

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

1.1.1 Latar Belakang Pengadaan Proyek

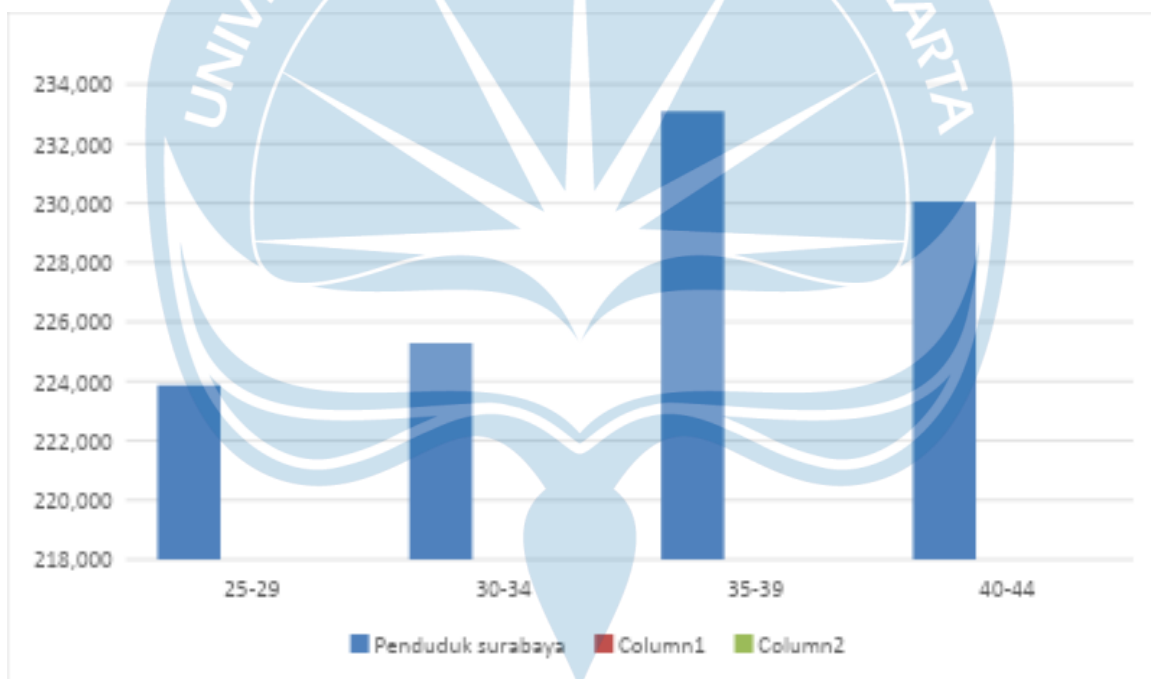
Kesehatan fisik dan mental berperan penting dalam meningkatkan produktivitas. Tubuh yang sehat memberikan energi, daya tahan, serta fokus yang lebih baik, sementara mental yang stabil meningkatkan motivasi, kreativitas, dan kemampuan mengelola stres[1], [2]. Olahraga memiliki peran besar dalam meningkatkan produktivitas, karena membantu melancarkan aliran darah ke otak, meningkatkan konsentrasi, serta memperkuat daya tahan tubuh, sehingga seseorang dapat bekerja lebih efektif[3]. Selain itu, olahraga juga terbukti menurunkan stres dengan merangsang produksi endorfin, hormon yang meningkatkan perasaan bahagia dan mengurangi kecemasan[1]. Aktivitas fisik seperti berjalan kaki, berlari, atau yoga dapat membantu mengatasi tekanan kerja dan meningkatkan suasana hati[1]. Pola makan sehat, tidur cukup, serta manajemen waktu yang baik juga penting dalam menjaga keseimbangan ini[4]. Dengan menerapkan gaya hidup sehat, seseorang dapat bekerja lebih optimal, lebih konsisten, dan mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik, sehingga produktivitas meningkat dan kualitas hidup lebih maksimal[2], [5].

Olahraga sangat penting untuk kesehatan, terutama bagi masyarakat kota besar dengan tingkat produktivitas tinggi[6]. Aktivitas dengan produktivitas tinggi seringkali membuat masyarakat kekurangan waktu untuk berolahraga, terutama bagi pekerja kantoran, pekerja pabrik, tenaga kesehatan, sales, dan lainnya[7], [8]. Beberapa kota besar dengan aktivitas dan produktivitas tinggi meliputi DKI Jakarta, Surabaya, dan Bandung. Kota-kota besar dengan aktivitas produktivitas tinggi ini sering disebut sebagai kota *fast-paced*[9].

Fast-paced society adalah sebuah istilah yang menggambarkan masyarakat atau komunitas yang ditandai dengan tingkat aktivitas yang tinggi, energi yang besar, dan perubahan yang cepat. Jenis masyarakat ini sering dikaitkan dengan daerah perkotaan dan gaya hidup modern, di mana orang-orang selalu bergerak, melakukan multitasking, dan berusaha mencapai tujuan mereka dengan cepat dan efisien. Masyarakat yang berjalan cepat sering ditandai dengan rasa urgensi dan tingkat persaingan yang tinggi, di mana waktu dianggap sebagai komoditas yang berharga dan individu diharapkan menjadi produktif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari[9].

1.1.2 Latar Belakang Masalah

Surabaya merupakan salah satu kota dengan tingkat produktivitas dan penduduk yang tinggi. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kota Surabaya, jumlah penduduk kota ini mencapai 2,9 juta jiwa pada tahun 2022, yang menjadikan Surabaya kota yang memiliki tingkat kepadatan tertinggi di Provinsi Jawa Timur dengan tingkat kepadatan mencapai 8.002 jiwa per km² nya[10]. Dari jumlah tersebut, sekitar 18-22% merupakan remaja, 40-45% adalah penduduk dewasa produktif, dan 20% sisanya termasuk dalam kategori lainnya. Kota Surabaya dikategorikan sebagai kota produktif karena mayoritas penduduknya berada dalam usia produktif, yaitu sebesar 40-45%. Angka ini tergolong tinggi dan berkontribusi terhadap tingginya tingkat kesibukan di kota ini[10].



