

PUSAT KEBUGARAN DAN KESEHATAN DI BANJARBARU**Azriel Renaldy**

Program Studi Teknik Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Lambung Mangkurat
1810812310005@mhs.ulm.ac.id

Dila Nadya Andini

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

ABSTRAK

Obesitas dan gangguan kesehatan mental berkaitan erat. Gangguan kesehatan mental pada orang obesitas biasanya disebabkan oleh lingkungan sekitar yang kurang baik sehingga menyebabkan penderita obesitas kerap kali mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca trauma. Dengan mengusung konsep *healing environment* Pusat Kebugaran dan Kesehatan di Banjarbaru merupakan jawaban dari isu kesehatan mental yang dialami oleh masyarakat. Kawasan ini merupakan sebuah ruang terbuka dengan beberapa fasilitas penunjang berupa *gym center*, klinik kesehatan, dan restoran sehat. Konsep yang diterapkan ke dalam desain menggunakan 10 komponen fisik lingkungan sebagai acuan dalam menerapkan konsep *healing environment*.

Kata kunci: Pusat Kebugaran, Kesehatan, Obesitas, Kesehatan Mental, *Healing Environment*.

ABSTRACT

Obesity and mental health disorders are closely related. Mental health disorders in obese people are usually caused by an unfavorable environment that causes obese people to often experience depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder. By carrying out the concept of a healing environment, the Fitness and Health Center in Banjarbaru is an answer to the mental health issues experienced by the community. This area is an open space with several supporting facilities in the form of a gym center, health clinic, and healthy restaurant. The concept that is applied to the design uses 10 physical components of the environment as a reference in applying the concept of healing environment.

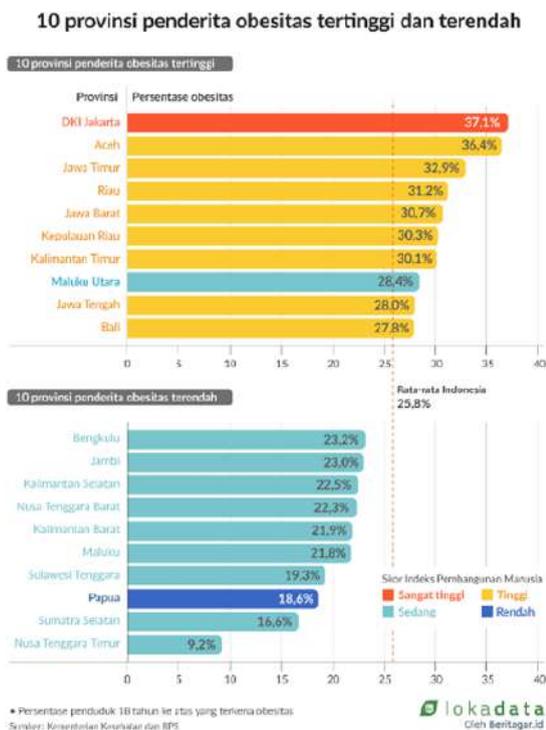
Keywords: *Fitness Center, Health, Obesity, Mental Health, Healing Environment.*

PENDAHULUAN

Menerapkan pola hidup sehat merupakan salah satu upaya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, akan tetapi sering diabaikan. Kesadaran pentingnya

menjaga kesehatan biasanya timbul ketika mengalami penyakit tertentu. Dalam kehidupan sehari-hari, hal yang termudah sekaligus yang tersulit untuk menjaga kesehatan yaitu dengan menjaga pola makan dan berolahraga secara teratur.

Berdasarkan data Riskesdas tentang analisis survei konsumsi makanan individu (SKMI, 2014), sebesar 40,7% masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan berlemak, 53,1% mengonsumsi makanan manis, 93,5% kurang konsumsi sayur dan buah, dan 26,1% aktivitas fisik kurang. Konsumsi sayur dan olahannya hanya sebesar 57,1 gram per orang per hari (anjuan 200-300 gram per orang per hari) dan konsumsi buah-buahan dan olahannya hanya sebesar 33,5 gram per orang per hari (anjuan 3-5 penakar buah atau setara dengan 150-250 gram pisang per orang per hari). Angka ini tergolong rendah sehingga belum mencukupi kebutuhan tubuh akan vitamin, mineral dan serat sehingga menjadi salah satu penyebab tingginya angka obesitas di Indonesia.



