

**PERANCANGAN *WELLNESS CENTER*
DENGAN PENDEKATAN *HEALING ENVIRONMENT*
DI BANDAR LAMPUNG**

(skripsi)

Oleh
NADIA SALSABILA



**PROGRAM STUDI ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS LAMPUNG
2023**

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.

**PERANCANGAN *WELLNESS CENTER*
DENGAN PENDEKATAN *HEALING ENVIRONMENT*
DI BANDAR LAMPUNG.**

**Oleh
NADIA SALSABILA**

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Mencapai Gelar
SARJANA ARSITEKTUR**

Pada

**Program Studi S1 Arsitektur
Fakultas Teknik
Universitas Lampung**



**PROGRAM STUDI ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS LAMPUNG
2023**

Judul Skripsi : **PERANCANGAN WELLNESS CENTER DENGAN
PENDEKATAN HEALING ENVIROENMENT DI
BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Nadia Salsabila**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1715012014**

Program Studi : **S1 Arsitektur**

Jurusan : **Arsitektur**

Fakultas : **Teknik**



1. **Komisi Pembimbing**

[Signature]
Yunita Kesuma, S.T., M.Sc.
NIP 19820624 201504 2 001

[Signature]
Dini Agumsari, S.Ars., M.R.K.
NIP 19940319 202203 2 016

2. **Ketua Program Studi S1 Arsitektur**

[Signature]
Ir. Agung Cahyo Nugroho, S.T., M.T.
NIP 19760302 200604 1 002

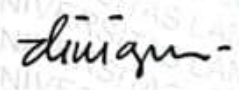
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

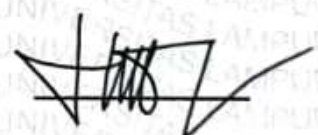
Ketua : Yunita Kesuma, S.T., M.Sc.



Sekretaris : Dini Agumsari, S.Ars., M.R.K.



**Penguji
Bukan Pembimbing : Dona Jhonnata, S.T., M.T.**



2. Dekan Fakultas Teknik



Dr. Eng. Jr. Helmy Fitriawan, S.T., M.Sc.
NIP 19750928 200112 1 002

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 26 Mei 2023

RIWAYAT HIDUP

Nadia Salsabila, lahir pada tanggal 23 juli 2000 di Pardasuka, merupakan anak dari pasangan suami istri Bapak Yadi yarnadi dan Ibu Rospalia yang merupakan anak pertama dari 3 bersaudara. Pendidikan yang telah ditempuh sebagai berikut:

1. TK IT Bustanul Ulum,
2. SD IT Bustanul Ulum,
3. SMP IT Bustanul Ulum
4. MAN 1 Lampung Tengah

Kemudian pada tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang perkuliahan dengan terdaftar sebagai Mahasiswa pada Jurusan Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Lampung. Lalu untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana Teknik Strata 1 (S1) Program Studi Arsitektur Universitas Lampung, penulis melakukan penyusunan skripsi dan tugas akhir yang berjudul *Perancangan Wellness Center Dengan Pendekatan Healing Environment Di Bandar Lampung*

PERSEMBAHAN

Puji Syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.

*Skripsi ini penulis persembahkan kepada Allah SWT, yang selalu memberikan petunjuk, hidayahnya serta selalu memberikan kemudahan dalam segala hal Kedua orang tua terhebat yang penulis sangat cintai
Ayah Yadi Yarnadi dan
Emak Rospalia Serta kedua
adik penulis,
Luthfi Hafiz Ramadhan,
Galang Tata Praditya,
yang telah senantiasa mendukung dan mendoakan penulis serta selalu berada di samping penulis baik dalam keadaan senang maupun susah*

*Juga kepada,
Civitas Akademika Arsitektur Fakultas Teknik
Universitas Lampung*

MOTTO

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan
itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah
kesulitan itu ada kemudahan”
(Q.S Al-Insyirah: 5-6)*

*“Do good and
throw it in the sea”
(Arab Proverbs)*

*“If watching is all you’re going to do, then you’re
going to watch your life go by without you”
(The Hunchback of Notre Dame)*

SANWACANA

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah serta karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini hingga akhir dengan judul “Perancangan *Wellness Center* Dengan Pendekatan *Healing Environment* Di Bandar Lampung” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 (S1) Arsitektur di Universitas Lampung.

Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Eng. Ir. Helmy Fitriawan, S.T., M.Sc. selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Lampung.
2. Bapak Ir. Agung Cahyo Nugroho, S.T., M.T. selaku Ketua Jurusan Teknik Arsitektur Universitas Lampung.
Bapak Ir. Agung Cahyo Nugroho, S.T., M.T., selaku pembimbing akademik penulis;
3. Ibu Yunita Kesuma, S.T., M.Sc. selaku Dosen Pembimbing utama dalam penyusunan skripsi ini. Penulis berterima kasih atas kesediaan dan dedikasinya dalam memberikan bimbingan, saran, dan kritik yang membangun kepada penulis dari kerja praktek, penelitian, hingga skripsi;
4. Ibu Dini Agumsari, S.Ars., M.R.K., selaku Dosen Pembimbing kedua. Penulis mengucapkan terima kasih atas bimbingan, saran, dan kritik serta waktu yang telah diberikan dalam proses penyelesaian skripsi ini, dan juga selaku salah satu koordinator Studio Tugas Akhir Periode XI;
5. Bapak dan ibu dosen beserta staff Arsitektur Universitas

Lampung atas ilmu, pengalaman, dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis;

6. Kedua orang tua penulis, Bapak Yadi Yarnadi dan Ibu Rospalia beserta keluarga yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepadapenulis selama proses hingga saat ini;
7. Putri Elisya, Syamnur Safitri, Misbahun Nufus serta semua teman seperjuangan arsitektur 2017 yang tidak dapat disebut satu persatu. Semoga sukses selaluuntuk kita semua;
8. Sahabat Agil Hafizh Dudin, Syana Zahra Munawaroh, dan lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu;
9. Semua pihak yang terlibat dan tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas motivasi dan dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan kerja praktik ini masih jauh dari sempurna, sehingga penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yangbersifat membangun dari semua pihak, sebagai bahan penyempurnaan laporan kerja praktik ini. Akhir kata, penulis berharap semoga laporan kerja praktik ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Bandar Lampung, 16 Juni 2023



Nadia Salsabila
NPM. 1715012014

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi/Laporan Pra Tugas Akhir ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana/Ahli madya), baik di Universitas Lampung maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperolehkarna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi.

Bandar Lampung, 16 Juni 2023
Yang Membuat Pernyataan



Nadia Salsabila
NPM. 1715012014

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
RIWAYAT HIDUP	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
SANWACANA	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xxii
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Rumusan Masalah.....	5
1.4. Tujuan Perancangan.....	5
1.5. Manfaat Perancangan.....	5
1.6. Batasan Masalah	5
1.7. Sistematika Penulisan	6

1.8. Kerangka Berpikir.....	8
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. Tinjauan Wellness Center	9
2.1.1. Definisi Wellness Center	9
2.1.2. Fungsi Wellness Center	9
2.1.3. Karakteristik Pengguna Wellness Center	10
2.1.4. Fasilitas Wellness Center.....	10
2.1.5. Studi Ruang Fasilitas Wellness Center.....	11
2.1.6. Sirkulasi Wellness Center.....	14
2.1.7. Persyaratan elemen interior ruang kebugaran	15
2.2. Tinjauan <i>Healing Environment</i>	17
2.2.1. Definisi <i>Healing Environment</i>	17
2.2.2. Aspek Pendekatan <i>Healing Environment</i>	17
2.2.3. Penerapan Pendekatan <i>Healing Environment</i>	18
2.3. Studi Preseden	26
2.3.1. Naman Pure spa, Vietnam	26
2.3.2. Soham Wellness Center, Bali	31
2.2.3. Amatii Wellness Center, Bali	35
III. METODOLOGI PERANCANGAN.....	40
3.1. Pencarian dan pengumpulan Ide Perancangan.....	40
3.2. Pengumpulan dan pengolahan data.....	40
3.2.1 Data Primer.....	40
3.2.1.1. Survei Lapangan	41
3.2.1.2. Studi Banding	41
3.2.1.3. Dokumentasi	41
3.3.2. Data Sekunder	42

3.3.2.1. Studi Literatur	42
3.3. Analisis Data Perancangan	42
3.3.1. Analisis Ruang	42
3.3.2. Analisis Tapak.....	43
3.3.3. Analisis Struktur.....	44
3.3.4. Analisis Utilitas	44
3.4. Konsep Perancangan.....	44
IV. TINJAUAN WILAYAH PERANCANGAN	45
4.1. Tinjauan Kota Bandar Lampung.....	45
4.1.1. Gambaran Umum Kota Bandar Lampung	45
4.1.2. Batas Administrasi Daerah.....	45
4.1.3. Kondisi Topografi	46
4.1.4. Kebijakan Pemanfaatan Tata Ruang Kota	46
4.2. Pemilihan Tapak	47
4.2.1. Kriteria Pemilihan Tapak.....	47
4.2.2. Alternatif Pemilihan Tapak.....	48
V. ANALISIS TAPAK	52
5.1. Analisis Kontekstual.....	52
5.1.1. Analisis Makro	52
5.1.2. Analisis Mezzo.....	55
5.1.3. Analisa Mikro	57
5.2. Analisa Fungsional	66
5.2.1. Analisa Fungsi.....	66
5.2.2. Analisa Pengguna Wellness Center	67
5.2.3. Analisa Kegiatan Pengguna	68

5.2.4. Jenis Kegiatan dan Kebutuhan Ruang	70
5.3. Analisa Spasial	72
5.3.1. Analisis Kebutuhan Ruang.....	72
5.3.2. Kapasitas Pengguna Bangunan	75
5.3.3. Diagram Hubungan Ruang.....	77
VI. KONSEP PERANCANGAN.....	81
6.1. Konsep Dasar	81
6.2. Konsep Perancangan Tapak.....	82
6.2.1 Kontur Tapak	82
6.2.2. Zonasi.....	83
6.2.3. Konsep Lintasan Matahari dan Angin	84
6.2.4. Sirkulasi dan Aksesibilitas	84
6.2.5. Konsep View	85
6.2.5. Konsep Vegetasi.....	86
6.3. Konsep Gubahan Massa	87
6.4. Konsep Sirkulasi Bangunan	88
6.5. Konsep Penerapan Prinsip <i>Healing Environment</i>	88
6.6. Konsep Struktur dan Konstruksi Bangunan	94
6.7. Konsep Utilitas Bangunan.....	95
6.7.1. Sistem Elektrikal	95
6.7.2. Sistem Plumbing	97
6.7.3. Sistem Perlindungan dan bahaya kebakaran	98
6.8 Hasil Perancangan	100
6.8.1. Siteplan	100
6.8.2. Blockplan	100
6.8.3. Denah Bangunan	101

6.8.4. Tampak	104
6.8.5. Potongan	106
6.8.6. Detail	108
6.8.7. Perspektif	111
VII. PENUTUP	114
7.1 Kesimpulan	114
7.2 Saran.....	115
7.3 Masukan Dosen.....	115
DAFTAR PUSTAKA	116

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Peta sebaran aktifitas kebugaran dan relaksasi di Bandar Lampung	3
Gambar 1.2	Diagram Alur Pikir Perancangan.....	8
Gambar 2.1	Contoh zoning pada fasilitas kebugaran.....	14
Gambar 2.2	Bentuk pencahayaan buatan	24
Gambar 2.3	Naman Pure Spa, Vietnam.....	26
Gambar 2.4	Denah Lantai 1 Naman Pure Spa.....	27
Gambar 2.5	Denah Lantai 2 Naman Pure Spa.....	27
Gambar 2.6	Sistem Cross Ventilation Naman Pure Spa	28
Gambar 2.7	Sistem Cross Ventilation vertical naman pure spa	28
Gambar 2.8	Sun Shadding pada bangunan naman pure spa.....	29
Gambar 2.9	Ruang spa bangunan naman pure spa.....	29
Gambar 2.10	Ruang Gym naman pure spa.....	30
Gambar 2.11	Soham Wellness Center, Bali	31
Gambar 2.12	Studio Soham Wellness Center	31
Gambar 2.13	Pencahayaan alami soham wellness center	32
Gambar 2.14	Ruang Spa Soham Wellness Center	32
Gambar 2.15	Ruang loker Soham Wellness Center	33
Gambar 2.16	Lounge Soham Wellness Center.....	33
Gambar 2.17	Ruang meditasi soham wellness center	34
Gambar 2.18	Kolam renang soham wellness center	34
Gambar 2.19	Lokasi Amati wellness center.....	35
Gambar 2.20	Amati wellness center.....	36

