

## PUSAT KEBUGARAN WANITA DI TANAH GROGOT DENGAN PENDEKATAN METAFORA

**Rahmatul Jum'ah Fitriani**

Program Studi Teknik Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Lambung Mangkurat  
[2010812320017@mhs.ulm.ac.id](mailto:2010812320017@mhs.ulm.ac.id)

**Dila Nadya Andini**

Program Studi Teknik Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Lambung Mangkurat  
[dila.andini@ulm.ac.id](mailto:dila.andini@ulm.ac.id)

### ABSTRAK

Pusat Kebugaran memiliki kesan yang terlalu *manly* karena mayoritas penggunanya adalah laki-laki yang membuat para wanita menjadi terdominasi sehingga timbul ketidaknyamanan untuk melakukan kegiatan kebugaran di tempat umum yang bercampur baur antar lawan jenis. Perlu adanya pusat kebugaran khusus wanita yang dapat mewadahi kegiatan kebugaran wanita dan memiliki identitas serta citra wanita. Untuk mewujudkan hal ini konsep perancangan yang diterapkan adalah dengan menggunakan pendekatan metafora yang mengadopsi wanita sebagai objek metaforanya. Perwujudan bentuk metafora yang digunakan adalah dengan mengadopsi bentuk keranjang bunga yang mana merupakan tempat yang bisa digunakan untuk mengumpulkan dan merawat berbagai jenis bunga. Hal ini sejalan dengan perwujudan '*Woman healthy space*' yang mana wanita sering dimetaforakan sebagai 'bunga' yang kemudian keranjang bunga akan menjadi 'wadah', pusat kebugaran yang menjadi tempat berkumpulnya para wanita untuk melakukan kegiatan kebugaran agar menjadi sehat.

**Kata kunci:** Pusat Kebugaran, Wanita, Metafora, Identitas, Citra, Bunga

### ABSTRACT

*Fitness centers have the impression of being too manly because the majority of users are men, which makes women dominated, resulting in discomfort when doing fitness activities in public places where people of the opposite sex are mixed up. There is a need for a fitness center specifically for women that can accommodate women's fitness activities and have a woman's identity and image. To realize this, the design concept applied is to use a metaphorical approach that adopts women as the metaphorical object. The embodiment of the metaphor used is to adopt the shape of a flower basket, which is a place that can be used to collect and care for various types of flowers. This is in line with the realization of 'Woman healthy space' where women are often metaphorized as 'flowers' and then the flower basket becomes a 'container', a fitness center which becomes a gathering place for women to do fitness activities to be healthy.*

**Keywords:** Fitness Center, Women, Metaphor, Identity, Image, Flowers

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kegiatan kebugaran bisa dilakukan dimana saja dan dengan beragam bentuk latihan dan alat, namun untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan mencegah hal yang tidak diinginkan, kegiatan kebugaran hendaknya dilakukan di fasilitas olahraga kebugaran yang alatnya lengkap dan sesuai standar serta diawasi langsung oleh instruktur profesional di bidang kebugaran. Saat ini di Indonesia, minat masyarakat dalam melakukan aktivitas kebugaran dan olahraga semakin meningkat. Mengikuti perkembangan tersebut saat ini semakin banyak fasilitas kebugaran yang disediakan oleh pihak pemerintah maupun swasta. Daerah Tanah Grogot pun tidak luput dari perkembangan minat tersebut, namun jumlah dan kualitas fasilitas yang ada masih belum bisa mengimbangi jumlah minat masyarakat khususnya untuk para wanita.

### B. Permasalahan

Fasilitas kebugaran sangat penting karena membantu masyarakat meningkatkan dan menjaga kualitas kesehatan. Namun, kesan fasilitas yang terlalu *manly* dan mayoritas penggunaanya yang terdiri dari laki-laki menyebabkan timbulnya rasa ketidaknyamanan dan tersisihkan karena dominasi laki-laki, yang membuat wanita merasa tidak memiliki tempat atau ruang untuk dapat beraktivitas dengan bebas.

