

Fasilitas Kebugaran di Surabaya

Richie Alexander W dan Anik Juniwati, S.T., M.T.
Program Studi Arsitektur, Universitas Kristen
Petra Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya
b12190072@john.petra.ac.id; anik@petra.ac.id



Gambar 1. Perspektif Bangunan (*Bird-Eye View*) Fasilitas Kebugaran di Surabaya

ABSTRAK

Meningkatnya kasus kesehatan mental yang terjadi di Kota Surabaya menjadi sebuah perhatian utama dalam dunia bisnis. Kesehatan mental yang tidak tertangani dengan baik akan berdampak pada menurunnya produktifitas kerja. Oleh sebab itu para pelaku bisnis sekiranya membutuhkan fasilitas yang dapat membantu mereka mendapatkan kesehatan total yang dibutuhkan untuk melakukan bisnisnya. Kesehatan mental dan kesehatan fisik merupakan dua sisi yang saling terkait. Kesehatan mental yang buruk akan berdampak terhadap kesehatan fisik. Sebaliknya Kesehatan fisik yang buruk bisa jadi penyebab terjadinya masalah Kesehatan mental. Fasilitas Kebugaran di Surabaya ini merupakan fasilitas bagi kaum pebisnis dengan melatih mereka agar mempunyai fisik yang bugar dan mental yang sehat. Fasilitas Kebugaran di Surabaya ini dirancang dengan pendekatan sistem, dimana memperhatikan integrasi ruang dan sirkulasi, baik ruang di dalam bangunan maupun ruang di luar bangunan. Berdasarkan fungsinya, Fasilitas Kebugaran dikelompokkan menjadi 4 zona, yaitu zona penerima dan administrasi, zona kebugaran

fisik, zona Kesehatan mental dan zona servis. Desain tatatan massa memperlihatkan bahwa massa kebugaran fisik di pisahkan dengan massa Kesehatan mental dengan membentuk ruang diantara kedua massa yang dipakai untuk melakukan kegiatan yang terjadi di ruang luar sekaligus memasukan unsur alam kedalam fasilitas ini. Hasil perancangan arsitektur Fasilitas Kebugaran di Surabaya ini diharapkan dapat mendukung fungsinya untuk mendapatkan kebugaran baik fisik maupun mental bagi para pebisnis di Surabaya.

Kata kunci: kebugaran, kesehatan mental, Surabaya

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan dunia sekarang menuntut manusia untuk menjadi semakin baik dan lebih berkembang, terutama dalam dunia bisnis. Dalam perkembangannya, bisnis menjadi faktor utama dalam kebutuhan manusia untuk memenuhi sandang dan pangan manusia. Dalam perjalanan bisnis banyak sekali gejolak yang dialami oleh masyarakat sehingga

mempengaruhi kinerja mereka dalam dunia perekonomian negara. Dari permasalahan yang terjadi ini ditemukan beberapa permasalahan utama masyarakat, yaitu munculnya beberapa penyakit kesehatan mental seperti burn out, depresi yang mengakibatkan kehilangan fokus, motivasi hidup yang mulai tidak ada, dan berbagai macam lainnya. Hal ini juga yang memicu pemerosotan baik dalam angka dunia bisnis di Indonesia. Oleh sebab itu perlu untuk memerangi kesehatan mental ini dengan memasukkan beberapa kegiatan yang dapat menopang kejiwaan manusia, baik dalam segi fisik hingga segi kejiwaan. Fisik dan mental merupakan satu kesatuan yang saling terikat dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Kesehatan jiwa yang buruk akan mempengaruhi fisik, dan fisik yang buruk akan mempengaruhi kejiwaan dari seorang tersebut. Maka dari itu disini para masyarakat yang sedang bergelut dalam dunia bisnis perlu untuk menjaga baik dari segi fisik dan segi kejiwaan mereka dalam menjalankan pekerjaannya, sehingga perlu untuk menciptakan sebuah fasilitas yang dapat menaungi hal itu.

