

# Fasilitas Relaksasi dan Kebugaran di Surabaya

Gracia Gabriella dan Ir. M.I. Adicipto, M.Arch.  
 Program Studi Arsitektur, Universitas Kristen Petra  
 Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya  
[gabriella4498@gmail.com](mailto:gabriella4498@gmail.com) ; [adicipto@petra.ac.id](mailto:adicipto@petra.ac.id)



Gambar. 1. Perspektif bangunan Fasilitas Relaksasi dan Kebugaran di Surabaya

## ABSTRAK

Fasilitas Relaksasi dan Kebugaran di Surabaya merupakan fasilitas milik swasta yang mewadahi pengunjung mulai dari remaja hingga usia pekerja dewasa, dimana usia-usia tersebut memiliki tingkat stress yang cukup tinggi dikarenakan tingginya tuntutan hidup di kota besar seperti Surabaya. Fasilitas ini diharapkan dapat membantu menyadarkan masyarakat mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental.

Proses desain dari fasilitas ini berdasar pada perilaku psikologi manusia, sehingga fasilitas dirancang memiliki 2 zona untuk 2 kepribadian yang berbeda, yaitu zona *Type A* dan zona *The Worriers*. Zona *Type A* merupakan fasilitas dengan kegiatan yang aktif sesuai dengan kepribadian "*Type A*", seperti gym, aerobik, *power yoga*, pilates, dan kolam renang, sedangkan zona *The Worriers* merupakan fasilitas dengan kegiatan relaksasi, seperti spa, sauna, *jacuzzi*, *reflexology*, yoga, dan meditasi. Dari segi arsitekturnya, proyek ini menerapkan konsep "*Healing Environment*" dan "*Healing Garden*" yang membahas mengenai peran arsitektur dalam proses *healing* dari pengunjungnya.

Kata Kunci : *Healing Environment*, Kebugaran, Relaksasi, *The Worriers*, *Type A*

## 1. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam pemenuhan kebutuhan hidup, seseorang perlu bekerja. Seringkali, hasil dari pekerjaan di desa maupun kota-kota kecil masih kurang dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari dari pekerja. Oleh karena itu, banyak terjadi migrasi penduduk dari desa maupun kota kecil ke kota-kota besar yang lebih maju dan lebih banyak lapangan pekerjaan demi pemenuhan kebutuhan hidup yang lebih baik.

Semakin banyaknya perpindahan penduduk semakin meningkatkan kepadatan kota besar. Hal ini juga diikuti dengan timbulnya persaingan yang semakin berat dalam kehidupan kerja ditambah lagi dengan sifat manusia yang tidak pernah puas. Tiap orang berlomba-lomba untuk bekerja lebih keras dalam bidang pekerjaannya demi pemenuhan kebutuhan hidup yang lebih layak. Dengan begitu, ketersediaan waktu yang ada

saat ini banyak dihabiskan untuk bekerja, sampai-sampai orang sering kekurangan waktu untuk beristirahat yang akhirnya menimbulkan stress. Berdasarkan hasil survey global Indonesia, pekerja wanita memiliki tingkat stress hingga 84 persen sedangkan pekerja pria memiliki tingkat stress hingga 76 persen (Kompas, 2019). Tidak hanya para pekerja, Psikolog dari Himpunan Psikolog Indonesia mengungkapkan bahwa Kota Surabaya menunjukkan 86% remaja mengalami stress. Hal ini disebabkan adanya tuntutan yang semakin berat di sekolah diikuti dengan beberapa faktor masalah keluarga. Selain stress, tuntutan hidup yang tinggi cenderung menimbulkan depresi, mulai dari depresi ringan hingga depresi berat.

Berdasarkan penelitian dari Trust Alzheimer, manusia akan mengalami tekanan mental yang dahsyat pada usia 20 hingga 30 tahun. Hal ini menyebabkan gangguan mental yang berpotensi menjadi depresi. Menurut ahli psikologi, pada usia 20 hingga 30 tahun seseorang banyak mendapat tekanan dalam hal perkuliahan, pekerjaan, pernikahan dan lain-lain yang dapat memicu depresi bila tidak ditangani dengan tepat.

