

wonderful indonesia 



INDONESIA HOLISTIC WELLNESS.



A Guide for Transformative Travel



Ayo kenali Wellness Indonesia
secara Holistik!

Chapter 01 Harmony in Diversity .2

I. *Geo-Diversity* .4



Gunung dan Taman Bumi .7

Danau dan Sungai .12

Pantai dan Ombak .19



II. *Bio-Diversity* .24

Rempah-rempah dan Tanaman Obat .27

Hutan, Taman Nasional dan Mangrove .32

Kebun Raya dan Hutan Rekreasi .36

Perkebunan Teh dan Kopi .40

III. *Cultural Diversity* .44



Situs Arkeologis dan Situs Sejarah .47

Wayang dan Batik .52

Tari dan Musik Tradisional .56

Seni Beladiri dan Aktifitas Fisik Tradisional .62

Perawatan Tubuh dan Kuliner Tradisional .67

Chapter 02 Holistic .73

I. *Pengetahuan* .74



Pengetahuan Holistik .76

Sumber Pengetahuan .80

II. *Tradisi* .83

Siklus Kehidupan dan Pemurnian .86

TABLE OF CONTENTS

Jamu  dan Aromatik .89
Perawatan  Tubuh dan Kecantikan .93
Olah Tubuh Holistik dan Pengobatan Tradisional .96

III. *Transformasi* .100

Penelitian Ilmiah dan Pengobatan Komplementer .102
Industri dan Teknologi Digital .105
Warisan Budaya dan Pertanian Berkelanjutan .108
Desa Wisata Tematik .111



Chapter 03 *Wellness* .114

I. *Destination* .116

Bali .118
Borobudur dan Sekitarnya .123
Jakarta .128

II. *Perjalanan Tematik Wellness* .133

III. *Ekonomi Wellness* .160

Aktifitas Fisik dan Kebugaran Mental .161
Spa, Perawatan Personal dan Kecantikan .164
Makan Sehat, Nutrisi, dan Penurunan Berat Badan .168
Pengobatan Tradisional dan Fasilitas Medis .171
 Wellness Real Estate .174
 Wellness Festival .177

IV. *Wellness Stakeholder* .180

CHAPTER 01:

HARMONY IN DIVERSITY

1



Sebagai negara kepulauan terbesar di dunia, serta memiliki hutan terbesar ke-3 di dunia dan populasi penduduk terbesar ke-4 di dunia menjadikan

Indonesia sebagai negara yang kaya dengan keberagaman bumi (geo-diversity), hayati (bio-diversity) dan budaya (culture-diversity).

Keberagaman yang dimiliki Indonesia tersebut banyak yang mempunyai signifikansi yang penting di lingkup internasional dan bahkan diakui sebagai bagian dari warisan dunia. Indonesia menjadi pilihan menarik bagi Anda yang menginginkan liburan yang berbeda dan berkualitas. Menjelajahi keberagaman bumi (geo-diversity), hayati (bio-

diversity) dan budaya (culture-diversity) selain

akan meningkatkan vibrasi positif pada fisik, emosi dan mental Anda,

tetapi juga memberikan pengaruh

baik pada aspek sosial, lingkungan dan

spiritual dalam kaitan dimensi wellbeing.

*Ayo kenali wellness dalam
harmony in diversity!*



CHAPTER 01: **HARMONY IN DIVERSITY****GEO-DIVERSITY.**

1. Gunung dan Taman Bumi 2. Danau dan Sungai 3. Pantai dan Ombak

Bumi Indonesia terbentuk hasil pergerakan lempeng Pasifik di sebelah barat, lempeng Samudera Hindia di sebelah selatan, serta lempeng Asia di sebelah utara. Pergerakan lempeng tersebut selain membentuk kepulauan yang mencapai jumlah 17.508 pulau, namun juga membentuk lansekap geologis yang sangat beragam, yaitu dari gunung, danau, sungai dataran rendah, pantai hingga dasar lautan.



Indonesia mempunyai rangkaian gunung berapi yang merupakan bagian dari Cincin Api Pasifik. Setidaknya terdapat 400 gunung berapi di Indonesia dan 130 dari gunung berapi tercatat sebagai gunung berapi aktif. Danau alam yang dimiliki Indonesia tercatat 1.022 danau yang tersebar di berbagai pulau. Bentuk geologis Indonesia juga membentuk sekurangnya 5.590 sungai dan 65.017 anak sungai. Banyak tempat di Indonesia yang mempunyai lansekap geologi yang terbentuk jutaan tahun yang lalu yang dikenal sebagai taman bumi (geopark). Selain mempunyai 15 taman nasional dengan status nasional, Indonesia memiliki 6 taman bumi yang diakui sebagai UNESCO-Global Geopark.

"Sebagai negara kepulauan terbesar di dunia, Indonesia mempunyai garis pantai sepanjang 99.083 kilometer dan tercatat sebagai negara dengan garis pantai terpanjang ke-2 di dunia."



Anda bisa merangkai perjalanan dari puncak gunung hingga dasar lautan yang akan menjadi pengalaman yang seru.

Menjelajahi keberagaman bumi Indonesia sangat tepat



bagi Anda yang menyukai aktifitas fisik dan pengalaman adrenalin yang tinggi dalam liburan Anda. Mendaki gunung, bersepeda, berperahu, berselancar hingga menyelam hanyalah sebagian

aktifitas yang bisa Anda pilih untuk memberikan

asupan terbaik bagi fisik Anda. **Mendekatkan diri dengan**

alam juga memberikan asupan positif bagi aspek emosi dan

mental, selain meningkatkan kepedulian terhadap

lingkungan dan komunitas setempat. **Anda**

mempunyai waktu untuk menyendiri

atau berkontemplasi di puncak gunung

atau di tengah lautan; atau membuang

emosi negatif saat berselancar pada

ombak tinggi atau beraktifitas arung jeram

di sungai yang deras. Aktifitas wellness yang terkait dengan

fisik dan mindfulness bisa Anda lakukan pada tempat-tempat

dengan

terintegrasi

alam,

wisata

olahraga



keberagaman bumi, atau

dengan aktifitas wisata

wisata petualangan,

bahari, wisata

hingga ekowisata.



*Ayo kenali wellness dalam
harmony in diversity!*

CHAPTER 01: HARMONY IN DIVERSITY

GEO-DIVERSITY

GUNUNG DAN TAMAN BUMI



Gunung / Taman Bumi

GUNUNG.



Gunung atau dataran tinggi menjadi pilihan yang menarik bagi para pecinta kegiatan ketahanan fisik sekaligus untuk **melatih kesabaran terhadap emosi dan mental Anda.**

Indonesia mempunyai banyak sekali gunung dan dataran tinggi yang bisa menjadi tujuan petualangan. Setidaknya terdapat 20 gunung dengan ketinggian di atas 3.000 meter di atas permukaan laut yang tersebar di Pulau Jawa, Sumatera, Sulawesi, Lombok dan Papua. Bahkan Gunung Cartenz Pyramid (4.884 mdpl) di Papua tercatat sebagai salah satu dari Tujuh Puncak Tertinggi di dunia dan merupakan satu-satunya gunung dengan puncak yang diselimuti salju di kawasan Asia Tenggara.



Gunung Ijen (Provinsi Jawa Timur)

Beberapa gunung yang menarik untuk dieksplorasi karena mempunyai keunikan alam antara lain: Gunung Ijen (Provinsi Jawa Timur) dengan pesona Api Biru, Gunung Bromo (Provinsi Jawa Timur) dengan lautan pasir, atau Gunung Rinjani (Provinsi Nusa Tenggara Barat) dengan danau pada kawah gunung. Saat berkunjung ke Candi Borobudur di Provinsi Jawa Tengah, Anda mempunyai banyak pilihan jika ingin mendaki gunung untuk terbebas sejenak dari rutinitas keseharian, yaitu: Gunung Merapi, Merbabu, Telomoyo, Andong, Sumbing dan Prau. Atau, Anda bisa menuju ke dataran tinggi Dieng di Provinsi Jawa Tengah yang mempunyai 21 gunung yang mempunyai ketinggian di atas 2.000 meter di atas permukaan laut. Saat mencapai puncak yang tertinggi, Anda mempunyai waktu untuk pemulihan fisik sembari berkontemplasi.



Gunung Rinjani
(Provinsi Nusa Tenggara Barat)



TAMAN BUMI.

Saat berlibur ke Indonesia, Anda akan mempunyai kesempatan untuk menjelajahi warisan geologi yang menyimpan cerita pembentukan bumi dari jutaan tahun yang lalu. **Indonesia memiliki 6 taman bumi yang diakui sebagai UNESCO**

Global Geopark, yaitu: Taman Bumi Batur (Provinsi Bali), Taman Bumi Gunung Sewu (perbatasan Provinsi Jawa Tengah, Jawa Timur dan Yogyakarta), Taman Bumi Rinjani (Provinsi Nusa Tenggara Barat), Taman Bumi Ciletuh (Provinsi Jawa Barat), Taman Bumi Danau Toba (Provinsi Sumatera Utara) dan Taman Bumi Belitong (Provinsi Bangka Belitung).



Gunung Merapi (Provinsi Jawa Tengah)



Pulau Simamora, Danau Toba (Provinsi Sumatera Utara)

Sedang taman bumi yang mempunyai status nasional tersebar pada 15 tempat. Taman Bumi (geopark) menawarkan petualangan yang penuh adrenalin, juga mempunyai banyak cerita dan pengetahuan yang baik bagi kesehatan emosi dan mental. Anda bisa menikmati lansekap alam yang bercerita tentang pembentukan daratan atau samudera, hingga jejak menyusuri gua-gua dan sungai-stalaktit dan stalagmit yang letusan gunung-gung purba. Menyusuri sungai bawah tanah yang dipenuhi di Indonesia akan memberikan ada pada beberapa taman bumi pengalaman fisik, emosi dan mental yang penuh kesan. Anda juga mempunyai banyak waktu untuk sejenak menikmati kesunyian alam dan berkontemplasi.



TAMAN BUMI

JENIS WISATA.

Wisata Petualangan · Wisata Olahraga ·

Wisata Alam · Wisata Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Susur sungai · Susur gua · Hiking · Trekking ·

Panjat tebing · Latihan pernafasan · Meditasi

· Kontemplasi diri

DIMENSI WELLNESS.

Fisik · Emosi · Mental · Lingkungan

GUNUNG

JENIS WISATA.

Wisata Alam · Ekowisata · Wisata Petualangan ·

Wisata Olahraga · Wisata Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Mendaki gunung · Bersepeda · Lari ultra-

trail · Latihan pernafasan · Meditasi ·

Kontemplasi diri · Penanaman pohon

DIMENSI WELLNESS.

Fisik · Emosi · Mental ·

Lingkungan



DANAU DAN SUNGAI

Danau / Sungai



DANAU.



Berkayak di Danau Toba menjadi aktifitas yang sehat bagi fisik, emosi dan mental.

Berpetualang di danau menjadi pilihan yang berbeda saat menjelajahi pulau-pulau di Indonesia. Banyak danau-danau yang bisa dimasukkan dalam daftar petualangan Anda, yaitu: Danau Singkarak dan Danau Maninjau (Provinsi Sumatera Barat), Danau Kerinci (Provinsi Jambi), Telaga Warna (Provinsi Jawa Tengah), Ranu Kumbolo (Provinsi Jawa Timur), Danau Sentarum (Provinsi Kalimantan Barat), Danau Batur (Provinsi Bali), Danau Kelimutu (Provinsi Nusa Tenggara Timur) atau Danau Segara Anak (Provinsi Nusa Tenggara Barat).



Pengalaman sangat mengesankan bisa Anda dapatkan di Danau Toba yang berada di Provinsi Sumatera Utara. Danau Toba dengan panjang 100 kilometer, lebar 30 kilometer dan kedalaman 1.666 meter ini adalah danau vulkanik terbesar ke-2 di dunia dan danau terdalam ke-15 di



dunia. Di balik luasnya danau ini terdapat cerita pembentukannya dari letusan gunung berapi besar (super volcano) pada 77.000 tahun yang lalu. Letusan tersebut tercatat sebagai salah satu letusan gunung api terbesar dalam sejarah manusia. UNESCO mengakui Danau Toba ini sebagai taman bumi dunia.

Tepian danau yang didominasi perbukitan dan dataran tinggi menjadikan Danau Toba ini sangat menantang untuk melakukan aktifitas fisik berupa trekking, bersepeda hingga lari ultra-trail baik melalui jalur yang ringan hingga yang ekstrim. Pada tempat tinggi yang berbeda, Anda akan mendapatkan keindahan Danau Toba yang berbeda.



Glamping, **Danau Toba**

Air Terjun Janji, **Danau Toba**



Bukit Holbung, **Danau Toba**



Menjelajahi kehidupan sosial dan budaya di sekitar Danau Toba.



Anda bisa menginap di beberapa desa wisata yang berada di tepian Danau Toba, selain menjadikan fisik, emosi dan mental Anda kembali pulih, tetapi juga mengenalkan kehidupan sosial budaya dan lingkungan setempat secara lebih mendalam.



SUNGAI

Arus sungai yang deras dan bergelombang menjadi tantangan tersendiri untuk ditaklukkan secara fisik, sekaligus sebagai media yang menarik untuk pelepasan emosi negatif dan penguatan mental Anda. Beberapa sungai yang dikenal untuk kegiatan arung jeram (rafting), yaitu: Sungai Citarik (Provinsi Jawa Barat), Sungai Serayu (Provinsi Jawa Tengah), Sungai Progo (Daerah Istimewa Yogyakarta), Sungai Pekalen (Provinsi Jawa Timur), Sungai Ayung (Provinsi Bali), dan Sungai Asahan (Provinsi Sumatera Utara) yang mengalir dari Danau Toba.



tercatat sebagai sungai terbaik ke-3 di dunia untuk arung jeram karena mempunyai tingkat kesulitan yang sangat tinggi.

Salah satu sungai di Indonesia yang menjadi **destinasi pariwisata berskala internasional** adalah: **Sungai Kampar di Provinsi Riau** (413 kilometer). Sungai ini mempunyai keunikan yaitu ombak tinggi yang tercipta pertemuan arus pasang dari Selat Melaka dengan arus sungai. Sungai Kampar ini tercatat dalam Top 10 Destinasi Selancar Sungai Dunia

An illustration of a woman with long black hair, wearing an orange long-sleeved shirt with yellow patterns and orange pants, surfing on a large, curling wave. The wave is depicted with white foam and a yellow surfboard. The background features stylized blue and white clouds, a small bird, and a light orange sky. The text is overlaid on the right side of the image.

Sungai Kampar ini
tercatat dalam
Top 10 Destinasi
Selancar Sungai Dunia.

Ombak yang bergulung-
gulung hingga tujuh lapis
gelombang ini dikenal dengan
sebutan: "Bono Tujuh Hantu".

Selain aktifitas petualangan dan olahraga, Anda bisa berkontribusi terhadap penguatan komunitas dan konservasi lingkungan setempat di sepanjang tepian sungai.

SUNGAI

JENIS WISATA.

Wisata Petualangan · Wisata Olahraga ·
Wisata Alam · Ekowisata · Wisata Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Rafting · Kano · Selancar sungai · Trekking ·
Kontemplasi diri · Program konservasi

DIMENSI WELLNESS.

Fisik · Emosi · Mental · Lingkungan · Sosial

DANAU

JENIS WISATA.

Wisata Alam · Ekowisata · Wisata
Petualangan · Wisata Olahraga · Wisata

Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Jelajah danau · Bersepeda · Lari · Trekking

· Latihan pernafasan · Yoga · Meditasi ·

Kontemplasi diri · Kegiatan konservasi

DIMENSI WEL

Fisik · Emosi · Mental ·

Lingkungan · Sosial



CHAPTER 01: HARMONY IN DIVERSITY
GEO-DIVERSITY

PANTAI, OMBAK DAN LAUT



Pantai dan Ombak / Laut

PANTAI DAN OMBAK.

Ranoh Island



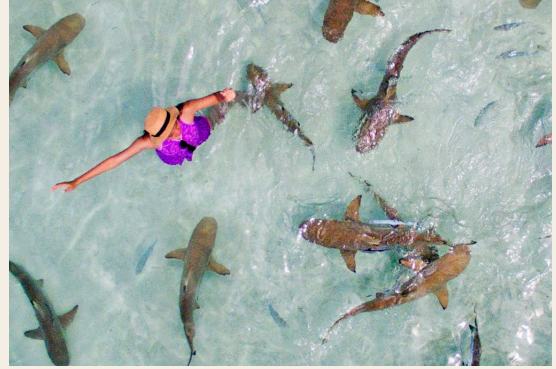
Pantai Viovio, **Batam**



Pantai adalah tempat favorit untuk berlibur. Pantai-pantai di Pulau Bali, Pulau Jawa, Pulau Lombok, Pulau Komodo, Pulau Flores hingga Pulau Sulawesi dikenal sebagai destinasi wisata yang menawarkan keindahan pantai berpasir. Indonesia mempunyai banyak pantai dengan pasir putih, dan bahkan ada pantai yang berpasir dengan warna pink seperti Pantai Tangsi dan Pantai Lambu (Provinsi Nusa Tenggara Barat), serta Pantai Pink, Pantai Namong dan Pantai Serai Lambu (Provinsi Nusa Tenggara Timur).



Raja Ampat



Selain sekedar berjemur atau pun mengeksplorasi pantai berpasir, Anda bisa melakukan yoga atau berlatih pernafasan sambil menunggu matahari terbenam. Menanam pohon mangrove di sepanjang pantai atau melepaskan anak penyu ke lautan luas menjadi kegiatan berwisata yang tidak hanya berkontribusi terhadap keberlanjutan lingkungan, tetapi juga memberikan asupan positif bagi emosi dan mental Anda. Mengejar ombak dan berselancar adalah tantangan tersendiri di pantai-pantai yang mempunyai ombak yang tinggi. Beberapa pantai di Indonesia dikenal sebagai destinasi selancar berskala internasional, yang tersebar di sepanjang pantai barat Pulau Sumatera (Mentawai, Nias, Mentawai atau Lampung), serta pantai-pantai di bagian selatan Pulau Jawa, Bali dan Nusa Tenggara dengan ombak-ombak terbaik dari Samudera Hindia. Spot-spot ini menjadi pilihan bagi anda yang lebih menyukai untuk mengejar adrenalin dengan berselancar di atas ombak yang tinggi dan bergulung-gulung.



Selong Belanak



Pasut Beach

LAUT.

Luas lautan yang mencapai 62% dari luas keseluruhan dari negara Indonesia bisa menjadi “permata tersembunyi” dalam liburan Anda. Laut di Indonesia mempunyai banyak tempat-tempat yang menarik untuk diving atau pun snorkeling. **Spot-spot menyelam di Indonesia yang sudah dikenal para penyelam internasional** seperti di Lembeh (Provinsi Sulawesi Utara), Bunaken (Provinsi Sulawesi Utara), Komodo (Provinsi Nusa Tenggara Timur), atau Wakatobi (Provinsi Sulawesi Tenggara). Tempat lain yang juga menjadi destinasi menyelam antara lain: Pemuteran, Lembongan dan Telumben (Provinsi Bali), Lombok (Provinsi Nusa Tenggara Barat), Kupang (Provinsi Nusa Tenggara Timur), Ambon dan Banda (Provinsi Maluku), atau Teluk Cendrawasih dan Raja Ampat (Provinsi Papua Barat).

Anda tidak hanya bisa menyelam untuk menikmati keindahan terumbu karang, tetapi bisa berkontribusi untuk melakukan konservasi terumbu karang.



Indonesia juga mempunyai banyak **spot-spot yang menantang untuk aktifitas memancing**, seperti perairan Pulau Weh (Provinsi Aceh), Pulau Mapur (Provinsi Kepulauan Riau), Pulau Mentawai (Provinsi Pulau Krakatau (Banten), Pelabuhan Ratu (Jawa Barat), Pulau Seribu (Daerah Khusus Ibukota Jakarta), Karimun Jawa (Provinsi Jawa Tengah), Tanjung Benoa (Provinsi Bali), hingga di perairan di kawasan Indonesia bagian timur, seperti perairan Selayar (Sulawesi Selatan), Halmahera (Maluku Utara), Pulau Biak (Provinsi Papua Barat). Anda juga bisa meluangkan waktu sejenak di malam hari untuk **menikmati bintang-bintang yang bertebaran di atas lautan luas yang gelap**. Momentum ini menjadi sangat tepat untuk menyadari bahwa manusia hanyalah noktah kecil dalam alam semesta ini.

CHAPTER 01:

GEO-DIVERSITY

PANTAI DAN OMBAK

JENIS WISATA.

Wisata Petualangan · Wisata Olahraga ·
Wisata Alam · Ekowisata · Wisata Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Berjemur matahari · Selancar · Paddling ·
Trekking pantai · Yoga · Kontemplasi diri ·
Program konservasi diri · Penanaman pohon

DIMENSI WELLNESS.

Fisik · Emosi · Mental · Lingkungan

CHAPTER 01:

GEO-DIVERSITY

LAUT

JENIS WISATA.

Wisata Petualangan · Wisata Olahraga · Wisata
Bahari · Ekowisata · Wisata Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Diving · Snorkeling · Memancing · Kontemplasi
diri · Program konservasi

DIMENSI WELLNESS.

