

Makanan Fungsional Untuk Nutrisi Kesehatan Dan Kecantikan Kulit Pada Perawatan Spa Tradisional Dan Spa Cuisine di Salon

Oleh:

Suslowati

PKK - Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Abstrak

Dunia kecantikan sedang booming, aneka jasa perawatan kecantikan dengan embel-embel Spa. Spa berkonotasi sebuah layanan perawatan modern, terkini, gaul, berkelas dan sederet image lain dan memiliki daya jual tinggi pada masyarakat yang butuh status dan merupakan *lifestyle*. Kesadaran masyarakat akan pentingnya perawatan kecantikan mendudukkan porsi sepadan dengan upaya untuk kesehatan diri. Permicu munculnya kesadaran akan perawatan kecantikan ditimbulkan oleh banyak hal, seperti kesadaran tampil cantik dan sehat, relaksasi, pergaulan, status, rekreasi, relasi dsb. *You are what you eat*, adalah pepatah yang mengeratkan hubungan antara makanan yang masuk ke dalam tubuh kita dengan imbalan kesehatan yang kita peroleh. Atau apa yang muncul pada kondisi kesehatan kita, mengisyaratkan apa yang telah kita makan.

Membahas intake makanan untuk kesehatan dan kecantikan yang selaras dengan booming perawatan kecantikan adalah Spa Cuisine. Spa Cuisine atau hidangan Spa adalah makanan yang memiliki keseimbangan kandungan dan desain untuk memudahkan pencernaan serta memasukkan energi yang optimum ke dalam tubuh, menuju makanan yang sehat untuk hidup yang sehat pula di kombinasikan dengan Spa Tradisional sebagai nutrisi untuk meningkatkan Kesehatan dan Kecantikan kulit.

Hidangan Spa mengandung sejumlah protein, karbohidrat, lemak dan tercantum jumlah kalori yang dihasilkan, untuk memenuhi kebutuhan diet, sehingga perawatan spa yang khususnya bertujuan untuk perawatan tubuh atau lebih khusus untuk menurunkan berat badan, harus diikuti dengan mengkonsumsi makanan yang menunjang program perawatan Spa (yang memakan waktu 2-4 jam) tersebut.

Kata Kunci: nutrisi, Spa Tradisional, Spa Cuisine

Pendahuluan

a. Latar Belakang Masalah

Dunia kecantikan sedang booming, aneka jasa perawatan kecantikan dengan embel-embel Spa Mulai dari perawatan tubuh ala spa, hair spa, manicure-pedicure spa dan mungkin akan muncul aneka tawar dengan menjual kata spa. Apapun dengan nama Spa, berkonotasi sebuah layanan perawatan kecantikan dengan kemasan modern, terkini, gaul, berkelas dan sederet image lain serta memiliki daya jual tinggi pada masyarakat yang butuh status dan merupakan *lifestyle* masyarakat modern. Kesadaran akan perawatan kecantikan ditimbulkan oleh banyak hal, seperti kesadaran tampil cantik dan sehat, relaksasi, pergaulan, status, rekreasi, relasi dsb. Spa yang ditujukan untuk kesehatan juga biasanya menjual konsep program. Entah untuk kebugaran, melangsingkan tubuh atau yang lain. Di spa inilah pelanggan diajarkan hidup sehat, makan teratur, bahkan terapi meditasi yang memang efektif dilakukan di alam terbuka.

Pada umumnya perawatan Spa diikuti dengan pijatan, yang memberi efek relaksasi, kenyamanan dan merupakan alternatif metode penyembuhan. Seperti halnya mandi, pijatan ini juga merupakan warisan budaya bangsa yang masih digunakan berbagai lapisan masyarakat untuk menjaga kebugaran.

Secara prinsip Spa dikelompokkan dalam dua jenis sebagai berikut : wellness spa/health Spa yaitu Spa yang orientasinya pada kesehatan dan peningkatan performance diri dan kecantikan, dan medical Spa: yaitu Spa yang orientasinya untuk penyembuhan yang diterapkan di klinik atau rumah sakit. Perawatan Spa yang dimaksud dalam standar kompetensi ini meliputi perawatan kesehatan dan kecantikan (wellness spa/ health spa) dengan menggunakan sarana air yang ditambah dengan pijatan.

