

SPA TRADISIONAL NUSANTARA: SINERGI ANTARA BUDAYA DAN GAYA HIDUP SEHAT DI ERA MODERN

Bunga Julian Sunaryo¹, Nevita Sherly Tri Hapsari², Aniq Muyasyaroh³, Tiara Agni Prameswari⁴, Berliana Purwanto Shakib⁵, Maria Krisnawati⁶, Anik Maghfiroh⁷

bungajulians333@students.unnes.ac.id¹, sherlydevital1@students.unnes.ac.id²,

aniqmuy_07@students.unnes.ac.id³, tiaraagnip@students.unnes.ac.id⁴,

sasaberlianap7@gmail.com⁵

Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Spa Tradisional Nusantara merupakan bagian dari warisan budaya Indonesia yang mengintegrasikan perawatan tubuh, filosofi hidup, dan pemanfaatan bahan alami berbasis kearifan lokal. Dalam beberapa tahun terakhir, meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan dan gaya hidup sehat mendorong spa tradisional kembali diminati sebagai alternatif perawatan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga keseimbangan mental dan emosional. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk menggambarkan perkembangan spa tradisional di era modern, termasuk adaptasinya terhadap tren wellness global. Hasil kajian menunjukkan bahwa spa tradisional memiliki kekhasan pada teknik, bahan herbal, dan unsur ritual yang mencerminkan identitas budaya tiap daerah. Modernisasi mendorong inovasi dalam pelayanan, standardisasi kebersihan, serta pemanfaatan teknologi tanpa menghilangkan inti tradisinya. Selain memberikan manfaat kesehatan holistik, spa tradisional juga berperan dalam pelestarian budaya serta peningkatan kesejahteraan masyarakat melalui pemberdayaan UMKM lokal. Dengan kemampuan beradaptasi, spa tradisional Nusantara tetap relevan sebagai bagian dari gaya hidup sehat sekaligus bentuk pelestarian nilai budaya di tengah arus modernisasi.

Kata Kunci: Spa Tradisional Nusantara, Budaya, Gaya Hidup Sehat, Kesejahteraan (*Wellness*), Modernisasi.

ABSTRACT

Traditional Indonesian spas are part of Indonesia's cultural heritage, integrating body treatments, life philosophies, and the use of natural ingredients based on local wisdom. In recent years, growing public awareness of health and healthy lifestyles has led to a resurgence in interest in traditional spas as an alternative form of treatment that focuses not only on physical aspects, but also mental and emotional balance. This study uses a qualitative descriptive method to describe the development of traditional spas in the modern era, including their adaptation to global wellness trends. The results show that traditional spas are unique in their techniques, herbal ingredients, and ritual elements that reflect the cultural identity of each region. Modernization has encouraged innovation in services, standardization of hygiene, and the use of technology without losing their traditional essence. In addition to providing holistic health benefits, traditional spas also play a role in cultural preservation and improving community welfare through the empowerment of local MSMEs. With their ability to adapt, traditional Indonesian spas remain relevant as part of a healthy lifestyle and a form of cultural preservation amid the tide of modernization.

Keywords: *Traditional Indonesian Spas, Culture, Healthy Lifestyle, Wellness, Modernization.*

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, masyarakat mulai memberi perhatian lebih pada kesehatan dan perawatan diri. Banyak orang merasa aktivitas sehari-hari, terutama di kota besar, membuat tubuh dan pikiran cepat lelah. Karena itu, berbagai bentuk perawatan tradisional kembali dilirik. Salah satunya adalah Spa tradisional yang sudah lama menjadi bagian dari budaya Nusantara. Spa tradisional tidak hanya soal pijat atau lulur. Ada

filosofi, kebiasaan, dan cara hidup yang ikut terbawa di dalamnya. Setiap daerah punya cara yang berbeda, dan biasanya menggunakan bahan-bahan sederhana yang bisa ditemukan di sekitar rumah. Seiring berkembangnya tren wellness, spa tradisional makin menarik minat banyak orang karena dianggap lebih hangat dan lebih “berjiwa” dibanding spa modern.