Fisik · Emosi · Mental



CHAPTER 01: **HARMONY IN DIVERSITY****BIO-DIVERSITY.**

1. Rempah-rempah dan Tanaman Obat 2. Hutan, Taman Nasional dan Mangrove 3. Kebun Raya dan Hutan Rekreasi 4. Perkebunan Teh dan Kopi

Kepulauan Indonesia diapit daratan Asia dan Australia –serta dikelilingi 2 lautan luas, yaitu: Samudera Hindia dan Samudera Pasifik– yang masing-masing memiliki kekhasan spesies membuat Indonesia mempunyai kekayaan hayati yang sangat beragam.



Flora dan fauna banyak yang hidup di hutan-hutan yang terkonsentrasi di Pulau Sumatera, Kalimantan, dan Papua. Indonesia memiliki hutan tropis terbesar di Asia, dan **terbesar ke-3** di dunia setelah Brazil dan Kongo.

Indonesia juga menghasilkan rempah-rempah, kopi dan teh yang menjadi komoditas perdagangan serta sebagai bahan dasar bagi obat dan kuliner tradisional, selain juga dipergunakan perawatan tubuh dan kecantikan. Pada saat ini diperkirakan terdapat sekitar 400-500 spesies rempah-rempah di dunia.



penghasil teh
terbesar ke-7
di dunia.

penghasil kopi
terbesar ke-4
di dunia.

kebun
43
raya

taman
51
nasional

Lebih dari 50% spesies
rempah-rempah berada
di kawasan Asia Tenggara
dan sebagian besar
terkonsentrasi di Indonesia.

penghasil oksigen
terbesar ke-2
di dunia.

flora di indonesia
= 15,5%
flora dunia

Beberapa kelompok fauna di Indonesia seperti burung, mamalia dan reptil memiliki endemisitas tertinggi di dunia.

Kekayaan spesies flora yang ada di Indonesia merupakan 15,5% dari total jumlah flora di dunia.

Mengenali keberagaman hayati Indonesia adalah tema perjalanan liburan yang tepat bagi Anda yang menginginkan aktifitas fisik yang moderat dan memenuhi keingintahuan terhadap keberlanjutan lingkungan.

Hutan tropis dan taman nasional menjadi pilihan bagi Anda yang menyukai petualangan dan ingin mendapatkan



pengalaman baru pada ekosistem alami. Hutan mangrove, hutan pinus atau kebun raya, serta perkebunan kopi atau



teh menjadi destinasi yang tepat bagi Anda yang sesaat ingin mendapatkan ketenangan dan jauh dari keramaian perkotaan secara lebih berkualitas.

. Aktifitas wellness Anda bisa dikombinasikan dengan aktifitas ekowisata, agrowisata, wisata olahraga, hingga wisata kuliner. Menghirup udara segar pada lingkungan alami membantu mengurai beban emosi dan mental, serta meningkatkan

kepedulian pada keberlanjutan

lingkungan.

Berjalan kaki, bersepeda, senam atau mindfulness seperti: yoga, latihan atau meditasi adalah ragam



kegiatan pernafasan aktifitas yang mental Anda.

menyehatkan bagi fisik, emosi dan

selain juga kopi

Rempah-rempah dan tanaman obat atau teh dalam bentuk makanan, minuman, hingga perawatan tubuh akan melengkapi kesehatan fisik, emosi dan mental dengan lebih menyenangkan.

Ini waktunya untuk mengenali keberagaman hayati Indonesia!

CHAPTER 01: HARMONY IN DIVERSITY

BIO-DIVERSITY

REMPAH-REMPAH DAN TANAMAN OBAT



Rempah-Rempah / Tanaman Obat

REMPAH-REMPAH.

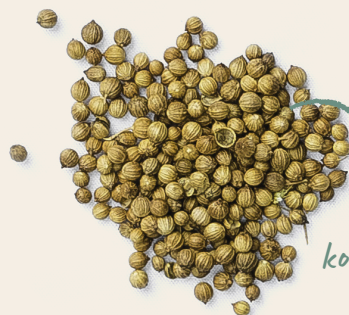
Gaya hidup sehat tidak bisa dilepaskan dengan makanan dan minuman sehat, suplemen untuk menjaga kesehatan, perawatan tubuh dan kecantikan, hingga pengobatan tradisional dan aromatik yang menggunakan bahan dari rempah-rempah. Saat ini Indonesia merupakan penghasil rempah-rempah terpenting di dunia.

Lebih dari 50% spesies rempah-rempah berada di kawasan Asia Tenggara dan sebagian besar terkonsentrasi di Indonesia

Pada saat ini diperkirakan terdapat sekitar 400-500 spesies rempah-rempah di dunia

selain juga cengkih, kayu manis dan pala

Indonesia merupakan negara penghasil rempah-rempah **ke-4 di tingkat dunia**



lada sebagai komoditas rempah-rempah utama



Rempah-rempah juga diolah menjadi minyak esensial yang sering digunakan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan. Anda bisa mengeksplorasi rempah-rempah Indonesia mulai dari mengenali, menanam, mengolah dan menikmatinya yang banyak memberikan pengetahuan dan pengalaman baru. Mengunjungi perkebunan pala atau cengkih di Maluku dan Maluku Utara adalah aktifitas yang menantang bagi Anda yang menyukai petualangan. Belajar membuat makanan, minuman hingga ramuan tradisional untuk perawatan tubuh dan kecantikan menjadi pengalaman yang menarik bagi Anda tertarik dengan budaya Indonesia. Anda bisa menikmati rempah-rempah terbaik di restoran, kafe, spa dan klinik kecantikan yang ada pada hampir seluruh destinasi wisata di Indonesia.



Beberuk Terong



Desa Wisata Candirejo, Pembuat Tempe



Desa Wisata Candirejo, Pembuat Tempe

TANAMAN OBAT.

Keberagaman hayati yang bisa Anda temui di Indonesia yang penting bagi kesehatan dan pengobatan adalah: tanaman obat.

Diperkirakan **80%** tanaman obat di dunia tumbuh di Indonesia

1.845 spesies tanaman herbal bisa dijadikan obat, tetapi baru 200 spesies yang dipergunakan sebagai obat herbal



Saat ini obat tradisional yang berasal dari tanaman obat sudah diakui oleh Kementerian Kesehatan sebagai bagian dari layanan kesehatan komplementer. Anda akan **mengenal lebih mendalam mengenai tanaman obat di kawasan Tawangmangu** yang berada di lereng Gunung Lawu (Provinsi Jawa Tengah). Anda juga bisa mencoba layanan pengobatan dari para dokter yang menggunakan obat yang berbasis herbal. Tawangmangu adalah tempat yang representatif untuk mengenali keberagaman bumi, keberagaman hayati dan budaya. Tawangmangu memiliki banyak spot-spot yang menarik untuk mawadahi aktifitas fisik, emosi, mental, sosial, lingkungan hingga spiritual.



CHAPTER 01:

BIO - DIVERSITY

TANAMAN OBAT

JENIS WISATA.

Wisata Wellness · Ekowisata · Agrowisata

AKTIFITAS WELLNESS.

Edukasi kesehatan · Perawatan tubuh ·

Program mindfulness

DIMENSI WELLNESS.

Emosi · Mental · Lingkungan · Sosial



CHAPTER 01:

BIO - DIVERSITY

REMPAH-REMPAH

JENIS WISATA.

Ekowisata · Agrowisata · Wisata Budaya ·

Wisata kuliner · Wisata WellnessWellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Makan sehat · Perawatan tubuh · Perawatan

kecantikan · Program mindfulness

DIMENSI WELLNESS.

Emosi · Mental · Lingkungan · Sosial



HUTAN DAN TAMAN NASIONAL



Hutan dan Taman Nasional / Hutan Mangrove

HUTAN DAN TAMAN NASIONAL.



Hutan memberikan kesempatan bagi Anda untuk berpetualang dengan lebih bertanggungjawab. Menjelajahi hutan dengan berjalan kaki atau menggunakan moda ramah lingkungan adalah bentuk kepedulian terhadap konservasi lingkungan. Hutan tidak hanya

memberikan oksigen terbaik,

tetapi juga memberikan vibrasi alami yang menenangkan emosi dan mental. Anda mempunyai waktu untuk melupakan berbagai perangkat digital dan kemudian tenggelam pada lansekap, suara dan aroma hutan.

Beberapa taman nasional di Indonesia mempunyai status sebagai cagar biofer dan juga diakui sebagai bagian dari UNESCO-World Network of Biosphere Reserve.

Hutan juga menjadi tempat belajar yang menyenangkan untuk mempelajari keberlanjutan lingkungan dan isu-isu perubahan iklim. Hutan alam yang menjadi destinasi wisata yang berkualitas, sebagian besar juga merupakan taman nasional. Indonesia mempunyai 51 taman nasional yang tersebar di Jawa (12 taman nasional), Sumatera (12 taman nasional), Kalimantan (8 taman nasional), Sulawesi (7 taman nasional), Bali dan Nusa Tenggara (7 taman nasional), serta Maluku dan Papua (5 taman nasional). Beberapa taman nasional di Indonesia telah mendapatkan pengakuan dunia sebagai UNESCO-World Heritage Sites, yaitu: Taman Nasional Komodo (Nusa Tenggara Timur), Taman Nasional Ujung Kulon (Banten), Taman Nasional Lorenz (Papua), serta Taman Nasional Gunung Leuser, Kerinci dan Seblat (Sumatera).



Praktik forest bathing akan menjembatani Anda untuk lebih mengenali diri sendiri dan juga mengisi ulang fisik, emosi dan mental Anda menjadi lebih berkualitas



HUTAN MANGROVE.



Aroma Spa River, **Bintan**



Hutan mangrove yang berada di pesisir pantai berfungsi untuk mencegah abrasi dan intrusi air laut, selain juga sebagai tempat tinggal dan memberikan makanan bagi berbagai satwa. Pulau Papua memiliki hutan mangrove terbesar di Indonesia, selain tersebar di hampir semua pulau di Indonesia. Hutan-hutan mangrove di Denpasar (Provinsi Bali), Jakarta Utara (Daerah Khusus Ibukota Jakarta), Pulau Karimunjawa (Provinsi Jawa Tengah), Kulonprogo (Daerah Istimewa Yogyakarta) atau Tarakan (Provinsi Kalimantan Utara) menjadi destinasi bagi wisatawan dengan motivasi berlibur yang peduli dengan keberlanjutan lingkungan. Menjelajahi hutan mangrove dengan berjalan kaki atau berperahu menjadi aktifitas fisik sederhana yang menyenangkan, selain juga program edukasi dan konservasi yang mendorong kontribusi Anda dengan aktif untuk melestarikan kawasan pesisir pantai.

HUTAN DAN TAMAN NASIONAL

JENIS WISATA.

Wisata Petualangan · Wisata Alam ·

Ekowisata · Wisata Volunteer

AKTIFITAS WELLNESS.

Trekking · Jelajah Hutan · Forest bathing ·

Program konservasi · Program mindfulness ·

Kontemplasi diri

DIMENSI WELLNESS.

Emosi · Mental · Fisik · Lingkungan

HUTAN MANGROVE

JENIS WISATA.

Ekowisata · Wisata Volunteer ·

Wisata Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Trekking · Berperahu · Forest bathing

· Program konservasi · Program

mindfulness · Kontemplasi diri

DIMENSI WELLNESS.

Emosi · Mental ·

Lingkungan · Fisik



KEBUN RAYA DAN HUTAN REKREASI



Hutan dan Taman Nasional / Hutan Mangrove

KEBUN RAYA.



Kebun Raya Bogor

Kebun raya adalah salah satu pilihan bagi Anda untuk mengenali keberagaman hayati Indonesia dengan mengombinasikan dengan aktifitas luar ruang yang menyehatkan. Di tengah pohon-pohon yang rimbun, Anda bisa melakukan menghirup udara segar dan perlahan melepaskan beban fisik, stres atau kecemasan. Indonesia memiliki 43 kebun raya yang memiliki beragam koleksi tumbuhan yang merepresentasikan keberagaman hayati di Indonesia.

Kebun Raya Bogor merupakan kebun raya tertua di Asia Tenggara dan tertua ke-3 di dunia dengan koleksi lebih dari 15.000 spesies tumbuhan pada lahan seluas 87 hektar



Kebun Raya Ekar, Bali

Kebun raya yang bisa menjadi pilihan aktifitas wisata yang berkualitas antara lain: Kebun Raya Bali (Provinsi Bali), Kebun Raya Samosir (Provinsi Sumatera Utara), Kebun Raya Cibodas (Provinsi Jawa Barat), Kebun Raya Kuningan (Provinsi Jawa Barat), Kebun Raya Purwodadi di Pasuruan (Provinsi Jawa Timur). Anda bisa melakukan aktifitas fisik ringan dengan berjalan kaki atau lari ringan di dalam kawasan kebun raya. Atau melakukan yoga, latihan pernafasan atau meditasi untuk menyetarakan tubuh, pikiran dan batin dalam aura lingkungan yang menenangkan.



HUTAN REKREASI.

Aktifitas fisik yang moderat dalam lingkungan alami yang tidak terlalu ekstrim bisa dilakukan di hutan rekreasi. Kawasan hutan pinus di Pulau Jawa banyak yang dikembangkan menjadi hutan rekreasi yang tidak terlalu jauh dari kawasan perkotaan, yaitu: Maribaya di Kabupaten Bandung Barat atau Gunung Pancar di Kabupaten Bogor (Provinsi Jawa Barat);



Bersantai setelah melakukan aktifitas fisik di hutan rekreasi.

Kragilan di Kabupaten Magelang, Limpakuwus di Kabupaten Banyumas, Kalilo di Kabupaten Purworejo (Provinsi Jawa Tengah); Semeru di Kabupaten Malang dan Nongko Ijo di Kabupaten Madiun (Provinsi Jawa Timur); Mangunan dan Pengger di Kabupaten Bantul (Daerah Istimewa Yogyakarta). Menjelajah hutan dengan bersepeda, berlari atau sekedar duduk di antara pepohonan dengan secangkir kopi panas. Di beberapa hutan rekreasi mempunyai wahana permainan adrenalin, bisa menikmati udara segar sambil beryoga atau sekedar memungungkan tempat berkemah yang memungkinkan Anda bermalam di dalam tenda.



Kabupaten Jawa Timur); Istimewa Anda juga sekedar permainan adrenalin, memungkinkan

CHAPTER 01:

BIO - DIVERSITY

HUTAN REKREASI

JENIS WISATA.

Ekowisata · Wisata Edukasi ·

Wisata Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Trekking · Senam · Jogging · Senam ·

Forest bathing · Yoga · Kontemplasi diri ·

Edukasi lingkungan

DIMENSI WELLNESS.

Emosi · Mental · Fisik · Lingkungan



CHAPTER 01:

BIO - DIVERSITY

KEBUN RAYA

JENIS WISATA.

Ekowisata · Wisata Edukasi ·

Wisata Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Trekking · Senam · Jogging · Senam · Forest

bathing · Yoga · Kontemplasi diri · Edukasi

lingkungan

DIMENSI WELLNESS.

Emosi · Mental · Fisik · Lingkungan



PERKEBUNAN TEH DAN KOPI



Perkebunan Kopi / Perkebunan Teh

PERKEBUNAN KOPI.

Kopi sudah menjadi bagian dari gaya hidup keseharian sebagian besar penduduk dunia pada saat ini. Bagi yang peduli kesehatan, mengonsumsi kopi dengan benar dan rutin diyakini memberikan dampak positif bagi tubuh terutama pada aspek emosi dan mental.

Anda akan mendapatkan pengalaman baru di perkebunan Banjar Kopi (Provinsi Bali) yang berada pada ketinggian 1.100 meter di atas permukaan laut lereng Gunung Batur,

perkebunan kopi di Gayo (Provinsi

Aceh) yang mempunyai

pemandangan indah ke

Danau Lut Tawar.



Perkebunan kopi Malabar di Pengalengan (Provinsi Jawa Barat), Anda bisa merasakan kehangatan kopi Temanggung sambil menikmati lansekap Gunung Sindoro dan Gunung Sumbing di perkebunan kopi Kledung (Provinsi Jawa Tengah). Di tengah perkebunan kopi, Anda bisa melakukan aktivitas fisik yang moderat, seperti: bersepeda, lari, berjalan kaki, hingga beryoga. Selain mengunjungi perkebunan yang berada di dataran tinggi.

*Indonesia dikenal sebagai
penghasil kopi terbesar
ke-4 di dunia*



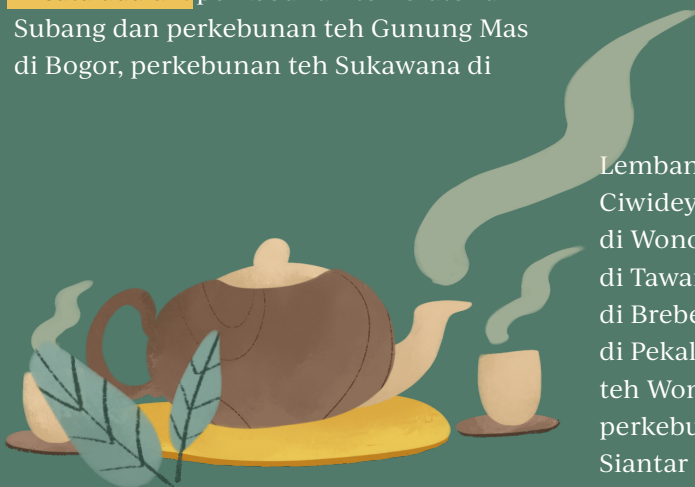
TEH.

Provinsi Jawa Barat merupakan penghasil teh terbesar di Indonesia yaitu hampir 70% dari produksi teh Indonesia



Perkebunan teh di Indonesia menjadi pilihan menarik untuk liburan berkualitas yang memadukan aktifitas fisik, emosi dan mental dengan kegiatan ekowisata dan agrowisata. Beberapa perkebunan teh yang telah dikembangkan menjadi **destinasi wisata adalah:** perkebunan teh Ciater di Subang dan perkebunan teh Gunung Mas di Bogor, perkebunan teh Sukawana di

Indonesia merupakan penghasil teh terbesar ke-7 dunia dengan perkebunan yang tersebar di 10 provinsi.



Lembang dan perkebunan teh Rancabali di Ciwidey (Jawa Barat), perkebunan teh Tambi di Wonosobo, perkebunan teh Kemuning di Tawangmangu, perkebunan teh Kaligua di Brebes dan perkebunan teh Pagilaran di Pekalongan (Jawa Tengah), perkebunan teh Wonosari di Malang (Jawa Timur), perkebunan teh Sidamanik di Pematang Siantar (Sumatera Utara), perkebunan teh Danau Kembar (Sumatera Barat), serta perkebunan teh Kayu Aro di Kerinci (Jambi).

Teh mempunyai banyak manfaat, yaitu sebagai antioksidan yang mampu melawan radikal bebas yang terkait dengan kesehatan jantung dan sirkulasi darah. Teh yang dikonsumsi dengan benar dan rutin juga **mempunyai dampak yang signifikan terhadap emosi dan pikiran.**

TEH

JENIS WISATA.

Ekowisata · Agrowisata · Wisata Edukasi ·

Wisata Petualangan · Wisata Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Trekking · Bersepeda · Jelajah perkebunan ·

Program mindfulness · Kontemplasi diri

DIMENSI WELLNESS.

Emosi · Mental · Fisik ·

Lingkungan · Sosial



PERKEBUNAN KOPI

JENIS WISATA.

Ekowisata · Agrowisata · Wisata

Wellness · Wisata Budaya

AKTIFITAS WELLNESS.

Trekking · Bersepeda · Jelajah perkebunan ·

Program mindfulness · Kontemplasi diri

DIMENSI WELLNESS.

Emosi · Mental · Fisik ·

Lingkungan · Sosial



CHAPTER 01: **HARMONY IN DIVERSITY****CULTURAL
- DIVERSITY**

1. Situs Arkeologis dan Situs Sejarah 2. Wayang dan Batik 3. Tari dan Musik Tradisional 4. Seni Beladiri dan Aktifitas Fisik Tradisional 5. Perawatan Tubuh dan Kuliner Tradisional

Posisi geografis di antara dua benua dan dua samudera tak hanya menjadikan Indonesia mempunyai kekayaan bumi dan hayati yang beragam, tetapi juga keberagaman budaya. Di Indonesia terdapat 633 kelompok etnik utama yang terbagi menjadi 1.331 suku (tribes). Kelompok etnis Jawa merupakan mayoritas yaitu sekitar 40,06% dari total populasi di Indonesia.



Beragamnya kelompok etnik dimilikinya menjadikan Indonesia sebagai negara dengan bahasa lokal terbanyak ke-2 di dunia, yaitu lebih dari 700 bahasa atau hampir 2 kali dari jumlah keseluruhan bahasa-bahasa lokal yang digunakan di kawasan Eropa. Keberagaman etnik di Indonesia menjadi semakin unik Ketika terjadi akulturasi dengan bangsa-bangsa Asia dari Tiongkok, India, Timur Tengah dan Persia, serta juga bangsa Eropa terutama Belanda dan Portugis. Akulturasi tersebut terjadi dari awal masa perdagangan maritim pada abad ke-7 Masehi dan banyak yang diwariskan dari generasi ke generasi hingga sekarang. Warisan budaya yang merupakan hasil akulturasi tersebut berupa **arsitektur, fesyen, seni pertunjukan, musik, beladiri, kuliner hingga praktik wellness dan pengobatan.** UNESCO bahkan mengakui 3 warisan budaya di Indonesia sebagai Situs Warisan Dunia, serta 7 warisan budaya takbenda Indonesia dalam Daftar Representatif Warisan Budaya Takbenda Kemanusiaan.