Banyaknya jumlah penderita stress baik di Surabaya maupun di Indonesia menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental masih rendah. Maka dari itu, adanya Fasilitas Relaksasi dan Kebugaran di Surabaya diharapkan dapat membantu menyadarkan masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan, baik kesehatan fisik maupun mental secara seimbang sehingga dapat mengurangi jumlah penderita stress hingga depresi di Surabaya bahkan Indonesia.

### A. Rumusan Masalah

Rumusan masalah utama yang diangkat pada proyek ini adalah bagaimana masyarakat dapat menyadari mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental secara seimbang dan bagaimana peran arsitektur dalam proses pemulihan kesehatan fisik dan mental pengguna.

## B. Tujuan Perancangan

Menyediakan fasilitas untuk memulihkan kesehatan fisik dan mental yang disesuaikan dengan kepribadian penggunanya, mulai dari kegiatan relaksasi, olahraga, hingga arsitekturnya sendiri.

## 2. PERANCANGAN TAPAK

### A. Data dan Lokasi Tapak



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

Lokasi tapak terletak di Jalan Delta Golf Made IV, perumahan Citraland, yang merupakan bagian dari Kecamatan Sambikerep, Kota Surabaya, Jawa Timur.



Gambar 2.2. Peruntukkan dan lokasi tapak eksisting  
Sumber: RDTR - dokumentasi pribadi

### Data Tapak

Nama Jalan	: Jl. Delta Golf Made IV
Status Lahan	: Lahan Kosong
Luas Lahan	: ± 11.176m <sup>2</sup>
Peruntukan	: Perdagangan dan Jasa
GSB depan-kanan	: 6 meter
GSB belakang-kiri	: 4 meter
KDB	: 60%
KLB	: 2 poin
KDH	: 10%
KTB	: 65%
Tinggi Bangunan	: maksimal 20 meter

(Sumber: RTDR – Bappeda Surabaya)

**B. Analisa Tapak dan Respon Desain**



Gambar 2.3. (Dari kiri-kanan, atas-bawah) akses masuk, orientasi bangunan terhadap jalan, orientasi bangunan terhadap matahari, view

Analisa tapak berpengaruh terhadap akses masuk ke bangunan, orientasi bangunan terhadap jalan, orientasi bangunan terhadap matahari, dan view. Tapak yang terletak di salah satu klaster perumahan di Citraland membuat bangunan menjadi fasilitas yang eksklusif karena tapak dapat diakses secara visual dari jalan umum, namun tidak dapat diakses secara fisik langsung dan otomatis tingkat polusi juga menjadi lebih rendah. Padang golf pada sisi Selatan tapak juga mendukung perancangan fasilitas ini dari segi view.

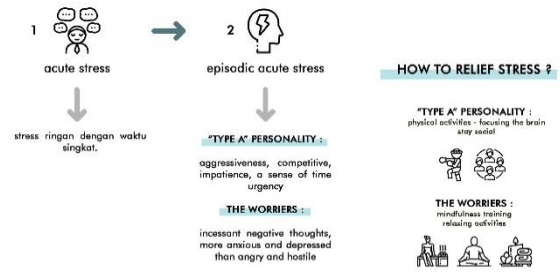
Selain itu, tapak juga terletak dekat dengan fasilitas pendidikan tingkat atas seperti SMA Masa Depan Cerah dan Universitas Ciputra, perkantoran, dan pemukiman kelas menengah atas, sehingga keberadaan fasilitas sesuai dengan sasaran pengujung.

**3. PERANCANGAN BANGUNAN**

**A. Pendekatan Perancangan**

Berdasarkan masalah desain, pendekatan perancangan yang digunakan adalah pendekatan perilaku psikologi, dimana kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam fasilitas mengacu pada masing-masing kepribadian pengguna berdasarkan respon stress yang didapatkan.