Fenomena dengan makanan fungsional telah melahirkan paradigma baru bagi perkembangan ilmu dan teknologi pangan serta bergesernya sikap masyarakat terhadap pangan, walau terkadang

Dalam layanan perawatan kecantikan yang memerlukan waktu minimal 1,5 jam hingga 4-5 jam sering diasajikan aneka minuman, kudapan dan bahkan makan besar. Disinilah bidang boga berperan yaitu bagaimana menyajikan minuman, kudapan dan makanan yang dapat menunjang kecantikan. Lebih menarik lagi bila diikuti program layanan pengetahuan gizi kecantikan bagi konsumen pada setiap menu yang disediakan.

Sudah saatnya Diet Kecantikan merupakan kompetensi baru yang harus dikembangkan. Kompetensi ini sangat dibutuhkan dimasa yang akan datang dan memiliki prospek yang cerah, dengan mengembangkan Spa Cuisine berbasis bahan pangan lokal. Kiranya sebagai kompetensi baru, perlu didukung sejumlah penelitian tentang prospek pasar, kajian ilmiah tentang menu, pengembangan variasi bahan pangan lokal, teknik pengolahan dan case studi. Makanan fungsional untuk kecantikan ini juga harus disosialisasikan pada masyarakat luas.

Salon kecantikan yang menghadirkan banyak hal tentang perawatan kulit wajah dan tubuh serta memberikan nuansa perpaduan antara tradisional dan modern Memadukan ramuan tradisional berupa rempah-rempah yang diproses dengan cara modern sehingga menghasilkan perpaduan yang sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan, kekuatan dan kecantikan secara menyeluruh.

Berdasarkan fenomena perkembangan spa yang semakin pesat salah satu produk layanan Salon di Surabaya telah menghadirkan perawatan spa dengan cara tradisional

menggunakan bahan-bahan rempah dan herbal. Perawatan yang khusus diperuntukan untuk kulit tubuh dan wajah ini meliputi perawatan tubuh (body-spa treatment, hand-foot spa), perawatan wajah (facial treatment) dan perawatan rambut (hair treatment), dan perawatan khusus untuk kewanitaan lainnya. Oleh karena itu kajian ini untuk mengeksplorasi kombinasi spa Tradisional dan spa Cuisine perawatan di salon dalam meningkatkan kesehatan dan kecantikan kulit

b. Rumusan Masalah

Berdasar Latar belakang di atas dapat maka rumusan masalah adalah sebagai berikut:

Bagaimanakah peranan Makanan fungsional untuk Nutrisi Kesehatan dan Kecantikan Kulit Pada Perawatan Spa Tradisional dan Spa Cuisine di Salon?

Hasil dan Pembahasan

1. Spa Tradisional

Dari zaman dahulu masyarakat Indonesia memang sangat menyenangi mandi air yang mengandung banyak mineral atau belerang yang gunanya untuk menyembuhkan kulit, atau merilekskan otot-otot yang kaku dan persendian. Spa adalah suatu upaya kesehatan tradisional dengan pendekatan holistic, berupa perawatan menyelunh menggunakan kombinasi keterampilan hidroterapi, pijat, aromaterapi dan ditambahkan pelayanan makanan minuman sehat serta olah aktivitas fisik (Louis Jumarani, 2009).

SPA merupakan suatu singkatan kata yang berasal dari kata (Sols Per Aqua). Solus yang artinya Pengobatan atau Perawatan, sedangkan Per = Dengan dan Aqua yang berarti Air. Berdasarkan arti tersebut maka dapat dikatakan bahwa SPA adalah suatu sistem pengobatan atau perawatan dengan air atau dalam bahasa Inggris dikenal sebagai (*Hydrotherapy*). Secara lebih rinci SPA didefinisikan sebagai suatu cara penatalaksanaan kesehatan dengan mempergunakan air dalam berbagai bentuk untuk mengobati suatu penyakit atau untuk mempertahankan kesehatan individu. (Louis Jumarani, 2009).

