

Fasilitas Kebugaran dan Perawatan Diri di Surabaya

Alda Graciani dan M. I. Adicipto
Program Studi Arsitektur, Universitas Kristen Petra
Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya
aldagraciani@gmail.com;adicipto@petra.ac.id



Gambar 1. Perspektif Bangunan

ABSTRAK

Sektor pekerjaan dan pendidikan menerima dampak yang besar dari perkembangan dunia menciptakan persaingan dan tuntutan yang tinggi. Hal ini membuat masyarakat, terutama pelajar dan pekerja, berada dalam kesibukan yang tidak sehat untuk memenuhi tuntutan dan rutinitas yang ada dan mudah merasa jenuh, tertekan dan stres, depresi, tidak bugar, dan tidak sehat. Kondisi ini mengakibatkan keadaan tubuh - pikiran - jiwa (*well - being*) masyarakat tidak optimal sehingga produktivitas terganggu. Oleh karena itu, diperlukan sebuah fasilitas dimana masyarakat dapat menjaga kebugaran dan merawat diri secara holistik dengan pengalaman yang rileks dan rekreatif untuk meningkatkan *well - being* sehingga pengguna dapat beraktivitas dengan produktif dan optimal. Kegiatan yang diakomodasi fasilitas adalah kegiatan *wellness*, yaitu, yoga, pilates, perawatan spa wajah dan tubuh, rambut, kuku, kelas perawatan dan pengembangan diri, dan penginapan untuk retreat kebugaran. Fasilitas dirancang untuk mendorong pengguna berproses menuju *well - being* secara fokus dan optimal melalui pemenuhan kebutuhan aktivitas dan perilaku pengguna. Fasilitas juga menerapkan unsur alam pada desain yang meningkatkan proses *wellness* dan memberi pengalaman yang rileks selama beraktivitas dalam fasilitas dari keseharian para pengguna.

Kata Kunci : Kebugaran, Perawatan Diri, Perilaku, Rileks, *Wellness*

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Persaingan dan tuntutan yang semakin tinggi dan ketat dalam dunia pekerjaan dan pendidikan membuat masyarakat berada dalam kesibukan yang tidak sehat untuk memenuhi tuntutan dan rutinitas yang ada. Hal ini membuat masyarakat masuk ke dalam budaya *hustle*, merasa jenuh, tertekan dan stres, depresi, tidak bugar, dan tidak memiliki pola hidup yang sehat. Kondisi yang dialami masyarakat ini mengakibatkan keadaan tubuh - pikiran - jiwa atau *well - being* masyarakat tidak optimal sehingga produktivitas dalam beraktivitas menjadi terganggu. (Jimmy, 2021)

Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018, terdapat 5.546 penduduk Surabaya dengan gangguan mental emosional dan depresi, dimana pelajar, pekerja swasta, dan wiraswasta termasuk dalam 5 golongan pengidap tertinggi.

Kebugaran masyarakat Indonesia secara umum juga belum optimal. Menurut Laporan Nasional Sport Development Index 2021, hanya 10,89% masyarakat Indonesia yang bugar.

Keadaan masyarakat yang tidak sehat dan bugar, kurang dapat mengelola stres dengan baik, mengakibatkan masyarakat memiliki performa kinerja dan keadaan tubuh dan psikologis yang buruk. Untuk mengatasi masalah ini, masyarakat perlu merawat diri, berolahraga, menjaga kebugaran, memiliki pola hidup yang sehat, merelaksasi diri dan beristirahat, dan mengelola stres dengan baik (Miers, 2019). Maka dari itu, diperlukan sebuah wadah untuk masyarakat dapat menjaga kebugaran dan merawat diri untuk dapat berada pada kondisi *well - being* sehingga produktivitas sehari - hari dapat lebih optimal. Golongan pelajar dan pekerja memiliki rutinitas dan kesibukan yang mengikat, sehingga sarana perlu memiliki karakter yang holistik sekaligus rekreatif agar mereka dapat memperbaiki, memelihara, dan menghibur diri secara efektif dan efisien. Proses menuju *well - being* dinamakan *wellness*, yang mencakup kebugaran tubuh - pikiran - jiwa.

