

Pusat Kebugaran dengan Konsep Arsitektur Biofilik di Kota Tanjung

FITRIA RAHMA

Program Studi Teknik Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Lambung Mangkurat
1810812320006@mhs.ulm.ac.id

Nurfansyah

Program Studi Teknik Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Lambung Mangkurat
nfsarsitek@ulm.ac.id

ABSTRAK

Perancangan pusat kebugaran ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan setiap individu terhadap bugarnya kondisi pikiran, tubuh, dan jiwa. Melalui kebutuhan tersebut, masyarakat mulai menyadari untuk kembali dan memulai suatu gaya hidup yang holistik. Tujuan perancangan ini adalah menyediakan suatu tempat yang memfasilitasi kegiatan berbasis kebugaran dalam satu tempat dengan memperhatikan interaksi antara ruang dengan alam. Melalui pemanfaatan koneksi antara manusia dengan alam, direncanakan pusat kebugaran menggunakan konsep arsitektur biofilik karena identik dengan pola pemanfaatan alam yang baik serta penggunaan metode perancangan dengan memanfaatkan 5 elemen alam sebagai metode perancangannya.

Kata kunci: Pusat Kebugaran, Arsitektur Biofilik, 5 Elemen Alam

ABSTRACT

The design of this fitness center is motivated by everyone's need for a balanced state of mind, body and soul. Through these needs, people are starting to realize that they need to come back and start a holistic lifestyle. The purpose of this design is to provide a place that facilitates wellness-based activities in one place by paying attention to the interaction between space and nature. By utilizing the connection between humans and nature, the wellness center is planned to use the concept of biophilic architecture because it is synonymous with good natural use patterns and the use of design methods by utilizing 5 natural elements as the design method.

Keywords: Wellness Center, Biophilic Architecture, 5 Elements of Nature

PENDAHULUAN

Kehidupan masa kini membuat banyak orang terbelenggu dengan rutinitas sehari-hari, adanya beban, dan target dalam suatu pekerjaan. Pola hidup yang seperti itu dapat berdampak pada adanya penurunan

dalam hal kualitas hidup dan hal ini berkaitan dengan adanya rutinitas yang dipacu untuk melakukan sesuatu dengan efisien dan waktu yang terbatas sehingga dituntut untuk melampaui suatu batas kemampuan. Hal ini pada sisi lain dapat memicu adanya depresi, insomnia, obesitas,

dan hal dengan dampak buruk lainnya. Melalui kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, masyarakat kemudian mulai menyadari untuk kembali kepada sisi kehidupan yang lebih baik dan memiliki nilai-nilai kesehatan yang holistik dengan tidak hanya berpangku pada inti kesehatan saja namun juga kebugaran.

Dalam *Journey for Healthy Life* (2019), disebutkan bahwa generasi milenial menempatkan posisi kesehatan dan kebugaran pada prioritas kedua dalam keseharian dengan kegiatan seperti yoga dan meditasi yang menjadi aktivitas dominan digemari oleh generasi tersebut. Selain itu, masyarakat juga mulai melakukan kegiatan kebugaran di sela-sela waktu atau jadwalnya yang padat karena berpendapat bahwa kesehatan tersebut dicapai untuk fisik, mental, emosional, dan spiritual yang seimbang. Keinginan masyarakat untuk tidak hanya sehat juga bugar menghasilkan suatu istilah seperti kebugaran atau *wellness*. *Wellness* didefinisikan sebagai suatu proses dinamis dan mengarah pada pemutusan pilihan hidup yang lebih seimbang tentang gaya hidup sehat dan termasuk tentang belajar cara hidup yang baru dengan menerima dan memperhatikan aspek positif dan negatif dari eksistensi manusia (WHO, 2008; Pramono, 2013).

Dalam hal ini, direncanakan suatu perancangan pusat kebugaran yang mana suatu tempat atau pusat kebugaran merupakan tipologi bangunan yang berkaitan dengan bidang kesehatan yang mengakomodir kegiatan-kegiatan dengan basis menyehatkan jiwa, raga, dan pikiran. Suatu pusat kebugaran juga merupakan Suatu pusat kebugaran merupakan strategi dari perencanaan pengembangan wisata kesehatan (*wellness tourism*) oleh Kementerian Kesehatan dan Kementerian Pariwisata.

Kota Tanjung yang merupakan lokasi rancangan, belum memiliki suatu tempat yang menyediakan berbagai macam fasilitas kebugaran dengan fasilitas pendukung seperti relaksasi. Sehingga melalui

ketidakadaan dan kebutuhan tersebut, maka dibuatlah suatu perancangan dengan pusat kebugaran sebagai objek utamanya. Dalam hal ini pusat kebugaran tersebut dibalut dengan kegiatan-kegiatan seperti yoga, gym, aerobik, meditasi, fasilitas pendukung relaksasi seperti pijat spa dan berendam di *whirlpool* komunal, serta fasilitas seperti *healthy cafe* untuk menunjang aspek kebugaran dan relaksasi masyarakat sebagai pengunjung.