Istilah Spa mulai diperkenalkan dari Eropa (Belgia) dimana para bangsawan Eropa menggunakan sumber air panas untuk merawat kecantikan dan kesehatan. Di berbagai belahan dunia perawatan menggunakan sarana air ini telah dikenal sejak zaman Romawi, Mesir, Yunani hingga kerajaan di Nusantara (Jawa & Bali). Indonesia sebagai negara kepulauan (+17.000 pulau) yang dilalui circum pacific (+400 gunung berapi), banyak memiliki air terjun, sumber air panas, dan sumber air mineral, dimana masyarakatnya sejak dulu telah memanfaatkan air dalam siklus kehidupan yang ditunjukkan dalam ritual adat dan kepercayaan. Hal ini dapat pula dipantau dari peninggalan purbakala dan sejarah yang masih dapat ditemui diantaranya Tirta Empul di Tampak Siring Bali, an pemandian Taman Sari di Jawa, Patirtan Watu Gede, Patrtan Candi Tikus dsb. Sedangkan istilah mandi yang hingga sekarang masih digunakan oleh sebagian masyarakat Indonesia diantaranya adalah mandi gege, mandi kembang setaman, mandi tingkeban, mandi pengantin dsb.

Sebagai suatu metode pengobatan kuno, pengobatan dengan Spa telah dikenal sejak jaman Mesir Kuno. Penggunaan Spa sebagai sarana pengobatan telah tercantum dalam suatu kepustakaan medis pada tahun 1500 SM dengan judul 'Rig Veda' yang berarti perawatan air untuk penyembuhan demam. Dalam dunia kedokteran, Hipokrates sebagai Bapak Kedokteran Modern telah mempergunakan SPA secara luas untuk pengobatan sejak tahun 400 SM. Di dalam bukunya ia banyak mengulas berbagai macam penyakit yang dapat disembuhkan dengan mempergunakan perawatan Spa.

Spa di Indonesia menggunakan lulur dari aneka rempah dengan manfaat alamiah, mengangkat sel mati, menenangkan, rileks, detoksifikasi dan peremajaan kulit. Ada 30.000 jenis rempah di dunia dan 70%-ya tumbuh di Indonesia. Tradisi pijat sudah ada pada situs candi Borobudur, dan pada saat Serat Centini abad 18 mengungkapkan adanya 1700 rempah di Indonesia. Disamping pijat, perawatan lulur, mandi susu, scrub, cream bath dan wrap, perawatan spa di Indonesia dilengkapi dengan minum jamu.

a. Manfaat Spa Tradisional

Cara-cara tradisional yang diberikan turun-temurun oleh nenek moyang kita ternyata mempunyai manfaat yang luar biasa, menurut Crissie Painel Malik, 2003 ada banyak manfaat yang bisa kita dapatkan.

- a. Ketenangan Pikiran.
- b. Kedamaian Batin.
- c. Kebugaran Jasmani.

b. Spa Tradisional Untuk Kesehatan dan Kecantikan Kulit

Dalam perkembangannya spa dipahami sebagai suatu gaya hidup kembali ke alam, tidak hanya sebatas pada sumber air panas atau air mineral, melainkan perawatan tubuh yang menggabungkan efek hidroterapi (penyembuhan dengan air). Sumbernya tidak hanya mata air, tetapi juga air olahan semacam mandi uap/sauna seperti di perkotaan. Aktivitas itu pun kemudian digabung dengan pijatan dan perawatan kesehatan serta kecantikan (Crissie Painel Malik, 2003).

Lebih dari itu spa juga bertujuan untuk menciptakan keseimbangan antara badan, emosi dan jiwa. Orang makin paham bahwa ketiga elemen itu erat berkaitan dengan kesehatan, kebugaran dan kecantikan. Dalam terminology modern spa dikenal sebagai tempat relaksasi disertai perawatan seluruh badan.

Dalam perawatan kesehatan dan kecantikan tubuh dari dalam jamu merupakan salah satu warisan budaya Indonesia untuk kesehatan jasmani dan telah dibuktikan khasiatnya selama beratus-ratus tahun lamanya dan merupakan tradisi dari keraton. Jamu dapat bermanfaat untuk dapat merawat dan memperindah bentuk tubuh serta dapat membuat wajah lebih segar dan berseri-seri. Ramuan jamu dibuat secara tradisional dan dibuat dari bahan-bahan alamiah pilihan, serta diramu berdasarkan resep kuno yang sudah membuktikan khasiatnya secara turun temurun. Bahan-bahan alami yang umum digunakan sebagai bahan ramuan jamu terdiri atas daun-daunan, biji-bijian, akar, kulit kayu, kuncup bunga, rumput darat maupun laut yang banyak mengandung vitamin serta mineral.