Pendekatan desain tersebut juga dijadikan sebagai dasar dalam memulai rancangan tapak dan bangunan, sirkulasi, zoning, program ruang, dan bentuk.



Gambar 3.1. Identifikasi perilaku stress manusia

Pada gambar 3.1., dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 perilaku psikologi sebagai respon stress yang dialami oleh manusia, yaitu *Type A* dan *The Worriers*. Masing-masing kepribadian ini memiliki cara yang berbeda dalam proses *healing* (penyembuhan)nya. *Type A* dengan cara melakukan aktivitas fisik untuk membantu memfokuskan otak dengan tetap melakukan banyak interaksi dengan orang lain, sedangkan *The Worriers* dengan cara *mindfulness training* (latihan kesadaran) dan aktivitas yang merelaksasi.



Gambar 3.2. Klasifikasi kegiatan

*Healing* sendiri terdiri dari *body* (tubuh) dan *mind* (pikiran). Batasan fasilitas dipilih berdasarkan kegiatan yang berdampak untuk fisik dan mental sekaligus, kemudian dikelompokkan berdasarkan kepribadian *Type A* dan *The Worriers*.

**B. Konsep Perancangan**



Gambar 3.3. Konsep *Healing Environment & Healing Garden*

Arsitektur sendiri juga memiliki peran

dalam proses *healing* manusia, maka dari itu timbullah istilah *Healing Environments* (lingkungan yang menyembuhkan). Terdapat beberapa kriteria pada bangunan untuk dapat masuk dalam kategori *Healing Environments*, seperti :

- (1) *Privacy-company-dignity* : menyediakan ruang personal maupun sosial yang disesuaikan dengan kebutuhan pengguna.
- (2) *Views* : adanya akses visual dari bangunan ke view suasana alam.
- (3) *Nature and Outdoor* : tersedianya ruang luar dan akses fisik menuju ruang luar.
- (4) *Comfort and Control* : adanya pembatas antar zona, berhubungan dengan *daylight, lighting*, dan kebisingan.
- (5) *Legibility of Place* : adanya *wayfinding* dan *in-out ways* yang jelas sehingga memudahkan akses pengguna
- (6) *Interior Appearance* : penggunaan material, bentuk, warna, dan kesan yang sesuai dengan karakter ruang.



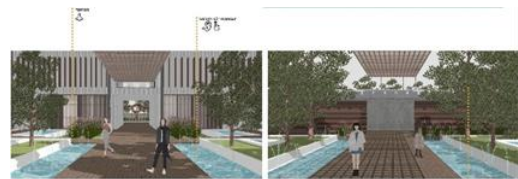
Gambar 3.4. *Legibility of Place* – akses masuk

Prinsip *Legibility of Place* tergambar pada akses masuk, pada area masuk lobby dan fasilitas. *View* kolam dan taman kecil dapat terlihat pada saat awal pengunjung masuk ke bangunan (gambar 3.4 kiri). *Sculpture* (patung/seni pahat) sebagai *wayfinding* (penunjuk arah) untuk membantu pengunjung menuju ke area *Type A* ataupun *The Worriers* (gambar 3.4 tengah). Pada area *Type A* juga terdapat taman kecil sebagai penerima, ruang yang terbuka pada lantai 1 memberikan kesan bebas yang sesuai dengan karakter *Type A*.



Gambar 3.5. *Privacy-company-dignity, comfort-control, view*

Prinsip *privacy-company-dignity* dipenuhi dengan cara pemisahan antara fasilitas *Type A* dan *The Worriers*. Hal ini juga memenuhi *comfort and control*, dengan pemisahan fasilitas dan kegiatan yang lebih bising dan lebih tenang. Partisi kayu sebagai *second skin* bangunan yang dapat dibuka-tutup sesuai dengan kebutuhan pengunjung memenuhi *comfort and control area The Worriers*. *Comfort* pada area *Type A* adalah pada saat pengunjung dapat saling berinteraksi, sehingga sirkulasi area ini dibuat menyebar.



