LANTING
Jurnal Tugas Akhir Mahasiswa Lanting, Volume 15 I Nomor 1 I Februari I 2026

PERANCANGAN PUSAT KEBUGARAN DAN HEALTHY CAFE DI BANJARBARU

Nanda Azhari Kurnia

Program Studi Teknik Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Lambung Mangkurat
2110812210028@mhs.ulm.ac.id

Nurfansyah

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

ABSTRAK

Perancangan Pusat Kebugaran dan *Healthy Café* di Banjarbaru bertujuan untuk mewadahi gaya hidup sehat masyarakat melalui integrasi antara aktivitas olahraga dan konsumsi makanan sehat dalam satu kawasan. Rancangan ini menggunakan pendekatan *Active Design* yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik sehari-hari melalui pengaturan ruang, sirkulasi, dan elemen arsitektural yang menstimulasi pergerakan alami pengguna. Desain kawasan dikembangkan menjadi ruang aktif yang nyaman dan inklusif, dengan penggunaan material alami seperti kayu, beton ekspos, dan vegetasi untuk menciptakan suasana sehat dan harmonis. Hasil perancangan diharapkan dapat menjadi wadah yang mendorong masyarakat Banjarbaru untuk hidup lebih aktif, sehat, dan berkelanjutan.

Kata kunci: Pusat Kebugaran, *Healthy Café*, *Active Design*, Gaya Hidup Sehat, Banjarbaru

ABSTRACT

The design of the Fitness Center and Healthy Café in Banjarbaru aims to accommodate a healthy lifestyle for the community through the integration of sports activities and healthy food consumption in one area. This design uses an Active Design approach that focuses on increasing daily physical activity through spatial arrangement, circulation, and architectural elements that stimulate the natural movement of users. The design of the area was developed into a comfortable and inclusive active space, with the use of natural materials such as wood, exposed concrete, and vegetation to create a healthy and harmonious atmosphere. The design results are expected to be a forum that encourages the Banjarbaru community to live more actively, healthily, and sustainably.

Keywords: *Fitness Center, Healthy Café, Active Design, Healthy Lifestyle, Banjarbaru*

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, tren gaya hidup sehat mengalami peningkatan signifikan. Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga dan pola makan seimbang mendorong kebutuhan akan fasilitas yang mampu mendukung aktivitas kebugaran secara menyeluruh. Aktivitas seperti *gym*, *fitness*, dan konsumsi makanan sehat kini tidak lagi sekedar gaya hidup, melainkan bagian dari kebutuhan dasar untuk menjaga kualitas hidup. Namun, kondisi fasilitas kebugaran di Kota Banjarbaru masih belum memadai. Sebagian besar pusat kebugaran masih memanfaatkan bangunan rumah tinggal atau ruko yang dialihfungsikan, sehingga dari aspek kenyamanan, tata ruang, keselamatan, dan standar arsitektur belum optimal dalam menunjang aktivitas olahraga. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tingginya minat masyarakat berolahraga dengan ketersediaan fasilitas yang layak.

Selain fasilitas olahraga, kebutuhan akan tempat penyedia makanan sehat juga semakin meningkat. *Healthy café* yang menyediakan menu bergizi, minuman sehat, serta sirkulasi dalam kawasan menjadi elemen penting untuk melengkapi aktivitas kebugaran, terutama sebagai dukungan nutrisi pasca-latihan. Kemudian, rancangan ruang memiliki peran dalam membentuk perilaku dan kebiasaan pengguna. Penerapan standar pencahayaan alami, sirkulasi udara yang baik, serta. Desain yang responsif terhadap iklim tidak hanya meningkatkan kenyamanan, tetapi juga menciptakan konsisten terhadap pelaku dan kualitas ruang.

PERMASALAHAN

Permasalahan utama yang diangkat adalah belum tersedianya pusat kebugaran di Banjarbaru yang dirancang secara khusus dan perpaduan dengan fasilitas pendukung gaya hidup sehat. Ketiadaan standar arsitektur yang sesuai menyebabkan ruang kurang nyaman dan berdampak pada rendahnya motivasi serta konsistensi masyarakat dalam berolahraga.

Oleh karena itu, Berdasarkan uraian tersebut, Rumusan masalah yang menjadi dasar perancangan ini adalah:

“Bagaimana rancangan sebuah pusat kebugaran yang tidak hanya berfungsi sebagai wadah latihan fisik, tetapi juga mampu mewadahi untuk mendukung gaya hidup aktif dengan pendekatan *active design*?”

TINJAUAN PUSTAKA

Kebugaran pada dasarnya diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk bekerja secara efisien dan efektif dalam melakukan aktivitas sehari-hari, menikmati waktu luang, tetap sehat, mampu melawan penyakit akibat kurang gerak (*hypokinetic diseases*), serta siap menghadapi situasi darurat (Corbin, 2012:4). namun, kebugaran tidak hanya terkait dengan aspek kesehatan fisik, melainkan juga berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang secara menyeluruh, termasuk kondisi psikologis, sosial, dan emosional (Corbin, 2012:5).

A. Klasifikasi Jenis Kebugaran

Jenis kebugaran menurut Corbin (2012) terbagi menjadi dua kelompok utama, yaitu *health-related fitness* dan *skill-related fitness*. Berdasarkan Jenis kebugaran yang disajikannya menurut Corbin, kebugaran diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, yaitu sebagai berikut:

- *Health-Related Fitness*
  - Komposisi Tubuh
  - Kardiovaskular
  - Kelenturan
  - Daya Tahan Kekuatan

- *Skill-Related Fitness*
  - Kelincahan
  - Keseimbangan
  - Koordinasi
  - Waktu Reaksi Kecepatan

B. Pusat Kebugaran

1. Pengertian Pusat Kebugaran

Pusat kebugaran merupakan sebuah wadah aktivitas olahraga dalam ruang yang dirancang khusus untuk menunjang kebugaran. Fasilitas ini hadir sebagai respon terhadap kebutuhan masyarakat perkotaan yang memiliki keterbatasan waktu dan ruang untuk berolahraga, sehingga diperlukan sarana yang lebih praktis dan mudah dijangkau.

Menurut (Giriwijoyo, 2004), pusat kebugaran merupakan sebuah tempat atau sarana yang menyediakan fasilitas-fasilitas olahraga berupa alat-alat canggih dan mahal atau beberapa metode latihan yang tidak menggunakan alat dan kegiatan tersebut terletak di dalam sebuah ruangan.

2. Pelaku Pusat Kebugaran

Pelaku utama dalam pusat kebugaran terdiri atas pengguna (members) dan penyedia layanan (staf & instruktur). Studi oleh Afthinos, Theodorakis, dan Nassis (2005) menemukan bahwa pengguna pusat kebugaran cenderung menilai atribut seperti ketersediaan fasilitas, kondisi peralatan, harga, dan kualitas staf sebagai faktor penentu kepuasan dan retensi mereka. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa peran instruktur sangat penting, bukan hanya dalam memberikan arahan latihan tetapi juga dalam membangun hubungan sosial dan atmosfer yang mendukung motivasi pengguna (Afthinos et al., 2005 dalam [*Fitness Centers: What are the most important attributes in this sector*]).

C. Cafe

1. Pengertian *Cafe*

Menurut Sugiarto (1996), *Cafe* merupakan salah satu bentuk usaha kuliner yang dikelola secara komersial dengan karakter suasana yang lebih santai dan tidak formal. Jenis makanan yang ditawarkan biasanya beragam dengan harga relatif terjangkau, bahkan sering kali beroperasi hingga 24 jam. Sementara itu, Marsum (2005) menjelaskan bahwa *Cafe* dapat dipahami sebagai tempat penyajian makanan dan minuman cepat saji yang menghadirkan atmosfer santai, dengan fasilitas tempat duduk baik di dalam maupun di luar ruangan. Pada umumnya, *cafe* lebih banyak menyajikan makanan ringan dibandingkan dengan hidangan utama.

Cafe merupakan Tempat untuk makan dan minum dengan sajian cepat saji dan menyuguhkan suasana yang santai atau tidak resmi. *Cafe* juga termasuk dalam klasifikasi resto. Secara umum, restoran adalah tempat yang didatangi orang untuk menikmati berbagai jenis makanan dan minuman. Biasanya, restoran juga memiliki keunikan tersendiri sebagai daya tarik, baik dari segi menu hidangan, hiburan yang disajikan, maupun desain fisik bangunannya.

2. Klasifikasi Pelayanan *Cafe*

Menurut Marsum (2005), terdapat beberapa klasifikasi pelayanan makanan dan minuman pada umumnya dalam membedakan kategori restoran, yaitu:

- ***Table Service***
  Tamu duduk dan menunggu makanan disajikan di meja oleh *waiters*.

- ***Counter Service***
  Tamu duduk di *counter* dan makanan disajikan langsung (area makan dan dapur hanya dibatasi meja panjang).

- ***Self Service***
  Tamu duduk di *counter* dan makanan disajikan langsung (area makan dan dapur hanya dibatasi meja panjang).

- ***Carry Out Service***
  Tamu duduk di *counter* dan makanan disajikan langsung (area makan dan dapur hanya dibatasi meja panjang).

Resto ini kelak mengambil 2 klasifikasi dengan menggunakan *table service* sebagai area resto. dan *counter servis* pada area bar.

PEMBAHASAN

A. Fungsi

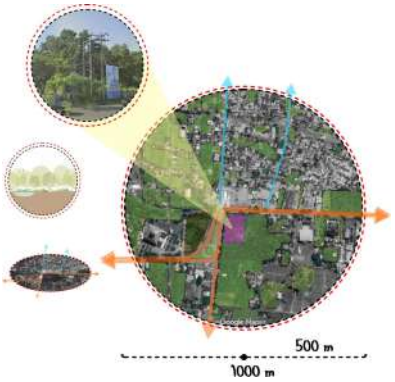
Analisis fungsi bertujuan untuk mengetahui kebutuhan yang akan diperlukan pada Pusat Kebugaran dan *Healthy Café* kedepannya.

Analisis yang dilakukan berupa:

- Pelaku
- Aktivitas
- Kebutuhan dan Besaran Ruang
- Hubungan Area Kawasan
- Hubungan Antar Ruang
- Waktu Operasional

B. Lokasi

Tapak terletak di Jl. Trikora, Guntung Manggis, Kec. Landasan Ulin, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Lokasi proyek ini terletak pada titik koordinat -3.461013, 114.827561



Gambar 1. Lokasi Tapak
Sumber: Analisis Pribadi, 2025

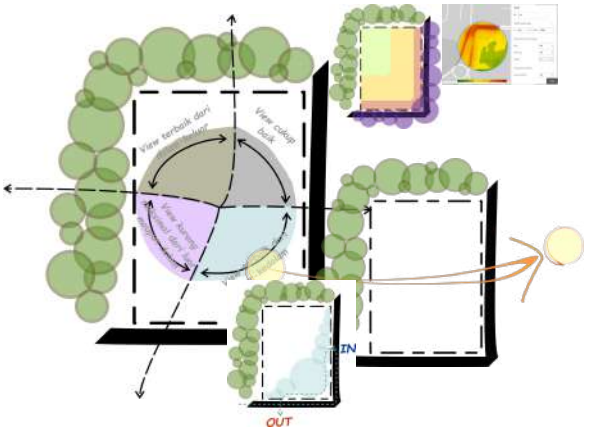
Tapak ini berukuran sekitar 10.000 m² dengan ukuran 80 x 125 m, dan pada *site* ini dalam radius 500 meter tidak ada pusat kebugaran yang sejenis, *site* ini juga termasuk kawasan perdagangan dan jasa serta berdekatan dengan area permukiman sesuai dengan Peraturan Daerah Nomor 4 Tahun 2024 tentang Rencana Tata Ruang Wilayah Tahun 2024-2043.

C. Tapak

Dalam analisis ini dibagi menjadi 2 yaitu Tinjauan Umum tapak dan kemudian Analisis Eksternal pada tapak.

- Tinjauan Umum Tapak
  - Tinjauan Umum
  - Dasar Pertimbangan
  - Tinjauan Tapak
  - Analisis SWOT

- Analisis Eksternal
  - Analisis View
  - Analisis Kebisingan
  - Analisis Aksesibilitas
  - Analisis Matahari



Gambar 2. Analisis Tapak
Sumber: Analisis Pribadi, 2025

D. Konsep Rancangan

Gambar 3. Alur Konsep
Sumber: Penulis, 2025

Konsep Rancangan dilakukan melalui 3 tahapan, yaitu dimulai dengan konsep program, kemudian dilanjut dengan Konsep *design*, dan setelah itu didapatkan sebuah rancangan.

1. Konsep Program

Perancangan Pusat Kebugaran dan *Healthy Café* di Banjarbaru bermula dari dua hal utama, yaitu aktivitas pergerakan manusia dan pembentukan ruang yang mendukung gaya hidup sehat. Kedua hal ini menjadi dasar dalam penyusunan konsep kawasan yang tidak hanya berfungsi sebagai tempat berolahraga dan bersantai, tetapi juga sebagai wadah untuk membangun kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan fisik dan gaya hidup melalui desain ruang yang aktif, sehat, dan interaktif.

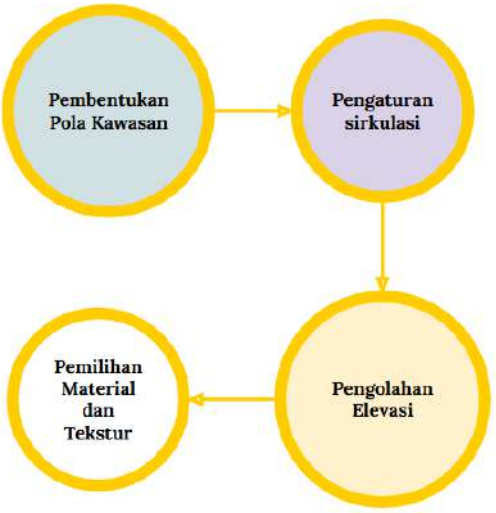
Gambar 4. Active Design
Sumber: Penulis, 2025

Dalam konteks kawasan Pusat Kebugaran dan *Healthy Café*, prinsip *Active Design* diinterpretasikan secara kontekstual agar mampu memadukan hubungan antara aktivitas olahraga, sosial, dan konsumsi sehat dalam satu kesatuan ruang yang saling mendukung. Penerapan prinsip *Active Design* dalam perancangan ini meliputi lima aspek utama, yaitu:

- *Active Circulation* (Sirkulasi Aktif)
- *Healthy Access* (Kemudahan Akses)
- *Programmatic Activation* (Pola Ruang)
- *Active Recreation*
- *Environmental Support*

2. Konsep Desain

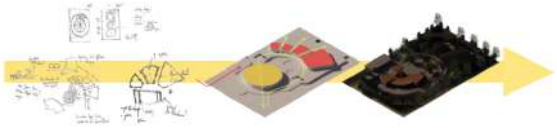
Konsep ini bermula dari gagasan untuk menghadirkan kawasan yang tidak hanya menjadi tempat berolahraga, tetapi juga sebagai wadah pendorong gaya hidup aktif yang menyatu dengan keseharian masyarakat.



Gambar 5. Konsep Desain
Sumber: Penulis, 2025

Proses penerapan konsep ini dimulai dari pembentukan pola kawasan yang menyesuaikan orientasi aktivitas dan arah pergerakan manusia, kemudian berlanjut pada pengaturan sirkulasi berdasarkan karakter pelaku aktivitas agar tercipta alur gerak yang dinamis dan saling terhubung. Tahap berikutnya adalah pengolahan elevasi pada tiap area untuk membedakan fungsi dan menciptakan pengalaman ruang yang beragam, serta diakhiri dengan pemilihan material dan tekstur yang memperkuat suasana aktif, sehat, dan kontekstual terhadap lingkungan tropis Banjarbaru.

- Pola Kawasan



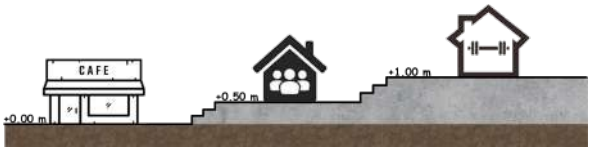
Gambar 6. Pola Kawasan
Sumber: Penulis, 2025

Pola kawasan dilakukan untuk menentukan arah pengembangan ruang dan hubungan antar fungsi utama dalam tapak, pola kawasan dirancang dengan mempertimbangkan alur pergerakan pengguna yang dinamis dan saling terhubung antara area *fitness*, *healthy café*, serta ruang terbuka hijau sebagai elemen penyeimbang.

- Sirkulasi Manusia

Sirkulasi manusia dilakukan berdasarkan data pengelompokan aktivitas dan pelaku yang terjadi di dalam kawasan. Pola pergerakan dirancang untuk mendukung prinsip *Active Design*, khususnya dalam mendorong aktivitas fisik yang alami tanpa menciptakan jalur yang berulang.

- Elevasi Area



Gambar 7. Elevasi Area
Sumber: Penulis, 2025

Sirkulasi manusia dilakukan berdasarkan data pengelompokan aktivitas dan pelaku yang terjadi di dalam kawasan. Pola pergerakan dirancang untuk mendukung prinsip *Active Design*, khususnya dalam mendorong aktivitas fisik yang alami tanpa menciptakan jalur yang berulang.

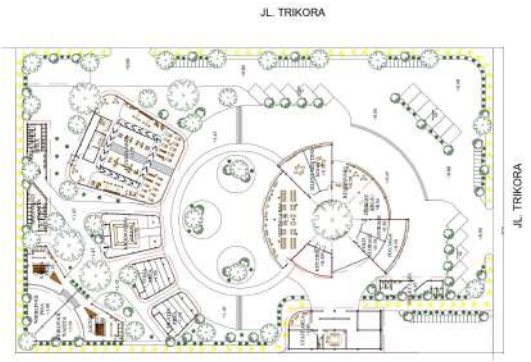
- Material dan *Texture*

Gambar 8. Material
Sumber: Penulis, 2025

Material yang digunakan yaitu material yang dapat mendorong, memotivasi pengguna agar konsisten dalam menerapkan gaya hidup sehat. Penggunaan material seperti beton ekspos, kayu, roster, dan vegetasi vertikal menjadi elemen utama yang tidak hanya berfungsi secara struktural, tetapi juga memiliki nilai estetika dan psikologis.

HASIL

Hasil dari rancangan ini yaitu membuat sebuah kawasan pusat kebugaran dengan mendorong akan gaya hidup sehat dengan penerapan aktif *design* dalam bangunan yang dapat dicapai melalui penerapan konsep *active design*, yang kemudian menjadi sebuah rancangan kawasan pusat kebugaran.



Gambar 9. Site Plan
Sumber: Penulis, 2025

Gambar 10. Perspektif
Sumber: Penulis, 2025

- **Eksterior**

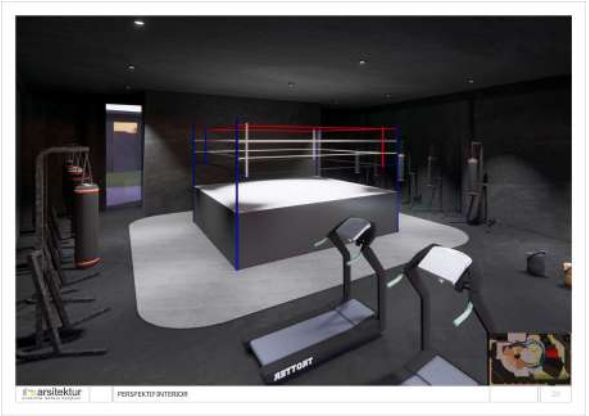
Gambar 11. Eksterior 1
Sumber: Penulis, 2025

Gambar 12. Eksterior 2
Sumber: Penulis, 2025

Gambar 13. Eksterior 3
Sumber: Penulis, 2025

- **Interior**

Gambar 14. Interior Fitness Area
Sumber: Penulis, 2025



Gambar 15. Interior Boxing Area
Sumber: Penulis, 2025

Gambar 16. Interior Ruang Multifungsi
Sumber: Penulis, 2025

Gambar 17. Interior Cafe
Sumber: Penulis, 2025

KESIMPULAN

Pusat Kebugaran dan *Healthy Café* di Banjarbaru ini direncanakan dan dirancang untuk menjadi wadah bagi masyarakat yang ingin menerapkan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik dan pola makan seimbang. Perancangan ini berangkat dari kesadaran bahwa kebutuhan masyarakat terhadap fasilitas kebugaran yang terintegrasi dengan tempat makan sehat masih sangat terbatas di Kota Banjarbaru. Banyak masyarakat yang ingin berolahraga dan menjaga pola makan, namun belum memiliki tempat yang dapat mendukung kedua hal tersebut secara bersamaan dalam satu kawasan yang nyaman dan menarik.

Fasilitas ini dihadirkan untuk menjawab kebutuhan tersebut dengan menghadirkan lingkungan yang dapat mendorong pengunjung untuk aktif bergerak, berinteraksi, dan menikmati suasana sehat tanpa merasa terpaksa. Melalui adanya area kebugaran, ruang santai, dan kafe yang menyediakan makanan sehat, pengunjung dapat menjalani aktivitas fisik sekaligus menjaga keseimbangan nutrisi dan sosial. Desain kawasan juga memperhatikan kenyamanan, keamanan, serta kemudahan akses bagi seluruh kalangan, termasuk pengguna dengan kebutuhan khusus.

Ruang-ruang dalam bangunan dirancang untuk saling terhubung secara harmonis agar pengguna dapat merasakan alur aktivitas yang alami mulai dari berolahraga, bersantai, hingga menikmati hidangan sehat. Setiap area memiliki karakter dan suasana tersendiri, dengan penataan elevasi yang menyesuaikan fungsi ruang, serta penggunaan material alami seperti kayu, beton ekspos, dan vegetasi yang menciptakan kesan hangat dan menyatu dengan alam. Bangunan ini tidak hanya berfungsi sebagai tempat kebugaran dan kafe semata, tetapi juga sebagai wadah sosial yang mendorong masyarakat Banjarbaru untuk lebih aktif, sehat, dan sadar akan pentingnya keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan lingkungan. Diharapkan, pusat kebugaran dan *healthy café* ini dapat menjadi contoh fasilitas publik yang mampu menginspirasi masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Referensi Buku dan Jurnal

American College of Sports Medicine (ACSM). (2012). ACSM's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines. Human Kinetics.

Athinos, Y., Theodorakis, N. D., & Nassis, P. (2005). Fitness Centers: What Are the Most Important Attributes in This Sector? International Journal of Sport Management and Marketing, 2(1/2), 55–74.

Corbin, C. B., Lindsey, R., & Welk, G. (2019). Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness. McGraw-Hill Education.

Marsum, A. W. (2005). Restoran dan Segala Permasalahannya (Edisi keempat). Yogyakarta: Andi.

Neufert, E. (2012). Data Arsitek (Jilid 1–3). Jakarta: Erlangga.

Panero, J., & Zelnik, M. (2014). Human Dimension and Interior Space: A Source Book of Design Reference Standards. New York: Crown Publishing Group.

Pena, W., & Parshall, S. (2012). Problem Seeking: An Architectural Programming Primer. Wiley.

The City of New York. (2010). Active Design Guidelines: Promoting Physical Activity and Health in Design. New York City Department of Design and Construction

Jurnal

Giriwijoyo, S., Hamidie, R. D. R., & Sidik, D. Z. (2020). Kesehatan, Olahraga, dan Kinerja. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI.

Journal of Nutrition College. (Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang).

Undang-Undang

Pemerintah Kota Banjarbaru. (2024). Peraturan Daerah Kota Banjarbaru Nomor 4 Tahun 2024 tentang Rencana Tata Ruang Wilayah Tahun 2024–2043.

Website

ArchDaily. (2018). Noma Restaurant – BIG. Diakses dari: https://www.archdaily.com/noma-big

ArchDaily. (2023). Trump Fitness and Company Sports Center – Barkow Leibinger. Diakses dari: https://www.archdaily.com/995300/trump-fitness-and-company-sports-center-barkow-leibinger

ArchDaily. (2024). Jungle Gym Void. Diakses dari: https://www.archdaily.com/1022414/jungle-gym-void

Dekoruma. (n.d.). Properti: Harga Kayu dan Jenisnya. Diakses dari: https://m.dekoruma.com/artikel/174830/properti-harga-kayu

Halodoc. (n.d.). Pengertian Makanan Sehat. Diakses dari: https://www.halodoc.com/

Jowo Land Borepile. (n.d.). Pondasi Footplat Adalah. Diakses dari: https://jowolandborepile.com/civil-engineering/pondasi-footplat-adalah/

Kumparan Food. (n.d.). Artikel tentang Gaya Hidup Sehat. Diakses dari: https://kumparan.com/kumparanfood/

Lemhannas RI GIS Portal. (n.d.). Web GIS Viewer. Diakses dari: https://gis.lemhannas.go.id/arcgis/apps/webappviewer/index.html?id=d158f74fb1644fa381f70901bcadad2

Mini Depo. (n.d.). Mengenal Beton Bertulang. Diakses dari: https://minidepo.id/mengenal-beton-bertulang/

Peta Kota. (2017). Peta Kota Banjarbaru. Diakses dari: https://peta-kota.blogspot.com/2017/02/peta-kota-banjarbaru.html