Menurut para ahli kesehatan, zat-zat yang terkandung dalam bahan alami atau tumbuhan asli yang digunakan sebagai ramuan jamu memiliki kekuatan untuk menetralkan atau menawarkan akibat-akibat samping, atau *side effect eliminating substances* (SEES).

Perawatan badan secara tradisional adalah perawatan badan yang secara keseluruhan perlakuannya dilakukan secara alamiah, termasuk didalamnya alat dan bahan yang digunakan. Tampil cantik dan sehat merupakan dambaan setiap wanita. Kemulusan dan kekencangan kulit seluruh tubuh merupakan suatu bagian yang sangat esensial untuk mencapai kesempurnaan kecantikan. Penampilan cantik dan sehat memerlukan perawatan yang khusus yang dapat dilakukan secara tradisional. Perawatan tubuh secara tradisional meliputi perawatan tubuh yang dapat dilakukan dengan perawatan harian (mandi), perawatan mingguan dapat dilakukan dengan massage/pijat, perawatan lulur dan mandi berendam/mandi rempah-rempah, perawatan khusus serta minum jamu yang berfungsi untuk merawat kesehatan dan kesehatan kulit tubuh, relaksasi dan menanggulangi masalah-masalah emosional.

Penampilan diri merupakan faktor terpenting yang dapat mempengaruhi kepercayaan dan kemandirian diri serta kesuksesan dari kepribadian seseorang.

Kepribadian yang baik dapat membuat kehidupan seseorang lebih nyaman dan menyenangkan. penampilan yang baik tidak terlepas dari faktor kesehatan dan bagaimana cara perawatannya agar dapat tetap cantik dan sehat. Perawatan tubuh tersebut dapat dilakukan secara tradisional yaitu dengan menggunakan ramuan alam yang merupakan warisan budaya bangsa.



Gambar 1: Terapi tradisional untuk kesehatan dan kecantikan tubuh

2. Makanan Fungsional untuk Nutrisi Kecantikan Pada Spa Cuisine

Fungsi pangan yang utama bagi manusia adalah :

- Untuk memenuhi kebutuhan zat-zat gizi tubuh sesuai dengan jenis kelamin, usia, aktifitas fisik, dan bobot tubuh (primary function).
- Bahan pangan harus memiliki penampilan dan cita rasa yang baik (secondary function)
- Bahan pangan harus memiliki fungsi biologis tertentu bagi tubuh (tertiary function).

Semakin tinggi kesadaran manusia akan kesehatan, semakin tinggi pula tuntutan terhadap ketiga fungsi makanan tersebut.

Menurut konsensus pada The First International Conference East-West Perspective Functional Foods tahun 1996, pangan fungsional adalah pangan yang karena kandungan komponen aktifnya dapat memberikan manfaat bagi kesehatan, diluar manfaat yang diberikan oleh zat-zat gizi yang terkandung didalamnya. Sedangkan menurut badan POM, pangan fungsional secara alamiah maupun melalui proses dan berdasar kajian ilmiah mengandung senyawa yang mempunyai fungsi-fungsi fisiologis tertentu dan bermanfaat bagi kesehatan, serta dikonsumsi sebagaimana layaknya makanan atau minuman, mempunyai karakteristik sensori berupa penampilan, warna, tekstur, dan cita rasa yang dapat diterima oleh konsumen. Selain tidak memberikan kontra indikasi dan tidak memberi efek samping, pada jumlah penggunaan yang dianjurkan terhadap metabolisme zat gizi lainnya.

Para ilmuwan Jepang menekankan pada tiga fungsi dasar pangan fungsional, yaitu :

- Sensory (warna dan penampilannya yang menarik dan cita rasanya yang enak).
 - Nutritional (bernilai gizi tinggi)
 - Physiological (memberikan pengaruh fisiologis yang menguntungkan bagi tubuh)
- Beberapa fungsi fisiologis yang diharapkan dari pangan fungsional antara lain
- Pencegahan dan timbulnya penyakit
 - Meningkatnya daya tahan tubuh
 - Regulasi kondisi ritme fisik tubuh
 - Memperlambat proses penuaan
 - Menyehatkan kembali (recovery)

Menurut ilmuwan Jepang beberapa persyaratan produk pangan fungsional adalah 1) harus merupakan produk pangan (bukan berbentuk kapsul, tablet ataupun bubuk) yang berasal dari bahan (ingredien) alami, 2) dapat dan layak dikonsumsi sebagai bagian dari diet atau menu sehari-hari, 3) mempunyai fungsi tertentu pada saat dicerna serta dapat memberikan peran dalam proses tubuh seperti memperkuat mekanisme pertahanan tubuh, mencegah penyakit tertentu mengembalikan kondisi tubuh setelah sakit, menjaga kondisi fisik dan mental mortal serta memperlambat proses penuaan.