Belajar membuat karya-karya seni dan budaya akan melatih ketenangan dan kesabaran Anda.

Indonesia merupakan destinasi yang menarik bagi Anda yang menginginkan pengalaman budaya terutama yang terkait dengan nilai-nilai dan praktik kehidupan yang diwariskan dari generasi ke generasi. Aktifitas wellness bisa dilakukan melalui beragam produk wisata budaya yang dikemas secara kreatif dan transformatif. Mengenali keberagaman budaya Indonesia tidak sekedar melihat dan mendengarkan saja, tetapi belajar dan mempraktikkan ragam produk-produk warisan budaya Indonesia. Anda diajak untuk sejenak larut dalam kontemplasi aktifitas budaya yang memberikan asupan positif bagi emosi dan mental Anda. Berkunjung ke situs arkeologis dan sejarah tidak hanya belajar tentang masa lalu, tetapi mengajak Anda untuk merefleksikan cerita sejarah menjadi pembelajaran bagi masa depan. Belajar tari, instrumen musik tradisional hingga seni beladiri tradisional akan melatih panca indera melalui keseimbangan gerak dan rasa, sekaligus melepaskan beban pikiran.



Kotagede, Jawa Tengah

Melatih panca indera melalui keseimbangan gerak dan rasa, sekaligus melepaskan beban pikiran



Pengrajin Wayang Imogiri, Jawa Tengah

Aktifitas wisata budaya menjadi bagian dari praktik wellness yang menyenangkan dan sekaligus juga menyehatkan tubuh, pikiran dan batin Anda.

CHAPTER 01: HARMONY IN DIVERSITY
CULTURAL-DIVERSITY

SITUS ARKEOLOGIS DAN SITUS SEJARAH



Situs Arkeologis / Situs sejarah

SITUS ARKEOLOGIS.

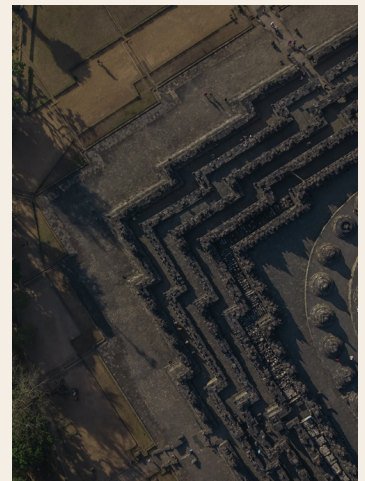
Belajar dari masa lalu dan merefleksikan menjadi nilai-nilai kehidupan yang lebih baik adalah bagian dari peningkatan kapasitas diri terutama dalam aspek mental atau pikiran. Mengunjungi situs arkeologis selain belajar sejarah, tetapi yang lebih penting adalah **belajar tentang transformasi kehidupan**. Situs arkeologis yang banyak ditemukan di Indonesia adalah: candi.

Menjelajahi situs arkeologi tidak sekedar menguatkan tubuh fisik, tetapi juga menyehatkan bagi mental dan pikiran anda.



Candi Borobudur, Jawa Tengah

Ratusan candi yang mayoritas berasal dari masa Hindu-Buddha tersebar di 15 provinsi yang ada di Pulau Jawa, Sumatera dan Kalimantan. **UNESCO mengakui beberapa candi di Indonesia sebagai Situs Warisan Dunia**, yaitu: Candi Borobudur dan Candi Prambanan (di Provinsi Jawa Tengah); selain juga Situs Sangiran (di Provinsi Jawa Tengah) yang merepresentasikan kebudayaan prasejarah di dunia. Mempelajari langsung sumber pengetahuan tentang kehidupan yang telah berumur lebih dari 12 abad dan kemudian mempraktikkannya menjadi pengalaman berkualitas dalam liburan Anda.



Panel relief di Candi Borobudur merupakan sumber pengetahuan dalam format 3 dimensi terpanjang di dunia, yaitu mencapai 6 kilometer apabila dipasang berjajar.



Panel relief di Candi Borobudur merupakan "kitab pengetahuan" yang memuat ajaran pencerahan, welas asih, budi pekerti hingga pengetahuan atas teknologi bahari, pertanian, kuliner, musik, serta kesehatan dan pengobatan

SITUS SEJARAH.



Kotagede, Jawa Tengah

Dalam catatan sejarah, di Indonesia pernah mempunyai 782 kerajaan dan saat ini hanya ada sekitar 186 kerajaan yang masih eksis sebagai entitas budaya.

Selain situs arkeologis, Indonesia juga mempunyai banyak bangunan dan kawasan bersejarah dari berbagai periode sejarah yang merepresentasikan peradaban di Indonesia. Istana Yogyakarta dan Surakarta bahkan menjadi pusat kebudayaan dan menjadi destinasi wisata budaya yang penting, selain juga Istana Mangkunegaran (Jawa Tengah), Pakualaman (Yogyakarta), Kasepuhan, Kanoman, Kacirebonan (Jawa Barat), atau pun Banten (Jawa Barat). Istana-istana ini tidak hanya sekedar menyimpan warisan budaya benda, tetapi juga masih melestarikan beragam warisan budaya takbenda termasuk pengetahuan dan praktik-praktik kebugaran dan kesehatan. Belajar menari, membatik, mewarnai wayang, membuat jamu dan ramuan obat, perawatan tubuh, hingga praktik tubuh, pikiran, jiwa pada “pusat kebudayaan” menjadi pengalaman transformatif yang penting dalam sejarah hidup Anda.



SITUS SEJARAH

JENIS WISATA.

Wisata Sejarah · Wisata Budaya · Wisata

Spiritual · Wisata Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Program mindfulness · Kontemplasi diri

DIMENSI WELLNESS.

Emosi · Mental · Sosial · Spiritual

SITUS ARKEOLOGIS

JENIS WISATA.

Wisata Sejarah · Wisata Budaya ·

Wisata Spiritual · Wisata Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Program mindfulness · Kontemplasi diri

DIMENSI WELLNESS.

Emosi · Mental · Sosial · Spiritual

CHAPTER 01: HARMONY IN DIVERSITY
CULTURAL-DIVERSITY

WAYANG DAN BATIK



Wayang / Batik

WAYANG.

Giriloyo Imogiri, Yogyakarta



Untuk mengenali nilai-nilai kehidupan terkadang diperlukan “media lain” seperti seni untuk memberikan pembelajaran dari sudut pandang yang berbeda. Boneka adalah media pembelajaran yang dikemas secara teatral dan sudah digunakan manusia sejak jaman dahulu. Indonesia mengenal wayang sebagai bentuk teater klasik yang dipentaskan dalam bentuk boneka dua dimensi (disebut: wayang kulit) dan boneka tiga dimensi (disebut: wayang golek), bahkan dimainkan oleh banyak seniman secara langsung dalam bentuk tari teatral (disebut: wayang wong).

Wayang tidak hanya menjadi media pertunjukan yang menghiburkan tetapi juga sarat dengan ajaran tentang kebaikan dan nilai-nilai kemanusiaan

Secara filosofis, wayang merupakan metafora dari kehidupan manusia dalam kaitannya dengan manusia lain, alam semesta dan Tuhan secara seimbang. Wayang menjadi bagian kehidupan budaya dan spiritual khususnya di Jawa dan Bali hingga saat ini. UNESCO telah menetapkan wayang sebagai sebagai Daftar Representatif Warisan Budaya Takbenda bagi Kemanusiaan. Belajar membuat atau mewarnai wayang, hingga berlatih memainkan wayang mengkondisikan Anda untuk melatih keseimbangan panca indera. Melakukan praktik wellness dengan menggunakan media wayang adalah bagian dari penguatan aspek emosi, mental dan spiritual Anda.



BATIK.

Batik adalah produk kain tradisional yang menjadi salah satu identitas budaya Indonesia dan bahkan sudah diakui sebagai warisan budaya takbenda dunia oleh UNESCO. Batik merepresentasikan berbagai latar belakang budaya berupa keragaman pola yang luas mencerminkan berbagai pengaruh budaya, mulai dari kaligrafi Arab, karangan bunga Eropa dan burung phoenix Cina hingga bunga sakura Jepang dan burung merak India atau Persia.

Kampung Batik Giriloyo, Jawa Tengah



Belajar membatik melatih ketenangan dan kesabaran

Selain itu batik menjadi barang yang diturunkan dalam keluarga selama beberapa generasi. Kerajinan batik terjalin dengan identitas budaya masyarakat Indonesia dan,

melalui makna simbolis dari warna dan desainnya, mengekspresikan kreativitas dan spiritualitas dari masyarakat Indonesia. Tarikan tangan

saat mewarnai pola batik di atas sepotong

kain, serta diselaraskan dengan tarikan

nafas perlahan dan konsentrasi pikiran

yang meditatif, merupakan latihan

mindfulness yang sederhana namun

berdampak luar biasa bagi kesehatan emosi

dan mental Anda.



CHAPTER 01:

CULTURAL-DIVERSITY

WAYANG

JENIS WISATA.

Wisata Budaya · Wisata Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Program mindfulness · Kontemplasi diri

DIMENSI WELLNESS.

Emosi · Mental · Spiritual



CHAPTER 01:

CULTURAL-DIVERSITY

BATIK

JENIS WISATA.

Wisata Budaya · Wisata Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Edukasi budaya · Program mindfulness ·

Kontemplasi diri

DIMENSI WELLNESS.

Emosi · Mental



TARI DAN MUSIK TRADISIONAL



Tari Tradisional / Musik Tradisional

TARI TRADISIONAL.

Banyaknya kelompok etnik yang ada membuat Indonesia mempunyai tari tradisional sangat banyak dan beragam. Tari tradisional terbagi menjadi: tari kerakyatan, yang dimainkan masyarakat biasa sebagai bagian dari ekspresi publik, spontan dan bersifat menghibur; dan tarian semi sakral dan tarian sakral yang dimainkan oleh strata tertentu dari komunitas untuk perayaan dan kepentingan upacara, ritual adat dan keagamaan bagi kalangan terbatas yang bersifat kontemplatif, mempunyai pesan dan makna tertentu, serta **membutuhkan kemampuan dan keseimbangan tubuh, pikiran dan jiwa untuk memainkannya.**

Tarian tradisional merupakan aktifitas budaya tidak saja membutuhkan kedisiplinan dan harmonisasi gerakan tubuh, tetapi..

sarat dengan nilai-nilai kebaikan universal dan ajaran kebaikan

membutuhkan pengaturan pernafasan atau konsentrasi emosi dan pikiran





Dalam beberapa tradisi komunitas tertentu untuk memainkan tarian sakral atau semi sakral tidak hanya menuntut latihan gerak semata, tetapi juga praktik-praktik mindfulness, yaitu: perawatan tubuh dan kecantikan, pengaturan pola makan, berlatih puisi, musik atau nyanyian sakral, hingga meditasi dan ritual spiritual. Tari tradisional Indonesia tidak hanya merepresentasikan keberagaman budaya saja, tetapi juga mempunyai signifikansi atas kesehatan emosi, mental dan juga spiritual.

Pengakuan UNESCO terhadap Tari Saman yang berasal dari kelompok etnis Aceh dan Tiga Genre Tarian Tradisional di Bali sebagai warisan budaya takbenda menunjukkan bahwa tarian tradisional Indonesia mempunyai nilai-nilai yang universal bagi semua orang.



Tari Kuda Lumping, Ponorogo



Tari Kuda Lumping, Ponorogo

MUSIK TRADISIONAL.

Musik tidak sekedar media ekspresi yang menghibur semata, tetapi juga bisa dikemas sebagai bagian dari latihan keseimbangan emosi dan mental. Musik tradisional Indonesia merupakan bagian dari pertunjukan seni, ritual adat setempat, media untuk berkontemplasi, hingga kegiatan keagamaan baik dimainkan secara tunggal hingga dalam bentuk ansembl. Gamelan dan angklung adalah instrumen musik tradisional Indonesia yang diakui UNESCO dalam Daftar Representatif Warisan Budaya Takbenda Kemanusiaan.

Gamelan adalah

ansembel musik tradisional kelompok etnik Jawa, Sunda, Madura dan Bali yang **mengajarkan nilai-nilai harmoni, saling menghormati dan mencintai satu sama lain**, serta diakui mampu membangun koneksi antara manusia dengan alam semesta.

Untuk memainkan gamelan dalam ansembl lengkap setidaknya diperlukan 15-20 instrumen musik yang sering digunakan dalam berbagai konteks budaya.

Angklung adalah

instrumen musik bambu dari kelompok etnik Sunda sangat menekankan konsentrasi, kolaborasi dan kerjasama antar pemain, **membangun imajinasi dan memori, serta perasaan artistik dan musikal.**



Berlatih musik tradisional tidak hanya mengenalkan pengalaman budaya saja tetapi bisa dikembangkan menjadi latihan emosi dan mental yang menyenangkan dan juga menyehatkan. Terapi ini dilakukan dengan duduk meditasi atau berbaring dengan rileks sambil mendengarkan nada dan ritme yang dimainkan oleh praktisi yang terlatih. Atau, Anda diajak berpartisipasi untuk menyanyi dan bergerak dengan memainkan instrumen musik tradisional tertentu hingga mencapai suasana hati yang lebih baik dan penuh kegembiraan.

Nada dan ritme tertentu yang dihasilkan beberapa instrumen musik tradisional mampu membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan



CHAPTER 01:

CULTURAL-DIVERSITY

MUSIK TRADISIONAL

JENIS WISATA.

Wisata Budaya · Wisata Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Program mindfulness · Kontemplasi diri

DIMENSI WELLNESS.

Emosi · Mental



CHAPTER 01:

CULTURAL-DIVERSITY

TARI TRADISIONAL

JENIS WISATA.

Wisata Budaya · Wisata Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Program mindfulness · Praktik

budaya · Kontemplasi diri

DIMENSI WELLNESS.

Emosi · Mental · Fisik



SENI BELADIRI DAN AKTIFITAS FISIK TRADISIONAL



Seni Beladiri / Aktifitas Fisik Tradisional

SENI BELADIRI.



Pencak Silat adalah seni beladiri tradisional.



UNESCO menetapkan tradisi pencak silat Indonesia dalam Daftar Representatif Warisan Budaya Takbenda Kemanusiaan karena praktisi pencak silat diajarkan untuk menjaga hubungannya dengan Tuhan, manusia, dan alam, selain berlatih berbagai teknik untuk menghadapi serangan atau situasi berbahaya lainnya berdasarkan prinsip untuk melindungi diri sendiri dan orang lain, menghindari merugikan pelaku dan membangun persahabatan. Tradisi pencak silat juga menjadi pengetahuan dan keterampilan budaya, yaitu: tradisi lisan dan ungkapan, frasa filosofis, puisi berirama, nasihat, serta lagu dan teknik memainkan instrumen musik.

Selain menjadi aktifitas olahraga dan seni beladiri, pencak silat juga merupakan bagian dari identitas budaya bagi sebagian besar kelompok etnik di Indonesia. Pencak silat diduga sudah eksis pada abad ke-7 sesuai dengan penggambaran pada panel relief di Candi Borobudur. Selain menekankan aspek fisik, pencak silat juga mencakup aspek mental dan spiritual, serta aspek artistik. Beberapa perguruan pencak silat, selain mengajarkan jurus-jurus beladiri juga melatih olah pernafasan dan tenaga dalam yang banyak dipengaruhi budaya Tiongkok, serta ada yang mengajarkan pendekatan kontemplatif yang banyak dipengaruhi praktik sufistik Islam.

Gerak dan gaya pencak silat sangat dipengaruhi oleh berbagai unsur seni, meliputi kesatuan tubuh dan gerak yang sesuai dengan musik pengiringnya



AKTIFITAS FISIK TRADISIONAL.



Tari Kabasaran, Minahasa

Kelompok etnis di Indonesia mempunyai beragam aktifitas fisik yang menjadi bagian dari ritual budaya setempat yang unik, seperti: lompat batu atau ritual inisiasi anak remaja pada kelompok etnis Nias dengan melompati batu; karapan sapi atau pacuan sapi pada kelompok etnik Madura, serta pasola atau pacuan kuda di Sumba Timur. Aktifitas fisik tradisional yang bisa Anda lakukan sebagai bagian praktik mindfulness adalah: jemparingan atau panahan tradisional khas Jawa, selain tentu saja pencak silat yang merupakan seni beladiri asli Indonesia.



Lompat Batu, Nias



Tari Caci, NTT

Berlatih jemparingan akan menjadi pengalaman budaya sekaligus melatih fisik, emosi dan mental Anda. Komunitas jemparingan sebagian besar berada di Yogyakarta dan sekitarnya (Daerah Istimewa Yogyakarta), Surakarta dan sekitarnya (Provinsi Jawa Tengah), selain juga tersebar di Cirebon dan Bandung (Provinsi Jawa Barat), serta Semarang (Provinsi Jawa Tengah). Permainan tradisional yang ada di Indonesia juga bisa dikembangkan menjadi aktifitas fisik ringan, di antaranya adalah: egrang atau permainan tradisional yang menggunakan batang bambu yang sebagai pijakan berdiri dan mengatur keseimbangan tubuh.

Memanah dengan posisi duduk bersila dengan berbusana pakaian tradisional Jawa selain membutuhkan kekuatan fisik yang lebih, juga ketenangan, konsentrasi dan fokus



CHAPTER 01:

CULTURAL-DIVERSITY

SENI BELADIRI

JENIS WISATA.

Wisata Budaya · Wisata Olahraga ·

Wisata Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Program mindfulness · Kontemplasi diri

DIMENSI WELLNESS.

Fisik · Emosi · Mental

CHAPTER 01:

CULTURAL-DIVERSITY

AKTIFITAS FISIK TRADISIONAL

JENIS WISATA.

Wisata Budaya · Wisata Olahraga ·

Wisata Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Program mindfulness

DIMENSI WELLNESS.

Emosi · Mental · Fisik



CHAPTER 01: HARMONY IN DIVERSITY
CULTURAL-DIVERSITY

PERAWATAN TUBUH DAN KULINER TRADISIONAL



Perawatan Tubuh / Kuliner Tradisional

PERAWATAN TUBUH.

Praktik-praktik perawatan tubuh dan kecantikan di Indonesia berpijak pada penggunaan rempah-rempah dalam daur hidup manusia



Rempah-rempah tidak hanya sekedar membersihkan kulit tubuh Anda, tetapi juga menjadikannya lebih cerah, segar dan sehat.

Keberagaman budaya direfleksikan beragam bahan dan metode perawatan tubuh dalam bentuk ramuan herbal yang dibalur ke tubuh, ramuan herbal yang diminum, masker wajah dari bahan alami, hingga minyak esensial untuk terapi uap, pijat atau terapi aromatik. Saat ini tradisi perawatan tubuh dari 15 kelompok etnik di Indonesia dikembangkan menjadi bagian dari spa tradisional, antara lain: kelompok etnik Minang dan Batak (Pulau Sumatera); kelompok etnik Jawa, Sunda, Betawi, Semarang-Peranakan dan Madura (Pulau Jawa dan Madura), kelompok etnik Bali (Pulau Bali), kelompok etnik Dayak dan Banjar (Pulau Kalimantan), kelompok etnik Bugis dan Minahasa (Pulau Sulawesi), kelompok etnik Timor, Maluku dan Papua (pulau-pulau kawasan timur Indonesia). Anda bisa mempunyai banyak pilihan perawatan tubuh selama melakukan liburan yang menyehatkan di Indonesia

Sebagian besar kelompok etnik di Indonesia mempunyai praktik perawatan tubuh yang merepresentasikan keberagaman bumi, hayati dan budaya yang dimiliki oleh kelompok etnik tersebut dari generasi ke generasi.



KULINER TRADISIONAL.

Keberagaman budaya Indonesia bisa terlihat pada kekayaan kuliner yang menjadi bagian dari tradisi kelompok-kelompok etnik yang ada di Indonesia. Lebih dari **5.000 resep** kuliner tradisional yang mendukung bisnis pariwisata dan ekonomi kreatif adalah parameter sederhana dari kekayaan kuliner Indonesia.



Kuliner tradisional Indonesia tidak hanya sekedar otentik dan unik, tetapi juga menyehatkan.

Beberuk Terong dan Ayam Taliwang, Khas Lombok

Rempah-rempah menjadi bumbu penting dan dominan dalam kuliner tradisional Indonesia

Kuliner tradisional Indonesia banyak dipengaruhi persilangan budaya antara budaya setempat dengan budaya India, Timur Tengah, Tiongkok dan Eropa. Persilangan budaya tersebut terlihat pada penggunaan bumbu, bahan-bahan hingga **teknik memasak**. Penggunaan rempah-rempah bisa lebih dari 5 jenis, bahkan beberapa kuliner tradisional tertentu bisa membutuhkan lebih dari 10 jenis rempah-rempah. Rempah-rempah tidak hanya memberikan citarasa, aroma dan warna pada masakan, tetapi yang sangat penting adalah memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh Anda.



Selain rempah-rempah, kuliner tradisional Indonesia banyak yang menggunakan bahan-bahan organik dan segar. Keberagaman budaya dalam kuliner tidak hanya dinikmati melalui makan, juga mempelajari proses memasak atau pembuatan kuliner tradisional menjadi pengalaman budaya yang menarik. Kelas memasak memaksimalkan indera perasa yang berpengaruh pada kesehatan emosi dan mental Anda.

Kuliner tradisional Indonesia banyak yang menggunakan sayuran mentah atau setengah matang yang dipadukan dengan saus yang kaya rempah-rempah.



CHAPTER 01:

CULTURAL-DIVERSITY

PERAWATAN TUBUH

JENIS WISATA.