Fasilitas kebugaran dan perawatan diri dengan kesan rekreasi dan maksimal belum banyak ditemukan di Surabaya sehingga masyarakat harus keluar kota untuk mendapatkannya, sedangkan kesempatan untuk berpergian tidak banyak dan tidak mudah didapatkan oleh pekerja dan pelajar. Oleh karena itu, dibutuhkan fasilitas kebugaran dan perawatan diri bersifat rekreatif dan relaksasi di Surabaya, yang mudah dijangkau dimana masyarakat dapat menjaga kebugaran dan merawat diri secara holistik dan efisien, sehingga kondisi tubuh - pikiran - jiwa dapat bugar dan optimal untuk dapat menjalani hidup yang aktif dan produktif.

1.2 Tujuan dan Manfaat Perancangan

Adanya fasilitas ini bertujuan untuk menjadi wadah yang efisien dan efektif dimana

masyarakat dapat merawat dan merelaksasikan diri secara holistik dalam satu lokasi untuk mencapai kondisi sehat dan *well - being* melalui suasana rileks dan dekat dengan alam. Dengan adanya fasilitas ini, masyarakat terutama pelajar dan pekerja, dapat beristirahat sekaligus berkegiatan yang memacu semangat dan produktivitas. Kegiatan yang diakomodasi fasilitas memungkinkan penggunaannya untuk dapat beraktivitas fisik, melepas stres dan tekanan, merawat diri dan berelaksasi, juga belajar dan memiliki pola hidup yang sehat.

1.3 Masalah Desain

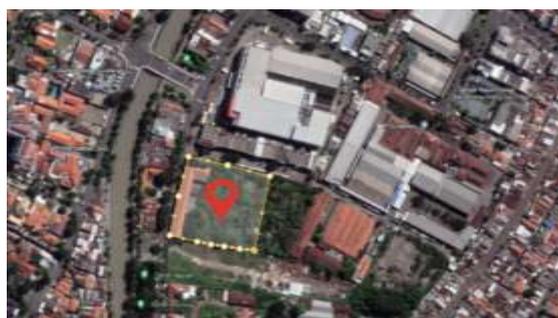
Masalah desain pada perancangan ini adalah bagaimana fasilitas dapat memenuhi kebutuhan dan karakteristik pengguna dan kegiatan yang ada, bagaimana fasilitas dapat mendukung proses *wellness* pengguna, dan bagaimana fasilitas dapat menjadi wadah untuk berekreasi dan berelaksasi pengguna.

1.4 Sasaran

Fasilitas ini ditujukan kepada masyarakat Surabaya, pekerja usia produktif, pelajar tingkat SMP ke atas, dan turis.

2. PERANCANGAN TAPAK

2.1 Data Tapak



Gambar 2.1 Lokasi Tapak

Tapak terletak pada bagian tengah Surabaya sehingga dapat lebih mudah dijangkau oleh masyarakat Surabaya.

Nama Jalan: Jl. Ngagel, Wonokromo, Surabaya

Luas lahan: 11000 m²

Tata Guna Lahan: Perdagangan dan Jasa
Intensitas:

KDB: 60% = 6600 m²

KLB: 1,8 poin = 19800 m²

KTB: 65% = 7150 m²

KDH: 10% = 1100 m²

Tata Bangunan:

GSB Utara - Barat: 4 meter

GSB Selatan - Timur: 3 meter

Tinggi bangunan: 15 meter

Jumlah lantai basement: 1 lantai

Perancangan fasilitas ini akan memperhatikan perilaku penggunanya baik ditinjau melalui karakter pengguna secara latar belakangnya, yaitu pekerja usia produktif dan pelajar tingkat SMP ke atas, dan juga secara aktivitas yang dilakukannya, yaitu pelaku yoga, pelaku pilates, dan pengguna jasa spa.