Pada era sekarang, metode perawatan tubuh dan kecantikan mengalami banyak perkembangan dalam menciptakan berbagai jenis produk. Namun, di Indonesia tradisi perawatan tubuh yang diwariskan oleh nenek moyang masih ada dan dianggap efektif. Oleh karena itu, banyak orang yang menyediakan layanan Spa tradisional dengan menghadirkan inovasi baru yang lebih menarik perhatian pelanggan (Kartika Sari, S. A. P. (2022). Spa tradisional Nusantara adalah metode perawatan tubuh yang memiliki dasar budaya yang mendalam dan diteruskan dari generasi ke generasi. Metode ini mengintegrasikan pijatan, uap dari ramuan herbal, dan ritual pembersihan sebagai cara menjaga kesehatan (Merta, Desiyanti, & Wulansari, 2025). Dalam hal ini, spa dan perawatan yang berbasis pada tradisi menarik perhatian banyak orang karena menawarkan pengalaman yang tidak hanya terfokus pada perawatan fisik, tetapi juga pada pemulihan keseimbangan secara keseluruhan. Di Indonesia, tren-tren global ini sejalan dengan munculnya kembali ketertarikan terhadap spa tradisional dari Nusantara. Seiring dengan perkembangan industri wellness, masyarakat mulai mencari bentuk perawatan yang bukan hanya efektif, tetapi juga memiliki nilai-nilai budaya serta identitas lokal.

Berbagai jenis spa tradisional seperti lulur Jawa, boreh Bali, batimung Kalimantan, dan marapi Minangkabau merupakan contoh nyata bagaimana kekayaan budaya Indonesia dapat beradaptasi dengan kebutuhan masa kini. Setiap praktik ini tidak hanya menggunakan bahan alami yang berasal dari rempah-rempah, akar, daun, dan bunga, tetapi juga mengandung filosofi yang berkaitan dengan konsep penyucian diri, keseimbangan energi, dan hubungan harmonis antara manusia dengan alam. Aromaterapi yang diterapkan di Spa tradisional biasanya berasal dari tumbuhan lokal yang memiliki efek menenangkan. Zat aktif yang terdapat dalam tumbuhan seperti lavender terbukti dapat mengurangi rasa cemas serta meningkatkan rasa nyaman. Pemanfaatan uap dari herbal sebagai metode terapi tambahan juga berpengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI (Ohorella, Kamaruddin, & Kandari, 2023).

Standar pelayanan yang semakin tinggi, variasi preferensi konsumen, serta persaingan dengan spa yang berfokus pada teknologi membuat penyedia layanan spa tradisional harus berinovasi dalam pengemasan, cara pelayanan, hingga penggunaan fasilitas modern tanpa kehilangan inti dari tradisi tersebut. Pelestarian spa tradisional mesti mendapatkan dukungan hukum agar budaya tidak hilang akibat komersialisasi. Perlindungan terhadap ekspresi budaya tradisional memastikan komunitas pemilik budaya tetap mendapatkan keuntungan ekonomi. Aturan ini juga berfungsi untuk menjaga keaslian dan nilai etik dalam penggunaan tradisi. Dengan adanya perlindungan yang sesuai, spa tradisional dapat terus tumbuh sebagai bagian dari warisan budaya (Marina & Sunarsi, 2019).

Meski begitu, perkembangan zaman membuat spa tradisional perlu beradaptasi. Tantangannya ada pada bagaimana tetap mempertahankan tradisi tanpa meninggalkan standar kebersihan dan kenyamanan yang dibutuhkan konsumen saat ini. Bila mendapatkan dukungan riset, pelatihan terapis, dan perlindungan budaya, spa tradisional bisa terus hidup dan berkembang.