Wisata Wellness

AKTIFITAS WELLNESS.

Spa · Pijat · Perawatan tubuh · Perawatan

kecantikan

DIMENSI WELLNESS.

Emosi · Mental · Fisik



CHAPTER 01:

CULTURAL-DIVERSITY

KULINER TRADISIONAL

JENIS WISATA.

Wisata kuliner · Wisata Wellness ·

Wisata Budaya

AKTIFITAS WELLNESS.

Tur kuliner · Kelas memasak ·

Makan makanan sehat

DIMENSI WELLNESS.

Emosi · Mental · Fisik

CHAPTER 02:

HOLISTIC

Harmony of Micro-Macro Cosmos

2



Apabila India mempunyai Ayurveda dan Tiongkok memiliki Traditional Chinese Medicine (TCM) sebagai daya tarik pariwisata wellness, bagaimana dengan Indonesia? Anda telah mengenali Indonesia sebagai destinasi yang memiliki daya tarik yang luar biasa, yaitu: Harmoni Keberagaman. Sejak berabad-abad yang lalu masyarakat Indonesia telah mempraktikkan tradisi “wellness yang holistik” yang merupakan manifestasi atas keberagaman bumi, hayati dan budaya. Filosofi dari tradisi wellness yang holistik adalah Harmoni dari Jagad Kecil dan Jagad Besar. Jagad Kecil dipahami sebagai aspek-aspek yang ada pada tubuh manusia, yaitu: fisik, emosi dan mental; sedang Jagad Besar merupakan semua aspek dari kehidupan yang melingkupi tubuh manusia, yaitu: sosial, lingkungan dan spiritual. Secara sederhana, Harmoni dari Jagad Kecil dan Jagad Besar diimplementasikan menjadi praktik wellness yang holistik, yaitu: “Menyehatkan Diri, Menyehatkan Bumi”

*Ayo menjelajahi harmoni
dari Jagad Kecil dan
Jagad Besar!*



CHAPTER 02: HOLISTIC

PENGETAHUAN.

1. Pengetahuan Holistik 2. Sumber Pengetahuan

Wellness yang holistik didasarkan pada pemahaman bahwa kehidupan manusia akan selalu berkaitan dengan kehidupan atau alam yang lebih luas. Kualitas hidup manusia akan berpengaruh pada kualitas lingkungannya; begitu juga sebaliknya. Para leluhur meyakini bahwa apabila manusia memberikan Kebaikan kepada alam, maka alam akan memberikan kembali Kebaikan kepada manusia. Atau, apabila manusia mengambil Kebaikan yang ada di alam, maka manusia harus mengembalikan Kebaikan ke alam agar terjadi hubungan yang selalu harmonis.

Harmoni dari Jagad Kecil dan Jagad Besar mendasari praktik-praktik wellness yang holistik di Indonesia hingga saat ini.





Candi Borobudur merupakan sumber pengetahuan yang berwujud tiga dimensional terpanjang di dunia; dengan panel-panel relief yang mencapai panjang 6 kilometer apabila ditata berjajar.

Candi Borobudur merupakan sumber pengetahuan tentang harmoni dari Jagad Kecil dan Jagad Besar secara utuh yang bisa Anda kunjungi. **Mempelajari** pengetahuan **tentang wellness** yang holistik **melalui panel-panel relief di Candi Borobudur** yang merupakan Situs Warisan Dunia ini akan memberikan pengalaman yang lebih bermakna pada liburan Anda. Praktik-praktik tentang wellness yang holistik juga banyak yang tersimpan dalam manuskrip kuno pada perpustakaan istana Surakarta dan Mangkunegaran, serta istana Yogyakarta dan Pakualaman; atau tersimpan dalam bentuk lontar yang ada di Gedong Kirtya, Bali. Mengenali lebih mendalam tentang Harmoni dari Jagad Kecil dan Jagad Besar, Anda juga akan mendapatkan banyak asupan yang positif bagi pikiran Anda untuk melakukan transformasi kehidupan menjadi lebih baik.

Ini waktunya untuk mengenali pengetahuan dari wellness yang holistik!



CHAPTER 02: HOLISTIC
PENGETAHUAN

PENGETAHUAN HOLISTIK



Jagad Kecil / Jagad Besar / Harmoni

JAGAD KECIL.

Para leluhur melihat bahwa manusia adalah representasi dari alam semesta dalam skala kecil, atau: Jagad Kecil". Manusia sebagai Jagad Kecil terbagi atas 3 aspek utama yang saling berkaitan, yaitu: raga (atau: fisik), rasa (atau: emosi), jiwa (atau: mental). Masing-masing aspek tersebut perlu dioptimalkan agar manusia mencapai kondisi terbaik sebagai Jagad Kecil.

olah raga



olah jiwa



olah rasa

Praktik tradisi wellness dilakukan secara holistik, yaitu dengan menyeimbangkan aspek fisik, emosi dan mental melalui olah raga (praktik menyetatkan fisik), olah rasa (praktik menyetatkan aspek emosi), dan olah jiwa (praktik menyetatkan aspek mental). Sakit dalam perspektif Jagad Kecil adalah manifestasi dari ketidakseimbangan fisik, emosi dan mental. Penyembuhan atau pengobatan kemudian dipahami sebagai upaya untuk mengkondisikan fisik, emosi dan mental (atau: jagad kecil) menjadi seimbang.

JAGAD BESAR.

Para leluhur menempatkan manusia sebagai salah satu aspek dari alam semesta atau Jagad Besar". Jagad Besar terbagi atas 3 aspek utama yang saling berkaitan, yaitu: manusia, alam dan "semesta yang lebih tinggi". Manusia selain sebagai individu (berupa fisik, emosi dan mental) dan juga aktor sosial; aspek alam meliputi elemen air, tanah, kayu, api dan udara; sedang "semesta yang lebih tinggi" berkaitan dengan semesta di luar manusia dan alam. Manusia dalam perspektif Jagad Besar ini diposisikan sebagai penjaga keseimbangan dengan alam dan semesta yang lebih tinggi. Hubungan yang tidak seimbang antara manusia dengan alam dan semesta yang lebih tinggi diyakini akan memberikan dampak yang buruk terhadap kehidupan manusia tersebut, seperti: penyakit atau kesehatan yang buruk. Selain penyembuhan atau pengobatan dalam aspek fisik, emosi dan mental, bahwa manusia harus juga memperbaiki hubungan dengan manusia lain, serta alam dan semesta yang lebih tinggi.



HARMONI.

Tradisi wellness yang holistik kemudian tidak hanya merawat, menjaga dan menyehatkan aspek fisik, emosi dan batin saja, tetapi juga menyentuh aspek sosial, lingkungan dan spiritual.



Jamu atau ramuan obat herbal.

Wellness yang holistik kemudian dimanifestasikan dalam 2 praktik yang saling mendukung, yaitu: praktik memberikan atau membagikan Kebaikan kepada “jagad kecil” dan kepada “jagad besar”.

Rempah-rempah adalah bahan-bahan sering digunakan leluhur sebagai simbol Kebaikan. Rempah-rempah tersebut disajikan baik dalam bentuk berupa bahan mentah, atau diolah menjadi makanan, minuman, hingga bahan pewangi atau dupa. Para leluhur selalu mengucapkan “kata-kata kebaikan” pada saat memberikan atau membagikan Kebaikan sebagai bentuk “komunikasi yang mendalam” dengan tubuh fisik, emosi, mental, atau pun dengan lingkungan sosial, alam, semesta yang lebih tinggi. Meminum ramuan herbal yang mendapat “kata-kata kebaikan” untuk perawatan tubuh atau pengobatan adalah salah satu praktik memberikan atau membagikan kebaikan kepada jagad kecil. Sedangkan memberikan sesaji dengan “kata-kata kebaikan” untuk merawat keberlanjutan alam dalam masyarakat tradisional adalah salah satu bentuk praktik memberikan atau membagikan kebaikan kepada jagad besar.

CHAPTER 02: HOLISTIC
PENGETAHUAN

SUMBER PENGETAHUAN



Relief Borobudur / Manuskrip Kuno

RELIEF BOROBUDUR.

Candi ini terdiri atas 6 teras berbentuk bujur sangkar dengan 3 pelataran melingkar dengan 2.672 panel relief dan 504 arca Buddha, serta 72 stupa.

Saat berkunjung ke Candi Borobudur, Anda sebenarnya sedang membuka “buku pengetahuan” yang dibikin pada abad ke-8 Masehi. Candi Borobudur adalah monumen yang merepresentasikan mandala alam semesta terbesar yang pernah dibangun manusia di atas bumi.



Panel-panel relief di Candi Borobudur berisikan ajaran-ajaran dan praktik-praktik kebaikan dan kebahagiaan dalam kehidupan, hingga kemudian mencapai pencerahan. Ajaran dan praktik tersebut adalah pengetahuan holistik dari pengobatan, makanan, tanaman, hingga membagikan welas asih ke semua makhluk. Beberapa panel secara spesifik menggambarkan pengobatan pada masa

Jawa kuno, seperti pijat dan menggosokkan ramuan obat ke bagian tubuh pada relief Karmawibhanga; atau meramu jamu serta sikap-sikap yoga dan meditasi pada relief Gandawyuha, Jataka dan Avadana. Sedangkan pada relief Lalitavistara bisa teridentifikasi puluhan spesies tanaman setempat sebagai bahan pangan dan pengobatan pada masa lalu. Dengan berkunjung ke Candi Borobudur, Anda mempunyai kesempatan untuk mengenali lebih dalam tentang wellness yang holistik yang telah dipraktikkan di Indonesia pada masa lalu dan masih dipraktikkan sebagai bagian gaya hidup sehat hingga saat ini.



MANUSKRIP KUNO.

Pada masa lalu pengobatan holistik merupakan pengalaman empirik yang diajarkan langsung secara lisan dari generasi ke generasi. Saat budaya tulis mulai digunakan, pengetahuan dan praktik pengobatan holistik mulai dituliskan pada *lontar*. Tradisi penulisan *lontar* berkembang di Jawa, Bali, Lombok, Sulawesi dan beberapa tempat di Sumatera dengan menggunakan bahasa setempat.

Lontar yaitu manuskrip dari bahan organik yang digunakan pada masa lalu untuk menuliskan atau mendokumentasikan sejarah atau cerita, pengetahuan, praktik religi, mistik, pengobatan hingga seni budaya



Manuskrip Jawa klasik yang memuat pengobatan holistik antara lain tercatat ditulis dari abad ke-12 hingga abad ke-15 Masehi. Kedatangan bangsa-bangsa Eropa pada abad ke-16 Masehi berdampak pada penggunaan kertas dan mesin cetak. Upaya penulisan kembali manuskrip kuno tentang pengobatan holistik dilakukan pada akhir abad ke-19 Masehi oleh pemerintah Hindia Belanda dengan melibatkan para sastrawan dari Surakarta dan Yogyakarta.

Manuskrip-manuskrip tersebut antara lain adalah: Serat Centhini (1814 M), Serat Kawruh Bab Jampi-jampi Jawi (1831 M) atau Serat Buk Jampi-jampi Jawi (1927 M) yang bisa Anda pelajari di istana Surakarta dan Mangkunegaran, serta istana Yogyakarta dan Pakualaman

Anda bisa mempelajari pengobatan holistik Bali di Gedong Kirtya di Bali yang merupakan satu-satunya perpustakaan di dunia dengan koleksi sebanyak 4.000 manuskrip dalam bentuk lontar

CHAPTER 02: HOLISTIC

TRADISI.

1. Siklus Kehidupan dan Pemurnian 2. Jamu dan Aromatik 3. Perawatan Tubuh dan Kecantikan 4. Olah Tubuh Holistik dan Pengobatan Tradisional

Tradisi wellness yang holistik masih menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Indonesia hingga saat ini. Filosofi harmoni dari Jagad Kecil dan Jagad Besar dipraktikkan dalam 2 pendekatan yang saling berkaitan dan memperkuat satu sama lain.





Pertama, menyeimbangkan aspek fisik, emosi dan mental dengan elemen alam dan semesta yang lebih tinggi dengan memberikan “kata-kata Kebaikan” yang diberikan melalui tuturan langsung atau menggunakan media air dan makanan. Praktik tersebut antara lain: tradisi siklus kehidupan dan pemurnian yang masih dilakukan oleh komunitas yang masih melestarikan budaya lokal, selain juga tradisi pengobatan komplementer yang masih dipraktikkan di masyarakat saat ini.



Kedua, menyeimbangkan aspek fisik, emosi dan mental dengan memberikan asupan positif berupa rempah-rempah yang diolah menjadi ramuan yang diminum atau dimakan sebagai bagian dari pengobatan atau kebugaran. Ramuan tersebut bisa juga dioleskan, dibalurkan atau dilulurkan pada sebagian tubuh sebagai bagian dari perawatan tubuh dan kecantikan. Praktik ini antara lain: tradisi jamu dan aromatik, tradisi perawatan tubuh dan kecantikan, serta tradisi pengobatan komplementer.



Praktik-praktik tersebut tetap dilestarikan secara esensi hingga saat ini, walau banyak terjadi adaptasi dan inovasi sebagai implikasi atas perubahan dan perkembangan jaman. Tren gaya hidup sehat di masyarakat Indonesia juga mendorong interpretasi baru atas nilai-nilai tradisi wellness yang holistik menjadi aktifitas wellness kekinian. Anda mempunyai banyak pilihan aktifitas wellness yang berakar pada tradisi wellness yang holistik selama berlibur di Indonesia.



Jamu atau minuman herbal untuk pengobatan yang holistik.

Makanan dan minuman merupakan bagian dari tradisi persembahan bagi tubuh dan semestanya.



SIKLUS KEHIDUPAN DAN PEMURNIAN



Siklus Kehidupan / Tradisi Pemurnian

SIKLUS KEHIDUPAN.

Siklus Hidup terdiri atas 3 fase penting kehidupan, yaitu:



Selanjutnya terbagi atas 6 tahapan, yaitu:

kehamilan → kelahiran → anak-anak → remaja → perkawinan → kematian

Fase-fase penting dari kehidupan dirayakan dengan menggunakan simbol-simbol tertentu, slametan atau merayakan tahapan-tahapan kehidupan dalam bentuk sesaji makanan atau dengan makan bersama dan kemudian dimaknai dengan “kata-kata Kebaikan” yang biasanya berupa doa atau mantra. Biasanya upacara ritual ini akan menggunakan banyak komponen budaya takbenda yang dimiliki kelompok etnik tersebut. Hampir sebagian besar kelompok etnik di Indonesia masih melestarikan upacara ritual Siklus Hidup ini dengan sedikit adaptasi mengikuti perubahan jaman.

TRADISI PEMURNIAN.

Salah satu praktik Harmoni dari Jagad Kecil dan Jagad Besar adalah tradisi pemurnian. Pemurnian adalah ritual yang dilakukan agar elemen dan energi tubuh menjadi positif dan selaras dengan lingkungan sekitar dan semesta yang lebih luas.

Salah satu praktik Harmoni dari Jagad Kecil dan Jagad Besar adalah tradisi pemurnian. Ritual pemurnian yang berasal dari tradisi Indonesia meliputi 3 jenis, yaitu: **pemurnian untuk diri sendiri dan pemurnian untuk lingkungan sosial, serta pemurnian untuk lingkungan dan semesta yang lebih luas.** Pemurnian untuk diri sendiri secara prinsip adalah elemen negatif atau sifat buruk pada diri manusia, serta melindunginya dari hal-hal yang jahat yang akan merusak kualitas kehidupan. Praktik pemurnian pada diri sendiri yang masih dilakukan di Jawa adalah: ruwatan; sedang di Bali antara lain adalah: melukat.

Ruwatan adalah pemurnian dengan memberikan "cerita-cerita Kebaikan" dalam bentuk pertunjukan wayang.

Pemurnian untuk lingkungan sosial adalah upaya untuk merawat hubungan manusia dengan manusia dalam lingkungan sosial tertentu menjadi lebih harmonis, seperti tradisi Grebeg Sekaten yang dilakukan raja Yogyakarta dan Surakarta. Pemurnian untuk semesta yang lebih luas biasanya dalam bentuk membagi dan mengembalikan sebagian hasil panen ke sumber lingkungannya agar selalu terbangun hubungan yang harmonis, seperti: Sedekah Bumi (pada masyarakat agraris) atau Sedekah Laut (pada masyarakat maritim)

Melukat merupakan ritual pembersihan tubuh, pikiran dan batin dengan elemen air dan menjadi bagian dari tirtayatra (perjalanan spiritual untuk mendapatkan air suci agar kehidupan manusia menjadi harmoni dan berkualitas).



CHAPTER 02: HOLISTIC
TRADISI

JAMU DAN AROMATIK



Tradisi Jamu / Tradisi Aromatik

TRADISI JAMU.

Jamu pada jaman dulu dipahami sebagai bagian pengobatan tradisional dengan menggunakan ramuan, dan disertai dengan doa kesembuhan.



Jamu merupakan ramuan herbal asli Indonesia dengan berbahan dasar dari tumbuhan, baik yang berupa rimpang atau akar, daun, kulit batang dan juga buah. Selain diminum, penggunaan jamu sangat beragam, yaitu: dibalurkan pada seluruh tubuh, dilumurkan pada kaki dan tangan atau pada bagian tubuh lain secara terbatas, menempelkan atau menorehkan hasil ramuan di dahi, disemburkan pada bagian yang sakit, serta ditempelkan pada bagian yang sakit. Manuskrip Serat Centhini (1814 M) yang hingga saat ini dianggap sebagai “kitab induk peradaban Jawa” juga memuat 104 jenis tumbuhan yang diramu menjadi 85 obat tradisional untuk mengobati 30 macam penyakit. Saat ini diperkirakan



Rempah-rempah adalah bahan utama dari jamu



lebih dari 50% populasi penduduk di Indonesia menggunakan jamu dan obat herbal terutama dalam bentuk cair untuk kesehatan dan pengobatan. Ada 3 kategori produk jamu dan obat herbal di Indonesia, yaitu: jamu (produk tradisional berdasarkan bukti empiris), produk herbal berstandar (memiliki bukti berdasarkan studi praklinis), dan fitofarmaka (produk standar berdasarkan uji klinis). Kementerian Kesehatan menyebutkan setidaknya ada 11.000 produk jamu, 72 produk yang termasuk produk berstandar serta 24 produk fitofarmaka.

TRADISI AROMATIK.

Indonesia mempunyai sejarah dan tradisi aromatik yang panjang. Indonesia merupakan penghasil komoditas aromatik penting, seperti: kamper, gaharu (*Aquilaria malaccensis*) dan cendana (*Santalum album*).

Bahan aromatik bisa berupa serbuk yang diolah menjadi dupa atau bukkur yang banyak digunakan dalam upacara ritual keagamaan dan budaya di Indonesia



Digunakan untuk aromaterapi dan pewangi ruangan.



Saat ini Indonesia menghasilkan 40% jenis minyak atsiri dari keseluruhan produksi minyak atsiri di dunia yang mencapai 150 jenis. Nilam, cengkih dan pala berkontribusi hingga 75% dari nilai total ekspor minyak atsiri (essential oil) Indonesia.



Bahkan dupa menjadi perangkat penting dalam kehidupan keagamaan dan budaya keseharian bagi kelompok etnik Bali. Bahan aromatik bisa juga berupa minyak atsiri (essential oil) merupakan hasil ekstraksi tumbuhan melalui proses penyulingan atau distilasi uap yang menghasilkan minyak aroma tertentu. Minyak esensial yang dipadatkan menjadi lilin atau diupkan dengan menggunakan diffuser merupakan produk yang sering digunakan untuk aromaterapi.

Bisa digunakan untuk relaksasi tubuh dan pikiran, menurunkan emosi negatif, membangkitkan semangat, membuat pikiran lebih terfokus hingga sebagai media kontemplasi.



CHAPTER 02: HOLISTIC
TRADISI

PERAWATAN TUBUH DAN KECANTIKAN



Tradisi Perawatan Tubuh / Tradisi Perawatan Kecantikan

TRADISI PERAWATAN TUBUH.

Kelompok etnik di Indonesia mempunyai beragam resep, tata cara dan bahan ramuan perawatan tubuh dan kecantikan yang diwariskan turun temurun dan menjadi bagian dari identitas budaya. Perawatan tubuh dan kecantikan yang banyak ditemui di banyak kelompok etnik di Indonesia antara lain adalah: tradisi perawatan tubuh dengan lulur, penguapan atau pengasapan, berendam, serta pemijatan.

Bahan dasar lulur adalah tepung beras yang dipadukan dengan beragam rempah-rempah dan tanaman aromatik yang ada di masing-masing daerah.



Tradisi lulur atau body scrub adalah mengoleskan ramuan herbal ke seluruh tubuh yang dikombinasikan dengan pemijatan untuk membuka pori-pori kulit agar kotoran, minyak atau kulit mati terangkat dan terbang. Tradisi berendam untuk perawatan tubuh menggunakan ekstrak daun tanaman setempat, atau ramuan berbahan minyak esensial.

"Tradisi pemijatan sebagai bagian perawatan tubuh sebagian besar dimulai dengan pemijatan di area kaki atau punggung, namun pijat di kelompok etnik Batak dimulai dari area kepala sebagai bentuk penghormatan terhadap orang yang dipijat"



TRADISI PERAWATAN KECANTIKAN.