Fenomena pangan fungsional telah melahirkan paradigma baru bagi perkembangan ilmu dan teknologi pangan serta bergesernya sikap masyarakat terhadap pangan. Makanan fungsional di dunia kecantikan adalah makanan yang bermanfaat untuk menjaga atau menghambat serta terapi terhadap kondisi kesehatan dan kecantikan tertentu, misal makanan yang berfungsi untuk mencegah penuaan dini, mengatasi keriput, jerawat, obesitas. Riset terkini menunjukkan kulit yang sehat juga ditentukan oleh konsumsi makan yang tepat, yaitu makanan yang mengandung anti oksidan, vitamin dan lemak yang baik. Makanan yang baik untuk jantung juga dapat mencegah kerut, kerusakan kulit karena sinar matahari dan kanker kulit.

Golongan senyawa yang dianggap mempunyai fungsi-fungsi fisiologis tertentu didalam pangan fungsional adalah senyawa-senyawa alami di luar gizi dasar yang terkandung dalam pangan yang bersangkutan yaitu 1) serat pangan, 2) oligosakarida, 3) gula alkohol, 4) asam lemak tak jenuh jamak, 5) peptida dan protein tertentu, 6) glikosida dan isoprenoid, 7) polifenol dan isoflavon, 8) kolin dan lesitin, 9) bakteri asam laktat, 10) phytosterol dan 11) vitamin dan mineral.

Penyusunan menu makanan untuk kesehatan kulit adalah sama, yaitu memenuhi persyaratan : 1) sehat, 2) diet seimbang dengan variasi makanan segar, 3) diet serat tinggi, 4) karbohidrat utuh, 5) cukup protein dan rendah lemak, 6) sedikit atau tanpa gula dan garam, 7) tercukupi vitamin dan mineral yang diperlukan untuk kecantikan.

Kelompok makanan paling penting untuk kesehatan kulit adalah protein. Proses peremajaan kulit terjadi secara continue, karena asupan protein juga harus continue. Selain protein diperlukan 6-8 gelas air sehari, karena berkhasiat melembabkan kulit serta membersihkan sistim tubuh dari toksin. Protein penting untuk kesehatan rambut, kulit, kuku dan gigi serta mengencangkan jaringan kulit, mencegah kerut dan menghaluskan kerut.

Sumber alamiah protein pada ikan, daging, unggas, telur, produksi susu, sayuran avokad, polong-polongan dikeringkan, kacang-kacangan, biji bunga matahari, biji wijen. Lemak tak jenuh dalam sayuran membantu absorpsi vitamin A, D dan E berkhasiat menyegarkan kulit, kulit terlihat muda, kencang serta mencegah kerut. Sumber alamiah pada kacang-kacangan, minyak sayur dan mentega.

Vitamin dan mineral yang diperlukan untuk Kesehatan dan kecantikan adalah

Vitamin	Manfaat	Sumber alami
A	Infeksi kulit, ketombe dan kerut, atasi rambut kusam, kering, memperlancar sirkulasi darah sehingga kulit segar. Avitaminosis mengakibatkan kulit kerut, kering, kasar, lelah, kuku mengelupas dan jerawat serta ketombe	Produk susu, telur wortel sayuran hijau, tomat, melon dan papaya.
B Komplek	Kulit mulus, bersih, muda dan cegah uban. Mengatasi stress, hindari ketombe, kulit kering, bibir mengelupas, kerut dini, iritasi, pertumbuhan rambut yang buruk.	Serelia gandum polong-polongan, daging dan lever.
C	Kolagen, mencegah kerut, mengatur kelenjar sebaceous. Vitamin C digabung dengan bioflavonoid mencegah bitnik penuaan karena sinar matahari, memperlancar keluarnya kelenjar lemak, sehingga cegah kulit kering. brokoli, paprika, sayuran hijau dengan	Sayuran hijau, kol, lemon, paprika, sayuran hijau mentah, tomat, kiwi, orange, kentang, strobery, graperfruit, blackcurrent, black-berry.
D	Untuk Kesehatan gigi, tulang dan kuku	Susu, hati sapi, ikan salmon ikan tuna, mentega UV
E	Meningkatkan reproduksi sel, membentuk jaringan mencegah penuaan dini, kulit kering, kulit kusam, rambut rontok ketombe serta menyembuhkan bekas	Padi utuh, susu, asparagus, mentega, brokoli, brussels, sprout, Kuning telur, sayuran daun hijau, liver, biji bunga matahari, zaitun, kedelai, kacang-kacangan.