Gambar 2.21	Ruang Spa Amatii wellness center	36
Gambar 2.22	Ruang sauna amatii spa	37
Gambar 2.23	Kolam Meditasi amati spa	37
Gambar 2.24	Kolam outdoor amati spa.....	38
Gambar 2.25	Lavatory amati spa.....	38
Gambar 2.26	Taman Amati spa.....	39
Gambar 4.1	Alternatif site 1	48
Gambar 4.2	Alternatif Site 2	29
Gambar 4.3	Alternatif Site 3	30
Gambar 5.1	Lokasi Kecamatan Sukabumi	52
Gambar 5.2	Lokasi Tapak	53
Gambar 5.3	Fasilitas Sekitar tapak.....	54
Gambar 5.4	Data Umum tapak.....	55
Gambar 5.5	Luasan tapak	56
Gambar 5.6	Kontur tapak	57
Gambar 5.7	Orientasi matahari.....	58
Gambar 5.8	Arah Angin	60
Gambar 5.9	Vegetasi pada tapak.....	61
Gambar 5.10	Aksesibilitas dan pencapaian.....	62
Gambar 5.11	Utilitas pada tapak	63
Gambar 5.12	Ilustasi kebisingan pada tapak	64
Gambar 5.13	View dari tapak.....	65
Gambar 5.14	View ke Tapak.....	66
Gambar 5.15	Diagram Hubungan Ruang Makro	77
Gambar 5.16	Diagram Hubungan Ruang Area penerimaan.....	78
Gambar 5.17	Diagram hubungan ruang area penunjang.....	78
Gambar 5.18	Diagram hubungan ruang Lantai 1 utama	79

Gambar 5.19	Diagram Hubungan Ruang lantai 2 utama	79
Gambar 5.20	Diagram Hubungan Ruang Lantai 3 Utama	80
Gambar 6.1	Konsep Kontur Tapak.....	82
Gambar 6.2	Pembagian Zonasi Wellness Center	83
Gambar 6.3	Lintasan Matahari dan Angin	84
Gambar 6.4	Sirkulasi dan Aksesibilitas.....	85
Gambar 6.5	Konsep View pada tapak	86
Gambar 6.6	Konsep Vegetasi	87
Gambar 6.7	Konsep Gubahan Massa	88
Gambar 6.8	Konsep Sirkulasi Bangunan	89
Gambar 6.9	Penerapan Prinsip akses ke alam.....	90
Gambar 6.10	Kegiatan Outdoor	91
Gambar 6.11	Konsep Kualitas Ruang	92
Gambar 6.12	Konsep Struktur.....	94
Gambar 6.13	Skema Alur Listrik	94
Gambar 6.14	Sistem penangkal petir.....	95
Gambar 6.15	Skema Distribusi air bersih.....	96
Gambar 6.16	Skema Pembuangan Limbah	96
Gambar 6.17	Skema Sistem Over Flow	97
Gambar 6.18	Sistem Perlindungan Kebakaran.....	97
Gambar 6.19	Letak titik kumpul	98
Gambar 6.20	Siteplan	99
Gambar 6.21	Blokplan.....	99
Gambar 6.22	Denah Bangunan utama lantai 1	100
Gambar 6.23	Denah Bangunan Utama Lantai 2.....	100
Gambar 6.24	Denah Bangunan Utama Lantai 3.....	101
Gambar 6.25	Denah Bangunan Penunjang lantai 1.....	101

Gambar 6.26	Denah Bangunan Penunjang lantai 2.....	102
Gambar 6.27	Denah Bangunan Pengelola dan Servis.....	102
Gambar 6.28	Tampak depan dan belakang bangunan utama.....	103
Gambar 6.29	Tampak kanan dan kiri bangunan utama.....	103
Gambar 6.30	Tampak depan dan belakang bangunan penunjang.....	104
Gambar 6.31	Tampak kanan dan kiri bangunan penunjang.....	104
Gambar 6.32	Tampak depan dan belakang bangunan pengelola.....	104
Gambar 6.33	Tampak kanan dan kiri bangunan pengelola.....	105
Gambar 6.34	Potongan Kawasan.....	105
Gambar 6.35	Potongan Bangunan Utama.....	106
Gambar 6.36	Potongan bangunan penunjang.....	106
Gambar 6.37	Potongan Bangunan pengelola.....	107
Gambar 6.38	Detail Secondary Skin.....	107
Gambar 6.39	Detail sistem vegetasi vertikal.....	108
Gambar 6.40	Detail vegetasi gantung balkon.....	108
Gambar 6.41	Detail sistem water wall.....	109
Gambar 6.42	Detail Roster.....	109
Gambar 6.43	Perspektif eyebird view.....	110
Gambar 6.44	Interior Resepsionis.....	111
Gambar 6.45	Interior cafe dan resto.....	111
Gambar 6.46	interior selasar gedung penerimaan lantai 2.....	111
Gambar 6.47	Interior selasar gedung penerimaan lantai 1.....	112
Gambar 6.48	Interior retail.....	112
Gambar 6.49	Interior Ruang tunggu gedung utama.....	113
Gambar 6.50	Perspektif healing garden indoor.....	113
Gambar 6.51	Interior Spa VIP.....	113
Gambar 6.52	Interior ruang yoga dan pilates.....	114

Gambar 6.53 Interior ruang gym	114
Gambar 6.54 Interior ruang sauna	114
Gambar 6.55 Eksterior jogging track area.....	115

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tabel fasilitas dan kebutuhan ruang	11
Tabel 4.1	Batas Penilaian.....	51
Tabel 4.2	Penilaian Kriteria Tapak	52
Tabel 5.1	Analisis Pembayangan	59
Tabel 5.2	Jenis kegiatan berdasarkan fungsi.....	68
Tabel 5.3	Kegiatan pelayanan utama dan penunjang.....	70
Tabel 5.4	Kegiatan pengelola dan service	71
Tabel 5.5	Analisis besaran ruang	73
Tabel 5.6	Luas Total bangunan.....	75
Tabel 5.7	Jumlah penduduk kota Bandar Lampung	76
Tabel 6.1	Aplikasi Aspek Alam, Indera, dan psikologi	82

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi Covid-19 telah melanda dunia. Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona yang baru ditemukan pada akhir 2019.(WHO, 2020). Covid-19 pertama kali ditemukan di kota Wuhan, virus ini kemudian menyebar ke berbagai negara hingga pada tanggal 11 Maret 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan Covid-19 dalam kategori Pandemi (WHO, 2020). Penyebaran Covid-19 juga terjadi di Indonesia, dengan kasus pertama pada tanggal 1 Maret 2020. Kasus Covid-19 di Indonesia sendiri mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Dari data pada 30 Juni 2020, jumlah kasus terkonfirmasi di Indonesia adalah 56.385 kasus dengan jumlah kematian mencapai 2.876 (Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, 2020).

Pandemi Covid-19 tentunya sangat berdampak pada segala aspek kehidupan, salah satunya adalah kesehatan mental masyarakat. Menurut Rahayuni, (2020) pandemi covid-19 memiliki dampak jangka pendek maupun panjang terhadap kesehatan mental seluruh masyarakat, seperti meningkatnya perasaan kesepian, ketakutan, kecemasan, stres, gangguan tidur, amarah, depresi, insomnia, hingga meningkatnya stressor psikososial yang dipengaruhi dari perubahan lingkungan seperti stigma, kecurigaan, dan prasangka buruk akibat disinformasi yang memperkeruh pikiran. Kemudian Menurut Nasrullah, dkk (2021) dalam jurnal Media kesehatan masyarakat Indonesia adanya Covid-19 mempengaruhi kesehatan mental masyarakat yaitu menyebabkan depresi bagi masyarakat Indonesia, penyebab depresi akibat pandemi COVID-19 antara

lain: resesi ekonomi, faktor jarak dan isolasi sosial, serta stres dan trauma pada tenaga kesehatan. Pengaruh yang diakibatkan COVID-19 pada perubahan yang terjadi secara tiba-tiba, membuat masyarakat sulit beradaptasi dan menyebabkan stress hingga trauma.

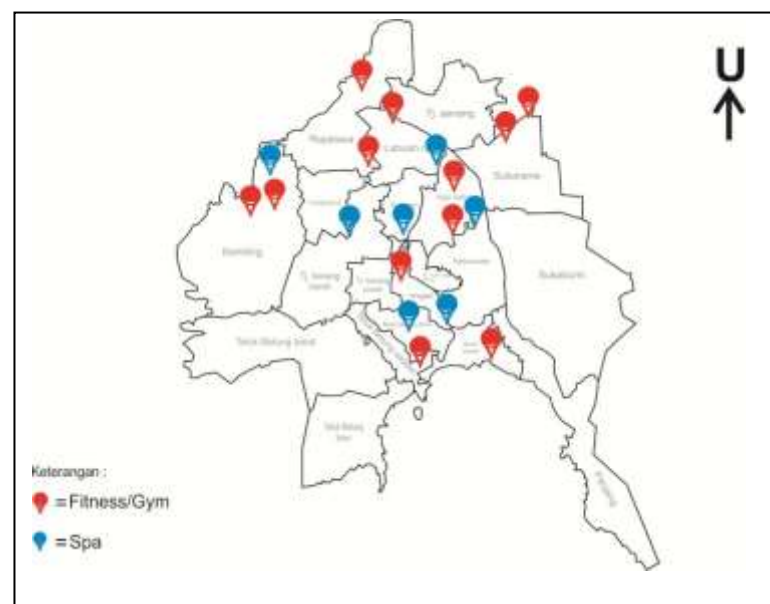
Dampak pandemi Covid-19 juga terjadi di kota Bandar Lampung. Menurut holistik jurnal kesehatan, tenaga kesehatan khususnya perawat di Rumah Sakit Bintang juga mengalami berbagai macam tekanan akibat Covid-19. Para perawat pelaksanaan mengatakan sering cemas, takut, stress, panik, bingung, khawatir, sedih, dan emosi saat menerima pasien yang dicurigai covid. (Febriani, 2022). Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa pandemi Covid-19 berdampak negatif bagi kesehatan mental masyarakat Indonesia tidak terkecuali masyarakat kota Bandar Lampung.

Stres merupakan kondisi umum yang dirasakan seseorang ketika mereka mengalami tekanan. Menurut Moh Muslim, (2020) stres merupakan respon organisme dengan tujuan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang ada. Setiap individu memiliki respon terhadap stres yang berbeda. Menurut Putri N, Raharjo B (2023) Gejala fisik yang muncul biasanya terdiri dari sakit kepala, sakit punggung, sulit buang air besar, gatal-gatal pada kulit, otot tegang terutama pada bahu dan leher, sering berkeringat, dan memiliki selera makan yang berubah-ubah. Untuk mencegah stres berkepanjangan bagi masyarakat, diperlukan cara untuk mengurangi tingkat stress.

Meditasi dan relaksasi merupakan metode yang dapat membantu mereduksi stres pada manusia. Menurut Putri N, Raharjo B (2023) cara yang dapat dilakukan ketika mereka mengalami stres adalah dengan melakukan perubahan pola hidup, kemudian terdapat beberapa metode latihan yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi stres seperti meditasi, relaksasi. Selain meditasi dan relaksasi, olahraga juga memiliki peran dalam penurunan stress. Menurut Astiti R, dkk (2021) Secara fisiologis, olahraga mempengaruhi hormon endorfin dalam system saraf pusat. Olahraga dapat dilakukan untuk mengurangi stress dapat dimediasi oleh mekanisme psikologis maupun fisiologis. Oleh karena itu, untuk menjawab kebutuhan masyarakat

dalam mengurangi stres dibutuhkan sarana yang dapat memfasilitasi kegiatan olahraga, relaksasi, dan meditasi.

