

# TERAPI PIJAT AROMATERAPI DENGAN BAHAN ALAMI MENUJU INDUSTRI KREATIF

Eni Juniastuti  
Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta

## ABSTRAK

Terapi pijat merupakan suatu perawatan tubuh untuk mengatasi kelelahan dan rasa letih yang diakibatkan karena aktivitas bekerja yang tanpa henti. Di dalam terapi pijat aromaterapi bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah dan melemaskan otot-otot serta member rasa rileks pada pelanggan yang menginginkan perawatan tersebut. Manfaat dari perawatan ini antara lain adalah meringankan perasaan, menghilangkan garis-garis stress yang menghiasai wajah selain itu kulit terlihat bersinar dan perawatan dengan pemijatan juga akan menghadirkan keharmonisan keseimbangan. Perawatan pijat tradisional melalui aromaterapi, cara perawatan yang ditawarkan antara lain meremajakan tubuh, pikiran, membangkitkan semangat dengan menggunakan berbagai aromaterapi, memijat tubuh, pijat muka, pijat, relaksasi.

Kosmetika yang digunakan sebagai terapi pijat menggunakan bahan alami yang terbuat minyak kelapa sebagai kosmetik untuk pengurutan. Sedang bahan alami yang digunakan untuk tambahan bisa menggunakan kencur, jahe dan jeruk nipis serta bahan lain. Bahan alami sangat aman digunakan untuk kulit.

Industri kreatif sebagai usaha yang melatih mahasiswa untuk berwirausaha dengan memanfaatkan keterampilan yang sudah didapat selama mereka mengikuti kuliah tersebut. Industri kreatifitas mahasiswa dalam mengaplikasikan keterampilan kecantikan terutama pada pengurutan badan dengan menggunakan kosmetika dengan bahan alami.

Kata Kunci : Terapi Pijat Aromaterapi, Bahan Alami

## PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman terjadi pula perubahan gaya hidup. gaya hidup masyarakat. Sehat merupakan investasi ke depan yang harus benar-benar dijaga. Bila perlu dilakukan sedini mungkin, sampai dewasa bahkan tua sekalipun. Kesehatan tiada duanya bagi yang mencintainya, seperti sebuah pepatah klasik *mensana in coperasano* atau dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula.

Di jaman modern ini, banyak kegiatan dan aktivitas kerja yang kita

lakukan dengan cara duduk atau berdiri, ditambah lagi daya tarik gravitasi telah menyebabkan racun dari sisa-sisa hasil metabolisme tertimbun di telapak kaki. Di samping itu kurangnya berolahraga dan makanan yang tidak dijaga menyebabkan banyak orang merasa letih, lesu, tidak bersemangat dan timbulnya berbagai penyakit. Masyarakat masa kini yang modern dengan kesibukan yang tinggi menyebabkan stress, letih dan lesu. Untuk mengatasi stress dan sejumlah masalah lainnya, industri kecil mahasiswa menawarkan suatu usaha terapi pijat aromaterapi. Mungkin pijat

bisa menjadi alternatif yang cocok untuk bersantai dan lepas sejenak dari berbagai keramaian sekitar. Tujuan pijat tradisional adalah sebatas untuk menghilangkan rasa capek dan lelah sehabis bekerja.

Usaha di bidang terapi pijat aromaterapi jarang ditemui dimasyarakat karena jumlahnya hanya sedikit saja. Sedangkan kebutuhan akan sarana pijat sangatlah besar di minati oleh masyarakat karena dengan layanan yang murah. Industri terapi pijat hanya merupakan suatu layanan pengurutan dengan menggunakan minyak tanpa mengandung khasiat tertentu. Sedangkan pemijatan merupakan pemberian energi yang dimasukkan ke dalam tubuh untuk memperlancar peredaran darah, sehingga dapat terhindar dari penyakit bahkan dapat pula mengobati penyakit. Sudah banyak diakui bahwa pijat dapat membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan. Untuk mengembangkan usaha pijat tradisional maka perlu dirubah cara pelayanan pijat melalui aromaterapi dengan bahan alami dan minyak esensial. Tujuan utama dari pemijatan bukanlah untuk penyembuhan, tetapi untuk kebugaran, dan secara tidak langsung dapat mencegah penyakit. Terapi pijat sudah tidak diragukan lagi dapat membantu pemulihan fungsi fisik maupun psikis, dan pemijatan dengan menggunakan minyak aromaterapi dapat membantu meningkatkan efek tersebut. Sejarah menunjukkan bahwa sejak zaman Cina kuno, maupun penduduk asli Amerika, dan hampir semua kultur mempunyai sejarah penggunaan minyak esensial aromaterapi yang di ekstrak dari tanaman. Sejarah mesir kuno mungkin yang paling banyak diceritakan menggunakan minyak aromaterapi, baik sebagai terapi maupun dalam hal penggunaan untuk mumifikasi. Metoda

utamanya yang digunakan pada zaman itu adalah dengan merendam bahan dari tanaman ke dalam olive oil.