Selain tradisi perawatan tubuh, kelompok etnik di Indonesia mempunyai beragam tradisi perawatan kecantikan khususnya untuk wajah. Karena Indonesia adalah negara dengan iklim tropis, maka **manfaat utama dari bedak dingin ini adalah** untuk mencegah kerusakan kulit akibat efek buruk sinar ultraviolet dari matahari, mencerahkan kulit, serta membantu melembabkan kulit dan mengurangi produksi minyak di wajah.



Penggunaan kunyit pada bedak dingin mempunyai pengaruh pada proses pencerahan kulit dan sekaligus mengurangi jerawat, sedang penggunaan sari buah-buahan pada bedak dingin berguna untuk melembutkan kulit wajah



Selain perawatan wajah, masyarakat Indonesia mengenal **tradisi perawatan rambut dengan menggunakan bahan natural.** Kelompok etnik di Indonesia banyak yang menggunakan merang atau batang padi yang kering untuk pencucian rambut, selain juga lidah buaya (Aloe vera). Untuk pembilasan rambut atau conditioner sering memakai santan kelapa atau seledri.

OLAH TUBUH HOLISTIK DAN PENGOBATAN TRADISIONAL



Tradisi Olah Tubuh Holistik / Tradisi Pengobatan

TRADISI OLAH TUBUH HOLISTIK.

Olah tubuh holistik ini biasa dilakukan di lingkungan istana dan sampai saat ini masih dipraktikkan di istana Surakarta dan Mangkunegaran, serta istana Yogyakarta dan Pakualaman. Tarian yang digunakan sebagai olah tubuh holistik ini biasanya adalah tari tradisional Jawa yang bersifat semi sakral dan sakral yang hanya dimainkan pada kalangan tertentu.



Latihan menari menjadi aktifitas utama yang pada hakikatnya adalah melatih keseimbangan antara tubuh fisik, emosi dan mental.

Olah tubuh ini disebut holistik karena harus diikuti atau didukung dengan praktik-praktik lain yang bertujuan untuk menguatkan raga (yaitu: dengan rutin minum jamu dan perawatan tubuh), menguatkan rasa (yaitu: dengan berlatih seni vokal atau tembang, seni musik atau gamelan hingga seni

kriya atau batik), serta menguatkan jiwa (yaitu: dengan meditasi, hingga melakukan tirakat atau praktik spiritual tertentu). Penari harus selalu selaras dengan para pemain gamelan (sebagai representasi lingkungan sosial), juga selaras dengan pendopo atau tempat untuk menari (sebagai representasi lingkungan alami), serta selaras dengan raja, pejabat atau kerabat istana yang menyaksikannya (sebagai representasi semesta yang lebih tinggi).



Tari Batak Tandok, **Danau Toba**

TRADISI PENGOBATAN.

Pemahaman “sakit” yang berkembang di Indonesia pada masa lalu adalah tubuh manusia mengalami ketidakseimbangan elemen atau energi yang ada di dalam tubuh (atau: Jagad Kecil) dan juga di luar tubuh (atau: Jagad Besar). Pendekatan pengobatan yang berkembang adalah: tindakan fisik tertentu (misal: pijat) dan penggunaan ramuan (misal: jamu) untuk penanganan internal; serta penggunaan “kata-kata Kebaikan”, afirmasi, mantra atau doa hingga benda bertuah atau merajah tubuh untuk penanganan eksternal

Saat ini kebijakan atas pengobatan tradisional di Indonesia atau pelayanan kesehatan tradisional empiris terbagi menjadi 3 (tiga) cara pelayanannya.



1. Pengobatan tradisional berbasis keterampilan:

Tehnik Manual (menggunakan manipulasi dan gerakan dari satu atau beberapa bagian tubuh, seperti: pijat urut, reposisi tulang atau pijat refleksi)



Tehnik Olah Pikir (menggunakan tehnik perawatan yang memanfaatkan kemampuan pikiran, seperti hipnoterapi, aromaterapi atau sound healing)

Tehnik Energi (menggunakan energi baik dari dalam atau luar tubuh, seperti: tenaga dalam, prana atau meditasi)



2. Pengobatan tradisional berbasis ramuan :

pengobatan dengan menggunakan ramuan yang dapat berasal dari tanaman, hewan, mineral, sediaan sarian (gelanik) atau campuran dari bahan-bahan ramuan (seperti: jamu, balsam aromaterapi).



Pembuatan jamu sudah dibakukan dengan takaran yang terukur.

3. Pengobatan tradisional kombinasi keterampilan dan ramuan :

pengobatan dengan menggunakan kombinasi atau memadukan metode keterampilan dan ramuan berdasarkan teori dan praktik secara menyeluruh dan lengkap yang berakar pada satu tradisi budaya tertentu (seperti: usada Bali atau holistic healing).



CHAPTER 02: HOLISTIC

TRANSFORMASI.

1. Penelitian Ilmiah dan Pengobatan Komplementer
2. Industri dan Teknologi Digital
3. Warisan Budaya dan Pertanian Berkelanjutan
4. Desa Wisata Tematik

Saat terjadi perubahan dan perkembangan jaman, wellness yang holistik di Indonesia bertransformasi dengan tetap mempertahankan nilai-nilai tradisi. Wellness yang holistik di Indonesia yang sebelumnya lebih berpijak pada pengalaman empirik yang diwariskan dari generasi ke generasi, selanjutnya dikaji secara akademik dan menjadi bahan penelitian ilmiah.



Jamu dan tanaman obat saat ini telah diterima secara ilmiah dan beberapa perguruan tinggi di Indonesia mempunyai jurusan pendidikan khusus terkait dengan jamu obat tradisional dan tanaman obat.

Saat ini Anda bisa mendapatkan pengobatan tradisional untuk mendukung penanganan medis di beberapa rumah sakit terkemuka di Indonesia. Bahkan industri jamu dan obat herbal di Indonesia sudah menggunakan peralatan-peralatan yang modern dan terkomputerisasi untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas produksi.

Dalam sektor pariwisata, wellness yang holistik memberikan nilai-nilai baru pada berbagai aktifitas pariwisata. Filosofi Harmoni dari Jagad Kecil dan Jagad Besar menjadikan pariwisata wellness Indonesia mempunyai visi perubahan terhadap isu-isu global dalam pariwisata berkelanjutan dan bertanggungjawab. Wellness yang holistik menjadi daya tarik baru, terutama pandemi COVID-19 di mana semua orang menjadi peduli pada kesehatan dan imunitas. Pariwisata wellness juga menjadi “benang merah” bagi berbagai jenis pariwisata yang bisa Anda nikmati di Indonesia, dari: wisata alam, petualangan, sport, budaya, sejarah, kuliner, hingga ekowisata dan

agrowisata, bahkan wisata medis. Wellness yang holistik tidak hanya menawarkan aktifitas fisik, emosi dan mental pada hotel dan resort mewah dengan fasilitas berkelas saja, tetapi juga memberikan pilihan aktifitas wellness di desa-desa

wisata dengan menawarkan pengalaman budaya yang unik dan otentik



PENELITIAN ILMIAH DAN PENGOBATAN



Penelitian Ilmiah / Pengobatan Komplementer

PENELITIAN ILMIAH.

Buku *Indische Planten en Haar Geneeskraft* atau “Tanaman Asli Hindia dan Kekuatan Penyembuhnya” yang ditulis Jans Kloppenburg-Verstegh (1907) menandai upaya yang lebih mendalam untuk menghubungkan kearifan lokal dengan ilmu pengetahuan, khususnya yang terkait dengan pengobatan tradisional di Indonesia. Buku ini memuat uraian singkat mengenai daerah, asal tumbuhan berikut nama latinnya, morfologi dan bagian tanaman yang biasa digunakan berikut dengan khasiatnya, serta resep pengobatan dan pertunjuk



pemeliharaan sesuai dengan kebiasaan di kalangan kelompok etnik Jawa pada masa itu. Setelah kemerdekaan Indonesia, seorang bangsawan Jawa yang bernama RM Santosa Soerjokoesoemo merintis Kebun Tanaman Obat yang dikenal sebagai Hortus Medicus (1948). Kebun Tanaman Obat yang berada di dataran tinggi Tawangmangu (Jawa Tengah) ini menjadi inisiatif awal dari berbagai penelitian dan kajian ilmiah terkait dengan obat tradisional dan tanaman obat. Penelitian ilmiah juga dilakukan perguruan tinggi dari berbagai disiplin keilmuan dan banyak banyak memunculkan inovasi baru terhadap perkembangan obat tradisional dan tanaman obat. Upaya yang serupa juga dilakukan oleh pelaku industri, baik yang dilakukan secara mandiri atau pun dalam bentuk bekerja sama dengan pemerintah dan perguruan tinggi.

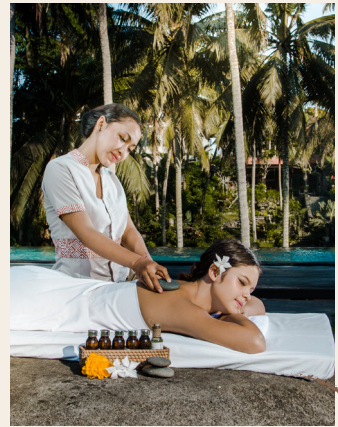
PENGOBATAN KOMPLEMENTER.

Pengembangan pengobatan tradisional Indonesia dilakukan melalui pengembangan produk, pengembangan praktik melalui bangunan keilmuan (body of



knowledge), serta penciptaan praktisi yang profesional dan berkompoten. Bangunan keilmuan pengobatan tradisional melengkapi kedokteran konvensional pada sisi penguatan individu sebagai pribadi otentik dalam

kontek biologi dan psikologi, interaksi dengan lingkungan sosial dan budaya, serta interaksi transenden dengan Tuhannya. Proses penyembuhan melalui pengobatan tradisional Indonesia kemudian diterjemahkan dalam 6 pendekatan penyehatan yang saling terkait dan mendukung menjadi kesatuan holistik, yaitu: fisik, mental, emosional, sosial, budaya dan spiritual. Indonesia sudah mengembangkan pendidikan tinggi yang mendukung penciptaan praktisi, mendorong kajian dan penelitian ilmiah, serta pengembangan teknologi. Saat ini pendidikan formal pengobatan tradisional sudah dilakukan di Bali, Surabaya dan Surakarta.



Tradisi wellness sudah menjadi bagian penting dari industri pariwisata dan kesehatan di Indonesia.



Beberapa rumah sakit di Indonesia juga sudah menyediakan pelayanan kesehatan berbasis pengobatan tradisional, seperti di Yogyakarta, Surakarta dan Bali.

CHAPTER 02: **HOLISTIC**
TRANSFORMASI

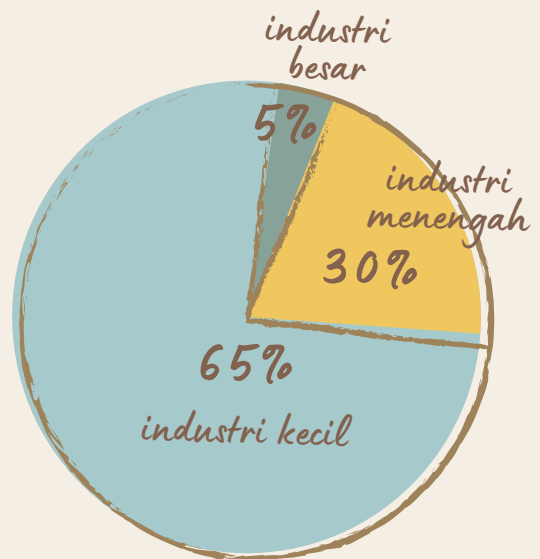
INDUSTRI DAN TEKNOLOGI DIGITAL



Industri Jamu / Teknologi Digital

INDUSTRI JAMU.

Jamu mengalami perkembangan industrialisasi terutama di Jawa. Resep jamu yang banyak dimiliki masyarakat kemudian perlahan berkembang menjadi industri rumahan. Kelompok etnik Tionghoa yang telah bermukim beberapa generasi di Jawa banyak yang berkontribusi dengan menginisiasi industri jamu di Indonesia. Surakarta dan Yogyakarta merupakan titik awal munculnya industri jamu dalam skala rumahan di awal abad ke-20, selain di Surabaya (Jawa Timur) dan beberapa kota lain di Jawa. Semarang yang merupakan pusat perdagangan di Jawa Tengah menjadi berkembangnya industri jamu dalam skala yang lebih besar. Industri jamu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perekonomian Indonesia dengan menyerap 3 juta tenaga kerja. Jamu juga sudah menjadi bisnis baru bagi generasi milenial dan menjadi bagian penting dari sektor ekonomi kreatif di Indonesia.



Saat ini diperkirakan terdapat 900 pelaku industri jamu dan herbal di Indonesia



Pelaku bisnis dari kelompok anak muda membuat banyak inovasi terhadap produk jamu sehingga menjadi lebih mudah diterima oleh konsumen anak muda.

Kafe Jamu banyak yang bermunculan di kota-kota besar di Pulau Jawa yang menawarkan penyajian jamu yang lebih mengikuti tren dan permintaan pasar. Teknik penyeduhan tidak lagi dilakukan secara konvensional, tetapi mengadaptasi dari proses pembuatan kopi. Selain dalam bentuk minuman, inovasi lain pada jamu adalah diolah menjadi es krim.

TEKNOLOGI DIGITAL.

Pada tahun 2018 industri jamu masuk ke penerapan standar 4.0 untuk meningkatkan kualitas produksi dan meningkatkan kapasitas produksi agar bisa memenuhi permintaan pasar. Penerapan standar 4.0 pada industri jamu saat ini antara lain untuk memproduksi jamu yang dikemas dalam bentuk cairan obat dalam dan juga kapsul lunak.



Industri jamu di Semarang yang pertama merintis penerapan standar 4.0 berupa proses produksi otomatis dan diprogram dengan sistem komputer, selain didukung dengan peralatan modern, produksi dengan proses bertingkat dan sistem pembersihan yang ramah lingkungan. Efisiensi yang dihasilkan mampu meningkatkan produksi hingga 3 kali dari sebelumnya. Minat para pebisnis muda untuk mengembangkan bisnis wellness menjadikan jamu tidak hanya dipasarkan secara konvensional dengan segmen pasar kelas bawah saja. Pemasaran digital menjadikan jamu mempunyai segmen pasar yang lebih luas terutama pada konsumen anak muda dan praktisi gaya hidup sehat dari kelas menengah ke atas.

WARISAN BUDAYA DAN PERTANIAN BERKELANJUTAN



WARISAN BUDAYA.

Indonesia sudah mempunyai kearifan lokal atas pengelolaan lingkungan berkelanjutan secara holistik sejak abad ke-9 Masehi, yaitu: *subak* atau pengelolaan air dan sistem irigasi untuk sawah yang dikelola organisasi petani di Bali sebagai manifestasi dari filosofi *Tri Hita Karana*. Makna dari *Tri Hita Karana* adalah: “Tiga Penyebab Terciptanya Kebahagiaan dan Kesejahteraan” dengan implementasi berupa: *parahyangan* atau hubungan yang harmonis antara manusia dengan Tuhan; *pawongan* atau hubungan yang harmonis antara manusia dengan manusia; serta *palemahan* atau hubungan yang harmonis antara manusia dengan alam.

Tradisi pertanian di Indonesia berakar pada keseimbangan antara manusia dengan lingkungan dan semesta di mana mereka berada.



Selain mendapatkan pembagian air untuk pertanian, para petani yang menjadi anggota *subak* juga bisa menjalankan ritual budaya dan religi secara terintegrasi. UNESCO mengakui “Lansekap Budaya Provinsi Bali: Sistem *Subak* Sebagai Perwujudan Filosofi *Tri Hita Karana*” sebagai Situs Warisan Budaya. Otentisitas lansekap bertingkat, hutan, struktur pengelolaan air, candi dan tempat pemujaan yang mencerminkan sistem *subak* dengan jelas adalah Nilai Universal yang Luar Biasa menjadi pertimbangan penting bagi UNESCO. Lansekap budaya Bali mencakup 19.500 hektar yang terdiri dari lima sawah dan Kuil Air Kerajaan abad ke-18 yang dikenal sebagai Pura Taman Ayun. Sistem *subak* menjadi praktik pertanian yang demokratis dan egaliter telah memungkinkan.

PERTANIAN BERKELANJUTAN.

Situs pra sejarah di Sangiran (Jawa Tengah) menunjukkan bahwa manusia purba di Indonesia telah mengenal pertanian yang masih primitif.

Pertanian secara holistik sudah dikenal masyarakat di Indonesia sejak lama. Masyarakat Jawa pada abad ke-5 Masehi telah mempunyai **peradaban yang berbasis pertanian**, membajak tanah dengan menggunakan alat bajak yang ditarik sapi, memanen padi, serta tradisi paska panen seperti menumbuk padi kering. Pada era berikutnya, masyarakat di Jawa dan Bali sudah lama mengenal pengelolaan air untuk meningkatkan produksi padi melalui pengelolaan lahan, penetapan hutan larangan dan sistem penanggalan. Sistem penanggalan yang memadukan kosmografi dengan bioklimatologi telah dikenal petani di Jawa sejak lama dan kemudian dibakukan pada akhir abad ke-19 Masehi dengan sebutan: *pranata mangsa*.



Pada era modernisasi pertanian di Indonesia, pengetahuan dan kearifan lokal sempat tergusur dengan model pertanian yang bersifat massal dengan penggunaan pupuk kimia dan pestisida, serta lebih mengutamakan beras sebagai produk tunggal. Sekarang ini kesadaran untuk menghidupkan kembali keberagaman pertanian setempat dan mendorong pengembangan pertanian organik. Pengetahuan dan kearifan lokal tentang pertanian dihidupkan kembali dengan dipadukan dengan pengetahuan modern yang ramah lingkungan. **Pendekatan permakultur mulai banyak dilakukan di Jawa dan Bali dengan merancang ekosistem agrikultur yang memperhatikan pola dan interaksi yang ada di alam**, sembari menyediakan makanan, serat dan energi untuk memenuhi kebutuhan masyarakat setempat.

CHAPTER 02: **HOLISTIC**
TRANSFORMASI

DESA WISATA TEMATIK



Indonesia mempunyai sekitar 80.000 desa dan yang dikembangkan sebagai tujuan wisata ada 1.831 desa wisata

Desa wisata mempunyai karakteristik, keunikan dan nilai-nilai lokal yang unik dan beragam yang memberikan pengalaman yang berbeda bagi wisatawan. Lanskap budaya dan alam setempat yang dipadukan dengan pelayanan masyarakat desa yang masih memegang tradisi, serta pengetahuan dan kearifan lokal menjadi daya tarik yang holistik yang tidak ditemui di tempat lain. Tema wellness merupakan salah satu daya tarik yang ditawarkan beberapa desa wisata di Indonesia.

Jamu dan herbal sebagai tema spesifik diangkat beberapa desa wisata Rejowinangun atau Desa Wisata Kiringan



Desa Wisata Candirejo, **Magelang**



Jamu dan herbal sebagai tema spesifik diangkat beberapa desa wisata, antara lain: Desa Wisata Rejowinangun (Yogyakarta) atau Desa Wisata Kiringan (Yogyakarta). Wisatawan bisa **mendapatkan pengalaman tentang tanaman obat dan proses pembuatan jamu dan minuman herbal** yang dipadukan dengan perjalanan menjelajahi desa. Begitu juga beberapa desa wisata di sekitar kawasan Kompleks Candi Borobudur (Jawa Tengah) yang menawarkan pengalaman meracik jamu dan spa tradisional setelah berkeliling



Desa Wisata Candirejo, **Magelang**

Desa Nglanggeran di Yogyakarta

menawarkan spa tradisional, serta beragam kuliner dari susu kambing dan cokelat, agar wisatawan kembali bugar setelah melakukan aktifitas fisik menjelajahi kawasan gunung api purba yang menjadi bagian dari Taman Bumi Gunungsewu.

Desa Wisata Tematik



Desa Bilibante di Lombok Tengah (Nusa Tenggara Barat)

memadukan jelajah persawahan dengan edukasi tanaman obat dan pijat tradisional yang dikelola kelompok muda setempat.

Desa Taro di Ubud (Bali)

menawarkan pengalaman yang lebih holistik ke wisatawan, yaitu: mengenal pertanian organik dan sistem pengairan subak, menikmati makan sehat dari bahan-bahan organik, serta beragam kegiatan *mindfulness* yang berbasis pada tradisi *Tri Hita Karana*.

CHAPTER 03:

WELLNESS

Harmony of Healthy Journey



3

Indonesia adalah destinasi yang tepat untuk mendapatkan keseimbangan tubuh, pikiran, jiwa yang menjadikan liburan Anda menjadi lebih berkualitas. Indonesia memiliki banyak pilihan daya tarik berupa keberagaman bumi, hayati dan budaya, selain juga produk, fasilitas dan pelayanan wellness yang akan menjadi bagian dari perjalanan transformatif selama berlibur. Dalam perjalanan transformatif ini, selain mendapatkan banyak pilihan untuk menyehatkan diri sendiri, Anda juga akan ikut berkontribusi banyak terhadap perubahan sosial dan lingkungan menjadi lebih baik. Perjalanan ini juga mempunyai signifikansi terhadap pelestarian atas nilai-nilai dan praktik-praktik tradisi yang menyehatkan kehidupan Anda.