Gambar 1. Grafik Provinsi Penderita Obesitas Tertinggi dan Terendah di Indonesia

Sumber:
<https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/ancaman-obesitas-di-balik-kemakmuran>

Dapat dilihat pada grafik di atas, tingkat obesitas pada Provinsi Kalimantan Selatan sebanyak 22,5%, persentase tersebut termasuk kategori sedang jika dibandingkan

dengan Provinsi di Indonesia lainnya. Kabupaten Banjarbaru termasuk ke dalam salah satu Kabupaten dengan pengidap obesitas terbanyak di Provinsi Kalimantan Selatan.

Obesitas dan gangguan kesehatan mental berkaitan erat. Gangguan kesehatan mental pada orang obesitas biasanya disebabkan oleh lingkungan sekitar yaitu diskriminasi terhadap ukuran atau perlakuan yang kurang baik terhadap orang-orang yang memiliki ukuran tubuh lebih besar sehingga menyebabkan orang-orang obesitas kerap kali mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca trauma (PTSD).

Gagasan tentang perancangan kawasan pusat kebugaran dan kesehatan di Banjarbaru dibuat sebagai salah satu solusi berupa fasilitas publik yang mampu mendukung perbaikan dan penerapan pola hidup sehat baik secara fisik maupun psikis warga kota, khususnya orang dengan obesitas. Konsep Healing Environment adalah konsep menarik untuk diterapkan dalam perancangan mengingat fungsi kawasan yang diharapkan mampu mendukung pemulihan fisik dan psikis orang dengan obesitas.

PERMASALAHAN

Berdasarkan latar belakang di atas, didapat permasalahan pada perancangan pusat kebugaran dan kesehatan, yaitu "Bagaimana rancangan pusat kebugaran dan kesehatan dengan menerapkan konsep *healing environment*?".

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum

1. Kebugaran (*Wellnes*) dan Kesehatan (*Healthy*)

Wellness dapat diartikan sebagai sebuah proses di mana individu membuat keputusan dan terlibat dalam kegiatan dengan cara mengarahkan gaya hidup yang sehat, dan pada akhirnya berdampak positif

bagi kesehatan individu itu sendiri. (Barre, 2005 dalam Pramono, 2013). Sedangkan menurut Dunn (1959, dalam *Journey for Healthy-life*, 2019), “kebugaran adalah suatu pendekatan kesehatan yang lebih holistik dengan mencakup dimensi fisik, mental, sosial, budaya dan juga spiritual”.

2. Obesitas

Obesitas merupakan penimbunan lemak secara berlebihan yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan asupan energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan tubuh dalam kurun waktu yang lama. (WHO, 2000).

Obesitas artinya penumpukan lemak yang berlebihan atau abnormal yang dapat menghambat kesehatan tubuh. (WHO, 2017).

3. Penyebab Obesitas

Menurut situs alodokter.com, obesitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor tersebut yaitu:

- a. Pola makan tidak sehat
- b. Kurang melakukan aktivitas fisik
- c. Keturunan atau genetik
- d. Efek samping obat-obatan
- e. Kehamilan
- f. Kurang tidur
- g. Pertambahan usia
- h. Penyakit atau masalah medis tertentu

4. Penanganan Obesitas

Menurut situs alodokter.com, penanganan obesitas dapat dilakukan dengan cara:

- a. Perubahan pola makan
 - b. peningkatan aktivitas fisik
 - c. Perubahan perilaku
 - d. Pemberian obat penurun berat badan
 - e. Operasi bariatrik
- ## 5. Obesitas dan Gangguan Kesehatan Mental

Fatphobia, sizeism, atau diskriminasi terhadap ukuran merupakan perlakuan kurang baik terhadap orang-orang yang memiliki ukuran tubuh yang lebih besar. Hal ini merupakan bentuk penindasan yang dapat menyebabkan rusaknya kualitas hidup seseorang. Beberapa orang bahkan akhirnya menggunakan narkoba, melakukan percobaan bunuh diri, atau menyakiti diri sendiri sebagai bentuk pelarian. (Dwiputra dalam klikdokter.com, 2018).