Fasilitas kebugaran dan relaksasi kini semakin menjamur di kota Bandar Lampung. Hal tersebut merupakan salah satu jawaban atas kebutuhan masyarakat kota Bandar Lampung yang membutuhkan fasilitas kebugaran dan relaksasi untuk mereduksi stres masyarakat akibat pandemi Covid-19. Berikut peta persebaran fasilitas kebugaran dan perawatan tubuh di kota Bandar Lampung.



Gambar 1.1 Peta sebaran aktifitas kebugaran dan relaksasi di Bandar Lampung

Sumber : Olah Data Penulis dari google maps,2022

Berdasarkan data diatas, saat ini di kota Bandar Lampung memang telah banyak tempat atau wadah yang memfasilitasi kegiatan kebugaran dan relaksasi. Namun belum ada wadah yang memfasilitasi kegiatan kebugaran sekaligus relaksasi. Wadah yang memfasilitasi kegiatan kebugaran dan perawatan tubuh biasa di sebut dengan *wellness center*. Menurut Putri, dkk (2022) *Wellness Center* merupakan suatu wadah dimana masyarakat dapat memulihkan mental wellness, dengan memfasilitasi kegiatan seperti yoga, meditasi, olahraga, liburan dengan keluarga ataupun kegiatan self healing yang lainnya. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah *wellness center* sebagai

wadah untuk memfasilitasi kegiatan kebugaran dan relaksasi masyarakat Kota Bandar Lampung.

Faktor lingkungan sangatlah penting untuk menurunkan tingkat stress. Menurut Jones (2003) dalam bukunya *Health and Human Behaviour* (Kurniawati,2011), faktor lingkungan memiliki peran besar dalam proses penyembuhan manusia yaitu sebesar 40%, sisanya merupakan faktor medis 10%, faktor genetik 20% dan faktor lain-lain 30%. Dari riset tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran tidak hanya berasal dari kegiatan kebugaran dan perawatan tubuh semata, namun juga dapat berasal dari kondisi lingkungan seperti unsur alam, dukungan orang sekitar, bentuk dan warna juga berpengaruh terhadap pemulihan kebugaran manusia.

Healing Environment merupakan suatu desain lingkungan yang memadukan antara unsur alam, indra dan psikologis dan biasa digunakan dalam fasilitas pemulihan. Unsur alam yang tenang, dan keindahan alam dapat membantu psikologis pasien (Lidayana, 2013). Berdasarkan permasalahan permasalahan di atas, penerapan *Healing Environment* pada *Wellness Center* di Bandar Lampung diharapkan dapat membantu memulihkan kondisi fisik maupun psikis masyarakat kota Bandar Lampung akibat dampak negatif pandemi Covid-19.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan kondisi latar belakang tersebut, permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Stres masyarakat Indonesia khususnya Kota Bandar Lampung akibat terdampak pandemi Covid-19 serta belum adanya *Wellness Center* di Bandar Lampung
2. Tempat kebugaran dan relaksasi di Bandar Lampung memiliki desain lingkungan yang monoton sehingga tidak maksimal dalam pemulihan fisik dan mental masyarakat.

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang hendak dibahas adalah sebagai berikut :

1. Apa saja prinsip penerapan *Healing Environment* yang dapat diterapkan pada *Wellness Center* di Kota Bandar Lampung?
2. Bagaimana mewujudkan *Wellness Center* dengan pendekatan *Healing Environment* di Kota Bandar Lampung?

1.4 Tujuan Perancangan

Tujuan dari perancangan ini antara lain :

1. Mengetahui prinsip penerapan *Healing Environment* pada *Wellness Center* sehingga dapat memenuhi kebutuhan masyarakat di Bandar Lampung.
2. Mengetahui bagaimana mewujudkan bangunan *Wellness Center* dengan *Healing Environment* sehingga mampu mengembalikan kebugaran masyarakat di Kota Bandar Lampung

1.5 Manfaat Perancangan

Adapun manfaat perancangan ini, antara lain:

1. Bagi Masyarakat
 - a) Mewujudkan *wellness center* dengan Pendekatan *Healing Environment* yang merupakan bentuk dari upaya dalam menjawab kebutuhan masyarakat yang terdampak pandemi Covid-19 sehingga membutuhkan tempat yang bisa dijadikan tempat memulihkan kebugaran masyarakat baik secara fisik maupun psikologis.
2. Bagi Akademisi
 - a) Memberi wawasan tentang prinsip penerapan *Healing Environment* pada *wellness center*.

1.6 Lingkup/Batasan Masalah

a. Ruang Lingkup Substansial

Lingkup pembahasan meliputi segala sesuatu yang berkaitan dengan *Wellness Center* dengan titik berat pada hal-hal yang berkaitan

dengan disiplin ilmu arsitektur, sedangkan hal-hal di luar ke-arsitekturan yang mempengaruhi, melatar-belakangi dan mendasari faktor-faktor perencanaan akan di batasi, dipertimbangkan dan diasumsikan tanpa dibahas secara mendalam.

b. Ruang Lingkup Spasial

Perancangan *Wellness Center* ini terletak di Kota Bandar Lampung. Berada di kawasan kota dengan aspek udara yang baik untuk fasilitas kebugaran. Kawasan dapat diakses dengan mudah oleh pengunjung maupun setiap masyarakat umum.

1.7 Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pemahaman, laporan ini disusun dengan susunan yang sistematis, yaitu sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Menguraikan Latar Belakang, Identifikasi Masalah, Rumusan Masalah, Batasan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Sistematika Penulisan, Kerangka Berfikir.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Menguraikan data dan teori mengenai “*wellness center* dengan Pendekatan *Healing Environment*”, tinjauan tentang pendekatan *Healing Environment* dan secara keseluruhan studi preseden.

BAB III METODE PERANCANGAN

Menguraikan tentang tata cara analisa dari “*wellness center* dengan Pendekatan *Healing Environment*” melalui teknik pengambilan dan pengolahan data kuantitatif dan kualitatif serta data sekunder dan primer.

BAB IV TINJAUAN LOKASI

Menguraikan tentang analisis terkait “*wellness center* dengan Pendekatan *Healing Environment*”, serta produk keluaran analisis tersebut.

BAB V ANALISIS TAPAK

Menguraikan tentang hasil analisis terkait “*Wellness center* dengan Pendekatan *Healing Environment*”, serta ide penyelesaian yang berkaitan dengan pendekatan yang digunakan.

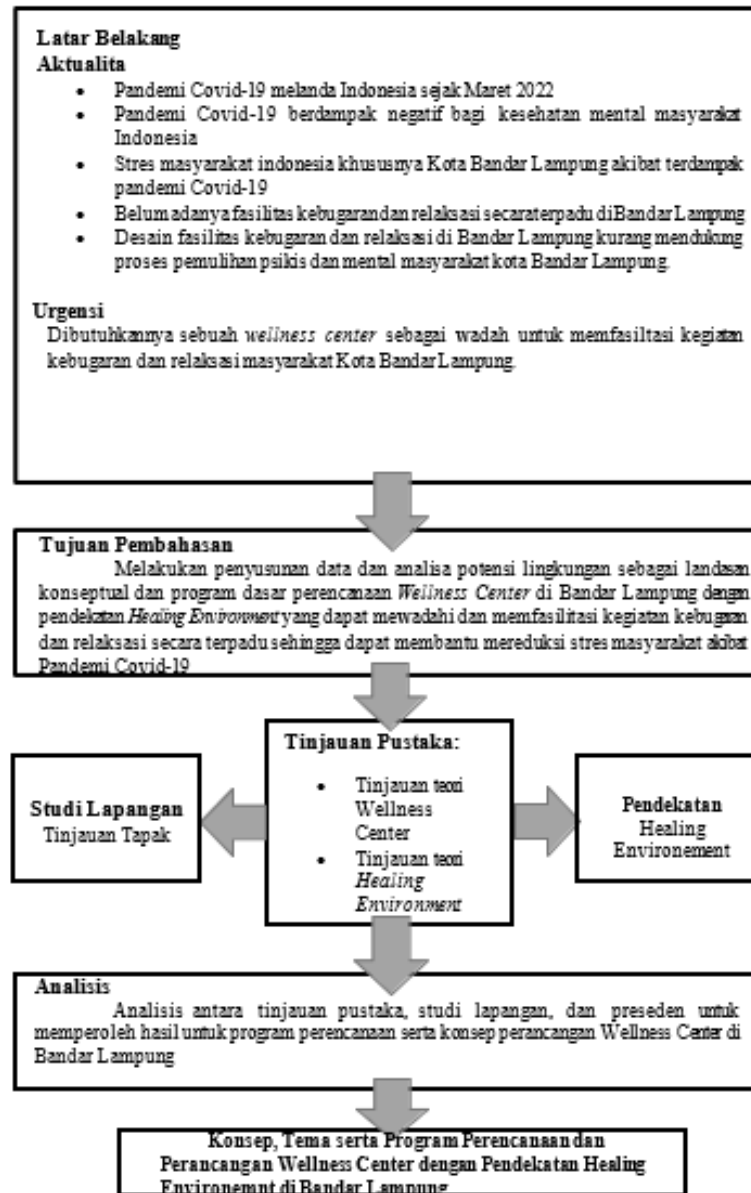
BAB V KONSEP PERANCANGAN

Menguraikan tentang konsep terkait "*Wellness center* dengan Pendekatan *Healing Environment*", serta ide penyelesaian yang berkaitan dengan pendekatan yang digunakan.

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

Menguraikan tentang kesimpulan dan saran setelah melakukan analisa dan pembahasan terkait perancangan *wellness center* dengan Pendekatan *Healing Environment*.

1.8 Kerangka Berpikir



Gambar 1.2 Diagram Alur Pikir Penelitian

Sumber: Dokumentasi Pribadi 2023.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan *Wellness Center*

2.1.1 Definisi *Wellness Center*

Menurut Rizki dkk. (2020) *Wellness Center* merupakan sebuah pusat kebugaran dan kesehatan jasmani dan rohani dengan menyediakan berbagai fasilitas-fasilitas yang mendukung kegiatan kebugaran. Kemudian *wellness center* juga merupakan wadah yang menyediakan layanan pencegahan, penyembuhan dan pemulihan tubuh, jiwa dan pikiran dari efek-efek negatif gaya hidup perkotaan menurut Ondang dkk. (2017) Sedangkan menurut Bahy dkk (2022) *Wellness center* merupakan tempat yang memfasilitasi kegiatan olahraga dan relaksasi. *Wellness center* merupakan wadah yang menyediakan tempat untuk berolahraga, meditasi, konsultasi kesehatan mental dan lain-lain, yang dimana juga mengajarkan sebuah gaya hidup yang dapat menyehatkan dan terjauh dari penyakit (Putri dkk, 2022). Co-Founder The National *Wellness Institute*, by Dr. Bill Hettler telah mengembangkan aspek aspek pembentuk *wellness* diantaranya adalah aspek *physical*, *emotional*, *spiritual*, *social*, *intellectual*, dan *environmental*.

2.1.2 Fungsi *Wellness Center*

Menurut Darmawan dkk. (2021) *Wellness Center* berfungsi untuk mewadahi kegiatan masyarakat dalam mencapai kesehatan dan kebugaran, yang menyediakan fasilitas berolahraga. Sedangkan Rizki dkk. (2020) menjelaskan bahwa *wellness center* memiliki 2 fungsi yaitu fungsi primer dan sekunder. Fungsi primer sebagai pusat kebugaran yang memfasilitasi kegiatan olahraga yang melibatkan pada latihan pembentukan dan kebugaran tubuh. Sedangkan fungsi sekunder adalah sebagai tempat pemeliharaan

tubuh.

2.1.3 Karakteristik pengguna *wellness center*

Menurut Darmawan dkk. (2021) berikut merupakan jenis pelaku

wellness center berdasarkan kegiatan :

- a. Pengelola terdiri dari general manager, staf ahli (Dokter, pelatih *fitness*, pelatih senam aerobik, pelatih yoga) staf pengelola karyawan, dan staf *maintenance*.
- b. Pengunjung dikelompokkan berdasarkan usia, yaitu remaja dan orang tua yang datang berdasarkan kebutuhan.