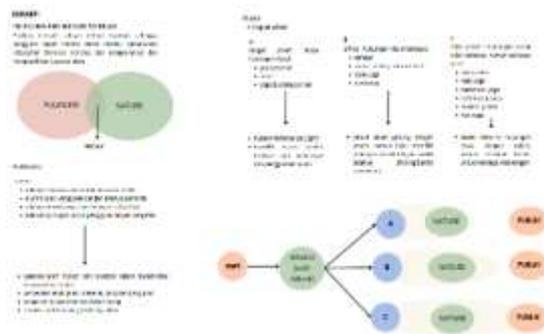
3.2 Desain Bangunan

- Zona dan Sirkulasi Bangunan

3. PERANCANGAN BANGUNAN

3.1 Konsep dan Pendekatan Perancangan

- Konsep Perancangan



Gambar 3.1 Konsep Perancangan

Sebagai sebuah fasilitas yang mengakomodasi perawatan kebugaran dan perawatan diri, fasilitas didesain untuk menjadi sebuah tempat yang nyaman bagi pengguna dimana pengguna dapat merasa rileks melalui pemenuhan kebutuhan dan karakter aktivitas dan karakter penggunanya, dengan juga menghadirkan suasana alam.

- Pendekatan Perancangan



Gambar 3.2 Pendekatan Perancangan



Gambar 3.3 Layout Plan

Pengunjung yang masuk ke fasilitas, pertama - tama, akan masuk ke area resepsionis dan lobby untuk mendapatkan pengarahan. Kemudian, pengunjung akan pergi ke zona kegiatan yang akan diikutinya melalui sirkulasi outdoor sehingga pengunjung dapat menikmati alam dan lebih banyak bergerak. Untuk memudahkan pengunjung atau pengguna menemukan zona kegiatannya, jalan sirkulasi utama memiliki dimensi yang lebih lebar. Sedangkan jalan menuju ke zona kegiatan, memiliki dimensi yang lebih sempit dan diapit oleh bebatuan.



Gambar 3.4 Perspektif Entrance Spa

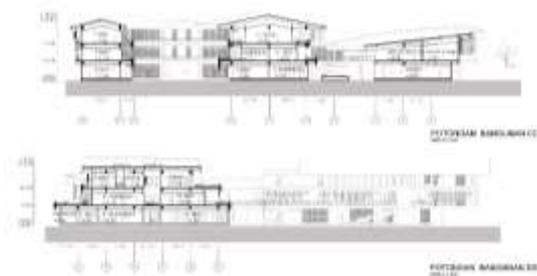
Tampilan bangunan zona spa berupa bidang yang lurus untuk menghadirkan kesan yang lebih privat, sesuai dengan kegiatan di dalamnya. Bangunan zona spa juga ditandai dengan kolam di depannya, dimana air identik dengan ketenangan.



Gambar 3.5 Perspektif Entrance Kebugaran

Tampilan bangunan zona kebugaran (yoga dan pilates) memiliki coakan yang cukup besar untuk menghadirkan kesan yang lebih terbuka dan mengundang. Bangunan zona kebugaran (yoga dan pilates) juga ditandai dengan adanya taman hijau terbuka yang dapat digunakan untuk aktivitas yoga pada ruang luar.

- Area Kegiatan



Gambar 3.6 Potongan Bangunan Massa Publik dan Kebugaran

Tiap - tiap ruang kegiatan memiliki koneksi visual dengan taman atau ruang luar untuk menghadirkan suasana yang rileks yang

mendukung proses *wellness*. Ruang - ruang yang bersifat privat diletakkan pada lantai 2 dan 3 sebagai upaya kontrol privasi, memiliki taman atau view sendiri yang terpisah dari publik, dan juga orientasi bukaan tertentu sesuai dengan kebutuhan privasi ruangan.

- Ekspresi Bangunan



Gambar 3.7 Tampak Tapak

Bangunan didesain untuk memiliki ekspresi yang privat dengan dinding solid yang mendominasi pada sisi luar bangunan dengan jalan raya. Selain itu, juga menghadirkan kesan yang natural dengan adanya vegetasi dan penggunaan material dengan ekspresi alam dan warna yang banyak ditemui pada elemen alam seperti kayu, beton ekspos, dan batu alam. Terdapat kisi - kisi dengan pola setengah lingkaran yang disusun secara demikian untuk memberikan kesan yang lebih rileks pada tampilan bangunan.