B. Tinjauan Arsitektural

1. Pusat Kebugaran

Menurut Giriwijoyo (2004:36, dalam Riza, 2019) “pusat kebugaran adalah suatu kegiatan dalam ruangan dengan menawarkan kegiatan olahraga dari tanpa menggunakan alat, sampai dengan menggunakan alat-alat yang mahal dan canggih”. Sedangkan menurut Hanafi (1997:9, dalam Riza, 2019) “pusat kebugaran adalah tempat olahraga dalam ruangan yang menawarkan berbagai program latihan kebugaran dengan fasilitas dan peralatan yang mutakhir”.

2. Konsep *Healing Environment*

Menurut Lidayana dan Alhamdi (2013) “*healing environment* merupakan suatu desain lingkungan terapi yang dirancang untuk membantu proses pemulihan pasien secara psikologis”.

Menurut Murphy (2008, dalam Lidayana dan Alhamdi, 2013), ada tiga pendekatan yang digunakan dalam mendesain dengan konsep *healing environment*, yaitu alam, indra, dan psikologis. Berikut penjelasan dari masing-masing pendekatan desain pada konsep *healing environment*:

- a. Alam
- b. Indera (*Sense*)
- c. Psikologis

Dalam konsep *healing environment* terdapat 10 komponen fisik lingkungan yang menjadi acuan dalam menerapkan konsep

tersebut ke dalam desain. 10 komponen tersebut meliputi.

a. Pencahayaan

“Bloemberg, dkk (2009) mengungkapkan bahwa *The Coalition for Health Environment Research* (2004) merekomendasikan pencahayaan tidak langsung (*indirect lighting*) yang hangat, karena dapat menciptakan suasana lingkungan yang lebih alami dan menyenangkan”.

b. Penghawaan

“Bloemberg, dkk (2009) menyatakan bahwa kualitas udara dalam ruangan berdampak signifikan terhadap manfaat kesehatan. Van Den Berg (2005), menambahkan bahwa tingkat udara dalam ruangan harus diperbarui per unit waktu. salah satu cara penting untuk menyediakan udara segar adalah melalui ventilasi”.

c. Aroma

“Bloemberg, dkk (2009) menyatakan bahwa Aroma yang wangi dipersepsikan bisa menyenangkan perasaan seseorang sehingga hal tersebut dapat menurunkan kecemasan, sedangkan aroma yang tidak enak bisa merangsang kecemasan, ketakutan, dan stress”.

d. Taman dan ruang dalam

“Bloemberg, dkk (2009) menunjukkan bahwa orang dewasa yang sedang mengalami stres atau depresi, lebih memilih merasakan pemandangan alam dari pada merasakan lingkungan perkotaan, seperti pergi ke tempat alami di luar ruangan dapat membantu orang merasa lebih baik”.

e. Alam dan ruang dalam

“Bloemberg, dkk (2009) selain memiliki pengaruh langsung terhadap kualitas udara, tanaman dalam ruangan juga dapat mempengaruhi kesehatan mekanisme

psikologis, seperti perbaikan suasana hati atau pengurangan stres dan rasa sakit”.

f. Kebisingan, ketenangan, dan musik

“Bloemberg, dkk (2009) menyelidiki bagaimana kebisingan mempengaruhi suasana hati pasien dalam rumah sakit dan menemukan suara dengan tingkat atas 60 dB memberikan efek negatif bagi istirahat dan pola tidur pasien”.

g. Tata ruang

“Bloemberg, dkk (2009) mengungkapkan bahwa pasien di rumah sakit harus dapat menemukan jalan secara relatif mudah, karena perasaan tersesat cenderung menimbulkan perasaan cemas”.

h. Suasana yang seperti rumah

“Bloemberg, dkk (2009) berpendapat bahwa penting untuk merancang lingkungan rumah sakit dengan gaya perumahan, sehingga orang-orang merasa lebih akrab dengan suasananya dan menghilangkan persepsi bahwa mereka sebenarnya sedang berada di rumah sakit”.

i. Seni dan selingan positif

“Seni dan dekorasi dapat meningkatkan nilai estetika pada lingkungan sehingga menimbulkan keceriaan pada lingkungan. Bloemberg, dkk (2009) merekomendasikan penggunaan gambar wajah bahagia untuk memberikan efek ceria pada lingkungan tersebut”.

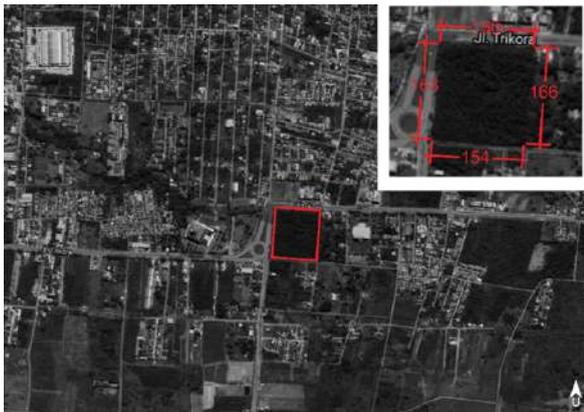
j. Warna

“Bloemberg, dkk (2009) menyarankan penggunaan warna-warna cerah untuk meningkatkan suasana hati yang positif. Bloemberg juga menyatakan bahwa penggunaan warna primer secara khusus dapat menenangkan dan membantu memperbaiki istirahat seseorang”.

PEMBAHASAN

A. Lokasi

Lokasi perancangan pusat kebugaran dan kesehatan di Banjarbaru terletak pada Jl. Trikora, Kecamatan Guntung Manggis, Kelurahan Landasan Ulin, Banjarbaru, Kalimantan Selatan $3^{\circ}27'41''S$ $114^{\circ}49'40''E$. Lokasi ini dipilih karena berdekatan dengan Kawasan Kantor Gubernur Kalimantan Selatan. Kawasan Kantor Gubernur Kalimantan Selatan biasanya sering dijadikan masyarakat Banjarbaru sebagai tempat untuk berolahraga. Sehingga menjadikan lokasi ini sangat tepat untuk perancangan pusat kebugaran dan kesehatan di Banjarbaru. Selain itu, lokasi tapak yang berada di pinggiran kota merupakan salah satu syarat dari konsep *healing environment* yang mengharuskan lokasi tapak di daerah pinggiran kota dengan lingkungan yang masih asri.



Gambar 2. Lokasi Tapak
Sumber: Google Earth, 2022

Tapak memiliki luasan 25.000 m^2 atau 2,5 hektar. Tapak berbentuk persegi dengan jenis tanah pada sekitar tapak yaitu tanah keras tidak berkontur. Berdasarkan hasil survei via *google earth*, diperoleh batasan-batasan pada tapak, yaitu pada sisi Utara tapak berbatasan langsung dengan Jl. Trikora, pada sisi Selatan tapak berbatasan dengan Jl. Sumber Arum sebagai akses ke pemukiman penduduk yang terletak pada sekitar sisi Selatan tapak, pada sisi Timur tapak berbatasan dengan area industri kecil

dan GOR Rudy Resnawan, pada sisi Barat tapak berbatasan langsung dengan bundaran masjid Banjarbaru dan masjid agung Al-Munawwarah.

B. Konsep Rancangan

1. Konsep Programatik

Pada perancangan Pusat Kebugaran dan Kesehatan di Banjarbaru mengusung konsep *healing environment*. Dalam konsep *healing environment* terdapat 10 komponen fisik lingkungan yang menjadi acuan penerapan konsep *healing environment*. 10 komponen fisik tersebut diterapkan pada kawasan maupun ke dalam bangunan-bangunan yang ada pada perancangan Pusat Kebugaran dan Kesehatan di Banjarbaru.