Dengan menggunakan konsep ingin menciptakan sebuah ruang yang terbuka tanpa meninggalkan kesan tertutup agar kesan privasi dapat terjaga, diharapkan konsep ini dapat memberikan kelegaan bagi tiap user dalam menjalankan aktivitasnya untuk menuju proses penyembuhan. Selain didukung dengan konsep perlu juga untuk didukung dengan pendekatan sistem hal ini terlihat pada sistem integrasi ruang yang diatur sedemikian rupa baik ruang luar hingga ruang dalam dengan memasukkan unsur alam sehingga dapat membantu proses pemulihan segi fisik dan mental berjalan secara maksimal.

1.2 Tujuan Perancangan

Fasilitas kebugaran ini ditujukan kepada para pebisnis yang ingin pulih atau berada dalam performa yang tinggi dalam pekerjaannya, fasilitas kebugaran ini juga bekerja sama dengan banyak instansi swasta maupun negeri untuk menjangkau para pebisnis, selain itu merubah sebuah perspektif yang baru bahwa kebugaran adalah hal dasar yang perlu untuk dipikirkan, dan mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kebugaran. Selain itu agar terwujudnya tujuan ini manusia juga perlu memikirkan faktor fisik yang mereka punyai. Hal ini mengacu pada peribahasa “*Men Sana in Corpore Sano*” di dalam tubuh yang sehat ada jiwa yang kuat, sehingga dalam dunia pekerjaannya manusia bisa menjalankan secara utuh dan maksimal.

1.3. Manfaat Perancangan

Meningkatkan kembali kesadaran akan pentingnya kebugaran di Kota Surabaya, serta mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kebugaran.

1.4. Masalah Desain

Masalah Utama

Masalah desain utama adalah bagaimana menciptakan sebuah fasilitas dimana pebisnis yang datang ketempat ini langsung menuju ke fasilitas yang ia butuhkan sesuai dengan kebutuhannya.

Masalah Khusus

Masalah khusus adalah bagaimana arsitektur dapat diintegrasikan sebagai elemen penyederhana masalah yang dialami pebisnis.

1.5 Sasaran

Fasilitas ini ditujukan kepada para pebisnis yang ingin menyelesaikan permasalahan terhadap kebugaran fisik dan kebugaran mental mereka khususnya berdomisili di Kota Surabaya.

2. PERANCANGAN TAPAK

2.1 Data Tapak



Gambar 2.1 Tapak

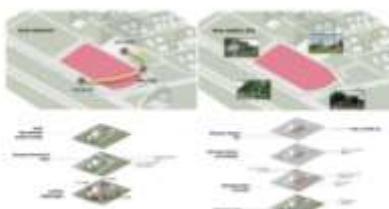
Nama Jalan : Jl. Raya Graha Family Timur, Kota Surabaya
 Status Lahan : Tanah Kosong
 Luas Lahan : 10,408 m²
 Tata Guna Lahan : Perdagangan dan Jasa
 Garis Sempadan :
 - Depan : 3 meter
 - Samping : 3 meter
 - Belakang : 3 meter
 KDH : 20 %
 KDB : 60 %
 KLB : 2.0
 KTB : 100 meter

2.2 Sekitar Site



- Area Komersial
- Area Permukiman
- Area Jalan Tol
- Tapak

2.3 Analisa Tapak



Gambar 2.3 Analisa Tapak

3. PERANCANGAN BANGUNAN

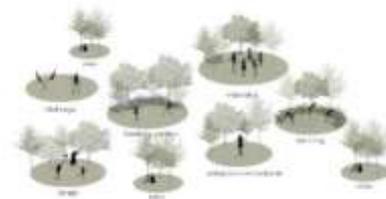
3.1 Konsep dan Perancangan Desain

3.1.1 Pendekatan Sistem

Sistem Arsitektur menjelaskan bagaimana suatu integrasi ruang diciptakan dengan dasar pemikiran sederhana. Pola pemikiran yang sederhana ini akan membantu manusia dalam menemukan setiap hal yang dibutuhkan dalam proses pemulihan diri.

