

Fasilitas Kebugaran dan Gaya Hidup Sehat di Surabaya

Kevin Johan dan Bramasta Putra Redyantanu. S.T., M.T.
Program Studi Arsitektur, Universitas Kristen Petra
Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya
kevinjohan127@gmail.com ; bramasta@petra.ac.id



Gambar 1. Perspektif Bangunan Fasilitas Kebugaran dan Gaya Hidup Sehat di Surabaya

ABSTRAK

Fasilitas Kebugaran dan Gaya Hidup Sehat di Surabaya merupakan fasilitas latihan kebugaran dan relaksasi yang diintegrasikan dengan komunitas dan alam. Fasilitas didalamnya mencakup berbagai jenis pelatihan kebugaran fisik melalui latihan kekuatan dan olahraga lain. Terdapat juga fasilitas kesehatan relaksasi misalnya yoga, kolam pusan, sauna dan spa. Terdapat juga fasilitas komersial berupa area kuliner kesehatan. Diharapkan proyek ini dapat menjadi sebuah kompleks kebugaran yang menarik dan semakin meningkatkan kesadaran pentingnya gaya hidup sehat dalam masyarakat.

Keunikan proyek ini ada pada karakter ruang yang terdesain. Karakter ruang tersebut disesuaikan dengan kesan dari fungsi kegiatan didalamnya, baik dari latihan fisik maupun relaksasi. Hal ini dicerminkan pada material dan bentuk. Selain itu, karakter ruang yang tercipta juga disesuaikan dengan tahapan hierarki dari pendekatan sistemnya. Hal ini dikarenakan adanya konsep yang memberikan dorongan untuk gaya hidup sehat. Oleh karena itu, pendekatan sistem disesuaikan dengan hubungan antar fasilitas dan latihan dari segi zoning, sirkulasi, arah hadap, bukaan, dan suasana ruang.

Kata Kunci : Fasilitas Kebugaran, Gaya Hidup Sehat, Surabaya, Pendekatan Sistem

1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan hal yang paling penting dalam kehidupan setiap manusia. Dengan memiliki kesehatan yang baik, aktivitas sehari – hari dapat dilakukan tanpa gangguan dan hambatan. Kesehatan tersebut berpengaruh pada produktivitas dari individu. Masyarakat sendiri terdiri dari banyak individu. Jika tingkat kesehatan masyarakat dari suatu daerah baik, maka tentulah produktivitas kerja dari suatu daerah tersebut akan tinggi.

Salah satu indikator buruk tidaknya kesehatan penduduk adalah obesitas. Menurut data riset kesehatan dasar atau Riskesdas (2018) Kementerian Kesehatan tahun 2018, angka obesitas penduduk diatas 15 tahun dari tahun 2008-2018 telah mengalami kenaikan sebanyak 12.2 persen. Kemudian, Indikator kesehatan lainnya adalah penyakit. Penduduk yang memiliki gaya hidup sehat tentu akan dapat mencegah perkembangan dari penyakit. Namun, menurut data riset kesehatan dasar Riskesdas (2018) Kementerian Kesehatan tahun 2018, hampir semua penyakit tidak menular

mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya. Hal - hal ini menyebabkan perlu dilakukan perbaikan pola gaya hidup sehat masyarakat.

Masyarakat Indonesia saat ini juga semakin sadar dan memperhatikan kesehatan mereka. Menurut situs okezone lifestyle (2018), survey dari sebuah perusahaan asuransi dan lembaga penelitian tahun 2018 menunjukkan 73% masyarakat Indonesia menempatkan kesehatan menjadi isu nomor satu. Jumlah ini meningkat 19 persen dari tahun sebelumnya.

Dengan melihat fakta diatas maka diperlukan sebuah fasilitas kebugaran dan gaya hidup sehat. Fasilitas yang didalamnya mencakup berbagai jenis pelatihan dan relaksasi yang bertujuan untuk meningkatkan gaya hidup sehat. Selain itu, fasilitas juga didukung dengan komunitas, kuliner kesehatan, dan ruang luar yang baik disekitarnya.