3.3 Pendalaman dan Detail Bangunan

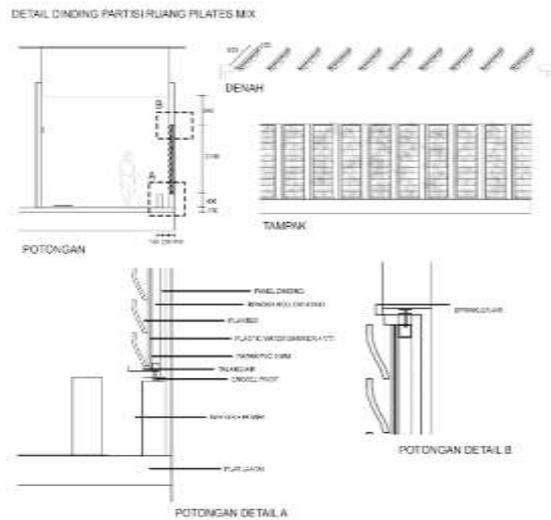
- Ruang Pilates Mix Privat



Gambar 3.8 Perspektif Ruang Pilates Mix Privat

Ruangan ini merupakan ruangan untuk berlatih pilates secara privat dimana pengguna ingin fokus dan membutuhkan suasana yang rileks. Oleh karena itu, orientasi bukaan didesain untuk menghadap ke area yang tidak

dapat dilewati publik, sehingga meminimalisir distraksi yang dapat didapatkan pengguna ruang. Material yang digunakan memiliki warna yang halus dan terdapat juga dinding vegetasi untuk menghadirkan suasana alam untuk menciptakan suasana yang rileks. Dinding vegetasi berupa pivot sehingga dapat diputar untuk memenuhi kebutuhan cahaya matahari vegetasi, dimana terdapat *skylight* pada ruangan sebelahnya.



Gambar 3.9 Detail Dinding Partisi Ruang Pilates

- Ruang Spa



Gambar 3.10 Perspektif Atas Ruang Spa

Ruangan ini merupakan ruangan untuk perawatan dan pijat tubuh dan wajah, berendam, sauna, dan mandi perorangan dimana pengguna butuh privasi dan rasa aman tanpa hubungan visual dengan orang lain, ketenangan, dan menginginkan suasana santai dan relaksasi.

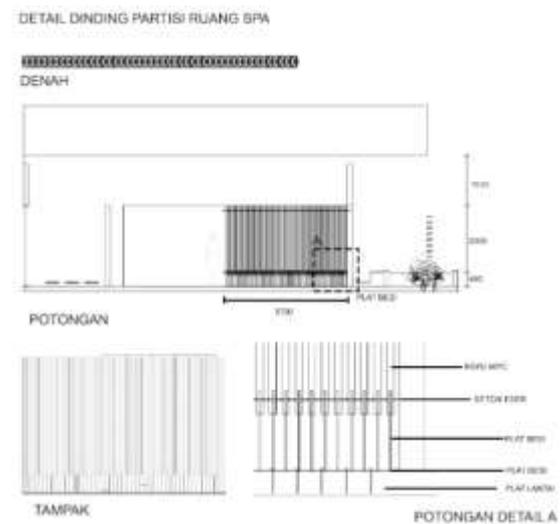
Dalam 1 ruang spa terdapat dua bilik dengan area taman indoor yang terhubung

sebagai *view* untuk menjaga keamanan fasilitas. Taman juga digunakan untuk menghadirkan suasana yang santai dan relaksasi dengan adanya *skylight*, vegetasi, dan elemen air yang dapat menghibur secara visual dan auditori.

Partisi yang digunakan memiliki bentuk diagonal dengan susunan yang rapat sehingga dapat menutup hubungan visual antar bilik.



