

Fasilitas Edukasi Gizi dan Hidup Sehat di Surabaya

Estherina Gazali dan Christina Eviutami Mediastika
 Program Studi Arsitektur, Universitas Kristen Petra
 Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya
 E-mail: erin_eg@hotmail.com; eviutami@petra.ac.id



Gambar. 1. Perspektif bangunan (*bird-eye view*) Fasilitas Edukasi Gizi dan Hidup Sehat di Surabaya

ABSTRAK

Fasilitas Edukasi Gizi dan Hidup Sehat di Surabaya merupakan fasilitas yang mengakomodasi pemulihan dan pelatihan kesehatan gizi serta gaya hidup individu dengan fasilitas-fasilitas yang mendukung minat individu tersebut. Fasilitas ini akan dilengkapi fasilitas publik, yang terbagi dalam tiga massa bangunan yaitu fasilitas edukasi (perpustakaan, galeri, dan konseling), fasilitas *healthy food* (*indoor* dan *outdoor café*, serta *urban farming*) dan fasilitas olahraga (*gym*, *pool*, ruang kelas, *treadmill*, *static bicycle*, *aerobic*, *dance*, *calisthenic*). Pendekatan perilaku digunakan untuk mengamati tingkah laku individu guna mendapatkan desain dan pengolahan ruang, serta bagaimana mengatasi kecenderungan perilaku pengguna bangunan yang malas untuk bergerak dan beraktivitas. Kemalasan dari individu diatasi melalui desain ruang baik *outdoor* maupun *indoor* yang memunculkan semangat pengguna bangunan melalui pendalaman karakter ruang sehingga pengguna bangunan dapat termotivasi untuk bergerak dan beraktivitas pada Fasilitas Edukasi Gizi dan Hidup Sehat di Surabaya ini.

Kata Kunci: program ruang, edukasi, gizi, hidup, sehat, surabaya

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

PENGENALAN akan gizi merupakan hal yang penting bagi masyarakat terutama di era modern ini. Pengenalan yang benar akan menuntun seseorang pada pola hidup sehat yang berperan penting untuk meningkatkan dan memertahankan kebugaran jasmani seseorang. Gizi diartikan sebagai proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk memertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga. (Djoko Pekik Irianto, 2006:2). Menurut Anne Ahira, pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor penentu kesehatan, antara lain makanan dan olahraga.

Menurut Kus Irianto dan Kusno Waluyo (2004: 16-17) makanan yang dimakan sehari - hari hendaknya merupakan makanan seimbang, baik kualitas maupun kuantitasnya untuk memenuhi syarat hidup sehat. Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok bagi kehidupan manusia karena berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan, memperoleh energi untuk melakukan aktivitas, mengatur metabolisme tubuh, dan sebagai pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit. Sebagai kebutuhan pokok yang

dibutuhkan setiap saat, maka makanan memerlukan pengolahan yang baik dan benar agar bermanfaat secara maksimal bagi tubuh. Bila seseorang mengonsumsi makanan yang tidak sehat, serta tidak memenuhi syarat makanan yang baik, kemungkinan timbulnya masalah pada kesehatan menjadi sangat mungkin. Salah satu masalah yang kerap kali muncul adalah malnutrisi. Hal ini merupakan masalah kesehatan utama dan penyebab kematian anak terbesar.