PERMASALAHAN

Melalui ketidakadaan suatu kawasan yang sekaligus mewadahi kegiatan-kegiatan yang mencakup kebugaran atau *wellness* di Kota Tanjung dan gagasan pemanfaatan konsepsi alam dengan manusia, serta pernyataan bahwa menurut Kellert (2015), manusia berada pada kemampuan optimalnya ketika ia berada di dalam lingkungan yang alami. Sehingga didapat suatu rumusan masalah arsitektural tentang “Bagaimana menghasilkan rancangan pusat kebugaran yang dapat memberikan pengalaman interaksi alam di dalam ruang?”

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum

1. Pusat Kebugaran

Pusat kebugaran merupakan suatu sarana untuk kegiatan berolahraga dan kegiatan berolahraga tersebut menghasilkan kebugaran bagi pelakunya (Fatlawati, dkk, 2019). Pusat kebugaran juga dapat diartikan sebagai suatu wadah dengan banyak fasilitas olahraga dengan atau tanpa menggunakan alat dan umumnya berupa fasilitas olahraga indoor (Lavita, 2021). Dalam pertimbangan suatu pusat kebugaran terdapat beberapa sasaran seperti desain yang mendukung aktivitas pada ruang tersebut seperti adanya pencegahan terhadap cedera melalui desain, adanya fasilitas kebugaran yang terpelihara, dan menyediakan keperluan karyawan dalam

pemeliharaan pusat kebugaran tersebut (Mion, 2017).

2. Kebugaran dan Wellness

Kebugaran adalah suatu keadaan ketika bagian dari internal dan eksternal manusia berada dalam kondisi seimbang yang diintegrasikan pada keseimbangan tubuh dengan melibatkan pikiran dan jiwa (Kemenparekraf, 2019). Kebugaran yang dapat disebut juga sebagai *wellness* adalah suatu usaha berkegiatan yang melibatkan pilihan dan gaya hidup dengan pencapaian kondisi kesehatan yang holistik (*Global Wellness Institute*, 2018). *Wellness* merupakan suatu integrasi yang holistik mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual yang melibatkan pikiran serta jiwa (Stoewen, 2017). Untuk mencapai tingkat kebugaran dan mendapatkan hidup yang berkualitas dalam kondisi seimbang perlu memahami tubuh, pikiran, dan jiwa masing-masing individu (Kemenparekraf, 2019).

3. Relaksasi Sebagai Penunjang untuk Kebugaran

Relaksasi merupakan suatu metode yang digunakan untuk memberikan kesehatan tubuh dan menghilangkan suatu pikiran yang negatif sebagai proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot tubuhnya seperti pengistirahatan diri dari hal yang membebani fisik dan mental (Thantawy, 1997; Hakim, 2004; Jason, 2020). Relaksasi dapat dilakukan dengan cara pernafasan dalam, bermeditasi, berolahraga dengan gerakan yang berfokus pada irama seperti aerobik dan yoga (CNN Indonesia, 2020). Relaksasi terbagi menjadi 2, yaitu relaksasi pasif dan aktif. Relaksasi pasif adalah ketika berelaksasi, pelaku tidak melibatkan otot dan pikiran secara aktif berkegiatan seperti kegiatan relaksasi *whirlpool*, pijat, dan meditasi. Kemudian relaksasi aktif adalah ketika pelaku relaksasi menggunakan otot dan pikirannya secara aktif untuk

mendapatkan kebugaran tubuhnya seperti berolahraga rekreasi (Prastiyo, 2017).

4. Kegiatan Kebugaran

Jenis fasilitas utama di tempat kebugaran yang terkait dengan perancangan ini yaitu, *gym*, aerobik, yoga, pijat/spa, berendam, serta meditasi.



Gambar 1. Kegiatan-kegiatan Kebugaran dan Relaksasi

Sumber: Analisis Pribadi (2022)

- A. *Fitness*, yaitu kegiatan berolahraga di dalam ruangan dengan menggunakan atau tanpa alat, kegiatan ini dapat membakar lemak, menambah kekuatan secara fisik, meningkatkan metabolisme, mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan melatih pernafasan (Indarwati, dkk, 2010; Sutawijaya & Riyadi, 2020; Suryani, dkk, 2021). *Fitness* dalam pengertian lain merupakan suatu kegiatan untuk membentuk otot tubuh atau fisik dan dilakukan secara rutin dan berkala dengan tujuan menjaga vitalitas tubuh agar selalu bugar dan sehat (Suryani, dkk, 2021).
- B. Senam aerobik, yaitu aktivitas olahraga yang membutuhkan gerak tubuh dengan ketentuan ritme, kontinuitas, durasi tertentu dan dipilih secara sengaja mengikuti irama dari

iringan musik yang memacu semangat (Dinata, 2007;Febriyanti, dkk, 2018). Dalam senam aerobik, daya tahan otot jantung, lengan, perut, dan kelentukan merupakan komponen yang identik dalam melakukan senam aerobik. Gerakan senam aerobik biasanya dilakukan dengan enerjik dan tepat, serta menyesuaikan tempo musiknya (Febriyanti, dkk, 2018).