B. Rumusan Masalah

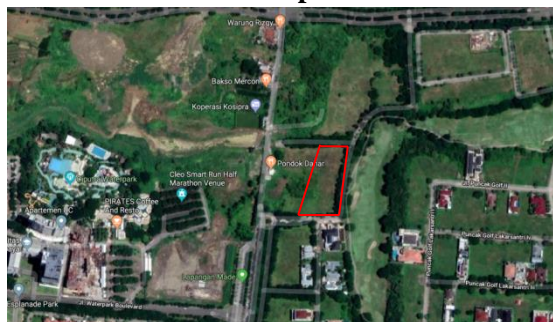
Rumusan masalah utama yang diangkat dalam proyek ini adalah bagaimana agar proyek dapat mengintergrasikan berbagai fungsi baru didalamnya dan dapat memberikan area latihan yang akomodatif, memiliki suasana baru, tidak monoton serta memberikan semangat untuk bergaya hidup sehat.

C. Tujuan Perancangan

Merancang fasilitas kebugaran yang terintergrasi dan lengkap fungsi – fungsinya. Fasilitas juga dapat akomodatif, memiliki suasana baru dan dapat memberikan semangat untuk gaya hidup sehat bagi masyarakat.

2. PERANCANGAN TAPAK

A. Data dan Lokasi Tapak



Gambar 2.1. Lokasi Tapak
Sumber : maps.google.com

Lokasi tapak terletak di kawasan Citraland, Tepatnya di jalan Made yang merupakan jalan dalam tahap pengembangan dari Jalan Citraland Utama Road. (Gambar 2.1.)

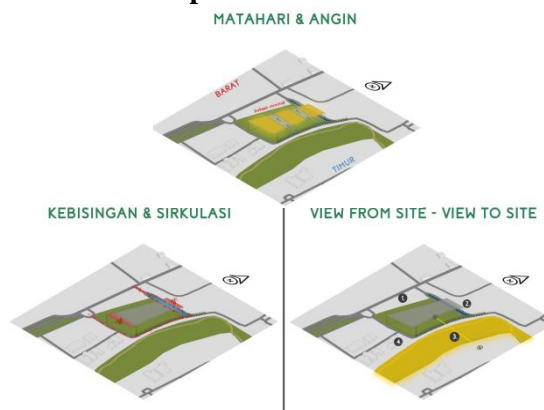


Gambar 2.2. Peruntukan dan Lokasi Tapak Eksisting
Sumber : RDTR – Dokumentasi Pribadi

Data Tapak	
Nama Jalan	: Jl. Made dari Jl. Citraland Utama Road
Status Lahan	: Lahan Kosong
Luas Lahan	: ± 8025m2
Peruntukan	: Perdagangan dan Jasa
GSB Utara dan Barat	: 6 meter & 3 meter
GSB Timur dan Selatan	: 4 meter
KDB	: 60%
KLB	: 2.4 poin
KDH	: 10%
KTB	: 65%
Tinggi Bangunan	: maksimal 20 meter

(Sumber: RTDR – Bappeda Surabaya)

B. Analisa Tapak



Gambar 2.3. (Dari atas – bawah, kiri – kanan)
Matahari dan Angin, Kebisingan dan Akses Sirkulasi,
View dari Tapak – View ke Tapak

Analisa tapak berpengaruh pada respon bangunan terhadap matahari dan angin, Orientasi bangunan dan penerima terhadap jalan. Orientasi *view* utama dan sisi visual terbaik dari bangunan. Lokasi tapak yang terletak didalam menyebabkan fasilitas memiliki sisi *view* ke tapak terbaik dari arah *view* utamanya yaitu lapangan golf dan zona

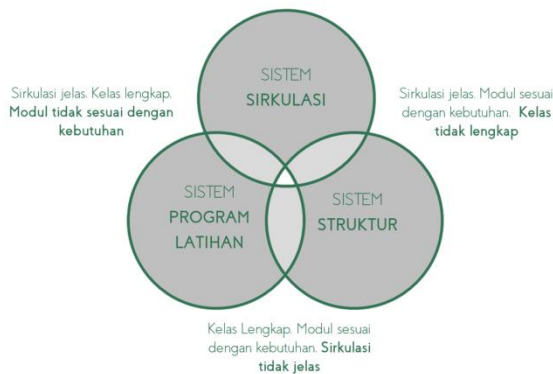
perumahan Citraland diseberang. Hal ini menyebabkan orientasi bangunan yang sangat kuat disisi timur tapak.

Lokasi tapak dekat dengan *Waterpark* dan Citraland *Clubhouse* sehingga bisa menjadi satu zona rekreasi. Disekitar tapak juga terdapat banyak sekolah, dekat dengan Universitas Ciputra sehingga memberikan peluang tinggi bagi pengguna generasi muda.