Gambar 1. 1. Malnutrisi pada Anak
Sumber: nurse-carewithlove.blogspot.co.id

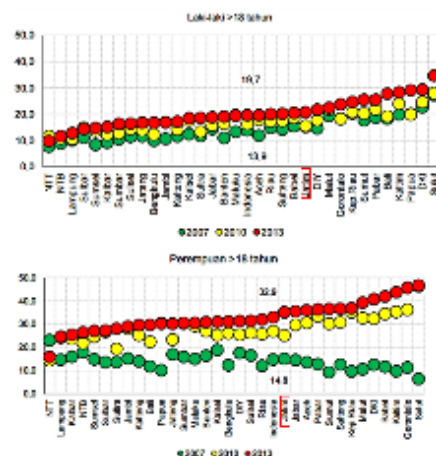
Selain makanan, olahraga atau aktivitas fisik juga menentukan tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang. Olahraga yang teratur akan meningkatkan daya tahan tubuh menjadi lebih baik sehingga jarang terkena serangan penyakit. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2007 menyatakan bahwa 48,2% penduduk Indonesia tidak melakukan aktivitas fisik yang teratur. Seseorang yang tidak teratur berolahraga kerap kali mengalami masalah-masalah yang tidak diinginkan. Terutama di masa sekarang, masalah seperti kelebihan dan kekurangan berat badan yang banyak di alami oleh masyarakat.



Gambar 1. 2. Anak yang Mengalami Obesitas
Sumber: weightgaintips.net

Kelebihan berat badan atau obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu diwaspadai. Hal ini terjadi karena ketidakseimbangan

antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Asupan kalori yang melebihi batas serta kurangnya aktivitas gerak menjadi pemicu munculnya masalah obesitas.



Gambar 1. 3. Kecenderungan prevalensi obesitas pada laki-laki dan perempuan (>18 tahun)
Sumber: depkes.go.id

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diangkat dalam desain proyek ini adalah bagaimana merancang sebuah fasilitas yang mampu menunjukkan relasi yang baik antar negara dan memperkenalkan berbagai kebudayaan melalui bentuk bangunan dan suasana ruang pada pengunjung.

C. Tujuan Perancangan

Secara umum fasilitas ini bertujuan untuk memberikan pemulihan kesehatan gizi mulai dari usia anak-anak yang secara khusus menciptakan sebuah wadah yang dapat mengakomodasi pemulihan dan pelatihan kesehatan gizi dan gaya hidup individu dengan fasilitas – fasilitas yang mendukung minat individu tersebut.

D. Data dan Lokasi Tapak



Gambar 1. 4. Lokasi tapak
Sumber: google.com

Site terletak di Jalan Raya Babatan Unesa, kawasan kampus Unesa, Surabaya daerah barat. Area dapat diakses melalui jalan utama, yakni Jalan Babatan Unesa, Jalan Citra Raya Unesa, dan Jalan Bukit Darmo Boulevard. Pada saat ini area masih berupa lahan kosong yang kedepannya akan dikembangkan mengarah ke perdagangan dan jasa

komersial. Sekitar area site merupakan area perumahan yang menjadi sasaran perancangan fasilitas ini.



Gambar 1. 5. Lokasi tapak eksisting
Sumber: google.com

Data Tapak
 Nama jalan : Jl. Raya Babatan Unesa
 Status lahan : Tanah kosong
 Luas lahan : 1,05 ha
 Tata guna lahan : Perdagangan dan Jasa
 GSB : Depan = 15 meter
 Samping = 5 meter
 KDB : 60%
 KDH : 40%
 KLB : 50-150%
 Tinggi Bangunan : 1-4 lantai

DESAIN BANGUNAN

A. Program Ruang

Pada Fasilitas Edukasi Gizi dan Hidup Sehat di Surabaya terdapat tiga massa bangunan, yaitu:

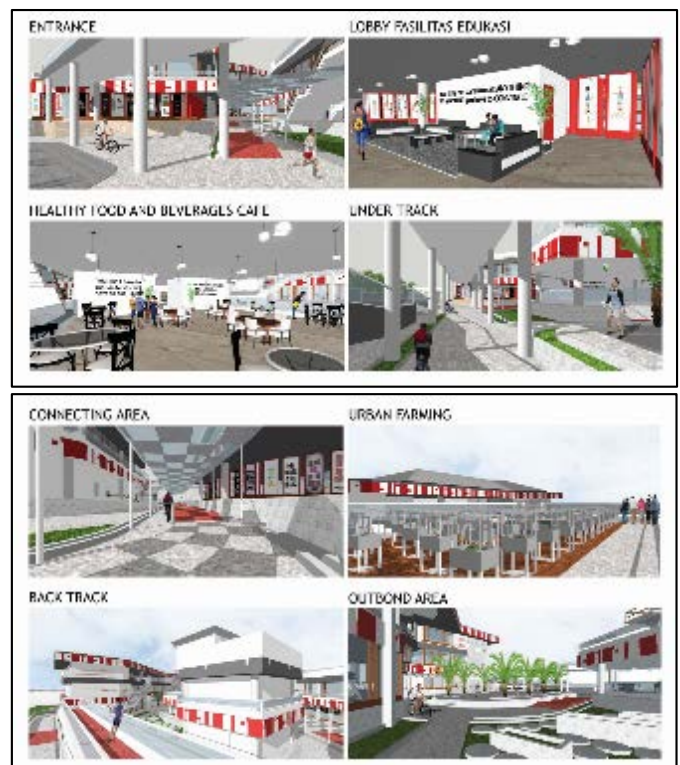
1. Fasilitas edukasi
 - Galeri
 - Konseling
 - Perpustakaan
 - Ruang serbaguna
2. Fasilitas *healthy food*
 - indoor dan outdoor café
 - market
 - urban farming
3. Fasilitas olahraga
 - Gym
 - Ruang kelas
 - Static bicycle
 - Treadmill
 - Calisthenic
 - Dance
 - Aerobic
 - Yoga



Gambar 2. 1. Perspektif eksterior (*human view*)

Fasilitas pengelola dan servis meliputi *ruang pengelola*, ruang rapat, kantin karyawan, loker karyawan, dapur dan musholla.

Sedangkan pada area *outdoor* terdapat *pool*, *climbing wall*, *outbond*, *cycling* dan *jogging track*.



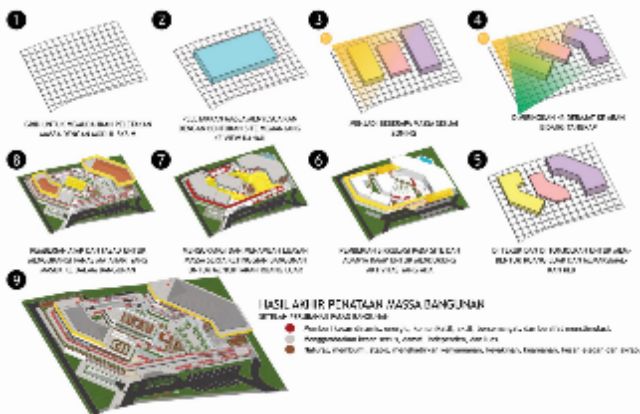
Gambar 2. 2. Perspektif eksterior dan interior ruang

B. Analisa Tapak dan Zoning



Gambar 2. 3. Analisa tapak

View utama pada site terletak pada danau yang berada di seberang *site*. Sedangkan bidang tangkap dari arah utara hingga barat. Sehingga bangunan dibuat miring menghadap bidang tangkap untuk memaksimalkan *view* dan meminimalisir bidang bangunan yang terkena paparan sinar matahari. Sebagian besar area yang terkena paparan sinar matahari merupakan area servis dan pengelola juga terdapat *shading* yang mengurangi panas matahari masuk ke bangunan. Pada tiap massa terdapat bukaan – bukaan untuk memaksimalkan penggunaan sistem penghawaan alami. Kebisingan tidak terlalu menjadi masalah pada area *site* ini karena GSB bangunan bagian depan sebesar 15 meter.



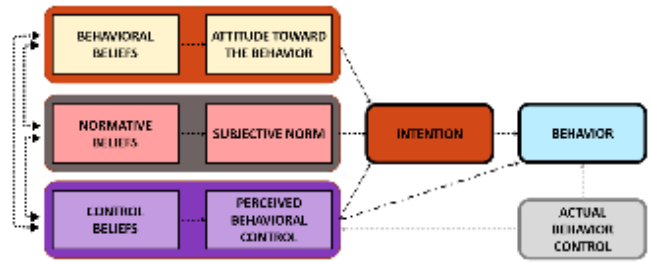
Gambar 2. 4. Transformasi dan Zoning pada tapak

Pembagian zoning pada tapak dimulai dengan membagi tapak menjadi 3 area, yaitu: area fasilitas edukasi, area fasilitas *healthy food*, dan area fasilitas olahraga yang akan dihubungkan dengan *cycling* dan *jogging track*, *connecting area*, serta *outbond*.