METODE PENELITIAN

Artikel ini dibuat dengan metode kualitatif deskriptif untuk menggambarkan dan menganalisis fenomena spa tradisional Nusantara sebagai bentuk sinergi antara budaya lokal dan gaya hidup sehat di era modern, dengan fokus pada aspek filosofi, bahan alami, dan adaptasi terhadap tren wellness global (Kartika Sari, 2022). Metode pengumpulan data dilakukan melalui tinjauan literatur yang menyeluruh, yang melibatkan pengumpulan bahan tertulis relevan seperti artikel jurnal, buku, dan sumber online terkait spa tradisional di Indonesia, dengan penekanan pada pengumpulan data dari tahun 2020 hingga 2025 untuk memastikan aktualitas informasi (Merta et al., 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Spa tradisional Nusantara merupakan salah satu warisan budaya yang telah ada sejak lama dan diwariskan secara turun-temurun oleh masyarakat Indonesia. Keberadaannya tidak hanya mencerminkan pengetahuan mengenai perawatan tubuh, tetapi juga mencerminkan filosofi hidup yang menempatkan keseimbangan antara fisik, pikiran, dan jiwa sebagai landasan utama. Praktik spa ini berkembang seiring perjalanan budaya masyarakat, sehingga setiap daerah memiliki tradisinya masing-masing.

Keistimewaan spa tradisional di Indonesia terletak pada penggunaan bahan-bahan alami yang berasal dari lingkungan sekitar. Rempah-rempah seperti kunyit, jahe, cengkih, sereh, dan kayu manis dipilih bukan hanya karena manfaat fisiknya, tetapi juga karena nilai historis yang melekat dalam penggunaannya. Pemanfaatan bahan alam menunjukkan bagaimana masyarakat Indonesia memiliki hubungan yang erat dengan lingkungan sebagai sumber kesehatan dan pengobatan tradisional.

Selain bahan yang digunakan, teknik spa tradisional juga memiliki beragam variasi yang dipengaruhi oleh karakteristik budaya daerah masing-masing. Lulur Jawa dikenal untuk membersihkan dan menghaluskan kulit, Boreh Bali memberi sensasi hangat dan memperlancar aliran darah, Batimung Banjar menggunakan uap aromatik untuk menghasilkan efek relaksasi yang dalam, dan Oukop Batak dipraktikkan setelah melahirkan untuk memulihkan energi tubuh ibu. Setiap teknik mencerminkan kebutuhan kesehatan sekaligus identitas budaya daerahnya.

Spa tradisional bukan hanya layanan perawatan fisik, melainkan mengandung unsur ritual yang kuat. Pada masyarakat tertentu, praktik spa dilakukan menjelang pernikahan, upacara adat, atau momen spiritual tertentu sebagai simbol penyucian diri. Unsur ritual ini menjadikan spa tradisional berbeda dengan spa modern, karena pengalaman yang diberikan bukan hanya sekadar kesegaran fisik, melainkan juga ketenangan batin.

Dari segi manfaat fisik, spa tradisional telah lama dipercaya dapat meningkatkan energi tubuh melalui pelancaran peredaran darah dan pengurangan ketegangan otot. Kombinasi pijatan, uap herbal, dan ramuan rempah menghasilkan efek hangat alami yang membantu tubuh menjadi lebih rileks dan segar. Hal ini menjadikan spa tradisional sebagai salah satu metode perawatan kesehatan berbasis herbal yang aman dan minim risiko.

Selain manfaat fisik, spa tradisional juga memberikan pengaruh positif bagi kesehatan psikologis. Aroma rempah dan suasana tenang yang diciptakan selama perawatan mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Banyak orang merasakan momen spa sebagai kesempatan untuk beristirahat sejenak dari rutinitas dan tekanan pekerjaan, sehingga keseimbangan mental menjadi lebih stabil.

Spa tradisional juga diyakini membawa manfaat spiritual bagi para penggunanya. Perasaan damai, rileks, dan pikiran yang lebih jernih setelah spa sering kali dirasakan tanpa alasan yang dapat dijelaskan secara ilmiah. Pengalaman emosional ini menumbuhkan sensasi ketenangan batin, yang menjadi elemen penting dalam

meningkatkan kualitas hidup dan pemeliharaan kesehatan mental.

