

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 LATAR BELAKANG PENGADAAN PROYEK

2.1.1 Definisi relaksasi

Relaksasi merupakan suatu kondisi di mana individu mengalami penurunan ketegangan fisik dan mental, sehingga mencapai keadaan tenang dan nyaman. Dalam konteks psikologis, relaksasi adalah proses yang memungkinkan seseorang untuk melepaskan diri dari tekanan atau stres yang dialami, baik secara sadar maupun tidak sadar. Menurut penelitian relaksasi dapat dicapai melalui berbagai teknik yang dirancang untuk mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas parasimpatik, yang berperan dalam menciptakan perasaan tenang dan rileks.

Dalam praktiknya, relaksasi tidak hanya berkaitan dengan aspek mental, tetapi juga melibatkan respon fisiologis tubuh. Misalnya, teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tekanan darah, memperlambat detak jantung, dan mengurangi ketegangan otot. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan antara pikiran dan tubuh.

Relaksasi dalam konteks arsitektur merupakan salah satu bentuk tanggapan terhadap kebutuhan manusia akan kenyamanan dan keseimbangan hidup, terutama di tengah tekanan hidup yang semakin tinggi akibat urbanisasi dan kesibukan kerja yang padat. Elemen-elemen arsitektur yang dapat menciptakan suasana relaksasi meliputi pencahayaan alami yang lembut, ruang terbuka hijau, suara alam, penggunaan warna netral dan alami, serta ruang dengan sirkulasi udara yang baik

- **Tujuan Relaksasi**

Tujuan utama dari relaksasi adalah untuk mengurangi stres dan kecemasan yang dialami individu, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Beberapa tujuan spesifik dari relaksasi meliputi:

- a. **Mengurangi Ketegangan Fisik dan Mental:** Relaksasi membantu menurunkan ketegangan otot dan meredakan pikiran yang gelisah, sehingga individu dapat merasa lebih tenang dan nyaman.

- b. Meningkatkan Kualitas Tidur: Dengan mengurangi stres dan kecemasan, relaksasi dapat membantu individu tidur lebih nyenyak dan bangun dengan perasaan segar.
 - c. Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus: Relaksasi memungkinkan pikiran untuk beristirahat sejenak, sehingga meningkatkan kemampuan konsentrasi dan fokus saat kembali beraktivitas.
 - d. Meningkatkan Kesehatan Emosional: Praktik relaksasi secara rutin dapat membantu individu mengelola emosi dengan lebih baik, mengurangi gejala depresi, dan meningkatkan perasaan bahagia.
 - e. Meningkatkan Kesehatan Fisik: Teknik relaksasi tertentu dapat membantu menurunkan tekanan darah, memperbaiki fungsi pencernaan, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- Fungsi Relaksasi

Relaksasi memiliki berbagai fungsi penting dalam kehidupan sehari-hari, baik dari segi psikologis maupun fisiologis. Beberapa fungsi utama relaksasi antara lain:

 - a. Sebagai Mekanisme Koping: Relaksasi berfungsi sebagai strategi koping yang efektif untuk menghadapi stres dan tekanan hidup. Dengan melakukan relaksasi, individu dapat mengelola stres dengan lebih baik dan mencegah dampak negatifnya terhadap kesehatan mental dan fisik.
 - b. Meningkatkan Keseimbangan Emosional: Relaksasi membantu individu mencapai keseimbangan emosional dengan meredakan perasaan cemas, marah, atau sedih. Hal ini penting untuk menjaga hubungan interpersonal yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup.
 - c. Meningkatkan Produktivitas: Dengan mengurangi stres dan meningkatkan fokus, relaksasi dapat membantu individu menjadi lebih produktif dalam pekerjaan atau studi.
 - d. Meningkatkan Kesadaran Diri: Praktik relaksasi seperti meditasi dan mindfulness membantu individu menjadi lebih sadar akan pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh mereka, sehingga dapat membuat keputusan yang lebih bijaksana dan responsif terhadap situasi.
 - e. Meningkatkan Kesehatan Fisik: Relaksasi dapat membantu menurunkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan pencernaan.

- Elemen Desain yang Mendukung Relaksasi

Dalam merancang ruang yang mendukung relaksasi, beberapa elemen desain yang perlu diperhatikan meliputi:

- a. **Pencahayaan Alami** : Cahaya alami membantu mengatur ritme sirkadian tubuh, meningkatkan suasana hati, dan menciptakan suasana yang hangat dan menyenangkan.
- b. **Ventilasi Alami** : Sirkulasi udara yang baik meningkatkan kualitas udara dalam ruangan, memberikan kesegaran, dan membantu dalam proses relaksasi.
- c. **Penggunaan Material Alami** : Material alami dapat memberikan tekstur dan warna yang menenangkan serta menciptakan koneksi dengan alam.
- d. **Integrasi Tanaman** : Tanaman tidak hanya mempercantik ruang, tetapi juga meningkatkan kualitas udara dan memberikan efek menenangkan.
- e. **Elemen Air** : Suara gemericik air atau keberadaan kolam kecil dapat memberikan efek menenangkan dan membantu dalam proses meditasi atau refleksi.

- Program Ruang Relaksasi

Relaksasi memiliki berbagai fungsi penting dalam kehidupan sehari-hari, baik dari segi psikologis maupun fisiologis. Beberapa fungsi utama relaksasi antara lain:

- a. **Ruang Meditasi**

Ruang meditasi dirancang untuk menciptakan ketenangan dan fokus melalui suasana hening dan minim distraksi. Pencahayaan sebaiknya lembut, dengan suara alam atau musik tenang, serta aroma terapi alami untuk mendukung relaksasi. Elemen alami dapat memperkuat ketenangan psikologis dan meningkatkan kualitas interaksi dengan diri sendiri. Kapasitas ideal ruang ini dibatasi 10–20 orang guna menjaga suasana yang personal dan khusyuk [18].

- b. **Ruang Aromatherapy**

Ruang terapi aroma dirancang sebagai lingkungan sensorik yang mendukung relaksasi dan keseimbangan emosional melalui stimulasi penciuman. Desain interior memanfaatkan material alami seperti kayu dan batu, dengan pencahayaan hangat dan ventilasi yang baik untuk menciptakan suasana tenang dan nyaman. Aroma dari minyak esensial alami, seperti lavender, eucalyptus, atau lemongrass, disebarkan secara halus untuk menghindari distraksi dan mendukung ketenangan.

- c. **Ruang Audio**

Ruang audio dirancang untuk menstimulasi indera pendengaran secara terapeutik melalui suara-suara yang menenangkan, seperti musik instrumental, gelombang alfa, atau suara alam (white noise, hujan, burung). Tata akustik ruang diatur agar bebas gema dan gangguan luar, sering kali menggunakan bahan penyerap suara seperti

panel akustik kayu atau wol alami. Musik suara alam merupakan suatu suara alam, suara kicauan burung, suara air mengalir, manusia memiliki ketertarikan dengan suara alam sehingga interaksinya memiliki pengaruh terapeutik[19].

d. Ruang visual

Ruang visual berfokus pada stimulasi penglihatan melalui pemandangan alam terbuka, instalasi seni alami, atau pencahayaan visual dinamis. Ruang ini biasanya memiliki bukaan besar yang menghadap lanskap hijau, air mengalir, atau taman reflektif. Hanya dengan melihat lanskap alami, seseorang dapat mengalami penurunan stres yang signifikan dalam waktu 3–5 menit.

e. Ruang Tactile

Ruang tactile adalah ruang sensorik yang menitikberatkan pada pengalaman sentuhan melalui tekstur material dan suhu permukaan. Dinding, lantai, dan elemen interior menggunakan bahan yang kaya tekstur seperti batu kasar, kayu halus, tekstil alami (linen, kapas), serta lantai refleksologi dari batu alam. Sentuhan lembut dan alami mampu merangsang sistem saraf parasimpatik, menghasilkan efek tenang yang mendalam.