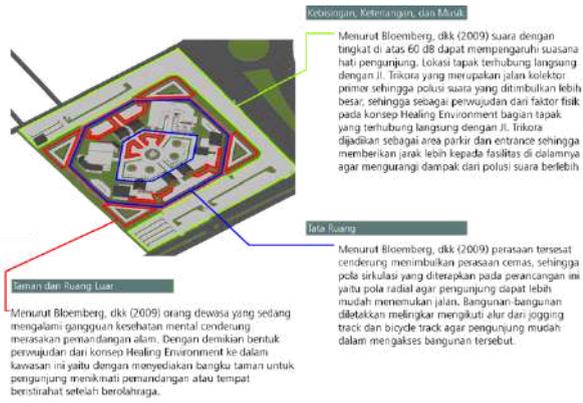


Gambar 3. Skema Konsep Programatik
Sumber: Analisis Pribadi (2022)

2. Konsep Perancangan

a. Penerapan Komponen Fisik Lingkungan pada Konsep *Healing Environment* ke dalam Kawasan

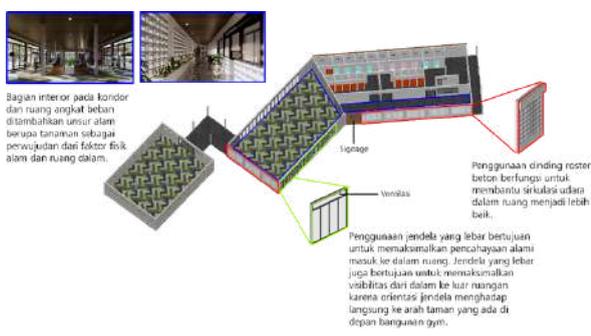
Penerapan konsep *Healing Environment* pada kawasan meliputi beberapa faktor fisik, yang pertama yaitu taman dan ruang luar, yang kedua yaitu kebisingan, ketenangan, dan musik, dan yang ketiga yaitu tata ruang.



Gambar 4. Penerapan Konsep ke dalam Kawasan
 Sumber: Analisis Pribadi (2022)

b. Penerapan Komponen Fisik Lingkungan pada Konsep *Healing Environment* ke dalam Bangunan Gym

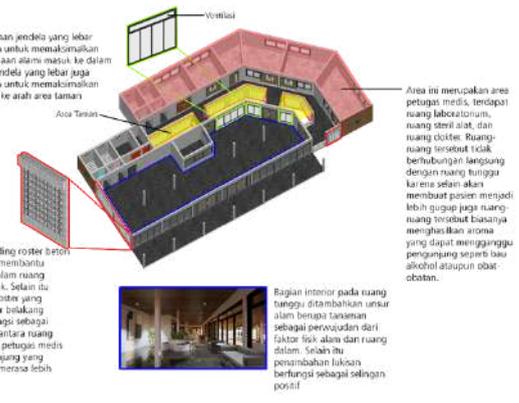
Penerapan konsep *Healing Environment* pada bangunan gym meliputi beberapa faktor fisik, yaitu pencahayaan, penghawaan, taman dan ruang luar, alam dan ruang dalam.



Gambar 5. Penerapan Konsep ke dalam Bangunan Gym
 Sumber: Analisis Pribadi (2022)

c. Penerapan Komponen Fisik Lingkungan pada Konsep *Healing Environment* ke dalam Bangunan Klinik

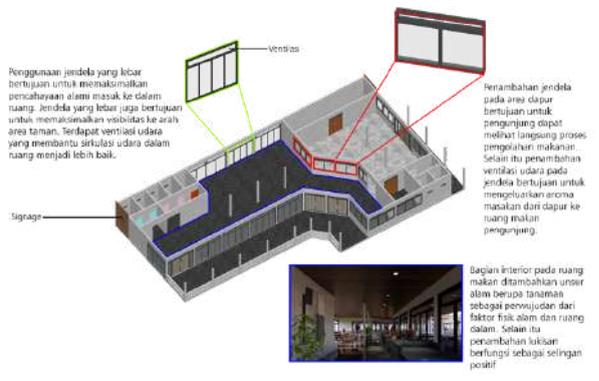
Penerapan konsep *Healing Environment* pada bangunan klinik meliputi beberapa faktor fisik, yaitu pencahayaan, penghawaan, aroma, taman dan ruang luar, alam dan ruang dalam, tata ruang, seni dan selingan positif.