Memasuki era modern, spa tradisional mengalami perkembangan dalam hal profesionalisme layanan. Untuk memastikan keamanan dan kenyamanan pelanggan, berbagai spa kini menerapkan prosedur standar seperti sterilisasi alat, takaran bahan yang tepat, serta pelatihan terapis secara terstruktur. Standarisasi ini penting agar teknik tradisional tetap dapat dijalankan dengan aman tanpa kehilangan nilai budaya.

Selain standardisasi layanan, kemajuan teknologi juga mempengaruhi cara spa tradisional dipraktikkan. Kehadiran alat pengatur suhu, ruang sauna modern, dan musik relaksasi memperkuat kualitas pelayanan. Walaupun berbasis teknologi, penggunaan elemen musik tradisional seperti gamelan atau musik etnik tetap dipertahankan untuk menjaga suasana budaya sekaligus menghasilkan efek relaksasi yang lebih mendalam.

Perkembangan konsep branding budaya telah membuat spa tradisional tidak hanya menjadi ruang perawatan, tetapi juga menjadi bagian dari industri pariwisata. Identitas budaya suatu daerah dijadikan daya tarik melalui tema spesifik, seperti spa bertema Bali atau Jawa. Upaya ini secara tidak langsung memperkenalkan budaya daerah ke masyarakat luas, terutama wisatawan mancanegara.

Spa tradisional kini menjadi bagian dari gaya hidup modern seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan fisik dan mental. Banyak orang menganggap spa sebagai cara untuk mengurangi stres akibat kehidupan perkotaan yang padat. Spa memberikan ruang untuk melepas tekanan dan mengembalikan kesegaran tubuh serta pikiran.

Selain itu, spa tradisional mendukung perkembangan gaya hidup berbasis kesehatan preventif. Masyarakat kini semakin sadar bahwa menjaga kesehatan sebelum sakit adalah pilihan yang lebih baik daripada pengobatan setelah sakit. Metode pijat seperti pijat oksitosin menjadi salah satu contoh pemanfaatan teknik tradisional dalam pemulihan tubuh khususnya bagi ibu setelah melahirkan.

Spa tradisional juga memainkan peran penting dalam pelestarian budaya melalui praktik yang menggabungkan pengetahuan tradisional dengan konsep bisnis modern. Pengembangan spa menjadi industri tidak hanya berfokus pada keuntungan ekonomi, tetapi juga memastikan keberlangsungan tradisi agar tidak tergerus oleh perkembangan zaman. Dengan demikian, spa menjadi wadah transformasi budaya yang tetap menjaga akar sejarahnya.

Dari aspek ekonomi, berkembangnya spa tradisional memberikan kontribusi langsung terhadap pemberdayaan masyarakat lokal. Permintaan yang tinggi terhadap bahan-bahan herbal seperti jamu, minyak urut, dan rempah mendorong peningkatan produksi UMKM di berbagai daerah. Hal ini membuka peluang usaha dan meningkatkan kesejahteraan ekonomi masyarakat yang berperan sebagai pemasok produk spa.

Suasana ruang spa juga menjadi bagian penting dalam mempertahankan kekhasan budaya spa tradisional. Penggunaan material alami seperti kayu, batu, dan kain batik serta dekorasi etnik menciptakan nuansa klasik yang menenangkan. Elemen visual ini bukan hanya memperkuat identitas budaya, tetapi juga meningkatkan kenyamanan pelanggan dalam menikmati seluruh proses perawatan.

Dengan demikian, spa tradisional Nusantara bukan sekadar layanan kecantikan dan kebugaran, melainkan merupakan gabungan antara kesehatan, ritual budaya, pelestarian tradisi, dan pemberdayaan ekonomi lokal. Melalui perkembangan yang tetap mempertahankan karakter budaya, spa tradisional menjadi refleksi kekayaan warisan bangsa yang mampu beradaptasi tanpa kehilangan jati diri.

