak tangan, kepalan maupun jari.  
Gerakan menekan di atas digunakan pada saat pemanasan.
- 2) Mengusap :
  - a) Mengusap dengan satu tangan dan dua tangan
  - b) Mengusap dengan satu ibu jari dan dua jari
  - c) Mengusap dengan semua jari kedua tangan.
- 3) Meremas dan mencubit :
  - a) Mencubit sambil meremas (bahasa Jawa : nguleni).
  - b) Gerakan mencubit meremas saling silang menggunakan jari dan telapak tangan, biasanya dilakukan di daerah pinggang atau pundak.
  - c) Gerakan mencubit dan mengangkat
- 4) Menekan sambil memutar :
  - a) Menekan sambil memutar dengan menggunakan telapak tangan.
  - b) Menekan sambil memutar dengan menggunakan ibu jari.
  - c) Menekan sambil memutar dengan menggunakan kepalan tangan.
- 5) Menggetar :
  - a) Gerakan memberikan getaran di atas permukaan dengan menggunakan satu telapak tangan.
  - b) Gerakan memberikan getaran di atas permukaan dengan menggunakan dua telapak tangan.
- 6) Menepuk :  
Gerakan memberikan tepukan pada permukaan tubuh dengan menggunakan bantalan satu tangan menempel ke tubuh dan tangan satunya memukul-mukul tangan yang menempel di tubuh.
- 7) Menghangatkan :  
Gerakan dasar pijat dengan menggosok kedua telapak tangan sampai terasa hangat kemudian ditempelkan di bagian tubuh yang telah dipijat.

Ke tujuh (7) gerakan dasar pijat di atas dilakukan dengan tekanan mulai dari tekanan ringan (*superfisial*) sampai dengan tekanan dalam (*deep*).

Tujuan utama dari gerakan dasar pijat yang dilakukan, sebagai berikut :

NO	GERAKAN PIJAT	TUJUAN UTAMA
1.	Menekan ( <i>pressur</i> )	Dilakukan pada saat pemanasan, ditujukan untuk merangsang ujung syaraf dan meningkatkan kepekaan.
2.	Mengusap ( <i>effleurage, stroking</i> )	a. Merangsang ujung syaraf, menimbulkan efek menenangkan b. Digunakan untuk pemanasan dan mendeteksi otot yang tegang/kaku.



NO	GERAKAN PIJAT	TUJUAN UTAMA
3.	Meremas dan mencubit ( <i>Petrisage</i> )	Memecah jaringan lemak
4.	Menekan sambil memutar ( <i>Friction</i> )	Melancarkan sirkulasi darah, membuang sisa-sisa metabolisme terutama asam laktat serta memperlancar nutrisi pada jaringan sehingga membantu mengurangi kelelahan otot.
5.	Menggetar ( <i>Vibration, shaking</i> )	Mengurangi ketegangan syaraf dan menimbulkan relaksasi otot
6.	Menepuk ( <i>Tapotement/ tapotage: hacking, cupping, pumeling, ponding</i> )	a. Mengencangkan serabut otot. b. Meningkatkan aliran darah setempat sehingga menimbulkan rasa hangat. c. Membantu menghilangkan timbunan lemak.
7.	Menghangatkan	Merangsang ujung syaraf, menimbulkan efek menenangkan.

## B. KARAKTERISTIK PIJAT TRADISIONAL INDONESIA

Pijat tradisional Indonesia yang berkembang saat ini pada pelayanan SPA umumnya adalah pijat Jawa (*Javanese Massage*) dan pijat Bali (*Balinese Massage*).

### 1. Pijat Jawa (*pijet, urut*)

Pijat Jawa biasanya diawali dengan ritual doa oleh pemijat. Pijat Jawa ini dilakukan dengan penekanan yang lebih kuat untuk dapat menyentuh lapisan otot yang lebih dalam pada bagian tubuh tertentu (area punggung dan pinggang) sehingga dikategorikan sebagai *Deep Tissue Massage*. Teknik ini banyak menggunakan gerakan tekanan dan putaran seperti: *nguyek, ngguyer (thumb friction deep pressure)*.

Arah pemijatan menuju ke jantung, dimulai pada posisi telungkup dan awal pemijatan dimulai dari kaki, lalu naik ke betis, kemudian ke paha. Selanjutnya pemijatan ke pinggang, punggung dan bahu. Kemudian pada posisi telentang dimulai dari kaki, samping tulang kering menuju lutut, dan naik ke paha. Selanjutnya pemijatan dilakukan pada bahu, dada, perut (pilihan), wajah, dan kepala, kemudian dilanjutkan ke lengan dan tangan. Pemijatan diakhiri dengan penghangatan. Ritme dan lama pemijatan seimbang antara tubuh bagian kiri dan kanan.

Beberapa istilah Jawa yang digunakan untuk gerakan pijat, sebagai berikut:

- Menekan (*pressure*): *neken*
- Mengusap (*effleurage*): *ngelus, ngusap, melurut, menggusur,*



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 107 -

- c. Meremas dan mencubit (*petrisage, kneading, squeezing, picking up, wringing*): *ngremes, nguleni, njiwit, megmeg*
  - d. Menekan sambil memutar (*friction*): *nguyek, ngguyer, nyuweg*
  - e. Menggetarkan (*vibrate*): *nggeter*
  - f. Menepuk (*tapotage, hacking, cupping, pumelling, ponding*): *nepuk, nyacah*
  - g. Menghangatkan
2. Pijat Bali (*mijet, mauwut*)
- Gerakan yang banyak digunakan pada *mijet* adalah gerakan *ngusap (effleurage, stroking)* sehingga akan menghasilkan hangat pada tubuh akibat terjadi gesekan antara tangan pemijat dan permukaan kulit yang dipijat. Selain itu, ada juga gerakan *ngimbel, miles (petrisage), nguyeg, nyiku (friction), nigtig (tapotage)* dan *ngejerang (friction), ngulig (pressure)*.
- Beberapa gerakan pijat Bali memiliki ciri khas dan penamaan berdasarkan gerakan pencak silat, sebagai berikut :
- a. Ulet emas  
Gerakan menekan dengan 5 (lima) ujung jari tangan yang bergerak maju, dilakukan sebagai salah satu variasi gerakan menekan. Gerakan ulet mas dapat dilakukan untuk daerah kaki, tangan, punggung, wajah, dan kepala
  - b. Kapit yuyu  
Gerakan mengusap dan menekan menggunakan ibu jari dan telunjuk. Gerakan kapit yuyu dapat dilakukan untuk daerah kaki dan tangan
  - c. Patok bangau  
Gerakan menekan dan memutar dengan menggunakan ke-5 (lima) ujung jari yang dikuncupkan. Digunakan pada tungkai bawah, tungkai atas, bokong, punggung, dan wajah
  - d. Ikut nage  
Gerakan tepukan menggunakan punggung jari tangan. Digunakan pada tungkai bawah, tungkai atas, punggung, lengan atas, lengan bawah.
  - e. Delamakan sakti  
Gerakan menekan dan memutar menggunakan pangkal telapak tangan, biasanya digunakan pada punggung.
  - f. Cakar macan  
Gerakan menekan dan memutar dengan ke-5 (lima) jari tangan dengan posisi cakar. Digunakan pada tungkai bawah, tungkai atas, bokong, punggung.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 108 -

g. *Ngulig*

Gerakan menekan menggunakan pangkal telapak tangan dan 4 (empat) jari mencengkeram sambil berjalan tidak putus-putus. Digunakan pada tungkai bawah, tungkai atas, bokong, punggung.

h. *Trenggiling*

Gerakan menekan menggunakan kepalan, buku jari, ujung jari, diakhiri dengan ibu jari menekan dan memutar. Digunakan untuk punggung.

i. *Ngerokin*

Gerakan mengusap dan menekan menggunakan tengah ruas jari tangan ke arah luar (lateral). Digunakan untuk punggung.

j. *Ngemel ngelancarang getih*

Gerakan menekan dengan gengaman tangan menggunakan 2 (dua) tangan secara bergantian dengan gerakan tanpa jarak. Digunakan di lengan bawah dan atas (hanya dilakukan pada posisi telentang)

Untuk mendapatkan hasil yang optimal, pijat Bali biasanya memperhatikan posisi klien dan tempat pelayanan pijat, antara lain:

- a. Posisi kepala menghadap ke arah gunung, arah utara atau arah timur (arah matahari terbit).
- b. Pintu masuk diberi penghalang dengan ruang pelayanan pijat.

Pijat Bali menggunakan tenaga dalam sehingga dengan melakukan teknik pijat yang benar dan posisi terapis yang nyaman akan mengurangi kelelahan akibat melakukan pemijatan.

Tata urutan pemijatan dimulai dari pemanasan dengan posisi telungkup dengan gerakan *nguvadang* (*stretching*) untuk melemaskan tubuh, selanjutnya pemijatan dimulai dari pembersihan ginjal kiri dan kanan serta sumsum tulang belakang dengan cara memijat titik-titik ginjal pada telapak kaki dan tangan (*sigar sumangka delamakan tangan dan watis*) dan titik-titik totok darah yang berkaitan dengan ginjal (*pantogra*). Pemijatan dimulai dari telapak kaki, betis, paha, bokong, punggung, tengkuk, dan tangan. Dilanjutkan dengan posisi telentang, dimulai dari kaki, tungkai bawah, tungkai atas, perut, dada, tangan, wajah, dan kepala. Khusus pada posisi telentang, untuk pemijatan bagian tangan diakhiri dengan menggunakan teknik *ngemel ngelancarang getih*. Pada pemijatan baik pada posisi telungkup maupun telentang.