2.1.2 Definisi Kebugaraan

Desain fasilitas kebugaran yang mengintegrasikan elemen alam, seperti cahaya alami dan tanaman hijau, dapat meningkatkan kenyamanan pengguna dan membantu menciptakan suasana yang menenangkan [16]. Dalam merancang sebuah fasilitas yang bertujuan untuk membantu mengelola stres, penting untuk memahami bahwa kebutuhan setiap individu bisa sangat beragam. Beberapa orang merasa tenang saat melakukan aktivitas fisik, sementara yang lain menemukan ketenangan melalui meditasi atau sekadar menikmati suasana alam yang damai. Oleh karena itu, fasilitas pengelolaan stres perlu dirancang dengan mempertimbangkan berbagai pendekatan yang dapat menampung kebutuhan tersebut.

Secara umum, fasilitas pengelolaan stres dapat dikategorikan ke dalam dua jenis utama, yaitu fasilitas kebugaran dan fasilitas relaksasi. Meskipun memiliki fokus yang berbeda, kedua jenis fasilitas ini saling melengkapi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan baik secara fisik maupun mental. Kombinasi antara aktivitas fisik yang sehat dan momen relaksasi yang mendalam dapat menjadi strategi efektif untuk membangun keseimbangan tubuh dan pikiran. Taman hijau ini tidak hanya membantu menyegarkan pikiran tetapi juga mempercepat pemulihan tubuh setelah beraktivitas [17]. Selain itu, vegetasi di dalam dan sekitar fasilitas

kebugaran juga dapat memperbaiki kualitas udara, menciptakan suasana sejuk, serta mengurangi kebisingan dari luar.

Desain ruang kebugaran yang terbuka dan menyatu dengan alam terbukti dapat meningkatkan kenyamanan serta membantu menciptakan suasana yang lebih segar dan menyegarkan bagi penggunaanya. Suasana yang terbuka dan ventilasi silang alami memungkinkan pertukaran udara lebih baik, menjaga suhu ruang tetap stabil dan mendukung aktivitas fisik yang optimal. Ditambah lagi, kesan keterbukaan ini memberikan ruang gerak yang luas dan mengurangi rasa sesak atau sempit yang kerap menimbulkan ketidaknyamanan psikologis.

- **Kebugaran dalam Arsitektur**

Kebugaran, dalam konteks perancangan arsitektur berbasis kesehatan, didefinisikan sebagai kondisi ideal tubuh yang memungkinkan seseorang untuk menjalani aktivitas fisik secara optimal, tanpa mengalami kelelahan berlebih, serta memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lain dengan baik secara jasmani, emosional, maupun mental. Konsep ini tidak hanya menitikberatkan pada kekuatan otot atau daya tahan tubuh, tetapi juga pada hubungan antara tubuh manusia dan lingkungan sekitarnya, termasuk kualitas ruang tempat aktivitas fisik itu berlangsung. Dalam rancangan fasilitas kebugaran, pemahaman mengenai kebugaran tidak bisa dilepaskan dari pendekatan holistik yang menggabungkan dimensi fisiologis, psikologis, dan ekologis secara simultan.

Kebugaran dipahami sebagai kombinasi dari beberapa komponen utama, yakni kekuatan otot, kelenturan, daya tahan jantung dan paru, keseimbangan tubuh, serta komposisi tubuh secara keseluruhan. Hal ini menjadi dasar bagi arsitek dalam merancang ruang-ruang yang tidak hanya mendukung latihan fisik semata, tetapi juga menciptakan suasana yang merangsang tubuh untuk bergerak secara aktif dan alami. Oleh karena itu, dalam perencanaan ruang kebugaran, dibutuhkan pertimbangan desain yang menyatu dengan alam, memiliki kualitas udara yang baik, pencahayaan alami, dan interaksi visual terhadap lanskap hijau yang terbuka, sebagaimana ditekankan dalam prinsip biophilic design.

Lebih jauh, pendekatan kebugaran dalam arsitektur tidak bisa hanya diwujudkan dalam bentuk ruang gym konvensional yang tertutup dan terisolasi dari lingkungan luar. Kegiatan fisik yang dilakukan di ruang yang terhubung dengan elemen-elemen alami seperti vegetasi, suara alam, dan sirkulasi udara terbuka, memiliki dampak lebih positif terhadap pengurangan stres dan peningkatan konsentrasi. Oleh karena itu, definisi kebugaran dalam konteks ini mencakup juga aspek kealamian dan kesinambungan antara tubuh manusia dengan lingkungannya.

Kebugaran juga memiliki nilai strategis dalam desain arsitektur karena ruang yang dirancang dengan orientasi aktivitas fisik secara sadar, seperti jalur tracking, ruang yoga semi-outdoor, atau area refleksi dengan elemen air dan tanaman, mampu meningkatkan kualitas ruang publik maupun privat. Dalam perancangan fasilitas kebugaran berbasis biophilic, ruang-ruang tersebut sebaiknya dirancang untuk merangsang partisipasi fisik pengguna secara tidak langsung.

- Tujuan Kebugaran

Tujuan kebugaran, dalam ruang lingkup perancangan fasilitas, meliputi serangkaian manfaat yang tidak hanya berorientasi pada kesehatan fisik, tetapi juga pada pemulihan mental dan spiritual dalam ruang arsitektur yang menyatu dengan alam. Adapun tujuannya dijabarkan sebagai berikut:

- a. Meningkatkan Kapasitas Fisik dan Ketahanan Tubuh

Tujuan utama dari kebugaran adalah memperkuat daya tahan tubuh sehingga pengguna fasilitas memiliki kemampuan untuk menjalani aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam desain arsitektur, hal ini dapat didukung melalui ruang-ruang yang merangsang gerak aktif, seperti jalur tracking alami atau ruang yoga terbuka yang menyatu dengan vegetasi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berkontribusi pada perbaikan fungsi jantung dan paru secara signifikan.

- b. Mengurangi Risiko Gangguan Kesehatan Fisik dan Mental

Ruang-ruang kebugaran yang dirancang secara biophilic memiliki peran preventif terhadap berbagai penyakit, terutama penyakit tidak menular seperti hipertensi, obesitas, dan gangguan cemas. Penelitian menunjukkan bahwa berolahraga di ruang alami dapat menurunkan kadar kortisol, yaitu hormon stres.

- c. Meningkatkan Produktivitas dan Konsentrasi

Ruang-ruang kebugaran yang mengedepankan prinsip biophilic terbukti meningkatkan fokus dan efisiensi pengguna. Penataan ruang, pencahayaan alami, ventilasi silang, serta interaksi dengan unsur alam, berperan dalam merangsang sistem saraf parasimpatis yang membantu meningkatkan produktivitas. Dalam konteks urban stress di Yogyakarta, ini menjadi solusi desain arsitektur terhadap lingkungan kerja dan studi yang penuh tekanan.

- d. Menciptakan Gaya Hidup Sehat dan Berkelanjutan

Kebugaran berkontribusi pada pembentukan pola hidup sehat yang berdampak pada kualitas hidup jangka panjang. Tujuan ini sejalan dengan konsep keberlanjutan dalam arsitektur: menyediakan ruang yang mendorong masyarakat untuk aktif secara alami dan ramah lingkungan.

- Fungsi Kebugaran

Fungsi kebugaran dalam kerangka perancangan arsitektur tidak semata-mata sebagai wadah aktivitas fisik, melainkan sebagai elemen fungsional dan psikologis yang menyatu dalam sistem spasial bangunan. Fungsi-fungsi tersebut antara lain:

Sebagai Ruang Pemulihan Tubuh dan Mental : Ruang kebugaran merupakan bagian integral dalam sistem penyembuhan holistik tubuh manusia. Fasilitas seperti ruang gym terbuka, jalur lari di bawah naungan pepohonan, dan ruang yoga semi-outdoor, menjadi tempat di mana tubuh dan pikiran dapat memulihkan diri. Interaksi ini memperkuat konsep "healing architecture" dalam pendekatan biophilic, Ruang alami berperan dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi kecemasan.

- a. Sebagai Media Edukasi Gaya Hidup Aktif

Fasilitas kebugaran juga berfungsi sebagai sarana edukasi publik untuk memperkenalkan dan mempraktikkan gaya hidup aktif. Dalam arsitektur, fungsi ini harus tercermin dalam desain ruang yang intuitif, interaktif, dan inklusif, misalnya penggunaan signage alami, material lokal, dan zonasi terbuka yang mendorong keterlibatan.