Selain kepadatan penduduk, tingginya tingkat stres di kalangan masyarakat Surabaya menjadi alasan utama perancangan *wellness center* ini[11]. Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan atau perubahan hidup yang menuntut penyesuaian. Kondisi ini bisa muncul saat menghadapi tantangan, dan dampaknya bervariasi, bisa positif atau negatif, tergantung bagaimana kita menanggapi. Secara definisi, stres adalah respons non-spesifik tubuh

terhadap tuntutan, kondisi psikis tertekan saat ada kesempatan dengan hambatan, ketidakseimbangan tuntutan dan kemampuan, atau tanggapan fisik dan mental terhadap perubahan lingkungan yang mengganggu. Stres terbagi menjadi dua, yaitu akut yang bersifat jangka pendek dalam situasi berbahaya, dan kronis yang berlangsung lama dan bisa menyebabkan masalah kesehatan jika tidak ditangani[12].

Gaya hidup yang serba cepat dan tuntutan ekonomi yang tinggi memicu stres, sehingga *wellness center* diharapkan dapat memberikan solusi relaksasi dan tempat yang mudah diakses warga kota[13]. Tingkat stress kota Surabaya juga sangat besar sekitar 86,7% stres berat hingga sedang dan 13,3% stres ringan[14]. Dengan adanya hal-hal seperti ini *Wellness Center* dapat menjadi solusi bagi Masyarakat *Fast-Paced Society* untuk melakukan kegiatan seperti meditasi, yoga dan kegiatan olahraga lain yang dapat membantu meringankan stress masyarakat[15].

Wellness center adalah fasilitas terpadu yang dirancang untuk mendukung kesehatan fisik, mental, dan sosial melalui berbagai layanan olahraga dan kebugaran. Di sisi olahraga, pusat ini menyediakan area latihan dengan peralatan modern, lapangan untuk aktivitas rekreasi atau kompetisi seperti basket dan futsal, serta kelas kelompok seperti yoga, atau zumba untuk meningkatkan motivasi. Sementara itu, aspek *wellness* berfokus pada pendekatan holistik melalui layanan seperti konseling kesehatan mental, konsultasi nutrisi, serta rehabilitasi dan pencegahan cedera melalui fisioterapi. Selain itu, fasilitas ini sering dilengkapi dengan café atau lounge untuk bersantai, ruang komunal untuk interaksi sosial, dan program pelatihan personal yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Hasil integrasi olahraga dan kesejahteraan secara menyeluruh, *sport and wellness center* bertujuan untuk mendorong gaya hidup sehat yang berkelanjutan sekaligus memberikan pengalaman yang menyenangkan bagi penggunanya[15].

Pendekatan *healing architecture* dalam perancangan *wellness center* bertujuan menciptakan lingkungan yang mendukung proses penyembuhan fisik dan mental melalui integrasi elemen desain yang menenangkan dan terapeutik. Konsep ini menekankan pentingnya pencahayaan alami, ventilasi yang baik, penggunaan bahan ramah lingkungan, serta desain ruang yang memfasilitasi interaksi dengan alam, seperti taman atau area hijau[16]. Lingkungan yang dirancang dengan baik dapat mengurangi stres, meningkatkan kesehatan mental, dan menciptakan suasana relaksasi. Selain itu, *wellness center* biasanya menyediakan berbagai aktivitas terapi, seperti meditasi, olahraga, dan konseling, untuk mendukung pemulihan holistik pengunjung. Contoh implementasinya dapat ditemukan pada *Elder-Care Wellness Center* di Pasuruan yang fokus pada keseimbangan fisik dan mental lansia atau

wellness center di Denpasar dan Bandung yang menggabungkan elemen alam dan psikologi untuk menciptakan ruang harmonis[17]. Pendekatan ini membuktikan bahwa desain arsitektur dapat berkontribusi signifikan terhadap kesehatan masyarakat[18].

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana merancang *wellness center* untuk Masyarakat *Fast-Paced* sebagai *short getaway* dari kehidupan yang mempunyai Tingkat produktivitas yang tinggi?

1.3 Tujuan dan Sasaran

1.3.1 Tujuan

Memberikan lingkungan berolahraga yang baru dan inovatif serta membangkitkan semangat masyarakat berolahraga dengan desain yang menghadirkan kenyamanan sebagai tempat *short getaway*.

1.3.2 Sasaran

Perancangan *Wellness Center* sebagai *short getaway* bagi *fast-paced society* dengan pendekatan *Healing Architecture* bagi usia produktif di kota Surabaya.

1.4 Sistematika Pembahasan

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan tentang latar belakang permasalahan yang dipilih, rumusan masalah, tujuan dan sasaran, lingkup pembahasan, dan sistematika penulisan proposal.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini, penulis meninjau mengenai Tinjauan Objek Perancangan, Tinjauan Pendekatan Objek Perancangan, dan Studi Banding.

BAB III TINJAUAN UMUM DAN TAPAK

Bab ini menjelaskan tentang kondisi tapak secara umum.

BAB IV METODE

Bab ini merupakan pendalaman alur pikir dan analisis dalam perancangan mental health sanctuary.

BAB V KONSEP

Bab ini menjelaskan tentang konsep perencanaan dan konsep perancangan agar untuk menjadi solusi dari permasalahan yang ada