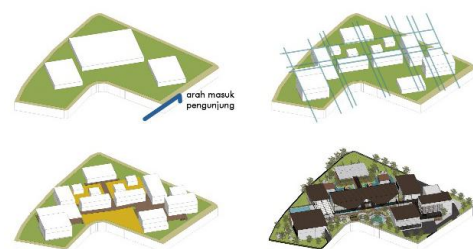
Gambar 3.6. *Nature and Outdoor – The Worriers*



Gambar 3.7. *Nature and Outdoor – Healing Garden*

*Healing Garden* (taman penyembuhan) membantu proses *healing* dari pengunjung melalui banyaknya kegiatan dengan *sensory experience* (pengalaman sensorial). Pada ruang luar *The Worriers* (gambar 3.6), pengunjung memperoleh *sensory experience* secara privat dengan adanya gazebo (sesuai dengan karakter *The Worriers*).

**C. Transformasi Bentuk**



Gambar 3.8. Transformasi Bentuk

Proses transformasi bentuk pada gambar 3.8 adalah :

- (1) Massa dibagi berdasarkan zoning antara massa penerima, *The Worriers*, dan *Type A*. Orientasi bangunan menghadap kearah datangnya pengunjung menimbulkan kesan menerima.
- (2) Tataan massa diatur sesuai konsep, kebutuhan ruang, dan view. Susunan kolom grid menyesuaikan dengan kebutuhan basement.
- (3) Adanya ruang luar yang dapat diakses dari berbagai massa, area *The Worriers* memiliki ruang luar tersendiri dengan kesan privat dan tertutup yang sesuai dengan karakter *The Worriers*.
- (4) Pengaplikasian material dan ruang luar yang sesuai dengan konsep.

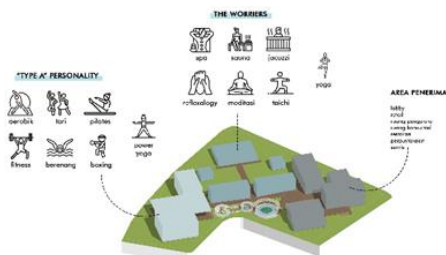
**D. Perancangan Tapak dan Bangunan**

Bidang tangkap bangunan menghadap ke arah diagonal Jalan Mayor Jendral Sungkono, sehingga berpotensi untuk menarik pengunjung ke dalam bangunan (gambar 3.9.). Pada bagian depan tapak tersedia sedikit lahan parkir dan taman agar bangunan tidak langsung berada di depan tapak sehingga dapat menyeimbangkan d/h bangunan.



Gambar 3.9. Siteplan

**E. Program dan Zoning Bangunan**



Gambar 3.10. Zoning bangunan

Zoning bangunan secara urut adalah area penerima yang terletak di paling depan site, kemudian terdapat area *The Worriers* di tengah site, dan yang terakhir adalah area *Type A*. Peletakan area *The Worriers* dan *Type A* disesuaikan dengan tapak yang ada di sebelahnya. Tapak di sebelah area *Type A* merupakan tapak dengan peruntukan perdagangan dan jasa yang diperkirakan memiliki tingkat kebisingan yang lebih tinggi, sedangkan tapak di sebelah area *The Worriers* merupakan tapak untuk perumahan, sehingga tingkat kebisingan juga relatif lebih rendah.

**F. Ekspresi dan Tampilan Bangunan**

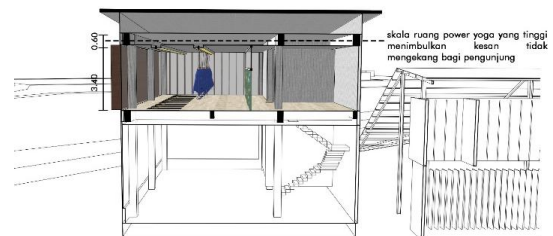


Gambar 3.11. Tampak Timur dan Selatan

Tampak eksterior bangunan secara garis besar menggunakan material beton ekspos dan kayu untuk memberikan kesan alami dan menciptakan suasana yang berbeda dengan keadaan kota Surabaya yang padat dan ramai. Banyaknya vegetasi juga membantu memberikan suasana yang asri dan hijau.