- b. Sebagai Pengikat Sosial dan Ruang Interaksi

Ruang kebugaran dapat menjadi katalis bagi terbentuknya komunitas sehat. Dalam perancangan, fungsi ini mendorong terciptanya area-area transisi seperti ruang ganti terbuka, café sehat di area olahraga, dan area istirahat dengan lanskap alami yang merangsang percakapan sosial.

- c. Sebagai Infrastruktur Vital dalam Tata Ruang Kesehatan Kota

Kehadiran fasilitas kebugaran dengan pendekatan biophilic merupakan bagian dari infrastruktur kesehatan kota yang tidak hanya melayani kebutuhan personal, tetapi juga menjadi daya dukung kesehatan publik. Hal ini penting dalam konteks Daerah Istimewa Yogyakarta yang padat penduduk dan memiliki tingkat stres tinggi pada kelompok usia produktif.

- Program Ruang Kebugaraan

Agar fungsi dan tujuan kebugaran dapat terealisasi secara optimal, maka dalam rancangan fasilitas perlu disusun program ruang yang mendukung beragam jenis aktivitas fisik sesuai karakteristik dan kebutuhan pengguna. Program ruang pada bagian kebugaran dalam perancangan ini mencakup tiga elemen utama yaitu ruang yoga, ruang gym, dan area tracking, yang seluruhnya dirancang berbasis pendekatan biophilic agar interaksi dengan alam tetap terjaga selama aktivitas berlangsung.

a. Ruang Yoga

Ruang ini dirancang sebagai area latihan gerakan tubuh dan pengaturan napas yang bersifat meditatif. Kegiatan yoga terbukti mampu menurunkan tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, dan memberikan efek relaksasi yang mendalam. Untuk mendukung hal ini, ruang yoga dirancang terbuka sebagian dengan pencahayaan alami dan akses visual ke taman agar tercipta atmosfer yang tenang dan mendukung konsentrasi.

b. Ruang Gym

Ruang gym menyediakan berbagai peralatan kebugaran seperti treadmill, alat angkat beban, dan sepeda statis. Gym menjadi pusat aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kekuatan otot dan stamina. Desain ruang gym yang direncanakan dalam proyek ini memanfaatkan material alami, sirkulasi udara yang baik, dan orientasi ruang ke arah area hijau untuk memberikan kesegaran visual sekaligus meningkatkan semangat berolahraga.

c. Area Tracking

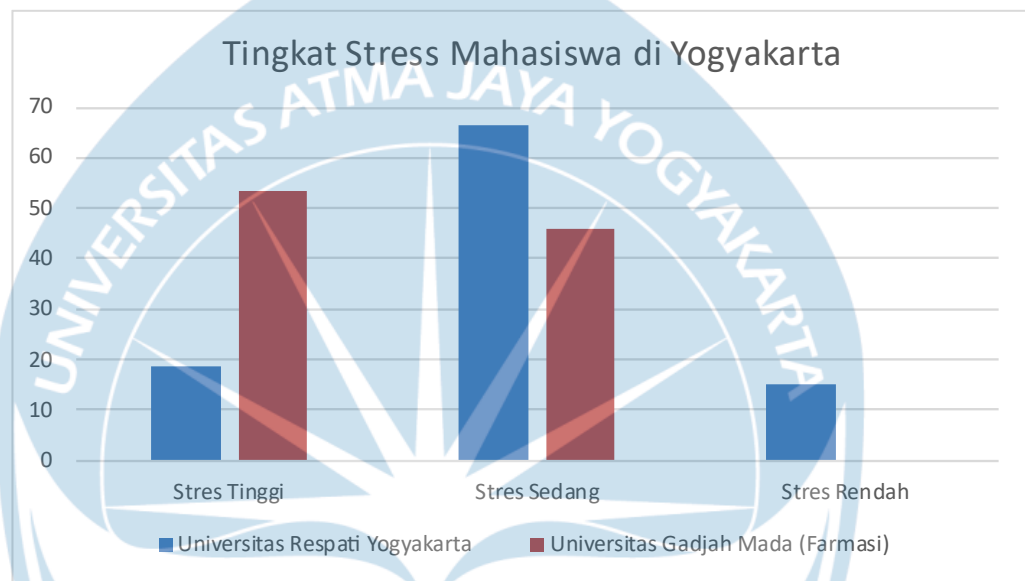
Lintasan tracking yang mengelilingi kawasan relaksasi dan kebugaran menjadi elemen penting sebagai ruang sirkulasi sekaligus bagian dari program aktivitas fisik ringan. Jalur ini dirancang dengan kontur alami, menggunakan paving berpori, serta dinaungi pepohonan agar pengguna merasa nyaman saat berjalan maupun berlari ringan. Penempatan elemen suara alam dan tekstur tanah yang natural menjadi pelengkap penting dalam merangsang relaksasi secara tak sadar saat aktivitas berlangsung.

Dengan kombinasi ruang-ruang tersebut, program kebugaran dalam perancangan ini tidak hanya menghadirkan fungsionalitas dari sisi olahraga, tetapi juga mengintegrasikan nuansa alam yang mendukung keseimbangan mental dan emosional, yang sejalan dengan pendekatan biophilic yang menjadi landasan desain.

2.2 Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang sering kali terabaikan. Padahal, kondisi mental yang sehat memungkinkan individu untuk berpikir jernih, merasakan emosi dengan seimbang, dan berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitar. Sebaliknya, gangguan pada kesehatan mental dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, mulai dari produktivitas hingga kualitas hubungan sosial.

Di kota-kota besar seperti Yogyakarta, yang dikenal sebagai pusat pendidikan, tekanan mental menjadi isu yang signifikan. Mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi, seperti jadwal kuliah yang padat, tugas yang menumpuk, dan ekspektasi untuk berprestasi. Situasi ini diperparah oleh tekanan sosial dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, terutama bagi mahasiswa perantau. Sebuah studi menunjukkan bahwa stres akademik sering dialami mahasiswa karena banyaknya tuntutan akademik yang terkadang melebihi kemampuan individu[9].



Diatas merupakan grafik yang menunjukkan tingkat stres di kalangan mahasiswa di Yogyakarta, berdasarkan data dari Universitas Respati Yogyakarta dan Universitas Gadjah Mada (Farmasi).

- Universitas Respati Yogyakarta menunjukkan persentase mahasiswa yang mengalami stres tingkat sedang sebesar 66,3% [10].
- Universitas Gadjah Mada (Farmasi) menunjukkan bahwa 53,23% mahasiswa mengalami stres tingkat tinggi [11].

Stress yang tak terkelola dengan baik dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental individu. Manajemen stres yang baik dapat membantu individu dalam mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental mereka [12]. Salah satu cara untuk menangani stres adalah dengan menciptakan ruang yang mendukung relaksasi fisik dan mental. Pendekatan Biophilic Design yang mengintegrasikan elemen-elemen

alam, seperti cahaya alami, tanaman, dan ventilasi yang baik, dapat membantu menciptakan ruang yang menenangkan dan menyegarkan. Penggunaan material alami dan desain yang mengusung elemen alam dapat memperkuat hubungan manusia dengan alam, sehingga menciptakan ruang yang menenangkan secara psikologis [13].

Ventilasi yang baik dan keberadaan tanaman dapat mengurangi stres, menciptakan suasana yang seimbang dan menenangkan [14]. Pendekatan ini dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stres, serta meningkatkan kesehatan mental penghuninya. Elemen-elemen alam, seperti vegetasi dan pencahayaan alami, berperan besar dalam menciptakan ruang yang mendukung pemulihan mental. Dengan demikian, Desain yang mengutamakan hubungan antara manusia dan alam, seperti biophilic design, dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Penelitian menunjukkan bahwa elemen alami, seperti cahaya alami dan material organik, dapat menciptakan koneksi yang lebih kuat antara manusia dan alam, yang pada akhirnya menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup [15].

2.3 Terapi Alam (Nature Therapy)

Terapi alam adalah metode penyembuhan yang memanfaatkan elemen-elemen alami seperti cahaya matahari, suara air, aroma tumbuhan, serta pemandangan hijau untuk meredakan stres dan memperbaiki kondisi mental. Pendekatan ini terbukti efektif dalam menciptakan ketenangan psikologis dan fisiologis, terutama ketika diintegrasikan dalam desain ruang yang mengedepankan prinsip biophilic.