Sedangkan menurut Rizki dkk. (2020) pengguna *wellness center* adalah sebagai berikut :

- a. Pelaku pengunjung merupakan orang yang berkunjung ke *wellness center* seperti pengunjung berkeluarga, yang masih berpasangan, wisatawan lokal maupun wisatawan mancanegara.
- b. Pelaku pengelola merupakan pelaku yang mempunyai tanggung jawab pada *wellness center*, yang memiliki tugas untuk mengelola dan memberi *service* yang baik untuk para pengunjung.

2.1.4 Fasilitas *Wellness Center*

Menurut izzati dan dewi (2017) fasilitas *wellness center* berdasarkan 6 aspek pembentuk *wellness*, diantaranya :

1. Physical wellness : spa, gym dan yoga
2. Emotional wellness : yoga dan pillates
3. Spiritual wellness : meditasi
4. Social wellness : pool dan library
5. Intelectual wellness : library,
6. *Environment wellness* : lingkungan dapat mendukung terwujudnya kesehatan lingkungan.

Kemudian menurut Darmawan dkk. (2021) fasilitas wellness center

menurut fungsi yaitu :

1. Fungsi Kebugaran : Kardio, martial art, Sauna, Senam aerobik.
2. Fungsi Pemeliharaan tubuh : yoga, klinik kecantikan, spa, kolam renang, perpustakaan, dan restoran sehat.

Sedangkan menurut Darmawan dkk. (2021) fasilitas pada wellness center terbagi menjadi 3 yaitu fasilitas utama, penunjang, dan fasilitas pelengkap. Berikut merupakan tabel fasilitas dan kebutuhan ruang pada *wellness Center* :

Fasilitas Utama	Fasilitas Penunjang	Fasilitas Pelengkap
1. Fasilitas Fitness	1. Fasilitas Restoran	1. Ruang Cleaning Service
- Vertical Traction	2. Area Karyawan	2. R. Pompa
- Butterfly	3. Area Keamanan	3. R. Panel
- Lower Back	4. Fasilitas Sauna	4. Gudang
- Sit Up	5. Shower	5. R. Istirahat
- Leg Press	6. Toilet	6. R. Cuci
- Chest Press	7. Parkir Pengunjung	
- Bench Press	8. Parkir Pengelola	
- Ultimate Gear	9. Fasilitas Pengelola	
Body Fat Indoor	- R. Operator	
Rower Concep	- R. General Manager	
- Hip Flexor dan dll	- R. Assisten Manager	
2. Fasilitas Yoga	- R. Accounting	
3. Fasilitas	- R. Marketing	
Konsultasi	- R. Security	
4. Fasilitas Senam	10. Kolam Renang	

Tabel 2.1 Tabel fasilitas dan kebutuhan ruang
Sumber : Darmawan dkk. (2023)

2.1.5 Studi Ruang Fasilitas Wellness Center

Wellness center menyediakan fasilitas yang mendukung terciptanya kebugaran secara menyeluruh, yaitu fisik dan mental.

Berikut standar ruang yang terdapat pada *wellness center* :

a. Ruang Olahraga Kardiovaskular

Peralatan Kardiovaskular biasanya mencakup sejumlah mesin, masing-masing dirancang untuk memberikan bentuk

latihan yang berbeda, peralatan umum termasuk yang berikut ini:

- *Cross Trainer*
- *Bycicle*
- *Stepper*
- *Row Machine*

Area Kardiovaskular harus berada pada satu tingkat secara bersamaan dan berisi alat kebugaran dengan display visual dan output audio (biasanya headphone) yang membutuhkan satu sumber listrik. Tenaga listrik juga harus disediakan melalui soket yang disusun sepanjang area gym olahraga. Beberapa peralatan kardiovaskular dapat menyebabkan getaran sehingga solusi akustik terhadap lantai akan memerlukan pertimbangan khusus.

Terkadang sebuah pusat kebugaran mungkin menawarkan kelas kelompok di area olahraga utama. *Spin Class* tidak disarankan di area gym terbuka karena menimbulkan tingkat kebisingan yang cukup tinggi. Perlengkapan audio visual menggunakan layar dan soundtrack yang menunjukkan pemandangan yang bergerak serta tambahan pencahayaan dan musik intensitas tinggi dapat ditambahkan untuk pengalaman yang lebih interaktif. Studio *Spin Class* dengan alat yang bersifat permanen dianggap lebih efektif karena peralatannya bisa besar dan canggung untuk disimpan. Ini bisa lebih kecil dari studio latihan, karena tidak ada perpanjangan gerakan, selain untuk naik dan turun dari alat serta sirkulasi umum di sekitar peralatan. (England, 2008)

b. Ruang Angkat Beban

Dumbell biasanya disimpan di rak terbuka yang dikelompokkan dalam rentang berat, dengan bangku dan alas

tambahan disediakan untuk bobot barbel yang lebih berat. Biasanya, area beban yang lebih berat harus diposisikan di bagian belakang ruang fitness, atau disediakan di area yang terpisah. Ruang harus bisa memberi kemudahan pergerakan antara alat, bangkudan rak beban. Ukuran area angkat beban menyesuaikan pada jumlah peralatan dan bobot yang akan digunakan. (England, 2008)

c. Ruang Yoga

Yoga adalah latihan yang tenang, berdasarkan posisi tubuh, pernapasan dan meditasi yang terkontrol. Studio akan membutuhkan perpisahan akustik yang bagus untuk memungkinkan konsentrasi yang baik. Yoga dan kelas latihan meditasi lainnya mungkin juga memerlukan privasi dan tingkat iluminasi atau pencahayaan khusus yang rendah. Penutup jendela atau material penghalang cahaya untuk membatasi cahaya yang menyilaukan juga harus dipertimbangkan. (England, 2008) Studio Yoga yang baik membutuhkan lingkungan yang terkesan *soft*.

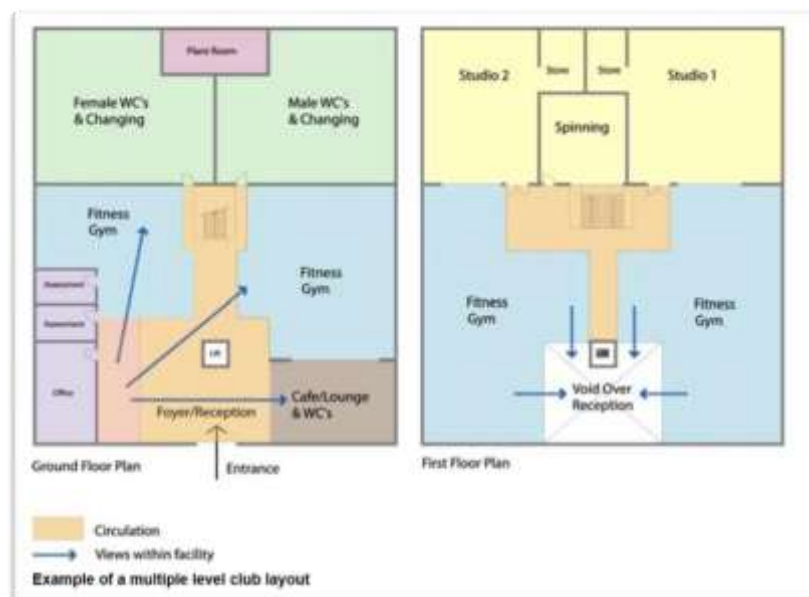
Pertimbangan harus diberikan pada ruang yoga adalah sebagai berikut :

- Lampu *dimmable*
- *Blinds* untuk memotong cahaya alami dan memberi privasi
- Material lantai yang halus
- Tempat penyimpanan yang memadai
- Akustik ruangan yang baik untuk menjaga ketenangan
- Elemen interior atau dekorasi yang berlebihan dan dapat mengganggu konsentrasi harus dihindari
- Sound system untuk menghadirkan suara *ambient*

seperti suara hutan atau air untuk meningkatkan konsentrasi.

2.1.6 Sirkulasi *Wellness Center*

wellness center biasanya mencakup gym kebugaran (berisi peralatan fitness), ruang studio, area penerima tamu, kafe/bar, ruang ganti (termasuk kamar mandi dan toilet) dan fasilitas lainnya. Demografi pengguna dan persyaratan fasilitas akan berdampak pada desain dan ukuran fasilitas. Sangat penting bahwa penyedia layanan mengidentifikasi kriteria pasar pada tahap awal. Ruang kebugaran harus memiliki desain terbuka yang terang. Sirkulasi harus jelas dan sederhana, koridor panjang atau sempit harus dihindari. (England, 2008)



Gambar 2.1 Contoh Zoning Pada fasilitas kebugaran
Sumber : Sport England

1. Pada contoh zoning dan sirkulasi, reception terletak di depan entrance.
2. Area café atau lounge terletak disamping/dekat dengan reception beserta dengan toilet untuk umum.
3. Area kantor dan administrasi juga terletak di dekat

- reception.
4. Area olahraga dibagi menjadi beberapa ruangan dengan olahraga yang sejenis saling berdekatan.
 5. Loker dan toilet untuk anggota terletak di bagian belakang bangunan.

2.1.7 Persyaratan Elemen Interior Ruang Kebugaran

a. Lantai

Struktur lantai harus dapat menahan beban mati yang dipaksakan bersama dengan potensi beban hidup yang tinggi dari pengguna serta efek dinamis (getaran harmonis misalnya pengguna yang bergerak dalam sinkronisasi musik - terutama aerobik dan bentuk tarian lainnya).

Kinerja lantai studio seharusnya pertimbangan hal berikut:

- Bersikap halus dan tidak licin
- Miliki permukaan penyerap benturan yang tahan terhadap deformasi permanen dalam siklus berulang jangka panjang
- Mudah dalam pembersihan dan perawatan
- Masa pakai yang lama sesuai untuk variasi kegiatan yang diharapkan bisa dilakukan (England, 2008)

b. Dinding

Finishing dinding harus memperhitungkan kemudahan pembersihan dan perawatan. Kerusakan akibat memindahkan peralatan dan pengguna mungkin merupakan isu tertentu. Pengguna juga dapat menggunakan dinding selama latihan peregangan. Karena itu, ujung yang tajam harus dihindari. Dinding juga harus dapat dengan aman mendukung cermin, alat olahraga dan lain-lain.

Cermin berfungsi untuk menciptakan ilusi ruang dan

memantulkancahaya alami kembali. Cermin terus menerus harus disediakan setidaknya di satu sisi setiap studio. Cermin harus mencapai tinggi minimal setinggi 2m. Cermin memanjang yang besar seharusnya tidak langsung dipasang padadinding namun dipasang pada papan pendukung kayu lapis yang kaku untuk menghindari distorsi. Cermin sebaiknya diposisikan di belakang instruktur, memungkinkan pengguna melihat diri mereka selama sesi berlangsung. Menempatkan cermin di dinding yang berlawanan harus dihindari karena ini akan menyebabkan efek 'tak terhingga'. (England, 2008)

c. Plafon

Plafon studio harus dipertimbangkan dengan cermat untuk:

- Mendukung peralatan yang terintegrasi atau tergantung seperti speaker atau alat audio visual lainnya.
- Menyediakan kinerja akustik yang diperlukan.
- Mencapai desain estetika yang dibutuhkan yang sesuai dengankeseluruhan desain ruangan.
- Menyediakan tinggi minimum untuk berbagai macam kegiatan.

Saat menetapkan tinggi plafon, pertimbangan harus diberikan pada aktivitas yang mungkin menggunakan peralatan untuk meningkatkan pengguna lebih dekat ke plafon atau penggunaan peralatan yang mengayun. Ruang kepala minimum yang disarankan bervariasi, namun untuk fleksibilitas, tinggi plafon minimal 3m.

2.2. Tinjauan *Healing Environment*

Menurut Jones (2003) dalam bukunya *Health and Human Behaviour* (Kurniawati, 2011), faktor lingkungan memiliki peran besar dalam proses penyembuhan manusia yaitu sebesar 40%, faktor medis 10%, faktor genetis 20% dan faktor lain-lain 30%. Faktor lingkungan terdiri dari lingkungan alami maupun lingkungan buatan. Lingkungan buatan pada arsitektur meliputi ruangan, bangunan, lingkungan hingga skala kota. Karena besarnya peran lingkungan dalam proses penyembuhan mental maupun fisik, faktor lingkungan memiliki pengaruh besar dalam rancangan suatu fasilitas pelayanan kebugaran. Salah satu konsep desain yang menempatkan faktor lingkungan dalam porsi besar adalah konsep *Healing Environment*.