**4. PENDALAMAN KARAKTER RUANG**

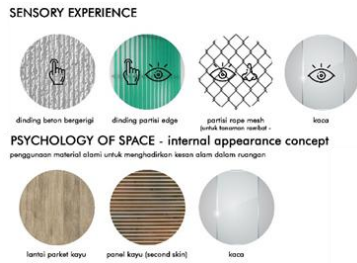
**A. Ruang Power Yoga (*Type A*)**



Gambar 4.1. Potongan perspektif ruang power yoga

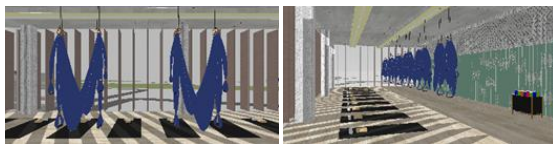
Kesan yang ingin dicapai adalah kesan luas, terang, dan aktif. Material-material yang digunakan bertujuan untuk membantu stimulasi sensori pengunjung (gambar 4.2.).

Material dinding menggunakan beton bergerigi yang dapat membantu stimulasi sentuhan, dinding partisi bergelombang membantu stimulasi sentuhan dan pengelihan, dan penggunaan kaca yang membantu stimulasi pengelihan dengan memasukkan view ke dalam bangunan.



Gambar 4.2. Material

Selain *sensory experience*, pemilihan material dilakukan berdasarkan *psychology of space* (psikologi ruang), yaitu memilih material yang dapat mempengaruhi psikologi penggunaannya sesuai dengan karakter ruang yang ingin dicapai.



Gambar 4.3. Perspektif ruang power yoga

Warna kuning dalam psikologi memiliki arti optimis dan semangat, sehingga dapat merangsang aktivitas pikiran dan mental. Warna toska pada partisi bergelombang juga memiliki arti semangat dan dapat membantu pengunjung untuk bisa berkonsentrasi. Second skin partisi kayu yang tertata secara vertikal membantu untuk memfokuskan pengunjung. Penggunaan kaca memberikan kesan luas pada ruang.

**B. Ruang Yoga-Taichi (*The Worriers*)**



Gambar 4.4. Potongan perspektif ruang power yoga

Kesan yang ingin dicapai adalah terbuka, lega, santai, tenang, dan privat. Diperoleh

dengan penggunaan material alami seperti batu alam palimanan pada dinding dan dinding partisi kayu yang juga membantu stimulasi sentuhan. *Reflective pool* (kolam reflektif) dan air mancur membantu stimulasi pengelihan dan pendengaran. *Vertical Garden* (tanaman vertikal) menstimulasi penciuman dan pengelihan.



Gambar 4.5. Material

Penggunaan material alami seperti batu dan kayu memberikan kesan alami pada ruang. Lantai parket kayu memberi kesan hangat, kolam reflektif memberi kesan yang tenang disertai dengan adanya suara dari air mancur. Adanya dinding kayu yang tertata secara horizontal berdasarkan psikologisnya juga dapat memberi kesan tenang. Suara injakan dari gravel juga memberikan kesan di alam.



Gambar 4.6. Perspektif ruang yoga-taichi

Ketinggian ruang yoga-taichi 3 meter untuk menciptakan ruang yang tidak terkesan terkungkung (konsep *healing environment*) namun tetap privat. Pencahayaan juga sesuai dengan konsep, yaitu pencahayaan *warm tone* (warna hangat) dan *diffuse* (pendar) diletakkan mengelilingi sisi plafon.