Gambar 3.11 Perspektif Ruang Spa



Gambar 3.12 Detail Dinding Partisi Ruang Spa

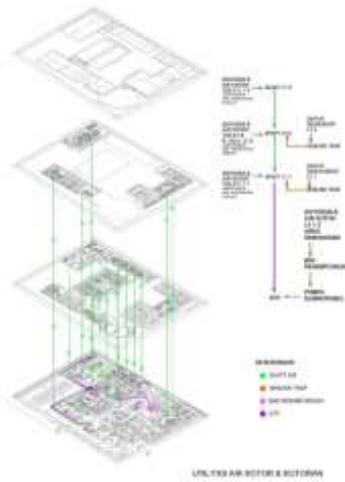
- Kolam Berendam



Gambar 3.13 Perspektif Kolam Berendam

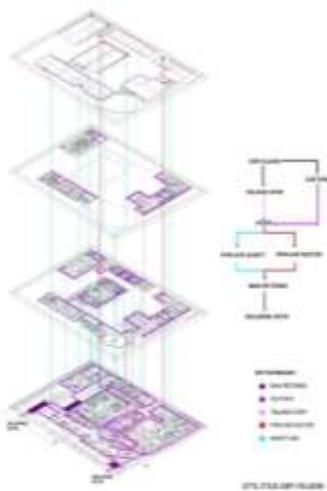
Merupakan kolam berendam dengan suhu dingin dan panas, terpisah antara laki - laki dan perempuan melalui pembatas vegetasi, dimana

dilengkapi pompa *submersible* untuk mendorong air kotor dan kotoran yang terletak jauh dari STP menuju ke STP.



Gambar 3.17 Utilitas Air Kotor dan Kotoran

- Utilitas Air Hujan

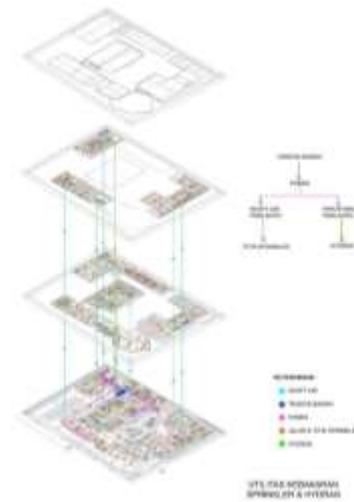
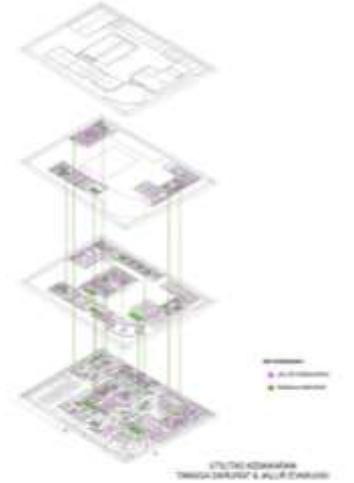


Gambar 3.18 Utilitas Air Hujan

Atap bangunan dilengkapi oleh talang hujan untuk mencegah turunnya air hujan secara langsung ke area bawah. Desain selasar bangunan bersifat *semi outdoor* sehingga disediakan *gutter* pada area selasar untuk menampung kemungkinan air hujan yang dapat masuk. Pada ruang luar, digunakan juga *gutter* untuk sirkulasi pembuangan air hujan. Air hujan yang diterima oleh fasilitas akan ditampung pada bak retensi sebelum dibuang ke saluran kota. Terdapat 3 buah bak retensi untuk penampungan dan pembuangan air

hujan yang lebih efektif.

- Utilitas Kebakaran

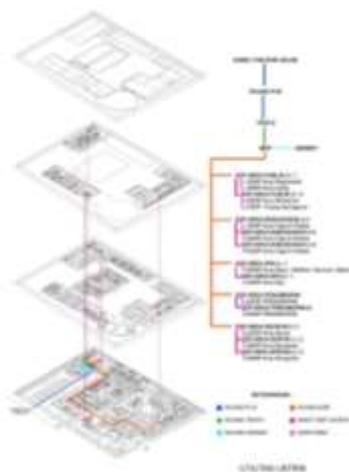


Gambar 3.19 Utilitas Kebakaran

Tiap orang memiliki 2 opsi tangga untuk menyelamatkan diri saat terjadi kebakaran dengan jarak batas ujung buntu kurang dari 15 m. Fasilitas juga dilengkapi oleh *sprinkler* pada tiap - tiap ruang dan hidran pada tiap - tiap zona kegiatan.