KESIMPULAN

Spa tradisional nusantara merupakan bagian penting dari budaya Indonesia yang memadukan perawatan tubuh, kesehatan dan nilai-nilai lokal. Setiap daerah memiliki teknik, bahan alami serta makna ritual yang berbeda-beda, sehingga spa tradisional tidak hanya berfungsi untuk merawat tubuh tetapi juga memberi pengalaman emosional dan spritual.

Di era modern minat terhadap spa tradisional semakin meningkat karena masyarakat mencari perawatan yang lebih alami dan menenangkan. Dengan dukungan inovasi, standardisasi layanan, pelatihan terapis, serta pemanfaatan teknologi secara bijak, spa tradisional dapat terus berkembang tanpa menghilangkan identitas budaya yang menjadi kekuatannya. Spa tradisional juga berpotensi mendukung ekonomi lokal melalui pemanfaatan bahan herbal dan produk UMKM. Secara keseluruhan, spa tradisional tetap relevan dan memiliki peran penting dalam gaya hidup sehat masyarakat masa kini.

DAFTAR PUSTAKA

- Artana, I. W., Widiyani, Y., & Dewi, S. P. A. (2020). Pengaruh musik tradisional gamelan terhadap pengurangan kecemasan lansia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*.
- Daulay, S. (2015). Perbedaan efektifitas pijat oksitosin dan pijat payudara terhadap involusi uteri pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan*.
- Kartika Sari, S. A. P. (2022). Minat Masyarakat Nganjuk terhadap Jasa SPA Tradisional. *Journal of Beauty and Cosmetology (JBC)*, 3(1), 26-30.
- Kartika Sari, S. A. P. (2022). Spa tradisional Nusantara: Inovasi dalam perawatan kesehatan. *Jurnal Kesehatan Tradisional*, 10(2), 45-60.
- Lee, CH, Chen, CH, & Trappey, AJ (2019). Pendekatan inovasi layanan struktural untuk merancang sistem layanan produk cerdas: Studi kasus layanan kecantikan cerdas. *Advanced Engineering Informatics* , 40 , 154-167.
- Marina, L., & Sunarsi, D. (2019). Kepastian perlindungan hukum kesenian tradisional sebagai ekspresi budaya tradisional dalam menunjang kepariwisataan Indonesia. *Jurnal Hukum*.
- Merta, S. U., Desiyanti, I. W., & Wulansari, M. (2025). Persepsi dan pengalaman ibu milenial dalam menggunakan SPA tradisional Mannasubba sebagai metode pemulihan pasca persalinan. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(2), 222–228.
- Merta, I. G. A. K., Desiyanti, N. L. P. E., & Wulansari, N. P. A. (2025). Integrasi budaya dan wellness: Studi kasus spa tradisional Ball. *Prosiding Konferensi Nasional Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 112-128.
- Ohorella, F., Kamaruddin, M., & Kandari, N. (2023). Efektivitas aromatherapy uap lavender dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Usada Nusantara*.
- Pradana, G. Y. K., & Parwati, S. M. (2021). Local-wisdom-based spa tourism in Ubud Village of Bali, Indonesia. *Russian Journal of Agricultural and Socio-Economic Studies*.
- Purwoko, G. H., & Purwanto, L. (2021). Pengaruh aspek lingkungan dan desain terhadap pengalaman pengunjung spa. *Vitruvian: Jurnal Arsitektur, Bangunan dan Lingkungan*.
- Rizqi, A. S., Santoso, A., & Santoso, G. B. (2020). Pelatihan pijat bayi untuk mencegah stunting di Desa Tanjungan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Zahra, M. F. A., Hanafiah, U. I. M., & Salayanti, S. (2022). Perancangan interior spa keluarga dan refleksologi di Kota Bandung dengan pendekatan tradisional Bali. *eProceedings of Art & Design*.