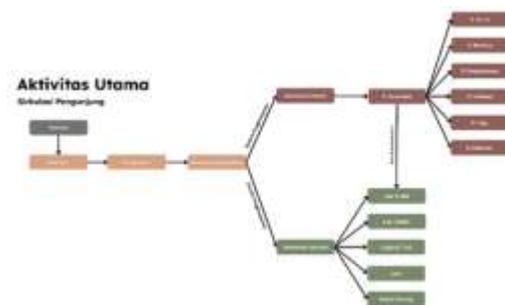
3.1.2 Konsep Desain

Menciptakan sebuah ruang yang terbuka tanpa meninggalkan kesan tertutup agar kesan privasi dapat terjaga. Konsep yang nantinya akan juga di bawaikan dalam segi desain diharapkan dapat untuk mendukung pemulihan bagi para pengguna. Selain dari konsep ruang terbuka, juga mengimplementasikan konsep biofilik yang dimana prinsip desain biofilik yaitu menghubungkan pengguna terhadap alam, yang dimana alam tersebut mereka bisa berinteraksi dengan user sehingga proses pemulihan dapat terjadi.

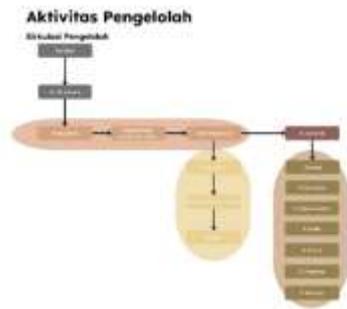


Gambar 3.1 Pengaplikasian Konsep

3.2 Aktivitas



Gambar 3.2 Aktivitas Keseharian User



Gambar 3.3 Aktivitas Keseharian Pengelola

Tabel diatas merupakan tabel aktivitas secara keseharian user/pengguna serta user pengelola fasilitas. Tabel aktivitas diugnakan untuk membantu menyusun zoning dan hubungan pada tapak.

3.3 Zoning

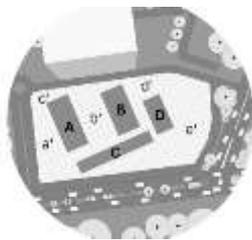
Engineering

Di dalam perencanaan perancangan kawasan, penting untuk diperhatikan bagaimana pembagian zona-zona yang ada di dalam tapak. Zona-zona tersebut dapat dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu:

a. **Aktif**, merupakan zona yang memerlukan fasilitas-fasilitas yang berkaitan dengan kegiatan-kegiatan yang memerlukan pelayanan yang cepat dan efisien.

b. **Residensial**, merupakan zona yang memerlukan fasilitas-fasilitas yang berkaitan dengan kegiatan-kegiatan yang memerlukan pelayanan yang cepat dan efisien.

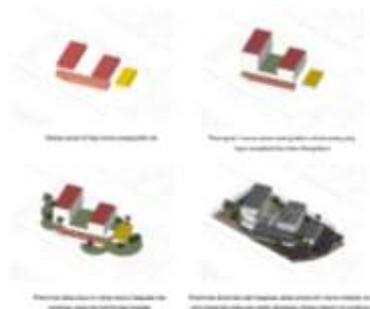
c. **Pasif**, merupakan zona yang memerlukan fasilitas-fasilitas yang berkaitan dengan kegiatan-kegiatan yang memerlukan pelayanan yang cepat dan efisien.



Gambar 3.4 Zoning

Zoning diatas merupakan pengaplikasian terhadap respon dari site itu sendiri, sehingga memunculkan beberapa ruang aktif dan ruang pasif yang perlu untuk di kelolah lebih baik lagi.

3.4 Transformasi Bentuk



Gambar 3.5 Tranformasi Bentuk

Pemilihan bentuk dasar kotak yang disubtraksi di tengah – tengahnya merupakan pengaplikasian desain yang berupaya memasukkan alam ke tengah massa bangunan. Pada area tengah tersebut dapat digunakan sebagai ruang aktivitas seperti

senam, kalistenik, area komunal, serta ruang beraktivitas yang dapat menciptakan interaksi antar manusia sehingga dapat mendukung pemulihan.

3.5 Pendalaman Desain



Gambar 3.6 Pendalaman Desain Ruang Meditasi

Massa Kebugaran Fisik di desain dengan melihat cara pandang orang terhadap permasalahan yang dihadapi, mereka akan mempunyai cara pandang yang berat terhadap masalah yang di hadapi, oleh karena itu ruang yang diciptakan dalam massa kebugaran fisik ini di buat void yang cukup besar serta bukaan dengan memanfaatkan penghawaan pasif secara maksimal.