Beberapa bentuk terapi alam yang umum digunakan dalam fasilitas relaksasi dan kebugaran meliputi:

- Spa
Memberikan relaksasi melalui perawatan tubuh dengan air dan herbal.
- Aromaterapi
Menggunakan aroma tumbuhan untuk menenangkan sistem saraf.
- Hidroterapi
Memanfaatkan tekanan dan suhu air untuk meredakan ketegangan otot.
- Pijat Terapeutik
Mengatasi stres melalui sentuhan dan stimulasi titik tubuh.
- Stone Therapy
Menggunakan batu panas atau dingin untuk menyeimbangkan energi.
- Terapi Musik
Mengandalkan suara alam atau musik tenang untuk mengatur emosi.

- Yoga
Menyatukan gerakan, napas, dan meditasi untuk keseimbangan diri.
- Meditasi
Melatih kesadaran dan ketenangan pikiran dalam keheningan.

Dalam desain arsitektur biophilic, terapi-terapi ini diperkuat melalui pencahayaan alami, ventilasi silang, penggunaan material alam, dan lanskap hijau. Integrasi ini bukan hanya mempercantik ruang, tetapi berfungsi sebagai alat penyembuhan alami yang efektif dalam pengelolaan stres.

2.4 Taman Terapeutik

Taman terapeutik, atau dalam istilah internasional disebut therapeutic garden, adalah ruang luar yang dirancang secara khusus untuk mendukung proses penyembuhan psikologis maupun fisik, melalui kehadiran unsur-unsur alami seperti vegetasi, air, cahaya matahari, dan sirkulasi udara terbuka. Taman ini bukan sekadar ruang hijau pasif, tetapi sebuah sistem lingkungan aktif yang memfasilitasi aktivitas yang memperkuat fungsi mental, emosional, serta memperbaiki keterhubungan manusia dengan alam.

Taman terapeutik didefinisikan sebagai ruang terbuka yang mendukung pengalaman multisensori dan memiliki nilai terapeutik, terutama dalam membantu individu yang mengalami tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, atau gangguan konsentrasi. Unsur-unsur seperti warna hijau dedaunan, aroma tanaman herbal, suara gemericik air, hingga jalur jalan kaki yang menyatu dengan vegetasi menjadi elemen penting dalam taman jenis ini.

- Fungsi Taman Terapeutik dalam Reduksi Stress

Fungsi utama taman terapeutik adalah menyediakan ruang aman dan nyaman bagi individu untuk mengalami perasaan tenang, pulih, dan terkoneksi kembali dengan dirinya sendiri. Taman ini bekerja sebagai medium pemulihan melalui passive healing maupun active healing. Dalam konteks passive healing, pengguna cukup berada di dalam ruang taman dan menyerap suasana yang menenangkan. Sedangkan dalam active healing, taman memfasilitasi aktivitas seperti berjalan santai, meditasi, tai chi, atau sekadar berkebun ringan.

Individu yang menghabiskan waktu minimal 15 menit di taman terapeutik mengalami penurunan detak jantung, tekanan darah, dan peningkatan mood secara signifikan dibandingkan dengan mereka yang berada di dalam ruangan tertutup

tanpa elemen alam. Ini membuktikan bahwa taman bukan hanya elemen estetika lingkungan, melainkan bagian dari sistem penyembuhan yang aktif dan efektif.

- Elemen-Elemen Desain dalam Terapeutik

Desain taman terapeutik harus mampu mengaktifkan lima indra manusia untuk menciptakan pengalaman yang menyeluruh. Beberapa elemennya yaitu :

- Visual alami: Tanaman dengan tekstur, warna, dan bentuk bervariasi.
- Audio alami: Suara air mengalir, dedaunan tertiup angin, atau kicauan burung.
- Aroma alami: Tanaman herbal seperti lavender, mint, atau kemangi.
- Tactile: Permukaan jalur dengan batu alam atau rumput yang bisa diraba.
- Thermal: Sinar matahari yang cukup namun tidak menyilaukan.

Elemen-elemen ini harus dirancang secara terpadu dengan mempertimbangkan sirkulasi pengguna, keterhubungan ruang, serta keberlanjutan ekologis. Dalam konteks arsitektur biophilic, taman terapeutik menjadi jembatan antara fungsi spasial dengan kebutuhan biologis manusia untuk terkoneksi dengan alam.

Taman terapeutik merupakan bagian integral dari pendekatan biophilic design. Ia menghadirkan koneksi langsung manusia dengan alam, yang merupakan prinsip dasar dalam biophilic. Bahkan dalam banyak studi arsitektur biophilic, taman tidak hanya dijadikan ruang terbuka eksternal, tetapi juga bisa terintegrasi ke dalam bangunan sebagai *inner garden*, *atrium hijau*, atau *healing courtyard*.

Dalam perancangan fasilitas relaksasi dan kebugaran, taman terapeutik dapat diletakkan sebagai zona transisi antara area olahraga dan area meditasi, atau menjadi pusat orientasi ruang yang memancarkan ketenangan ke seluruh area fasilitas.

2.5 Lokasi

Pemilihan lokasi untuk fasilitas pengelolaan stres merupakan salah satu aspek yang sangat menentukan keberhasilan dan efektivitas ruang tersebut. Suasana yang tercipta di lokasi fasilitas sangat berpengaruh terhadap tujuan dari desain itu sendiri, yaitu menciptakan ruang yang mendukung relaksasi dan pemulihan mental. Lokasi yang tenang dan jauh dari keramaian kota sangat penting untuk menciptakan atmosfer yang nyaman dan memungkinkan individu untuk melepaskan diri dari tekanan yang ada di lingkungan mereka sehari-hari. Salah satu faktor utama yang perlu dipertimbangkan adalah aksesibilitas lokasi tersebut, yang harus memudahkan pengunjung untuk mengakses fasilitas relaksasi tanpa terlalu banyak waktu yang terbuang dalam perjalanan.

Di dalam konteks ini, Purwomartani, Kalasan, yang terletak di Kabupaten Sleman, dipilih sebagai lokasi yang ideal untuk proyek perancangan fasilitas relaksasi. Salah satu alasan pemilihannya adalah suasananya yang masih sangat alami, jauh dari kebisingan kota dan kepadatan penduduk. Keasrian alam di Purwomartani diyakini dapat memberikan suasana yang tenang, sehingga lebih mendukung proses relaksasi yang efektif bagi individu yang mengunjunginya. Lingkungan yang asri, dengan pemandangan alam yang terbuka, memungkinkan pengunjung untuk terhubung lebih dekat dengan alam, yang pada gilirannya dapat membantu mereka untuk mengurangi stres dan kecemasan yang mereka rasakan sehari-hari. Oleh karena itu, suasana alam ini tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap visual, tetapi juga menjadi faktor utama dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan.

2.5.1 Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)

Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), khususnya Kabupaten Sleman dan Kota Yogyakarta, dikenal luas sebagai pusat pendidikan, kebudayaan, dan pariwisata di Indonesia. Keberadaan banyak perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, menjadikan Yogyakarta sebagai kota yang sangat dinamis dengan banyaknya mahasiswa dan pekerja yang datang dari berbagai daerah. Meskipun memiliki banyak keunggulan, kehidupan di Yogyakarta, terutama di kota utama dan kawasan pendidikan, juga memunculkan tantangan tersendiri terkait tingkat stres yang tinggi. Hal ini tidak terlepas dari padatnya aktivitas akademik, tuntutan pekerjaan, dan kehidupan sosial yang semakin kompleks. Mahasiswa dan pekerja, sebagai kelompok utama yang menghadapi tekanan besar, sering kali merasa terjebak dalam rutinitas yang penuh dengan stres dan ketegangan.

