

Great Spa For You Now!

# Informasi tentang garam dan aromaterapi

Garam Spa sering dikenal dengan garam mandi dan garam kaki. Komposisi garam kaki atau foot salt adalah dari garam Epsom dan garam Himalaya yang dapat dicampurkan dengan berbagai varian minyak essensial (aromaterapi)



Get Special Spa For You



## Apa Itu Terapi Rendam Kaki ???

Adalah terapi dengan cara merendam kaki hingga batas 10-15 cm diatas mata kaki menggunakan air hangat sebagai terapi berbagai masalah kesehatan.

## Manfaat Terapi Rendam Kaki Pada Ibu Hamil

1. Menurunkan tekanan darah
2. Meningkatkan sirkulasi darah
3. Mengurangi edema (bengkak)
4. Meningkatkan relaksasi otot
5. Meningkatkan rasa nyaman terhadap nyeri
6. Meningkatkan & pertahankan daya tahan tubuh
7. Mengurangi tingkat stress
8. Mengurangi rasa letih
9. Meningkatkan kualitas tidur.

## TERAPI RENDAM KAKI DENGAN GARAM DAN AROMATERAPI PADA IBU HAMIL

Oleh :  
Selpyani Sinulingga, SST, M.Kes  
Sirly Patriani, SST, M.Kes



Aromaterapi adalah terapi dengan penggunaan minyak essensial yang berasal dari tanaman dengan tujuan untuk penatalaksanaan berbagai masalah kesehatan dan salah satu penggunaannya dengan cara direndam dalam air hangat dan kemudian dihirup aromanya



# Jenis-jenis Aromaterapi



Aromaterapi Lemon (Citrus limon), Lavender, Pappermint, Jahe, Green Tea, Kayu putih, Mawar (Rosa) dll.

# Manfaat Aromaterapi

- Secara Umum : antibakteri, mengurangi nyeri, mengurangi peradangan, baik untuk pencernaan, imunitas, meningkatkan sirkulasi darah dsb.
- Secara Psikologis : Antidepresan, relaksasi, kenyamanan dan ketenangan

# CARA PENGGUNAAN AROMATERAPI

1. Inhalasi (dihirup)
2. Penguapan
3. Pijat
4. Berendam (Mandi/rendam kaki)



GREAT SPA FOR YOU NOW!

# Prosedur Rendam Kaki Dengan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Aromaterapi

Alat dan Bahan yang diperlukan :

- Air Hangat (suhu 30-45 °C)
- Garam Spa dengan Aromaterapi
- Sendok takar/sendok makan
- Bak kecil / Baskom
- Kursi
- Handuk Kering / Tisu

# BAGAIMANA CARA MELAKUKANNYA..?

## 01.

Siapkan Alat dan Bahan yang diperlukan

## 02.

Posisikan ibu duduk dikursi dengan nyaman, usahakan kaki tidak menggantung

## 03.

Tuangkan air hangat pada baskom dan masukkan 2-3 sendok makan garam dengan aromaterapi.



## 04.

Rendam kaki hingga 10-15 cm diatas mata kaki selama 10-20 menit.



## 05.

Keringkan Kaki dengan Handuk/Tisu

Ibu hamil Nyaman  
Ibu hamil Bahagia  
Ibu hamil Sehat...

