

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. TINJAUAN SPA

2.1.1. Pengertian Spa

Pengertian SPA adalah singkatan dari bahasa latin yaitu *Solus Per Aqua*. Solus mempunyai makna pengobatan atau perawatan, per memiliki arti dengan, dan aqua adalah air. Maka dapat ditarik kesimpulan makna dari kata SPA adalah sebuah terapi pengobatan atau perawatan yang memanfaatkan air sebagai medianya atau dalam bahasa Inggris disebut *Hydrotherapy*. Jadi dapat disimpulkan pengertian dari spa adalah suatu cara atau penerapan untuk meningkatkan kesehatan tubuh manusia, dengan menggunakan media air dalam berbagai bentuk untuk mencapai manfaat kesehatan serta kebugaran tubuh manusia. (Menelusuri Asal Usul Spa, 2012, www.conectique.com, 11 Maret 2012).

Kata dan konsep Spa berasal dari masa Kekaisaran Romawi. Pada masa itu terjadi pertempuran hebat, kemudian dicari suatu cara untuk memulihkan pasukan militernya dari luka-luka dan penyakit. Dari usaha tersebut dirancang tempat mandi atau tempat berendam di sekitar sumur-sumur air panas untuk menyembuhkan badan mereka yang sakit. Tempat ini disebut “*aquae*” dan perawatan mandinya disebut “*Sanus Saban Aquam*” yang artinya kesehatan oleh/melalui air “*Squash per Aqua*” atau yang sekarang lebih dikenal dengan Spa. (Endy Marlina. 2008)

Kata “Spa” juga berasal dari nama sebuah kota di Belgia, yaitu Kota Spa, berada di ketinggian 244 mdpl. Kota ini dikenal sebagai suatu tempat peristirahatan yang populer akan pemandian dan sumber air mineralnya. Airnya sering digunakan sejak masa Romawi, pada abad ke-18 dan 19, Spa adalah tempat peristirahatan mewah yang dikunjungi oleh anggota keluarga

kerajaan. Dari kata “Spa”, kemudian diperoleh istilah umum untuk pemandian atau sumber air mineral. (Microsoft Encarta, 2008)

2.1.2. Jenis-jenis Spa

Ada beberapa klasifikasi spa yang berkembang sampai sekarang ini. Jenis spa tersebut berbeda-beda diklasifikasikan menurut tempat spa, lama perawatan, ataupun jenis terapinya. Beberapa jenis spa tersebut antara lain:

- 1) *Day Spa/Salon Spa/City Spa* Program yang ditawarkan berupa perawatan tubuh dan kecantikan dengan durasi mulai dari 1-4 jam. Berlokasi di tengah kota, serta tidak menyediakan akomodasi, dengan target pasar eksekutif muda. Dengan keberadaan day spa yang kebanyakan di tengah kota, maka day spa ini sangat mudah dijangkau sehingga day spa banyak diminati banyak orang. Dalam waktu beberapa jam *day spa* menjamin terhadap pengunjung untuk mendapatkan perawatan spa semaksimal mungkin untuk memulihkan kesegaran tubuh serta merelaksasi pikiran. Karena dapat dilakukan hanya dalam jangka waktu 1 hari, oleh sebab itu dinamakan *Day Spa*.
- 2) *Destination Spa/Vacation Spa* Sebagai pelengkap dari sebuah hotel atau resort. Didukung dengan paket wisata. Durasi pelaksanaan program mulai 2-14 hari.
- 3) *Wellness Spa/Adventure Spa* Disebut juga *Adventure Spa*, karena di dalamnya terdapat program *hiking* menelusuri alam. Program ini membutuhkan waktu mulai 2-14 hari.
- 4) *Club Spa* Spa yang digabung dengan kegiatan fitness
- 5) *Cruise Spa Cruise Ship* yang menyediakan jasa profesional Spa.
- 6) *Destination Spa* biasanya memerlukan waktu 3 - 7 hari, termasuk tempat tinggal, makanan, & jadwal kegiatan Spa.

