

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Umum Objek Perancangan

2.1.1 Wellness center

Wellness adalah sebuah konsep holistik yang mencakup kesehatan menyeluruh secara fisik, mental, dan emosional, serta melibatkan kesadaran individu dalam membuat keputusan untuk mencapai kondisi sehat. *Wellness* menekankan pada keseimbangan antara pikiran, tubuh, dan jiwa untuk mencapai tujuan hidup yang bermakna[19]. Hal ini melibatkan tanggung jawab pribadi, perhatian terhadap kondisi fisik, diet sehat, relaksasi, aktivitas mental, dan interaksi sosial. Dengan kata lain, *wellness* adalah keadaan "baik" dalam segala aspek kehidupan seseorang, yang meliputi fisik, emosi, mental, finansial, dan spiritual. *Wellness* juga mencakup tindakan atau usaha untuk melatih rohani, jiwa, dan raga agar tetap sehat dan bugar, sehingga menjadi kebiasaan baik yang berdampak positif bagi diri sendiri dan lingkungan[19].

Wellness Center adalah fasilitas yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental melalui berbagai aktivitas dan layanan yang mendukung gaya hidup sehat. Selain menyediakan ruang kebugaran dan kelas yoga, *Wellness Center* juga menawarkan berbagai olahraga rekreasi seperti basket, futsal, bulu tangkis, tenis, voli, hingga aerobik[20]. Fasilitas ini memungkinkan individu untuk berolahraga secara individu maupun dalam kelompok, baik untuk menjaga kebugaran kardiovaskular, meningkatkan ketangkasan, atau sekadar bersenang-senang. *Wellness Center* tidak hanya menjadi tempat untuk olahraga tetapi juga menyediakan layanan konsultasi kesehatan, fisioterapi, rehabilitasi cedera olahraga, pemeriksaan kebugaran fisik, dan saran pengelolaan nutrisi[15]. Beberapa pusat bahkan menggabungkan fasilitas spa untuk relaksasi dan peremajaan tubuh dengan layanan seperti hidroterapi, pijat, aromaterapi, serta menyediakan makanan dan minuman sehat. Dengan pendekatan holistik terhadap kesehatan, *Wellness Center* bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup individu melalui kombinasi olahraga, terapi relaksasi, dan dukungan mental. Selain itu, kegiatan komunitas yang diadakan di *Wellness*

Center menciptakan lingkungan sosial yang mendukung sehingga para pengguna dapat saling memotivasi untuk mencapai tujuan kebugaran mereka. Fasilitas ini dirancang untuk memberikan kenyamanan sekaligus pengalaman menyeluruh dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Dengan berbagai program komprehensif yang ditawarkan, *Wellness Center* menjadi tempat ideal bagi siapa saja yang ingin mencapai keseimbangan antara kebugaran fisik dan relaksasi mental dalam kehidupan sehari-hari[19].

2.1.2 Tujuan dan Fungsi *Wellness Center*

Tujuan dan fungsi dari *Wellness Center* adalah menyediakan lingkungan berolahraga yang nyaman dan mendukung individu dalam mendorong Kesehatan baik Kesehatan fisik maupun Kesehatan mental. Beberapa tujuan dan fungsi khusus dari *Wellness Center* meliputi:

- a. Tujuan dari *Wellness Center* adalah untuk memberikan kemudahan akses bagi masyarakat, baik praktisi maupun non-praktisi olahraga, dalam berpartisipasi dalam berbagai aktivitas olahraga, baik untuk prestasi, rekreasi, maupun pendidikan[21].
- b. *Wellness Center* ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan. Dengan menyediakan fasilitas yang memadai, diharapkan masyarakat dapat lebih termotivasi untuk berolahraga secara rutin[15].
- c. *Wellness Center* menyediakan berbagai fasilitas untuk kegiatan olahraga seperti lapangan, area fitness, ruang aerobik, yoga, dan fasilitas lainnya yang mendukung kebugaran fisik[17].
- d. Selain fokus pada kebugaran fisik, *Wellness Center* juga berfungsi sebagai tempat untuk relaksasi dan kesehatan mental. Fasilitas seperti ruang konsultasi kesehatan dan program-program wellness dirancang untuk mendukung kesejahteraan psikologis pengunjung[15].
- e. *Wellness center* dirancang untuk menjadi tempat yang tenang dan nyaman, di mana individu dapat meredakan stres dan melakukan kegiatan relaksasi seperti yoga, meditasi, dan olahraga[17].