Stres di kalangan mahasiswa Yogyakarta sangat tinggi, terutama karena beban akademik yang berat dan lingkungan yang sangat kompetitif. Dengan demikian, upaya untuk menyediakan fasilitas yang dapat membantu mengelola stres menjadi sangat relevan. Dalam hal ini, penting untuk merancang fasilitas yang dapat memberikan alternatif pengelolaan stres melalui desain ruang yang mendukung relaksasi dan pemulihan mental. Penyediaan fasilitas pengelolaan stres di wilayah ini diharapkan dapat menjadi solusi bagi mereka yang terpapar stres akibat aktivitas yang padat dan tuntutan hidup yang tinggi. Fasilitas semacam ini akan membantu masyarakat untuk lebih mudah memulihkan keseimbangan emosional mereka, tanpa harus meninggalkan kota Yogyakarta yang sangat penting bagi karir akademik atau profesional mereka.

2.5.2 Purwomartani, Kalasan

Purwomartani, Kalasan, merupakan lokasi yang sangat tepat untuk merancang fasilitas pengelolaan stres ini. Terletak di Kabupaten Sleman, Purwomartani menawarkan suasana yang jauh dari hiruk-pikuk kehidupan kota, namun tetap memiliki aksesibilitas yang baik bagi pengunjung dari Yogyakarta dan sekitarnya. Keasrian alam Purwomartani yang dikelilingi oleh pepohonan hijau, udara yang segar, serta pemandangan alam yang indah memberikan latar belakang yang sangat mendukung untuk kegiatan relaksasi. Sebagai bagian dari Kalasan, Purwomartani juga dapat diakses dengan mudah melalui berbagai jalur transportasi yang ada, menjadikannya pilihan yang sangat strategis bagi pengunjung yang mencari ketenangan tanpa harus menempuh perjalanan jauh dari pusat kota Yogyakarta.

Purwomartani, Kalasan, dipilih sebagai lokasi perancangan fasilitas relaksasi untuk pengelolaan stres karena keasrian alamnya yang mendukung proses relaksasi dan pemulihan mental. Lingkungan alami di Purwomartani diyakini dapat menciptakan suasana tenang yang ideal untuk mengurangi stres.

Selain itu, Purwomartani masih berada dalam wilayah Kabupaten Sleman, yang memiliki aksesibilitas yang baik dari pusat kota Yogyakarta dan universitas-universitas terkemuka. Hal ini memungkinkan pengunjung, terutama mahasiswa dan pekerja, untuk dengan mudah mengakses fasilitas relaksasi tanpa harus melakukan perjalanan jauh.

2.6 Pendekatan Arsitektur

2.6.1 Biophilic Design

Pendekatan biophilic design berfokus pada membangun hubungan yang lebih dalam antara manusia dan alam dalam desain ruang. Konsep ini berusaha menciptakan lingkungan yang tidak hanya nyaman, tetapi juga mendukung kesehatan mental dan fisik penghuninya. Dalam biophilic design, elemen-elemen alami seperti tanaman, air, cahaya alami, dan bahan-bahan alami dimanfaatkan untuk membangun ruang yang bisa meningkatkan kesejahteraan penggunanya. Salah satu tujuan utama dari desain ini adalah untuk mengurangi stres, meningkatkan kreativitas, serta menciptakan suasana yang mendukung kesehatan tubuh dan pikiran. Pendekatan biofilik menekankan pentingnya ruang yang memberikan kesempatan bagi manusia untuk hidup dan bekerja di lingkungan yang sehat, dengan mengurangi stres, meningkatkan kecerdasan, dan menciptakan kesejahteraan melalui integrasi elemen alam dalam desain.[16] Penggunaan elemen alami dalam desain ruang dapat

membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Secara khusus, elemen-elemen alam seperti tanaman, cahaya alami, dan air memiliki dampak besar terhadap pengurangan tingkat stres dan kecemasan, serta memberikan manfaat bagi kesehatan mental. Tanaman, misalnya, tidak hanya memberikan kesan visual yang menenangkan, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas udara di dalam ruang. Tanaman berfungsi sebagai penyejuk alami yang mampu menyerap polutan, memberikan rasa tenang, dan memperbaiki suasana hati penghuninya. Penggunaan cahaya alami juga memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan tubuh. Cahaya alami yang masuk ke dalam ruang dapat membantu mengatur ritme sirkadian tubuh, yang berhubungan langsung dengan kualitas tidur dan energi yang dimiliki seseorang. Cahaya yang baik dan cukup akan membantu menjaga keseimbangan biologis tubuh serta meningkatkan perasaan positif.

Selain itu, elemen air seperti kolam atau air mancur juga sering digunakan dalam desain biophilic untuk menambah dimensi relaksasi pada ruang. Air tidak hanya memberikan keindahan visual, tetapi juga memiliki efek menenangkan bagi pengunjungnya. Suara air yang mengalir dapat membantu meredakan kecemasan dan menurunkan tekanan darah, sehingga menciptakan suasana yang lebih damai dan tenteram. Kehadiran air, terutama dalam ruang terbuka atau taman, juga dapat meningkatkan kualitas udara, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan fisik.

Pendekatan biophilic design dalam perancangan fasilitas relaksasi bertujuan untuk menciptakan ruang yang mendukung tidak hanya kesehatan fisik, tetapi juga mental penggunanya. Integrasi elemen-elemen alam ini tidak hanya membawa manfaat langsung dalam hal kesejahteraan, tetapi juga meningkatkan kualitas interaksi sosial dalam ruang tersebut. Sebagai contoh, ruang terbuka hijau yang terintegrasi dengan bangunan tidak hanya memberikan suasana yang lebih sejuk, tetapi juga dapat menciptakan tempat yang ideal untuk beristirahat dan berinteraksi dengan sesama. Ketika elemen-elemen alami dimanfaatkan dengan baik, ruang tersebut akan menjadi tempat yang menyenangkan dan menenangkan bagi penghuninya. Sebagaimana berinteraksi dengan alam dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan [17].

2.6.2 Prinsip Biophilic

- Nature in the Space Pattern

Nature in the Space Pattern membahas kehadiran langsung, fisik dan singkat dari alam di ruang atau tempat. Ini termasuk kehidupan tanaman, air dan hewan, serta angin, suara, aroma dan elemen alam lainnya. Contoh umum termasuk tanaman pada pot,

fitur air, air mancur, akuarium, kebun halaman dan dinding hijau atau atap bervegetasi. Kelebihan dari pengalaman Nature in the Space Pattern dicapai melalui penciptaan sebuah makna, koneksi langsung dengan unsur-unsur alam, khususnya melalui keragaman, gerakan dan interaksi multi-indra[18].

- Natural Analogues Pattern

Natural Analogues Pattern membahas organik, non-hidup dan pembangkitan tidak langsung dari alam. Benda, bahan, warna, bentuk, urutan dan pola yang ditemukan di alam, bermanifestasi sebagai karya seni, ornamen, furnitur, dekorasi, dan tekstil di lingkungan dibangun. Mimikri dari kerang dan daun, furnitur dengan bentuk organik, dan bahan-bahan alami yang telah diproses atau ekstensif diubah (misalnya, papan kayu, batu granit permukaan meja), masing-masing memberikan koneksi langsung dengan alam: sementara mereka adalah nyata, mereka hanya analog dari item di negara mereka 'alami'. Kelebihan pengalaman Natural Analogues Patterns dicapai dengan memberikan informasi kekayaan dengan cara yang terorganisasi dan terkadang juga berkembang[19].

- Nature of the Space Pattern

Nature of the Space Pattern membahas konfigurasi spasial yang berada di alam. Ini termasuk keinginan bawaan dan pembelajaran untuk dapat melihat secara luas lingkungan sekitarnya kita, kekaguman kita dengan sedikit berbahaya atau tidak diketahui view dikaburkan dan saat pewujudan dan kadang-kadang bahkan fobia merangsang sifat ketika mereka termasuk elemen terbesar dari keselamatan. Kelebihan dari pengalaman Nature of the Space Pattern dicapai melalui penciptaan konfigurasi spasial yang disengaja dan menarik yang bercampur dengan Nature in the Space Pattern dan Natural Analogues Pattern[20].

2.6.3 Kriteria Biophilic Design

Dalam konteks arsitektur yang berorientasi pada peningkatan kesehatan mental dan fisik, *biophilic design* bukan sekadar gaya visual, tetapi menjadi strategi desain berbasis alam yang menempatkan manusia dan kesejahteraannya sebagai pusat perhatian. Terdapat beberapa kriteria utama dalam penerapan *biophilic design* yang paling berdampak terhadap peningkatan relaksasi dan kebugaran pengguna ruang, yakni sebagai berikut:

1. Koneksi Visual dengan Alam

Kriteria ini menekankan pentingnya menyediakan pandangan langsung ke elemen-elemen alam seperti taman, pepohonan, atau air. Pandangan ini dapat dicapai melalui jendela besar, skylight, atau dinding kaca yang menghadap ke lanskap alami[21].