- 7) *Miracle Spa* adalah tempat spa yang menggunakan konsep menyembuhkan penyakit pengunjung spa, sehingga mencapai tujuan kesehatan..
- 8) *Mineral Spring Spa* adalah spa yang dilakukan di tempat yang memiliki sumber air panas langsung dari alam (*mineral water*). Biasanya berada di daerah pegunungan.
- 9) *Home Spa* Jenis adalah kegiatan mandi yang ditambah dengan beberapa kegiatan lainnya. Seperti berendam di *bathtub* menggunakan *essential oil*, garam mandi, luluran. (<http://balilulur.wordpress.com>)

2.1.3. Fungsi dan Manfaat

Fungsi spa adalah untuk merelaksasi tubuh dan pikiran, membuat seseorang merasa nyaman dan dapat membantu menyembuhkan penyakit tertentu. Spa adalah terapi melalui pemanfaatan media air, bisa juga menggunakan air garam, minyak esensial ataupun aromaterapi yang kemudian disalurkan melalui tubuh, serta dapat berpengaruh terhadap pikiran dan jiwa, aliran energi positif dan negative dalam diri manusia. Keadaan tubuh yang segar dan bugar serta jiwa yang tenang membuat seseorang mampu melakukan berbagai rutinitas sehari-hari dengan lebih baik dan penuh dengan semangat. Manusia akan selalu membutuhkan stamina fisik, pikiran serta emosi yang prima agar dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik serta kecepatan yang konsisten. (Benge and Tara, 2003).

Spa dapat juga berfungsi sebagai *detoxifying* yaitu pembuangan racun-racun yang mengendap di dalam tubuh. Penumpukan racun dalam tubuh dapat mempengaruhi kebugaran tubuh seseorang. *Detoxifying spa* dapat membantu efektivitas pembuangan racun-racun dalam tubuh melalui kulit. Dengan melakukan perawatan spa seseorang diharapkan dapat memperoleh kembali kebugaran tubuhnya.

Manfaat spa sendiri banyak sekali diantaranya merawat keindahan kulit tubuh, seperti mengancarkan kulin, menutrisi kulit, menghaluskan kulit dsb. Manfaat spa yang lain adalah merilekskan oto-otot yang tegang, mendetoksifikasi racun dalam tubuh, serta damat merelaksasi pikiran. Disamping itu spa juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menghilangkan stress, rasa cemas berlebihan, amarah berlebih, serta meredakan depresi . spa juga dapat membantu penyembuhan beberapa penyakit seperti diabetes, migrain , asma, menurunkan tekanan darah, serta dapat membantu seseorang terhindar dari insomnia. Dengan melakukan spa seseorang dapat mengembalikan keseimbangan tubuh, mencapai kebahagiaan, meningkatkan rasa percaya diri dan kreativitas, serta memperlambat penuaan.

Melakukan perawatan spa sebaiknya dilakukan dua kali dalam satu bulan. Setelah melakukan perawatan spa maka tubuh akan merasa bugar serta diri kita lebih percaya diri serta siap menghadapi segala aktivitas sehari-hari. Aktivitas sehari-hari yang berlebihan dan menyebabkan kelelahan bisa membuat kulit serta pikiran menjadi stress. Dengan melakukan perawatan spa diharapkan dapat menghindari stress dan penuaan kulit sebelum waktunya. (Asal Usul Spa, 2012)

2.1.4. Macam-macam Terapi Spa

Perawatan spa adalah perawatan yang bersifat terapi tidak dapat sekaligus. Macam-macam terapi ada berbagai macam secara menyeluruh meliputi jasmani dan rohani, seperti :

a. Terapi Pemijatan

Dalam spa ada terapi pemijatan untuk melancarkan peredaran darah setra mengendurkan otot-otot yang kaku. Ada beberapa teknit pijatan yang diterpkan dalam suatu fasilitas spa contohnya pemijatan tradisional, tsiatshu, France, Japanese dll. Pada intinya terapi pemijatan adalah

untuk melancarkan peredaran darah serta mengendurkan otot-otot yang tegang menjadi relaks kembali.

b. Aroma Terapi

Tidak semua tempat spa menyediakan terapi ini. Terapi ini merupakan terapi alternative yaitu pemanfaatan minyak atau tanaman-tanaman beraroma yang kemutian diekstrak dari bunga, daun, batang, akar, ataupun bijinya. Aromaterapi ini mampu memberika efek bermacam-macam tergantung dari jenis tumbuhan apa yang digunakan. Perawatan spa menggunakan aromaterapi dapat menyembuhkan fisik maupun metal. Aroma terapi berupa minyak esensial yang diekstrak dari tanaman dan dibuat menjadi cairan akan lebih mudah menguap jika terkena panas ataupun cahaya. Hal ini disebabkan karena minyak essential larut dalam lemak, sehingga mudah meresap dalam tubuh. Wewangian atau aromaterapi yang terhirup hidung atau indera penciuman dpata langsung terhubung atau disalurkan ke paru-paru serta masuk kedalam sitem peredaran darah. Kemudian akan tersalurkan ke otak dan memberikan efek terbesar pada otak. (Gaya Spa 2002; 14).

c. Terapi Air

Terapi air dapat berupa uap , air dingin atau air panas. Terapi air sangat bermanfaat untuk kebersihan, kesehatan kulit dan relaksasi. Perawatan dengan uap dan air panas antara lain adalah sauna, steam, kompres dan mandi atau shower terapi. Manfaat uap atau berendam air panas anantara lain:

- Melembabkan kulit dan memperlancar peredaran darah dalam tubuh.
- Mengendurkan atau merelaksasi otot-otot yang tegang.
- Memudahkan peyerapan nutrisi ke dalam kulit.