2.2.1 Definisi *Healing Environment*

Menurut Prasetyo, Mustika, dan Gunawan (2021) *Healing Environment* merupakan konsep yang diterapkan pada desain bangunan yang dapat menjadi solusi terkait kenyamanan pengguna dan dapat mempengaruhi psikis penggunanya dengan menerapkan konsep desain yang terkait respon panca indra, hubungan dengan alam dan lingkungan pada interior dan pemulihan psikologis melalui bentukan fisik. Kemudian menurut Lidayana, (2013) *Healing Environment* merupakan suatu desain lingkungan terapi yang dirancang untuk membantu proses pemulihan secara psikologis.

2.2.2 Aspek Pendekatan *Healing Environment*

Menurut Murphy (2008) dalam (Lidayana, Alhamdani, & Pebriano, 2013), terdapat tiga pendekatan yang digunakan dalam mendesain *Healing Environment*, yaitu alam, indra dan psikologis. Kemudian Lidayana, Alhamdani, & Pebriano (2013) menyatakan dalam jurnalnya bahwa perpaduan ketiga unsur *Healing Environment* yaitu unsur alam, indera, dan psikologis

dalam desain interior dan eksterior merupakan solusi dalam mengatasi masalah stres dimana alam sebagai komponen desain, indra sebagai penerima rangsangan, dan psikologis sebagai efek/pengaruh yang dirasakan secara spiritual.

Prinsip-prinsip penerapannya pada desain agar lingkungan tersebut dapat mendukung pemulihan adalah sebagai berikut, menurut Kurniawati (2007) :

- Desain mampu mendukung proses pemulihan baik fisik maupun psikis seseorang.
- Adanya akses ke alam.
- Adanya kegiatan outdoor yang berhubungan dengan alam.
- Desain diarahkan pada penciptaan kualitas ruang agar suasana terasa aman, nyaman dan tidak menimbulkan *stress*.

2.2.3 Penerapan Pendekatan *Healing Environment*

a. Alam

Alam memberi efek restoratif yang besar bagi kesehatan, seperti menurunkan tekanan darah, memberikan kontribusi bagi keadaan emosi yang positif, menurunkan kadar hormon *stress* dan meningkatkan energi. Penerapan unsur alam yang dapat diterapkan kedalam *Healing Environment* adalah sebagai berikut :

1. Pemandangan

Menurut Liyanto (2017) Pemandangan dapat diterapkan dari pengaturan lansekap yang diberikan banyak tumbuh – tumbuhan Memasukkan elemen alam dapat membuat kondisi psikologis seseorang menjadi lebih tenang dan stabil.

2. Unsur alam pada eksterior juga diaplikasikan pada fasad bangunan. Jenis vegetasi yang diaplikasikan yaitu

vegetasi vertikal yang berupa tanaman merambat. Tanaman selain untuk memuculkan kesan alami dan memberikan nilai estetika juga berfungsi sebagai shading terhadap cahaya matahari yang mengarah ke bangunan Menurut Arifin, dkk (2019).

3. Ruang diberikan elemen-elemen vegetasi yang berperan sebagai positive distraction. Elemen positive distraction akan memberikan kenyamanan visual yang berpengaruh positif terhadap emosi penggunanya Menurut Arifin, dkk (2019).

4. Pemberian Taman sebagai Media Penyembuhan

Dengan pengaturan landscape yang baik maka dapat menunjang aktivitas yang berkaitan dengan terapi. Terdapat beberapa jenis taman yang dapat digunakan sebagai media penyembuhan yaitu (Lidayana, dkk, 2013) :

- *Contemplative Garden*, cocok sebagai tempat meditasi dengan tujuan untuk menenangkan pikiran serta memulihkan semangat.
- *Healing Garden* atau taman penyembuhan, taman ini mengacu pada banyak taman yang memiliki kesamaan pada jenis tanaman yang ada serta adanya pengulangan material yang memiliki pengaruh positif bagi penggunanya. Healing garden dirancang untuk membuat orang agar merasa lebih nyaman di dalamnya
- *Restorative Garden*, berfungsi dalam memberi penguatan dalam diri dari segi kesehatan dan membuat perasaan menjadi lebih tenang dan kuat.
- *Enabling Garden*, adalah jenis taman yang dapat digunakan untuk berinteraksi dengan siapa saja dan dari berbagai usia serta perbedaan kemampuan.

- *Therapeutik Garden*, lebih mengacu pada taman yang mendukung aktivitas terapi secara medis.

b. Indera

Menurut Arifin, dkk (2019) aspek indera berkaitan dengan indera pendengaran, penglihatan, peraba, penciuman, dan perasa. Indera yang berperan untuk merespon desain arsitektural pada bangunan yaitu indera penglihatan, indera pendengaran, indera penciuman, dan indera peraba.

1. Indera Penglihatan

Sesuatu yang dapat membuat mata menjadi santai adalah seperti pemandangan, pencahayaan, karya seni dan penggunaan warna tertentu (Arifin dkk, 2019).

➤ Warna

Merupakan aspek yang mempengaruhi visual dan dapat memberi keseimbangan terhadap visual ruangan. Selain itu, warna bisa mempengaruhi kondisi psikis seseorang, hal ini didukung Darmaprawira (2002) yang menyatakan bahwa warna dapat mempengaruhi jiwa manusia dengan kuat atau dapat mempengaruhi emosi manusia dan menggambarkan suasana hati seseorang. Kemudian dalam buku berjudul *Color in Interior Design* yang ditulis John Pile, menyebutkan bahwa penggunaan warna merupakan fokus utama dalam mendesain. Setiap warna juga memiliki potensi yang memberikan efek positif serta negatif pada seseorang. Penggunaan warna berkaitan dengan kondisi psikologis seseorang yang akan memengaruhi tubuh, pikiran, emosi dan keseimbangan ketiganya pada diri manusia,

(Wolfard, 2021). Putri dan kharismawan, (2021) menyatakan bahwa warna yang digunakan untuk menciptakan *Healing Environment* warna yang lembut dan mendekati unsur alam, penggunaan warna tidak hanya sebatas pada dinding, lantai dan plafon, tetapi juga pada perabot, dekorasi dan aksesorisnya. Menurut utami, dkk (2020) warna dengan *tone* hangat dan warna-warna alami yang dapat menimbulkan ketenangan, rasa nyaman dan optimisme.

➤ **Pencahayaan**

Terdapat dua jenis sumber cahaya, yaitu alami dan buatan menurut (Kurniawati, 2007).

- **Alami**

Pencahayaan yang sebaiknya diteruskan ke dalam bangunan adalah pencahayaan tidak langsung, dimana cahaya yang masuk ke dalam bangunan hanya berupa pantulan dengan tujuan agar tidak menyilaukan. Selain itu dengan memberikan pencahayaan alami, maka dapat mengurangi pemakaian energi listrik pada siang hari sehingga dapat menghemat biaya. Pencahayaan alami dapat mempengaruhi kondisi psikis seseorang seperti mengurangi rasa cemas dan mendorong emosi positif seseorang. Salah satu cara untuk mendapatkan pencahayaan alami adalah dengan memberi bukaan, skylight pada atap bangunan.

Menurut Tangoro (2004:68) Cahaya alami (matahari) yang jatuh pada permukaan bangunan dapat dinyatakan sebagai berikut :

- a. Cahaya matahari yang langsung jatuh pada bidang kerja yang dalam hal ini maksudnya adalah ruang pada bangunan. Contohnya yaitu cahaya matahari yang masuk lewat jendela atau ventilasi terbuka dan mengenai objek di dalam ruangan.
- b. Refleksi/pantulan cahaya matahari dari benda yang berada di luar bangunan kemudian masuk melalui jendela. Contohnya cahaya matahari yang mengenai pagar besi dan pantulannya masuk ke jendela.
- c. Refleksi/pantulan cahaya matahari yang masuk dari luar untuk kedua kalinya. Contohnya adalah cahaya yang jatuh di halaman kemudian dipantulkan melalui langit-langit di dalam ruangan.
- d. Cahaya yang jatuh di lantai ruangan kemudian memantul ke langit-langit

- **Buatan**

Pencahayaan buatan adalah pencahayaan yang bersumber selain dari pantulan sinar matahari. Pencahayaan ini berfungsi sebagai penerangan pada siang hari dimana biasanya menggunakan lampu.

- **Seni**

Seni dapat meningkatkan kualitas lingkungan. Seni juga dapat mengurangi tingkat stress pada seseorang melalui stimulasi visual (Putri dan Kharismawan, 2021). Penelitian Roger Ulrich menunjukkan bahwa seni yang menampilkan unsur alam memiliki efek positif terhadap kesehatan pengguna (Kurniawati,

2007).

2. Indera Pendengaran

Suara yang menyenangkan dapat mengurangi tekanan darah dan detak jantung sehingga menciptakan sensasi kenikmatan yang mempengaruhi sistem saraf. Suara yang dapat menenangkan pikiran, antara lain (Lidayana, 2007):

- Suara musik, digunakan untuk mengobati depresi, menenangkan dan bersantai bagi anak-anak autisme dan pasien kejiwaan.
- Suara hujan, angin, laut, air yang bergerak dan burung dapat membuat suasana tenang dan menciptakan rasa kesejahteraan.
- Suara air mancur dapat memberikan energi spiritual dan membangkitkan perasaan yang dekat dengan suasana pegunungan dan air terjun.

3. Indera Peraba

➤ Tekstur

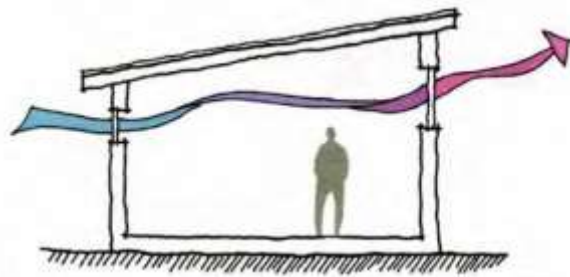
Tekstur selain sebagai sarana terapi sentuh juga berperan dalam meningkatkan kualitas permukaan serta cahaya yang menimpa permukaan bentuk. Keberadaan tekstur juga dipengaruhi oleh material yang dipilih. Pemilihan material tertentu dapat menimbulkan efek psikologis pada bangunan. Misalnya kayu yang berkesan hangat, batu alam yang berkesan sederhana hingga kaca yang berkesan ringan. (Putri dan Kharismawan, 2021).

➤ Penghawaan

Jenis penghawaan terbagi menjadi 2 yaitu penghawaan alami dan buatan.

- Penghawaan Alami

Penghawaan alami berasal dari alam yang di dapat dengan pemberian bukaan atau ventilasi udara sehingga udara dapat masuk ke dalam bangunan dan terjadi proses sirkulasi udara. Penyegaran terbaik dapat dilakukan dengan prinsip angin bergerak dan pengudaraan ruangan (*cross-ventilation*) Penghawaan alami dapat dicapai dengan memberi bukaan atau dinding bernafas pada bangunan. (Frick dan Mulyani, 2006).



Gambar 2.2 Bentuk Pencahayaan Buatan

Sumber : <https://crossventilation>

- Penghawaan Buatan

Penghawaan buatan berasal dari barang elektronik yang menunjang terpenuhinya faktor penghawaan contohnya *AC Split* dan kipas angin

4. Indera Penciuman

Aroma yang positif dapat mengurangi kecemasan, sedangkan aroma negatif dapat memicu stress dan ketakutan. Aroma dalam ruangan juga dapat membuat udara dalam ruang menjadi segar, menciptakan suasana yang tenang, dapat digunakan sebagai antibiotik, dapat menjadi antiseptic untuk melawan virus, meredakan emosi, menjadi alat relaksasi, dan juga meningkatkan konsentrasi (Henderson, 2007). Vegetasi aroma terapi berupa tanaman-tanaman berbunga diantaranya melati, mawar, sedap malam, dan jenis bunga dengan aroma sedap lainnya (Arifin dkk, 2019).

c. Psikologis

Penerapan aspek psikologis yaitu dengan memenuhi kebutuhan kenyamanan fisik serta kenyamanan psikologis pengguna (Arifin, dkk 2019).