Mineral untuk kecantikan, manfaat dan sumber alamiahnya

Vitamin	Manfaat	Sumber alami
Kalsium	Kesehatan gigi, rambut, kuku dan tulang, kulit lelah, atasi jerawat	Produk susu, sayuran daun, salmon, sardine, kerang-kerangan, kedelai, biji bunga matahari, walnut, lemon, jeruk.
Chromium	Meningkatkan sirkulasi kulit dan rambut rusak	Keju, minyak jagung, iver, kerang, daging, padi-padian utuh.

Copper	Meningkatkan sirkulasi kulit dan rambut.	Daging sapi, ayam, sayuran hijau, jamur, kacang-kacangan, kismis, kerang, padi-padian utuh.
Iodine	Rambut, kulit, kuku dan gigi	Bawang bombay, minyak sayur dan seafood.
Zat Besi	Untuk kesehatan kuku, warna kulit dan rambut.	Kuning telur, sayuran hijau tua, polong-polongan, liver, dikeringkan, buah-buahan, daging kurus, gandum
Magnesium	Mencegah penyakit kulit.	Almon, grapefruit, apel, apricot, jagung, lemon, pisang, produk susu, daging sayur hijau, kedelai
Manganese	Menjaga kesehatan rambut.	Biji gandum, kacang-kacangan, kuning telur, kopi nanas polong-polongan, sayuran hijau, dan teh.
potasium	Kesehatan kulit dan mencegah sembam	Citrun, buah kering. Daging kurus, kacang tanah lanah, kentang. kawi, kopi, pisang. Sayuran segar dan teh.
selenium	Mempertahankan elastisitas kulit.	Asparagus, ayam, bawang Bombay, brokoli, susu, daging merah, padi-padian seafood, kuning telur tomat
sulfur	Menjaga kesehatan rambut, kulit dan kuku	ikan, jamur, kacang-kacangan, keju, kerrang kol, pea.
Zinc	Bentuk kolagen, cegah kerut, kulit kering, kuku rapuh, stretch mark, sembuhan jerawat, cegah rambut rontok.	Bayam biji bunga matahari. daging merah kurus, jamur, kerang, kuning telur, padi-padian utuh, produk susu non fat.

Fresh is best adalah pemilihan bahan makanan yang cocok untuk kesehatan dan kecantikan.

Menurut penelitian terhadap 30 responden penderita jerawat diperoleh gambaran bahwa kecenderungan penderita jerawat mengkonsumsi lemak atau beranyak, selera makanan yang merangsang alau memperparah penderita jerawat dengan data sbb :

Rasa	%	Rasa	%	Teknik olah	%	Total Kalori	%	Ragam Konsumsi	%
Manis	66,65	Bumbu tajam	70,0	goreng	96,7	Emas	73,3	Baik	50,0
Pedas	86,70	bersantan	40,0	rebus		Perak	3,3	cukup	33,3
Asin	57,70	berminyak	66,6	bakar		Perunggu	23,3	sedang	13,3
Asam	50	bening	76,7					kurang	3,3

a. Spa Cuisine

Spa Cuisine adalah hidangan dengan rendah kalori, rendah garam dan rendah kolesterol tapi kaya akan rasa. Spa cuisine adalah diet seimbang yang didesain untuk mudah dicerna oleh tubuh dan mencukupi jumlah kalori optimum yang diperukan untuk kesehatan. Beberapa Spa menyediakan hidangan dengan diet-diet husus sesuai pesanan, beberapa diantaranya menggunakan bahan pangan organik baik rempah maupun sayuran yang ditanam di kebun sendiri.

Ada beberapa konsep dasar pengembangan spa cuisine diberbagai negara.