- Relaksasi untuk menghilangkan rasa tegang, sebaliknya akan menimbulkan rasa santai dan nyaman. (Gaya Spa 2002; 41)

d. Relaksasi

Relaksasi adalah kegiatan melepaskan tegang, tekanan, serta beban dalam tubuh dan pikiran, relaksasi dapat berupa kegiatan rekreasi. Dengan relaksasi tubuh kita akan merasa lebih tenang dan tentram. (Eukaristia, 2012)

Menurut Thantawy (1997: 67) “Relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu”. Relaksasi adalah keadaan dimana aspek fisik dan mental seseorang dalam keadaan istirahat, namun aspek spiritual tetap bekerja. Dalam keadaan relaksasi, tubuh dalam keadaan tenang namun tetap tersadar tidak dalam keadaan tidur, tubuh akan berada dalam keadaan homeostatis atau dalam keadaan seimbang, serta otot tubuh berada pada keadaan yang rileks dalam posisi tubuh senyaman mungkin.

Sedangkan menurut Hakim (2004: 41) relaksasi merupakan suatu proses membebaskan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran ke dalam keadaan se-netral mungkin. Saat otot dalam keadaan rileks maka akan tercipta keadaan tubuh yang tenang dan nyaman. Perasaan yang tenang dan nyaman akan membentuk pola pikir dan tingkah laku yang normal, terkontrol, dan positif.

(<http://mrkurniawan-pengetahuan.blogspot.com/2009/06/pengertian-relaksasi.html>)

e. *Facial*

Facial adalah perawatan wajah yang dilakukan agar wajah senantiasa terjaga kebersihannya, kesehatannya, dan kecantikannya. Ada pula yang mengartikan *facial* adalah terapi peremajaan kulit wajah, yang dapat memperbaiki tekstur dan penampilan kulit wajah. (<http://perawatan-kulit.com>, 2013)

2.2. TINJAUAN ELEMEN LANSKAP

Menurut Arifin (2006), dalam perancangan taman perlu dilakukan pemilihan dan penataan secara detail elemen-elemennya, agar taman dapat fungsional dan estetis. Berdasarkan kesan yang ditimbulkan elemen taman dapat diklasifikasikan menjadi: elemen lunak (*soft material*) elemen keras (*hard material*).

2.2.1. Elemen Lunak (*soft material*)

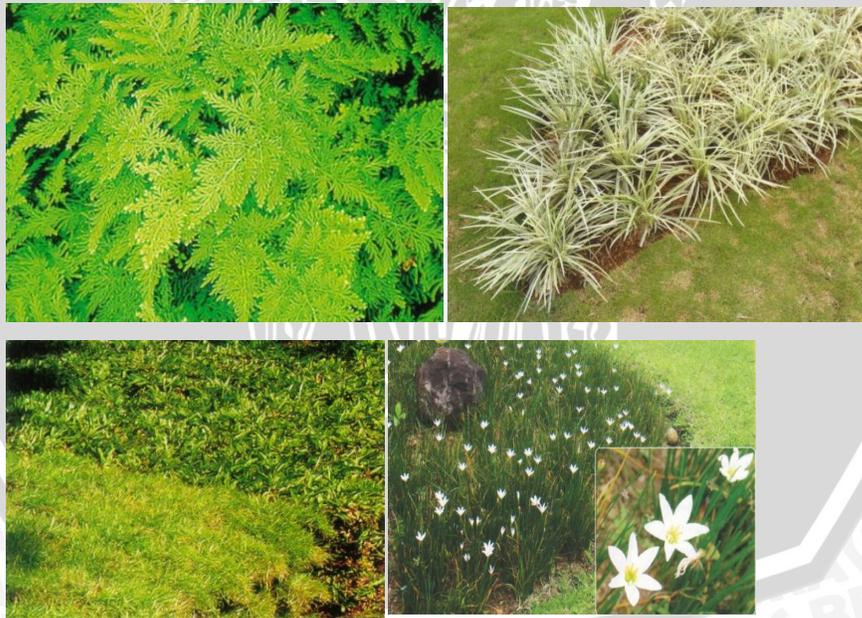
Elemen lunak atau *soft material* pada elemen lanskap adalah segala jenis tanaman. Dalam memanfaatkan tanaman peletakan tanaman atau penataan taman akan sangat berpengaruh. Tanaman memiliki beberapa karakteristik yang khas yang berbeda dengan elemen taman yang lainnya. Tanaman memiliki karakteristik yaitu terus tumbuh berkembang, dengan karakter tersebut maka sifat dari tanaman adalah dinamis, yaitu berubah setiap saat baik itu kelembatan tanaman, ketinggian tanaman, ukuran, tekstur, maupun sifat lain yang sesuai dengan pertumbuhan tanaman tersebut.