- C. Yoga, yaitu suatu performa efisien dengan semangat hidup yang diawali dengan pembentukan sikap dengan disiplin (Tristaningrat, 2018; Yunittha & Hartaka; 2020). Yoga dapat dikatakan sebagai kegiatan pembantu pengendalian diri manusia, selain itu juga dapat membantu mengendalikan perbuatan dan ucapan. Yoga bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan rohani karena dapat berdampak pada ketenangan pikiran sehingga ketenangan tersebut berpengaruh kepada aktivitas yang dilakukan sehari-hari dan membuat pikiran seimbang yang dapat meningkatkan spiritual diri (Yunittha & Hartaka, 2020).
- D. Meditasi, yaitu proses lebih lanjut dari pemusatan dan konsentrasi pikiran terhadap sesuatu yang dijadikan objek dalam bermeditasi. Meditasi sudah dipraktikkan oleh leluhur Nusantara sebagai metode mistik bagi manusia yang ingin mencari tahu dan menemukan kesejatan di hidup mereka (Yunittha & Hartaka, 2020). Sejak dahulu di Nusantara leluhur melakukan meditasi sebagai aktivitas yang menjadi kebutuhan untuk asupan jiwa mereka dalam perjalanan mencari dan menemukan hakikat

atas realita dari kehidupan (Sandika, 2019;Yunittha & Hartaka, 2020). Melalui meditasi, orang yang melakukannya dapat menghubungkan diri dengan Tuhan dan dapat memberikan dampak pada kesehatan rohani manusia. Meditasi sangat baik bagi tubuh manusia karena dapat memberikan ketenangan dan dapat digunakan untuk relaksasi. Meditasi juga dapat membuat orang yang melakukannya merasa nafasnya tenang dan damai karena saat bermeditasi menurut penelitian Herbert Benson, M.D. (Dalam jurnal Implikasi Yoga Marga Terhadap Kesehatan Rohani) kelenjar pineal yang ada di tengah otak manusia ikut bekerja untuk meningkatkan intensitas gelombang alfa, theta, dan delta, serta dapat meningkatkan asupan oksigen, dan menstabilkan detak jantung dan pernafasan (Wijoyo, 2020; Yunittha & Hartaka, 2020).

- E. Pijat dan Spa, yaitu suatu proses pemijatan yang dilakukan oleh profesional pada anggota tubuh dan dikenal memiliki banyak khasiat untuk kesehatan seperti relaksasi, meredakan stres, melancarkan sirkulasi darah, melemaskan otot dan manfaat kecantikan (alora.id, 2018).
- F. Berendam, pada pusat kebugaran ini berendam dilakukan di kolam *whirlpool*. Berendam di kolam *whirlpool* dapat merelaksasi tubuh. Selain itu manfaat lainnya dapat mengurangi radang sendi, mengontrol diabetes, memperlancar aliran darah, dan membuat tidur lebih berkualitas (Lesmana dalam artikel POPMAMA, 2019)

B. Tinjauan Konsep

1. Arsitektur Biofilik

Desain biofilik adalah prinsip desain yang menyediakan wadah kegiatan manusia dengan menghadirkan koneksi dengan alam yang memberikan manfaat pada kehidupan, pekerjaan, pembelajaran, hiburan, dan hal medis (Browning, 2014;Zhong, dkk, 2021). Desain biofilik memiliki 3 inti kerangka konseptual seperti alam dalam ruang, dan sifat ruang yang diterjemahkan dengan penggabungan atau keterhubungan dengan alam, inspirasi dari alam, dan interaksi dengan alam. Dari 3 kerangka tersebut terdapat 14 prinsip desain berdasarkan alam yaitu hubungan alam secara visual, hubungan nonvisual dengan alam, sensorik alamiah tidak berirama, variasi perubahan panas dan udara, kehadiran air, cahaya dinamis dan menyebar, hubungan dengan sistem alami, bentuk dan pola biomorfik, hubungan bahan dengan alam, kompleksitas dan keteraturan, prospek dan tempat perlindungan, mobilitas dan jalan, misteri, dan resiko/bahaya (Ryan dan Clancy, 2014;Abdelaal, 2018;Zhong, dkk, 2021).