Fasilitas edukasi dirancang sebagai bangunan penerima dimana terletak paling dekat dengan *entrance* dan merupakan awal dari permulaan aktivitas yang akan dilakukan pada Fasilitas Edukasi Gizi dan Hidup Sehat di Surabaya ini. Hal ini dikarenakan pusat informasi, pembayaran serta konseling terletak pada fasilitas edukasi. Setiap pengguna yang baru pertama kali datang diwajibkan untuk berkonsultasi terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas yang terdapat pada bangunan. Sedangkan untuk pengguna yang sudah menjadi member dianjurkan untuk melakukan konsultasi berkala tiap bulan.

C. Pendekatan Perancangan

Berdasarkan masalah desain, pendekatan perancangan yang digunakan adalah pendekatan perilaku, dimana melalui pengamatan tingkah laku pengguna akan mendapatkan desain dan pengolahan ruang, serta bagaimana memunculkan keinginan, tindakan dan mengatasi kecenderungan perilaku pengguna bangunan yang malas untuk bergerak dan beraktivitas.



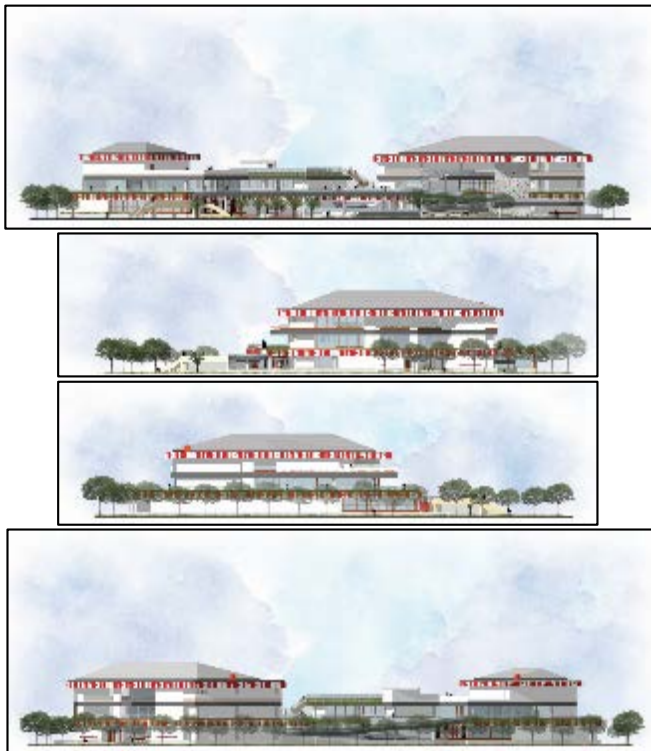
Gambar 2. 5. Diagram teori pendekatan perancangan.

Menurut Ajzen (1991), faktor sentral dari perilaku individu adalah bahwa perilaku itu dipengaruhi oleh niat individu (*behavior intention*) terhadap perilaku tertentu tersebut. Niat untuk berperilaku dipengaruhi oleh tiga komponen, yaitu *behavioral beliefs*, *normative beliefs*, dan *control beliefs*. *Behavioral beliefs* merupakan keyakinan individu akan hasil suatu perilaku dan evaluasi atas hasil tersebut. *Normative beliefs* merupakan keyakinan individu terhadap harapan normatif orang lain yang menjadi rujukannya. Sedangkan *control beliefs* merupakan keyakinan tentang keberadaan hal – hal yang mendukung atau menghambat persepsinya tentang seberapa kuat hal – hal tersebut memengaruhi perilakunya. Konsep “*encouraging people to move*” akan diwujudkan melalui pembagian massa sesuai dengan ketiga komponen tersebut.