2. Koneksi Non-Visual dengan Alam

Selain visual, pengalaman sensorik lainnya seperti suara, aroma, dan sentuhan juga penting. Misalnya, suara gemericik air, aroma tanaman herbal, atau tekstur material alami seperti kayu dan batu dapat menciptakan suasana yang menenangkan. Pentingnya koneksi non-visual dalam menciptakan lingkungan yang mendukung produktivitas dan kesejahteraan[22].

3. Stimuli Sensorik yang Dinamis

Lingkungan yang menghadirkan variasi sensorik, seperti perubahan cahaya alami sepanjang hari atau suara alam yang berubah-ubah, dapat meningkatkan keterlibatan pengguna dan mengurangi kebosanan. Variasi ini menciptakan pengalaman yang lebih mendalam dan menyenangkan

4. Integrasi Elemen Air

Elemen air, seperti kolam, air mancur, atau dinding air, dapat memberikan efek menenangkan dan meningkatkan kualitas udara. Suara dan gerakan air juga dapat menciptakan suasana yang menyegarkan dan mengurangi stres[23].

5. Penggunaan Material Alami

Penggunaan material alami seperti kayu, batu, atau bambu dalam desain interior dapat menciptakan suasana yang hangat dan nyaman. Material ini tidak hanya estetis tetapi juga memiliki manfaat psikologis, seperti mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan[24].

6. Penerapan Bentuk dan Pola Alami

Desain yang mengadopsi bentuk dan pola yang ditemukan di alam, seperti pola daun atau gelombang air, dapat menciptakan koneksi yang lebih dalam antara pengguna dan lingkungan. Pola-pola ini dapat diterapkan dalam elemen arsitektur, dekorasi, atau tekstil[25].

7. Variasi Termal dan Ventilasi Alami

Menyediakan variasi suhu dan aliran udara alami dapat meningkatkan kenyamanan dan kesehatan pengguna. Ventilasi silang dan penggunaan material yang mendukung sirkulasi udara dapat membantu menciptakan lingkungan yang sejuk dan segar.

8. Penerapan Vegetasi

Integrasi tanaman dalam ruang, baik melalui taman dalam ruangan, dinding hijau, atau pot tanaman, dapat meningkatkan kualitas udara dan menciptakan suasana yang menenangkan. Vegetasi juga dapat berfungsi sebagai elemen estetis yang memperkaya desain[26].

9. Pemanfaatan Cahaya Alami

Maksimalisasi pencahayaan alami melalui desain yang mempertimbangkan orientasi bangunan dan penggunaan bukaan yang tepat dapat meningkatkan mood dan produktivitas pengguna. Cahaya alami juga membantu mengatur ritme sirkadian tubuh[27].

10. Integrasi dengan Lanskap Sekitar

Desain yang mempertimbangkan dan menyatu dengan lanskap sekitar, seperti topografi, vegetasi lokal, dan elemen alam lainnya, dapat menciptakan harmoni antara bangunan dan lingkungan.

2.7 Study Preseden

2.7.1 Ulaman Eco Retreat



Gambar 2. 1 Ulaman eco Retreat Fasad Bangunan Dalam

Sumber : <https://www.designboom.com/architecture/inspiral-architects-bamboo-rammed-earth-ulaman-eco-retreat-bali-11-02-2020/>

Lokasi: Bali, Indonesia

Arsitek: Inspiral Architects

Luas area: 2.000 m²

Fasilitas : Villa, Spa, Yoga, Meditasi, Area Relaksasi, Restoran

- Fasilitas

Ulaman Eco Luxury Retreat merupakan destinasi ekowisata premium yang dirancang untuk menghadirkan ruang pemulihan holistik melalui pendekatan arsitektur yang menyatu dengan alam. Terletak di lanskap tropis Tabanan yang tenang, proyek ini menawarkan suasana yang sangat mendukung proses relaksasi, detoksifikasi mental, dan penyegaran fisik sehingga sangat ideal bagi individu yang mencari pelarian dari tekanan hidup modern.

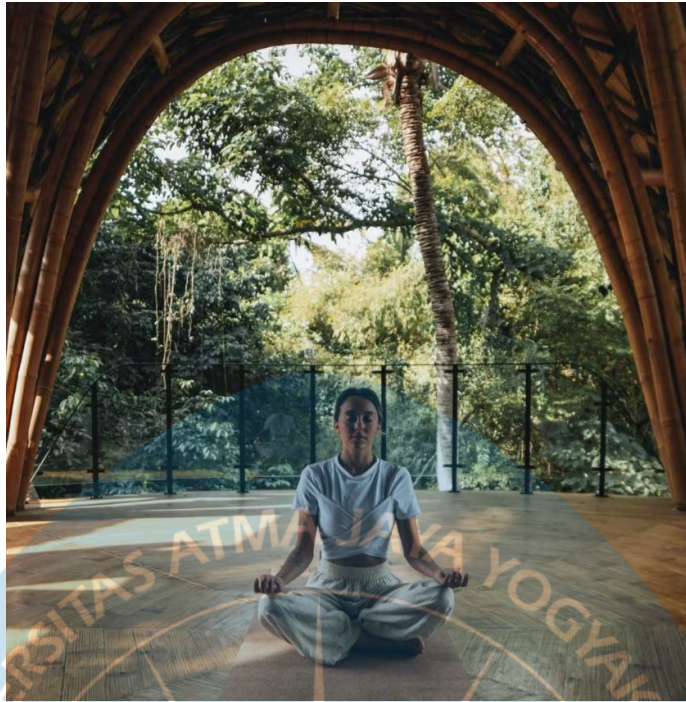
Struktur bangunan memanfaatkan material alami seperti bambu lokal, tanah padat, dan kayu reklamasi untuk menciptakan ruang yang tidak hanya indah secara visual, tetapi juga menstimulasi ketenangan secara psikologis. Tekstur alami, pencahayaan lembut, dan sirkulasi udara terbuka menghasilkan atmosfer yang menenangkan, memperkuat pengalaman relaksasi pasif sejak tamu memasuki area bangunan



Gambar 2. 2 Ulaman eco Retreat Bangunan Dalam

Sumber : <https://www.designandarchitecture.com/article/balis-ulaman-eco-luxury-resortnbsp.html>

Setiap elemen desain ditujukan untuk mendukung pemulihan holistik. Ruang yoga dan meditasi dibangun di tepi air, menghadirkan ketenangan akustik dari gemericik sungai. Spa menyediakan perawatan alami dengan latar suara hutan dan aroma herbal segar dari taman obat yang dirancang menyatu dengan lanskap. Kolam air asin terbuka difungsikan tidak hanya sebagai elemen rekreasi, tetapi juga sebagai terapi pernapasan dan kulit.