Hal ini menyebabkan menurunnya minat wanita untuk berolahraga, yang menyebabkan kualitas kesehatan mereka menurun. Oleh karena itu, dibuatlah sebuah fasilitas kebugaran khusus untuk wanita, dengan konsep "*Woman healthy space*". Dengan demikian, wanita juga dapat berolahraga dengan nyaman di tempat yang dirancang khusus untuk mereka tanpa adanya kekhawatiran didominasi oleh lawan jenis.

Selanjutnya, untuk menghilangkan kesan *manly* rancangan dibuat dengan metode pendekatan metafora yang bisa

dijadikan alat untuk memberikan citra wanita dalam ruang/bangunan yang dirancang. Berdasarkan penjabaran di atas maka permasalahan arsitektural yang diangkat adalah "Bagaimana konsep rancangan pusat kebugaran khusus wanita dengan pendekatan-pendekatan metafora?"

## TINJAUAN PUSTAKA

### A. Kebugaran

Menurut Soegiyanto (2010:2) dan Nurhasan dalam Taufiq Hidayat (2015:604); Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan beban fisik yang diterima saat melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran fisik yang baik diperlukan agar seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa kelelahan atau masalah kesehatan.

Menurut Karim (2002) dan Irianto (2004); Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan baik dan efisien. Kebugaran jasmani yang optimal dapat dicapai dengan memperhatikan beberapa faktor, yaitu:

1. Keseimbangan antara makan, istirahat, dan olahraga. Makan yang sehat dan seimbang, istirahat yang cukup, dan olahraga yang teratur akan membantu meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Umur. Seiring bertambahnya usia, kebugaran jasmani akan menurun. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kebugaran jasmani sejak usia muda.
3. Jenis kelamin. Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan kebugaran jasmani. Laki-laki umumnya memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik daripada perempuan.
4. Genetik. Faktor genetik juga berperan dalam menentukan kebugaran jasmani.
5. Makanan. Asupan makanan yang sehat dan seimbang akan membantu meningkatkan kebugaran jasmani.

6. Rokok. Merokok dapat menurunkan kebugaran jasmani.

## A. Tinjauan Arsitektural

### 1. Pusat Kebugaran

Menurut Hanafi (1997) dan Djoko Pekik (2000); Pusat kebugaran adalah tempat olahraga dalam ruangan yang menawarkan berbagai program latihan yang dilengkapi fasilitas dan layanan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Fasilitas dan layanan tersebut meliputi berbagai program latihan kebugaran, peralatan olahraga yang mutakhir, sarana dan prasarana untuk melakukan berbagai macam latihan kebugaran.

### 2. Pusat Kebugaran Khusus Wanita

Pusat kebugaran khusus wanita adalah tempat olahraga yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan dan tujuan kebugaran wanita. Pusat kebugaran ini didominasi oleh wanita, baik dari segi pelaku aktivitas, pengelola, staf, maupun tenaga ahli.

Pada pusat kebugaran khusus wanita, desain rancangannya pun dibuat berdasarkan pertimbangan preferensi kenyamanan, keamanan, dan minat wanita. Hal ini dapat dilihat dari beberapa aspek, seperti:

- 1) Fasilitas dan peralatan yang tersedia di pusat kebugaran khusus wanita dirancang untuk memenuhi kebutuhan dan kemampuan wanita. Misalnya, mesin-mesin latihan yang disesuaikan dengan postur tubuh wanita, serta peralatan olahraga yang aman dan nyaman digunakan oleh wanita.
- 2) Suasana di pusat kebugaran khusus wanita dibuat agar terasa nyaman dan aman bagi wanita. Misalnya, desain interior yang didominasi dengan warna-warna lembut dan menenangkan, serta suasana yang tenang dan tidak bising.
- 3) Program latihan yang ditawarkan di pusat kebugaran khusus wanita disesuaikan dengan minat dan

kebutuhan wanita. Misalnya, program latihan yang berfokus pada penguatan otot, penurunan berat badan, atau peningkatan kebugaran kardiovaskular.