Daya tarik dari perawatan pijat tradisional melalui aromaterapi bahan alami, cara perawatan yang ditawarkan antara lain meremajakan tubuh, pikiran, membangkitkan semangat dengan menggunakan berbagai aromaterapi, memijat tubuh, pijat muka, pijat relaxasasi. Manfaat dari perawatan ini antara lain adalah meringankan perasaan, menghilangkan garis-garis stress yang menghiasai wajah selain itu kulit terlihat bersinar. Perawatan dengan pemijatan juga akan menghadirkan keharmonisan keseimbangan Tubuh dengan menstimulasi sistim peredaran darah, sistim *lympatik* dan sistim pembuangan, selain itu juga membantu mengeluarkan racun – racun dan menghilangkan stress yang terbentuk dalam tubuh dan pikiran. Kesimbangan fisik dan emosi merupakan dasar utama dari kesehatan dan kecantikan. pikiran, kesehatan dan penampilan fisik saling berkaitan satu sama lain.

Pengembangan industri kreatif pada mahasiswa perlu selain memenuhi kebutuhan pasar juga melatih mahasiswa untuk berwirausaha serta pengelolaan industri tersebut. Sasaran usaha mengarah ke dunia tata kecantikan dengan layanan perawatan terapi pijat aromaterapi dengan bahan alami. Industri kreatif sangat membantu meningkatkan penghasilan baik untuk mahasiswa

## **PEMBAHASAN**

### **Pemijatan**

Hal ini sebagai alternatif dimana bidang tersebut sebagai acuan mendirikan industri kreatif. Sudah banyak diakui bahwa pijat dapat

membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan. Disaat ini pijat atau lebih dikenal dengan istilah massage. Asal mula dari perkataan untuk pengurutan atau pijat adalah bahasa Arab. Perkataan " Massage " berasal dari kata mass atau Mash yang berarti menekan perlahan – lahan, kemudian para ahli menguarakan bermacam-macam gerakan massage serta efek dan penggunaannya (Nelly Hakim, 1983).

Menurut buku- buku terapi alertanif ,2000 Bagi setiap yang mengerti efek massage terhadap tubuh,dampaknya dalam kehidupan juga sudah jelas,Maasage yang dikerjakan secara ahli oleh seorang pengurut yang benar – benar menghayatinya dan perhatian penuh terhadap pelanggan , khasiat tiga dimensional , yakni dalam dimensi-dimensi panjang, lebar, dan ke dalam dan juga dimensi tempat, waktu dan jiwa (psikis).

Dengan pemijatan ini stres, nyeri, dan ketegangan bisa diusir. Kekuatan dan kelenturan pikiran, tubuh, dan emosi bisa ditingkatkan. Tidur bisa lebih berkualitas. Restrukturisasi tulang, otot, dan organ dapat dibantu. Cedera baru dan lama bisa disembuhkan. Konsentrasi dan ingatan dapat ditingkatkan. Bahkan, rasa percaya diri dan harmoni bisa disegarkan. Tujuan utama dari pemijatan bukanlah untuk penyembuhan, tetapi untuk kebugaran, dan secara tidak langsung dapat mencegah penyakit.

Banyak sekali yang dapat diambil jika kita melakukan pemijatan .Adapun manfaat dari terapi pemijatan antara lain melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh,menjaga kesehatan agar tetap prima,membantu mengurangi rasa sakit dan

kelelahan,merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk rileksasi tubuh,mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stress, menyingkirkan toksin serta menyehatkan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh.

Keuntungan pemijatan bermanfaat untuk melenturkan otot-otot dan melancarkan peredaran darah serta meningkatkan daya tahan tubuh. Kalau dalam jangka pendek badan sehat, secara otomatis untuk jangka panjang kesehatan juga baik Ada berbagai manfaat pijat. Ini menghapus kelelahan dan rasa sakit, meningkatkan visi, memproduksi baik tubuh, waktu tidur, dan kulit. toxins dihilangkan dari tubuh dari kulit. It merangsang sirkulasi darah dan sistem saraf yang soother. Ini akan mengurangi ketegangan di otot dan relieves muscular sakit. Sistematis pijat mengurangi beban pada jantung, sehingga meningkatkan efisiensi.