Kuisin khas India kaya dengan bumbu kari yang banyak menggunakan rempah-rempah serta 'masala' (merupakan bahan yang amat penting pada kuisin India). Bahan makanan yang dikembangkan untuk kuisine India adalah bahan pangan organik, seperti beras merah, baby potato dan pasta dari padi-padian utuh. Untuk kaum vegetarian tersedia toyu yogurth dan tofu.

Balancing Yin and Yang dari dapur China. Keseimbangan Yin dan Yang dalam filosofi China juga menjadi dasar penyusunan menu. Ada 3 kelompok makanan, yaitu makanan yang berdampak 'dingin' pada tubuh (Yin) dan makanan yang 'memanaskan' tubuh adalah Yang serta makanan dan lara Yin dan Yang adalah dalam golongan 'netral'. Makanan dengan keseimbangan antara Yin dan Yang percayai meningkatkan kekuatan dan keseimbangan (Qi).

Contoh menu hidangan spa dengan konsep balaning Yin dan Yang adalah Chinese Vegetable Salad, dengan bahan dasar rebung, buncis, tauge, jamur hitam, wortel, seledri, seledri China, daun ketumbar, ketimun, kacang goreng tumbuk halus, jamur enaki, lobak yang diawetkan, sawi yang diawetkan, lobak China, semua bahan 10 gram dipotong halus. Bumbu yang diperukan bubuk kaldu ayam, minyak zaitun, garam, gula pasir, masing-masing ½ sdt, minyak wijen 2 sdt. Hidangan untuk 4 orang dengan kandungan kalori masing-masing 59,3 kalori, protein 1,5 gram, karbohidrat 6, 1gram, dan lemak 3,5 gram. Spa Cuisine ala China ini kiranya dapat dimodifikasi menjadi hidangan Indonesia dengan tetap menerapkan keseimbangan Yin dan Yang.

Kuisin Indonesia terkenal dengan berbagai menu hidangan yang menggunakan bumbu rempah seperti sate dengan bumbu ketumbaranya. Sup ala Jawa Timuran, ikan mackerel panggang dengan saus Bali, rice custard, susu jahe masuk dalam sederet spa cuisine yang disediakan Javana Spa di Jawa Barat.

b. Aspek Ekonomi Spa Cuisine

Spa cuisine ditinjau dari aneka ragam menu dan susunannya bukanlah hal yang baru. Konsep pemikiran yang baru adalah bagaimana menangkap peluang spa cuisine sebagai bisnis baru dan berkaitan dengan bahan pangan fungsional. Penerapan bisnisnya adalah bagaimana dalam layanan perawatan spa disuguhkan

hidangan dan minuman yang relevan dengan terapi yang dilakukan. Misal, pada saat ini memerlukan jasa hair spa dengan keluhan rambut rontok, maka makanan atau minuman sebagai servis yang dihidangkan adalah makanan atau minuman untuk mengatasi kerontokan rambut. Seperti makanan atau minuman dari bahan dasar biji bunga maahari, lemon dsb.

Pemilihan bahan pangan untuk menyusun menu hidangan spa, bisa mengadopsi spa cuisine negara tetangga, dikembangkan dengan bahan pangan lokal dengan khasiat yang sama. Hidangan spa memertukan bahan pangan organik, dimana hal ini memacu budidaya bahan pangan organik, sehingga memiliki prospek sebagai bahan pangan fungsional yang sehat serta terjangkau oleh masyarakat seluruh kalangan (bukan sebagai bahan pangan eksklusif seperti saat ini). Indonesia terkenal dengan negara yang subur sehingga sangat potensial untuk pertanian dan budidaya tanaman organik. Sehingga sukses spa cuisine perlu bekerjasama dengan petani pemasok bahan pangan organik.

Spa modern dengan kombinasi terapi dari beberapa negara, dimana kondisi ini akan selalu berkembang. Maka bidang tata boga harus mampu menangkap peluang ini, untuk melengkapi terapi Spa dengan Spa cuisine yang relevan. Konsep spa cuisine bukan hanya memiliki peluang pada bisnis spa, namun memungkinkan membuka usaha baru, seperti cuisine untuk yakin kecantikan atau perawatan tradisional lainnya, atau bahkan warung kecantikan dengan hidangan dan minuman olahan bahan pangan fungsional untuk kecantikan.

c. Aspek Edukasi Spa Cuisine

Spa Cuisine berbasis bahan pangan organik, oleh karenanya pengembangan bahan pangan organik harus dimulai dari kampus. Perlu tambahan kompetensi bagaimana menanam sayur bebas peptisida dilahan rumah dan upaya lainnya untuk kemudahan memperoleh bahan pangan yang sehat dan bergizi.