Aspek Arsitektural adalah penggolongan jenis vegetasi atau tanaman yang didasarkan pada konsep pembentukan ruang. Membentuk ruang yaitu mengolah unsur pembentuk ruang, yaitu atap, dinding dan lantai. Penggolongan dengan aspek arsitektural artinya menciptakan ruang dengan unsur tanaman. Seorang arsitek akan membentuk bidang-bidang tadi untuk menciptakan ruang-ruang kegiatan dengan bahan buatan seperti ubin, batu-bata, genteng dan sebagainya. Sedangkan dalam penataan landscape atau taman yang digunakan dalam membentuk ruang adalah tanaman atau juga bisa bahan buatan.

Tanaman *ground cover* (tanaman penutup tanah) seperti rumput da sejenisnya dapat digunakan untuk membentuk atau menggantikan bidang dasar pembentuk ruang yaitu lantai. Untuk jenis tanaman semak dapat digunakan sebagai pembentuk bidang vertikal atau dinding. Sedangkan tajuk pepohonan dapat digunakan untuk membentuk bidang atap. Berbagai kesan ruang dapat diciptakan dengan elemen tanaman. Ruang dapat diolah sedemikian rupa sehingga dapat bersifat tertutup,terbuka, semi terbuka, intim, publik, semi publik dan sebagainya. Penggolongan jenis tanaman dari aspek arsitektural dikelompokkan ke dalam: tanaman penutup tanah, tanaman sebagai embatas ruang, tanaman sebagai atap.

2.2.1.1. Tanaman Penutup Tanah

Tanaman penutup tanah adalah jenis tanaman pembentuk bidang lantai. Ketinggian dari tanaman groundcover adalah mulai dari nol sampai setinggi mata kaki, contoh tanaman penutup tanah adalah seperti : rumput, lumut, *groundcovers*.



Gambar 2.1 Contoh Tanaman Penutup Tanah

2.2.1.2. Tanaman sebagai Pembatas Ruang

Jenis tanaman untuk pembentuk bidang dinding dibagi ke dalam 3 jenis ketinggian yaitu:

- a. Rendah, yaitu tanaman yang memiliki tinggi dari setinggi mata-kaki sampai lutut, contoh: semak pendek dan tanaman border.
- b. Sedang, yaitu tanaman yang memiliki tinggi dari setinggi lutut sampai kira-kira setinggi tubuh, contoh: semak besar dan perdu.
- c. Tinggi, yaitu tanaman yang memiliki tinggi dari setinggi tubuh sampai beberapa meter ketinggiannya, contoh: bambu dan jenis cemara



Gambar 2.2 Contoh tanaman pembatas ruang dengan ketinggian rendah



Gambar 2.3 Contoh tanaman pembatas ruang dengan ketinggian sedang



Gambar 2.4 Contoh tanaman pembatas ruang dengan ketinggian tinggi

2.2.1.3. Tanaman sebagai Atap

Yang dimaksud dengan tanaman penutup atap adalah tanaman yang dapat menggantikan fungsi dari atap atau pembentuk ruang bidang bagian atas. Beberapa tanaman yang memiliki karakter percabangan atau tajuk yang lebar dapat dimasukkan dalam klasifikasi tanaman pembentuk atap, seperti pada pohon-pohon rindang, serta jenis tanaman merambat juga dapat dijadikan atau dibentuk sebagai tanaman penutup atap seperti: bugenvile, stefanot, flame of Irian.



Gambar 2.5 Tanaman *flame of irian*



Gambar 2.6 Tanaman *stefanot*

2.2.2. Elemen Keras (*harrd material*)

Elemen keras merupakan unsur tidak hidup dalam lansekap dan berfungsi sebagai unsur pendukung untuk meningkatkan kualitas lansekap tersebut.