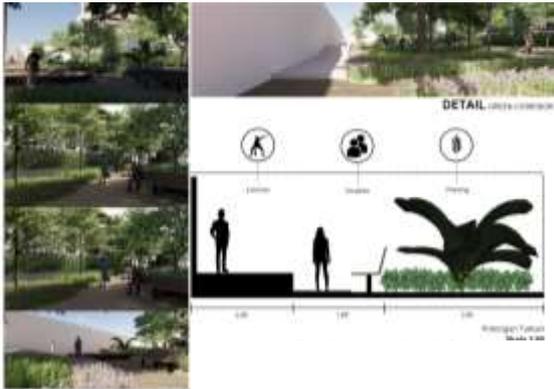


Gambar 3.7 Pendalaman Desain Ruang Baca

Penggunaan pencahayaan pasif selain dapat membantu untuk mengurangi daya yang digunakan dalam bangunan, penggunaan cahaya ini dapat dijadikan sebagai downlight yang akan menambahkan kesan yang kuat dalam menunjukkan arah terhadap lorong

3.6 Detail Arsitektural

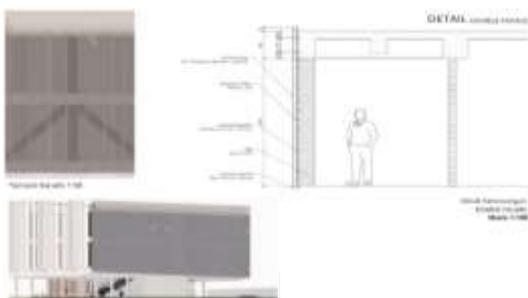
3.8.1 Detail Green Corridor



Gambar 3.9 Detail Green Corridor

Green Corridor dipilih menjadi detail karena koridor ini memiliki fungsi yang dapat mencakup beberapa kegiatan menjadi satu kesatuan dengan didukung pendekatan biofilik, mulai dari olahraga, sosialisasi antar user, dan vegetasi yang ada disekitar koridor. Peletakkan vegetasi ini selain untuk mendukung proses penyembuhan terhadap user, juga menambahkan kesan sejuk dan rindang, yang mendukung perasaan tenang lebih maksimal. Selain itu healing garden juga menyediakan berbagai tanaman yang dapat mendukung proses penyembuhan dengan memanfaatkan 5 panca indra manusia seperti menggunakan tanaman yang memiliki bunga *jasmine*, *lavender*, *echinacea*. Bunga *jasmine* memiliki efek aroma alami yang dapat menenangkan. *Lavender*, memberikan rasa tenang, rileks, dan kenyamanan. *Echinacea* dapat menurunkan kadar rasa kecemasan yang dialami oleh seseorang.

3.8.2 Detail Fasad



Gambar 3.10 Detail Fasad

Detail fasad transparan ini digunakan terhadap 2 massa, yaitu massa kebugaran fisik dan massa kebugaran mental. Fasad vertikal ini digunakan pada bangunan untuk menjadi media yang mempresentasikan tentang sifat tertutup manusia sendiri, selain itu memunculkan kesan ringan terhadap bangunan yang dapat membuat cara pandang manusia terhadap lingkungan sekitar terlihat lebih luas. Fasad transparan ini menggunakan material ACP Board dimana material ini cukup kuat terhadap cuaca dan pemasangannya tidak rumit.

3.8.3 Detail Healing Garden



Gambar 3.11 Detail Healing Garden

Healing Garden merupakan taman yang digunakan untuk proses penyembuhan secara psikologis, dan fisik. Taman ini mempunyai berbagai macam aktivitas berupa senam aerobik, yoga, kalistenik dan juga tempat untuk bersosialisasi oleh berbagai macam user.



Gambar 3.12 Perspektif Healing Garden

Taman ini juga menghadirkan dan dilengkapi dengan beberapa elemen alam yang dapat memberikan dampak yang sangat positif seperti memberikan rasa ketenangan dan memberikan rasa nyaman, serta dapat menurunkan hormon stres, menurunkan tekanan darah tinggi. Elemen – elemen pembentuk *healing garden* untuk membantu proses penyembuhan lebih cepat di bantu dengan unsur

alam antara lain dengan menggunakan, bunga, tanaman, dan air.