Nilai-nilai yang diangkat dalam pariwisata wellness di Indonesia adalah: “Wisdom, Luxurious, Modernity”. Wisdom adalah pengalaman wellness yang berbasis pada nilai-nilai luhur dari pengetahuan dan tradisi budaya yang ada di Indonesia. Luxurious adalah pengalaman wellness yang diperoleh dari produk, fasilitas dan pelayanan yang terbaik dan berkelas. Sedang modernity adalah pengalaman wellness yang selaras dengan pendekatan medis modern dan mengikuti perkembangan teknologi kesehatan terbaru. Semua nilai-nilai tersebut Anda dapatkan saat menjelajahi Indonesia melalui pariwisata wellness.



CHAPTER 03: WELLNESS

DESTINATION.

1. Bali 2. Borobudur & Sekitarnya 3. Jakarta

Pada tahun 2019 Indonesia mempunyai 3 (tiga) destinasi pariwisata wellness yang difasilitasi oleh Kementerian Pariwisata dan Kementerian Kesehatan, yaitu: Bali, Borobudur dan Sekitarnya, serta Jakarta dan Sekitarnya. Destinasi di Borobudur dan Sekitarnya meliputi kawasan Joglosemar dengan kota-kota besar di Jawa bagian tengah, yaitu: kota Yogyakarta, Surakarta dan Semarang.



Masing-masing destinasi mempunyai keunikan dan daya tarik atas nilai-nilai “Wisdom, Luxurious, Modernity” sesuai keberagaman bumi, hayati dan budaya setempat. Bali merupakan destinasi wisata wellness dengan keberagaman bumi, hayati dan budaya setempat yang dikemas secara apik dan didukung dengan beragam amenitas pariwisata yang berkelas internasional. Borobudur dan Sekitarnya adalah destinasi wisata wellness yang menawarkan pengalaman budaya dan sejarah secara lebih mendalam dari berbagai situs-situs bersejarah, tradisi hingga berbagai penelitian ilmiah dan industrialisasi dari produk wellness setempat. Sedangkan Jakarta dan Sekitarnya menjadi pilihan yang tepat sebagai destinasi wisata wellness yang memberikan kesempatan terbaik untuk melakukan rileksasi, serta mendapatkan perawatan tubuh dan pelayanan medis berkelas di sela-sela kesibukan bisnis.



Destinasi Wellness #1: **Bali**



Destinasi Wellness #2: **Borobudur dan Sekitarnya**



Destinasi Wellness #3: **Jakarta dan Sekitarnya**

CHAPTER 03: WELLNESS

DESTINATION

BALI

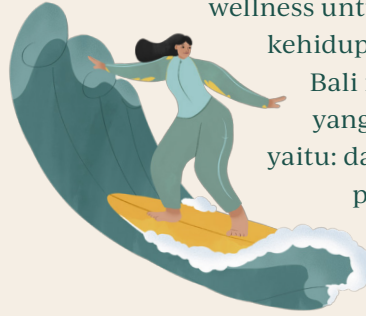


Bali yang merupakan destinasi pariwisata yang penting di Indonesia ini adalah provinsi yang terdiri atas 1 kota (Denpasar) dan 8 kabupaten (Badung, Bangli, Buleleng, Gianyar, Jembrana, Karangasem, Klungkung, Tabanan). Populasi penduduk di provinsi Bali (2020) sebanyak 4,32 juta jiwa dengan penduduk terbanyak berada pada Kabupaten Buleleng, Kota Denpasar dan Kabupaten Badung. “Pulau Dewata” adalah sebutan bagi Bali yang mayoritas penduduknya beragama Hindu dan masih melestarikan tradisi dan budaya setempat dalam bentuk: arsitektur, monumen, patung, ornamen bangunan, lukisan, hingga tari dan musik. Sampai saat ini Bali memberikan kontribusi yang sangat besar bagi pariwisata Indonesia.

*Daya Tarik / Bandar Udara / Pelabuhan Laut / Konektivitas /
Akomodasi / Fasilitas Kesehatan / Fasilitas Wellness / Restoran
Makanan Sehat*

DAYA TARIK.

Budaya, Alam dan Spiritual adalah daya tarik utama di Bali dan sangat berkaitan dengan aktifitas dan program wisata wellness untuk meraih transformasi kehidupan yang lebih berkualitas. Bali mempunyai lansekap alam yang lengkap untuk pariwisata, yaitu: dari lautan dalam, pantai, persawahan, hutan tropis hingga pegunungan. Bali tidak hanya mempunyai pantai yang menarik untuk aktifitas fisik dan mindfulness, tetapi juga pantai dengan ombak yang menantang untuk surfing, serta laut yang menawarkan keindahan bawah air.



Ubud, **Bali**

Fasilitas dan layanan spa dan wellness di berbagai hotel dan resort di Bali bahkan sudah banyak diakui dan mendapatkan penghargaan global



Tegalalang, **Bali**

Tradisi budaya masih dipegang kuat dan menjadi bagian dari keseharian masyarakat setempat



Tradisi spiritual adalah daya tarik lain dari Bali, yaitu: kehidupan religius dan praktik spiritualitas masyarakat setempat berbaur dengan pendekatan spiritual yang universal dari para pendatang menjadikan Bali sebagai tempat yang tepat untuk menggali kesadaran spiritualitas. Selain keunikan budaya, alam dan spiritual, Bali juga menawarkan tempat berlibur yang berkelas dan mewah di level internasional.

TRANSPORTASI.

Bandar Udara.

Bandar Udara Internasional I Gusti Ngurah Rai adalah pintu masuk utama ke Bali yang melayani banyak penerbangan domestik dan internasional. Sebelum pandemi COVID-19, hampir **63% wisatawan internasional yang menggunakan transportasi udara** menuju ke Indonesia masuk melalui Bandar Udara Internasional I Gusti Ngurah Rai.



Pandawa Beach, **Bali**

Konektivitas.

Konektivitas di dalam destinasi Bali lebih **efektif dengan menyewa kendaraan**, baik berupa bus, mobil atau pun sepeda motor.

Pelabuhan Laut.

Bali mempunyai 6 pelabuhan laut, yaitu: Pelabuhan Benoa (untuk kapal penumpang dan barang, juga untuk kapal pesiar), Pelabuhan Gilimanuk (untuk penyeberangan ke Pulau Jawa), Pelabuhan Padang Bai (untuk penyeberangan ke Pulau Lombok), Pelabuhan Celukan Bawang (untuk kapal barang dan penumpang, serta juga kapal pesiar), Pelabuhan Amuk (untuk kapal pesiar internasional), Pelabuhan Tribuana (untuk penyeberangan ke Nusa Penida).



Balangan View Point, **Bali**

AKOMODASI.



Ubud, **Bali**

Bali mempunyai banyak pilihan akomodasi berkualitas. Dari hotel atau resort mewah dengan jaringan internasional, hingga homestay atau akomodasi desa wisata dengan arsitektur lokal yang kuat. Beberapa hotel dan resort di Bali pernah mendapatkan penghargaan akomodasi terbaik di tingkat internasional. Akomodasi tersebut sudah banyak yang memiliki fasilitas dan layanan wellness, seperti: spa, pijat, terapi herbal, aromaterapi, tempat yoga atau kebugaran, makanan sehat dan tempat retreat.



Ubud, **Bali**

FASILITAS KESEHATAN.



Pengobatan tradisional sudah dikembangkan pada RS Sanglah berupa: herbal dan prana.

Bali mempunyai fasilitas medis yang lengkap untuk mendukung layanan kesehatan dan pengobatan bagi wisatawan domestik dan internasional, baik yang dikelola pemerintah atau swasta. Beberapa fasilitas medis tersebut antara lain adalah: RS Sanglah, RS Bali Mandara, RS Mata Bali Mandara, RS Mangusada Badung, RS BIMC Nusa Dua, RS BIMC Kuta, RS Siloam Kuta, Bali Royal Hospital. Beberapa fasilitas medis tersebut mendukung asuransi kesehatan internasional.

FASILITAS WELLNESS.

Bali memiliki fasilitas wellness yang lengkap di Indonesia, baik fasilitas wellness terkait dengan aspek fisik (seperti: kesehatan, pengobatan tradisional, spa dan kecantikan, makanan sehat dan kebugaran), aspek mental (seperti: studio seni beladiri, studio mindfulness), aspek emosional (seperti: retreat gaya hidup, retreat mindfulness), aspek lingkungan (seperti: aktifitas petualangan, aktifitas lingkungan) dan aspek spiritual (seperti: ashram, retreat spiritual) untuk berbagai segmen wisatawan dan praktisi wellness. Banyak fasilitas wellness di Bali yang bertaraf internasional dan mendapat pengakuan global.



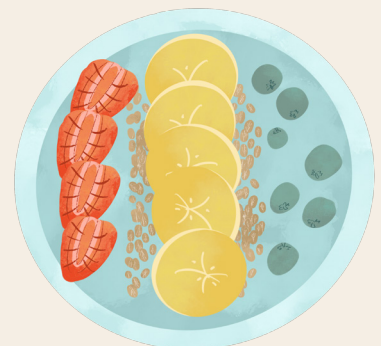
Ubud, **Bali**



RESTORAN MAKANAN SEHAT.

Restoran yang menyediakan makanan sehat sangat mudah didapatkan di Bali terutama di tempat-tempat yang banyak dikunjungi wisatawan internasional. Masakan tradisional Bali yang menggunakan bahan-bahan organik banyak menjadi pilihan untuk makanan sehat. Bahkan Bali menjadi destinasi yang ramah bagi vegan dan vegetarian. Kawasan Ubud di Kabupaten Gianyar dikenal sebagai “surga bagi penikmat kuliner dan gastronomi” dan pernah mendapatkan asesmen dari UNWTO untuk menjadi Destinasi Gastronomi Dunia.

Makanan tradisional yang menyehatkan di Bali.



BOROBUDUR DAN SEKITARNYA



Borobudur adalah candi Buddha Mahayana yang dibangun oleh Wangsa Syailendra yang berkedudukan di Jawa Tengah pada abad ke-9 Masehi. Candi ini merupakan bangunan mandala terbesar sebagai representasi alam semesta yang pernah dibangun manusia.

Destinasi wisata Borobudur dan Sekitarnya juga dikenal sebagai kawasan dengan sebutan “Joglosemar” ini terdiri atas 6 kota (Yogyakarta, Solo, Semarang, Magelang, Klaten, Salatiga) dan 15 kabupaten (Sleman, Bantul, Kulonprogo, Gunungkidul, Klaten, Boyolali, Karanganyar, Sukoharjo, Sragen, Magelang, Semarang, Temanggung, Wonosobo, Purbalingga, Banjarnegara) yang mencakup Provinsi Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta. Populasi penduduk di Provinsi Jawa Tengah (2020) tercatat sebanyak 36,52 juta jiwa, serta populasi penduduk di Daerah Istimewa Yogyakarta (2020) sejumlah 3,67 juta. Penduduk di destinasi Borobudur dan Sekitarnya mayoritas beragama Islam dengan tradisi budaya Jawa yang masih sangat kuat terutama di kawasan rural.

Daya Tarik / Bandar Udara / Pelabuhan Laut / Konektivitas / Akomodasi / Fasilitas Kesehatan / Fasilitas Wellness / Restoran Makanan Sehat

DAYA TARIK.

Borobudur dan Sekitarnya mempunyai daya tarik sejarah yang sangat kuat terkait dengan konsep keseimbangan tubuh, pikiran, jiwa dan relasinya dengan lingkungan dan Sang Pencipta. Borobudur menjadi akar pengetahuan holistik dari praktik-praktik wellness di Jawa yang tergambarkan pada relief-relief candi. Pengetahuan tentang pengobatan, perawatan tubuh dan kecantikan, hingga kontemplasi batin diwariskan dari generasi ke generasi dan diimplementasikan sesuai dengan perkembangan jaman.



Destinasi pariwisata Borobudur dan Sekitarnya juga mempunyai kearifan lokal yang diakui World Health Organization sebagai bagian dari pengobatan tradisional di wilayah Asia Tenggara, yaitu: jamu.



Semua warisan budaya takbenda tersebut masih eksis dan menjadi identitas budaya pada era digital sekarang ini. Saat ini jamu sebagai produk kearifan lokal bisa diterima dalam menjadi bagian dari sains dan industri. Penelitian atas obat tradisional dan tanaman obat banyak dilakukan oleh lembaga pemerintah, institusi pendidikan dan juga pelaku industri khususnya di Provinsi Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta

TRANSPORTASI.

Bandar Udara.

Bandara udara yang menjadi pintu masuk bagi penerbangan domestik dan internasional ke kawasan Borobudur dan Sekitarnya adalah: Bandara Yogyakarta International Airport (di Kabupaten Kulonprogo), Bandara Bandara Internasional Adi Soemarmo (di Kabupaten Boyolali) dan Bandara Internasional Jenderal Ahmad Yani (di Kota Semarang). Selain itu pilihan penerbangan domestik bisa melalui Bandara Jenderal Besar Soedirman (di Kabupaten Purbalingga).

Stasiun Kereta Api.

Pintu masuk ke kawasan Borobudur dan Sekitarnya menggunakan moda transportasi kereta api adalah Stasiun Yogyakarta (Yogyakarta), Stasiun Tawang (Semarang), Stasiun Balapan (Solo) dan Stasiun Purwokerto (Banyumas) yang melayani kereta penumpang kelas ekonomi, bisnis dan eksekutif, serta kereta khusus untuk pariwisata.



Kotagede, **Yogyakarta**

Pelabuhan Laut.

Pintu masuk ke kawasan Borobudur dan Sekitar melalui jalur laut adalah Pelabuhan Laut Tanjung Mas yang di Kota Semarang. Pelabuhan ini melayani kapal penumpang dan barang antar pulau di Indonesia, serta kapal pesiar internasional.



Plengkung Gading, **Yogyakarta**

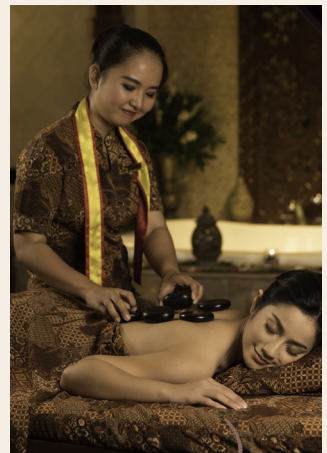
Konektivitas.

Konektivitas dalam kawasan Borobudur dan Sekitarnya didukung dengan jalan tol dan jalur kereta api yang menghubungkan 3 kota utama, yaitu: Yogyakarta, Solo dan Semarang. Perjalanan wisata akan lebih efektif dengan menyewa kendaraan berupa bus atau mobil untuk perjalanan antar kota, serta sepeda motor untuk perjalanan jarak dekat atau di dalam kota.

AKOMODASI.

Borobudur dan Sekitarnya mempunyai banyak pilihan akomodasi berkualitas baik di Magelang, atau Yogyakarta, Solo dan Semarang. Dari hotel atau resort mewah dengan jaringan internasional, hingga homestay atau **akomodasi desa wisata** dengan **arsitektur lokal yang kuat**. Akomodasi tersebut sudah banyak yang memiliki fasilitas dan layanan wellness, seperti: spa, pijat, jamu dan herbal, aromaterapi, tempat yoga atau kebugaran, hingga makanan sehat.

Keraton Yogyakarta sebagai pusat kebudayaan Jawa, termasuk tradisi wellness.



Terapi wellness tradisional Jawa.

FASILITAS KESEHATAN.

Fasilitas kesehatan dengan layanan terbaik ada di kawasan Borobudur dan Sekitarnya, baik yang dikelola oleh pemerintah atau pun swasta, yaitu: RS dr. Sardjito, RS Bethesda, RS Panti Rapih, RS JIH (Yogyakarta), RS dr Moewardi, RS Bung Karno, RS dr Oen, RS JIH Solo (Surakarta), RS dr. Kariadi, RS St. Elisabeth, RS Telogorejo (Semarang), RS dr. Soerojo, RS Tidar (Magelang). RS dr. Sardjito mempunyai layanan pengobatan tradisional (yaitu: jamu, herbal atau akupuntur) yang terpadu dengan pengobatan medis.

FASILITAS WELLNESS.

Fasilitas wellness lebih terpusat di kota Yogyakarta, Solo dan Semarang, terutama yang terkait dengan perawatan tubuh dan kecantikan, pusat kebugaran, studio mindfulness, serta pengobatan tradisional. Selain itu program wellness banyak dikembangkan sebagai paket wisata yang menarik dengan pendekatan pariwisata berbasis komunitas di desa-desa wisata yang tersebar di destinasi Borobudur dan Sekitarnya.



RESTORAN MAKANAN SEHAT.

Destinasi Borobudur dan Sekitarnya terutama di kota Yogyakarta, Solo, Semarang dan Magelang masih terbatas untuk fasilitas restoran vegan dan vegetarian; tetapi masakan tradisional Jawa mempunyai banyak pilihan makanan sehat yang berbahan nabati dan sayuran organik.



Sajian makanan tradisional Jawa di restoran kekinian.



JAKARTA DAN SEKITARNYA



Jakarta adalah ibukota negara Indonesia dengan status administrasi setingkat provinsi, yaitu: Daerah Khusus Ibukota (DKI). Selain sebagai pusat pemerintahan, Jakarta merupakan pusat kegiatan bisnis di Indonesia dan kawasan Asia Pasifik. DKI Jakarta terdiri atas 5 kota (Jakarta Pusat, Jakarta Utara, Jakarta Barat, Jakarta Selatan dan Jakarta Timur) dan 1 kabupaten (Kepulauan Seribu). DKI Jakarta merupakan pusat dari kawasan megapolitan Jabodetabek bersama Bogor, Depok, Bekasi (Jawa Barat) dan Tangerang (Banten). Populasi megapolitan Jabodetabek mencapai 34,5 juta dan merupakan salah satu kota dengan populasi terbesar ke-2 di dunia. Selain sebagai pusat pemerintahan, Jakarta merupakan pusat kegiatan bisnis di Indonesia dan kawasan Asia Pasifik. Saat ini perusahaan dan perbankan nasional mempunyai kantor pusat di Jakarta, selain juga perusahaan dan perbankan internasional. Jakarta merupakan kota yang mewadahi kegiatan MICE (Meeting, Incentive, Conference, Exhibition) terbesar di Indonesia dan mampu menyelenggarakan kegiatan berskala internasional karena mempunyai banyak hotel dan tempat untuk pertemuan dan pameran dengan standar global.

*Daya Tarik / Bandar Udara / Pelabuhan Laut / Konektivitas /
Akomodasi / Fasilitas Kesehatan / Fasilitas Wellness / Restoran
Makanan Sehat*

DAYA TARIK.

Melakukan aktifitas fisik atau mindfulness di taman kota atau tempat kebugaran, melakukan relaksasi sembari merawat tubuh dan kecantikan di tempat spa mewah, atau menikmati citarasa kopi atau teh terbaik sambil menikmati keindahan malam dari tempat hang-out di lantai atas dari gedung-gedung pencakar langit adalah pengalaman urban leisure yang menjadi salah satu daya tarik di Jakarta. Jakarta juga menjadi destinasi yang tepat untuk melakukan pemeriksaan dan perawatan medis, atau mendapatkan perawatan tubuh dan kecantikan di selepas melakukan perjalanan bisnis atau tugas kedinasan.



Pemandangan malam di **Jakarta**



GBK, **Jakarta**

Banyak pilihan rumah sakit terbaik dengan layanan maksimal dan memiliki teknologi medis tercanggih di kawasan Jakarta dan Sekitarnya. Begitu juga dengan klinik perawatan kecantikan dan tubuh terbaik yang tersebar di banyak tempat. Pusat spa mewah yang memadukan antara perawatan modern dan tradisional secara holistik menjadi daya tarik lain yang ada di kawasan Jakarta dan Sekitarnya. Jakarta juga memiliki tempat terbaik untuk mewadahi berbagai kegiatan pameran dan pertunjukan seni budaya yang menjadi agenda nasional atau pun internasional. Bagi kaum muda, kawasan Jakarta dan Sekitar bisa menjadi pilihan yang tepat untuk eksplorasi dan mempelajari banyak hal yang terkait dengan peluang ekonomi kreatif dan kewirausahaan berbasis digital termasuk yang terkait dengan pariwisata wellness.

TRANSPORTASI.

Bandar Udara.

Pintu masuk utama ke destinasi Jakarta dan Sekitarnya adalah Bandar Udara Internasional Soekarno-Hatta yang berlokasi di Kota Tangerang, Provinsi Banten. Fasilitas yang ada di bandar udara ini adalah 3 terminal utama untuk melayani penerbangan domestik dan internasional. Bandar Udara Internasional Soekarno-Hatta merupakan bandara yang terluas di Indonesia, yaitu 2.173 hektar dan tersibuk di Indonesia dengan melayani penumpang hingga 45 juta orang per tahun. Bandara udara lain yang menjadi pintu masuk pendukung adalah Bandar Udara Internasional Halim Perdanakusuma yang berlokasi di Kota Jakarta Timur.



Hutan Kota, **Jakarta**

Pelabuhan Laut.

Pelabuhan Laut Tanjung Priok yang berlokasi di Kota Jakarta Utara merupakan pintu masuk utama bagi kapal penumpang domestik dan kapal pesiar internasional. Pelabuhan laut ini juga merupakan Pelabuhan barang dan peti kemas terbesar di Indonesia.

Stasiun Kereta Api.

Destinasi Jakarta dan Sekitarnya ini memiliki 3 stasiun kereta api yang melayani perjalanan antar kota, yaitu: Stasiun Gambir di Kota Jakarta Pusat (20 rute), Stasiun Pasar Senen di Kota Jakarta Pusat (19 rute), serta Stasiun Jakarta Kota di Kota Jakarta Barat (2 rute).