**C. Healing Garden**



Gambar 4.7. Potongan perspektif Healing Garden

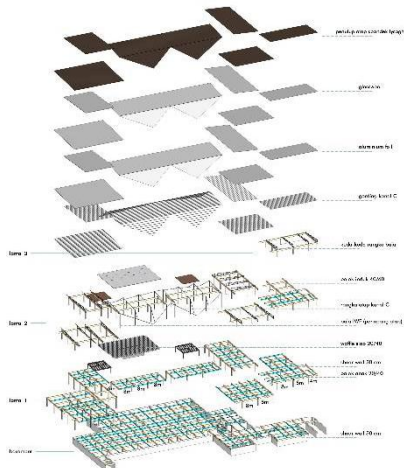
Kesan yang ingin dicapai adalah interaktif dan eksploratif. Diperoleh dengan peletakkan masing-masing kegiatan yang membantu stimulasi sensori di tempat yang berbeda-beda dan memiliki jalur yang jelas sesuai dengan konsep dari *Healing Garden* sehingga pengunjung akan bisa mendapat *sensory experience* secara menyeluruh namun bertahap.



Gambar 4.8. Perspektif *Healing Garden* (dari kiri-kanan, atas-bawah) area sensori mata, sensori telinga, sensori hidung, sensori sentuh

Pada gambar 4.11. secara urut, pada area pertama terdapat *sculpture* dan area duduk dengan pemberian warna cerah membantu stimulasi pengelihatan. Area kedua terdapat tiang-tiang bambu, gantungan lonceng angin, dan air mancur yang berperan sebagai stimulus suara. Area ketiga merupakan area menanam tanaman kebun yang dapat membantu stimulasi bau dan sebagai area terapi berkebun. Area terakhir merupakan pusat berkumpul para pengunjung. Adanya interaksi para pengunjung dapat membantu terjadinya stimulasi sentuhan.

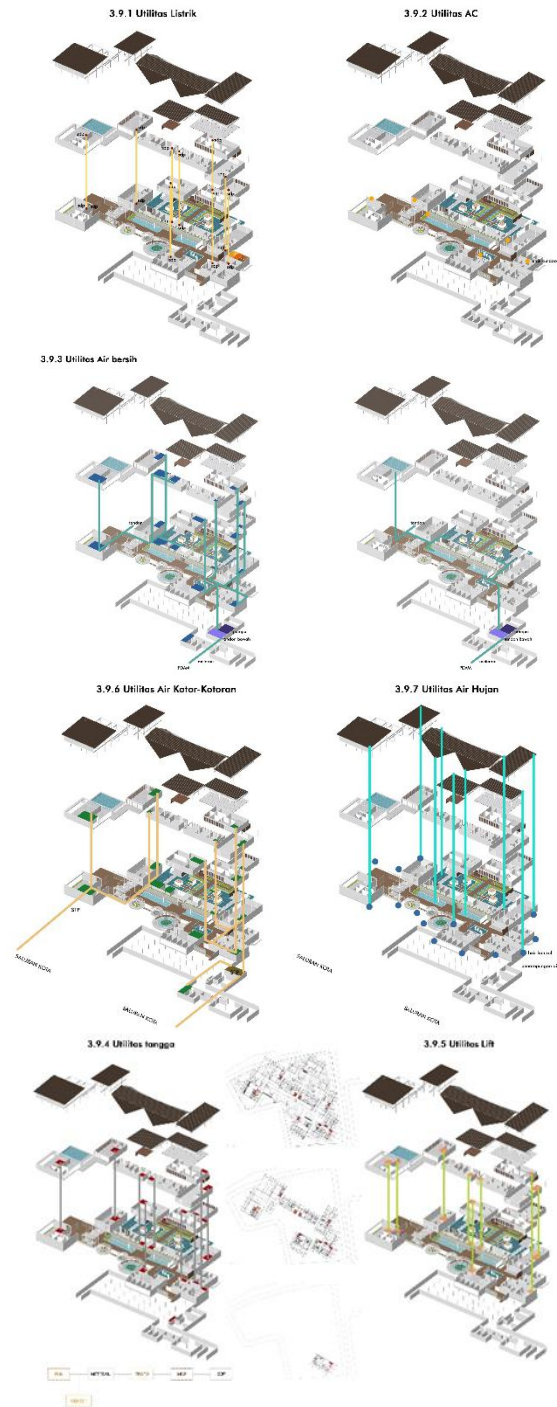
**5. SISTEM STRUKTUR**



Gambar 5.1. Sistem Struktur

Sistem struktur pada bangunan menggunakan sistem konstruksi kolom balok beton komposit. Kolom dan balok disusun secara grid 4-6-8 yang juga disesuaikan dengan kebutuhan ruang basement. Struktur atap bangunan menggunakan sistem konstruksi baja ringan seperti kanal C dengan penutup atap spandek.