3. PERANCANGAN BANGUNAN

A. Pendekatan Perancangan

Berdasarkan masalah desain fasilitas, pendekatan perancangan yang digunakan adalah pendekatan sistem. Pendekatan ini dipilih karena rancangan fasilitas akan memiliki banyak fungsi dan kelas yang butuh diintergrasikan secara ideal dan baik. Pendekatan sistem tersebut yang kemudian dijadikan dasar dalam merancang desain. Terdapat 3 sistem yang utama, sistem sirkulasi dari berbagai pengguna, sistem program latihan untuk menentukan jumlah kelas, sistem struktur karena terdapat perbedaan pembebanan dan kebutuhan ruang. (Gambar 3.1.)



Gambar 3.1. Ilustrasi Irisan Antara Sistem Fasilitas

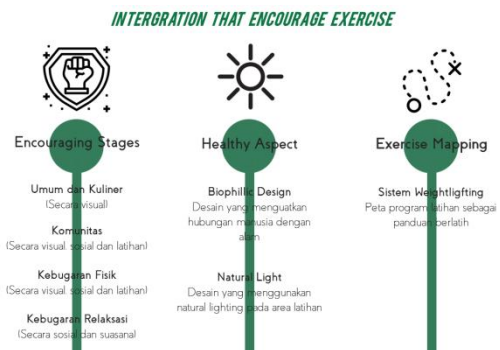
Pendekatan sistem ini akan menjadi landasan atau alat dalam menjalankan konsep yang ada dalam rancangan, terutama melalui sistem sirkulasi dan sistem program ruangnya.

B. Konsep Perancangan



Gambar 3.2. Ilustrasi Dua Sistem Pemikiran Manusia

Penentuan konsep perancangan diawali dengan melihat dari sisi penggunanya. Pada diri manusia sendiri terdapat 2 sistem pemikiran yaitu *automatic system* dan *reflective system*. *Reflective system* merupakan sistem pemikiran yang dapat dikontrol, dapat diusahakan dan dapat disadari oleh manusia tersebut, dengan melihat apa yang baik, individu akan melakukannya. Jika tersedia fasilitas, individu akan datang. Lalu, terdapat *automatic system* yang tidak dapat dikontrol dan tidak disadari oleh manusia. Sistem ini berkaitan dengan apa yang membuat manusia tersebut nyaman, apa yang dipersepsikan manusia tersebut, dan pengalaman yang dimiliki olehnya. *Automatic system* ini yang menyebabkan manusia terkadang tidak melakukan hal yang sehat misalnya latihan, dikarenakan kurangnya pengalaman, persepsi dan rasa nyaman tersebut. *Automatic system* ini dapat diberikan dorongan untuk memilih pilihan yang tepat melalui *affordance* pada arsitektur dan dapat juga secara sosial melalui komunitas yang ada. (Brabes, 2016)



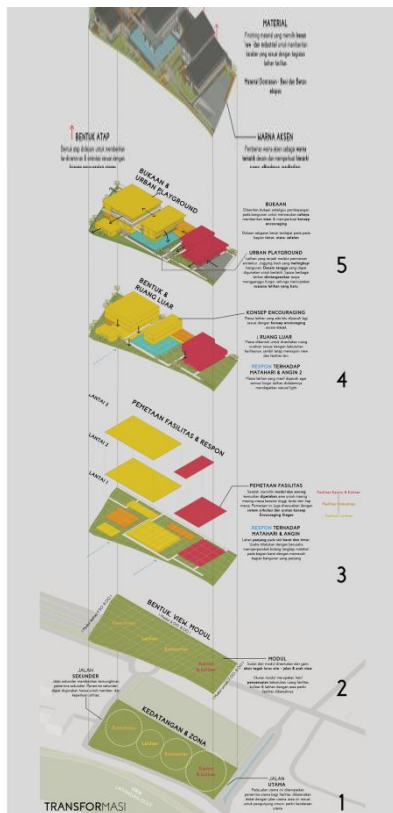
Gambar 3.3. Grafik Konsep Desain Fasilitas

Dorongan pada *automatic system* tersebut memberikan ide masukan konsep fasilitas yaitu *encouraging stages* dan *exercise mapping*. *Encouraging stages* adalah konsep yang berkaitan dengan sistem sirkulasi, sistem program ruang, arah hadap bukaan dan karakter ruang. Diawal urutan masuk dari umum dan kuliner mendapatkan dorongan secara visual kepada latihan didalam, kemudian saat berada di fasilitas komunitas akan mendapatkan dorongan secara visual, sosial dan latihan karena melewati area latihan sekaligus komunitas. Lalu pada fasiltias latihan akan

mengalami dorongan visual sosial dan latihan. Lalu untuk fasilitas relaksasi akan mengalami dorongan secara sosial dan suasana (Vinnitskaya ,2012). Kemudian, konsep *exercise mapping* adalah konsep yang memberikan dorongan pada pengguna yang membutuhkan pengalaman dalam latihan dengan diberikan peta panduan berlatih.