2.1.2.1 Program Ruang *Wellness Center*

Program Ruang Fisik individu pada *Wellness Center*

1. Ruang Gym

Ruang gym dalam *wellness center* berfungsi sebagai fasilitas olahraga yang menyediakan berbagai program latihan kebugaran dengan peralatan modern untuk meningkatkan kesehatan fisik, membentuk tubuh proporsional, menambah koneksi sosial, serta sebagai wadah untuk menjaga kesehatan jasmani dan berkonsultasi tentang Kesehatan[22].

2. Area Jogging Track

Fungsi *jogging track* pada *wellness center* adalah untuk memfasilitasi aktivitas kardio bagi pelanggan. *Jogging track* merupakan lintasan untuk berjalan cepat atau lari kecil yang melatih jantung agar bekerja lebih cepat[23].

Program Ruang Fisik group pada *Wellness Center*

1. Lapangan Olahraga

Memberikan fasilitas berolahraga dalam group dengan melakukan aktivitas seperti bermain bola basket, bermain bola kaki, bermain volley, bermain bulu tangkis, dan olahraga lainnya[21].

2. Kolam Renang

Kolam renang di *wellness center* berfungsi sebagai sarana olahraga untuk meningkatkan kebugaran, tempat relaksasi dan terapi untuk mengurangi stres, sarana rekreasi untuk bersenang-senang dengan keluarga atau teman, serta sebagai lokasi untuk kegiatan sosial yang mempererat hubungan komunitas[17].

3. Ruang Yoga

Ruang yoga dalam *wellness center* berfungsi sebagai tempat untuk relaksasi, pengurangan stress, peningkatan kesehatan fisik dan mental, meditasi, penyembuhan, serta membangun komunitas yang mendukung kesejahteraan holistik pengunjung[17].

Program Ruang Terapi individu pada *Wellness Center*

1. Ruang Konsultasi

Wellness center sering menyediakan layanan konsultasi dengan psikolog dan dietisien untuk membantu individu dalam mengelola kesehatan mental dan pola makan mereka[17].

2. Ruang Meditasi

Ruang meditasi di *wellness center* berfungsi sebagai tempat untuk relaksasi, pengurangan stress, peningkatan kesehatan mental, pemulihan energi, pembelajaran gaya hidup sehat, serta membangun rasa kebersamaan melalui kegiatan individu maupun kelompok[17].

3. Ruang Spa

Fungsi ruang spa di *wellness center* adalah untuk menyediakan berbagai fasilitas relaksasi, perawatan tubuh, dan kebugaran, yang bertujuan untuk menjaga, meningkatkan, dan memulihkan kesehatan melalui perawatan holistik untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran, dan jiwa. Spa menawarkan pelayanan seperti hidroterapi, pijat, aromaterapi, perawatan kecantikan, dan konsultasi Kesehatan[17].

4. Ruang Sound Healing

Ruang sound healing di *wellness center* berfungsi untuk menyediakan pengalaman penyembuhan holistik melalui getaran suara, yang dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, serta mendukung keseimbangan emosional dan fisik dengan memanfaatkan frekuensi suara dari alat musik seperti gong dan mangkuk suara untuk merelaksasi pikiran dan tubuh.[24]

Program Ruang Terapi Group pada *Wellness Center*

1. Ruang Kebugaran

Ruang kebugaran kelompok di *wellness center* berfungsi sebagai tempat untuk meningkatkan kesehatan fisik, mendukung interaksi sosial, mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan mental, menyediakan

lingkungan yang nyaman, dan memfasilitasi aksesibilitas berbagai program kebugaran bagi semua kalangan [22].