Di dalam melakukan pemijatan tentunya tak terpisah dari rangkaian gerakan pokok pengurutan atau gerakan pemijatan yang dapat diaplikasikan. Terdapat lima metode manipulasi pijat. Kelima metode atau gerakan pemijatanantaralain adalah: *Effleurage (Stroking)* atau mengusap. Pijat jenis ini dilakukan dengan mengusap melalui tubuh pada kulit. Hal ini juga dilakukan di lima cara: tangan dari satu sisi; tangan dua tangan; tulang ketuk jari; bola dari ibu jari; jari tips. *Effleurage* memiliki berbagai manfaat. meningkatkan sirkulasi darah. pada sistem saraf. Hal ini bermanfaat dalam bersandar, tipis individu. Memberikan rasa relaksasi kulit dan otot. *Petrissage(Kneading)*dalam hal ini, menekan, rolling dan kneading dari otot, dan sel-sel kulit tersebut dilakukan dengan satu atau kedua tangan atau dengan jari jempol atau jempol. cahaya tekanan dilakukan untuk kneading

dangkal. Untuk *deep kneading* berat tekanan yang harus dilakukan. Petrissage pijat yang bermanfaat bagi otot, untuk memperkuat itu, untuk memelihara, dan kemacetan yang relieves dari tingkat serta menghilangkan racun *Friction*(gesekan) dalam hal ini, gerakan pijatan dilakukan atas dan di sekitar sendi. Hal ini membantu dalam toning pada otot dan sendi yang tendons. Ini akan mengurangi rasa sakit, kemerahan dan bengkak yang merupakan tanda kardinal dari peradangan. *Tapotage*(ketuk) dalam hal ini, penyadapan, tepukan tangan, hacking dan pemukulan yang dilakukan oleh tubuh manusia pelekatan pesat. Cepat dan singkat biasanya memberikan oleh pergelangan tangan. *Tapotement* memiliki berbagai manfaat. Hal ini berguna dalam memperkuat otot *Vibrasi* (getaran atau gemetar) dalam jenis ini pijat, menekan dan getaran pada tubuh baik dengan menggunakan jari tangan atau dilakukan. Hal ini bermanfaat dalam sakit saraf, radang urat saraf. Tidak hanya merangsang sirkulasi tetapi juga kebingungan. mengatur usus. Digunakan untuk memeriahkan pada otot dan untuk meringankan rasa sakit pada tubuh. Pijat ini dilakukan dari mesin elektrik dioperasikan oleh orang yang terlatih.

Berapa tipe pijat yang ada dapat ditawarkan terhadap pelanggan untuk menghilangkan stress dan lelah anatara lain : *Thai Massage* Thailand tak hanya terkenal dengan makanannya yang menggoyang lidah. Juga sensasi pijatannya yang khas yakni tanpa lumuran minyak. *Thai massage* yang menggunakan kekuatan jempol untuk menekan titik lemah otot, lebih mengkonsentrasikan pijatan pada daerah punggung , kaki serta wajah. Untuk mendukung terapi yang banyak

menggunakan gerakan tubuh dan peregangan ini, sebaiknya dilakukan di atas matras serta menggunakan busana longgar agar lebih relaks dan nyaman. *Warm Stone Massage* jenis massage ini kini sedang populer. Pijat ini menggunakan kekuatan batu alam yang dapat menghantarkan panas ke tubuh. Pijatan ini dapat mengurangi ketegangan otot dan membuat tubuh menjadi relaks. Untuk hasil maksimal, pilih batu kali berkualitas yang berwarna hitam dan licin. Awali perawatan dengan pijatan ringan pada tubuh dengan olesan minyak aromatherapy agar tubuh mengadakan penyesuaian. Kemudian tempelkan batu yang telah dihangatkan mengikuti tulang punggung dengan sedikit penekanan, agar panas terhantar dengan baik. Diamkan selama 15 menit kemudian angkat. *Traditional Massage* Perawatan ini yang paling sederhana dan menjadi favorit. Pemakaian minyak aromatherapy yang menenangkan sebagai kombinasinya, membuat orang betah berlama-lama melakukan perawatan ini. Gerakannya pun sederhana melalui pijatan ringan di seluruh tubuh yang melenturkan kembali otot-otot yang kaku. Anda pun dapat menggabungkannya dengan scrub untuk menghaluskan kulit badan. *Shiatsu* pijatan yang berasal dari Jepang ini, juga menggunakan kekuatan jempol yang menelusuri otot. Shiatsu digemari oleh mereka yang sibuk dengan konsentrasi tinggi. Karena itu terapi ini disukai karena tidak menyita banyak waktu dan gerakannya pun lebih pada otot yang menghubungkan ke saraf otak. Yang penting lakukan peregangan ringan sebelum melakukan pijatan, agar otot-otot menjadi relaks lebih dulu (Cantikalami.epajak.org/page ).