Gambar 2. Contoh Desain Biofilik Dalam Ruang
Sumber: id.pinterest.com

Biofilik atau biophilia ini menyatakan manusia dapat dan akan lebih sehat ketika berada di dalam lingkungan alam secara fisik maupun psikologisnya. Penerapan desainnya dalam ruang dapat menerapkan rencana penerangan dan ventilasi udara

alami yang baik, adanya unsur air maupun vegetasi di dalam ruang. (Justice, 2021) Dalam penerapan unsur alamnya, dapat mengaplikasikan penggunaan material alam, replika bentuk alam, pola ornamen yang berhubungan dengan alam, dan dapat diaplikasikan pada *finishing* suatu interior atau eksterior (Justice, 2021). Menurut Justice dalam Jurnal KONSEP *BIOPHILIC* DALAM PERANCANGAN ARSITEKTUR (2021), “Esensi dari desain *biophilic* ini adalah untuk menciptakan ruangan yang di dalamnya terjalin interaksi dengan alam yang merupakan kebutuhan dasar manusia.”.

2. Metode 5 Elemen Alam

Perancangan pada kawasan menggunakan metode perancangan arsitektur yang didasarkan dengan melihat kembali pada 5 unsur utama yang ada pada alam atau bumi. Menurut Magdalena & Sawarjuwono (2020), semua unsur yang ada di dunia ini memiliki suatu sifat dasar sebagai unsur alam dan manusia sendiri memiliki kemiripan sifat dengan unsur alam tersebut. Terdapat 5 unsur alam sebagai elemen atau unsur utama di dunia atau di bumi ini yang disebut oleh orang china kuno sebagai *Wu Xing* dengan *Wu* yang berarti lima dan *Xing* yang berarti bergerak. 5 unsur tersebut adalah unsur air, tanah, api, kayu, dan logam.



Gambar 3. Metode 5 Elemen Alam
Sumber: Analisis Pribadi (2022)

Kemudian, kelima unsur tersebut saling berkaitan dan berinteraksi satu sama lain sehingga dapat menghasilkan sesuatu

seperti energi baik jika diterapkan dengan baik, selain itu hubungan antar unsur tersebut juga memiliki hubungan timbal balik yang dapat menghasilkan hal produktif (mendukung) atau destruktif (menghancurkan) (Chandramulyana, 2007 Dalam Jurnal PENDEKATAN FENG SHUI DENGAN METODE BA ZI PADA DESAIN INTERIOR; Darmayanti & Sondang, 2014; Magdalena & Sawarjuwono, 2020).

PEMBAHASAN

A. Lokasi

Lokasi yang dipilih berada di Kota Tanjung, tepatnya di hook antara Jalan Tanjung Baru dan Jalan Kesehatan, Desa Maburai, Kecamatan Murung Pudak, Kab, Tabalong.



Gambar 4. Pemilihan Tapak
Sumber: Analisis Pribadi (2021)

Lokasi ini dianggap strategis dan menguntungkan karena berdekatan dengan RSUD H. Badaruddin Kasim Tabalong, Masjid Al Abrar Islamic Center Tabalong, area wisata Stable Berkuda dan Archery Tabalong, sangat dekat dengan jalan utama yaitu Jalan A. Yani, dan dekat dengan bangunan-bangunan komersial serta bangunan pelayanan publik.



Gambar 5. Luasan Tapak
Sumber: Analisis Pribadi (2022)

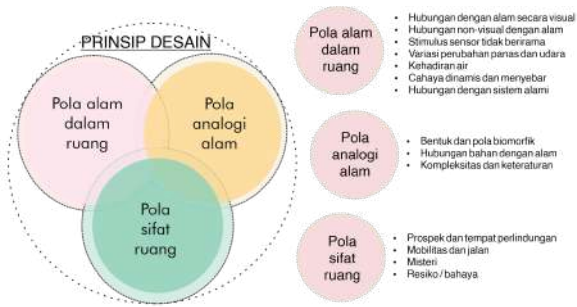
Luas tapak yang diambil yaitu 4.139m² dan termasuk dalam jenis lahan terbuka bersemak menurut data dari RPIJM Bidang Cipta Karya Kab. Tabalong Tahun 2017-2021 dengan jenis tanah keras dan kontur tanah datar.

B. Konsep Rancangan

Berdasarkan permasalahan perancangan yaitu “Bagaimana menghasilkan rancangan pusat kebugaran yang dapat memberikan pengalaman interaksi alam di dalam ruang?”, didapat suatu konsep perancangan yang erat kaitannya dengan alam yaitu konsep arsitektur biofilik. Hal ini juga menjadi sebuah solusi ketika pengguna ruang memiliki permasalahan stres dari berbagai kegiatan sebelumnya dapat menjadi optimal pada kemampuan dan pikirannya ketika ia berada di dalam lingkungan yang alami atau dekat dengan alam walaupun sedang berkegiatan di dalam ruang (Kellert, 2015). Desain biofilik sendiri juga didefinisikan sebagai prinsip desain yang menyediakan wadah kegiatan manusia dengan menghadirkan koneksi dengan alam yang memberikan manfaat pada kehidupan, pekerjaan, pembelajaran, hiburan, dan hal medis (Browning, 2014; Zhong, dkk, 2021).