D. Perancangan Tapak dan Bangunan



Gambar 2. 6. Site plan



Gambar 2. 7. Tampak keseluruhan

Bidang tangkap sangat berpotensi untuk diletakkan di area jalan besar (utara hingga barat) yang kemudian dilengkapi dengan adanya *climbing wall*, *cycling* dan *jogging track*, serta *main entrance* di bagian depan yang mengundang pengguna jalan untuk masuk ke dalam fasilitas. Bentuk massa yang dimiringkan ke arah bidang tangkap bersifat mengundang dan berfungsi sebagai penangkap. Sementara itu, akses kendaraan bermotor dan servis diletakkan di bagian belakang.

Pada fasilitas ini terdapat ruang – ruang luar yang dapat dinikmati dan menjadi ruang berkumpul atau *community space* bagi pengunjung untuk saling berinteraksi. Material yang digunakan pada eksterior adalah material yang menampilkan kesan tidak monoton dan membosankan dengan adanya permainan motif pada fasad bangunan dan partisi-partisi dengan jarak yang berbeda-beda. Selain itu, peletakkan tangga, *lift* dan *ramp* dibuat berjauhan sehingga mengharuskan pengguna bangunan untuk bergerak pada Fasilitas Edukasi Gizi dan Hidup Sehat di Surabaya.

E. Pendalaman Desain

Pendalaman yang dipilih adalah karakter ruang, bagaimana agar ruang yang ada dapat memotivasi pengguna bangunan untuk memiliki niat dan melakukan tindakan atas niat tersebut.

1. Galeri

Walk in galeri yang menyajikan gerakan olahraga, manfaat – manfaat berolahraga, pola hidup sehat dan *quotes* motivasi pada fasad yang dapat diputar sehingga memunculkan kesan yang bebas dan tidak tertutup.



Gambar 2.8. Perspektif perpustakaan galeri

Selain itu pemilihan warna merah pada fasad putar memunculkan kesan dinamis, *energetic*, komunikatif, aktif, bersemangat dan bersifat menstimulasi yang diharapkan akan memacu dan memotivasi pengguna bangunan untuk bergerak dan beraktivitas didalam bangunan. Material lantai menggunakan lantai granit untuk memunculkan kesan yang mewah mengingat tujuan perancangan untuk kelas menengah ke atas.

2. Perpustakaan

Pada perpustakaan karakter ruang yang ingin dimunculkan adalah terbuka dengan adanya fasad kaca. Pemilihan warna cokelat pada fasad partisi aluminium diharapkan akan memunculkan kesan natural, membumi, stabil, menghadirkan kenyamanan, keyakinan, keamanan, kesan elegan dan akrab. Pemilihan warna biru tua pada karpet untuk memicu pengguna menjadi lebih fokus.



Gambar 2. 9. Perspektif interior perpustakaan

3. Gym

Pada *gym* karakter ruang yang ingin dimunculkan adalah keseriusan pada saat pengguna bangunan melakukan aktivitas olahraga didalam *gym*. Karakter ini diharapkan muncul melalui pemilihan warna ruang yang dominan abu – abu. Selain itu warna coklat diharapkan dapat menimbulkan kesan karakter ruang yang natural, membumi, stabil, menghadirkan kenyamanan, keyakinan, keamanan, kesan elegan dan akrab.

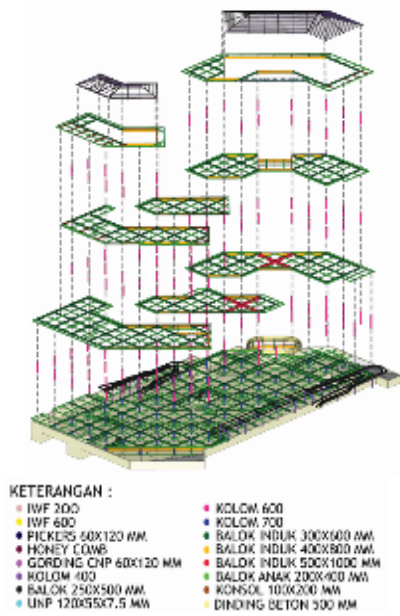


Gambar 2. 10. Perspektif interior gym

Pada keseluruhan fasad bangunan terdapat *quotes* yang memotivasi pengguna bangunan untuk menimbulkan niat dan tindakan pengguna untuk berolahraga dan melakukan pola hidup sehat.