Gambar 6. Penerapan Konsep ke dalam Bangunan Klinik
 Sumber: Analisis Pribadi (2022)

d. Penerapan Komponen Fisik Lingkungan pada Konsep *Healing Environment* ke dalam Bangunan Restoran Sehat

Penerapan konsep *Healing Environment* pada bangunan restoran meliputi beberapa faktor fisik, yaitu pencahayaan, penghawaan, aroma, taman dan ruang luar, alam dan ruang dalam, seni dan selingan positif.



Gambar 7. Penerapan Konsep ke dalam Bangunan Restoran Sehat
 Sumber: Analisis Pribadi (2022)

HASIL

Hasil rancangan Kawasan Pusat Kebugaran dan Kesehatan di Banjarbaru dengan menggunakan konsep *healing environment* sebagai berikut.

- Situasi



Gambar 8. Situasi Kawasan
 Sumber: Analisis Pribadi (2022)

Dari gambar situasi tersebut dapat terlihat hubungan desain kawasan dengan lingkungan sekitar dan akses masuk ke dalam tapak.

- Rencana Tapak



Gambar 9. Rencana Tapak
 Sumber: Analisis Pribadi (2022)

Dari gambar rencana tapak, menunjukkan pola sirkulasi dan fasilitas-fasilitas yang ada pada perancangan Pusat Kebugaran dan Kesehatan di Banjarbaru.

- Perspektif



Gambar 10. Perspektif Interior Koridor Bangunan Gym
 Sumber: Analisis Pribadi (2022)



Gambar 11. Perspektif Interior Ruang Angkat Beban Bangunan Gym
 Sumber: Analisis Pribadi (2022)



Gambar 12. Perspektif Interior Ruang Kardio Bangunan Gym
 Sumber: Analisis Pribadi (2022)



**Gambar 13. Perspektif Interior Ruang Tunggu
Bangunan Klinik**
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



**Gambar 16. Perspektif Eksterior Kawasan Parkir
Pengunjung**
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



**Gambar 14. Perspektif Interior Ruang Makan dan
Minum Bangunan Restoran Sehat**
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



**Gambar 17. Perspektif Eksterior Main Entrance
ke dalam Fasilitas**
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



Gambar 15. Perspektif Mata Burung Kawasan
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



**Gambar 18. Perspektif Eksterior Jogging Track
dan Bicycle Track**
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



Gambar 19. Perspektif Mata Burung Area Olahraga Outdoor
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



Gambar 20. Perspektif Eksterior Area Medis
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



Gambar 20. Perspektif Eksterior Area Restoran
Sumber: Analisis Pribadi (2022)



Gambar 21. Perspektif Eksterior Area WC Umum
Sumber: Analisis Pribadi (2022)

Dari gambar perspektif di atas memperlihatkan penerapan konsep *healing environment* ke dalam interior bangunan dan ke dalam kawasan.

KESIMPULAN

Tingkat obesitas di Provinsi Kalimantan Selatan termasuk dalam kategori sedang dengan tingkat persentase sebanyak 22,5%. Salah satu kota dengan pengidap obesitas terbanyak di Provinsi Kalimantan Selatan yaitu Kota Banjarbaru. Obesitas dan gangguan kesehatan mental sangat berkaitan erat, hal ini disebabkan adanya diskriminasi terhadap ukuran tubuh yang lebih besar. Sehingga dibutuhkannya sebuah wadah yang dapat membantu menerapkan pola hidup sehat baik secara fisik maupun non-fisik (psikis).