2.1.3 Short Getaway

Short getaway adalah perjalanan singkat yang biasanya berlangsung antara satu hingga tiga hari, dirancang untuk memberikan kesempatan bagi individu atau kelompok melarikan diri dari rutinitas sehari-hari. Tujuan utama dari *short getaway* adalah untuk bersantai, menikmati waktu berkualitas bersama orang-orang terkasih, dan mengurangi stres[25]. Perjalanan ini sering kali lebih ekonomis dibandingkan liburan panjang, dengan biaya transportasi dan akomodasi yang lebih rendah. Selain itu, *short getaway* dapat meningkatkan produktivitas karena memberi waktu untuk beristirahat dan kembali dengan pikiran yang segar. Aktivitas ini juga memungkinkan pelancong untuk mengeksplorasi hal-hal baru, baik itu pantai, gunung, atau kota terdekat. Dengan demikian, *short getaway* tidak hanya menyegarkan pikiran tetapi juga menciptakan kenangan indah dan memperluas relasi sosial. Ini menjadikannya pilihan ideal bagi siapa saja yang ingin merasakan pengalaman baru tanpa harus menghabiskan waktu lama dalam perjalanan[26].

2.1.4 Fast-Paced Society

Fast-paced adalah istilah yang menggambarkan situasi atau lingkungan yang bergerak atau berubah dengan sangat cepat, baik dalam konteks pekerjaan, hiburan, maupun kehidupan sehari-hari. Dalam dunia kerja, *fast-paced environment* merujuk pada kondisi di mana tuntutan tinggi dan segala sesuatu harus diselesaikan dengan cepat, sering kali menuntut karyawan untuk memiliki kemampuan *multitasking*, adaptasi yang baik, dan responsivitas terhadap perubahan. Dalam hiburan, seperti film atau video-game, *fast-paced* mengacu pada tempo yang cepat dan intens, sering kali memacu adrenalin serta membutuhkan fokus tinggi. Lingkungan atau aktivitas yang *fast-paced* biasanya ditandai dengan kecepatan tinggi, tuntutan besar untuk efisiensi, dan kebutuhan untuk terus beradaptasi. Meskipun dapat menantang, situasi ini juga sering dianggap menarik karena memberikan energi dan dinamika yang tinggi bagi mereka yang menyukai tantangan[27].

Society atau yang biasa disebut masyarakat adalah sekelompok individu yang saling berinteraksi dalam suatu sistem sosial yang terorganisir, dengan norma, nilai, tradisi, dan hukum tertentu yang menjadi pedoman bersama[28]. Masyarakat terbentuk karena adanya kebutuhan untuk hidup bersama, berbagi sumber daya, dan menciptakan keteraturan dalam kehidupan. Interaksi antar anggota masyarakat melibatkan komunikasi simbolik, kerja sama, serta tujuan-tujuan kolektif yang mengikat mereka. Berdasarkan struktur sosialnya, masyarakat dapat diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, mulai dari kelompok kecil seperti kawanan hingga bentuk yang lebih kompleks seperti negara. Fungsi utama masyarakat adalah menjaga keteraturan sosial, menyediakan identitas kolektif bagi anggotanya, serta mengatur perilaku melalui norma dan hukum[29]. Masyarakat bersifat dinamis karena terus berkembang seiring perubahan zaman, teknologi, dan budaya. Dengan demikian, masyarakat menjadi wadah penting bagi manusia untuk memenuhi kebutuhan sosial, ekonomi, dan emosional dalam kehidupan sehari-hari[30].