1. Kenyamanan fisik didapatkan dari kemudahan akses kawasan, pengaturan sirkulasi, baik untuk kendaraan maupun untuk perjalanan kaki.
2. Kenyamanan psikologis diperoleh melalui pemberian kontrol penuh untuk pengguna terhadap lingkungan yang dihuninya. Pengguna dapat memiliki kontrol terhadap lingkungan karena komposisi masa terpusat sehingga antar bangunan saling terkoneksi dan dapat diakses dengan mudah.

Penerapan aspek psikologi dilakukan dengan penerapan sirkulasi yang baik dan pembagian zonasi privasi dan akses kemudahan informasi (Utami dkk, 2020).

2.3 Studi Preseden

Berikut beberapa studi preseden bangunan dengan fungsi sejenis dengan penerapan *Healing Environment*

2.3.1 Naman Pure Spa, Vietnam



Gambar 2.3. Naman Pure Spa, Vietnam
Sumber : www.Archdaily.com

Naman Pure Spa Merupakan karya dari Arsitek Charge Nguyen Hoang Manh yang merupakan principal dari MIA Design Studio. Bangunan ini merupakan proyek pada tahun 2015 dan mulai operasional pada awal tahun 2016. Lokasi bangunan ini berada di DaNang, Da Nang, Vietnam. Naman Spa merupakan bangunan *single building* dengan terdapat banyak koridor antar ruang yang terbuka untuk pemaksimalan sirkulasi udara (MIA Design Studio, 2015). Naman Pure Spa merupakan bangunan 2 lantai dengan fungsi kegiatan utama yaitu perawatan dan kebugaran. Pada lantai dasar terdapat lansekap berupa kolam-kolam air. Sedangkan pada lantai dua merupakan ruang-ruang perawatan ditambah dengan ruang besar untuk exhibition.



Gambar 2.4. Denah lantai 1
Sumber: www.archdaily.com

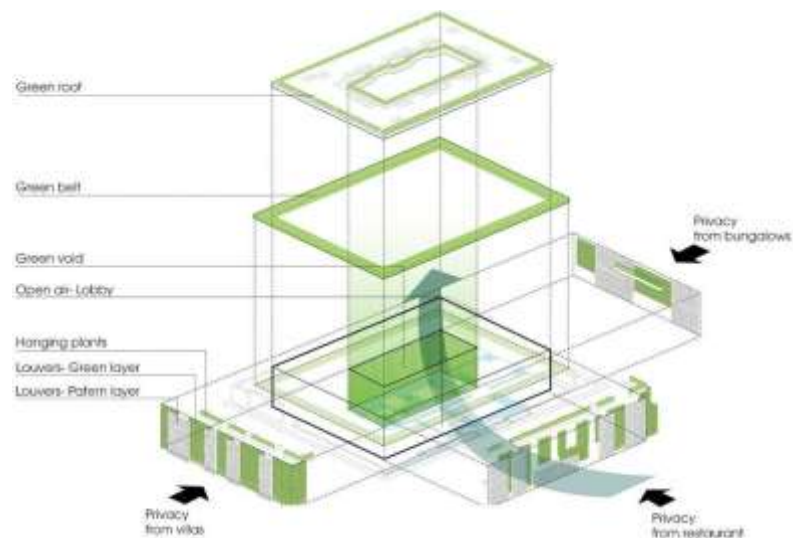


Gambar 2.5. Denah lantai 1
Sumber: www.archdaily.com

Bangunan ini memiliki fasilitas kegiatan kebugaran dan relaksasi, seperti ruang gym, area yoga, cabana, jacuzzi, ruang spa, ruang bilas, loker laki laki dan wanita. Serta memiliki perpustakaan pada bangunannya. Berikut denah pada bangunan Naman pure spa.



Gambar 2.6. Sistem cross ventilation Naman spa
Sumber: www.archdaily.com



Gambar 2.7. Sistem cross Ventilation Vertikal Naman Spa
Sumber: www.archdaily.com

Bangunan Naman pure spa menerapkan sistem *cross ventilation* vertikal dan horizontal yaitu dengan bukaan- bukaan yang di desain berhadapan dan ke atas bangunan sehingga sirkulasi udara dapat bergerak dengan optimal didalam bangunan. Penggunaan vegetasi pada bangunan Naman pure spa mengisi hampir ke seluruh penjuru bangunan memberikan perasaan dekat alam sehingga menimbulkan rasa relaks saat berada di dalam bangunan.



Gambar 2.8. sun shading pada bangunan naman spa
Sumber: www.archdaily.com

vegetasi gantung dan alat pembayang pasif berupa shading terdapat pada koridor dan ruang *lobby* yang berfungsi sebagai penghalang datangnya sinar matahari langsung.



Gambar 2.9. Ruang spa bangunan naman spa
Sumber: www.archdaily.com

Bangunan naman spa ini menggunakan pencahayaan alami pada ruang ruangnya, salah satunya adalah ruangan Spa, penggunaan kaca pada dinding luar ruangan spa ini membuat cahaya dapat masuk dan menjadi sumber pencahayaan alami bagi ruangan. Bangunan ini menyuguhkan pemandangan alami yang berasal

dari vegetasi di sekitar bangunan sehingga menimbulkan perasaan nyaman. Penggunaan warna putih, pada bangunan dan di dominasi dengan warna hijau yang berasal dari vegetasi yang dapat di nikmati dari dalam bangunan, menambah perasaan nyaman bagi pengunjung.



Gambar 2.10. Ruang Gym bangunan naman spa

Sumber: www.archdaily.com

Ruangan gym dan kardio pada bangunan ini menggunakan cahaya matahari sebagai pencahayaan alami, serta menyuguhkan pemandangan alam sekitar yang menciptakan rasa relaksasi bagi pengunjung bangunan.

2.3.2 Soham Wellness Center, Bali



Gambar 2.11. *Soham Wellness Center*
Sumber : sohamwellnesscenter.com

Soham Wellness Center merupakan sebuah fasilitas kebugaran yang berada di jalan Stap No.7, Kerobokan Kelod, Kec. Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali. Soham Wellness Center merupakan bangunan 4 lantai yang memfasilitasi kegiatan kebugaran seperti gym, aerobik, spa, kelas yoga, dan *reflexology*.



Gambar 2.12 *Studio Soham Wellness Center*
Sumber : sohamwellnesscenter.com

Soham wellness center menggunakan pencahayaan alami berupa cahaya matahari yang masuk ke bangunan melalui jendela kaca

sehingga dapat memaksimalkan pencahayaan di dalam bangunan, seperti ruang gym dan ruang pilates.



Gambar 2.13. Pencahayaan *Soham Wellness Center*
Sumber : *sohamwellnesscenter.com*

Loby dan ruang *reflexology* juga menggunakan pencahayaan alami yang berasal dari cahaya matahari yang masuk melalui jendela kaca yang terdapat pada ruangnya.



Gambar 2.14. Ruang Spa *Soham Wellness Center*
Sumber : *sohamwellnesscenter.com*

Pada ruang-ruang privat seperti spa wanita, menggunakan *glass block* pada ruangnya yang berfungsi sebagai penerus cahaya matahari di siang hari, sehingga tidak terlalu memerlukan pencahayaan buatan. Jika dilihat dari gambar dan gambar terlihat bahwa *Soham Wellness Center* memaksimalkan pencahayaan alami pada ruang-ruangnya, baik ruang yang bersifat publik maupun ruang yang bersifat privat.



Gambar 2.15. Ruang Loker *Soham Wellness Center*
Sumber : *sohamwellnesscenter.com*

Soham wellness center juga di lengkapi dengan ruang loker yang di lengkapi dengan glassblock sebagai pengantar cahaya matahari dari luar dan juga terdapat vegetasi dalam ruang loker yang menampilkan aspek alam berupa vegetasi dalam ruangan.



Gambar 2.16. *Soham Wellness Center*
Sumber : *sohamwellnesscenter.com*

Pada area lobby terdapat lukisan lukisan yang di pajang sehingga memberikan kenyamanan pada indera penglihatan pengunjung saat berada di dalam ruangan.



Gambar 2.17. Ruang meditasi Soham Wellness Center Sumber : *sohamwellnesscenter.com*

Seni juga dapat memberikan rasa nyaman bagi manusia yang di respon oleh indera penglihatan yaitu dilihat mata, kemudian mempengaruhi psikologis penggunanya. Seperti yang dapat dilihat pada gambar 2.17 pada dinding ruang wellness terdapat ikan ikan tiruan yang di susun sehingga membentuk suatu seni yang indah untuk dinikmati indera mata, dan juga pengguna dapat merasakan sedang berada alam yaitu di pantai.



Gambar 2.18. Kolam Renang Soham Wellness Center Sumber : *sohamwellnesscenter.com*

Soham wellness center juga memiliki kolam renang outdoor pada yang berada di lantai 2, di sekitar kolam renang terdapat vegetasi yang membuat pengunjung merasa sedang berada di alam. Terdapat retail yang menjual perlengkapan pendukung kegiatan kebugaran.

2.3.3 Amati spa Wellness Center



Gambar 2.19. Lokasi Amati Wellness Center
Diolah dari : *Googlemaps.com*

Amati spa wellness center merupakan pusat kebugaran yang terletak di Jalan Raya Andong No. 15, Petulu, Peliatan, Ubud, Gianyar Regency, Bali. Amati spa menyediakan fasilitas yang dapat membantu pemulihan kebugaran seperti spa, jacuzzi, sauna, kolam renang, restoran sehat dan lain- lain.



Gambar 2.20. Amati Wellness Center
Sumber : *Amatispabali.com*

Amati spa wellness center memiliki banyak vegetasi di luar maupun di dalam ruangnya, pemberian vegetasi di dalam ruangan dapat memberikan perasaan nyaman seakan berada di alam.



Gambar 2.21 Ruang Spa Amati spa
Sumber : *Amatispabali.com*

Pencahayaan pada amati spa cukup baik dengan memaksimalkan cahaya matahari yang di teruskan melalui glassblock pada dinding ruang spa, terdapat pula pencahayaan buatan dengan warna lampu warm white yang membuat suasana menjadi lebih tenang dan nyaman. Juga terdapat vegetasi dalam ruang yang menambah perasaan relaks bagi

pengunjung. Penggunaan warna yang cenderung hangat, memberikan perasaan relaksasi yang maksimal pada ruang spa.



Gambar 2.22 Ruang sauna Amati spa
Sumber : *Amatispabali.com*

Terdapat juga sauna pada amati spa wellness center yang dilengkapi dengan daun aroma terapi yang memberikan efek relaksasi melalui indera penciuman



Gambar 2.23. Kolam Meditasi Amati spa
Sumber : *Amatispabali.com*

Terdapat fasilitas *Whirlpool* pada amati spa wellness center, dengan menggunakan permainan material dengan menggunakan bebatuan disekitar *Whirlpool* memberikan kesan sedang berada di alam, sehingga menambah rasa relaksasi bagi pengguna.



Gambar 2.24. Kolam Meditasi Amati spa
Sumber : *Amatispabali.com*

Terdapat kolam ikan dan banyak vegetasi pada lingkungan Amati wellness center, sehingga menciptakan iklim mikro pada bangunan, hal ini juga mempengaruhi penghawaan di sekitar bangunan sehingga udara terasa lebih sejuk.



Gambar 2.25. Lavatory Amati spa
Sumber : *Amatispabali.com*

Pada area privat seperti kamar mandi, menggunakan hiasan hiasan seperti keong- keong yang di tempel di tepi cermin. Hal ini membuat suasana menjadi seperti sedang berada di pantai. Suasana alam sendiri dapat memberikan efek menenangkan bagi psikologi manusia.



Gambar 2.26. Taman pada Amati Spa

Sumber : *Amatispabali.com*

Amati Wellness Center memiliki taman berisi bunga bunga dan kolam ikan yang dapat dinikmati saat pengunjung berada di restoran.