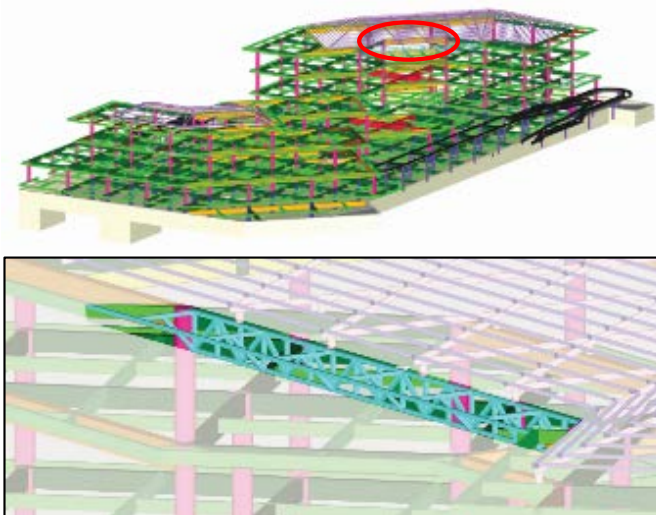
F. Sistem Struktur

Sistem struktur pada Fasilitas Edukasi Gizi dan Hidup Sehat di Surabaya menggunakan sistem struktur kolom-balok beton bertulang.



Gambar 2. 11. Isometri struktur

Konstruksi baja hanya terdapat pada fasilitas olahraga yang terdapat bentang lebar dengan sistem *truss*.