Pusat Kebugaran dan Kesehatan di Banjarbaru merupakan sebuah ruang terbuka dengan beberapa fasilitas penunjang berupa *gym center*, klinik kesehatan, dan restoran sehat yang mengusung konsep *healing environment*. Penerapan konsep *healing environment* dilatarbelakangi oleh isu kesehatan mental yang dialami oleh masyarakat.

Dalam konsep *healing environment* terdapat 10 faktor fisik lingkungan, yaitu pencahayaan, penghawaan, aroma, taman dan ruang luar, alam dan ruang dalam, kebisingan, ketenangan, dan musik, tata ruang, suasana yang seperti rumah, seni dan selingan positif, dan warna. 10 faktor

fisik tersebut yang akan diaplikasikan pada perancangan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Referensi Buku dan Jurnal

- Azwar, A. (2004, February). Tubuh sehat ideal dari segi kesehatan. In Makalah disampaikan pada Seminar Kesehatan Obesitas, Senat Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UI, Sabtu (Vol. 15, pp. 1-7).
- Birse, R. M. (1969). AJ metric handbook: L. FAIRWEATHER and JA SLIWA 160pp., A. 4, 15s. net. The Architectural Press, London, 1968.
- Bloemberg, F. C., Juritsjeva, A., Leenders, S., Scheltus, L., Schwarzin, L., Su, A., & Wijnen, L. (2009). Healing Environments In Radiotherapy. Wageningen: Produced By Students Of Wageningen University As Part Of Their Msc-Programme.
- De Chiara, J. Callender, John. 1987. Time Saver Standards for Building Types.
- Hafidz, I. Y. N., & Nugrahaini, F. T. (2020). Konsep Healing Environment Untuk Mendukung Proses Penyembuhan Pasien Rumah Sakit. *Sinektika: Jurnal Arsitektur*, 16(2), 94-100.
- Indra Pradana, Finta Lissimia. 2021. Kajian Konsep Healing Environment Pada Bangunan Perkantoran Studi Kasus Gedung Kementerian Pekerjaan Umum Dan Perumahan Rakyat. *Jurnal.Umj.Ac.Id*
- 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.
- Kurniawati, F. (2007). Peran Healing Environment Terhadap Proses Penyembuhan. *Universitas Gadjah Mada*.
- Lavita, S., & Tarigan, S. G. (2021, July). Kajian Adaptasi Pusat Kebugaran Disaat Pandemi Covid-19. In Prosiding Seminar Nasional Desain Sosial (SNDS) (Vol. 3, No. 1, pp. 526-533).
- Lidayana, V., Alhamdani, M. R., & Pebriano, V. (2013). Konsep Dan Aplikasi Healing Environment Dalam Fasilitas Rumah Sakit. *Jurnal Teknik Sipil*, 13(2).
- Neufert, E. (1996). Data Arsitek Jl. 33. Erlangga.
- Panero, J. (1979). Dimensi Manusia & Ruang Interior. Erlangga.
- Riza Anindya Ainur, 2018. STANDAR FASILITAS KLUB KEBUGARAN. *Universitas Negeri Semarang*.

Website

- <http://andrewmarsh.com/apps/staging/sunpath3d.html> (Diakses tanggal 24 Februari 2022)
- [Http://ismc.co.id/](http://ismc.co.id/) (Diakses 19 September 2021)
- <https://www.alodokter.com/ketahui-perbedaan-anoreksia-dengan-bulimia> (Diakses Tanggal 28 November 2021)
- <https://www.alodokter.com/obesitas> (Diakses Tanggal 9 Oktober 2021)
- <https://www.archdaily.com/280739/fala-park-pl-architekci> (Diakses Tanggal 7 Februari 2022)
- <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3616091/benarkah-obesitas-picu-gangguan-kesehatan-mental> (Diakses Tanggal 28 November 2021)
- https://www.meteoblue.com/en/weather/week/banjarbaru_indonesia_1650217 (Diakses tanggal 24 Februari 2022)