Konsep *healthy aspect* adalah faktor pelengkap untuk daya tarik dan kenyamanan saat berada difasilitas. Terdiri dari *biophilic design* dimana fasilitas diintergrasikan dengan ruang luar serta alam yang berada di dalam dan sekitar tapak, sehingga dapat memberikan keuntungan kesehatan pada pengguna. Lalu, *natural light* untuk meningkatkan kenyamanan dalam ruang latihan (Gloede, February 7, 2004). Ketiga konsep diatas saling mendukung sehingga dapat menjadi satu konsep besar yaitu *intergration that encourage exercise*.

C. Transformasi Bentuk



Gambar 3.4. Urutan Transformasi Bentuk

Proses transformasi bentuk yang terjadi pada gambar 3.4 adalah :

(1) Massa dibagi berdasarkan zona – zona yang ada (zona kuliner - umum, komunitas,

latihan) berdasarkan arah kedatangan yaitu jalan utama dan jalan sekunder, sehingga penerima akan datang dari sana.

- (2) Pada tapak lalu dipetakan modul struktur latihan dan kuliner menurut sudut view utama di timur dan sudut arah jalan agar lebih menerima kedatangan.
- (3) Pada modul dipetakan zoning dari program ruang yang ada, dan diberikan respon terhadap matahari barat sehingga massa dipecah agar bidang tangkap diperpendek.
- (4) Massing latihan dipecah untuk memperkuat konsep encouraging dan natural aspect yaitu mendapatkan orientasi dan view antar latihan, memasukan natural light, dan respon terhadap matahari serta angin. Lalu ditambahkan ruang luar.
- (5) Massa diberikan bukaan untuk cahaya dan view agar mendapatkan konsep encouraging. Lalu jogging track juga dimainkan untuk integrasi, encourage, dan suasana baru.
- (6) Pemberian karakter bangunan dengan pemberian material yang mencerminkan aktivitas didalamnya. Diberikan fasad *expanded metal* untuk memberikan kesan, keamanan, dan double skin. Bentuk atap dimainkan sesuai dengan arah bangunan.

D. Perancangan Tapak dan Bangunan

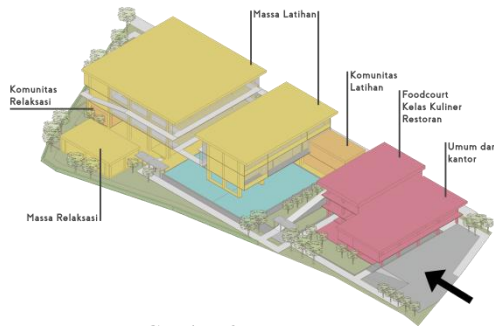
Bidang tangkap dan orientasi bangunan utama menghadap ke arah lapangan golf. Hal ini dikarenakan letak *view* dari tapak dan *view* ke tapak terbaik datang dari arah timur. Bidang tangkap tetap ada pada sisi utara untuk pengunjung dan sisi selatan untuk utilitas, tetapi tidak sebesar bidang tangkap yang memanjang.



Gambar 3.5. Rencana Tapak

Sirkulasi pada jalan utama diberikan kepada pengunjung karena memiliki 2 jalur dan memiliki penghubung dengan jalan lain. Sementara pada jalan sekunder diutamakan pada servis utilitas, sehingga utilitas pada basement diletakan pada bagian selatan bangunan dekat dengan jalan sekundernya.

E. Program dan Zoning Bangunan



Gambar 3.6. Zoning

Zoning pada fasilitas kebugaran dan gaya hidup sehat ini dimulai dari sisi utara hingga ke selatan. Zoning ini mengikuti urutan dari konsep encouraging bangunan. Diawali oleh massa umum dan kuliner untuk penerima umum yang disertai dengan restoran dan foodcourt kesehatan yang dapat diakses oleh pengunjung umum. Kemudian semakin kearah selatan untuk zoning member, diawali oleh fasilitas komunitas dan latihan yang terbuka seperti kolam renang terdapat juga komunitas diselatan untuk relaksasi. Lalu untuk menuju ke area latihan dapat menuju ke lantai atas atau jika ke relaksasi dapat menuju ke basement melalui komunitas yang ada.