Fast-Paced Society adalah kelompok yang hidup dalam ritme kehidupan cepat dengan aktivitas padat dan fokus pada efisiensi, terutama di wilayah perkotaan atau daerah yang berkembang pesat[31]. Mereka ditandai oleh mobilitas tinggi, tekanan waktu, ketergantungan pada teknologi, tingkat stres yang lebih tinggi, serta kurangnya waktu santai untuk istirahat atau refleksi[32]. Gaya hidup ini mendorong individu untuk terus bergerak dari satu kegiatan ke kegiatan lain, sering kali mengabaikan kebutuhan akan keseimbangan antara pekerjaan, kesehatan, dan relaksasi. Dengan jadwal yang padat dan ekspektasi tinggi, masyarakat *fast-paced* sering merasa terjebak dalam rutinitas yang melelahkan[33]. Dalam konteks perancangan arsitektur, seperti *Sport and Wellness Center*, kebutuhan masyarakat ini harus diakomodasi dengan fasilitas yang dirancang untuk memfasilitasi relaksasi, pemulihan, dan efisiensi penggunaan waktu. Misalnya, integrasi ruang meditasi, spa, taman terapi, atau fasilitas olahraga yang mudah diakses dapat membantu mereka mengurangi stres dan memulihkan energi di tengah kesibukan sehari-hari[34]. Pendekatan *healing architecture* menjadi penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan fisik dan mental melalui elemen desain seperti pencahayaan alami, ventilasi yang baik, material ramah lingkungan, dan suasana yang menenangkan. Desain yang intuitif dan efisien juga menjadi kunci, dengan mempertimbangkan aksesibilitas serta kemudahan penggunaan fasilitas untuk memaksimalkan pengalaman pengguna.

Dengan memberikan ruang untuk relaksasi dan keseimbangan, *Sport and Wellness Center* dapat menjadi solusi yang efektif untuk membantu masyarakat *fast-paced* menghadapi tekanan hidup sehari-hari sambil menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka[35].

2.2 Tinjauan Umum Pendekatan Arsitektur

2.2.1 *Healing Architecture*

Healing architecture adalah konsep desain arsitektur yang bertujuan menciptakan lingkungan yang mendukung proses penyembuhan pasien dengan mengintegrasikan elemen fisik dan psikologis dalam bangunan[36]. Konsep ini menempatkan kesejahteraan manusia sebagai fokus utama, terutama dalam fasilitas kesehatan seperti rumah sakit, klinik, atau pusat rehabilitasi. *Healing architecture* dirancang untuk mengurangi stres, meningkatkan kenyamanan, dan mempercepat pemulihan pasien melalui elemen-elemen seperti pencahayaan alami, ventilasi yang baik, ruang hijau, dan penggunaan material alami[37]. Lingkungan yang dirancang dengan baik dapat memberikan efek positif pada kesehatan mental dan fisik pasien, seperti menurunkan kecemasan dan meningkatkan suasana hati. Misalnya, akses ke pemandangan alam atau taman di sekitar rumah sakit dapat memberikan rasa tenang dan membantu pasien merasa lebih rileks selama masa perawatan. Selain itu, warna-warna lembut dan menenangkan sering digunakan untuk menciptakan suasana yang nyaman secara visual[37]. *Healing architecture* juga memperhatikan kebutuhan emosional pasien dan pengunjung dengan menciptakan ruang-ruang yang mendukung interaksi sosial atau tempat untuk bersantai secara pribadi. Pendekatan ini tidak hanya bermanfaat bagi pasien tetapi juga bagi staf medis, karena lingkungan kerja yang nyaman dapat meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan mereka. Dengan menggabungkan aspek desain yang estetis, fungsional, dan terapeutik, *healing architecture* berperan penting dalam menciptakan tempat perawatan yang lebih manusiawi dan efektif. Konsep ini membuktikan bahwa desain arsitektur memiliki dampak signifikan pada kesehatan dan kualitas hidup manusia[38]