1. Implementasi Konsep Rancangan

Dalam konsep arsitektur biofilik terdapat 14 prinsip desain yang dibagi ke dalam 3 pola utama, yaitu :



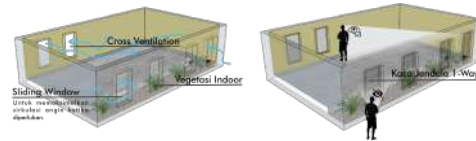
Gambar 6. Pola dan Prinsip Desain Biofilik
Sumber: Analisis Pribadi (2022)

Hal utama dari penggunaan konsep ini adalah penggunaan unsur alam atau prinsip-prinsip arsitektur biofilik ke dalam ruang atau bangunannya seperti berikut :

A. Pola alam dalam ruang. Pola ini bertujuan agar pengguna ruang atau pengunjung dapat merasakan suasana terhadap adanya kehadiran alam di dalam ruang yang diproses dengan indra manusia. Pola alam dalam ruang ini memiliki 7 prinsip yang diimplementasikan sebagai berikut :

- 1) Hubungan dengan alam secara visual, pada prinsip ini menekankan pada pemberian akses kepada pengguna ruang dengan pemandangan alam, sistem kehidupan, dan proses alamiah.
 - Ruang pada bangunan menggunakan jendela kaca satu arah agar pengguna ruang yang ada di dalam dapat menikmati *view* dari alam di luar ruang namun tetap terjaga privasinya dari luar dan penggunaan jenis jendela geser serta pivot untuk memaksimalkan udara yang masuk ketika diinginkan.
 - Selain itu, elemen alam seperti vegetasi, pasir, bebatuan akan ditambahkan di dalam bangunan sebagai

adanya representasi kehadiran alam.



Gambar 7. Analisis Kehadiran Alam Dalam Ruang
Sumber: Analisis Pribadi (2022)

- 2) Hubungan non-visual dengan alam, pada prinsip ini diartikan dengan pengkoneksian ruang dengan alam melalui stimulasi indra-indra manusia terhadap alam. Pengimplementasiannya pada bangunan yaitu:
 - Penggunaan sirkulasi udara *cross ventilation*.
 - Penggunaan *nozzle* air pada kolam yang dapat menimbulkan suara gemericik air yang menenangkan.
 - Adanya stimulasi pada indra penciuman dengan penggunaan *diffuser* aroma, lilin aroma terapi atau *essential oil* yang menenangkan.
 - Adanya stimulasi indra peraba dengan aktivitas di pusat kebugaran seperti menyentuh tekstur alamiah seperti kayu, bebatuan, dan air.
- 3) Stimulus sensor tidak berirama, pada prinsip ini berfokus pada adanya rangsangan sensorik alamiah dengan pemberian gerakan tidak terprediksi atau bahkan tidak disadari oleh pelaku aktivitas seperti mengikuti alur sirkulasi yang tertata dengan sistem jaringan pada tapak.

- 4) Variasi perubahan panas dan udara, pada prinsip ini berfokus pada adanya suatu perubahan sistem suhu, kelembaban, dan gerakan angin di dalam ruangan. Prinsip ini diimplementasikan dengan penggunaan jendela yang fleksibel (dapat ditutup-dibuka) untuk variasi perubahan panas dan udara yang masuk ke bangunan.
- 5) Kehadiran air, pada prinsip ini dapat diimplementasikan dengan mendengar atau menyentuh elemen air di suatu tempat pada tapak maupun ruang. Implementasinya pada penggunaan kolam dengan air mancur pada beberapa titik bangunan agar menimbulkan suara gemericik air yang merelaksasi bagi yang mendengarnya.
- 6) Cahaya dinamis dan menyebar, pada prinsip ini diimplementasikan dengan penggunaan pencahayaan. Pencahayaan dapat berupa alamiah melalui jendela ruang dan pencahayaan buatan melalui lampu untuk menerangi ruangan di malam hari.
- 7) Hubungan dengan sistem alami, pada prinsip ini pengimplementasian ada pada pemanfaatan alam secara umum seperti pencahayaan alami dan penghawaan alami, selain itu juga terkait dengan penggunaan material yang berhubungan dengan elemen alam.

B. Pola analogi alam. Pola ini bertujuan agar pengguna ruang dapat merasakan suasana akan adanya kehadiran dari alam melalui desain. Pola ini terdiri dari 3 prinsip, yaitu :

- 1) Bentuk dan pola biomorfik, pada prinsip ini bangunan menggunakan pola penataan ruang dan alur

sirkulasi jaringan dengan referensi sirkulasi jalan setapak pada suatu hutan yang biasanya tidak hanya lurus saja hingga tujuan, diimplementasikan dengan alur yang tidak terprediksi dan tidak disadari pelaku ruang karena mengikuti alur sirkulasi yang ada sesuai kondisi.