Setelah selesai melakukan gerakan pemijatan, terapis melakukan penghangatan dengan penyaluran energi tenaga dalam pada 7 (tujuh) lokasi sumber energi (cakra besar) di tubuh klien. Tujuh lokasi cakra besar berada di ujung tulang ekor (*cakra muladhahara*), pangkal kemaluan (*cakra swadesthana*), pusar (*cakra manipura*), dada tengah



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 109 -

antara ke-2 payudara (*cakra anahata*), leher (*cakra wisudha*), di antara kedua alis (*cakra ajna*), dan ubun-ubun (*cakra sahasrara*).

Penghangatan dengan penyaluran energi tenaga dalam dilakukan melalui telapak tangan kanan terapis dengan cara menempelkan telapak tangan dengan konsentrasi pikiran kecuali untuk cakra di pangkal kemaluan (*cakra swadesthana*) dilakukan penempelan tangan pada ujung tulang ekor. Dilanjutkan dengan posisi duduk dengan mengusapkan telapak tangan pada punggung dengan arah berlawanan arah jarum jam dan diakhiri dengan minum air putih minimal 1 gelas.

Gerakan pijat Bali dapat menggunakan lebih dari 1 (satu) jenis gerakan pijat untuk area tubuh tersebut. Semua jenis gerakan untuk area tubuh tertentu harus dilakukan dengan memperhatikan urutan: ulet mas, kapit yuyu, patok bangau, ikut nage, delamakan sakti, cakar macan, ngulig, trenggiling, dan ngerokin. Khusus untuk ngemel ngelancarang getih hanya digunakan pada area lengan atas dan lengan bawah.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka pada dasarnya pijat Jawa dan pijat Bali menggunakan teknik pijat yang sama dengan beberapa variasi pijat. Beberapa perbedaan terlihat pada tabel dibawah ini :

URAIAN	JAWA	BALI
Tempat pelayanan pijat	-	1. Ada penghalang antara pintu masuk dan ruang pelayanan pijat ( <i>aling-aling</i> ) 2. Dipan pelayanan pijat menghadap ke utara, timur atau gunung
Ritual	Doa (memohon pertolongan kepada Tuhan untuk diberikan kesembuhan klien)	1. Doa terapis dan klien sesuai keyakinan masing-masing untuk mendapatkan <i>taksu</i> (kekuatan dari Tuhan) disertai persembahan berupa unsur bunga, daun, air dan dupa yang bertujuan untuk pensucian diri dan lingkungan. 2. Penyelerasan tarikan nafas antara klien dan terapis dengan tujuan mengalirkan <i>prana/ taksu/ energi positif</i> pada klien.
Teknik gerakan pemijatan	Pemijatan dilakukan menggunakan gerakan dengan teknik pijat ciri khas pijat Jawa	Pemijatan dilakukan menggunakan gerakan dengan teknik pijat ciri khas pijat Bali



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 110 -

Penutup	Penghangatan dengan cara menggosok kedua telapak tangan sampai terasa hangat kemudian ditempelkan ke bagian tubuh klien yang telah dipijat.	Penghangatan dengan konsentrasi dan menempelkan telapak tangan ke 7 (tujuh) sumber energi di tubuh klien.  Mengusap dan memutar telapak tangan ke punggung, berlawanan dengan arah jarum jam dan diakhiri dengan doa.
---------	---	---

### C. INDIKASI, KONDISI HATI-HATI DAN KONDISI TIDAK BOLEH DILAKUKAN PIJAT

#### 1. Indikasi

- a. Klien dengan keluhan ketegangan otot, lelah fisik dan stres (misalnya susah tidur/insomnia).
- b. Kondisi klien sehat dengan tanda vital dalam batas normal:
  - 1) Tekanan darah sistolik 90 - <130 mmHg dan diastolik 60 - <90 mmHg.
  - 2) Frekuensi nadi 60-80 kali/ menit, teratur.
  - 3) Frekuensi nafas 12-16 kali/ menit, pernafasan teratur.
  - 4) Suhu tubuh 36,5-37 derajat Celcius di ketiak.
  - 5) Klien sadar dan kooperatif.

#### 2. Kondisi hati-hati untuk dilakukan pijat (*Precaution*):

- a. Hipertensi terkontrol (klien yang menderita tekanan darah tinggi tetapi saat dilakukan pengukuran tekanan darah masih dalam batas normal)
- b. Diabetes mellitus terkontrol
- c. Penyakit paru-paru dan saluran pernafasan, terutama dalam pemilihan aromaterapi.
- d. Riwayat Alergi

#### 3. Kondisi yang tidak boleh dilakukan pijat (kontra indikasi)

- a. Kelainan dan penyakit jantung
- b. Kulit dalam keadaan iritasi, luka terbuka atau terbakar
- c. Penyakit kulit yang menular seperti kudis, bisul, cacar air, panu, kurap, herpes, dll.
- d. Demam tinggi
- e. Kanker atau tumor
- f. Varises
- g. Gangguan pembekuan darah, seperti Haemofili
- h. Klien yang mengkonsumsi obat pengencer darah.
- i. Hamil trimester pertama (0-3 bulan) dan trimester ketiga (7-9 bulan).



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 111 -

#### D. KETERKAITAN PIJAT DENGAN PELAYANAN LAIN DI GRIYA SPA

##### 1. Ramuan untuk SPA

Pijat di SPA dapat dikombinasikan dengan ramuan.

- a. Lulur, dengan bahan utama terdiri dari tepung beras, kunyit, temu giring, kemuning
- b. Scrub, menggunakan bahan dari kopi, cokelat, teh, dan lain lain
- c. Boreh, merupakan masker badan ala Bali untuk menghangatkan berupa campuran dengan bahan utama terdiri dari tepung beras, jahe, cengkeh, pala
- d. Masker badan, dapat menggunakan bahan dari tepung beras, bengkoang, alpukat, mangir, teh, kopi, cokelat, lumpur
- e. Ramuan untuk perawatan kulit wajah
- f. Ramuan untuk perawatan rambut dan kulit kepala dapat menggunakan minyak cemceman, shampoo tradisional
- g. Ramuan untuk tangan dan kaki berbahan utama minyak atsiri, garam, sereh, dan jeruk nipis

##### 2. Terapi aroma

##### 3. Terapi hidro

#### E. PRINSIP KEAMANAN DAN KESEHATAN KERJA

##### 1. Higiene Sanitasi untuk Terapis SPA

Syarat-syarat yang harus dipenuhi terapis SPA dalam melakukan pelayanan pijat adalah :

###### a. Tangan dan kuku.

Tangan harus selalu bersih, dicuci sebelum dan sesudah melakukan pijat. Menjaga kuku tetap pendek dan rapi serta tidak menggunakan cat kuku. Cuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun antiseptik sebelum dan sesudah merawat klien.

###### b. Badan

Memelihara kebersihan badan dan mencegah bau badan.

###### c. Mulut

Memelihara kesehatan dan kebersihan gigi dan mulut

###### d. Rambut

Rambut ditata rapi sehingga tidak mengganggu terapis SPA dalam bekerja.

###### e. Penampilan Diri

Baju kerja harus bersih dan rapi. Sepatu/sandal harus bersih, tidak menimbulkan suara berisik ketika berjalan di sekitar area perawatan. Terapis SPA harus merasa nyaman dengan apa yang dikenakannya sehingga tidak mengganggu selama melakukan pekerjaannya. Tidak boleh menggunakan gelang dan cincin saat melakukan pijat.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 112 -

## 2. Higiene Sanitasi di ruang pelayanan pijat SPA

### a. Ventilasi

Ventilasi dapat menjamin peredaran udara di dalam ruang pelayanan pijat dengan baik. Apabila ventilasi alam tidak memenuhi persyaratan, maka ruangan harus dilengkapi dengan ventilasi elektrik (AC, kipas angin, Exhaust Fan).

### b. Pencahayaan

Intensitas cahaya yang digunakan dalam melakukan pelayanan pijat harus memenuhi kenyamanan klien. Di dalam ruangan tersedia alat pengatur cahaya (dimmer).

### c. Pembuangan Limbah

Mempunyai sarana pengelolaan limbah buangan (limbah padat dan limbah cair) yang memenuhi syarat kesehatan dan lingkungan.

### d. Toilet/ kamar mandi/ jamban

- 1) Harus tersedia air bersih mengalir yang cukup dan memenuhi syarat kesehatan, sabun cair, handuk dan tissue.
- 2) Alat kebersihan toilet disimpan di tempat tersendiri, tidak digunakan untuk area lain.
- 3) Lantai kamar mandi/jamban harus kuat, permukaan rata, kedap air, tidak licin, dan mudah dibersihkan. Kemiringan yang cukup sehingga air mengalir dengan lancar ke saluran pembuangan air.

### e. Jentik nyamuk

Bebas jentik nyamuk

### f. Kenyamanan:

- 1) Sesuai suhu kamar 22 - 25 derajat Celcius
- 2) Ruangan bersih, tidak lembab dan tidak berjamur
- 3) Suara tidak bising, ada musik pengiring perawatan SPA

### g. Tempat Sampah

Tersedia tempat sampah yang kuat, tidak bocor dan tertutup, diletakkan di tempat yang mudah dijangkau.