III . METODOLOGI PERANCANGAN

3.1. Pencarian dan Pengumpulan Ide Perancangan

Proses perancangan memerlukan metode yang dapat mempermudah suatu perancangan dan dapat menjadi penunjang dalam mengembangkan ide dan pemikiran. Secara garis besar, ide perancangan berasal dari beberapa hal, yaitu:

- a. Isu yang menjadi faktor penting dalam merancang *wellness center*, yaitu terkait Tingginya stress masyarakat kota Bandar Lampung serta belum adanya wadah yang memfasilitasi kegiatan kebugaran dan perawatan tubuh secara terpadu di Bandar Lampung.
- b. Bagaimana merancang *wellness center* dengan *pendekatan healing environment* agar dapat mendukung fasilitas bangunan yaitu mengembalikan kebugaran dan memberikan perawatan tubuh kepada masyarakat yang telah disibukkan dengan rutinitas padat, dengan membuat pengguna bangunan merasa nyaman dengan lingkungannya sehingga dapat mempercepat pemulihan kebugaran pengguna bangunan.
- c. Bagaimana Prinsip penerapan *Healing Environment* dalam rancangan *wellness center* di Bandar Lampung.

3.2. Pengumpulan dan Pengolahan Data

Teknik pengumpulan dan pengolahan data dibagi menjadi dua, yaitu data primer dan sekunder.

3.2.1. Data Primer

Data primer merupakan data yang didapatkan dan dikumpulkan langsung dari objek yang sedang diteliti dan dapat berupa observasi secara langsung, studi banding, dan dokumentasi.

3.2.1.1. Survei Lapangan

Survei Lapangan merupakan data yang didapatkan dari terjun secara langsung ke lokasi yang akan digunakan untuk perancangan. Dari hasil survey lapangan ini akan didapat analisis dan menjadi bahan acuan untuk proses perancangan. Survei atau analisis lapangan diharapkan akan mendapatkan data, seperti :

- a. Bentuk dan ukuran tapak
- b. Topografi atau kontur pada tapak
- c. Batas-batas tapak
- d. Klimatologi
- e. Vegetasi
- f. Drainase tapak
- g. Akses menuju tapak
- h. Sarana dan prasarana yang ada pada tapak

3.2.1.2. Studi Banding

Studi banding terkait dengan objek yaitu pusat kebugaran. Studi banding dilakukan dengan mengumpulkan data pada objek yang sesuai dengan rancangan dan objek yang berhubungan dengan pendekatan rancangan (pendekatan *Healing Environment*). Hal-hal yang diamati meliputi zonasi ruang, fasilitas yang disediakan pada bangunan, dan pemanfaatan ruang terbuka.

3.2.1.3. Dokumentasi

Mengumpulkan data berupa gambar kondisi rinci eksisting tapak yang telah ditetapkan sebagai *site* yang terletak di Lampung dan lingkungan yang ada di sekitar tapak.

3.2.2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti dari sumber yang sudah ada. Data sekunder yang dilakukan yaitu studi literatur yang didapat dari internet, jurnal, buku pedoman peraturan pemerintah, dan lain-lain.

3.2.2.1. Studi Literatur

Studi literatur digunakan untuk mendapatkan data- data dan teori yang berkaitan dengan *wellness center* serta pendekatan *Healing Environment* pada bangunan dan lain sebagainya. Data-data dan teori tersebut mengambil sumber daridata sekunder seperti jurnal tentang pusat kebugaran dan *Healing Environment*, artikel,dan internet.

3.3. Analisis Data Perancangan

Analisis data perancangan merupakan proses pengolahan data yang digunakan untuk mendapatkan konsep yang digunakan dalam merancang *wellness center* di Bandar Lampung. Analisis yang dilakukan berupa :

3.3.1. Analisis Ruang

Analisis ruang terbagi menjadi beberapa bagian, yaitu :

a. Analisis fungsi

Analisis fungsi digunakan untuk membedakan fungsi suatu kegiatan yang dilakukan di sebuah bangunan. Analisis fungsi ini mencakup fungsi primer, sekunder, dan penunjang.

b. Analisis aktivitas

Analisis aktivitas untuk menunjukkan jenis aktivitas apa saja yang terjadi pada bangunan tersebut sehingga dapat mengetahui ruangan- ruangan apa saja yang dibutuhkan.

c. Analisis pengguna

Analisis pengguna untuk mengetahui sirkulasi pengguna.

d. Analisis kebutuhan ruang dan dimensi ruang

Analisis kebutuhan ruang untuk mengetahui ruangan-ruangan apa saja yang akan digunakan, dan dimensi ruang untuk mengetahui

besaran ruang tersebut.

e. Analisis kedekatan ruang

Analisis kedekatan ruang dapat diambil dari *bubble* diagram peletakkan ruang.

3.3.2. Analisis Tapak

Tahap-tahap yang dilakukan pada analisis tapak, yaitu :

a. Batasan-batasan

Batasan-batasan dapat berupa kondisi alam, bangunan, permukiman, maupun area tertentu sekitar tapak. Batas-batas tapak terdiri dari batasutara, selatan, barat, dan timur.

b. Topografi

Analisis topografi digunakan untuk mengetahui bagaimana kondisi tanah dan kontur pada tapak.

c. Aksesibilitas dan sirkulasi

Analisis aksesibilitas dan sirkulasi digunakan untuk mengetahui dimana jalur masuk, jalur keluar, peletakkan tempat parkir, dan sebagainya.

d. Kebisingan

Analisis kebisingan untuk mengetahui bagaimana kebisingan di sekitar tapak. Hal ini untuk menentukan orientasi bangunan serta penempatan ruang-ruang dalam bangunan.

e. Vegetasi

Analisis vegetasi untuk mengetahui jenis-jenis vegetasi yang cocok pada tapak.

f. Klimatik

Analisis iklim terdiri dari arah angin, sinar matahari, kelembaban, suhu, dan hujan. Hal ini juga dapat untuk menentukan letak bukaan, orientasi bangunan, dan material yang digunakan,

g. *View*

Analisis *view* penting untuk konsep *Healing Environment*.

3.3.3. Analisis Struktur

Analisis struktur akan membahas jenis pondasi yang digunakan, kedalaman pondasi, struktur atap, jenis material, dan lain-lain.

3.3.4. Analisis Bentuk

Analisis bentuk membahas tentang bagaimana bentuk bangunan, fasad yang digunakan, orientasi bangunan, peletakkan bukaan, dan sebagainya. Ide bentuk bangunan berasal dari studi preseden namun tetap disesuaikan dengan karakteristik bangunan yang terdapat di Bandar Lampung.

3.3.5. Analisis Utilitas

Analisis utilitas membahas tentang sistem utilitas yang akan digunakan. Analisis utilitas dibagi menjadi sanitasi (air bersih, air kotor, pengelolaan limbah, drainase, pengolahan sampah), penunjang pengamanan (pemadam kebakaran, tangga darurat, dan jalur evakuasi), penunjang medis (sistem tata udara dan elektrik), dan sistem pencahayaan.

3.4. Konsep Perancangan

Konsep perancangan merupakan gagasan atau ide perancangan yang berupa *output* dari berbagai proses analisis yang nantinya akan menghasilkan solusi desain yang akan diterapkan pada obyek rancangan dan tentunya akan tetap memperhatikan karakteristik bangunan di Bandar Lampung. Konsep *wellness center* ini meliputi konsep dasar, konsep tapak, konsep ruang, konsep bentuk, konsep struktur, dan konsep utilitas. Dari konsep ini akan dibuat dalam bentuk sketsa ide rancangan yang akan menghasilkan *output* berupa denah, *site plan*, tampak, potongan, perspektif interior maupun eksterior, dan detail arsitektural.

IV. TINJAUAN LOKASI

4.1 Tinjauan Kota Bandar Lampung

4.1.1 Gambaran Umum Kota Bandar Lampung

Kota Bandar Lampung merupakan Ibu Kota Propinsi Lampung. Olehkarena itu, selain merupakan pusat kegiatan pemerintahan, sosial, politik, pendidikan dan kebudayaan, kota ini juga merupakan pusat kegiatan perekonomian daerah Lampung. Kota Bandar Lampung terletak di wilayah yang strategis karena merupakan daerah transit kegiatan perekonomian antar pulau Sumatera dan pulau Jawa, sehingga menguntungkan bagi pertumbuhan dan pengembangan kota Bandar Lampung sebagai pusat perdagangan, industri dan pariwisata. Secara geografis Kota Bandar Lampung terletak pada $5^{\circ}20'$ sampai dengan $5^{\circ}30'$ lintang selatan dan $105^{\circ} 28'$ sampai dengan $105^{\circ}37'$ bujur timur. Ibu kota propinsi Lampung ini berada di Teluk Lampung yang terletak di ujung selatan Pulau Sumatera. Kota Bandar Lampung memiliki luas wilayah $197,22 \text{ Km}^2$ yang terdiri dari 20 kecamatan dan 126 kelurahan.

4.1.2 Batas Administrasi Daerah

Secara administratif Kota Bandar Lampung dibatasi oleh:

- a. Utara berbatasan dengan Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.
- b. Selatan berbatasan dengan Teluk Lampung.
- c. Barat berbatasan dengan Kecamatan Gedung Tataan dan Padang Cermin Kabupaten Pesawaran.
- d. Timur berbatasan dengan Kecamatan Tanjung Bintang

Kabupaten Lampung Selatan.

4.1.3 Kondisi Topografi

Kota Bandar Lampung terletak pada ketinggian 0 sampai 700 meter diatas permukaan laut dengan topografi yang terdiri dari :

1. Daerah pantai yaitu sekitar Teluk Betung bagian selatan dan Panjang
2. Daerah perbukitan yaitu sekitar Teluk Betung bagian utara
3. Daerah dataran tinggi serta sedikit bergelombang terdapat di sekitar Tanjung Karang bagian Barat yang dipengaruhi oleh gunung Balau serta perbukitan Batu Serampok dibagian TimurSelatan.
4. Teluk Lampung dan pulau-pulau kecil bagian Selatan.

4.1.4 Kebijakan Pemanfaatan Tata Ruang Kota

Wilayah Perencanaan (WP) yang di atur dalam Rencana Detail Tata Ruang (RDTR) sebagaimana dimaksud dalam pasal 4 ayat (1) dalam Perda Kota Bandar Lampung No. 4 Tahun 2021:

- a. WP I yang memiliki fungsi utama sebagai perdagangan dan jasa skala regional serta pusat pemerintahan dan fungsi tambahan sebagai simpul transportasi darat, permukiman perkotaan dan sarana olah raga terpadu meliputi Kecamatan Telukbetung Selatan, Telukbetung Utara, Enggal, Tanjungkarang Timur, Tanjungkarang Pusat, Kedamaian, Kedaton dan Way Halim;
- b. WP II memiliki fungsi utama sebagai pusat pendidikan tinggi serta simpul utama transportasi darat dan fungsi tambahan sebagai kawasan peruntukan industri, permukiman perkotaan, infrastruktur perkotaan serta perdagangan dan jasa skala kawasan meliputi Kecamatan Sukarame, Tanjung Senang, Rajabasa dan Labuhan Ratu;
- c. WP III memiliki fungsi utama sebagai pelabuhan utama serta kawasan peruntukan industry dan fungsi tambahan sebagai

permukiman perkotaan, perdagangan dan jasa skala kota serta pariwisata meliputi Kecamatan Panjang, Sukabumi dan Bumi Waras;

- d. WP IV memiliki fungsi utama sebagai kawasan konservasi dan fungsi tambahan sebagai wisata alam dan bahari, industri pengolahan hasil laut, pusat pengolahan akhir sampah terpadu dan pelabuhan perikanan meliputi Kecamatan Telukbetung Timur dan Telukbetung Barat;
- e. WP V memiliki fungsi utama sebagai ruang terbuka hijau kota dan fungsi tambahan sebagai pusat pendidikan khusus, permukiman perkotaan, agrowisata dan ekowisata, perdagangan dan jasa skala kawasan, sarana olah raga dan pendidikan tinggi meliputi Kecamatan Langkapura, Kemiling dan Tanjungkarang Barat.

