

ABSTRAK

PERANCANGAN WELLNESS CENTER DENGAN PENDEKATAN HEALING ENVIRONMENT DI BANDAR LAMPUNG

Oleh

NADIA SALSABILA

Pandemi Covid-19 telah melanda dunia tak terkecuali Indonesia, Covid-19 mulai masuk ke Indonesia sejak 11 Maret 2020. Munculnya covid-19 ini memberikan dampak yang sangat signifikan bagi kehidupan. Tercatat pada 30 Juni 2020, jumlah kematian mencapai 2.876. Selain kematian, Covid-19 juga berdampak pada kesehatan mental masyarakat Indonesia. Banyak masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres, depresi, kecemasan, emosi, hal ini disebabkan oleh adanya resesi ekonomi, faktor jarak dan isolasi sosial, Stres karena pandemi juga terjadi padapara tenaga kesehatan di rumah sakit bintang amin Bandar Lampung.

Stres merupakan kondisi umum yang dirasakan seseorang ketika mereka mengalami tekanan. Stres dan gangguan kecemasan yang berkepanjangan akan menyebabkan banyak masalah pada kesehatan, seperti dari sakit kepala, sakit punggung, ketegangan pada otot hingga memiliki selera makan yang berubah-ubah. Untuk mencegah stres berkepanjangan bagi masyarakat, diperlukan cara untuk mengurangi tingkat stres. Kegiatan yang dapat mengurangi tingkat stress bagi masyarakat diantaranya adalah berolahraga, melakukan meditasi, relaksasi. Wellness center merupakan sebuah wadah yang memfasilitasi kegiatan olahraga, relaksasi, dan meditasi secara terpadu.

Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah wellness center di bandar lampung yang dapat memfasilitasi kegiatan olahraga sekaligus relaksasi di Bandar Lampung.

Juga dibutuhkan pendekatan yang dapat membentuk lingkungan pemulihan pada wellness center sehingga dapat memberikan pemulihan mental bagi masyarakat bandar lampung. Dengan adanya konsep healing environment pada bangunan dimana menggunakan aspek alam, indera dan psikologis, dengan memasukan aspek alam kebangunan dan di respon oleh indera, kemudian di respon oleh psikologi, sehingga memberikan rasa nyaman dan membantu mempercepat pemulihan mental bagi masyarakat.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Wellness Center, Healing Environment.

ABSTRAK

PERANCANGAN WELLNESS CENTER DENGAN PENDEKATAN HEALING ENVIRONMENT DI BANDAR LAMPUNG

Oleh

NADIA SALSABILA

The Covid-19 pandemic has hit the world, including Indonesia, Covid-19 began to enter Indonesia since March 11 2020. The emergence of Covid-19 has had a very significant impact on life. On June 30 2020, the number of deaths reached 2,876. Apart from death, Covid-19 also has an impact on the mental health of the Indonesian people. Many Indonesian people experience mental health disorders such as stress, depression, anxiety, emotions, this is caused by the economic recession, the factor of distance and social isolation. Stress due to the pandemic has also occurred in health workers at Bintang Amin Hospital in Bandar Lampung.

Stress is a common condition that a person feels when they are under pressure. Prolonged stress and anxiety disorders will cause many health problems, such as headaches, back pain, muscle tension to have a change in appetite. To prevent prolonged stress for the community, a way to reduce stress levels is needed. Activities that can reduce stress levels for the community include exercising, meditating, and relaxing. The wellness center is a place that facilitates integrated sports, relaxation and meditation activities.

Therefore, a wellness center is needed in Bandar Lampung which can facilitate sports activities as well as relaxation in Bandar Lampung. An approach is also needed that can form a wellness center environment that can provide mental recovery for the people of Bandar Lampung. With the concept of a healing environment in buildings which uses natural, sensory and psychological aspects, by incorporating natural aspects of awakening and being responded to by the senses, then responded by psychology, thus providing a sense of comfort and helping accelerate mental choices for the community.

Keywords: Mental Health, Wellness Center, Healing Environment.