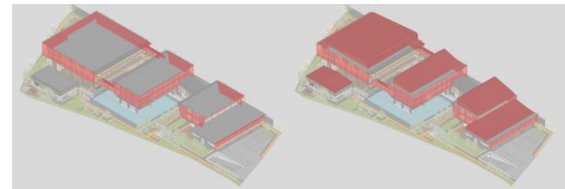
F. Ekspresi dan Tampilan Bangunan



Gambar 3.7. Dua Tipe Material Fasilitas

Penentuan materialnya berdasarkan cerminan fungsi didalam bangunan. Material tersebut dibagi menjadi 2 berdasarkan fungsinya yaitu *urban playground* / latihan fisik yang sifat materialnya raw, kasar, energetik, mekanikal

disertai dengan permainan warna tematik dan *urban relaxation* / relaksasi yang sifat materialnya raw, muted dan memberikan suasana alam. (Gambar 3.7.)

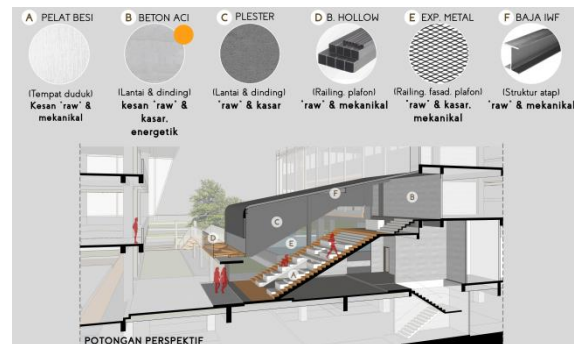


Gambar 3.8. Fasad dan Bentuk Atap

Penentuan bentuk akan dominan pada tampilan fasad dan bentuk atap. Fasad tersebut untuk mencerminkan fungsi dan kesan *urban playground*-nya, selain itu juga untuk keamanan dan filter elemen eksternal. Lalu untuk bentuk atap disesuaikan dengan orientasi konsep *encouraging stages*, dengan diberikan unsur dinamis utara ke selatan. (Gambar 3.8.)

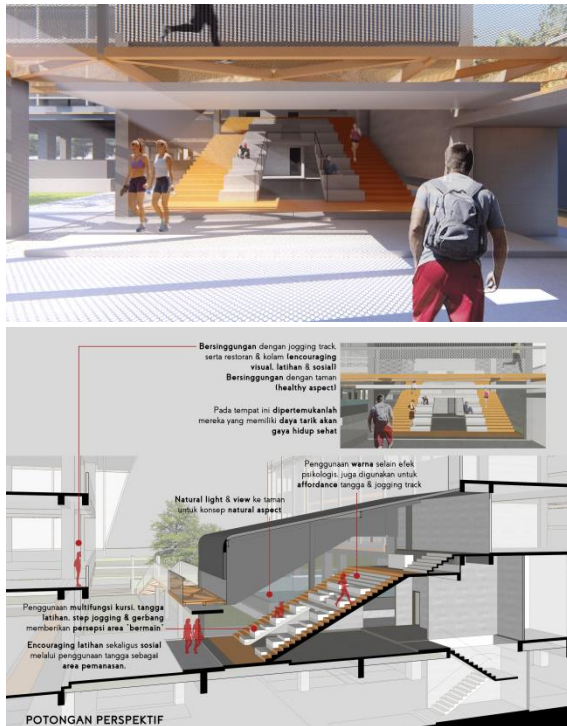
4. PENDALAMAN KARAKTER RUANG

A. Fasilitas Komunitas



Gambar 4.1. Material Fasilitas Komunitas

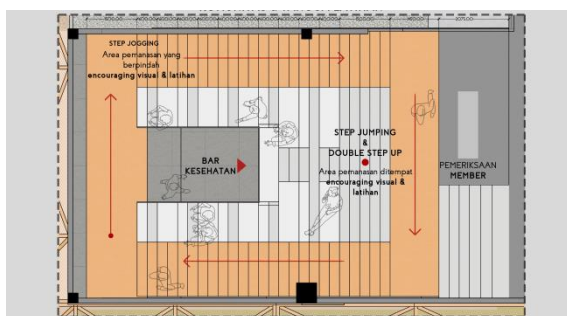
Pendalaman karakter ruang pada fasilitas komunitas latihan, memiliki konsep *encouraging stages* yang terjadi secara visual, sosial, dan latihan. Terdapat juga konsep healthy aspectnya. Konsep – konsep ini diinterpretasikan oleh berbagai elemen dalam ruang fasilitas tersebut. Material dari fasilitas adalah material dengan karakter latihan fisik / *urban playground* dengan tampilan *warehouse style*.(Gambar 4.1.)