## Aromaterapi

Aromaterapi bukanlah barang baru didunia kecantikan terutama untuk perawatan tubuh. Peradaban kuno sudah mengenal manfaat tumbuhan untuk mengharumkan tubuh, mencegah dan mengobati penyakit, selain dipakai untuk upacara keagamaan. Penggunaan tumbuhan untuk menyembuhkan penyakit sudah dikenal sejak makhluk hidup ada di bumi ini. Bangsa Cina merupakan bangsa pertama yang menggunakan tumbuhan sebagai obat- obatan dan Bangsa Mesir Kuno merupakan bangsa pertama yang menggunakan tumbuhan sebagai aromaterapi.

Aromaterapi adalah istilah modern yang dipakai untuk proses penyembuhan kuno yang menggunakan sari tumbuhan aromatik murni. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh , pikiran dan jiwa ( Dr.Rahmi Primadiati,2002). Sari tumbuhan aromaterapi yang dipakai melalalui berbagai cara pengolahan dan dikenal dengan minyak esensial.

Mekanisme kerja perawatan aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistim fisiologis yaitu sistim sirkulasi tubuh dan sistim penciuman. ( Dr.Rahmi Primadiati,2002). Bila diminum atau dioleskan pada permukaan kulit minyak esensial dan diserap tubuh, yang selanjutnya akan dibawa oleh sistim sirkulasi baik sirkulasi darah maupun sirkulasi limfatik melalui proses pencernaan dan penyerapan kulit oleh pembuluh- pembuluh kapiler. Selanjutnya , pembuluh – pembuluh kapiler mengantarkannya ke susunan saraf pusat oleh otak akan dikirim berupa pesan ke organ tubuh yang mengalami gangguan atau ketidak seimbangan. Minyak esensial yang dioleskan disertai

pemijatan akan merangsang sistim sirkulasi untuk bekerja lebih akurat.

## Bahan Alami

Melimpahnya ekosistem alamiahnya membuat Asia Tenggara menjadi sebuah harta karun tetumbuhan yang berharga juga bahan alami untuk perawatan. Khasiat pengobatan yang terdapat didalam sebagian besar tumbuhan – tumbuhannya , selama berabad- abad , telah membentuk penopang terapi kesehatan .Sedemikian besar potensi alam disalah satu bagian dunia ini sehingga bahan alami sukai oleh banyak salon kecantikan dimanapun.

Penggunaan bahan alami untuk kecantikan dapat meminimalkan efek samping dibandingkan bahan kimia. Itulah sebabnya, saat ini banyak produk kosmetik yang menggunakan bahan organik. Untuk cantik alami, kita dapat memanfaatkan bahan-bahan yang ada di dapur atau rumah. Sudah bukan rahasia umum lagi, kalau bahan dapur ternyata bisa digunakan untuk bahan kecantikan. Bukan hanya itu, selain hasil akan lebih alami penggunaan bahan dapur ini pun sangat meminimalis efek samping yang akan menyebabkan bagian tubuh Anda mengalami iritasi. Bahan-bahannya alami, sehingga hasilnya lebih aman untuk kulit. Ditengah maraknya penjualan kosmetik yang dengan instant merubah penampilan , tapi hasilnya jauh dari perkiraan, mungkin dalam waktu dekat akan benar-benar berubah tapi dengan sementara waktu berjalan akan timbul efek samping yang tentunya merugikan. Sebelum kita mengambil resiko ada baiknya gunakan produk alami yang bisa membantu kita untuk tampil seperti keinginan. Beberapa bahan alami yang bisa membantu perawatan dari ujung rambut sampai dengan ujung kaki

hanya dengan bahan-bahan dapur alami.