Pusat kebugaran khusus wanita memberikan berbagai manfaat bagi wanita, antara lain:

- 1) Meningkatkan kebugaran fisik. Pusat kebugaran khusus wanita menyediakan fasilitas dan program latihan yang dapat membantu wanita untuk meningkatkan kebugaran fisik, mengingat tingkat kebugaran wanita cenderung lebih rendah dibanding laki-laki.
- 2) Meningkatkan rasa percaya diri. Pusat kebugaran khusus wanita dapat menjadi tempat bagi wanita untuk merasa nyaman dan percaya diri saat berolahraga.
- 3) Meningkatkan sosialisasi. Pusat kebugaran khusus wanita dapat menjadi tempat bagi wanita untuk bertemu dengan wanita lain dan menjalin pertemanan.

### 3. Arsitektur Metafora

Metafora dalam arsitektur adalah penggunaan konsep untuk menciptakan makna yang lebih dalam dari sebuah bangunan. Makna tersebut dapat terungkap secara konkrit, yaitu melalui bentuk atau tampilan bangunan, atau abstrak, yaitu melalui konsep atau ide yang mendasari bangunan tersebut.

Menurut Antoniades, metafora dalam arsitektur dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis, yaitu:

- 1) Metafora konkrit; adalah metafora yang menggunakan bentuk atau tampilan bangunan untuk menciptakan makna yang terungkap secara konkrit. Misalnya, rumah yang dirancang menyerupai istana adalah metafora konkrit.
- 2) Metafora abstrak; adalah metafora yang menggunakan konsep atau ide untuk menciptakan makna yang terungkap secara abstrak. Misalnya, rumah yang dirancang

dengan konsep individualisme adalah metafora abstrak.

- 3) Metafora kombinasi; adalah metafora yang menggabungkan metafora konkrit dan abstrak. Misalnya, rumah yang dirancang menyerupai istana namun juga memiliki konsep individualisme adalah metafora kombinasi.

#### 4. Prinsip Arsitektur Metafora

Dalam perancangan arsitektur metafora, ada lima hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

- 1) Metafora adalah analogi antara dua hal yang berbeda.
- 2) Metafora dalam arsitektur dapat digunakan untuk menciptakan makna baru.
- 3) Metafora dapat digunakan untuk mengekspresikan ide atau konsep.
- 4) Metafora dapat digunakan untuk menciptakan pengalaman baru bagi pengguna.
- 5) Metafora dapat digunakan untuk memperkaya estetika bangunan.

#### 5. Metafora Gender dalam Arsitektur

Arsitektur sering dikaitkan dengan gender, baik pria maupun wanita. Bangunan berbentuk kotak yang kokoh, kuat, dan kaku sering dikaitkan dengan gender pria, sedangkan bangunan berbentuk kurva atau lengkung yang dinamis, indah, dan eksotis sering dikaitkan dengan gender wanita.

Desain arsitektur feminim adalah desain arsitektur yang didasarkan pada prinsip-prinsip feminisme. Feminisme adalah gerakan sosial yang bertujuan untuk mewujudkan kesetaraan gender. Desain arsitektur feminim bertujuan untuk menciptakan ruang yang lebih khusus dan ramah bagi perempuan.

Desain arsitektur feminim dapat ditampilkan dalam berbagai cara, salah satunya adalah dengan menggunakan bentuk, material, dan fungsi yang dikaitkan dengan sifat feminin. Bentuk yang melengkung dan organik, warna-warna cerah dan pastel, material alami dan lembut, serta fungsi yang

fleksibel dan multifungsi sering digunakan dalam desain arsitektur feminim.