2.2.2 Implementasi Desain

Pendekatan *healing architecture* sangat relevan dengan konsep *wellness center* karena keduanya berfokus pada peningkatan kesejahteraan fisik, mental, dan emosional melalui desain lingkungan yang mendukung. *Healing architecture* adalah pendekatan desain arsitektur yang bertujuan menciptakan ruang yang dapat memberikan efek terapeutik, seperti memanfaatkan cahaya alami, ventilasi yang baik, elemen alami seperti taman atau pemandangan hijau, serta material yang mampu meredam kebisingan untuk menciptakan suasana tenang. Prinsip-prinsip ini selaras dengan tujuan *wellness center*, yaitu menyediakan layanan kesehatan holistik yang mencakup tubuh dan pikiran. *Wellness center* sering kali mengadopsi elemen-elemen *healing architecture* untuk menciptakan ruang yang nyaman dan menenangkan bagi pengunjung, sehingga mendukung proses penyembuhan atau relaksasi[39].

Wellness center yang dirancang dengan pendekatan *healing architecture* dapat memberikan berbagai manfaat, seperti mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan menciptakan rasa nyaman secara keseluruhan. Misalnya, *wellness center* dapat dirancang dengan ruang terbuka yang terhubung dengan alam, warna-warna lembut yang menenangkan, serta tata letak yang memungkinkan privasi dan ketenangan. Selain itu, *wellness center* yang berfokus pada kesehatan mental atau fisik juga membutuhkan lingkungan yang mendukung secara psikologis, seperti ruang meditasi atau area terapi yang bebas dari gangguan eksternal. Kombinasi keduanya tidak hanya memberikan manfaat kesehatan secara fisik tetapi juga membantu menciptakan pengalaman holistik yang meningkatkan kualitas hidup penggunanya. Oleh karena itu, *healing architecture* menjadi elemen penting dalam mendesain *wellness center* agar lebih efektif dalam mencapai tujuannya[40]

2.3 Studi Preseden

2.3.1 Peterborough Sport & Wellness Centre

2.3.1.1 Deskripsi

Nama : peterborough sport & wellness centre
Lokasi : Peterborough, Canada
Tahun : 2005
Luas : 65000 ft²
Arsitektur : Perkins + Will Architects



Keunggulan: Peterborough Sport & Wellness Centre

Peterborough *Sport & Wellness Centre* adalah fasilitas olahraga yang komprehensif, menawarkan berbagai sarana untuk mendukung kesehatan dan kebugaran masyarakat. Dengan lapangan basket untuk olahraga kelompok, ruang gym yang dilengkapi dengan peralatan modern untuk latihan individu, serta kolam renang yang dirancang untuk pengguna yang ingin berolahraga renang, pusat ini memenuhi kebutuhan beragam penggunanya[41]. Selain itu, bangunan ini memiliki bukaan besar yang memungkinkan cahaya alami masuk, menciptakan suasana yang

nyaman dan menyehatkan bagi pengunjung. Fasilitas tambahan seperti studio aerobik, ruang serbaguna, dan jalur lari juga tersedia, menjadikan pusat ini sebagai tempat ideal untuk berbagai aktivitas fisik dan rekreasi bagi semua usia dan kemampuan[41]. Dengan pendekatan *healing architecture*, desain pusat ini tidak hanya berfokus pada fungsi tetapi juga pada penciptaan ruang yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional, di mana cahaya alami dan sirkulasi udara yang baik menjadi elemen kunci dalam memberikan pengalaman yang menyenangkan dan memulihkan bagi setiap pengunjung[38]