Gambar 4.2. Perspektif Fasilitas Komunitas

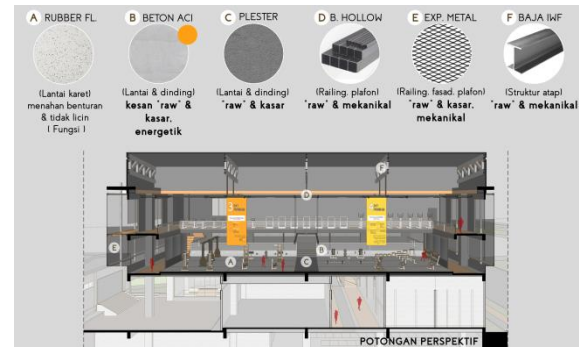
Pada gambar 4.2. *encouraging* dari fasilitas komunitas secara visual karena melihat berbagai latihan yang ada dan dilewati jogging track, sosial karena disediakan ruang untuk komunitas yang ada, dan latihan karena dijadikan satu dengan *affordance* sehingga otomatis akan ada dorongan untuk mencoba. Bukaan yang ada memberikan pencahayaan alami dan *view* ke taman.

Affordance yang ditandai dan dibatasi dengan warna tematik adalah area pemanasan disekitar tempat duduk dari komunitas tersebut. Pemanasan dibagi menjadi 2 tipe. Pertama, pemanasan yang bergerak mengikuti arah jarum jam sesuai dengan arah sirkulasi dari komunitas sendiri, dan pemanasan yang tetap diam ditempat.



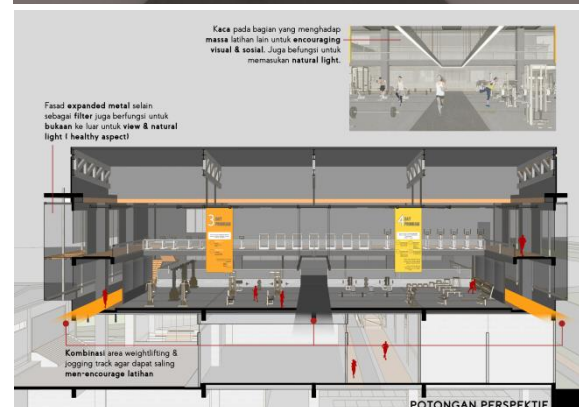
Gambar 4.3. Material Fasilitas Komunitas

B. Area Weightlifting



Gambar 4.6. Material Area Weightlifting

Pendalaman karakter ruang pada fasilitas komunitas latihan, memiliki konsep *encouraging stages* yang terjadi secara visual, sosial dan latihan. Terdapat juga konsep *healthy aspect*-nya. Konsep – konsep ini diinterpretasikan oleh berbagai elemen dalam ruang fasilitas tersebut. Material dari fasilitas adalah material dengan karakter latihan fisik / *urban playground* dengan tampilan *warehouse style*.(Gambar 4.6.)

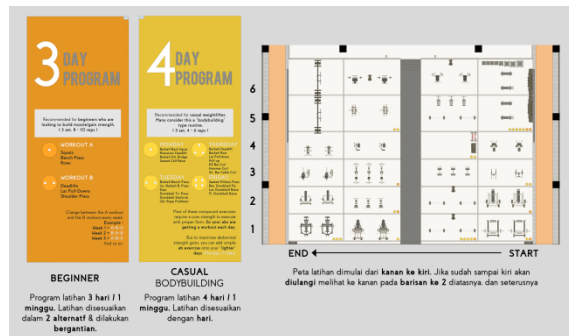


Gambar 4.7. Perspektif Area Weightlifting

Pada gambar 4.7. *encourage* yang terjadi melalui orientasi bukaan dengan massa latihan yang berhadapan dengan massa angkat beban memberikan dorongan secara visual dan sosial. Terdapat filter *expanded metal* yang memberikan pemandangan lapangan golf dan