Konektivitas.

Jakarta dan Sekitarnya didukung beragam moda transportasi publik, yaitu: commuter line, mass rapid transportation dan busway. Konektivitas menggunakan commuter line tidak hanya melayani Jakarta saja, tetapi juga menjangkau Bogor, Depok, Bekasi (Jawa Barat) dan Tangerang (Banten).



AKOMODASI.

Jakarta dan Sekitarnya mempunyai hotel bintang dan non bintang terbanyak ke-2 di Indonesia. Seperti halnya Bali, jaringan hotel internasional banyak terdapat di Jakarta dan Sekitarnya. Sebagian besar hotel bintang dan non bintang terkonsentrasi di DKI Jakarta, terutama di Kota Jakarta Pusat. Desa wisata bisa menjadi alternatif akomodasi terdapat di Kepulauan Seribu yang berada di Teluk Jakarta dan menjadi bagian dari DKI Jakarta, serta selebihnya berada pada daerah dataran tinggi yang masuk di wilayah Kabupaten Bogor.



Pulau Pari, Kepulauan Seribu



Pulau Pari, Kepulauan Seribu

FASILITAS KESEHATAN.

Sebagai pusat pemerintahan dan bisnis, kawasan Jakarta dan Sekitarnya mempunyai fasilitas medis yang sangat lengkap dan dengan dukungan teknologi canggih dan layanan hospitaliti terbaik. RS Cipto Mangunkusumo adalah salah satu rumah sakit tertua di Indonesia dan juga merupakan rusah sakit rujukan nasional. Rumah Sakit Kepresidenan RSPAD Gatot Soebroto (di Kota Jakarta Pusat) yang mempunyai standar pelayanan kesehatan bagi Presiden dan Wakil Presiden Republik Indonesia, serta tamu negara dari pemerintah Indonesia. Pada kawasan Jakarta dan Sekitarnya memiliki banyak fasilitas kesehatan yang representatif dengan dukungan teknologi dan layanan terbaik.

FASILITAS WELLNESS.

Destinasi Jakarta dan Sekitarnya mempunyai fasilitas wellness yang lengkap, terutama yang terkait dengan aspek fisik, emosi dan mental. Klinik kecantikan dan anti-aging mewah dan bertaraf internasional banyak terdapat di destinasi Jakarta dan Sekitarnya, selain juga fasilitas wellness yang menawarkan tradisi perawatan tubuh dan kecantikan Indonesia.



Spa, Jakarta



Makanan Indonesia di restoran perkotaan

RESTORAN MAKANAN SEHAT.

Restoran makanan sehat dan ramah vegetarian banyak tersedia di kawasan Jakarta dan Sekitarnya terutama di Kota Jakarta Utara. Selain menawarkan masakan western dan Indonesia, banyak pilihan restoran yang menawarkan masakan Tionghoa, Jepang atau India yang ramah vegetarian. Pada destinasi Jakarta dan Sekitarnya juga terdapat kafe yang mengemas jamu dan minuman herbal mengikuti tren gaya hidup urban terutama bagi anak muda.



CHAPTER 03: WELLNESS

PERJALANAN TEMATIK WELLNESS.

Salah satu cara untuk mengenali Indonesia dengan lebih mendalam dan sekaligus mendapatkan pengalaman wellness Indonesia adalah melalui perjalanan tematik wellness. Perjalanan tematik wellness merupakan program pariwisata yang terencana untuk memberikan asupan bagi tubuh, pikiran, jiwa hingga mencapai kehidupan yang sehat dan keseimbangan dari aspek fisik, mental, emosi, sosial, lingkungan dan spiritual.



Pemikiran tentang Harmoni antara Jagad Besar dan Jagad Kecil dalam tradisi wellness di Jawa atau pun Bali akan dipahami dengan lebih mudah dan dipraktikkan dengan lebih menyenangkan apabila dikemas dalam perjalanan tematik wellness ini. Pada sisi lain, wisatawan mempunyai banyak pilihan untuk mendapatkan pengalaman wellness dengan fasilitas dan pelayanan yang berbeda dan berkelas. Selain mengeksplorasi destinasi wisata wellness di Bali, Borobudur dan Sekitarnya, serta Jakarta dan Sekitarnya dengan berbagai pilihan durasi waktu, Anda juga bisa melakukan petualangan yang lebih seru dengan mengunjungi Yogyakarta dan Solo (Jawa) dan Ubud (Bali) untuk mendapatkan pengalaman holistic wellness yang lebih lengkap.

Rangkaian perjalanan mengunjungi beberapa tempat dengan tema dan alur cerita tertentu untuk mengenali nilai-nilai budaya wellness setempat praktik-praktik wellness yang ada di Bali, Borobudur dan Sekitarnya, serta Jakarta dan Sekitarnya



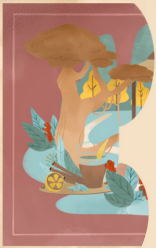


BOROBUDUR & SEKITARNYA—BALI

TEMATIK #01

JOURNEY FOR HEALTHY LIFE

“Perjalanan transformatif mengenali tradisi wellness holistik di Jawa dan Bali. Perjalanan ini terbagi atas 3 (tiga) babak cerita, yaitu: pencarian awal untuk mengenali dimensi fisik manusia (*Discovering the Body*), eksplorasi diri untuk mengembangkan pengetahuan dan penguatan mental wellness (*Discovering the Mind*), serta menyeimbangkan tubuh, pikiran, jiwa (*Discovering the Spirit*).”



Hari 1-2

*Yogyakarta dan Sleman
Daerah Istimewa Yogyakarta*

Workshop pengobatan tradisional dan self-healing, mengenali lebih dalam tentang jamu dan herbal, mendapatkan pengalaman perawatan tubuh sesuai tradisi Istana Yogyakarta



Hari 3-4

*Tawangmangu, Kabupaten Karanganyar
Provinsi Jawa Tengah*

Mendalami aromaterapi, jelajah dan ekowisata di lereng Gunung Lawu, berkunjung ke penelitian tanaman obat dan obat tradisional



Hari 5-6

*Kota Surakarta
Provinsi Jawa Tengah*

Workshop tari dan holistic wellness berbasis tradisi Jawa, kunjungan ke museum, jelajah kota pusaka

Hari 6-9

*Ubud, Kabupaten Gianyar
Provinsi Bali*

Relaksasi ayurvedik dan tradisi wellness Bali, jelajah puri (istana), pura (tempat ibadah) dan pasar (tempat ekonomi), dirangkai dengan eksplorasi makanan sehat, mengenali pertanian organik, jelajah subak (pertanian berkelanjutan asli Bali), kontemplasi di penangkaran kunang-kunang, pemurnian elemen air, mengenali produk wellness setempat



BOROBUDUR & SEKITARNYA–BALI

TEMATIK #02

INDONESIAN WELLNESS TRADITION

Menelusuri jejak tradisi kesehatan Indonesia di empat destinasi unik, yaitu: Yogyakarta, Magelang, Tawangmangu, dan Bali. Benamkan diri Anda dalam program kesehatan multi-dimensi, nikmati budaya yang dinamis dan kearifan tradisional Jawa dan Bali. Bersantai dalam pengaturan alam yang menakjubkan.

Hari 1-3

*Tawangmangu, Kabupaten Karanganyar
Provinsi Jawa Tengah*

Wisata sepeda, jelajah desa,
mengunjungi museum, ritual
kosmologi Jawa



Hari 3-4

*Losari dan Borobudur, Kabupaten
Magelang, Provinsi Jawa Tengah*

Eksplorasi perkebunan kopi,
perawatan tubuh di resort spa, jelajah
candi Borobudur



Hari 4-6

*Yogyakarta, Sleman dan Bantul
Daerah Istimewa Yogyakarta*

Workshop jamu, spa Jawa, kelas
membatik, makan, makan malam
dengan penduduk setempat



Hari 6-11

*Gianyar dan Karangasem
Provinsi Bali*

Spa ayurveda dan tradisi wellness Bali,
demonstrasi memasak berbasis tumbuhan,
retreat wellness sehari penuh, kunjungan ke
perkebunan dan pabrik wine, workshop tari
dan gamelan Bali, pemurnian elemen air



BOROBUDUR DAN SEKITARNYA
TEMATIK #3

BODY, MIND, SOUL OF JAVA

Ini merupakan perjalanan transformatif yang mengangkat pengobatan holistik di Jawa, yaitu: jamu. Perjalanan dirancang secara linier, dari jejak warisan budaya dari abad ke-9 Masehi berupa panel-panel relief di candi Borobudur, kemudian praktik-praktik pengelolaan eksosistem dan tradisi Jawa dalam pengembangan diri (*self-development*). Alur cerita berikutnya adalah jamu menjadi bagian dari masyarakat modern yang telah mendapatkan pengakuan medis, kajian ilmiah dan pengembangan industri berbasis digital.



Hari 1

*Candi Borobudur, Kabupaten Magelang
Provinsi Jawa Tengah*

Mempelajari relief di Candi Borobudur, jelajah desa wisata

Hari 2-4

*Yogyakarta, Sleman, Bantul
Daerah Istimewa Yogyakarta*

Workshop pengobatan tradisional dan *self-healing*, mengenali permakultur, belajar membuat jamu dan minuman herbal



Hari 4-5

*Kota Surakarta
Provinsi Jawa Tengah*

Jelajah tradisi kampung kota di sekitar istana Surakarta, mengunjungi museum dan mendalami literasi *wellness* Jawa



Hari 7-8

*Tawangmangu, Kabupaten Karanganyar
Provinsi Jawa Tengah*

Jelajah industri jamu, jelajah kota pusaka,
menikmati es krim jamu/herbal



Hari 5-7

*Kabupaten Semarang dan Kota Semarang
Provinsi Jawa Tengah*

Eksplorasi pengalaman aromaterapi,
berkunjung ke penelitian tanaman obat dan
obat tradisional



BOROBUDUR DAN SEKITARNYA
TEMATIK #4
**CONTEMPLATION
ON ANCIENT
ROUTE OF JAVA**

“Contemplation on Ancient Route of Java” adalah perjalanan wisata ber-kualitas yang memadukan produk warisan budaya dengan tradisi kesehatan dan kebugaran leluhur Jawa. Perjalanan ini merunut kembali jejak peradaban leluhur Jawa pada era klasik dan sekaligus merangkai daya tarik wisata warisan budaya yang telah diakui oleh dunia, yaitu: Situs Sangiran Candi Prambanan dan Candi Borobudur sebagai UNESCO–Situs Warisan Dunia, serta Keris sebagai UNESCO–Warisan Budaya Takbenda dan juga Jamu sebagai WHO–Pengobatan Tradisional Wilayah Asia Tenggara.





Hari 1

*Sragen dan Karanganyar
Provinsi Jawa Tengah*

Mengenali peradaban manusia
purba di Jawa, mengunjungi tempat
pembuatan keris

Hari 2-4

Tawangmangu

Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah

Eksplorasi tanaman obat, obat
tradisional; program *aromatic wellness*



Hari 4-6

*Klaten dan Magelang
Provinsi Jawa Tengah*

Mengunjungi candi Prambanan,
eksplorasi relief di candi
Borobudur, praktik *spiritual
wellness*, jelajah desa wisata



BOROBUDUR DAN SEKITARNYA

TEMATIK #5

AROMATIC WELLNESS RETREAT IN TAWANGMANGU

Pengalaman kesehatan aromatik di dataran tinggi Tawangmangu, wilayah yang diberkati dengan kehadiran Gunung Lawu yang megah. Menjadi situs sejarah yang penting, beberapa monumen kuno tersebar di sekitar lerengnya yang subur, terutama Candi Ceto dan Candi Suku. Perjalanan selanjutnya dipusatkan di bekas pabrik atsiri pada tahun 1960-an, dengan menginap di glamping yang dipadukan dengan program aromaterapi, berkunjung ke Museum Minyak Atsiri, dan Taman Aromatik. Perawatan dan aktivitas kesehatan di dalam dan luar ruangan yang dipilih dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan Anda secara keseluruhan.





Hari 1

Tawangmangu
Kabupaten Karanganyar, Provinsi
Jawa Tengah

Workshop membuat batik, program
aromaterapi menjelang tidur

Hari 2

Tawangmangu
Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah

Jelajah pagi di perkebunan teh, retreat
wellness aromatik satu hari penuh,
program aromaterapi menjelang tidur



Hari 3

Tawangmangu
Kabupaten Karanganyar, Provinsi
Jawa Tengah

Jelajah candi, kunjungan ke
museum minyak esensial,
ritual kosmologi Jawa, program
aromaterapi menjelang tidur



Hari 4

Tawangmangu
Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah

Jelajah desa dengan
menunggang kuda poni





BOROBUDUR DAN SEKITARNYA
TEMATIK #6
**ONE DAY PROGRAM:
SURAKARTA
HERITAGE TOUR**

Menaiki moda transportasi lokal otentik yang dikenal sebagai Becak melalui gang-gang sempit kota dan jalan-jalan yang ramai menuju Kampung Baluwarti. Temukan warisan budaya kerajaan Surakarta yang sangat mempengaruhi berbagai aspek tradisi Jawa, dan kehidupan sehari-hari.





Hari 1

Surakarta

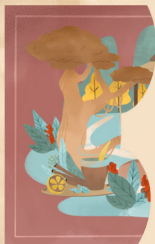
Provinsi Jawa Tengah

Jelajah kota pusaka, mengunjungi Kampung
Baluwarti, workshop pembuatan jamu,
berlatih tari dan belajar seni ukiran wayang
kulit asli Jawa



BOROBUDUR DAN SEKITARNYA
 TEMATIK #7
**ONE DAY PROGRAM:
 JAVANESE HOLISTIC
 PURIFICATION**

Ini adalah pengalaman transformatif yang unik di Yogyakarta, yaitu mengikuti *Ruwatan* atau tradisi pemurnian Jawa yang dilakukan di desa yang berada di pinggir Kota Yogyakarta. Tubuh, pikiran, jiwa akan dimurnikan secara komprehensif dengan puncak acaranya adalah berganti pakaian suci dan dilanjutkan menonton pertunjukan wayang dengan cerita pemurnian diri manusia Jawa. Terakhir adalah melakukan Larung atau membuang benda-benda yang merepresentasikan energi negatif pada kehidupan manusia.



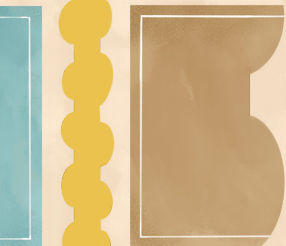


Hari 1

Bantul

Daerah Istimewa Yogyakarta

Konsultasi kesehatan holistik, terapi penyeimbangan tubuh, relaksasi tubuh dan pikiran, meditasi duduk dan berjalan, permurnian dengan elemen air dan potong rambut, pertunjukan wayang ruwatan, ritual makan, melepaskan benda-benda negatif



BALI DAN SEKITARNYA
TEMATIK #8
**BALI WELLNESS
JOURNEY**

Perjalanan kesehatan holistik selama 9 hari yang mencakup tiga wilayah berbeda di pulau Bali, yaitu wilayah tengah, utara dan selatan. Diawali di Ubud, tempat kelahiran kesadaran pengobatan tradisional Bali lebih dari seribu tahun yang lalu, serta dilanjutkan dengan menjelajahi daerah yang menawarkan lansekap pegunungan di wilayah utara Bali. Terakhir, bersantai di Sanur yaitu desa pesisir selatan yang santai untuk merenungkan perjalanan transformatif Anda.





Hari 1-5

Ubud

Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali

Spa ayurveda, demonstrasi memasak berbasis tumbuhan, retreat wellness sehari penuh, kunjungan ke perkebunan dan pabrik wine, workshop tari dan gamelan Bali

Hari 5-7

Munduk

Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali

Wellness retreat satu hari penuh, menikmati air terjun, mengunjungi pura



Hari 7-9

Sanur

Kota Denpasar, Provinsi Bali

Pemurnian dengan elemen air, relaksasi



BALI DAN SEKITARNYA

TEMATIK #9

EAT, BEAUTY, LOVE

Perjalanan ini menawarkan rangkaian pengalaman budaya yang memadukan nilai-nilai tradisi dengan gaya hidup sehat dan pendekatan perawatan kecantikan dengan teknologi canggih. Sebuah perjalanan transformatif yang mengadaptasi film “*Eat, Pray and Love*” merangkai pengalaman makanan sehat dari sumber pangan yang ramah lingkungan, sembari melakukan perawatan tubuh dan kecantikan baik secara modern dan juga tradisional. Sepulang dari perjalanan ini, Anda akan terinspirasi untuk menjadi sosok yang penuh aura cinta kasih.





Day 1

Ubud

Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali

Jelajah pasar dan tempat
makanan sehat, relaksasi di
persawahan

Day 2

Nusa Dua

Kabupaten Badung, Provinsi Bali

Pemeriksaan kesehatan dan perawatan
estetika tubuh di rumah sakit terbaik,
relaksasi di luar ruang



Day 3

Tanah Lot

Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali

Jelajah pantai dan kunjungan ke
pura laut Tanah Lot





BALI DAN SEKITARNYA
TEMATIK #10
**ONE DAY PROGRAM:
WATER PURIFICATION
IN KARANGASEM**

Tradisi Bali “Melukat” atau pemurnian air telah dipraktekkan selama lebih dari seribu tahun di pulau itu. Percaya bahwa setiap manusia pasti akan terkena pengaruh negatif sepanjang perjalanan hidupnya, ritual ini bertujuan untuk mengembalikan kemurnian tubuh, pikiran, dan jiwa seseorang. Mengikuti ritual ini untuk mengenali lebih dalam tentang budaya Bali dan menjadi pengalaman tak terlupakan dalam lansekap alam dan budaya di daerah terpencil di lereng gunung berapi paling suci di Bali.





Hari 1

Jungutan

Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali

Menyiapkan sesaji, meditasi, pemurnian
dengan elemen air



BALI DAN SEKITARNYA
TEMATIK #11
**ONE DAY PROGRAM:
BALI TEMPLE AND
UNESCO WORLD
HERITAGE OF SUBAK**

Menjelajahi Bali dalam sehari, dari tepi laut hingga pegunungan. Memadukan antara *pura* laut Tanah Lot, sebuah kuil abad ke-16 yang bertengger di atas batu lava kuno hanya beberapa ratus meter dari pantai di Samudera Hindia. Perjalanan berikutnya adalah menuju lembah gunung Jatiluwih dengan sawah bertingkat, sistem irigasi air asli “Subak” yang diklasifikasikan sebagai Warisan Dunia UNESCO sejak 2012. Perjalanan menjadi lengkap dengan mengunjungi daya tarik ekonomi kreatif setempat yang merepresentasikan tradisi dan budaya Bali dalam konteks kekinian.





Hari 1

Tanah Lot dan Jatiluwih Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali

Kunjungan ke pura laut Tanah Lot,
jelajah warisan budaya dunia Subak,
kunjungan pabrik coklat, menikmati
kuliner lokal

JAKARTA DAN SEKITARNYA

TEMATIK #12

URBAN EXPERIENCE OF HEALTHY LIFESTYLE

Menjelajahi salah satu metropolitan terpadat di dunia dengan tujuan untuk menyehatkan diri dengan mengunjungi berbagai daya tarik di perkotaan dan dirangkai dengan aktifitas wellness dan perawatan tubuh. Jadikan pengalaman berkeliling kota sepanjang hari menjadi bagian dari gaya hidup sehat untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran dan jiwa. Berkunjung ke rumah sakit yang mempunyai teknologi medis yang canggih, atau mendapatkan perawatan tubuh dan kecantikan, serta rehat sejenak di bar atau kafe yang nyaman menjadi aktifitas terbaik di tengah hiruk-pikuk kota metropolitan.



Hari 1

Jakarta Pusat

Daerah Khusus Ibukota Jakarta

Melakukan aktifitas fisik di taman kota, pemeriksaan kesehatan di rumah sakit terbaik, menikmati pertunjukan seni, rileks menikmati kopi atau teh terbaik



Hari 2

Jakarta Pusat

Daerah Khusus Ibukota Jakarta

Mengunjungi museum dan tempat bersejarah di kawasan Medan Merdeka, perawatan spa terbaik, berkunjung ke Sarinah



Hari 3

Jakarta Barat

Daerah Khusus Ibukota Jakarta

Jelajah kota pusaka, eksplorasi kuliner setempat, menikmati minuman sehat di kafe jamu

CHAPTER 03: **WELLNESS**

EKONOMI WELLNESS

1. Aktifitas Fisik dan Kebugaran Mental 2. Spa, Perawatan Personal dan Kecantikan 3. Makan Sehat, Nutrisi, dan Penurunan Berat Badan 4. Pengobatan Tradisional dan Fasilitas Medis 5. Wellness Real Estate 6. Wellness Festival

Pariwisata wellness di Bali, Borobudur dan Sekitarnya, serta Jakarta dan Sekitarnya selain berkaitan keberagaman bumi, hayati dan budaya, pada sisi lain juga mendorong perkembangan ekonomi wellness setempat

Ekonomi wellness tersebut meliputi: (i) aktifitas fisik dan mental wellness; (ii) spa, perawatan personal dan kecantikan; (iii) makanan sehat, nutrisi dan penurunan berat badan; (iv) pengobatan tradisional dan fasilitas medis; (v) wellness real estate; serta (vi) wellness festival.