Gambar 2. 3 Ulaman eco Retreat Fasad Ruang Meditasi Outdoor

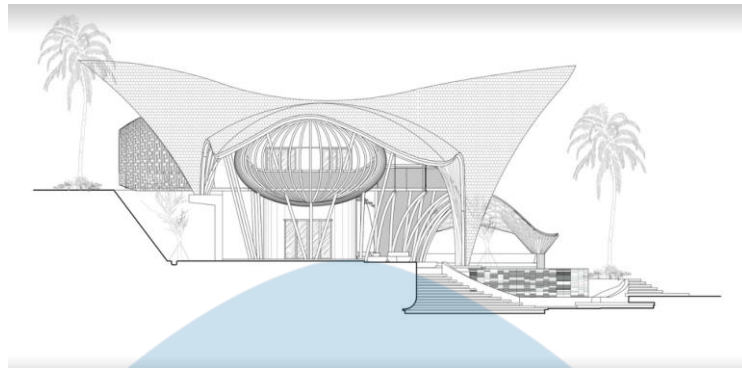
Sumber : <https://ulamanbali.com/>

- Gambar Perancangan



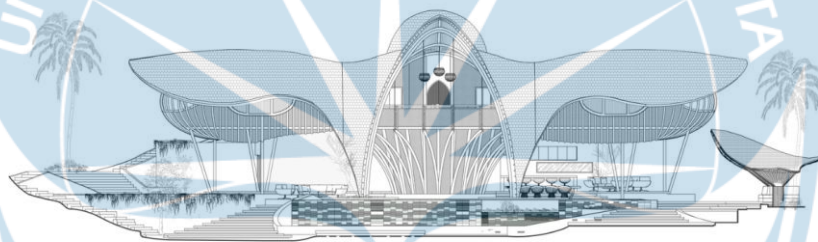
Gambar 2. 4 areal view prespektif Ulaman eco Retreat

Sumber : <https://ulamanbali.com/>



Gambar 2. 5 Tampak Depan Ulaman eco Retreat Fasad

Sumber : <https://www.archdaily.com/950432/ulaman-retreat-inspiral-architecture-and-design-studios/5f9ae71263c017d5350000a6-ulaman-retreat-inspiral-architecture-and-design-studios-elevation-01>



Gambar 2. 6 Potongan Ulaman Eco Retreat

Sumber : <https://es.pinterest.com/pin/621285711135669480/>

2.7.2 Como Shambhala Estate Ubud, Bali



Gambar 2. 7 Como shambhala Estate Ubud, Bali

Sumber: <https://www.comohotels.com/bali/como-shambhala-estate>

Lokasi: Ubud, Bali, Indonesia

Arsitek: Cheong Yew Kuan & Koichiro Ikebuchi

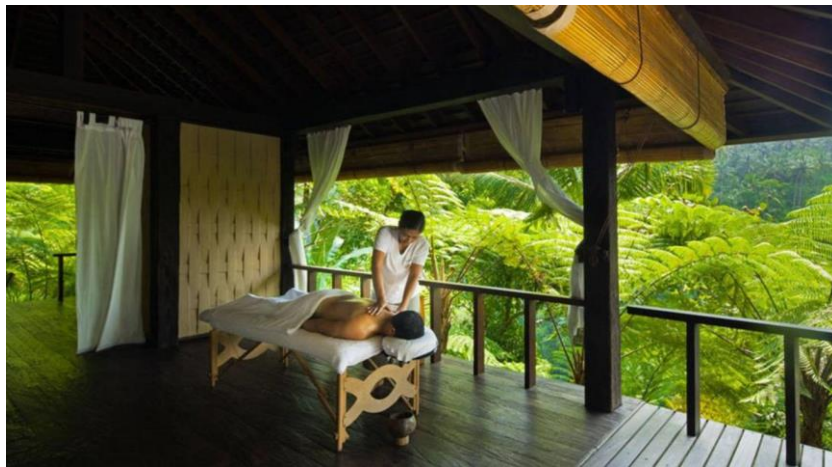
Luas Area: ±5 hektar

Fasilitas : Spa alami, paviliun yoga, kolam hidroterapi, ruang refleksi, restoran, ruang terapi dan konseling

- Fasilitas

COMO Shambhala Estate merupakan kompleks retreat kesehatan dan relaksasi yang dirancang secara menyeluruh untuk mendukung proses penyembuhan fisik dan mental. Kompleks ini terletak di lanskap lembah tropis yang alami, memanfaatkan hubungan langsung dengan alam sebagai bagian utama dari pendekatan desainnya. Setiap elemen bangunan dan ruang diestetisasi agar mampu memberikan stimulus terhadap pancaindra, mulai dari visual (pemandangan lembah dan hutan tropis), audial (suara air dan burung), olfaktori (aroma rempah dan tanaman lokal), hingga taktil (material alami seperti batu dan kayu).

Konsep biophilic diterapkan secara menyeluruh dalam pengolahan tapak dan rancangan ruang di COMO Shambhala Estate Area-area utama seperti spa, paviliun yoga, dan ruang terapi dirancang dalam format terbuka atau semi-terbuka, tanpa sistem pendingin buatan, guna mendukung penghawaan silang alami.



Gambar 2. 8 Suasana Ruang Spa Outdoor Como shambhala

Sumber: <https://luxina.id/tenangnya-berada-di-dalam-kedamaian-hutan-payangan-ubud-bali-como-shambala/>

Penggunaan material alami seperti kayu, bambu, dan batu lokal turut memperkuat keterhubungan visual dan tekstural dengan lingkungan sekitar. Material ini tidak hanya menghadirkan kehangatan secara estetis, tetapi juga memberikan sensasi alami yang mendalam bagi indera sentuhan dan penglihatan.



Gambar 2. 9 Ruang Pilates Indoor Como Shambhala

Sumber: <https://www.comoshambhala.com/como-shambhala-estate/experiences/yoga-pilates-movement>

Penataan ruang dilakukan dengan merespons secara sensitif kontur tapak eksisting, menghasilkan pengalaman spasial yang bertingkat, mengalir, dan tidak monoton. Elemen air hadir sebagai bagian dari strategi penyembuhan alami melalui kehadiran kolam refleksi, pancuran terbuka, dan jalur air yang menyatu dengan lanskap. Selain memberikan efek relaksasi secara psikologis dan akustik, elemen ini juga menjadi penanda penting dalam narasi ruang berbasis alam

- Gambar Perancangan



Gambar 2. 10 Gambar Site preseden Como Shambhala

Sumber: https://de87ve0y4m3tc.cloudfront.net/comohotels.com-2459770069/cms/pressroom/como_shambhala_estate_floorplan_bayugita1.pdf

2.7.3 Aman Tokyo Spa, Jepang



Gambar 2. 11 Ruang Dalam Preseden Aman Tokyo Spa

Sumber: <https://www.aman.com/hotels/aman-tokyo>

Lokasi: Otemachi Tower, Jepang

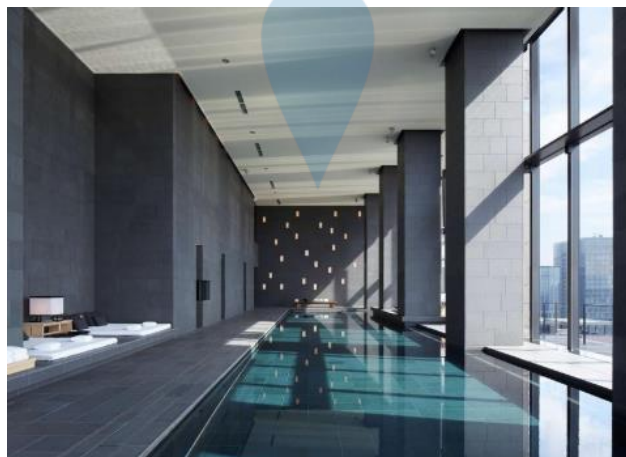
Arsitek: Kerry Hill Architech

Luas Area: ±5 hektar

Fasilitas: Spa, Yoga, Pilatees, Ruang Relaksasi, Kolam Renang

Aman Tokyo Spa merupakan bagian dari hotel mewah Aman yang terletak di lantai atas gedung pencakar langit di distrik Otemachi, Tokyo. Meskipun berada di tengah pusat kota yang padat, spa ini berhasil menciptakan suasana tenang dan kontemplatif melalui pendekatan desain yang menggabungkan unsur arsitektur modern minimalis dengan tradisi dan estetika Jepang yang kental. Spa ini dirancang sebagai tempat pelarian dari hiruk pikuk kehidupan urban, sekaligus wadah untuk pemulihan tubuh dan pikiran melalui pengalaman multisensori yang menyatu dengan filosofi hidup Jepang.

Konsep utama perancangan Aman Tokyo Spa berfokus pada penciptaan ruang relaksasi yang mampu menghubungkan manusia dengan elemen-elemen alam, meskipun berada di tengah lingkungan perkotaan. Fasilitas seperti ruang perawatan, kolam renang indoor, pemandian ala onsen, hingga studio yoga dirancang dengan prinsip keterbukaan, pencahayaan alami, dan material bertekstur lembut seperti kayu, batu alam, serta washi (kertas tradisional Jepang). Kombinasi elemen-elemen ini menstimulasi indera visual, audial, dan taktil dengan lembut menumbuhkan suasana tenang dan meditatif.