2.2.2.1. Batuan

Batuan juga termasuk elemen yang penting dalam penataan lansekap. Penataan batuan pada taman akan berpengaruh pada estetika keindahan pada tanam tersebut. Batuan juga dapat dijadikan sebagai pembatas ruang taman atau juga bisa dijadikan pengarah jalan. Penataan batuan dipengaruhi oleh keserasian dan keseimbangan dalam taman. Tekstur yang tercipta dalam menata batuan juga memiliki peran dalam membentuk suasana taman. Tekstur batuan yang halus akan memberikan efek ketenangan, sedangkan tekstur yang terbentuk kasar akan memberikan efek atau kesan yang lebih ceria. Oleh karena itu perlu memperhatikan suasana yang akan dicapai serta menyesuaikan dengan jenis tanaman yang ada disekitarnya.

Batuan bisa disusun secara tunggal atau majemuk. Susuna batu tunggal dapat diterapkan pada lansekap yang relatif sempit, susunan batuan tunggal arus memperhatikan peletakannya. Susunan batuan tunggal bisa digunakan sebagai point of interest dalam sebuah taman.

Dalam meletakkan batuan tunggal harus dipertimbangkan perbandingan dengan tanaman yang ada di taman tersebut, perbandingan elemen hardscape dan softscape adalah 1:5. Bila perbandingan dibuat 1:4 maka taman lebih berkesan keras, atau bila perbandingannya 1:8 maka akan berkesan lembut. Susunan majemuk lebih sulit diwujudkan, namun lebih variatif.



Gambar 2.7 Contoh bebatuan

2.2.2.2. Air

Saat akan menghadirkan suasana yang sejuk dan segar pada taman maka penataan elemen air akan sangat membantu. Air dapat digunakan berupa kolam ikan, air dalam pot teratai ataupun air mancur. Berikut ini merupakan karakter air sebagai hard material dalam perancangan taman:

a. Air sebagai pengendali *thermal*

Energi yang berasal dari panas matahari dipakai untuk mengubah fase dari cairan menjadi uap sehingga suhu udara di sekitarnya menjadi lebih dingin.

b. Sebagai refleksi

Permukaan lansekap yang terjadi menjadi lebih luas, menciptakan dimensi yang misterius, memberi penekanan baik pada massa bangunan arsitektur maupun alam di sekitarnya.

c. Sebagai gerakan

Kekuatan air dalam gerak memberikan efek dramatik, menjadi pusat perhatian dari taman

d. Sebagai simetri

Menghadirkan bentukan yang formal, harmoni dengan sekitarnya

e. Sebagai kepuasan estetika

Di sini terlihat air selain bernilai fungsional berperan pula sebagai pembentuk kepuasan estetika relaksasi.

f. Sebagai pembangkit efek psikologis

Air juga dihadirkan untuk membangkitkan kontak emosional, dihayati secara psikologis. Suara aliran air dapat meningkatkan rasa lebih sejuk (efek psikologis) terhadap suhu yang panas di daerah panas-kering.

2.2.2.3. Jalan Setapak

Jalan setapak umumnya adalah sirkulasi pada sebuah taman yang diciptakan untuk pejalan kaki agar tidak merusak tanaman atau rumput pada taman. Jalan setapak juga merupakan penghubung setiap bagian pada taman. Dalam merancang jalan setapak dapat diciptakan sedemikian rupa sehingga membentuk pola yang artistik dan memiliki nilai visual untuk menambah keindahan pada taman.

Penggunaan bahan untuk taman sangat bervariasi, pemilihan bahan dapat digunakan untuk membentuk tekstur pada taman. Beberapa bahan yang sering digunakan untuk jalan setapak antara lain adalah batu alam, *grass* blok, paving blok, batu buatan, kayu, beton dan lain sebagainya.

2.3. RELAKSASI MELALUI INDERA

2.3.1. Indera Penglihatan

Berhubungan dengan mata yang akan melihat segala sesuatu itu indah, harmonis dan menggugah perasaan. Banyak hal yang dapat digali lebih banyak, terutama pada permainan komposisi bentuk, warna, serta ukurannya.

Stress tidak hanya disebabkan oleh masalah atau penyakit, stress juga dapat muncul karena faktor lingkungan yang kurang menyenangkan. Lingkungan yang menenangkan dan dapat meningkatkan *mood* dapat dibentuk salah satunya adalah melalui media warna. Warna yang dapat meningkatkan *mood* seperti dilansir oleh Times of India (01/11) antara lain:

a. Biru

Warna langit dan laut ini dapat menggambarkan rasa damai yang dapat memicu tubuh memproduksi hormon yang dapat menenangkan. Warna biru yang memberikan kedamaian serta menenangkan pikiran akan memicu seseorang untuk lebih produktif serta dapat menghilangkan stress. Jika ingin lebih produktif, gunakan warna biru di ruangan. Biru yang digunakan dalam kamar tidur dapat membantu seseorang cepat terlelap.

b. Ungu

Ungu adalah warna yang melambangkan kemewahan, biasanya warna ini disebut warna bangsawan. Warna ungu juga dapat terlihat sebagai warna yang romantis dan feminin. Sama halnya dengan warna biru, warna ungu juga dapat memberikan rasa damai. Namun harus lebih hati-hati dalam menggunakan warna ungu dalam satu ruang, warna ungu yang terlalu banyak atau berlebihan akan menimbulkan kesan arogan dan dingin

c. Pink

pink merupakan salah satu warna yang feminin, warna ini bisa sangat cantik saat diaplikasikan pada suatu ruang apapun. Feng Shui mempercayai bahwa warna pink bisa mengontrol energi dalam ruangan. Namun

penggunaan warna pink yang terlalu terang atau terlalu banyak diaplikasikan pada satu ruang bisa 'menusuk' mata.

d. Hijau

Karena menggambarkan alam, hijau bisa membuat seseorang kembali segar dan bersemangat, serta dapat menenangkan secara visual. Seseorang yang berada di area taman atau dekat dengan peohonan hijau seringkali merasa lebih tenang dan karena dikelilingi oleh warna alam yang natural dan indah.

e. Abu-abu

Kebanyakan orang menganggap warna abu-abu sebagai warna yang membosankan, dan sedikit membawa efek depresi. Namun sebenarnya, warna abu-abu justru bisa menenangkan. Selain itu, abu-abu termasuk warna netral yang bisa digunakan dengan semua warna. Asalkan tepat dalam komposisi penggunaannya.

Beberapa penelitian membuktikan bahwa dekat dengan alam dapat merelaksasi pikiran dan dapat mengurangi stres. Maka merelaksasi pikiran melalui indera mata dengan melihat alam hijau atau taman akan sangat membantu. Beberapa tanaman hias outdoor yang dapat dihadirkan dalam taman adalah sebagai berikut.



Gambar 2.8 Contoh tanaman hias outdoor

Dan beberapa tanaman hias yang bisa diletakkan di dalam ruang antara lain: Aglaonema; Athurium Daun;Palem Kuning; Walisongo; Calathea; Dieffenbachia; Monstera; Lidah mertua; Daun Philo



Gambar 2.9 Tanaman hias indoor

2.3.2. Indera Penciuman

Aroma atau bebauan dari semua elemen yang ada di taman dapat digunakan untuk menghasilkan sebuah aroma yang menyenangkan dan manfaat lainnya. Salah satu caranya adalah dengan menghadirkan tanaman atau jenis bunga dengan aroma tertentu.

Berikut ini adalah beberapa jenis tanaman aromatik yang bisa anda pakai untuk meredakan stres:

- **Lavender:**
Aroma lavender sejak dulu sudah dikenal dengan efeknya yang mampu menenangkan tubuh dan pikiran. Bila badan cape dan letih, anda bisa melakukan pemijatan dengan menggunakan minyak esensial aroma lavender. Tanaman lavender yang ditanam di taman juga ampuh dalam mengusir nyamuk.
- Sage memiliki aroma tanaman untuk mengatasi stres, memancarkan aroma rempah yang cukup kuat yang mampu mengatasi stres dengan efektif. Aroma yang ditimbulkan berguna untuk menstimulasi otak, otot, dan tubuh supaya lebih nyaman dan tenang.
- Teh hijau : Sudah sejak zaman dahulu teh hijau dikenal dengan manfaat kesehatannya yang beragam. Jenis teh ini sangat digemari di Jepang karena efeknya cukup bagus untuk menjaga sistem kekebalan tubuh dan kardiovaskular. Selain rasanya nikmat dan menyegarkan, teh hijau juga mampu menurunkan kadar hormon stress di dalam tubuh karena kandungan tiaminnya.
- **Chamomile:**
Salah satu aroma tanaman untuk mengatasi stres. Selain meredakan stress, anda bisa menggunakan chamomile untuk mengobati demam.
- **Rosemary:**
Aroma dan bentuk rosemary yang cantik membuat tanaman ini sering digunakan dalam beragam jenis masakan. Rosemary bermanfaat untuk melemaskan otot-otot tubuh yang menegang dan kaku akibat stress. Tumbuhan ini sudah dikenal

memberikan aroma tanaman untuk mengatasi stres, pada zaman Yunani kuno berabad-abad tahun yang lalu. Orang Yunani kuno memiliki kebiasaan menaruh rangkaian rosemary di atas kepala mereka supaya otak selalu rileks dan nyaman.

Selain aroma dari tanaman, melalui indera penciuman yaitu hidung manusia menghirup udara untuk bernafas. udara yang ada dalam suatu ruang belum tentu bersih dan baik untuk kesehatan, ada beberapa zat yang sering ditemukan pada material atau bahan bangunan dalam suatu ruang seperti *formaldehida*, *benzena* dan *karbon monoksida*. Untuk menghindari zat-zata yang merugikan tersebut dapat dikurangi dengan adanya tanaman, tanaman dalam ruang. Khususnya tanaman-tanaman yang sudah di teliti dapat menyerap zat-zat merugikan tersebut. Adapun tanaman yang dapat dijadikan sebagai penyerap polutan udara antara lain:

- Spathiphyllum (Lili Perdamaian)
- Tanaman Laba-laba (Chlorophytum comosum)
- Hebras (Gerbera)
- Daun Ivi (Hedera helix)
- Philodendrons
- Krisan (Chrysanthemum)
- Lidah mertua (Sansevieria trifasciata)
- Azalea (Rhododendron simsii)
- Sri Gading (Dracaena fragrans)
- Beringin Putih (Ficus benjamina)
- Dendrobium dan Phaeleonopsis/ Anggrek bulan
- Palem
- Spathiphyllum atau Peace Lily
- Pakis
- Walisongo atau Schefflera

- Anthurium bunga
- Song of India (*Dracaena reflexa*)

2.3.3. Indera Peraba

Indera peraba dan perasa terdapat diseluruh permukaan kulit pada tubuh, namun jumlah setiap anggota tubuh berbeda-beda. Bagian yang memiliki banyak indera peraba biasanya adalah bagian-bagian tubuh yang paling peka seperti telapak tangan dan telapak kaki, ujung –ujung jari, bibir, serta pada alat kelamin.

Kaki merupakan salah satu area bagian tubuh yang memiliki jaringan peraba yang banyak. Banyak yang tidak menyadari, berjalan tanpa alas kaki memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Beberapa manfaat saat berjalan telanjang kaki antara lain:

- Menjernihkan pikiran. Ketika seseorang berjalan tanpa menggunakan alas kaki, tingkan kesedaran akan meningkat. Ketika kesadaran meningkat hal ini akan membuat pikiran atau merangsang otak lebih fokus hal ini juga dapa menenangka pikiran.
- Sebagai terapi yoga pada kaki. Berjalan tanpa alas kaki dapat meregangkan otot-otot serta memperkuat ligamen, betis dan pergelangan kaki. Berjalan tanpa alas kaki juga memungkinkan kerja otot tertentu yang tidak aktif saat seseorang mengenakan alas kaki, otot tertentu ini membantu menjaga postur tubuh dan keseimbangan tubuh. seseorang akan lebih bisa menjaga keseimbangan saat mereka tidak menggunakan alas kaki.
- Sebagai pijat refleksi. Kaki memiliki sejumlah titik refleks yang terhubung ke hampir semua organ tubuh. Benjolan kecil, bebatuan , atau permukaan kasar dapat merangsang titik refleks pada kaki.

Permukaan yang kasar juga memiliki efek positif bagi tubuh untuk meredakan gejala-gejala penyakit pada tubuh.

- Berjalan tanpa alas kaki dapat menghilangkan stres. Sebuah penelitian mengungkapkan, berjalan tanpa alas kaki di rumput membantu mengurangi kecemasan dan depresi sebesar 62%. Berjalan tanpa alas kaki dapat meningkatkan kadar endorfin yang membawa kebahagiaan.
- Dapat meningkatkan kualitas tidur malam. Dengan berjalan tanpa alas kaki secara teratur dipercaya dapat mengurangi insomnia .
- Detoksifikasi. Tanah atau dataran bumi mengandung muatan ion negatif yang berperan dalam detoksifikasi tubuh, dapat pula mengurangi efek peradangan, mensinkronisasikan siklus hormonal dan juga meberikan efek menenangkan.
- Memberi kesehatan untuk jiwa. Dengan berjalan tanpa alas kaki maka kaki akan lebih mudah merasakan kehangatan matahari, atau gemerisik angin di pepohonan, sehingga berjalan tanpa alas kaki baik untuk kesehatan pikiran, tubuh, dan jiwa.

Dengan memainkan potensi elemen taman, seperti jenis tanaman yang mempunyai daun bagaikan beludru hingga desain bebatuan alam sebagai terapi refleksi kaki, dapat menambah daya tarik senuah taman yang akan dibuat.

2.3.4. Indera Pendengaran

Telinga merupakan alat pendengaran manusia, telinga dpat menangkap atau sangat peka terhadap segala bunyi-bunyian disekitar. Bunyi yang ditangkap telinga akan disalurkan ke otak dan dicerna. Suara yang terlalu bising atau keras maka akan diterima otak sebagai gangguan atau ketidaknyamanan. Sedangkan bunyi-bunnyia lembut atau bunyi-bunyian yang berasal dari alam

dapat merelaksasi pikiran dan tubuh. Kepekaan telinga ini dapat dipergunakan dalam mendesain sebuah ruang ataupun taman yang dapat merelaksasi tubuh.

Ada beberapa elemen taman yang menghasilkan bunyi-bunyian yang dapat dimanfaatkan dalam mendesain sebuah taman sekaligus dapat memberi kesan menyenangkan, merelaksasi dan menenangkan pendengarnya. Elemen taman yang dapat digunakan untuk memanjakan indera pendengaran misalnya gemericik air yang mengalir, kicauan burung-burung di aman, ataupun gesekan deddaunan yang tertiuip angin. Semuanya akan menggugah hati dengan perasaan tertentu.

2.4. TANAMAN DALAM RUANG

Tanaman terbukti sangat baik untuk kesehatan. Kehadiran tanaman pada interior mampu memberi sentuhan menarik. Interior akan terlihat lebih cantik dan segar. Untuk menghadirkan tanaman kedalam ruang dapat dilakukan melalui beberapa cara.

2.4.1. Tanaman Hias Pot

Menghias rumah dengan tanaman yang diletakan didalam pot sudah dipakai dari jaman dahulu kala hingga sekarang. Dalam memasukan tanaman ke dalam rumah akan sangat mudah bila tanaman tersebut diletakan dalm sebuah pot. Setiap tanaman memiliki kebutuhan yang berbeda-beda, maka dari itu harus lebih selektif serta memperhatikan kebutuhan tanaman saat akan memilih tanaman. Faktor kesehatan penghuni ruang juga menjadi salah satu hal yang pentig untuk diperhatikan dalam memilih tanaman hias pot yang akan dimasukan ke dalam ruang. Jangan sampai di dalam rumah meletakkan tanaman yang mengeluarkan bau-bauan tidak sedap atau bahkan mengganggu kesehatan. Ada tanaman yang harus ditempatkan diluar rumah ada pula yang dapat bertahan walau dietakan didalam rumah.

Ada beberapa tanaman yang dapat menghasilkan oksigen tanpa bantuan sinar matahari di malam hari, jenis tanaman ini akan sangat baik bila diletakkan di dalam rumah. Dilansir Gardenguides, Senin (27/12/2010), seperti tanaman *sansevieria* / lidah mertua, kaktus bunga, bunga *aster garbera* cocok diletakkan di dalam ruang karena tetap menghasilkan oksigen meskipun pada malam hari.



Gambar 2.10 Contoh tanaman hias pot

2.4.2. Tanaman Vertikal

Cara lain untuk memasukan tanaman untuk desain interior ruang adalah dengan menghadirkan taman vertikal. Taman vertikal akan manis diletakkan untuk menghias dinding-dinding yang kosong agar dapat menghilangkan kesan monoton. Taman vertikal dapat diciptakan dari tanaman merambat, atau dapat pula dengan tanaman dalam pot yang disusun sedemikian rupa.



Gambar 2.11 Contoh Tanaman Vertikal

2.4.3. Tanaman Gantung

Tanaman memang membuat lingkungan menjadi segar, teduh, dan nyaman. Tanaman juga tak melulu diletakkan di luar ruangan (*outdoor*), tapi beberapa jenis tanaman juga bisa diletakkan di dalam ruangan (*indoor*).

Salah satu cara menghadirkan tanaman dalam ruang *indoor* maupun *outdoor* adalah dengan cara digantung. Dengan teknik ini dapat menghemat ruang yang ada. Tidak perlu menambah luas lahan pada area hunian untuk membuat tanaman.



Gambar 2.12 Contoh Tanaman Gantung