Gambar 8. Analisis Pola Tataan Sirkulasi
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



Gambar 9. Analisis Pola Tataan Massa
Sumber: Analisis Pribadi (2022)

- 2) Hubungan bahan dengan alam, pada prinsip ini diimplementasikan dengan penggunaan bahan yang berhubungan dengan alam seperti kayu atau bambu, batu alam, dan bahan lainnya. Implementasi pada bangunan dapat digunakan pada bahan bangunan dan dekoratif pada interior maupun eksterior.
- 3) Kompleksitas dan keteraturan, pada prinsip ini bangunan yang berupa

massa banyak disusun dengan alur *cluster* dan sistem jaringan.

C. Pola sifat ruang. Pola ini bertujuan agar pengguna ruang dapat merasakan suasana terhadap adanya kehadiran alam melalui bentuk, pola, dan material bangunan. Pola ini terdiri dari 4 prinsip, yaitu :

- 1) Prospek dan tempat perlindungan, pada prinsip ini pengimplementasian ada pada hal dasar seperti perlindungan pengunjung ketika berada di kawasan atau di dalam ruang. Seperti adanya perlindungan dari hujan, terik matahari, hal mengenai keamanan melalui pengaplikasian material yang aman.



Gambar 10. Analisis Pola Sifat Ruang
Sumber: Analisis Pribadi (2022)

- 1) Mobilitas dan jalan, pada prinsip ini berkaitan dengan prinsip sebelumnya untuk menerapkan bangunan dan aksesibilitas yang aman, ramah terhadap semua usia, dan aksesibilitas seperti alur parkir yang mudah.
- 2) Misteri, pada prinsip ini berkaitan dengan menciptakan suasana menarik bagi pengunjung dan dapat

memberikan hal yang dapat dijelajah lebih dalam.

- 3) Resiko dan bahaya, pada prinsip ini diimplementasikan dengan penggunaan material, alur, dan aksesibilitas yang aman dan nyaman. Kemudian tatanan massa bangunan dan desain dipertimbangkan dengan baik agar berbagai resiko dan bahaya dapat ditangani dengan baik.

3. Konsep Lanskap

Konsep perancangan lanskap pada pusat kebugaran ini berkaitan dengan konsep biofilik dan elemen alam sebagai metodenya. Berikut beberapa vegetasi yang dipilih pada tapak :



Gambar 11. Pemilihan Vegetasi
Sumber: Analisis Pribadi (2022)

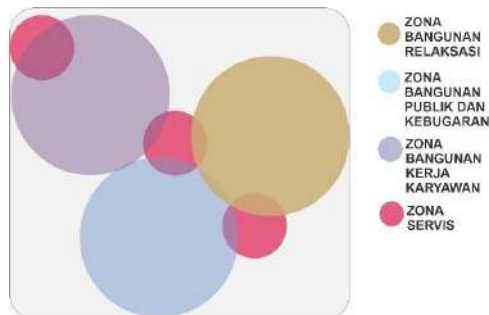


Gambar 12. Penanaman Vegetasi Indoor
Sumber: Analisis Pribadi (2022)

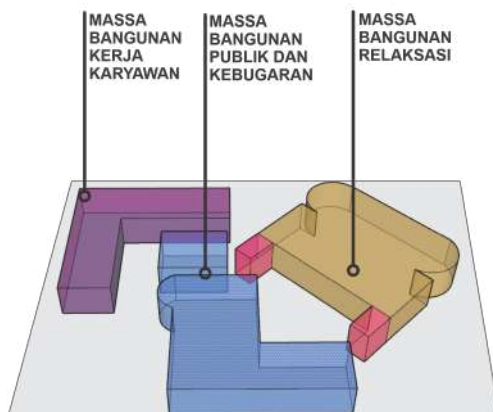
4. Konsep Zoning

Pada rancangan pusat kebugaran terdiri dari zona publik, zona semi-privat, zona privat, dan zona servis. Melalui penzanaan tersebut dibagi lagi menjadi penzanaan massa bangunan karena bangunan merupakan massa banyak. Terdapat zona bangunan relaksasi,

bangunan publik dan kebugaran, bangunan khusus kerja karyawan, dan bangunan dengan zona servis.



Gambar 13. Pembagian Zona
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



Gambar 14. Pembagian Massa dan Zona
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



Gambar 15. Gambar Situasi
Sumber: Analisis Pribadi (2022)

Pada gambar situasi terlihat tapak berada di hook dan dekat dengan bangunan RSUD H. Badaruddin Kasim Tabalong. Pencapaian menuju tapak juga dapat dilalui melalui Jl. Kesehatan dan Jl. Tanjung Baru.