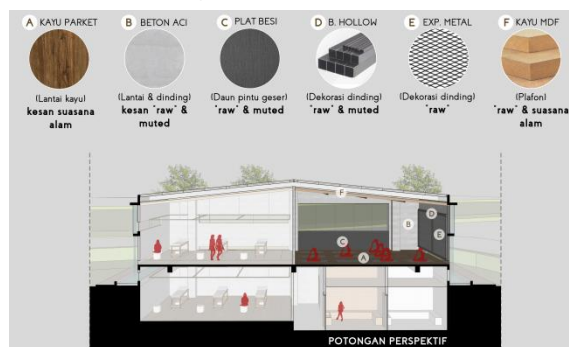
pencahayaan alami untuk konsep *healthy aspect*. Lalu terdapat *encourage* antar latihan angkat beban dengan lintasan lari yang ada disekitarnya.

Pada ruang yang sama, terdapat konsep ketiga yaitu *exercise mapping*. *Exercise mapping* ini merupakan peta yang dapat membantu bagi pengguna yang berlatih pada area angkat beban terutama pemula. Elemen ruang juga membantu dalam menjalankan konsep. Yang paling dominan adalah *signage*. Terdapat panduan untuk *3 day program* untuk pemula dan *4 day program* untuk latihan *casual*. Untuk membaca kode tinggal memilih kode dari latihan yang dipilih lalu tinggal melihat kode yang terdapat pada peta di lantai dekat dengan alat - alat. Urutan melihat kodenya dari kanan ke kiri, depan ke belakang. (Gambar 4.7.)



Gambar 4.7. Exercise Mapping Area Weightlifting

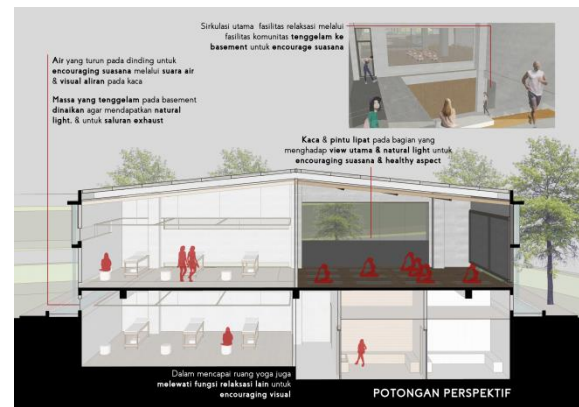
C. Fasilitas Yoga



Gambar 4.4. Material Fasilitas Relaksasi

Pendalaman karakter ruang pada fasilitas komunitas latihan, memiliki konsep *encouraging stages* yang terjadi secara visual, dan suasana. Terdapat juga konsep *healthy aspect*-nya. Konsep – konsep ini diinterpretasikan oleh berbagai elemen dalam

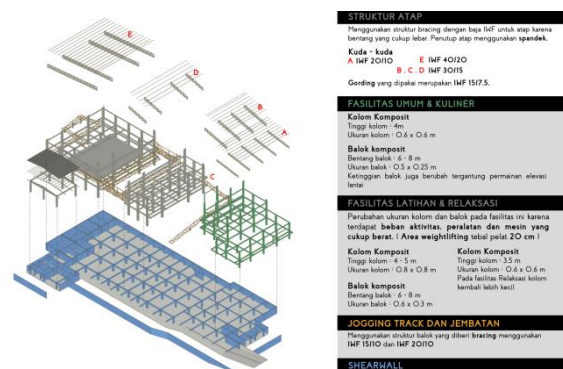
ruang fasilitas tersebut. Material dari fasilitas adalah material dengan karakter relaksasi / *urban relaxation* dengan tampilan *warehouse style*.(Gambar 4.4.)



Gambar 4.5. Perspektif Fasilitas Relaksasi

Pada gambar 4.5. *encouraging* dari bangunan sendiri tercipta melalui suasana yang dibangun di awal untuk masuk ke area relaksasi yaitu turun tenggelam ke basement. Suasana ini diperkuat dengan suara dan visual air yang ada pada kolam disekitar bangunan relaksasi pada lantai dasar. Bukaan besar pada lapangan golf juga meningkatkan visual alam dan cahaya alami yang ada. Untuk masuk ke ruang yoga sendiri melewati berbagai area relaksasi lain sehingga terjadi *encouraging* secara visual.