Ketiga destinasi pariwisata wellness ini mengangkat ekonomi wellness dengan berpijak pada nilai-nilai budaya setempat yang disinergikan dengan perkembangan teknologi modern, serta dengan fasilitas dan pelayanan yang berkelas. Masing-masing destinasi pariwisata wellness mempunyai keunggulan dan keunikan tersendiri dalam pengembangan ekonomi wellness yang memberikan banyak pilihan pengalaman wellness bagi wisatawan yang menginginkan liburan yang berkualitas

CHAPTER 03: WELLNESS

EKONOMI WELLNESS

AKTIFITAS FISIK DAN KEBUGARAN MENTAL



Aktifitas Fisik / Mental Wellness

AKTIFITAS FISIK.

Aktifitas fisik dalam konteks ekonomi wellness adalah aktifitas yang dirancang khusus dilakukan untuk menjaga kebugaran fisik selama liburan. Aktifitas fisik ini bisa terpisah dengan aktifitas wisata, tetapi saat ini banyak aktifitas fisik menjadi bagian penting dalam aktifitas wisata. Dimensi wellness yang dieksplorasi paling utama adalah dimensi fisik, juga akan berkaitan dengan dimensi mental dan emosi dalam skala dan cakupan yang berbeda-beda

Aktifitas fisik tersebut antara lain berupa: olahraga dan kebugaran (fitness) yang dilakukan di dalam atau pun di luar ruang, termasuk aktifitas petualangan yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan fisik, seperti:

ultra-run, downhill mountain biking, hingga panjat tebing

Aktifitas rekreasi yang aktif (active recreation) seperti

berkeliling desa, mengeksplorasi perkebunan teh, menjelajahi Taman Bumi (geopark), atau heritage walk di kawasan cagar budaya di perkotaan



Desa Wisata Candirejo, **Jawa Tengah**



Desa Wisata Candirejo, **Jawa Tengah**

adalah beberapa bentuk aktifitas fisik yang menjadi bagian dari aktifitas pariwisata.

Praktik terkait dengan mindfulness terutama yang menekankan dimensi fisik –seperti beladiri, olah pernafasan, atau gerak tubuh– juga bisa termasuk bagian dari aktifitas fisik yang dikemas khusus sebagai bagian dari ekonomi wellness.

MENTAL WELLNESS.



Kegiatan, produk dan layanan yang terkait dengan mental wellness pada saat ini menjadi salah satu bagian penting yang dicari dan dibutuhkan wisatawan dalam pariwisata wellness. Ekonomi wellness yang terkait dengan kebugaran mental pada dasarnya adalah memberikan asupan positif terhadap tubuh, pikiran dan batin, termasuk kegiatan istirahat dan peremajaan (rejuvenation).

Dimensi wellness yang menjadi fokus tentu saja dimensi mental dan emosi, selain akan terkait dengan dimensi fisik dan bahkan spiritual



Air Terjun Mangroso

Dalam praktiknya, aktifitas mental wellness meliputi perbaikan diri (self-improvement), meditasi dan baik program yang dirancang secara khusus (seperti: meditasi dan mindfulness), atau dikemas dalam program wisata budaya (seperti berlatih menari, bermain gamelan atau musik tradisional) dan juga dalam kegiatan ekowisata dan petualangan alam yang menyenangkan. Aktifitas mental wellness juga akan terkait dengan produk-produk wellness seperti:

aromatik, makanan sehat, herbal hingga jamu

Saat ini program holistik terkait dengan **indera (senses)**, **ruang (spaces)** dan **tidur (sleep)** mulai berkembang terutama dalam format retreat.



SPA, PERAWATAN PERSONAL DAN KECANTIKAN



SPA.

Spa merupakan salah satu bentuk ekonomi wellness yang paling dikenal, bahkan sebelum pariwisata wellness berkembang. Ragam industri spa yang berkembang di Indonesia antara lain adalah:

Spa, Lukupang



Day Spa

yaitu fasilitas dan layanan spa yang standar dan menawarkan beragam paket perawatan personal dan kecantikan dalam durasi waktu yang pendek

Destination Spa

yang terintegrasi dengan berbagai aktifitas wellness lain pada satu tempat yang dirancang khusus sebagai destinasi liburan yang mewah dan dalam waktu lebih dari 1 hari

Mineral Springs Spa

yang menggunakan bahan-bahan mineral alami untuk perawatan hydrotherapy.

Montigo Spa, Seminyak



Resort/Hotel Spa

yang terintegrasi dalam paket libur premium pada hotel atau resort yang berkelas.



Spa, Jakarta

Medical Spa

yang ditangani oleh dokter medis dan didukung dengan peralatan medis dengan teknologi terbaru untuk perawatan personal dan kecantikan.

Club Spa

yang terletak pada pusat kesehatan dan kebugaran, dan biasanya menjadi bagian dari program kebugaran.



Spa yang berbasis ethnowellness bahkan sekarang menjadi daya tarik tersendiri bagi wisatawan wellness yang menginginkan perawatan tubuh dan kecantikan yang otentik selama berkunjung di Indonesia

Industri spa Indonesia banyak yang menawarkan spa yang berbasis tradisi perawatan personal dan kecantikan dari berbagai etnis di Indonesia. Bahkan spa tradisional dalam format yang sederhana sudah banyak dikembangkan sebagai daya tarik lokal pada desa-desa wisata di Indonesia.

PERSONAL CARE & BEAUTY.

Perawatan personal dan kecantikan secara umum berupa perawatan seluruh tubuh (*full-body treatment*) atau perawatan wajah (*facial treatment*) berupa pembersihan dan pengelupasan kulit, uap, pijat, hingga masker; perawatan rambut (*hair treatment*) serta sebagian tubuh seperti kuku, selulit hingga payudara (*spot treatment*). Perawatan personal dan kecantikan di Indonesia selain menawarkan pendekatan modern dan medis, juga memberikan pilihan lain yang berbasis kearifan lokal.



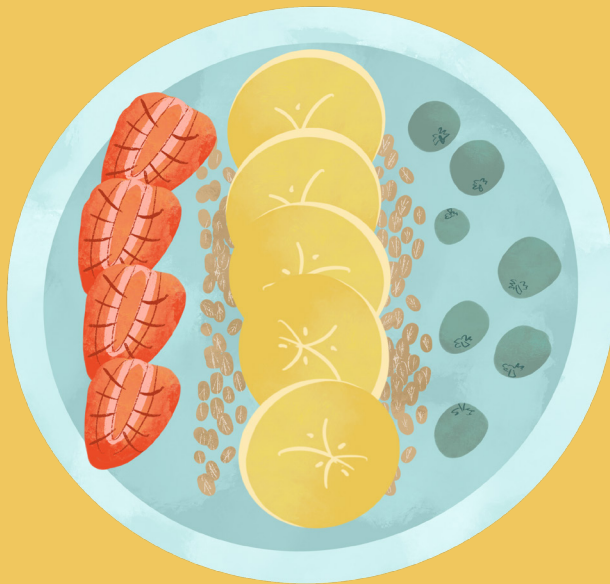
Industri spa Indonesia banyak mengangkat rempah-rempah, herbal atau tanaman aromatik setempat yang jarang ditemui di negara-negara lain

Perawatan personal dan kecantikan tradisional menjadi **kekuatan yang memberikan nilai-nilai dan pengalaman yang berbeda** bagi wisatawan. Sebagian besar kelompok etnis di Indonesia memiliki praktik-praktik perawatan tubuh dan kecantikan setempat yang diwariskan dari generasi ke generasi. Kekayaan tradisi perawatan personal dan kecantikan tersebut menjadikan industri spa menjadi salah satu bagian penting dari ekonomi wellness di Indonesia.

Produk-produk perawatan personal dan kecantikan yang berbasis pada tradisi wellness Indonesia yang dikemas dalam bentuk

kosmetik, suplemen, aromatik atau jamu juga semakin berkembang dan memberikan implikasi positif.

MAKAN SEHAT, NUTRISI DAN PENURUNAN BERAT BADAN



Healthy Eating / Nutrition and Weight Loss

HEALTHY EATING.

Makan sehat (healthy eating) adalah salah satu bagian dari ekonomi wellness yang berkembang pesat di Indonesia, termasuk juga yang terkait dengan pariwisata. Hal tersebut tidak bisa lepas dari perubahan gaya hidup terutama pola makan menjadi lebih menyehatkan. Makan sehat (healthy eating) mendorong pola konsumsi berbagai makanan yang memberikan nutrisi yang dibutuhkan untuk memberikan energi, menguatkan imunitas, menjaga kesehatan dan melindungi tubuh dari penyakit.



Nutrisi yang dibutuhkan tubuh tersebut meliputi protein, karbohidrat, lemak, air, vitamin, dan mineral secara berimbang yang berasal dari bahan-bahan alami dan organik yang terkait dengan peternakan dan pertanian organik. Pada sisi lain, makan sehat mengurangi kebiasaan mengonsumsi lemak jenuh, gula dan garam yang berlebihan. Salah satu aspek penting dalam makanan sehat adalah faktor kesegaran dari bahan-bahan –terutama adalah sayuran– yang memunculkan tren baru dalam makan sehat, yaitu:

*“dari kebun ke meja makan”
atau from garden to table*

Gaya hidup vegan dan vegetarian yang terus berkembang di berbagai negara, memunculkan banyak restoran yang menyajikan masakan nabati (plant-based cuisine). Resep-resep masakan tradisional Indonesia yang banyak menggunakan bahan-bahan organik dan disesuaikan dengan menjadi pilihan.



NUTRITION & WEIGHT LOSS.

Ramuan tradisional yang berbahan rempah-rempah, herbal dan bahan aromatik alami Indonesia banyak digunakan pada program diet sehat dan penurunan berat badan



Program tersebut selain untuk menurunkan berat badan, membangun atau mempertahankan gaya hidup sehat, juga menargetkan dan mengencangkan area tertentu dari tubuh melalui gabungan antara diet sehat, terapi spa, meditasi, masakan sehat, kelas kebugaran dan juga aktifitas fisik. Diet sehat tersebut menyeimbangkan nutrisi dalam bentuk pola konsumsi tertentu dan sering disertai dengan detox atau puasa pembersihan.

Kesadaran untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh membuat ekonomi wellness Indonesia berkembang ke arah gaya hidup sehat. Berat badan yang berlebih disadari memberikan peluang negatif atas kesehatan tubuh, emosi dan mental. Saat ini mulai banyak bermunculan program atau retreat yang menawarkan pola hidup dan makan yang seimbang, termasuk untuk menurunkan berat badan menjadi ideal. Selain klinik kesehatan dan kecantikan yang berbasis medis, program-program tersebut mulai diinisiasi oleh praktisi wellness melalui pendekatan yang holistik melalui spa dan *wellness center*.



CHAPTER 03: WELLNESS
EKONOMI WELLNESS

PENGOBATAN TRADISIONAL DAN FASILITAS MEDIS



Pelayanan Kesehatan Tradisional / Fasilitas Pelayanan Kesehatan

PELAYANAN KESEHATAN TRADISIONAL.

PENGOBATAN TRADISIONAL DI INDONESIA DIATUR DI BAWAH REGULASI DARI KEMENTERIAN KESEHATAN TERBAGI ATAS 3 (TIGA) KATEGORI

Pelayanan kesehatan tradisional empiris yang manfaat dan keamanannya terbukti secara empiris;

Pelayanan kesehatan tradisional komplementer yang memanfaatkan ilmu biomedis dan biokultural yang terbukti secara ilmiah;

Serta pelayanan kesehatan tradisional integrasi yang mengkombinasikan pelayanan kesehatan konvensional dengan pelayanan kesehatan tradisional komplementer, baik bersifat sebagai pelengkap atau pengganti.

Pengobatan tradisional menjadi daya tarik tersendiri dalam pariwisata wellness dan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap ekonomi, termasuk di Indonesia. Wisatawan selain mendapatkan pengobatan alternatif atau perawatan kesehatan dengan pendekatan lokal, juga mendapatkan pengalaman unik tentang budaya wellness di Indonesia.



Bentuk pelayanan kesehatan tradisional dilakukan dengan menggunakan keterampilan (yaitu: tehnik manual, terapi energi dan terapi oleh pikir), terapi ramuan (obat tradisional atau *jamu*) atau kombinasi antara keterampilan dan ramuan. Dalam konteks pariwisata wellness, wisatawan bisa mendapatkan pelayanan kesehatan tradisional empiris di “Panti Sehat”, sedang pelayanan kesehatan tradisional komplementer berada di “Griya Sehat”. Kedua fasilitas pelayanan kesehatan tradisional tersebut bisa berdiri sendiri atau terintegrasi dalam *wellness center* atau spa. Bahkan beberapa hotel atau resort mewah mempunyai program khusus pengobatan tradisional bagi pelanggan atau yang menginap.



FASILITAS PELAYANAN KESEHATAN.

Jamu, akupuntur atau terapi prana sudah menjadi bagian dari perawatan preventif yang mendukung pengobatan medis konvensional



Fasilitas pelayanan kesehatan yang berkaitan dengan ekonomi wellness berkembang sangat pesat di Indonesia, baik yang berkaitan dengan pengobatan konvensional dan tradisional yang terintegrasi, hingga perawatan personal dan kecantikan. Bahkan di Indonesia pada saat ini sudah banyak rumah sakit, pusat kesehatan masyarakat atau klinik, baik yang dikelola pemerintah atau pun sektor swasta dan masyarakat, yang mengintegrasikan dengan pelayanan kesehatan tradisional dengan pelayanan medis konvensional.

Fasilitas pelayanan kesehatan yang khusus untuk perawatan personal dan kecantikan –seperti Klinik Kecantikan, Dermatologis, Klinik Kulit atau Klinik Estetika– berkembang sangat pesat di Indonesia. Perawatan *anti-aging* dengan pendekatan perawatan modern atau dipadukan dengan perawatan tradisional pada sudah menjadi bagian dari gaya hidup pada kota-kota besar di Indonesia. Perawatan *anti-aging* menggunakan laser atau teknologi modern lainnya sering dipadukan dengan perawatan tradisional menggunakan herbal untuk menjaga kebugaran fisik, emosi dan mental secara holistik dan berkelanjutan

CHAPTER 03: WELLNESS

EKONOMI WELLNESS

WELLNESS REAL ESTATE



Wellness Center / Wellness Hotel/Resort

WELLNESS CENTER.

Wellness center atau tempat yang secara komprehensif menyediakan fasilitas dan pelayanan wellness bagi orang-orang yang ingin meningkatkan kesehatan tubuh, pikiran, jiwa secara holistik dan berkelanjutan merupakan tren terbaru pada ekonomi wellness di Indonesia. *Wellness center* sering terintegrasi dengan fungsi hotel atau resort, permukiman kelas atas, kawasan bisnis atau destinasi pariwisata dalam skala yang lebih luas.



Aktifitas ekonomi wellness yang dilakukan di dalam ruang sering dipadukan dengan lansekap taman, perkebunan organik atau permakultur, bahkan dengan perkebunan teh atau kopi. Beberapa desa wisata bahkan mempunyai *wellness center* yang menjadi bagian penting dari daya tarik pariwisata di desa. Spa, perawatan personal dan kecantikan, atau pengobatan komplementer biasanya menjadi aktifitas ekonomi wellness yang utama, dan selanjutnya didukung dengan aktifitas ekonomi wellness yang lain, seperti:

aktifitas fisik, mental wellness, atau makan sehat



WELLNESS HOTEL / RESORT.

Tren terbaru lain pada ekonomi wellness di Indonesia adalah hotel atau resort yang tidak lagi menawarkan akomodasi semata, tetapi lebih pada program wellness yang berkelanjutan. Selain didukung dengan fasilitas dan pelayanan wellness yang terbaik, daya tarik yang utama dari wellness hotel/resort ini adalah memfasilitasi wisatawan yang ingin meningkatkan status kesehatan dan wellness secara lebih terfokus dalam jangka waktu tertentu.

The Anmon Resort, Bintan



Likupang Resort, Sulawesi Utara

Wellness retreat seperti: pelatihan yoga atau meditasi, program diet sehat dan penurunan berat badan, program melepaskan stress, atau *sleep retreat* merupakan contoh program liburan yang ditawarkan ke wisatawan di wellness hotel/resort. Daya tarik lain yang ditawarkan wellness hotel/resort adalah dengan menghadirkan master atau ahli wellness untuk membuat program khusus dan terbatas.



Likupang Resort, Sulawesi Utara

CHAPTER 03: WELLNESS
EKONOMI WELLNESS

WELLNESS FESTIVAL



Wellness Festival / Culture Event

WELLNESS FESTIVAL.

Promosi tentang ekonomi wellness banyak dilakukan pada destinasi pariwisata di Indonesia yang sering dikemas menjadi festival wellness. Kegiatan yang mempromosikan gaya hidup sehat yang berbasis keseimbangan tubuh, pikiran dan jiwa –seperti:

aktifitas fisik, mental wellness, makan sehat, pengobatan tradisional- ke publik yang lebih luas ini menjadi daya tarik tersendiri bagi wisatawan domestik atau pun internasional

Festival wellness ini melibatkan komunitas yang peduli dan sudah mempraktikkan aktifitas wellness, selain juga pelaku ekonomi wellness secara lebih spesifik mempromosikan program dan produk wellness. Festival wellness juga menjadi media untuk mempertemukan dan sekaligus membangun jejaring praktisi, komunitas dan pelaku ekonomi wellness. Festival wellness juga menjadi ajang untuk mengenalkan produk-produk wellness Indonesia khususnya yang berbasis pada tradisi dan praktik setempat, seperti: jamu atau ethno-wellness, ke komunitas atau pelaku ekonomi tingkat internasional.



CULTURE EVENT.

Kegiatan budaya yang banyak diselenggarakan di berbagai tempat di Indonesia juga menjadi tempat untuk mengenalkan nilai-nilai, praktik dan tradisi wellness dari berbagai kelompok etnis di Indonesia. Selain untuk mempromosikan produk-produk budaya Indonesia, kegiatan budaya juga sering digunakan untuk mempromosikan produk-produk ekonomi wellness yang berbasis tradisi.

Sebagian produk ekonomi wellness yang sering dipamerkan pada kegiatan budaya di Indonesia, antara lain:



Selain kegiatan budaya yang diselenggarakan di Indonesia, produk-produk ekonomi wellness yang berbasis tradisi juga digunakan sebagai media diplomasi kebudayaan untuk membangun dan menguatkan ikatan persahabatan di beberapa negara.

CHAPTER 03: **WELLNESS**

WELLNESS STAKEHOLDER

Pariwisata wellness di Indonesia berkembang pada awalnya dari kerja sama antara Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif/Badan Pariwisata dan Ekonomi Kreatif dengan Kementerian Kesehatan dalam lingkup pengembangan pariwisata kesehatan. Selanjutnya, Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif/Badan Pariwisata dan Ekonomi Kreatif mendorong perkembangan pariwisata wellness dengan melibatkan berbagai pemangku kepentingan, yaitu: kementerian/badan yang berkaitan langsung dan mendukung pengembangan pariwisata wellness, pemerintah provinsi yang berkaitan dengan destinasi utama pariwisata wellness, asosiasi profesi yang berkaitan dengan wellness dan pariwisata.

KEMENTERIAN DAN PEMERINTAH PROVINSI.

KEMENTERIAN.

KEMENTERIAN/LEMBAGA YANG BERKAITAN DENGAN **PENGEMBANGAN PARIWISATA WELLNESS DI INDONESIA** TERDIRI ATAS:

- Kementerian Koordinator Bidang Maritim dan Investasi
- Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif/Badan Pariwisata dan Ekonomi Kreatif
- Kementerian Kesehatan
- Badan Pengawas Obat dan Makanan
- Badan Nasional Sertifikasi Profesi

KEMENTERIAN/LEMBAGA YANG **MENDUKUNG PENGEMBANGAN PARIWISATA WELLNESS DI INDONESIA** TERDIRI ATAS:

- Kementerian Perencanaan dan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan dan Pembangunan Nasional
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi
- Kementerian Perindustrian
- Kementerian Koperasi dan Usaha Kecil Menengah
- Kementerian Perdagangan
- Kementerian Investasi/Badan Koordinasi Penanaman Modal
- Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi
- Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan
- Kementerian Kelautan dan Perikanan

PEMERINTAH PROVINSI.

PEMERINTAH PROVINSI YANG BERKAITAN DENGAN **PENGEMBANGAN PARIWISATA WELLNESS DI INDONESIA** TERDIRI ATAS:

- Pemerintah Provinsi Bali
- Pemerintah Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta
- Pemerintah Provinsi Jawa Tengah
- Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

ASOSIASI.

ASOSIASI WELLNESS.

ASOSIASI WELLNESS YANG BERKAITAN DENGAN PENGEMBANGAN PARIWISATA WELLNESS DI INDONESIA ANTARA LAIN ADALAH:

- Indonesia Wellness Institute (IWI)
- Indonesia Wellness Spa Professional Association (IWSPA)
- Wellness & Healthcare Entrepreneur Association (WHEA)
- Indonesia Wellness Master Association (IWMA)
- Asosiasi Spa Indonesia Wellness (ASPI Wellness & Spa)
- Asosiasi Meditasi Ausadh Yoga Indonesia (AMAYI)

ASOSIASI PARIWISATA.

ASOSIASI PARIWISATA YANG BERKAITAN DENGAN PENGEMBANGAN PARIWISATA WELLNESS DI INDONESIA ANTARA LAIN ADALAH:

- Association of The Indonesian Tours and Travel Agencies (ASITA)
- Asosiasi Travel Agent Indonesia (ASTINDO)
- Perhimpunan Hotel dan Restoran Indonesia (PHRI)
- Himpunan Pramuwisata Indonesia (HPI)