Bahan-bahan alami seperti ini, umumnya memiliki efek samping yang sedikit juga dapat membuat kita cantik tanpa mengeluarkan banyak biaya. Apa saja bahan-bahan tersebut yang dapat dimanfaatkan untuk perawatan tubuh misalnya lulur dibuat dari bahan alami antara lain : Kunyit bermanfaat sebagai antioksidan, antiseptik, antibakteri, antijamur dan antialergi. Menghilangkan gatal-gatal di kulit, serta berfungsi sebagai stimulan hingga peredaran darah lancar. Kencur berfungsi untuk menghaluskan kulit, merawat jaringan kulit yang teriritasi, sebagai antiseptik, menyingkirkan bau badan, dan membantu menghilangkan rasa lelah. Kopi sebagai pembuang racun (detoks). Menghilangkan bekas luka/gigitan nyamuk, melancarkan peredaran darah, memperbaiki metabolisme kulit sehingga kulit menjadi lebih sehat dan kuat. Teh Hijau sebagai antioksidan. Susu sebagai zat antipenuaan dini karena cokelat mengandung antioksidan yang mampu melawan sel-sel rusak. Coklat berfungsi memutihkan, melembutkan, meremajakan, dan mempercepat regenerasi jaringan kulit.

Industri kreatif bidang kecantikan makin marak di kembangkan oleh masyarakat. Industri yang mengupas ujung rambut sampai ujung kaki. Industri kreatif industri yang unsur utamanya adalah kreativitas, keahlian dan talenta yang berpotensi meningkatkan kesejahteraan melalui penawaran kreasi intelektual. Industri kreatif terdiri dari penyediaan produk kreatif langsung kepada pelanggan dan pendukung penciptaan nilai kreatif pada sektor lain yang secara tidak langsung berhubungan dengan pelanggan. Produk kreatif mempunyai ciri-ciri: siklus hidup yang singkat, risiko

tinggi, margin yang tinggi, keanekaragaman tinggi, persaingan tinggi, dan mudah ditiru ([www.slideshare.net/togar/industri-kreatif](http://www.slideshare.net/togar/industri-kreatif)).

Industri kreatif yang bergerak dibidang kecantikan melalui jenis perawatan pijat aromaterapi yang diaplikasikan dengan bahan alami yang sangat aman digunakan pada kulit. Kreativitas mahasiswa sangat diharapkan untuk mengembangkan teknik pengurutan yang diterapkan pada pijat aromaterapi. Industri kreatif berguna untuk melatih mahasiswa untuk berwirausaha.

## SIMPULAN

Pemanfaatan kreatifitas mahasiswa pada industri kreatif yang bergerak dibidang kecantikan. Industri yang banyak ditawarkan dari ujung rambut hingga ujung kaki. Namun industri kreatif bergerak pada suatu layananan perawatan pijat aromaterapi dengan bahan alami. Pijat aromaterapi dengan bahan alami sangat dibutuhkan oleh konsumen terutama yang melakukan aktifitas yang berat seharian dan ingin merasakan relaksasi untuk menghilangkan rasa letih dan mengurangi rasa sakit.

Pengaplikasian terapi pijat dengan bahan alami diharapkan agar konsumen sebagai penikmat tanpa harus merasakan ketakutan bila menggunakan kosmetika tersebut akan timbul iritasi kulit. Terapi pijat aromaterapi dengan bahan alami sangat aman untuk kulit dan pengaplikasian dengan minyak esensial membantu merangsang sirkulasi pembuluh darah bekerja dengan cepat, sehingga tubuh atau badan merasakan nyaman dan bugar melalui perawatan tersebut.

## REFERENSI

Cantikalami.epajak.org/page

Nelly Hakim,dkk.1979. *Buku Pelajaran Kosmetologi Tata Kecantikan Kulit*. Kelompok Penulis Buku pada Direktorat Pendidikan Masyarakat Dirjen PLS PO Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Insani, Jakarta

Nelly Hakim,dkk.1985. *Buku Pelajaran Tata Kecantikan Kulit Tingkat Terampil*. Kelompok Penulis Buku pada Direktorat Pendidikan

Masyarakat Dirjen PLS PO Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Insani, Jakarta

Pijatkeluargasehat.wordpress.com

Rahmi Primadiati,2002, *Aromaterapi*, PT Gramedia Puatak Utama, Jakarta

Surtiningsih , 2005, *Cantik dengan bahan alami* , PT Elex Media Komputindo kelompok Gramedia , Jakarta

[www.slideshare.net/togar/industrikreaitif](http://www.slideshare.net/togar/industrikreaitif)