Perlu mendidik masyarakat dengan daftar menu dengan dikuti jumlah kalori yang ada, kandungan karbohidrat, protein dan lemak serta fungsional pangannya, khususnya untuk kecantikan, pemilihan bahan pangan dan cara pengolahannya. Tak kalah pentingnya adalah budidaya bahan pangan organik, dengan aneka tanaman sayur dan buah bebas peptisida, terutama soka untuk bahan pangan yang dimakan mentah tanpa diolah, seperti sayur dan buah untuk jus.

Simpulan

Banyak permasalahan kecantikan yang muncul atau diperparah karena salah mengkonsumsi makanan. Permasalahan kecantikan dapat ditunda, dihambat, diterapi lewat makanan salah satu lewat perawatan Spa Cuisine. Diversifikasi konsumsi pangan fungsional perlu diperkenalkan sedini mungkin sejak masa kanak-kanak, agar setelah dewasa memperoleh manfaat dan khasiat yang optimal yaitu sehat dan bugar, produktif, mandiri serta berumur panjang. Pendidikan konsumen untuk masyarakat, khususnya pentingnya protein dan konservasi vitamin/mineral, yang sangat diperlukan untuk kecantikan. Perlu education menu, pemilihan bahan pangan dan teknik olahannya untuk Spa Cuisine dan pengembangan budidaya tanaman organik sebagai bahan dasar Spa Cuisine.

Daftar Pustaka

- Anonim. 2007. Angka Kecukupan Gizi Orang Indonesia Tahun 2004. www.gizinet.com. penelusuran 6 maret 2008.
- AOAC International. 2005. Official Methods of Analysis of AOAC International. AOAC International Suite, USA.
- Amal, Siti Hidayati, 2006, "Pengembangan kosmetika tradisional' Kajian Wanita Dalam Pembangunan, editor : T.O. Ihromi, Jakarta : Yayasan Obor Indonesia, hal 110-131
- Arisman, 2004 Gizi dalam daur kehidupan. Jakarta : EGC
- Crissie Painel Malik. 2003. Secrets of the Home Spa. Jakarta. Prestasi Pustaka
- Diana Hasling, 1999, Perawatan di Rumah alih bahasa Prilijani Paranaja, Jakarta: Arcan
- Diren Gaela. 2007. Resep Hidup Sehat Kebenaran Tentang Makanan dan Gaya Hidup Sehat. Jakarta. Penerbit Prestasi Pustaka.
- Danial. A. 1998. Pemanfaatan Tanaman Toga untuk kesehatan keluarga. Penerbit : UD Media Alas Dayu. Surabaya.
- Dewan Standardisasi Nasional. 1992. SN/01-2713-1992 Lulur Tradisional. Dewan Standardisasi Nasional.
- Indan Enljang, 2000. Kesehatan Masyarakat Bandung : Citra Aditya Kus Irianto, 2004. Gizi dan Pola Hidup Sehat Bandung: Yrama Widya. Kus Irianto, 2005. Gizi Kesehatan bagi Manusia: Yrama Widya
- Leavell and Clark, 1990. A General Outline of Public Health Care In Indonesia Second edition
- Louise Jumarani. 2009. Spa Indonesia Gaya Jawa dan Bali. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- IA ary Courney, 1997. Terapi Diet dan Nutrisi Jakarta: Hipokrates
- Maria C Linder, 2004. Biokimia Nutrisi dan Metabolisme. Jakarta : Gramedia
- Mitchell, B., 2000, Resource and Environmental Management Edisi 1 (terjemahan) Yogyakarta: UGM Press
- Nograhany W. K. 2006. 22-55% Wanita Lansia Indonesia Terkena Osteoporosis. www.detikNews.com
- Sadilah, Emiliana. 2005. "Pendayagunaan Sumber Daya Alam dalam bidang kesehatan wanita di Pedesaan Purbalingga' dalam Patra Widya Vol. 4 No. 2, junl.