Gambar 2. 12 Ruang kolam Dan meditasi preseden Aman Tokyo Spa

Sumber: <https://www.kayak.co.id/Tokyo-Hotels-Aman-Tokyo.2376693.ksp>

Pencahayaan Desain bangunan ini menggabungkan pencahayaan alami dan buatan. Lampu yang digunakan di dalam bangunan ini mayoritas berwarna putih dan kuning. Fasad bangunan yang didominasi oleh material kaca merupakan langkah untuk memaksimalkan pemanfaatan cahaya alam.

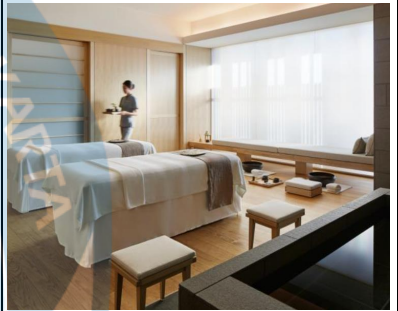
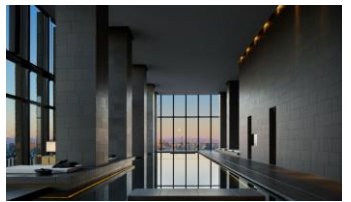


Gambar 2. 13 Ruang Spa Preseden Aman Tokyo Spa

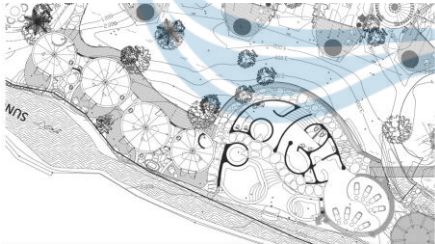
Sumber : <https://www.inspiringtravel.co.uk/asia/japan/tokyo/hotels/aman-tokyo>

2.7.4 Study Komparasi Preseden

Tabel 2. 1 Komprasi Preseden Yang digunakan

Biophilic	Preseden 1 Ulaman eco Retreat	Preseden 2 Como Shambhala Estate Ubud	Preseden 3 Aman Tokyo Spa
Pencahayaan	Penerangan alami dioptimalkan melalui skylight dan fasad terbuka, menghasilkan gradasi cahaya yang berubah sesuai waktu sebagai bagian dari pengalaman ruang. 	Memanfaatkan intensitas cahaya alami sebagai bagian dari pengalaman terapeutik, dengan bukaan lebar dan elemen yang menyatu dengan alam 	Pencahayaan dirancang lembut dan difus melalui sistem tersembunyi dan jendela tinggi, menciptakan suasana privat dan kontemplatif. 
Sirkulasi	Sirkulasi mengikuti kontur site, dengan ruang terbuka beralur menghubungkan satu area ke area lain secara fleksibel dan alami tanpa banyak sekat struktural. 	Sistem sirkulasi mengalir bebas mengikuti kontur alami, memungkinkan ventilasi silang dan transisi ruang yang seamless antar paviliun 	Sirkulasi ruang bersifat tertutup dan linier, dengan kontrol suhu dan aroma yang konstan untuk menciptakan suasana meditatif di dalam gedung bertingkat. 

Vegetasi	Tumbuhan lokal dan lanskap alami dipertahankan dan diperkuat sebagai bagian dari sistem biophilic, sekaligus mendukung pengendalian suhu dan kelembapan mikro. 	Lanskap hijau tropis menjadi elemen integral ruang, diolah tanpa mengubah topografi, dan berfungsi sebagai pelengkap pengalaman multisensori 	Tumbuhan dipilih secara selektif sebagai aksent interior (bonsai, lumut, dan taman kering), menghadirkan nuansa alam dalam konteks perkotaan yang padat. 
Tata Ruang	Ruang-ruang ditempatkan secara radial dan menyatu dengan lanskap organik, menghadirkan ritme spasial yang selaras dengan ekosistem setempat. 	Disusun dalam sistem paviliun terpisah yang tersebar mengikuti tapak, menciptakan pengalaman spasial dan saling terhubung melalui jalur alam 	Penataan ruang bertingkat dalam gedung tinggi, dengan zonasi ruang spa dan terapi yang tertata secara efisien dan simetris. 

Material	Kayu sebagai struktur, Dinding rammed earth, Lantai batu alam, Bambu sebagai elem dekoratif 	Material lokal seperti kayu, batu alam, dan bambu digunakan untuk menciptakan sensasi alami dan kenyamanan termal 	Material modern seperti kayu gelap, batu basalt, dan kaca buram digunakan untuk menciptakan kesan mewah, steril, namun tetap hangat 
Zona Program Aktivitas	Program aktivitas disusun melingkar dengan zona spa, yoga, restoran, dan healing space menyatu tanpa batas yang kaku antar fungsi 	Aktivitas ruang tersebar pada area seperti area refleksi, yoga, terapi tubuh, kolam alami, dan jalur hutan semuanya dirancang menyatu dengan lingkungan luar 	Seluruh fungsi seperti perawatan, sauna, kolam, dan meditasi disusun dalam satu lantai dengan orientasi menghadap lanskap kota Tokyo. 

Kesimpulan Preseden

Dari Tabel 1, dapat disimpulkan beberapa panduan desain yang terinspirasi dari ketiga preseden diatas. Pertama, dari aspek pencahayaan ketiganya memaksimalkan pencahayaan alami, terutama dengan tipe *diffuse lighting* baik dengan cara:

menghadirkan skylight, jendela besar tetapi dengan tirai vegetasi, dan dengan bukaan tersembunyi atau tidak langsung.

Dari Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa ketiga preseden menekankan sirkulasi yang nyaman dan berkesinambungan. Ulaman Eco Retreat dan Como Shambhala Estate mengutamakan sirkulasi terbuka yang mengikuti kontur alami tapak untuk mendukung ventilasi silang dan konektivitas ruang. Sementara itu, Aman Tokyo Spa menerapkan sirkulasi tertutup dan linier untuk menciptakan suasana meditatif dalam bangunan bertingkat.

Dari Table 3 dapat disimpulkan beberapa panduan desain yang terinspirasi dari ketiga preseden diatas. dari aspek vegetasi ketiganya memaksimalkan vegetasi, seluruh preseden menunjukkan pemanfaatan elemen tanaman sebagai bagian dari pengalaman ruang alami. Ulaman Eco Retreat dan Como Shambhala Estate menggunakan lanskap alami yang menyatu dengan tapak untuk mendukung kenyamanan mikroklimatik, sementara Aman Tokyo Spa menghadirkan vegetasi sebagai elemen simbolis dalam konteks urban.

Dari Table 4 dapat disimpulkan beberapa panduan desain yang terinspirasi dari ketiga preseden diatas. dari aspek tata ruang ketiganya memaksimalkan tata ruang, terdapat pendekatan spasial yang berbeda tetapi tetap mendukung koneksi dengan alam. Preseden Ulaman dan Como mengadopsi sistem paviliun menyebar yang mengikuti kontur dan lanskap alami, sedangkan Aman Tokyo Spa menerapkan tata ruang vertikal yang terstruktur untuk efisiensi di area perkotaan padat.

Dari Table 5 dapat disimpulkan beberapa panduan desain yang terinspirasi dari ketiga preseden diatas. dari aspek material ketiganya memaksimalkan material, terdapat kecenderungan pemanfaatan material alami seperti kayu, batu alam, dan bambu untuk menciptakan kesan hangat dan alami yang mendukung kenyamanan ruang. Bahkan dalam konteks urban seperti Aman Tokyo Spa, material modern tetap dipilih yang bertekstur alami agar memberi nuansa tenang.

Dari Table 6 dapat disimpulkan beberapa panduan desain yang terinspirasi dari ketiga preseden diatas. dari aspek zona program aktivitas ketiganya memaksimalkan zona program aktivitas, seluruh preseden menunjukkan penataan fungsi yang menyatu secara alami. Pada Ulaman dan Como, aktivitas menyebar mengikuti lanskap dan tanpa batas tegas antar zona, menciptakan suasana terbuka dan cair. Sedangkan pada Aman Tokyo Spa, program disusun secara padat dalam satu lantai, namun tetap menjaga orientasi terhadap lanskap untuk mempertahankan kualitas relaksasi.