### h. Higiene Sanitasi Alat dan Perlengkapan

Alat-alat yang digunakan dalam perawatan harus dalam kondisi rapi dan bersih.

Beberapa metode untuk membersihkan perlengkapan pijat:

- 1) Mencuci menggunakan air hangat untuk perlengkapan linen berupa: handuk, penutup kepala, dsb.
- 2) Menyetrika linen/ kain
- 3) Membersihkan secara kimiawi

Tindakan sanitasi yang biasa dilakukan dalam perawatan, membersihkan dengan larutan antiseptik dan desinfektan.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 113 -

- Antiseptik:  
Tujuannya untuk menghambat berkembang biaknya penyakit, misalnya cairan antiseptik/hand sanitizer yang digunakan untuk mencuci tangan.
- Desinfektan  
Tujuannya untuk membunuh bentuk-bentuk vegetatif bibit penyakit, misalnya karbol yang digunakan untuk lantai.

#### F. KETENAGAAN (TERAPIS SPA)

Pijat dalam pelayanan SPA dilakukan oleh seorang terapis SPA yang memiliki kompetensi memijat, dibuktikan dengan memiliki sertifikat dari lembaga yang diakui oleh Pemerintah.

Jenis Pijat	Jumlah jenis pelayanan pijat yang tersedia di fasilitas SPA		
	Tirta 1	Tirta 2	Tirta 3
Pijat tradisional Indonesia	minimal 1	minimal 2	minimal 2
Pijat negara lain	0	minimal 1	minimal 2

#### G. GRIYA PIJAT

##### 1. Ruang Pelayanan

##### a. Area Penerimaan Klien

Pada area penerimaan klien diperlukan sarana sebagai berikut :

- 1) Area penerimaan tamu yang nyaman dengan sirkulasi udara dan pencahayaan yang cukup dan bebas dari asap rokok
- 2) Tersedia meja dan kursi
- 3) Tersedia menu perawatan
- 4) Tersedia form data klien yang meliputi identifikasi klien dan ceklist riwayat kesehatan klien
- 5) Tersedia form aplikasi perawatan, meliputi jenis perawatan, lama perawatan, produk yang digunakan, nama terapis SPA dan reaksi perawatan yang terjadi.
- 6) Tersedia form umpan balik, meliputi kualitas pelayanan, akurasi/ketepatan perawatan, efek penggunaan produk, dan kebersihan
- 7) Tersedia sarana komunikasi: telepon/*intercom*/internet
- 8) Tersedia Alat Pemadam Api Ringan (APAR)
- 9) Tersedia dokumen perizinan dalam bentuk *file*.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 114 -

b. Area Konsultasi

Pada area konsultasi diperlukan sarana sebagai berikut:

- 1) Area konsultasi dengan suasana nyaman, sirkulasi udara dan penerangan yang cukup dan bebas dari asap rokok
- 2) Alat pengukur tensi yang terkalibrasi
- 3) Kotak P3K
- 4) Meja/ *counter* dan kursi
- 5) Tempat sampah tertutup
- 6) Lemari arsip
- 7) Jam/ penunjuk waktu

c. Area Pelayanan Pijat

Pada area pelayanan pijat diperlukan sarana sebagai berikut:

- 1) Area pelayanan pijat dengan suasana nyaman, sirkulasi udara yang cukup dan pencahayaan yang dapat diatur dan bebas dari asap rokok
- 2) Dipan pijat dengan tinggi antara 60 - 70 cm, lebar minimal 75 cm, panjangnya minimal 200 cm. Kursi untuk pijakan kaki klien/terapis SPA, wastafel, cermin, sisir, tempat handuk/ linen, jam, trolley, fasilitas cuci kaki.
- 3) Musik pengiring perawatan : musik untuk menunjang relaksasi, volumenya nyaman di telinga klien
- 4) *Anglo/aromatherapy burner*
- 5) Tempat sampah tertutup
- 6) Tempat linen bersih dan kotor
- 7) Peralatan elektrik untuk pelayanan pijat yang telah teregistrasi dan memiliki izin edar dari lembaga yang berwenang.
- 8) Jam/ penunjuk waktu
- 9) Higrometer (pengukur kelembaban ruangan)
- 10) Termometer ruangan
- 11) Tempat penyimpanan pakaian dan barang klien (kotak deposit, *hanger*, dsb)



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 115 -

### BAB III

## TATA LAKSANA PIJAT DI GRIYA SPA

### A. PERSIAPAN

#### 1. Persiapan Diri Terapis SPA

- a. Kondisi dalam keadaan sehat fisik dan mental
- b. Mempersiapkan diri dengan doa sesuai dengan keyakinan yang dimiliki.
- c. Persiapan standar penampilan (*grooming*), antara lain tata rias wajah, rambut dan pakaian kerja yang sopan sesuai norma yang berlaku di masyarakat.
- d. Persiapan kebersihan diri (hindari bau badan dan bau mulut, mencuci tangan dengan sabun antiseptik sebelum dan sesudah perawatan, dll)

#### 2. Persiapan Ruangan dan Perlengkapan

- a. Ruang pelayanan pijat harus memiliki sirkulasi udara yang baik, tidak pengap/ lembab atau panas serta dengan penerangan memadai. Tingkat kelembaban udara berkisar 40-70 %, suhu dalam ruangan antara 22-25 °C, dan tidak bising
- b. Perlengkapan untuk pelayanan pijat harus diperiksa dalam kondisi bersih, baik, dan disiapkan, antara lain dipan pijat yang memakai penyangga atau lubang untuk tempat wajah, sandal, meja/ troli, tempat sampah, tempat linen, anglo/ aromaterapi burner, baskom, cawan atau mangkuk, sendok, *wash lap*, penutup badan/ jarik, kemben, kimono, celana pendek, penutup kepala (shower cap), penties (celana sekali pakai), linen (kain alas dipan pijat), handuk, bantal, guling kaki, dan lain-lain untuk pelayanan pijat.
- c. Persiapan bahan antara lain minyak dasar, minyak atsiri dan ramuan, seperti lulur/scrub, boreh/masker badan, *shampoo*, sabun, *hand and body lotion*.
- d. Tata letak dan penempatan perlengkapan dan peralatan, perlu memperhatikan kenyamanan kerja
- e. Kebersihan lantai dan ruangan  
Kebersihan lantai, ruangan dan kerapian tata letak semua ornamen ruangan
- f. Tersedianya musik untuk menambah kenyamanan klien dalam mengiringi pelayanan SPA

#### 3. Persiapan Klien

- a. Diawali dengan konsultasi klien berupa pengisian formulir cek list riwayat kesehatan klien



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 116 -

- b. Pemilihan perawatan sesuai kebutuhan klien dengan memperhatikan hal yang boleh dilakukan, perlu kehati-hatian atau tidak boleh dilakukan
- c. Klien diberikan penjelasan tentang perawatan yang akan diterima, jenis dan lama waktu perawatan disesuaikan dengan keadaan klien.
- d. Klien dipersilahkan mengganti pakaian dengan pakaian perawatan
- e. Klien dipersilahkan siap pada posisi pelayanan pijat

## B. PELAKSANAAN PIJAT

1. Pelaksanaan pijat dilakukan sebagai berikut :
  - a. Perawatan pembuka/ritual dilaksanakan sesuai dengan tradisi daerah setempat bila ada, misalnya ritual penerimaan tamu dan cuci kaki.
  - b. Pemanasan dilaksanakan untuk mengawali proses pemijatan yang aman dan nyaman untuk klien
  - c. Teknik 7 (tujuh) gerakan dasar pijat dan atau modifikasinya, dilakukan berdasarkan penatalaksanaan pijat di Indonesia dengan memperhatikan tujuan penggunaan gerakan pijat dan lokasi bagian tubuh yang dipijat.
  - d. Pijat harus menimbulkan rasa nyaman bagi klien dan tidak menimbulkan rasa sakit.
  - e. Alur gerakan pijatan dilakukan dengan memenuhi prinsip urutan, arah gerakan serta manfaat fisiologi dan psikologi
  - f. Kekuatan tekanan pijat, ritme dan kecepatannya disesuaikan dengan tujuan pijat, dimana untuk tujuan relaksasi dilakukan dengan tekanan dan ritme yang lebih ringan, sedangkan untuk tujuan perangsangan dilakukan dengan tekanan pijat lebih kuat dan gerakan lebih cepat
  - g. Pada pijat tradisional Indonesia teknik yang ditonjolkan adalah teknik penghangatan dengan menggosokkan kedua telapak tangan terapis, selanjutnya ditempelkan ke bagian tubuh yang dipijat.
  - h. Setelah keseluruhan perawatan SPA selesai, tahap akhir yang harus dilakukan terapis SPA adalah memberikan saran perawatan berikutnya dan perawatan yang perlu dilanjutkan di rumah