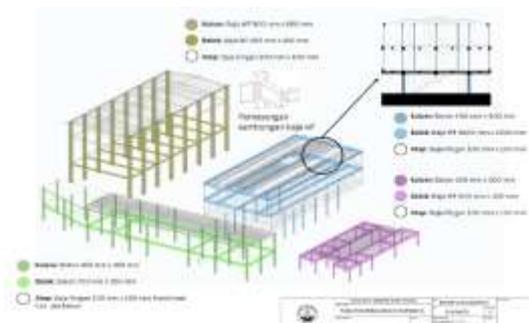
Gambar 3.13 Perspektif Healing Garden



Gambar 3.13 Perspektif Healing Garden

3.9 Sistem Struktur dan Utilitas

3.9.1 Sistem Struktur

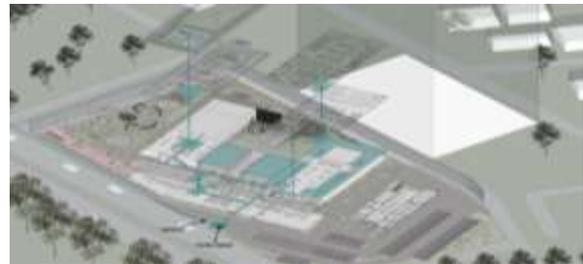


Gambar 3.14. Sistem Struktur Bangunan

Struktur bangunan kebugaran fisik menggunakan kolom baja WF 800 dan balok baja WF 450, penggunaan baja WF ini digunakan untuk mencerminkan hal hal yang di dalam manusia yang perlu untuk di ekspos untuk menunjukkan siapa dirinya yang sebenarnya, selain itu penggunaan baja WF digunakan untuk keperluan fungsi bangunan yaitu bentang lebar. Untuk bangunan kebugaran mental menggunakan kolom dan balok beton bertulang, penggunaan sistem struktur ini dipilih karena tidak menuntut

sistem struktur yang rumit, dan mengutamakan kesan modern yang dimana target dari user sendiri dari kalangan menengah hingga kalangan menengah ke atas.

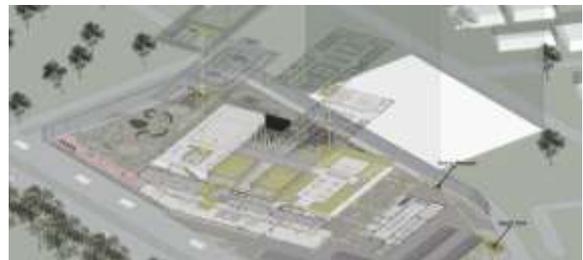
3.9.2 Sistem Utilitas Air Bersih



Gambar 3.15 Sistem Utilitas Air Bersih

Distribusi air bersih pada fasilitas ini menggunakan sistem *upfeed* dengan menggunakan tandon bawah tujuannya mendistribusikan air dalam beberapa bangunan yang tersebar. Sumber air berasal dari saluran PDAM menuju meteran, Pompa, Tandon Bawah Utama, Pompa lalu ke kolam renang, kolam ikan, dan menuju toilet dalam setiap bangunan.

3.9.3 Sistem Utilitas Air Kotor dan Kotoran



Gambar 3.16 Sistem Utilitas Air Kotor

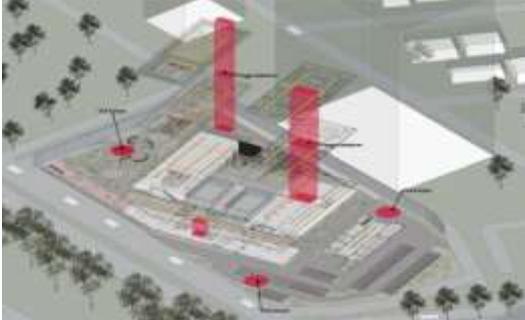


Gambar 3.16 Sistem Utilitas Air Kotor

Sistem Utilitas Kotoran pada fasilitas ini menggunakan Bioseptik karena penggunaanya lebih ramah lingkungan dikarenakan site juga berada pada lingkungan perumahan. Alurnya yaitu dari setiap toilet diarahkan menuju Bioseptik yang akan disalurkan dan dibuang menuju Sumur Resapan yang ada di bagian exit

site titik di ruang luar. Untuk alur Air Kotor yang bersumber dari wastafel dan toilet akan dialirkan menuju saluran kota.