2.3.2 Chongqing mall the ring

2.3.2.1 Deskripsi

Nama : Chongqing mall the ring

Lokasi : Chongqing, Tiongkok

Tahun : 2020

Luas : 430.000 m²

Arsitektur : Ziping Xu





Keunggulan: Chongqing Mall The Ring

Chongqing Mall The Ring menonjol sebagai contoh unggulan *healing architecture* dengan mengintegrasikan elemen alam ke dalam ruang komersial, menciptakan pengalaman berbelanja yang unik dan menyegarkan[38]. Dengan taman botani *indoor* setinggi 48 meter yang membentang tujuh lantai, pengunjung dapat merasakan suasana alami di tengah kegiatan belanja. *Mall* ini juga menyediakan ruang terbuka hijau yang luas, termasuk taman atap seluas 50.000 meter persegi, yang ditanami berbagai spesies tanaman lokal untuk menarik serangga penyerbuk dan mendukung keanekaragaman hayati. Desainnya berfokus pada pengalaman pengunjung, menawarkan fasilitas publik yang mudah diakses untuk seni, pameran, dan relaksasi. Penggunaan material lokal menciptakan keterhubungan dengan lingkungan sekitar, sementara pencahayaan alami dan kualitas udara yang baik meningkatkan kenyamanan. Inovasi dalam desain ritel memecah batasan tradisional dengan menciptakan ruang sosial yang kaya, menjadikan *mall* ini sebagai pusat kegiatan komunitas. Lokasi yang terhubung dengan jalur *Metro Line 5* memudahkan akses bagi pengunjung, mendukung penggunaan transportasi publik. Selain itu, *The Ring* telah menjadi *landmark* kota baru di Chongqing, menarik perhatian wisatawan dan warga lokal dengan desainnya yang unik.

Pembangunan *mall* ini juga merupakan respons terhadap tantangan polusi udara di kota-kota Tiongkok, menawarkan lingkungan yang lebih sehat dan segar. Dengan berbagai penghargaan internasional yang diterima, *The Ring* tidak hanya menjadi tempat belanja tetapi juga simbol keberlanjutan dan inovasi arsitektur modern[42].

2.3.3 Vana Retreat

2.3.3.1 Deskripsi

Nama	: Raga Svara <i>Wellness Center</i>
Lokasi	: Rajkot, India
Tahun	: 2022
Luas	: 75000 ft ²
Arsitektur	: Santhosh Shanmugam, Raja Krishnan D, Ramya Raman



Gambar 2.3. Studi preseden Raga Svara *Wellness Center*

Keunggulan: Raga Svara *Wellness Center*

Raga Svara *Wellness Center* merupakan pusat kesehatan holistik yang terletak di tengah lanskap pertanian organik di Gujarat, India. Tempat ini menggabungkan praktik penyembuhan tradisional India seperti Ayurveda, Yoga, dan meditasi dengan pendekatan kontemporer terhadap kesehatan dan kebugaran. Fasilitasnya mencakup klinik Ayurvedic yang lengkap, ruang terapi modern, paviliun yoga terbuka, jalur jalan kaki di tengah alam, serta menu makanan nabati yang dikurasi khusus. Dari sisi arsitektur penyembuhan, Raga Svara menonjolkan keterhubungan dengan alam melalui desain bangunan yang terbuka, penggunaan material lokal seperti bata tanah liat, kayu alami, dan batu lokal, serta integrasi pencahayaan alami yang berlimpah. Ruang-ruang dirancang dengan proporsi seimbang dan warna-warna hangat yang mendukung ketenangan batin. Taman-taman dengan lanskap alami, kolam reflektif, dan suara alam menjadi elemen penting dalam menciptakan pengalaman sensor yang mendalam, menjadikan Raga Svara bukan hanya tempat untuk penyembuhan tubuh, tetapi juga jiwa dan pikiran.