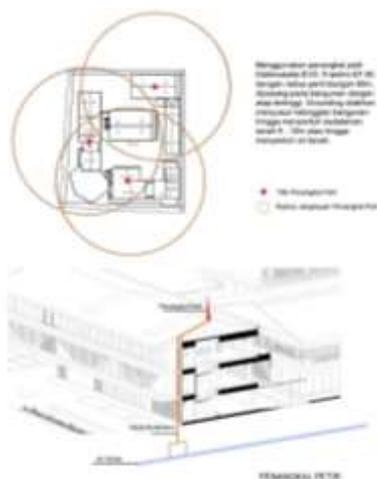
- Utilitas Listrik

Area servis listrik terletak pada massa terpisah di area belakang tapak, yang terdiri atas ruang PLN, trafo, MDP, dan genset. Terdapat SDP pada setiap lantai dan massa bangunan yang kemudian dialirkan ke SSDP untuk melayani kebutuhan listrik pada tiap - tiap zona kegiatan yang ada.



Gambar 3.20 Utilitas Listrik

- Utilitas Penangkal Petir



Gambar 3.21 Utilitas Penangkal Petir

Terdapat 3 buah penangkal petir jenis elektrostatis dengan radius perlindungan 60 m yang terletak pada atap - atap tertinggi pada bangunan.

4. KESIMPULAN

Fasilitas Kebugaran dan Perawatan Diri di Surabaya didesain untuk menjadi wadah bagi masyarakat, terutama pekerja dan pelajar, dapat merawat kebugaran dan kondisi fisik, melepas stress, juga merawat dan menghibur diri dimana hal ini akan berpengaruh kepada peningkatan kondisi *well - being* masyarakat yang menghasilkan kualitas masyarakat yang produktif. Dengan desain bangunan yang mengutamakan pemenuhan kebutuhan

karakter aktivitas dan karakter perilaku penggunanya, juga dengan menghadirkan alam, untuk menciptakan relaksasi bagi pengguna, diharapkan pengguna dapat mendapatkan pengalaman dan suasana yang lebih mendukung dalam menjalani proses *wellness*.

Dengan adanya fasilitas ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memperhatikan dan menyadari pentingnya menjaga kebugaran dan merawat diri untuk menjadi pribadi yang berkualitas dan produktif dalam keseharian. Selain itu, dengan berada di fasilitas ini, diharapkan masyarakat dapat merasa terhibur dari kejenuhan tanggung jawab dan rutinitas sehari - hari melalui desain yang mementingkan hubungan manusia dengan alam.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, P., Yardi, S., & Akhtar, M. (2013). Effects of yoga on functional capacity and well being. *International Journal of Yoga*, 6(1), 76–79. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.105952>
- Dini, M., & Pencarelli, T. (2021). Wellness tourism and the components of its offer system: A holistic perspective. *Tourism Review*, 77(2), 394–412. <https://doi.org/10.1108/TR-08-2020-0373>.
- Global Wellness Institute. (n.d.). *What is Wellness?* Global Wellness Institute. Retrieved November 27, 2022, from <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/>
- ISF. (n.d.). What is Self-Care? ISF. Retrieved November 29, 2022, from <https://isfglobal.org/what-is-self-care/>
- Jimmy. (2021, December 8). How to stay healthy with a busy lifestyle. *Pacific Prime's Blog*. <https://www.pacificprime.com/blog/self-care-practices-to-stay-healthy.html>
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Miers, D. (2019, March 4). *5 Simple Ways to Improve Your Physical and Mental Wellness*. CropWatch. <https://cropwatch.unl.edu/2019/5-simple-ways-improve-your-physical-and-mental-wellness>
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 192. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
- Singh, L. (2021). *Effects of Pilates Exercises on Health and Fitness*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20578.45762>