## PEMBAHASAN

### A. Lokasi

Lokasi tapak perancangan berada di Kecamatan Tanah Grogot, Kabupaten Paser, Provinsi Kalimantan Timur. Alasan pemilihan lokasi di 'Tanah Grogot' karena Tanah Grogot merupakan sebuah kecamatan sekaligus pusatnya pemerintahan yang ada di Kabupaten Paser. Lokasi tapak tepatnya berada hook antara Jalan Wahab Syahrani dan Jalan R.A. Kartini. Lokasinya cukup strategis karena berdekatan dengan bangunan-bangunan komersial, perkantoran, tempat ibadah dan bangunan pelayanan publik lainnya.

Kriteria pemilihan tapak untuk 'Pusat Kebugaran Wanita di Tanah Grogot' didasarkan pada beberapa parameter yang dibutuhkan, antara lain:

1. Pencapaian tapak yang mudah.
2. Tapak berada di pusat kota dan memiliki keamanan yang tinggi.
3. Tapak berada dekat dengan beberapa fasilitas umum yang dapat menunjang kebutuhan di 'Pusat Kebugaran Wanita di Tanah Grogot' seperti fasilitas ibadah dan fasilitas kesehatan.
4. Belum tersedia fasilitas kebugaran serupa di dekat tapak
5. Memiliki vegetasi-vegetasi pada tapak sehingga dapat menjaga suhu dan temperatur udara tetap stabil.
6. Polusi udara dan kebisingan di sekitar tapak tidak terlalu tinggi untuk menjaga kenyamanan beraktivitas.
7. Tapak cukup luas untuk menampung berbagai kegiatan olahraga kebugaran.

### B. Konsep Rancangan

#### 1. Penerapan Konsep

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menerapkan identitas dan citra pada rancangan

adalah dengan menggunakan pendekatan metafora. Dalam konteks perancangan, pendekatan metafora dapat digunakan untuk menciptakan ruang yang khusus dengan cara menghubungkannya dengan sesuatu yang dianggap khusus.

Bentuk yang diangkat dalam perancangan adalah penerapan bentuk keranjang bunga. Hal ini sejalan dengan perwujudan '*Woman healthy space*' yang mana wanita sering dimetaforakan sebagai 'bunga' yang kemudian keranjang bunga merupakan 'wadah' yang digunakan untuk mengumpulkan dan merawat bunga-bunga, perwujudan dari pusat kebugaran yang menjadi tempat berkumpulnya para wanita untuk melakukan kegiatan kebugaran agar menjadi sehat.

## HASIL

### 1. Penerapan Metafora Pada Rancangan

#### 1) Karakter objek visual:

##### a) Bentuk tubuh wanita

Bentuk tubuh wanita sering digambarkan sebagai bentuk bulat, melengkung, dan kurva yang mengalir menyerupai bentuk-bentuk organik.

Pada rancangan ini bentuk-bentuk kurva/melengkung digunakan untuk memberikan kesan dinamis, indah dan eksotis.

#### 2) Karakter wanita:

##### a) Sifat yang lembut

Bentuk-bentuk luwes dan melengkung yang diterapkan pada elemen bentuk ruang dalam dan luar bangunan memunculkan karakter lembut dan dinamis.

b) Merupakan sosok yang kuat dan tangguh  
Kesan kokoh dan kuat dari bentuk kolom-kolom yang menopang bangunan.

c) Menyukai hal yang indah dan cantik  
Penataan ruang dengan bentuk, warna dan perabot yang feminim.

#### 3) Metafora bentuk;

##### a) Wanita => Bunga

Dalam berbagai kegiatan dan kondisi sehari-hari, wanita memiliki kaitan yang erat dengan bunga dan banyak yang memetaforakan sosok wanita sebagai bunga.

##### b) Wadah/ Tempat => Keranjang

Wadah yang digunakan untuk mengumpulkan berbagai jenis bunga dan tempat untuk merawat bunga agar dapat tumbuh subur dan mekar dengan indah.

Rancangan berorientasi pada 'keranjang' yang mana pusat kebugaran khusus wanita yang dirancang adalah sebuah tempat yang dikhususkan menjadi tempat berkumpulnya para wanita (berbagai jenis bunga) yang menjadi tempat dimana para wanita bisa menjadi sehat dan bugar dengan didukung oleh berbagai fasilitas yang disediakan (pupuk bunga) seperti *healthy food*, toko alat olahraga, area bermain/penitipan anak dan berbagai fasilitas pendukung lainnya yang

akan menjadi pendukung kegiatan kebugaran para wanita.



Gambar 1. Penerapan Konsep  
Sumber: Dokumen Pribadi (2023)

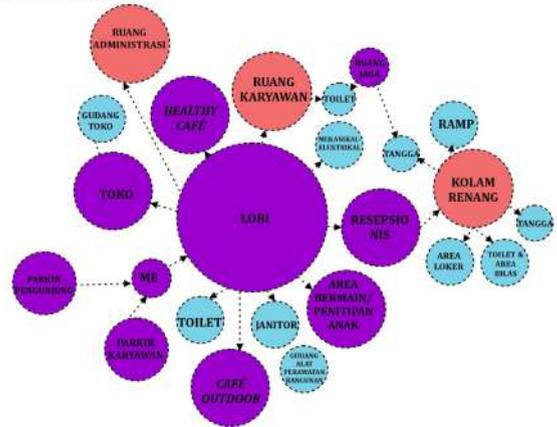
## 2. Konsep Zonasi

Pada rancangan pusat kebugaran khusus wanita ini zonasi utama dibagi menjadi 2 yaitu privat dan publik, yang mana area privat merupakan area kebugaran yang difasilitasi khusus untuk para wanita melakukan kebugaran dan area publik adalah fasilitas-fasilitas pendukung yang bersifat terbuka untuk umum.

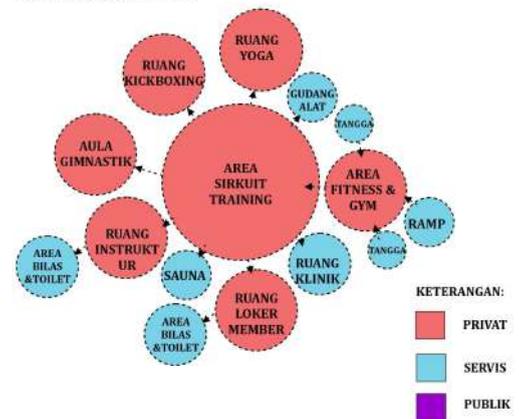
Meskipun pusat kebugaran ini sifatnya khusus bagi wanita, akan tetapi penggunaannya sendiri tidak bisa terlepas secara total dengan lawan jenis, misalnya wanita yang datang didampingi oleh pasangannya dan membawa anak, maka disediakan area publik dimana pasangan dan anak para pengunjung bisa menunggu selama pengunjung melakukan aktivitas kebugaran. Melalui penzanaan tersebut dibagi lagi menjadi penzanaan lantai bangunan

untuk memisah area khusus wanita dengan area publik.

ORGANISASI RUANG LANTAI 1



ORGANISASI RUANG LANTAI 2



Gambar 2 Organisasi Ruang  
Sumber: Dokumen Pribadi (2023)

## 3. Konsep Tata Lansekap

Konsep penataan lansekap disesuaikan dengan bentuk bangunan yang memanjang, kebutuhan area terbangun dan sirkulasi in-out pada tapak. Bentuk-bentuk lengkung diterapkan untuk menguatkan konsep bentuk yang dinamis, lembut dan mengalir pada tapak serta penambahan fasilitas pendukung seperti *jogging track* dan *gym outdoor*.



Gambar 3. Rencana tapak  
Sumber: Dokumen Pribadi (2023)

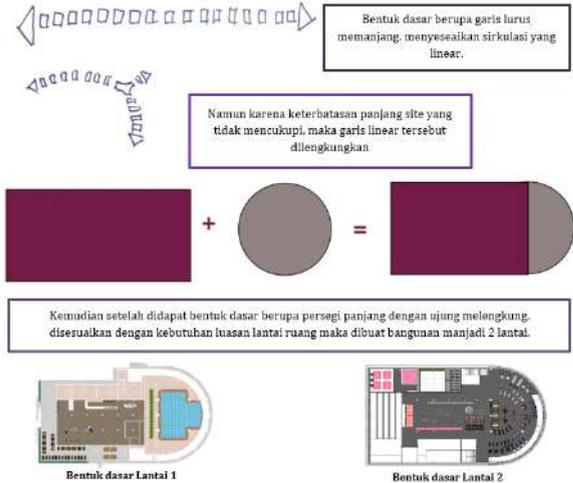
#### 4. Konsep Bentuk Bangunan

Desain bentuk bangunan akan menggunakan bentuk yang dapat memunculkan identitas dan *image* wanita. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, bentuk yang akan digunakan adalah bentuk keranjang bunga dan perpaduan bentuk-bentuk organik dan lengkung, karena bentuk ini sering digunakan untuk menggambarkan bentuk feminim yang berasal dari lekuk tubuh wanita.

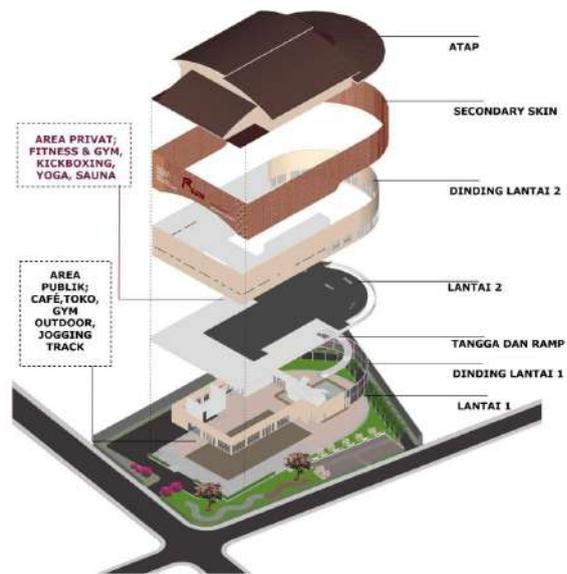
Perwujudan bentuk yang diterapkan adalah bentuk atap melengkung sebagai perwujudan bentuk dari pegangan keranjang, kemudian tampilan fasad anyaman yang mengelilingi bangunan, selain sebagai tampilan fisik juga berfungsi sebagai *secondary skin* dan penghalang pandangan dari luar untuk meminimalisir kemungkinan aktivitas di dalamnya terlihat dari luar bangunan.



Gambar 4. Penerapan bentuk bangunan  
Sumber: Google & Dokumen Pribadi (2023)



Gambar 5. Penerapan bentuk lantai bangunan  
Sumber: Dokumen Pribadi (2023)



Gambar 6. Pengembangan Bentuk  
Sumber: Dokumen Pribadi (2023)





Gambar 7. Perspektif Eksterior  
Sumber: Dokumen Pribadi (2023)

### 5. Konsep Ruang Dalam

Penerapan elemen anyaman dan penempatan bunga-bunga di sekeliling dinding interior untuk memperkuat kesan keranjang bunga. Ruang dalam bangunan dibuat dengan menampilkan kombinasi bentuk melengkung pada dinding dan interior untuk memunculkan kesan lembut dan mengalir dalam ruang, juga penerapan berbagai warna pastel dan dominasi putih pada bagian dalam bangunan, serta penggunaan perabot yang feminim.



Gambar 8. Perspektif interior  
Sumber: Dokumen Pribadi (2023)

### KESIMPULAN

Konsep bangunan kebugaran ini menggunakan metafora kombinasi yang menerapkan perwujudan keranjang bunga sebagai bentuk utama didukung dengan tampilan kolom-kolom yang kokoh untuk memberikan citra bahwa wanita tidak hanya cantik tapi juga merupakan sosok yang kuat. Bangunan ini menjadi wadah berkumpul dan tempat merawat kebugaran untuk para wanita. Bangunan ini dilengkapi berbagai fasilitas pendukung dan berbagai jenis program kebugaran yang disesuaikan dengan kebutuhan para wanita.

Pengembangan pusat kebugaran khusus wanita dengan konsep metafora keranjang bunga dapat menjadi solusi untuk menciptakan pusat kebugaran yang memiliki citra dan identitas wanita.

### DAFTAR PUSTAKA

#### Referensi Buku dan Jurnal

- Bertha Bintari Wahyuni (2021) METODE PERANCANGAN: RANGKUMAN TEORI DAN APLIKASI. SANATA DHARMA UNIVERSITY PRESS
- Boedhi Laksito (2012) METODE PERENCANAAN & PERANCANGAN ARSITEKTUR. Jakarta Timur: Penerbit Griya Kreasi
- Ching, F. D. (2008). Arsitektur, Bentuk, Ruang, dan Tatahan (3 ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga

- Daniel Freeman & Jason Freeman (2013) *The Stressed Sex, Uncovering The Truth About Men, Women & Mental Health*. Oxford University Press
- Dimitra Liani (2012) *Pusat Pengembangan Kecantikan Muslimah di Solo*
- Dolores Hayden (1981) *The Grand Domestic Revolution: A History of Feminist Designs for American Homes, Neighborhoods, and Cities*. Massachusetts: MIT Press
- Dr. Maria Katje Tupamahu (2021) *Feminisme Karir Wanita*. Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media
- Eagly, (1978) dalam Prof. Dr. Hj. Eti Nurhayati, M.Si. (2022) & Hutapea, Irene Monika (2010)
- Gretchen Scoble & Ann Field, *The Meaning of Flowers: Myth, Language & Lore*. 1998
- Gusti Ngurah Agung (2019) *Arsitektur Eksklusif: Konsep, Karakter, dan Perkembangan*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- HUTAPEA, IRENE MONIKA (2010) *GAMBARAN KARAKTER DAN PERAN PEREMPUAN ERA 1990AN DAN 2000AN DALAM IKLAN ADVERTORIAL*, UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA
- Karim (2002) *Panduan Kesehatan Olahraga*.
- Lawton CA, Charleston SI, Zieles AS. Individual and gender related differences in indoor wayfinding. *Environment and Behavior*. 1997;89:204–219. [Google Scholar]
- M. Irfan Hasanuddin dkk (2022) *Sosiologi Olahraga*. PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI
- Maccoby & Jacklin (1974) dalam Prof. Dr. Hj. Eti Nurhayati, M.Si. (2022)
- Neufert, E. (1996). *Data Arsitek*. Jakarta : Erlangga.
- Prof. dr. H. Y.S. Santosa Giriwijoyo dkk (2020) *KESEHATAN, OLAHRAGA DAN KINERJA*. Jakarta: Penerbit Bumi Medika
- Psikologi wanita Jilid 1, Kartono (1992: 177-185)
- Prof. Dr. Hj. Eti Nurhayati, M.Si. (2022) *PSIKOLOGI PEREMPUAN DALAM BERBAGAI PERSPEKTIF*, PUSTAKA PELAJAR Celeban Timur, Yogyakarta
- Riska Franita (2019)
- Simone de Beauvoir (2010:456-495) dalam Atria Sakinah Putri (2020)

## Website

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Paser. (2022). *Proyeksi Jumlah Penduduk menurut Kecamatan (Jiwa), 2020-2022*.
- Google Earth.
- Google Maps.