3.9.4 Utilitas Kebakaran



Gambar 3.17 Utilitas Air Hujan

Utilitas Kebakaran pada fasilitas ini sprinkler mendapatkan air dari tandon bawah yang kemudian digunakan pada saat kebakaran terjadi di dalam bangunan. Tangga kebakaran di letakkan pada bagian ujung bangunan dan ada beberapa yang di letakkan pada bagian tengah bangunan, tujuan diletakkan pada bagian tengah bangunan agar mudah diakses oleh user. Untuk titik kumpul disebar di 3 titik, dimana aksesnya dapat di akses lebih melalui tiap massa, letaknya ada pada bagian parkir mobil, area loding dock, dan area healing garden.

3.9.5 Sistem Utilitas Listrik



Gambar 3.18 Sistem Utilitas Listrik

Utilitas listrik di fasilitas ini menggunakan sumber dari PLN yang juga dibantu oleh Genset jika ada gangguan daya yang diakibatkan dari PLN terputus dan apabila ada mati lampu. Genset dapat menyala dan

tetap memberikan daya kebutuhan listrik untuk seluruh area fasilitas. Alur listrik dari Jaringan PLN menuju Trafo, MDP, Panel Utama dan mencabang menuju Genset dan menuju SDP per bangunan dan menuju ruangan yang memerlukan daya listrik.

4. KESIMPULAN

Fasilitas Kebugaran di Surabaya ini didesain untuk mengurangi angka orang dengan gangguan jiwa yang ada di Kota Surabaya. Dengan adanya fasilitas ini diharapkan dapat menyembuhkan kesehatan baik dari sisi psikologis dari penderita, fisik dan mengembalikan kehidupan mereka. Aktivitas – aktivitas fisik dan konsultasi yang dilakukan difasilitas ini dan pada saat user mendapatkan manfaat di harapkan dapat menghilangkan stigma buruk masyarakat tentang kesehatan mental. Dengan menggunakan pendekatan sistem dan biofilik desain pada perancangan bangunan, suasana yang diciptakan dapat mendukung proses penyembuhan dengan adanya hubungan yang baik dari alam ke pengguna fasilitas terapi. Tujuan dari pendekatan ini juga untuk memberikan perasaan yang aman dan nyaman untuk sesama pengguna serta untuk membuat mereka untuk saling membuka diri. Dalam perancangan fasilitas ini diharapkan bisa mnejadi masukan untuk mendesain fasilitas kebugaran lain, dengan menggunakan jenis aktivitas lainnya yang dapat memberi dampak baik bagi penderita kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Br Sitepu, S. N. (2017).
Pengaruh Faktor internal terhadap
keberhasilan start-up bisnis di kota
surabaya.
- Fakhriyani, D. V. (2019).
Kesehatan mental. *Pamekasan: duta
media publishing*.
- Prasetyo, A. E. (2021).
Edukasi mental health awareness
sebagai upaya untuk merawat
kesehatan mental remaja dimasa
pandemi. *JE (Journal of
Empowerment)*, 2(2), 261-269.
- Furyanti, E., & Sukaesti, D. (2018).
Art Therapy Melukis Bebas
Terhadap Kemampuan Pasien
Mengontrol Halusinasi. *Jurnal
Kesehatan Universitas Esa
Unggul*, 3(6), 1-10.
- Chelsea, M. (2021).
Menenal Pentingnya Menjaga
Kesehatan
Mental. *TarFomedia*, 2(1), 54-58.
- Saputra, S. A. (2020, November).
Menjaga imunitas dan kesehatan
tubuh melalui olahraga yang efektif.
In *Prosiding Seminar Nasional
Pendidikan STKIP Kusuma Negara
III* (pp. 33-42).