- Rencana Tapak



Gambar 16. Gambar Rencana Tapak
Sumber: Analisis Pribadi (2022)

HASIL

Rancangan ini didasari oleh kebutuhan pengguna ruang dan aktivitasnya. Sehingga pada permasalahan awal rancangan dan solusinya digunakan konsep arsitektur biofilik yang diterapkan pada bangunan dan diharapkan dapat menjadi solusi dari permasalahan yang diangkat. Berikut hasil rancangan Pusat Kebugaran dengan Konsep Arsitektur Biofilik di Kota Tanjung:

- Situasi

- Perspektif Interior



Gambar 17. Perspektif Resepsionis
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



Gambar 18. Perspektif Ruang Gym
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



Gambar 22. Perspektif Ruang Spa
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



Gambar 19. Perspektif Ruang Studio Kebugaran
Sumber: Analisis Pribadi (2022)

- Perspektif Eksterior



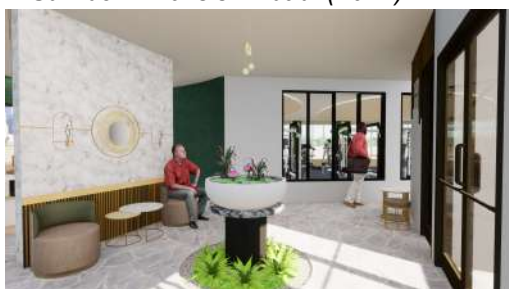
Gambar 23. Perspektif Bangunan Kebugaran
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



Gambar 20. Perspektif Cafe
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



Gambar 24. Perspektif Bangunan Relaksasi
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



Gambar 21. Perspektif Area Sirkulasi dan Area Tunggu
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



Gambar 25. Perspektif Area Taman
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



Gambar 26. Perspektif Bangunan Kerja Karyawan
Sumber: Analisis Pribadi (2022)

KESIMPULAN

Perancangan pusat kebugaran yang berlokasi di kota Tanjung ini menjadi suatu wadah yang menyediakan berbagai fasilitas kebugaran dalam satu tempat sekaligus dengan fasilitas relaksasi sebagai pendukung kegiatan kebugaran. Kegiatan-kegiatan kebugaran ini sebagai upaya untuk menunjang lagi kesehatan dan kebugaran masyarakat untuk mencapai gaya hidup yang *holistic*. Adapun kegiatan kebugaran dan relaksasi pada pusat kebugaran ini mencakup kegiatan seperti *gym*, yoga, aerobik, berendam di *whirpool* komunal dengan ruang yang مخصوص untuk pria dan wanita, pijat spa, dan meditasi.

Perancangan ini menggunakan konsep arsitektur biofilik dengan dukungan dari pernyataan hasil penelitian oleh Kellert (2015) bahwa kondisi optimalnya tubuh manusia bekerja dengan baik apabila berada atau terhubung dengan alam atau lingkungan sekitarnya. Sehingga melalui arsitektur biofilik yang identik dengan pemanfaatan pola-pola alamnya dipilih menjadi inti dalam konsep perancangan Pusat Kebugaran dengan Konsep Arsitektur Biofilik di Kota Tanjung. Kemudian, untuk mendukung konsep arsitektur biofilik pada bangunan digunakan suatu metode

perancangan seperti pemanfaatan 5 unsur atau elemen alam. Sehingga antara konsep dan metode saling berikatan satu sama lain untuk membantu kinerja optimal tubuh manusia atau pengunjung ketika berkegiatan di pusat kebugaran ini. Garis besar dalam penerapan konsep dan metode perancangannya adalah dengan menghadirkan suasana alam di dalam ruang dan memperhatikan interaksi pengunjung dan ruang dengan alam.

DAFTAR PUSTAKA

Referensi Buku dan Jurnal

- Abdelaal, Mohamed S, Soebarto, V.. (2018). *HISTORY MATTERS : THE ORIGINS OF BIOPHILIC DESIGN OF INNOVATIVE LEARNING SPACES IN TRADITIONAL ARCHITECTURE*. *International Journal of Architecture Research*. 12(3): 108-127.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Tabalong. (2022). *Proyeksi Jumlah Penduduk menurut Kecamatan (Jiwa), 2020-2022*.
- Calabrese. E. F., Kellert. S. R. (2015). *The Principles and Benefits of Biophilic Design. The Practice of Biophilic Design*, 01, 6-19.
- Ching, F. D. (2008). *Arsitektur, Bentuk, Ruang, dan Tataan* (3 ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Darmayanti T.E., Sondang, Stella. (2014). *PENDEKATAN FENG SHUI DENGAN METODE BA ZI PADA DESAIN INTERIOR*. *Jurnal Waca Cipta Ruang* Vol. 1 No.1.
- Direktorat Jenderal Perhubungan. (1996). *Pedoman Teknis Penyelenggaraan Fasilitas Parkir*. Departemen Perhubungan Direktorat Jenderal Perhubungan Darat.
- Fatlawi, dkk. (2019). *Perancangan Pusat Kebugaran Melalui Pendekatan Tema Curious Movement*.