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 117 -

2. Urutan pelaksanaan pijat dilakukan, sebagai berikut :
  - a. Pemanasan  
Posisi klien telungkup
    - 1) Tubuh klien ditutup dengan kain/ handuk bersih
    - 2) Lalu tubuh klien ditekan-tekan mulai dari bagian kiri di telapak kaki, betis, paha, bokong, punggung kiri, punggung kanan, bokong, paha, betis, telapak kaki kanan.
    - 3) Penekanan dilakukan dengan kedua telapak tangan secara bergantian, berjalan berdekatan
    - 4) Memberikan gerakan peregangan (*stretching*) pada bagian kaki dan otot punggung.
  - b. Proses Pijat
    - 1) Tatalaksana Pemijatan
      - Area tubuh yang akan dipijat disingkap penutupnya
      - Minyak pijat diusapkan secara merata ke area yang akan dipijat
      - Pemijatan menggunakan 2 (dua) tangan, apabila menggunakan teknik pemijatan 1(satu) tangan, tangan yang satunya memegang klien di area terdekat untuk keseimbangan terapis
      - Selama pemijatan berlangsung, tangan terapis tetap dipertahankan menyentuh tubuh klien termasuk pada setiap perubahan posisi pemijatan, hal ini dimaksudkan agar klien tidak merasa ditinggalkan. Dalam hal ini diharapkan bahan dan alat yang diperlukan sudah tersedia di atas meja/troli yang mudah dijangkau selama melakukan pijat.
    - 2) Tata Urutan Proses Pijat
      - a) Posisi Telungkup
        - i. Pemijatan dimulai dari tungkai bawah sebelah kiri dengan gerakan sebagai berikut :
          - Posisi terapis di samping kiri klien, mengusap dengan 1 (satu) tangan, gerakan ke arah tubuh bagian atas klien
          - Posisi terapis di samping kiri klien, menghadap sejajar dengan klien, mengusap dengan posisi kedua ibu jari tangan di atas permukaan betis, dari tungkai bawah ke arah atas



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 118 -

- ii. Pemijatan tungkai atas sebelah kiri, dengan gerakan sebagai berikut:
  - Posisi terapis di samping kiri klien, mengusap dengan 1(satu) tangan, gerakan dari tungkai atas ke arah bokong, sampai di pangkal paha gerakan usapan menuju ke arah luar (lateral).
  - Posisi terapis di samping dengan menghadap ke klien. Mengusap dengan 2 (dua) tangan, gerakan dari tungkai atas ke arah bokong sampai ke area pangkal paha, dimana gerakan usapan menuju ke arah luar (lateral).
- iii. Pemijatan seluruh tungkai sebelah kiri dengan gerakan sebagai berikut :
  - Posisi terapis di samping kiri menghadap klien. Mengusap dengan 1(satu) tangan, arah gerakan dari tungkai bawah ke atas bagian tubuh klien akhir usapan tangan ke arah sisi luar (lateral) pangkal paha, di bawah gluteus
  - Mengusap dengan 2(dua) tangan, pada bagian betis posisi kedua ibu jari tangan terapis di sisi atas betis, pada bagian paha tangan satu di depan tangan lainnya, akhir usapan tangan ke arah sisi luar (lateral) pangkal paha di bawah gluteus
  - Meremas dengan 2 (dua) tangan bersamaan dari tungkai bawah ke tungkai atas
  - Mengusap dengan menggunakan 2 (dua) tangan bergantian ke seluruh tungkai dari bawah ke atas
  - Menghangatkan, mulai dari telapak kaki, betis dan paha
- iv. Pemijatan pada tungkai kanan dilakukan dengan gerakan dan urutan pemijatan seperti no i, ii dan iii di atas. Posisi terapis di samping kanan klien
- v. Pemijatan pada bokong, dilakukan per bagian dimulai dari sebelah kiri, dilanjutkan ke sebelah kanan. Pemijatan pada bokong dengan gerakan sebagai berikut :
  - Posisi terapis di samping kiri klien.
  - Menekan dengan 1 (satu) tangan dari bawah medial bokong sebelah kiri ke arah atas, tekanan dilakukan menggunakan pangkal telapak tangan
  - Menekan dengan 2 (dua) tangan dari samping bokong menggunakan pangkal telapak tangan



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 119 -

- Menekan sambil memutar dengan pangkal telapak tangan, menggunakan 1 (satu) tangan, mengelilingi gluteus maksimus searah jarum jam, dilanjutkan dengan menekan memutar setempat di tengah gluteus maksimus
  - Pemijatan area bokong sebelah kanan, posisi terapis berada di samping kanan klien. Dilakukan pemijatan dengan gerakan dan urutan pemijatan seperti pada bokong kiri.
  - Diakhiri dengan mengusap ke-2 area bokong menggunakan 2 tangan
- vi. Pemijatan pada punggung dilakukan per bagian dimulai dari sebelah kiri, dilanjutkan ke sebelah kanan. Pemijatan pada area punggung dengan urutan sebagai berikut:
- Posisi terapis berada di samping kiri klien, menghadap klien. Mengusap menggunakan 1 (satu) tangan, dari sisi punggung bawah ke atas dan diakhiri gerakan ke arah bahu.
  - Mengusap menggunakan 2 (dua) tangan, bergantian dengan usapan panjang (*long stroking*), dari sisi punggung bawah ke atas ke arah bahu.
  - Meremas dan mencubit menggunakan 2 (dua) tangan, dari sisi punggung bawah ke atas ke arah bahu.
  - Menekan dan memutar menggunakan telapak tangan, putaran ke arah luar (*lateral*), posisi telapak tangan di samping tulang belakang (*para vertebra*). Pemijatan dimulai dari punggung bawah ke atas ke arah bahu.
  - Menekan dan memutar menggunakan kepalan tangan, putaran ke arah luar (*lateral*), posisi kepalan tangan di samping tulang belakang (*para vertebra*). Pemijatan dimulai dari punggung bawah ke atas ke arah bahu.
  - Gerakan menggetar dengan 1(satu) tangan menggunakan telapak tangan di samping tulang belakang (*para vertebra*), pemijatan dimulai dari punggung bawah ke atas ke arah bahu, dilanjutkan dari bahu ke arah punggung bawah.
  - Menepuk area samping tulang belakang (*para vertebra*) menggunakan punggung telapak tangan



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 120 -

yang ditepuk dengan tangan lainnya. Pemijatan dimulai dari punggung bawah ke atas ke arah bahu

- Menghangatkan di area samping tulang belakang (*para vertebra*).
  - Pemijatan area punggung sebelah kanan, posisi terapis berada di samping kanan klien. Dilakukan pemijatan dengan gerakan dan urutan pemijatan seperti point i sampai dengan viii di atas.
- vii. Pemijatan pada bahu sampai dengan leher dengan gerakan, sebagai berikut:
- Posisi terapis berada di samping kiri klien.
  - Mengusap menggunakan telapak tangan dari area tengkuk ke arah bahu.
  - Meremas dan mencubit di area bahu kanan dan kiri secara bergantian dan atau secara bersamaan.
  - Gerakan menekan dan memutar pada bahu kanan dan kiri secara bergantian dan atau bersamaan menggunakan jempol/ telapak/ kepalan
  - Mengusap dengan 1 (satu) telapak tangan secara bolak-balik
- b) Posisi Telentang
- i. Pemijatan dimulai pada tungkai bawah sebelah kiri, dengan gerakan sebagai berikut:
- Posisi terapis di samping kiri klien, 1 (satu) tangan mengusap punggung kaki, gerakan ke arah tungkai. Posisi tangan yang lain menahan telapak kaki.
  - Posisi terapis di samping kiri sejajar dengan klien. Mengusap tungkai bawah sampai batas lutut dengan 2(dua) tangan, arah gerakan ke tungkai atas.
- ii. Pemijatan pada tungkai atas sebelah kiri, dengan gerakan sebagai berikut:
- Posisi terapis di samping kiri klien. Mengusap dan menekan tungkai atas dengan I (satu) tangan menggunakan bagian telapak tangan, mulai dari bawah tungkai atas menuju lateral pangkal paha.
  - Mengusap dan menekan tungkai atas dengan kedua telapak tangan, gerakan mulai dari bawah tungkai atas menuju lateral pangkal paha.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 121 -

- Gerakan meremas dan mencubit ke arah lateral pangkal paha dengan menggunakan 1 (satu) tangan atau 2 (dua) tangan
- Gerakan menepuk dengan arah gerakan ke arah lateral pangkal paha
- Gerakan menggetar dengan arah gerakan ke arah lateral pangkal paha
- iii. Pemijatan seluruh tungkai sebelah kiri, dengan gerakan sebagai berikut:
  - Mengusap disertai tekanan ke seluruh tungkai kiri menggunakan bagian telapak tangan, dari tungkai bawah ke arah lateral pangkal paha.
  - Menghangatkan seluruh tungkai
- iv. Pemijatan tungkai bawah sebelah kanan, tungkai atas sebelah kanan dan seluruh tungkai sebelah kanan dilakukan sesuai gerakan dan urutan pemijatan seperti no i, ii dan iii di atas. Posisi terapis di samping kanan klien
- v. Pemijatan pada perut merupakan perawatan pilihan, dengan gerakan sebagai berikut :
  - Mengusap menggunakan 1(satu) tangan pada 8 (delapan) arah penjuru mata angin, gerakan dilakukan menuju ke arah pusar, dilakukan berulang 3 (tiga) kali.
  - Mengusap dengan memutar kedua telapak tangan bergantian searah jarum jam.
  - Menghangatkan di area pusar sebanyak 3 (tiga) kali
- vi. Pemijatan pada dada merupakan perawatan pilihan, dengan gerakan sebagai berikut:
  - Posisi terapis di samping klien. Mengusap menggunakan 2 (dua) tangan bergantian dengan arah pemijatan sebagai berikut:
    - Dari arah luar (lateral) ke dalam (medial), mengikuti arah tulang rusuk
    - Dari ujung tulang selangka (clavicula) tengah ke arah sisi luar dada (lateral)
- vii. Pemijatan pada payudara merupakan perawatan pilihan, dengan gerakan sebagai berikut :
  - Mengusap dengan arah berputar searah jarum jam di samping lingkaran payudara dengan jari.
  - Mengusap dengan 2 (dua) tangan bergantian, ke arah tengah payudara.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 122 -