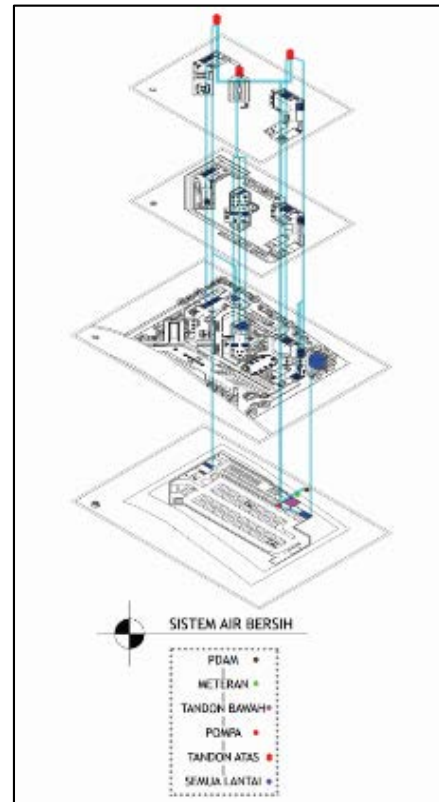


Gambar 2. 12. Sistem struktur baja pada struktur atap bentang lebar

G. Sistem Utilitas

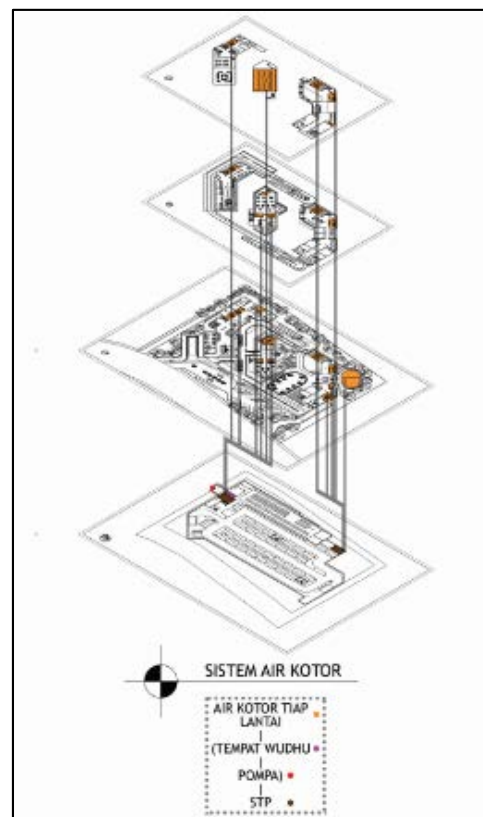
1. Sistem Utilitas Air Bersih dan Kotor

Sistem utilitas air bersih menggunakan sistem *downfeed*. Tiap massa memiliki tandon atas sehingga terdapat tiga tandon atas dan satu tandon bawah.



Gambar 2. 13. Isometri utilitas air bersih

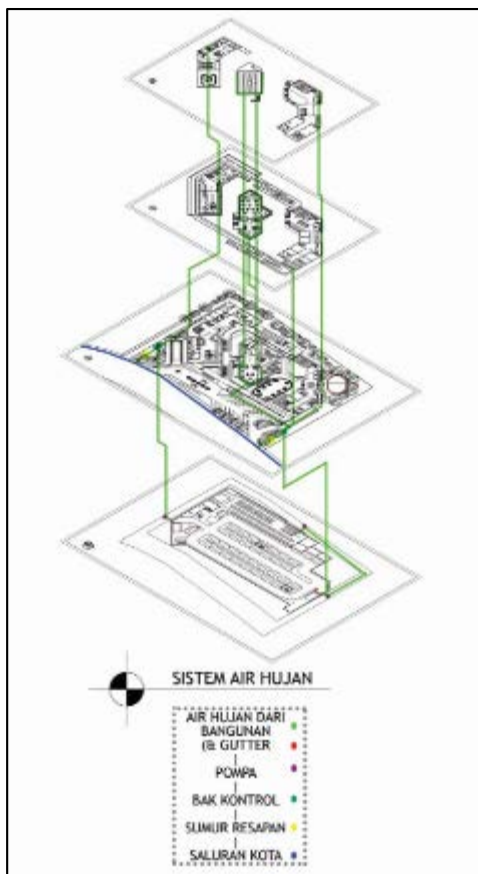
Sedangkan sistem utilitas air kotor terdapat penggunaan dua STP dan beberapa sumur resapan.



Gambar 2. 14. Isometri utilitas air kotor

2. Sistem Utilitas Air Hujan

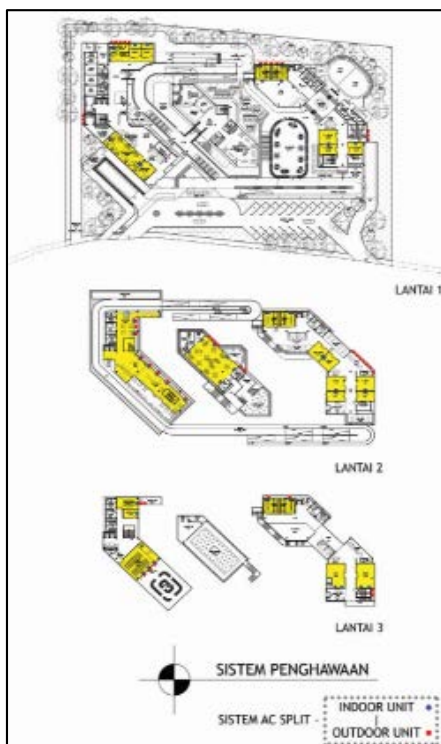
Sistem utilitas air hujan pada tiap massa menuju bak kontrol dari *shaft* yang terdapat didalam bangunan yang kemudian akan dibuang ke saluran kota.