- Febriyanti, F., dkk. (2018). *Tingkat Kondisi Fisik Member Senam Aerobik di Sanggar "Gleonor Gym". Journal of Sport and Exercise Science*, Vol 1 (1).
- Gunawan, Okta Candra. (2020). *PERENCANAAN STRUKTUR BALOK DAN KOLOM GEDUNG PERKANTORAN EMPAT LANTAI*. Hal. 1.
- Irbah, FN & Kusumowidagdo, A. (2020) *PENERAPAN BIOPHILIC DESIGN UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PENDUDUK KOTA*. SEMINAR NASIONAL ENVISI 2020 : INDUSTRI KREATIF, 148-155.
- Justice, Ronald. (2021). *KONSEP BIOPHILIC DALAM PERANCANGAN ARSITEKTUR*. Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Diponegoro.
- Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif. (2019). *JOURNEY FOR HEALTHY LIFE: SKENARIO PERJALANAN WISATA KEBUGARAN DI JOGLOSEMAR, BALI, DAN JAKARTA*. Deputi Bidang Pengembangan Industri dan Kelembagaan Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif.
- Kurniawan, Rohmat Ilyas, dkk. (2019). *PERENCANAAN PONDASI TIANG (Studi Kasus HOTEL MERDEKA TULUNGAGUNG)*. JURMATEKS, Vol. 2 (1).
- Lavita, Sahirah. (2021). *Kajian Adaptasi Pusat Kebugaran disaat Pandemi Covid-19*. Seminar Nasional Desain Sosial. 526-531.
- L. Danang Sutawijaya, S. Riyadi. (2020). *Prosiding Seminar Nasional Rekart 2020 Menjaga Kebugaran Jasmani Melalui Aktivitas Fisik Di Fitness Center*. 6-7.
- Made, Yunitha A. D. N., Hartaka, I Made. (2020). *Implikasi Yoga Marga Terhadap Kesehatan Rohani*. JURNAL YOGA DAN KESEHATAN FAKULTAS BRAHMA WIDYA IHDN DENPASAR. Vol. 3 (2).
- Magdalena, R., Sawarjuno, T. (2020). *Konsep Akuntansi Pertanggungjawaban: Perspektif Filsafat Kuno Tiongkok Yin Yang dan Wu Xing*. Jurnal Akuntansi Aktual.
- Pramono, Jaya. (2013). *STRATEGI PENGEMBANGAN HEALTH AND WELLNESS DI BALI*. Jurnal Manajemen, Strategi Bisnis, dan Kewirausahaan Vol. 7 (1): 65-66.
- Prastiyo, Tri Hadi. (2017). *PUSAT KEBUGARAN & KECANTIKAN DI KOTA MALANG*. Skripsi Arsitektur Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan Institut Teknologi Nasional Malang.
- Rosid, Yafis Abdul. (2014). *Pusat Kebugaran di Kota Malang Tema Arsitektur Postmodern Methapor*. Skripsi Arsitektur Program Studi Teknik Arsitektur Institut Teknologi Nasional Malang.
- Rossanti, Ferla. (2020). *PERANCANGAN PUSAT KEBUGARAN DADAHA BAGI PENGGUNA OLAHRAGA DI TASIKMALAYA DENGAN PENDEKATAN ARSITEKTUR ORGANIK*. Proyek Akhir Sarjana Program Studi Arsitektur Universitas Islam Indonesia.
- Sari, Hana M., Dinapradipta, A.. (2019). *Pendekatan Biofilik Untuk Mengurangi Faktor Lingkungan Pemicu Asma pada Apartemen*. JURNAL SAINS DAN SENI ITS, Vol. 8 No. 2.
- Sandika, I Ketut. (2019). *Tantra Ilmu Kuno Nusantara*.
- Stoewen, Debbie L. (2017). *Dimensions of wellness : Change your habits, change your life*, 58 (8): 861-862.
- Suryani, D., dkk. (2021). *Aplikasi Panduan Fitness Untuk Manula Menggunakan Teknologi Augmented Reality*. IT Journal Research and Development (ITJRD). Vol 5 (2).
- Wen, Haiyang. (2018). *Exploring Feng Shui Elements in Domestic House*. 45—46.

Zakiyaturrahmah, dkk. (2017). *Penerapan Teori Biophilic Design Dalam Strategi Perancangan Sekolah Alam Sebagai Sarana Pendidikan Dasar di Karanganyar*. Program Studi Arsitektur Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Zhong, Weijie, et al. (2021). *Biophilic design in architecture and its contributions to health, well-being, and sustainability: A critical review*.

Website

Archdaily. (2021, Juli 28). *Korea National Arboretum Children's Forest School / GEEUMPLUS*. Diakses September 16, 2021 dari <https://www.archdaily.com/965761/korea-national-arboretum-childrens-forest-school-geeumplus>

Archdaily. (2021, September 11). *Come on, Calm on / Shma*. Diakses September 26, 2021 dari https://www.archdaily.com/968159/come-on-calm-on-shma?ad_source=search&ad_medium=search_result_all

Archdaily. (2021, Januari 19). *Spa Queretaro / Ambrosi I. Etchegaray*. Diakses September 26, 2021 dari https://www.archdaily.com/318920/spa-queretaro-ambrosi-i-etchegaray?ad_source=search&ad_medium=search_result_all