**6. SISTEM UTILITAS**



Gambar 6.1. Sistem Utilitas

Sistem utilitas listrik menggunakan sistem paralel, dimana MDP diletakan di area servis, kemudian disalurkan ke masing-masing SDP pada masing-masing bangunan. Untuk utilitas AC, menggunakan AC split dan VRV (khusus massa pengelola). Sistem utilitas air bersih menggunakan sistem up feed dengan menggunakan dua tandon air bawah, dan pompa untuk menyalurkan air bersih ke setiap massa dan kolam ikan maupun *reflective pool*. Kolam ikan dan *reflective pool* memiliki utilitas tambahan berupa filter. Pada utilitas kotoran, septic tank terdapat pada basement di bawah ruang servis dan terdapat bioseptictank tanam tambahan di dekat jalur keluar dari basement untuk mengurangi sudut kemiringan pipa. Air hujan dari atap disalurkan ke bak kontrol yang kemudian menuju tempat penampungan, setelah itu baru disalurkan ke saluran kota. Terdapat tangga dan lift pada masing-masing massa sehingga memudahkan sirkulasi maupun saat keadaan darurat.

## 7. KESIMPULAN

Proyek “Fasilitas Relaksasi dan Kebugaran di Surabaya” ini diharapkan dapat menjadi wadah bagi masyarakat untuk memperbaiki dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental sekaligus, dan secara tidak langsung dapat menyadarkan masyarakat mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, proses perancangan proyek ini telah mencoba untuk menjawab permasalahan tersebut baik dari penyediaan fasilitas yang memadai, maupun peran arsitektur dalam proses *healing* dari penggunaanya. Adanya perbedaan desain karakter ruang pada masing-masing zona (*Type A* dan *The Worriers*) disesuaikan dengan karakter dari masing-masing kepribadian, sehingga proses *healing* yang didapatkan sesuai dengan kebutuhan psikologi pengguna.

## DAFTAR REFERENSI

- Everyday Health : Exercise and Stress Relief*. (n.d.). Diakses pada Januari 18, 2020, dari <https://www.everydayhealth.com/exercise-photos/exercises-that-relieve-stress.aspx>
- Freshwater, S. (2018, January 17). *3 Types of Stress and Health Hazards*. Retrieved from <https://spacioustherapy.com/3-types-stress-health-hazards/>
- Golenda, G. (n.d.). *Architecture, Body, and Mind : Meditation Spaces In The Out-and-Open*. Retrieved from <https://architizer.com/blog/inspiration/collections/meditation-pavilions/>
- Handayani, S. (2017, April 7). *Mengerikan, 86% Remaja Menderita Stress*. Retrieved from <https://www.netralnews.com/news/kesehatan/read/67180/mengerikan-86-remaja-menderita-stres>
- Lawson, B. (2013). Design and the Evidence. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 105, 30-37.
- Schaller, B. (2012). *Architectural Healing Environments*. Architecture Senior Theses, Syracuse University, New York.
- Shahrad, A. (2012). *What are The Design Principles of Healing Garden For People Who are Suffering From Stress-Related Diseases?*. Faculty of Landscape Planning, Horticulture, and Agricultural Sciences, Department of Landscape Architecture, Swedish University of Agricultural Science.
- 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>
- Type A Stress Relief*. (n.d.). Diakses pada Februari 10, 2020, dari <https://www.canyonranch.com/blog/mind-and-spirit/type-a-stress-relief/>