Gambar 2. 15. Isometri utilitas air hujan

3. Sistem Penghawaan

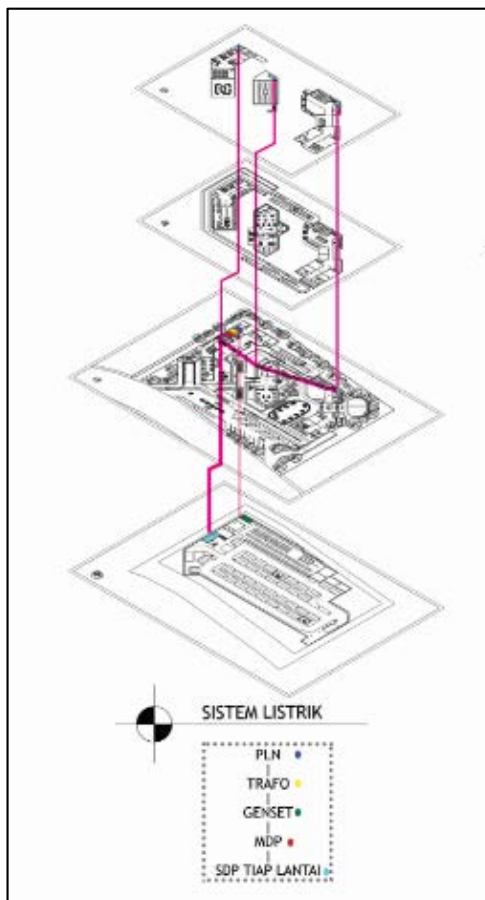
Sistem penghawaan menggunakan sistem alami dan buatan. Untuk sistem penghawaan alami menggunakan bukaan yang ada pada bangunan sedangkan penghawaan buatan menggunakan AC sistem *split* karena hanya beberapa ruang yang menggunakan AC.



Gambar 2. 16. Sistem penghawaan

4. Sistem Listrik

Distribusi listrik dari PLN yang kemudian didistribusikan melalui trafo, genset, MDP, dan SDP pada tiap lantai di tiap massa.



Gambar 2. 17. Isometri utilitas listrik

KESIMPULAN

Perancangan Fasilitas Edukasi Gizi dan Hidup Sehat di Surabaya diharapkan dapat mencegah dan mengurangi bertambahnya masalah gizi dan meningkatkan pola hidup sehat pada masyarakat khususnya di kota Surabaya. Adanya fasilitas ini diharapkan akan dapat menambah minat pengetahuan masyarakat mengenai gizi dan menambah minat serta motivasi untuk bergerak dan berolahraga. Selain itu fasilitas ini juga diharapkan dapat meningkatkan angka kunjungan wisatawan karena fasilitas seperti ini belum ada di Surabaya. Perancangan ini telah mencoba menjawab permasalahan perancangan, yaitu bagaimana merancang sebuah fasilitas yang mendorong dan memotivasi pengguna bangunan untuk tidak malas berolahraga dan mau bergerak untuk mewujudkan pola hidup sehat. Dorongan dan motivasi tersebut muncul pada fasilitas-fasilitas yang disediakan dan adanya *quotes* yang menarik dan memotivasi pengguna bangunan. Konsep perancangan fasilitas ini diharapkan dapat menghapus paradigma yang menganggap bahwa olahraga dan makanan sehat merupakan sesuatu yang membosankan dan tidak enak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahira, A. (2013). *Pengertian pola hidup sehat*. Retrieved September 8, 2011, from <http://www.anneahira.com/pengertian-pola-hidup-sehat-8691.htm>
- Indonesia. Riset Kesehatan Dasar. (2013). *Pedoman pewawancara petugas pengumpul data*. Jakarta: Badan Litbangkes, Depkes RI
- Indonesia. Riset Kesehatan Dasar. (2007). *Pedoman pewawancara petugas pengumpul data*. Jakarta: Badan Litbangkes, Depkes RI
- Irianto, D. P. (2005). *Gizi olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, K. & Waluyo, K. (2004). *Gizi dan pola hidup sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya.