

STUDIO TUGAS AKHIR ARSITEKTUR

PERANCANGAN FASILITAS

RELAKSASI DAN KEBUGARAN UNTUK

PENGELOLAAN STRES DI

YOGYAKARTA DENGAN PENDEKATAN

BIOPHILIC



DISUSUN OLEH:

PERDINATA

210118778

PROGRAM STUDI SARJANA ARSITEKTUR

DEPARTEMEN ARSITEKTUR

FAKULTAS TEKNIK

UNIVERSITAS ATMA YOGYAKARTA

2025

LEMBAR PENGESAHAN STUDIO TUGAS AKHIR ARSITEKTUR

PERANCANGAN FASILITAS RELAKSASI DAN KEBUGARAN UNTUK PENGELOLAAN STRESS DI YOGYAKARTA DENGAN PENDEKATAN *BIOPHILIC*

Dipersiapkan dan disusun oleh :

PERDINATA
NPM: 210118778

Telah diperiksa, dievaluasi dan dinyatakan lulus dalam
Penyusunan Studio Tugas Akhir Arsitektur
Pada Program Studi Arsitektur – Departemen Arsitektur
Fakultas Teknik – Universitas Atma Jaya Yogyakarta

Yogyakarta, 30 September 2025

Pembimbing,



30 Sep 2025

Mutiara Cininta, S. T., M.Arch.

Mengetahui,

Ketua Departemen Arsitektur



Dr. Ir. Anna Pudianti, M.Sc.

FAKULTAS
TEKNIK

UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul :

PERANCANGAN FASILITAS RELAKSASI DAN KEBUGARAAN UNTUK PENGELOLAAN STRESS DI YOGYAKARTA DENGAN PENDEKATAN *BIOPHILIC*

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan hasil plagiasi dari karya orang lain. Ide, data hasil penelitian merupakan kutipan baik langsung maupun tidak langsung yang bersumber dari penulis dan ide orang lain dinyatakan secara tertulis dalam Tugas Akhir ini. Apabila terbukti di kemudian hari bahwa Tugas Akhir ini merupakan hasil plagiasi, maka ijazah yang saya peroleh dinyatakan batal dan akan saya kembalikan kepada Rektor Universitas Atma Jaya Yogyakarta

Yogyakarta, 30 September 2025

Yang membuat pernyataan



KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, kasih, dan bimbingan-Nya yang tiada henti, sehingga saya dapat menyusun proposal tugas akhir ini sebagai bagian dari proses akhir dalam menempuh pendidikan di Program Studi Arsitektur, Universitas Atma Jaya Yogyakarta. Proposal ini disusun tidak hanya sebagai pemenuhan persyaratan akademik, tetapi juga sebagai wujud nyata dari proses perjalanan belajar dimasa perkuliahan.

Selama proses penyusunan proposal ini, saya memperoleh begitu banyak pengalaman dan pembelajaran berharga, baik dalam aspek akademik maupun dalam penguatan karakter pribadi. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, serta semangat dalam proses ini, terutama kepada:

1. Dr. V. Reni Vitasurya, S.T., M.T., selaku dosen koordinator Proposal Tugas Akhir Arsitektur.
2. Ibu Mutiara Cininta S.T., M.Arch., selaku dosen pembimbing, yang dengan kesabaran membimbing selama proses penyelesaian proposal ini dengan lebih baik.
3. Kedua orang tua saya yang telah menjadi sumber kekuatan dan semangat hidup, dengan harapan semoga setiap doa yang mereka panjatkan dikabulkan di kemudian hari.
4. Saudara saya yang telah setia mendampingi, memberikan dukungan, serta menjadi tempat berbagi selama masa perkuliahan. Terima kasih atas semangat dan perhatiannya.
5. Keluarga di yogyakarta yang telah menjadi rumah kedua terimakasih atas dukungan selama menempuh masa perkuliahan.

Semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa. Saya menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna, namun telah saya upayakan sebaik mungkin. Semoga proposal ini dapat bermanfaat dan menjadi awal dari karya yang lebih baik di masa mendatang.

ABSTRAK

Tingginya tingkat stres yang dialami masyarakat, khususnya di Yogyakarta, menjadi isu yang penting untuk ditanggapi melalui pendekatan arsitektur yang menekankan kesejahteraan mental. Proposal tugas akhir ini merancang fasilitas relaksasi dan kebugaran di Purwomartani, Kalasan, dengan pendekatan *biophilic design* sebagai upaya menciptakan ruang penyembuhan yang menghubungkan kembali manusia dengan alam. Tapak terletak di Purwomartani, Kalasan lokasi dipilih karena suasananya yang asri dan tenang, jauh dari kebisingan kota, sehingga mendukung proses relaksasi dan pemulihan stres.

Fasilitas ini dirancang untuk menghadirkan suasana tenang dan restoratif melalui integrasi elemen-elemen alami seperti vegetasi, pencahayaan alami, sirkulasi udara yang baik, serta material lokal yang ramah lingkungan. Rancangan ruang meliputi zona relaksasi (meditasi, terapi aroma, audio-visual, dan taman refleksi) serta zona kebugaran (yoga, gym, dan area jalan santai) yang saling terhubung dalam satu kesatuan spasial yang harmonis. Metode perancangan melibatkan analisis tapak, studi preseden, pendekatan konseptual, dan pemahaman psikologi ruang.

Melalui pendekatan ini, fasilitas diharapkan dapat memberikan pengalaman ruang yang tidak hanya fungsional tetapi juga restoratif. Rancangan ini menjadi kontribusi arsitektur dalam menanggapi isu kesehatan mental kontemporer melalui desain yang holistik, berkelanjutan, dan berpihak pada kesejahteraan manusia.

Kata Kunci: Relaksasi, Kebugaran, Stres, Kesehatan Mental, Biophilic Design.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	i
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG PENGADAAN PROYEK	1
1.2 LATAR BELAKANG MASALAH	2
1.3 RUMUSAN MASALAH	3
1.4 TUJUAN DAN SASARAN	4
1.5 SISTEMATIKA PENULISAN	4
1.6 Diagram Alur Pikir	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 LATAR BELAKANG PENGADAAN PROYEK	7
2.2 Kesehatan Mental	14
2.3 Terapi Alam (Nature Therapy)	16
2.4 Taman Terapeutik	17
2.5 Lokasi	18
2.6 Pendekatan Arsitektur	20
2.7 Study Preseden	24
BAB III TINJAUAN KASUS STUDI DAN GAMBARAN OBJEK	37
3.1 Gambaran Objek	37
3.2 Massa dan Bentuk Bangunan	37
3.3 Kondisi Demografis	39
3.4 Kondisi Klimatologi	39
3.5 Kriteria Pemilihan Lokasi	40
3.6 Justifikasi Objek Studi	41
BAB IV ANALISIS PERANCANGAN	49
4.1 Metode Penelusuran Data	49
4.2 Metode Analisis Penelitian Perancangan	49
4.3 Diagram Alur Pola Pikir Perancangan	50
4.4 Analisis Lokasi	51

4.5	Analisis Site	54
4.7	Analisis Pelaku dan Aktivitas.....	61
4.8	Analisis Zonasi.....	63
4.9	Analisis Hubungan dan Kedekatan Ruang.....	64
4.10	Analisis Besaran Ruang	65
4.11	Moodboard	68
BAB V PEMBAHASAN.....		72
5.1	Konsep Perancangan	72
5.2	Desain Guidline	75
5.3	Konsep Zonasi.....	82
5.4	Konsep Perancangan	82
5.5	Penekanan Pendekatan Konsep Biophilic Dalam Desain	83
5.6	Gubahan Massa	89
DAFTAR PUSTAKA		90

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Komprasi Preseden Yang digunakan	33
Tabel 3. 1 Kompirasi Lokasi 1 dan Lokasi 2	47
Tabel 4. 1 Analisis Pelaku dan Aktivitas	61
Tabel 4. 2 Analisi Zonasi.....	63
Tabel 4. 3 Analisis Besaran Ruang.....	65
Tabel 4. 4 Moodboar.....	68
Tabel 5. 1 Desain Guidline	75
Tabel 5. 2 Konsep Perancangan Ruang Dalam	82
Tabel 5. 3 Konsep Perancangan Ruang Luar.....	83
Tabel 5. 4 Konsep Perancangan Ruang Menggunakan Stimulasi sensorik	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Ulaman eco Retreat Fasad Bangunan Dalam	24
Gambar 2. 2 Ulaman eco Retreat Bangunan Dalam	25
Gambar 2. 3 Ulaman eco Retreat Fasad Ruang Meditasi Outdoor	26
Gambar 2. 4 Situasi Ulaman eco Retreat.....	26
Gambar 2. 5 Tampak Depan Ulaman eco Retreat Fasad.....	27
Gambar 2. 6 Potongan Ulaman Eco Retreat.....	27
Gambar 2. 7 Como shambhala Estate Ubud, Bali.....	28
Gambar 2. 8 Suasana Ruang Spa Outdoor Como shambhala	29
Gambar 2. 9 Ruang Pilates Indoor Como Shambhala	29
Gambar 2. 10 Gambar Site preseden Como Shambhala.....	30
Gambar 2. 11 Ruang Dalam Preseden Aman Tokyo Spa.....	30
Gambar 2. 12 Ruang kolam Dan meditasi preseden Aman Tokyo Spa	31
Gambar 2. 13 Ruang Spa Preseden Aman Tokyo Spa	32
Gambar 3. 1 Gambar Tapak 1	41
Gambar 3. 2 kondisi Eksisting Timur Tapak	42
Gambar 3. 3 Kondisi Eksisting Selatan Tapak.....	42
Gambar 3. 4 Kondisi Eksisting Barat tapak	42
Gambar 3. 5 Kondisi Eksisting utara Tapak.....	43
Gambar 3. 6 Konsisi Utilitas Tiang Listik Tapak.....	43
Gambar 3. 7 Kondisi tapak 2.....	44
Gambar 3. 8 Kondisi Eksisiting Utara Tapak	45
Gambar 3. 9 Konsisi Eksisting Selatan Tapak.....	45
Gambar 3. 10 Kondisi Eksisting Utara tapak.....	45
Gambar 3. 11 Kondisi Eksisting Selatan tapak.....	46
Gambar 3. 12 Kondisi Eksisting Selokan	46
Gambar 4. 1 Kondisi Tapak	51
Gambar 4. 2 Kondisi Eksisiting Timur Tapak	52
Gambar 4. 3 Kondisi Eksisiting Selatan Tapak.....	52
Gambar 4. 4 kondidi eksisitting Barat Tapak	52
Gambar 4. 5 Kondisi Eksisiting Utara Tapak	53
Gambar 4. 6 Kondisi Eksisting Listrik.....	53
Gambar 4. 7 Analisis Akses Tapak	54
Gambar 4. 8 Analisis Kebisingan Pada Tapak.....	54
Gambar 4. 9 Analisis Drainase Tapak	55
Gambar 4. 10 Anlisis Matahari Tapak.....	55
Gambar 4. 11 Analisis Arah angin	56
Gambar 4. 12 Analisis Batasan Tapak.....	56
Gambar 4. 13 Analisis Vegetasi	57
Gambar 4. 14 Analisis Predestrian Sirkulasi	57
Gambar 4. 15 Analisis View To Site.....	58
Gambar 4. 16 Analisis View From Site	59
Gambar 4. 17 Analisis Arah angin	60
Gambar 5. 1 Sirkulasi Tapak	72
Gambar 5. 2 Pohon Ketapang dan Trambesi	73
Gambar 5. 3 Analisis Sitiesis Site Vegetasi.....	73

Gambar 5. 4 Analisis Sitiesis Site Vegetasi.....	74
Gambar 5. 5 PENCHAYAAN ALAMI.....	84