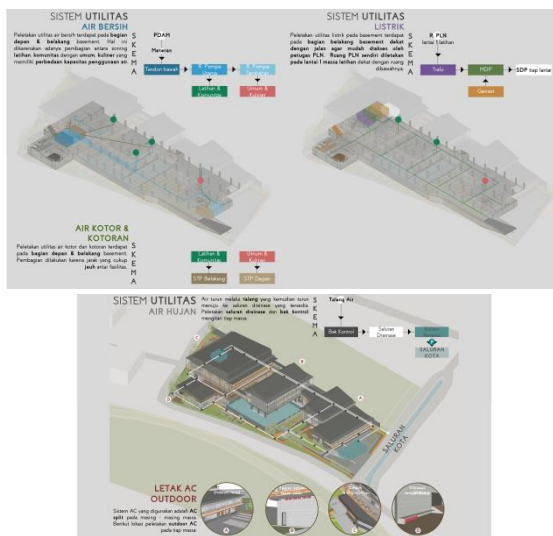
5. Sistem Struktur



Gambar 5.1. Sistem Struktur

Sistem struktur bangunan menggunakan kolom balok beton komposit. Kolom dan balok disusun secara grid 4, 6, 8 meter yang juga disesuaikan dengan kebutuhan ruang basement. Pada beberapa bagian struktur terdapat penyesuaian kebutuhan ruang, sehingga fasilitas latihan memiliki modul hingga 9.5 meter. Struktur atap menggunakan sistem konstruksi rangka baja IWF dan kanal C dengan penutup atap spandek.

6. Sistem Utilitas



Gambar 6.1. Sistem Utilitas Fasilitas

Sistem utilitas air bersih dan air kotor dipisahkan menjadi dua zona karena jarak yang cukup jauh. Sistem utilitas listrik diletakkan dibelakang lalu ke SDP di tiap massa. Lalu, untuk utilitas air hujan diturunkan melalui talang ke saluran drainase, kemudian kolam retensi lalu saluran kota. Untuk AC fasilitas menggunakan sistem split pada ruang yang dibutuhkan, peletakan outdoor AC diatur agar tidak mengganggu tampak bangunan.

D. KESIMPULAN

Rancangan “Fasilitas Kebugaran dan Gaya Hidup Sehat di Surabaya” diharapkan dapat menjadi kompleks kebugaran yang menarik dan semakin meningkatkan kesadaran pentingnya gaya hidup sehat dalam masyarakat. Rancangan fasilitas memberikan suasana baru dalam berolahraga dan fasilitas yang lengkap bagi masyarakat. Rancangan juga dapat menjadi

contoh desain fasilitas sejenis dimana pada umumnya kebanyakan fasilitas sejenis memiliki ruangan yang kurang pencahayaan, sempit dan terdapat banyak ruang negatif, dan membosankan. Beberapa hal tersebutlah yang berusaha diatasi pada rancangan fasilitas ini. Intergrasi dengan latihan dan ruang luar yang terdapat pada fasilitas untuk meningkatkan interaksi dan dorongan berlatih serta memberikan daya tarik bagi pengguna agar tidak mudah bosan berlatih dan merasakan keadaan yang monoton saat melakukan latihan.

DAFTAR REFERENSI

Setiawan, Robertus Rony. (2019, February 19). *Obesitas Mengancam Orang Dewasa dan Anak*. Retrieved from <https://www.alinea.id/gaya-hidup/awas-obesitas-mengancam-orang-dewasa-dan-anak-anak-b1Xbh9h5Q>

Catatan Kesehatan Indonesia 2018. (2018). Retrieved December 29, 2019 from <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20181217130400-255-354250/catatan-kesehatan-indonesia-sepanjang-2018>

Fikri. Dimas Andhika. (2018, September 29). *Survei Kesadaran Masyarakat Indonesia Terhadap Gaya Hidup Sehat*. Retrieved from <https://lifestyle.okezone.com/read/2018/09/29/481/1957497/survei-ungkap-kesadaran-masyarakat-indonesia-terhadap-gaya-hidup-sehat-meningkat-hingga-19>

Brabes, M. A. W. (2016). *The Architecture of a healthier lifestyle* (Master's thesis).

Vinnitskaya, I. (2012). *What Can Architecture Do for Your Health*. Retrieved from <https://www.archdaily.com/244063/what-can-architecture-do-for-your-health>

Gloede, K. (2015, February 7). *7 Ways to Enhance Indoor Environment with Biophilic Design*. Retrieved from https://www.architectmagazine.com/technology/7-ways-to-enhance-indoor-environments-with-biophilic-design_o