4.2 Pemilihan Tapak

4.2.1 Kriteria Pemilihan Tapak

Definisi tapak adalah sebidang tanah atau lahan yang siap untuk dikembangkan menggunakan perencanaan untuk digunakan berbagai fungsi kegiatan, contohnya adalah hunian, industri, komersil, pemerintahan, fasilitas umum dan lain-lainnya. Pemilihan tapak dilakukan berdasarkan maksud dan tujuan dari perencanaan. Adapun kriteria-kriteria dari pemilihan tapak itu tersendiri adalah sebagai berikut:

- a. Sesuai dengan peruntukan lahan yang ditetapkan oleh pemerintah daerah yang tercantum dalam RTRW tahun 2021-2041.
- b. Aksesibilitas meliputi jalur transportasi yang dapat diakses kendaraan beroda dua hingga empat
- c. strategis, dekat dengan pusat kota, daerah perkantoran,

perguruan tinggi, permukiman kalangan menengah keatas, serta fasilitas umum pendukung wellness center.

- d. Tersedianya air bersih, jaringan listrik, dan jaringan komunikasi telepon.
- e. Bebas dari kebisingan, asap, uap, dan gangguan lain.
- f. Terdapat vegetasi pada tapak yang dapat mendukung aspek alampada pendekatan *Healing Environment*.
- g. Tapak memiliki elevasi tanah yang tinggi berpengaruh terhadap view di sekitar site.
- h. Tapak memiliki potensi view yang baik, berupa view pemandangan alam, dan lain-lain.

4.2.2 Alternatif Pemilihan Tapak

a. Alternatif Tapak 1



Gambar 4.1 Alternatif Site 1

Sumber : Olah gambar penulis dari google earth

- Lokasi : Jl. Pangeran Antasari, Tanjung Baru, Kec. Kedamaian, Bandar Lampung, Lampung
- Luas Lahan : 0,9 Ha
- Kontur tanah : Datar
- Batasan :
 - Utara : Jl. Pangeran Antasari, ruko dan permukiman warga
 - Selatan : Permukiman warga

- Timur : Ruko dan persawahan
- Barat : Ruko
- Peruntukan Lahan : Perdagangan dan jasa
- Kelebihan Tapak :
 - Terdapat view sawah di sekitar tapak
 - Lokasi mudah ditemukan
 - Dekat dengan permukiman menengah
 - Aksesibilitas kendaraan baik

b. Alternatif Tapak 2



Gambar 4.2 Alternatif Tapak 2

Sumber : *Olah gambar penulis dari google earth*

- Lokasi : Jl. Arif Rahman Hakim, Kec. Sukabumi, Bandar Lampung, Lampung
- Luas Lahan : 1,17 Ha
- Batasan :
 - Utara : Lahan Kosong
 - Selatan : Sekolah tunas mekar, lahan kosong dan Permukiman warga
 - Timur : Jl. Arif Rahman Hakim dan lahan kosong
 - Barat : Permukiman warga
- Peruntukan Lahan : perdagangan dan jasa skala kota sertapariwisata.
- Kelebihan Tapak :

- Mudah ditemukan
- Site terdapat vegetasi
- Aksesibilitas kendaraan cukup baik
- Cukup terhindar dari polusi udara.

c. Alternatif tapak 3



Gambar 4.3 Alternatif Site 3

Sumber : *Olah gambar penulis dari google earth*

- Lokasi : Jl. Pangeran Sultan Ageng Tirtayasa, Kec. Sukabumi, Bandar Lampung, Lampung
- Luas Lahan : 1,7 Ha
- Batasan :
 - Utara : Jl. Pangeran Sultan Ageng Tirtayasa, lahan kosong, dan permukiman warga
 - Selatan : Lahan kosong
 - Timur : Lahan kosong dan ruko
 - Barat : Lahan kosong dan permukiman warga
- Peruntukan Lahan : perdagangan dan jasa skala kota sertapariwisata.
- Potensi Tapak :
 - Lokasi cukup strategis
 - Memiliki elevasi cukup tinggi
 - Tapak memiliki banyak vegetasi
 - Aksesibilitas kendaraan baik
 - Cukup tenang karena di kelilingi oleh lahan kosong

Berdasarkan Kriteria penilaian tapak, berikut merupakan tabel bataspemilaian kriteria tapak :

No.	KRITERIA	BATAS PENILAIAN		
		1	2	3
1.	Peruntukan Lahan	Kurang Berpotensi	Cukup Berpotensi	Sangat Berpotensi
2.	Aksesibilitas	Kurang Berpotensi	Cukup Berpotensi	Sangat Berpotensi
3.	Vegetasi Pada Site	Kurang Berpotensi	Cukup Berpotensi	Sangat Berpotensi
4.	Kontur Tanah	Kurang Berpotensi	Cukup Berpotensi	Sangat Berpotensi
5.	View	Kurang Berpotensi	Cukup Berpotensi	Sangat Berpotensi

Tabel 4.1 Batas penilaian Sumber :
Analisa Penulis, 2023

Berdasarkan batas penilian kriteria tapak diatas, berikut merupakan tabelpenilaian kriteria tapak :

No.	Kriteria	Batas Penilaian								
		Jl. P. Antasari, Kedamaian			Jl. Arif Rahman Hakim, Sukabumi			Jl. P. Tirtayasa, Sukabumi		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.	Peruntukan lahan			✓			✓			✓
2.	Aksesibilitas			✓		✓				✓
3.	Vegetasi		✓		✓					✓
4.	Kontur Tanah	✓				✓				✓
5.	View	✓				✓				✓
Jumlah		2	2	6	1	6	3		2	15
		10			10			17		

Tabel 4.2 Penilaian Kriteria Tapak
Sumber : Analisa penulis, 2023

VII. PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Wellness Center merupakan wadah yang menyediakan layanan pencegahan, penyembuhan dan pemulihan tubuh, jiwa dan pikiran dari dampak negatif pandemi covid-19 bagi kesehatan mental dan fisik masyarakat. Fungsi *Wellness Center* adalah untuk mewadahi kegiatan masyarakat dalam mencapai kesehatan dan kebugaran, yang menyediakan fasilitas berolahraga dan pemeliharaan tubuh. Fasilitas kegiatan *Wellness Center* meliputi kegiatan kebugaran seperti fitness, yoga dan meditasi, senam aerobik, pilates, dan berenang. *Wellness Center* juga memfasilitasi kegiatan pemeliharaan tubuh seperti spa dan sauna.

Healing environment merupakan desain lingkungan pemulihan yang melibatkan unsur alam, indera, dan psikologi dalam penerapannya dimana faktor lingkungan memiliki peran besar dalam proses penyembuhan manusia yaitu sebesar 40%. Prinsip-prinsip penerapan *Healing Environment* pada desain agar lingkungan tersebut dapat mendukung pemulihan adalah sebagai berikut :

- i. Desain mampu mendukung proses pemulihan baik fisik maupun psikis seseorang.
- ii. Adanya akses ke alam.
- iii. Adanya kegiatan outdoor yang berhubungan dengan alam.
- iv. Desain diarahkan pada penciptaan kualitas ruang agar suasana terasa aman, nyaman dan tidak menimbulkan *stress*.

Untuk memaksimalkan 4 prinsip penerapan *Healing Environment* tersebut, aspek alam, indra, dan psikologi dapat di terapkan pada bangunan dan lingkungannya. Pengaplikasiannya dalam bangunan adalah sebagai berikut :

- Adanya view ke alam

- Adanya akses ke alam berupa *healing garden*
- Vegetasi pada interior dan eksterior bangunan.
- Pemilihan warna sesuai dengan fungsi ruang.
- Adanya pencahayaan alami dan buatan.
- Adanya penghawaan alami dan buatan.
- Penggunaan material alami.
- Adanya sirkulasi yang baik.

Dengan penerapan *Healing Environment* pada *Wellness Center* ini diharapkan dapat mendukung terciptanya lingkungan pemulihan kebugaran yang tidak hanya memulihkan kebugaran fisik melalui fasilitasnya, namun juga dengan adanya desain lingkungan yang nyaman dapat memberikan kebugaran psikis bagi penggunanya.

7.2 Saran

Berdasarkan beberapa proses yang telah dilakukan selama penyusunan laporan, penulis memiliki saran sebagai berikut :

- a. Diperlukan kajian lebih mendalam mengenai penerapan *Healing Environment* pada bangunan.
- b. Agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik diperlukan pengetahuan terkait perilaku pengguna untuk menciptakan ruang sesuai kebutuhan.

7.3 Masukan dosen

- Penambahan penerapan indera pengecap dan penciuman pada area cafe dan resto yang terdapat pada halaman 92
- Perbaiki gambar kerja pada halaman Laporan Perancangan

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

- Sukmana, Y. (2019, March 27). Karyawan Perempuan Merasa Lebih Stress Dibandingkan Pria. Retrieved from <https://money.kompas.com/read/2019/03/27/062900926/karyawan-perempuan-merasa-lebih-stres-dibandingkan-pria>
- Thantawy. (1997). Kamus Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Pambator
- McGroarty, B. (2022, February 19). Wellness Industry Statistic and Fact. Global Wellness Institute. Retrieved from <https://globalwellnessinstitute.org/press-room/statistics-and-facts/>
- Gracia, M.(2020) “fasilitas relaksasi dan kebugaran surabaya.” JURNAL eDIMENSI ARSITEKTUR VOL. VIII, NO. 1, (2020), 665-672
- Vidya L, M. Ridha A, dkk. 2013. Konsep Dan Aplikasi *Healing Environment* Dalam Fasilitas Rumah Sakit [jurnal arsitektur]. Tanjungpura (ID): Universitas Tanjungpura
- N, Agus, dkk. (2018) “ Pusat kebugaran dan hiburan keluarga.” Fakultas TeknikUNR, Gradien Vol.10, No.1, April 2018
- Chelsya,S, Hendy. (2017) “Perancangan interior one step fitness di surabaya”JURNAL INTRA Vol. 5, No. 2, (2017) 790-797
- Putri, N. M., Nurwarsih, N.W., Runa, I.W. (2022). Perencanaan dan Perancangan *Wellness Center* Di Desa Payangan, Gianyar, Bali. Undagi : Jurnal Ilmiah Arsitektur Universitas Warmadewa. 10(1), pp.105-114
- Bahy, M.C., Mustika, N W.M., Sugihantara, I K., (2022). Perencanaan Dan Perancangan *Wellness Center* Dengan Pendekatan *Healing Environment* Di Desa Angseri, Baturiti, Tabanan, Bali. Undagi : Jurnal Ilmiah Arsitektur Universitas Warmadewa. Volume(Issue), pp.53-61.

- Darmawan, I. G. H.; Sastrawan, I. W.; Warnata, I N.,(2021). *Wellness Center*di Kota Denpasar Dengan Pendekatan *Healing Environment*. Undagi : Jurnal Ilmiah Arsitektur Universitas Warmadewa.9 (1), pp.134-142
- Biofit Health & Fitness & Biofilico Design Studio, 2018. Benefit of Biophilic Design in Gyms, Studios and Spas: Biofit.
- Tangoro, Dwi. 2004. *Utilitas Bangunan*. Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia(UI-Press)
- Dhara Wellness Centre by Alberto Apostoli By : Mark V | 12 Oct 2011 10:14 pm <http://architecture.com/dhara-wellness-centre-by-alberto-apostoli/>.
- Hal yang wajib ada di ruang meditasi, 2019. Tersedia di : <https://www.99.co/blog/indonesia/ruang-meditasi-rumah/>. Pada tanggal 21 Juni2019.,.
- N. Nasrullah, and L. Sulaiman, "Analisis Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia," *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, vol. 20, no. 3, pp. 206-211, Jun. 2021. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.3.206-211>
- Puji Asmaul Chusna, & Ana Dwi Muji Utami. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Peran Orang Tua Dan Guru Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Daring Anak Usia Sekolah Dasar. *PREMIERE : Journal of Islamic Elementary Education*, 2(1), 11–30. <https://doi.org/10.51675/jp.v2i1.84>
- Rahayuni, K.,2020. Kesehatan Mental Atlet Indonesia saat Pandemi COVID-19: Tantangan, Rekomendasi dan Peluang Riset. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), pp.105–121.
- Putri, N. I., & Raharjo, B. B. (2023). DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP TINGKAT STRESS YANG DIALAMI ATLET DAN PELAJAR. *Bookchapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang*, (3), 68–91. <https://doi.org/10.15294/km.v1i3.99>
- Astuti, R. D., Surmantika, R., & Rubai, M. (2021). Narrative Review: Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres. *Proceeding National Conference PKM Center Sebelas Maret University*, 1(1), 245–248. Retrieved from <https://103.23.224.239/pkmcenter/article/view/51364>