- Diakhiri memegang payudara menggunakan 2 (dua) tangan dengan gerakan menggetar ke arah puting susu.
- viii. Pemijatan lengan dan tangan sebelah kiri, dengan gerakan pemijatan sebagai berikut:
- Lengan atas dan lengan bawah dengan gerakan sebagai berikut :
    - Posisi terapis di samping kiri ke klien.
    - Melakukan peregangan di area pergelangan tangan dan jari-jari tangan klien
    - Mengusap dengan 1 (satu) tangan : di lengan bawah mulai dari pergelangan tangan menuju ke siku pada sisi luar, dilanjutkan dari siku lurus sampai ke pundak
    - Meremas dengan 1 (satu) tangan : di lengan bawah mulai dari pergelangan tangan menuju ke siku pada sisi luar, dilanjutkan dari siku lurus sampai ke pundak
    - Meremas dengan 2 (dua) tangan : di lengan bawah mulai dari pergelangan tangan menuju ke siku pada sisi luar, dilanjutkan dari siku lurus sampai ke pundak
    - Mengusap dengan 1 (satu) tangan ke seluruh lengan dari pergelangan tangan menuju pundak
  - Telapak tangan dengan gerakan sebagai berikut :
    - Ditekan dengan putaran menggunakan kepala
    - Mencubit dengan menggunakan jari tengah dan telunjuk yang ditekuk pada telapak tangan
    - Mengusap dari ujung jari ke pangkal telapak tangan dengan tekanan dan arah sebaliknya mengusap dari pangkal telapak tangan ke arah ujung jari
    - Gerakan tekan putar jari-jari tangan dengan menggunakan ibu jari dan telunjuk dari arah pangkal jari ke ujung jari
- ix. Pemijatan lengan dan tangan sebelah kanan dilakukan dengan gerakan dan urutan pemijatan seperti no vii. di atas. Posisi terapis di samping kanan klien
- x. Pemijatan pada wajah, telinga dan kepala merupakan pilihan perawatan dengan gerakan sebagai berikut :
- Mengusap area wajah dengan kedua jempol mulai dari tengah dahi ke arah lateral, kemudian dengan



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 123 -

4 (empat) jari lainnya mengusap dagu sampai ke samping tonjolan pipi.

- Mencubit area wajah mulai dari dagu sepanjang tulang rahang bawah (mandibula) sampai bawah telinga. Dari garis bibir sampai dengan area depan lubang telinga. Dari samping hidung sampai bagian atas daun telinga.
- Mencubit alis dari pangkal alis ke arah luar diakhiri dengan gerakan tekan putar setempat di bagian pelipis
- Mengusap dahi dari arah alis ke arah rambut dengan jari atau pangkal telapak tangan menggunakan 2 (dua) tangan secara bergantian
- Menekan-nekan dari arah cuping telinga ke seluruh area daun telinga
- Mengusap kepala dari arah garis pertumbuhan rambut bagian depan ke belakang kepala

c) Posisi Duduk

Pemijatan pada posisi duduk merupakan suatu pilihan perawatan untuk area pemijatan pada wajah, telinga dan kepala. Pemijatan pada wajah merupakan pilihan perawatan, dengan gerakan sebagai berikut:

- i. Mengusap area dahi menggunakan 4 (empat) jari yang dirapatkan, dimulai dari tengah dahi ke arah luar (lateral)
- ii. Mengusap area tengah dagu sepanjang tulang rahang bawah (mandibula) sampai bawah telinga menggunakan 4(empat) jari yang dirapatkan.
- iii. Menepuk area wajah menggunakan 4(empat) jari yang dirapatkan.
- iv. Menekan-nekan dari arah cuping telinga ke seluruh area daun telinga
- v. Menekan menggunakan ujung kelima jari tangan

d) Gerakan akhir pemijatan

Lakukan penghangatan dengan cara menggosokkan kedua telapak tangan kemudian ditempelkan di area wajah, telinga dan dada.

### C. AKHIR PEMIJATAN

1. Klien diberitahu bahwa pelayanan pijat sudah selesai.
2. Klien dipersilahkan membersihkan diri dan berpakaian kembali
3. Klien diminta untuk mengisi form umpan balik



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 124 -

4. Setelah keseluruhan pelayanan pijat dilaksanakan, tahap akhir yang harus dilakukan terapis SPA adalah memberikan saran perawatan lanjutan dan perawatan di rumah yang harus dilakukan.



MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

- 125 -  
BAB IV  
PENUTUP

Pelayanan pijat merupakan salah satu pelayanan di bidang kesehatan yang diselenggarakan di Griya SPA. Petunjuk Teknis Pijat pada Pelayanan Kesehatan SPA ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Pedoman Pelayanan Kesehatan SPA.

Dengan adanya Petunjuk Teknis ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para pemangku kepentingan, baik Pemerintah, Penyelenggara SPA, praktisi SPA maupun asosiasi SPA dalam pelayanan pijat di Griya SPA. Kepatuhan menjalankan petunjuk teknis ini diharapkan dapat memberikan jaminan mutu dan keamanan bekerja bagi penyelenggara maupun pengguna pelayanan.

MENTERI KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA,

ttd

NAFSIAH MBOI

**Contoh Permohonan STPT**

Nomor :  
Lampiran :  
Perihal : Permohonan Surat Terdaftar Pengobat  
Tradisional (STPT)

Yang terhormat,  
Kepala Dinas Kesehatan  
Kabupaten/Kota .....

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama Lengkap :.....  
Alamat (tempat tinggal) :.....  
Alamat tempat menjalankan :.....  
Pengobatan tradisional :.....  
Tempat & Tanggal Lahir :.....  
Klasifikasi pengobat tradisional :.....  
Jenis pengobat tradisional :.....

dengan ini mengajukan permohonan untuk mendapatkan Surat Terdaftar Terapis SPA /Pengobat Tradisional (STPT).

Sebagai bahan pertimbangan terlampir :

- a. Biodata pengobat tradisional.
- b. Fotokopi KTP
- c. Rekomendasi dari asosiasi / organisasi profesi di bidang pengobatan tradisional yang bersangkutan.
- d. Fotokopi sertifikat/ijazah pengobatan tradisional (bila ada).
- e. Surat Pengantar Puskesmas setempat.
- f. Pas foto ukuran 4 x 6 sebanyak 2 (dua) lembar.

Demikian atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

.....,  
Yang memohon,

.....

**Contoh BIODATA TERAPIS SPA**

BIODATA TERAPIS SPA

Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1076 /Menkes/SK/VII/2003 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Tradisional, dengan ini saya yang bertanda tangan dibawah ini menyampaikan keterangan-keterangan sebagai berikut :

1. Nama : .....
2. Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
3. Tanggal Lahir : .....
4. Tempat lahir : .....
5. Agama : .....
6. Kewarganegaraan : .....
7. Pekerjaan : .....
8. Pendidikan / Pelatihan : .....
9. Alamat : .....
10. Tempat /Alamat Pekerjaan : .....
11. Klasifikasi Pengobatan tradisional : .....
12. Jenis Pengobat Tradisional : .....
13. Pengalaman Pekerjaan : .....Tahun.
14. Dalam melakukan pengobatan, saya :
  - a. Menggunakan obat tradisional / ramuan : .....(sebutkan)
  - b. Menggunakan alat-alat sebagai berikut : .....(sebutkan)
  - c. Menggunakan metode / cara : .....(sebutkan)
15. Saya sudah mendapatkan surat keterangan / ijin dari :
 

Nama Instansi / Nomor dan Tanggal (sebutkan)

  - a. Pemerintah Daerah : .....
  - b. Tenaga Kerja : .....
  - c. Pariwisata : .....
  - d. Lain-lain : .....

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

....., .....



Tanda tangan

( .....)

Keterangan :

- 1) Nomor 8 dan 14 supaya diuraikan secara rinci dan jelas pada kertas tersendiri.
- 2) Coret yang tidak perlu.
- 3) Jika menggunakan ramuan uraikan dengan jelas.
- 4) Jika menggunakan alat-alat, supaya disebut satu persatu nama alatnya dan dijelaskan cara pemakaiannya (bila perlu pada kertas tersendiri).
- 5) Tuliskan nomor dan tanggal surat/keterangan lain-lain dan lampirkan fotokopinya.

**Surat Terdaftar Pengobat Tradisional (STPT)**

KOP DINAS KESEHATAN KABUPATEN/KOTA ...\*

## SURAT TERDAFTAR PENGOBAT TRADISIONAL (STPT)

Nomor: ...

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor ... tentang Pelayanan Kesehatan SPA, yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota ... memberikan izin kepada:

---

 (Nama Lengkap)

Tempat/Tanggal Lahir	: .....
Jenis Kelamin	: .....
Agama	: .....
Kewarganegaraan	: .....
Pekerjaan	: .....
Klasifikasi / Jenis Pengobat tradisional	: .....
Alamat	: .....
Tempat usaha	: .....

Untuk menjalankan pelayanan kesehatan SPA sebagai Terapis SPA di ... (*tempat dan alamat lengkap tempat pelayanan SPA*)

Surat Terdaftar Pengobat Tradisional (STPT) ini berlaku sampai dengan tanggal ... (*sesuai pemberlakuan STPT*)



Dikeluarkan di ...  
pada tanggal ...  
Pemerintah Daerah Kabupaten/Kota .....  
Kepala Dinas Kesehatan  
Kabupaten/Kota .....

( ..... )

Keterangan : \*) Jika STPT diberikan oleh Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota

Tembusan :

1. Kepala Dinas Kesehatan Provinsi.
2. Kepala Puskesmas setempat.
3. Asosiasi/ organisasi profesi di bidang pengobatan tradisional yang bersangkutan.

**LAPORAN KEGIATAN PELAYANAN SPA**

Yang terhormat,  
Kepala Dinas Kesehatan  
Kabupaten/Kota .....

## LAPORAN KEGIATAN PELAYANAN SPA

Nama Penyelenggara SPA :

Alamat :

NO	JENIS PERAWATAN	KELUHAN	JENIS KELAMIN		JUMLAH KLIEN
			PEREMPUAN	LAKI-LAKI	
1	Hidroterapi relaksasi				
2	Hidroterapi rejuvenasi				
3	Hidroterapi revitalisasi				
4	Massage				
5	Terapi aroma Dalam Negeri				
6	Terapi aroma Luar Negeri				
7	Ramuan : Lulur/boreh/ masker				
8	Ramuan minuman				
9	Latihan Fisik				
10	Terapi musik				
11	Terapi warna				
12	Terapi lainnya				

Contoh Rekomendasi dari Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota

KOP  
DINAS KESEHATAN KABUPATEN/KOTA

KEPUTUSAN KEPALA DINAS KESEHATAN KABUPATEN/KOTA .....

Nomor .....

Tentang

REKOMENDASI ..... SEBAGAI GRIYA SPA TIRTA ...

KEPALA DINAS KESEHATAN KABUPATEN/KOTA .....

- Membaca : Surat permohonan Saudara, Nomor... tanggal ..... untuk memperoleh rekomendasi sebagai Griya SPA Tirta ...
- Menimbang : Bahwa pemohon telah memenuhi persyaratan untuk melaksanakan kegiatan pelayanan kesehatan SPA
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 10 Tahun 2009 tentang Kepariwisata (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 11, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4966);
2. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (Lembaran Negara Tahun 2009 Nomor 144, Tambahan Lembaran Negara Nomor 5063);
3. Peraturan Menteri Kebudayaan dan Pariwisata Nomor PM.97/HK.501/MKP/2010 tentang Tata Cara Pendaftaran Usaha SPA;
4. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor ..... tentang Pelayanan Kesehatan SPA;

MEMUTUSKAN:

- Menetapkan :  
Kesatu : Memberikan rekomendasi sebagai Griya SPA Tirta... kepada:  
Nama Griya SPA : .....  
Alamat : .....  
Kelurahan : .....  
Kecamatan : .....  
Kabupaten/ Kota : .....

Ditetapkan di  
pada tanggal

Kepala Dinas Kesehatan Kab/Kota ...

Tembusan kepada Yth :

.....

1. Direktur Bina Pelayanan Penunjang NIP  
Medik dan Sarana Kesehatan  
Kementerian Kesehatan RI
2. Kepala Dinas Kesehatan Provinsi ...

Contoh Penolakan Izin Teknis dari Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota

KOP

DINAS KESEHATAN KABUPATEN/KOTA

---

Nomor : .....  
Lampiran : .....  
Perihal : Pemberian Izin Teknis sebagai Griya SPA Tirta...

**Yang terhormat,**

.....  
Jl. ....

Menunjuk surat permohonan Saudara No. .... tanggal  
..... perihal Permohonan untuk ditetapkan menjadi Griya SPA Tirta ...,  
dengan ini kami sampaikan bahwa permohonan Saudara tidak dapat  
dikabulkan karena tidak memenuhi persyaratan sebagai berikut :

1. ....
2. ....
3. ....

Demikianlah agar dimaklumi.

.....,  
Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota .....

.....  
NIP

Tembusan kepada Yth :

1. Direktur Bina Pelayanan Gizi dan KIA Kementerian Kesehatan
2. Kepala Dinas Kesehatan Provinsi .....

**DAFTAR TILIK PENILAIAN PELAYANAN KESEHATAN GRIYA SPA TIRTA I****I. IDENTITAS**

Nama Griya SPA :  
 Alamat :  
 Kabupaten :  
 Propinsi :  
 Pengamat :

**II. KOMPONEN PELAYANAN**

1.1 Jumlah dan Jenis tenaga	Ketentuan Standar	Ketersediaan	Skor 2= Memenuhi standar 1= Ada, tapi tidak memenuhi standar 0= Tidak	Keterangan
Terapis SPA pratama	2 orang			
Terapis SPA madya	1 orang			
Supervisor SPA/SPA Programmer	1 orang			
Konsultan paruh waktu: Perawat/Fisioterapis/dokter	1 orang (salah satu)			

Kriteria SDM Griya SPA Tirta I :		Skor maksimal SDM Tirta I		
		Skor SDM Tirta I yang dicapai		
		Tingkat pemenuhan Standard SDM Tirta I (=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)		
1.2 Mutu Air	Ketentuan Standar	Ketersediaan	Skor 1 = Ya 0 = Tidak	Keterangan
1.2.1 Mutu air sesuai dengan ketentuan Peraturan perundang-undangan	1.2.1.1 Melakukan pemeriksaan mutu air minimal sekali dalam setahun terakhir.			
	1.2.1.2 Hasil pemeriksaan terakhir menunjukkan bahwa air yang digunakan			

	memenuhi persyaratan kesehatan				
Kriteria Mutu Air Griya SPA Tirta I :		Skor maksimal mutu air Tirta I			
		Skor mutu air Tirta I yang dicapai			
		Tingkat pemenuhan Standard mutu air Tirta I (=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)			
1.3	Ketersediaan peralatan	Ketentuan Standar	Ketersediaan	Skor 1 = Ya 0 = Tidak	Keterangan
1.3.1	Peralatan tersedia sesuai persyaratan mutu dan peraturan untuk relaksasi				
	<i>a. Bath tub</i>				
	<i>b. Pancuran/ Shower</i>				
	<i>c. Steam cabinet</i>				
	<i>d. Steamer herbal/</i>				

<i>aromatherapy</i>				
e. Tempat Tidur Pijat				
f. Alat <i>Facial</i> Manual				
g. Tensimeter				
h. Stetoskop				
i. Alat P3K (termasuk Oksigen)				
j. Sterilisator				
Kriteria Peralatan Griya SPA Tirta I :		Skor maksimal mutu peralatan Tirta I		
		Skor mutu peralatan Tirta I yang dicapai		
		Tingkat pemenuhan Standard mutu peralatan Tirta I (=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)		

1.4. Ketersediaan terapi aroma	Ketentuan Standar	Ketersediaan	Skor 2 = Memenuhi standar 1 = Ada, tapi tidak memenuhi standar 0 = Tidak	Keterangan
1.4.1 Tersedianya terapi aroma lokal untuk relaksasi	5 jenis terapi aroma yang terdaftar di Badan POM			
Kriteria terapi Aroma Griya SPA Tirta I :		Skor maksimal mutu terapi aroma Tirta I		
		Skor mutu terapi aroma Tirta I yang dicapai		
		Tingkat pemenuhan Standard mutu terapi aroma Tirta I (=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)		

1.5 Ketersediaan ramuan	Ketentuan Standar	Ketersediaan	Skor 2= Memenuhi standar 1= Ada, tapi tidak memenuhi standar 0= Tidak	Keterangan
1.5.1 Tersedianya ramuan tradisional	Ramuan terdaftar dan atau ternotifikasi di Badan POM, atau mempunyai izin edar.			
a. jamu				
b. boreh				
c. lulur				
d. ratus				
e. ramuan rendam				
Kriteria Ramuan Griya SPA Tirta I :		Skor maksimal mutu ramuan Tirta I		
		Skor mutu ramuan Tirta I yang dicapai		
		Tingkat pemenuhan Standard mutu ramuan Tirta I (=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)		

1.6. Manajemen	Ketentuan Standar	Ketersediaan	Skor 1 = Ya 0 = Tidak	Keterangan
1.6.1 Kebijakan organisasi untuk menjamin mutu.	Ada kebijakan organisasi untuk menjamin mutu			
1.6.2. POS (Prosedur Operasional Standar) atau MOS (Manual Operasional Standar) untuk memberikan pelayanan.	Ada POS (Prosedur Operasional Standar) atau MOS (Manual Operasional Standar) untuk memberikan pelayanan.			
1.6.3 Ada formulir untuk : a. Identifikasi klien b. Skrining klien c. Umpan balik klien d. Higiene dan sanitasi	Diisi berbagai form sebagai pedoman kerja dalam memberikan pelayanan pada klien			
Kriteria Manajemen Griya SPA Tirta I :		Skor maksimal mutu manajemen Tirta I		
		Skor mutu manajemen Tirta I yang dicapai		
		Tingkat pemenuhan Standard mutu		

	manajemen Tirta I (=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)		
--	--	--	--

### III. KRITERIA PROSES GRIYA SPA TIRTA I

Jenis Perawatan	Ketersediaan layanan		Ketersediaan SPO/SMO		Keterangan
	Ya	Tidak	Ya	Tidak	
2.1 Perawatan dengan air					
2.1.1 Perawatan berendam dengan suhu normal atau netral					
2.1.2 Perawatan berendam dengan air panas ditambah dengan ramuan atau minyak atsiri untuk relaksasi					
2.1.3 Perawatan dengan <i>steam</i>					
2.1.4 Perawatan tangan dan kaki dengan menggunakan air					
2.2 Perawatan dengan pijat					
2.2.1 Pijat untuk relaksasi					

Jenis Perawatan	Ketersediaan layanan		Ketersediaan SPO/SMO		Keterangan
	Ya	Tidak	Ya	Tidak	
2.2.2 Pijat refleksi untuk relaksasi					
2.2.3 Pijat akupresur untuk relaksasi					
2.3 Terapi aroma					
2.3.1 terapi aroma lokal untuk relaksasi					
2.4 Perawatan dengan ramuan					
2.4.1 Perawatan tubuh dengan lulur/ boreh/ratus					
2.5 Latihan fisik					
2.5.1 Latihan fisik berupa latihan nafas dan <i>stretching</i>					

2.6 Pengoperasian Alat	Ketentuan Standar	Berfungsi	Skor 1= Ya 0= Tidak	Keterangan
2.6.1 Peralatan dapat digunakan dan berfungsi.		Ya/tidak		
a. <i>Bath tub</i>				
b. Pancuran/ <i>Shower</i>				

2.6 Pengoperasian Alat	Ketentuan Standar	Berfungsi	Skor 1= Ya 0= Tidak	Keterangan
c. <i>Steam cabinet</i>				
d. <i>Steamer herbal/ aromatherapy</i>				
e. Tempat Tidur Pijat				
f. Alat <i>Facial</i> Manual				
g. Tensimeter				
h. Stetoskop				
i. Alat P3K (termasuk Oksigen)				
j. Sterilisator				
Kriteria Peralatan Griya SPA Tirta I :		Skor maksimal mutu peralatan Tirta I		
		Skor mutu peralatan Tirta I yang dicapai		
		Tingkat pemenuhan Standard mutu peralatan Tirta I (=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)		

Jumlah alat yang disediakan :  
Jumlah perawatan yang memiliki POS/MOS :  
Tingkat pemenuhan kriteria proses :  
Jumlah perawatan yang disediakan = ----- x 100%  
Jumlah perawatan yang memiliki POS/MOS = %

## DAFTAR TILIK PENILAIAN PELAYANAN KESEHATAN GRIYA SPA TIRTA II

### I. IDENTITAS

Nama Griya SPA :  
Alamat :  
Kabupaten :  
Propinsi :  
Pengamat :

### II. KRITERIA MASUKAN

1.1 Jumlah dan Jenis tenaga	Ketentuan Standar	Ketersediaan	Skor 2=Memenuhi standar 1=Ada, tapi tidak memenuhi standar 0=Tidak	Keterangan
Terapis SPA Pratama	4 orang			
Terapis SPA Madya	2 orang			
Terapis SPA Utama	1 orang			
Supervisor SPA/SPA Programmer	1 orang			
Manajer SPA	1 orang			
Konsultan paruh waktu • Perawat/Fisioterapis/dokter	1 orang (salah satu)			

Kriteria SDM Griya SPA Tirta II :		Skor maksimal SDM Tirta II		
		Skor SDM Tirta II yang dicapai		
		Tingkat pemenuhan Standard SDM Tirta II (=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)		
1.2 Mutu Air	Ketentuan Standar	Ketersediaan	Skor 1 = Ya 0 = Tidak	Keterangan
1.2.1. Mutu air sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan	1.2.1.1 Melakukan pemeriksaan mutu air minimal sekali dalam setahun terakhir.			

	1.2.1.2 Hasil pemeriksaan terakhir menunjukkan bahwa air yang digunakan memenuhi persyaratan kesehatan			
Kriteria Mutu Air Griya SPA Tirta II :		Skor maksimal mutu air Tirta II		
		Skor mutu air Tirta II yang dicapai		
		Tingkat pemenuhan Standard mutu air Tirta II (=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)		
1.3 Ketersediaan peralatan	Ketentuan Standar	Ketersediaan	Skor 2 = Ya 0 = Tidak	Keterangan
1.3.1 Peralatan tersedia sesuai persyaratan mutu dan peraturan				

untuk rejuvenasi				
a. <i>Bath tub</i>				
b. Pancuran/ <i>Shower</i>				
c. <i>Steam cabinet</i>				
d. <i>Single whirlpool plus nozzle</i>				
e. <i>Vichy dan/ atau Swiss shower</i>				
f. <i>Stone dan Thermo regulator</i>				
g. <i>Steamer herbal/ aromatherapy</i>				
h. Termometer air				
i. Tempat Tidur Pijat				
j. <i>Alat Facial Manual</i>				
k. Tensimeter digital				
l. Alat P3K				
m. Sterilisator				
Kriteria Peralatan Griya SPA Tirta II :		Skor maksimal mutu peralatan Tirta II		
		Skor mutu peralatan Tirta II yang dicapai		

		Tingkat pemenuhan Standard mutu peralatan Tirta II (=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)		
1.4 Ketersediaan terapi aroma	Ketentuan Standar	Ketersediaan	Skor 2 = Memenuhi standar 1 = Ada, tapi tidak memenuhi standar 0 = Tidak	Keterangan
1.4.1 Tersedianya terapi aroma lokal untuk relaksasi	7 jenis aromaterapi yang terdaftar di Badan POM			
Kriteria terapi aroma Griya SPA Tirta II :		Skor maksimal mutu terapi aroma Tirta II		
		Skor mutu terapi aroma Tirta II yang dicapai		
		Tingkat pemenuhan Standard mutu terapi aroma Tirta II (=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)		
1.5 Ketersediaan ramuan	Ketentuan Standar	Ketersediaan	Skor 2 = Memenuhi standar	Keterangan

			1 = Ada, tapi tidak memenuhi standar 0 = Tidak	
1.5.1 Tersedianya ramuan tradisional	Ramuan terdaftar dan atau ternotifikasi di Badan POM, atau mempunyai izin edar.			
a. jamu				
b. boreh				
c. lulur				
d. ratus				
e. ramuan rendam				
Kriteria Ramuan Griya SPA Tirta II :		Skor maksimal mutu ramuan Tirta II		
		Skor mutu ramuan Tirta II yang dicapai		
		Tingkat pemenuhan Standard mutu ramuan Tirta II (=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)		

1.6. Manajemen	Ketentuan Standar	Ketersediaan	Skor 1 = Ya 0 = Tidak	Keterangan
1.6.1 Kebijakan organisasi untuk menjamin mutu.	Ada kebijakan organisasi untuk menjamin mutu			
1.6.2. POS (Prosedur Operasional Standar) atau MOS (Manual Operasional Standar) untuk memberikan pelayanan.	Ada POS (Prosedur Operasional Standar) atau MOS (Manual Operasional Standar) untuk memberikan pelayanan.			
1.6.3 Ada formulir untuk: a. Identifikasi klien b. Skrining klien c. Umpan balik klien d. Higiene dan sanitasi	Diisi berbagai form sebagai pedoman kerja dalam memberikan pelayanan pada klien			
Kriteria Manajemen Griya SPA Tirta II :		Skor maksimal mutu manajemen Tirta II		
		Skor mutu manajemen Tirta II yang dicapai		

	Tingkat pemenuhan Standard mutu manajemen Tirta II (=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)		
--	--	--	--

### III. KRITERIA PROSES GRIYA SPA TIRTA II

Jenis Perawatan	Ketersediaan layanan		Ketersediaan POS/MOS		Keterangan
	Ya	Tidak	Ya	Tidak	
2.1 Perawatan dengan air					
2.1.1 Perawatan berendam dengan suhu normal atau netral					
2.1.2 Perawatan berendam dengan air panas ditambah dengan ramuan atau minyak atsiri untuk relaksasi					
2.1.3 Perawatan dengan <i>steam</i>					
2.1.4 Perawatan tangan dan kaki dengan menggunakan air					
2.1.5 Perawatan berendam dengan menggunakan <i>sitz bath</i>					
2.1.6 Perawatan dengan <i>ice and contrast bath</i>					
2.1.7 Perawatan dengan underwater					

therapy ( pijat dengan <i>nozzle</i> dan/atau <i>douche</i> )					
2.1.8 Perawatan dengan minimal salah satu dari metode berikut:					
2.1.9a <i>Balneotherapy</i>					
2.1.9b <i>Algotherapy</i>					
2.1.9c <i>Fangotherapy</i>					
2.1.9d <i>Mud therapy</i>					
2.2 Perawatan dengan pijat					
2.2.1 Pijat untuk relaksasi dan revitalisasi					
2.2.2 Pijat refleksi untuk relaksasi dan revitalisasi					
2.2.3 Pijat akupresur untuk relaksasi dan revitalisasi					
2.3 Terapi aroma					
2.3.1 terapi aroma lokal untuk relaksasi dan revitalisasi					
2.4 Perawatan dengan ramuan					
2.4.1 Perawatan tubuh dengan lulur/boreh/ratus untuk rejuvenasi					

2.5 Latihan fisik					
2.5.1 Latihan fisik berupa latihan nafas, <i>stretching</i> dan <i>resistance training</i> (latihan kekuatan dan fleksibilitas otot) tanpa atau dengan alat sederhana					

Jumlah perawatan yang disediakan :  
 Jumlah perawatan yang memiliki POS/MOS :  
 Tingkat pemenuhan kriteria proses :  $\frac{\text{Jumlah perawatan yang disediakan}}{\text{Jumlah perawatan yang memiliki POS/MOS}} \times 100\%$   
 = ----- x 100%  
 = %

## DAFTAR TILIK PENILAIAN PELAYANAN KESEHATAN GRIYA SPA TIRTA III

### I. IDENTITAS

Nama Griya SPA :  
Alamat :  
Kabupaten :  
Propinsi :  
Pengamat :

### II. KRITERIA MASUKAN

1.1 Jumlah dan Jenis tenaga	Ketentuan Standar	Ketersediaan	Skor 2=Memenuhi standar 1 = Ada, tapi tidak memenuhi standar 0 = Tidak	Keterangan
Asisten SPA Terapis	6 orang			
SPA TerapisYunior	2 orang			
SPA Terapis Senior	2 orang			
Supervisor SPA/SPA Programmer	2 orang			
Konsultan Penuh waktu • Perawat/Fisioterapis/dokter	1 orang (salah satu)			
		Skor maksimal SDM Tirta III		

Kriteria SDM Griya SPA Tirta III		Skor SDM Tirta III yang dicapai		
		Tingkat pemenuhan Standar SDM Tirta III (=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)		
1.2 Mutu Air	Ketentuan Standar	Ketersediaan	Skor 1 = Ya 0 = Tidak	Keterangan
1.2.1 Mutu air sesuai dengan ketentuan Peraturan perundang-undangan.	1.2.1.1 Melakukan pemeriksaan mutu air minimal sekali dalam setahun terakhir.			
	1.2.1.2 Hasil pemeriksaan terakhir menunjukkan bahwa air yang digunakan memenuhi persyaratan kesehatan			

Kriteria Mutu Air Griya SPA Tirta III		Skor maksimal mutu air Tirta I			
		Skor mutu air Tirta I yang dicapai			
		Tingkat pemenuhan Standard mutu air Tirta (=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)			
1.3	Ketersediaan peralatan	Ketentuan Standar	Ketersediaan	Skor 1= Ya 0= Tidak	Keterangan
1.3.1	Peralatan tersedia sesuai persyaratan mutu dan peraturan				
	<i>a. Bath tub</i>				
	<i>b. Pancuran/ Shower</i>				
	<i>c. Steam cabinet</i>				
	<i>d. Single whirlpool plus nozzle</i>				
	<i>e. Contrast bath</i>				
	<i>f. Vichy dan/atau swiss shower</i>				
	<i>g. Under water massage</i>				
	<i>h. Scotch Hose/Kneipp</i>				
	<i>i. Hidro pool</i>				

j. Steamer herbal/ aromatherapy				
k. Termometer air				
l. Tempat Tidur Pijat				
m. Stone dan Thermo regulator				
n. Alat Facial Manual				
o. Tensimeter				
p. Stetoskop				
q. Alat P3K (termasuk Oksigen)				
r. Sterilisator				
Kriteria Peralatan Griya SPA Tirta III		Skor maksimal mutu peralatan Tirta I		
		Skor mutu peralatan Tirta I yang dicapai		
		Tingkat pemenuhan Standard mutu peralatan Tirta (=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)		

1.4 Ketersediaan terapi aroma	Ketentuan Standar	Ketersediaan	Skor 2= Memenuhi standar 1= Ada, tapi tidak memenuhi standar 0= Tidak	Keterangan
1.4.1 Tersedianya terapi aroma lokal untuk relaksasi	10 jenis terapi aroma lokal yang terdaftar di Badan POM			
	5 jenis terapi aroma import yang terdaftar di Badan POM			
Kriteria terapi aroma Griya SPA Tirta III		Skor maksimal mutu terapi aroma Tirta III		
		Skor mutu terapi aroma Tirta III yang dicapai		
		Tingkat pemenuhan Standard mutu terapi aroma Tirta III (=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)		

1.5 Ketersediaan ramuan	Ketentuan Standar	Ketersediaan	Skor 2= Memenuhi standar 1= Ada, tapi tidak memenuhi standar 0 = Tidak	Keterangan
1.5.1 Tersedianya ramuan tradisional	Ramuan terdaftar dan atau ternotifikasi di Badan POM, atau mempunyai izin edar.			
a. jamu				
b. boreh				
c. lulur				
d. ratus				
e. ramuan rendam				
Kriteria Ramuan Griya SPA Tirta III	Skor maksimal mutu ramuan Tirta III			
	Skor mutu ramuan Tirta III yang dicapai			
	Tingkat pemenuhan Standard mutu ramuan Tirta III (=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)			

1.6. Manajemen	Ketentuan Standar	Ketersediaan	Skor 1 = Ya 0 = Tidak	Keterangan
1.6.1 Kebijakan organisasi untuk menjamin mutu.	Ada kebijakan organisasi untuk menjamin mutu			
1.6.2 POS (Prosedur Operasional Standar) atau MOS (Manual Operasional Standar) untuk memberikan pelayanan.	Ada POS (Prosedur Operasional Standar) atau MOS (Manual Operasional Standar) untuk memberikan pelayanan.			
1.6.3 Ada formulir untuk : a. Identifikasi klien b. Skrining klien c. Umpan balik klien d. Higiene dan sanitasi	Diisi berbagai form sebagai pedoman kerja dalam memberikan pelayanan pada klien			
Kriteria Manajemen Griya SPA Tirta III		Skor maksimal mutu manajemen Tirta III		
		Skor mutu manajemen Tirta III yang dicapai		
		Tingkat pemenuhan Standard mutu manajemen Tirta III		

	(=skor yang dicapai/skor maksimal*100%)		
--	---	--	--

## II. KRITERIA PROSES GRIYA SPA TIRTA III

Jenis Perawatan	Ketersediaan layanan		Ketersediaan POS/MOS		Keterangan
	Ya	Tidak	Ya	Tidak	
2.1 Perawatan dengan air					
2.1.1 Perawatan berendam dengan suhu normal atau netral					
2.1.2 Perawatan berendam dengan air panas ditambah dengan ramuan atau minyak atsiri untuk relaksasi					
2.1.3 Perawatan dengan <i>steam</i>					
2.1.4 Perawatan tangan dan kaki dengan menggunakan air					
2.1.5 Perawatan berendam dengan menggunakan <i>sitz bath</i>					
2.1.6 Perawatan dengan <i>ice and contrast bath</i>					
2.1.7 Perawatan dengan underwater therapy ( pijat dengan <i>nozzle</i>					

Jenis Perawatan	Ketersediaan layanan		Ketersediaan POS/MOS		Keterangan
	Ya	Tidak	Ya	Tidak	
dan/atau <i>douche</i> )					
2.1.8 Perawatan dengan minimal salah satu metode berikut:					
2.1.8a <i>Balneotherapy</i>					
2.1.8b <i>Algotherapy</i>					
2.1.8c <i>Fangotherapy</i>					
2.1.8d <i>Mud therapy</i>					
2.1.9 Perawatan dengan minimal salah satu dari metode di bawah ini					
2.1.9a <i>Scotch hose</i>					
2.1.9b <i>Turbulent therapy</i>					
2.1.9c <i>Kneipp therapy</i>					
2.1.9d <i>Hydrokinesio therapy</i>					
2.2 Perawatan dengan pijat					
2.2.1 Pijat untuk relaksasi dan revitalisasi					
2.2.2 Pijat refleksi untuk relaksasi dan revitalisasi					
2.2.3 Pijat akupresur untuk relaksasi dan revitalisasi					

Jenis Perawatan	Ketersediaan layanan		Ketersediaan POS/MOS		Keterangan
	Ya	Tidak	Ya	Tidak	
2.3 Terapi aroma					
2.3.1 terapi aroma lokal untuk relaksasi dan revitalisasi					
2.4 Perawatan dengan ramuan					
2.4.1 Perawatan tubuh dengan lulur/boreh/ratus untuk rejuvenasi					
2.5 Latihan fisik					
2.5.1 Latihan fisik berupa latihan nafas, <i>stretching</i> , dan <i>resistance training</i> (latihan kekuatan dan fleksibilitas otot) tanpa atau dengan alat sederhana					
2.5.2 Latihan fisik dengan salah satu dari metode berikut:					
2.5.2a Yoga					
2.5.2b Pilates					
2.5.2c <i>Postural exercise</i>					

Jumlah perawatan yang disediakan :  
Jumlah perawatan yang memiliki POS/MOS :  
Tingkat pemenuhan kriteria proses : Jumlah perawatan yang disediakan  
= ----- x 100%  
Jumlah perawatan yang memiliki POS/MOS  
= %