	Peterborough Sport & Wellness Centre	Chongqing Mall The Ring	Raga Svara Wellness Center
LAYOUT			
PROGRAM RUANG	Peterborough Sport & Wellness Centre menyediakan program ruang berikut: Kolam Renang: Untuk renang rekreasi, latihan, dan hidroterapi.	The Ring, Chongqing, adalah mall dengan konsep "immersive retailtainment" yang menggabungkan belanja, hiburan, dan elemen alam. Berikut program ruang utamanya: Rainforest Atrium: Atrium dengan tema hutan hujan tropis.	1. Area Penyambutan & Publik • Lobby & Resepsionis • Lounge Tunggu • Ruang Konsultasi 2. Area Terapi & Penyembuhan

	Gymnasium: Lapangan serbaguna untuk basket, voli, futsal, dll. Pusat Kebugaran: Area fitness dengan alat olahraga lengkap. Studio Kelas: Yoga, pilates, zumba, aerobik. Ruang Rehabilitasi: Terapi fisik dan kesehatan. Area Anak: Tempat bermain anak-anak. Ruang Serbaguna: Untuk pertemuan dan acara komunitas. Lounge & Sauna: Area santai dan fasilitas sauna. Fasilitas Pendukung: Ruang ganti, shower, dan kantin.	Sky Garden: Taman rooftop untuk rekreasi. Retail Zone: Tenant fesyen, kecantikan, dan gaya hidup. Dining Area: Beragam restoran dan food court. Entertainment Zone: Bioskop, area bermain, dan seni interaktif. Event Space: Ruang fleksibel untuk acara. Cultural Zone: Pameran dan aktivitas budaya lokal. Immersive Installations: Teknologi AR dan LED interaktif. Wellness Facilities: Gym, spa, dan area kesehatan.	• Ruang Terapi Individu • Ruang Terapi Kelompok • Ruang Aromaterapi / Musik 3. Area Aktivitas Fisik • Studio Yoga / Pilates • Ruang Tai Chi / Pemulihan 4. Area Relaksasi Basah • Sauna / Steam • Jacuzzi / Kolam Terapi • Shower & Changing Room 5. Area Meditasi & Alam • Ruang Meditasi • Taman Penyembuhan (Healing Garden) 6. Area F&B Sehat • Healthy Café • Outdoor Dining Area 7. Area Pendukung • Ruang Staff & Admin • Toilet & Locker • Gudang & Servis
MATERIAL	Peterborough Sport & Wellness Centre menggunakan material seperti beton bertulang, baja, dan kaca untuk kekuatan struktural dan estetika modern. Proyek serupa yang dirancang Perkins & Will juga memakai bahan alami dan daur ulang seperti kayu, aluminium anodized, dan blok beton arsitektural.	1. Kayu Alami Digunakan untuk lantai, furniture, dan pelapis dinding, menghadirkan nuansa hangat dan menyatu dengan alam di seluruh interior resort. 2. Batu Lokal Dimanfaatkan pada lantai, elemen eksterior, serta lanskap taman, menciptakan koneksi kuat dengan lingkungan sekitar. 3. Bambu Diterapkan sebagai elemen dekoratif dan partisi ruangan, menambah kesan organik serta memperkuat identitas lokal yang ramah lingkungan. 4. Kaca	1. Struktur & Dinding • Kayu solid (ulin/jati) • Bambu laminasi • Bata ekspos • Batu alam (andesit/batu kali) 2. Lantai • Parket kayu / vinyl motif kayu • Batu andesit / keramik batu • Semen ekspos halus 3. Jendela & Pintu • Kaca tempered + kayu • Kaca buram (frosted) • Pintu geser kayu 4. Atap & Plafon • Sirap kayu / genteng tanah liat • Plafon anyaman bambu

		Jendela besar dan skylight memaksimalkan pencahayaan alami dan memperkuat hubungan visual dengan alam sekitar. 5. Tekstil Alami Katun, linen, dan wol digunakan untuk tirai, karpet, dan pelapis furnitur, menghadirkan kenyamanan serta tekstur lembut yang alami. 6. Tanah Liat Digunakan pada beberapa lantai dan elemen dekoratif, menambah karakter khas serta memperkuat kesan rustic dan natural. 7. Cat Ramah Lingkungan Seluruh permukaan interior dilapisi cat bebas VOC (Volatile Organic Compounds), mendukung kualitas udara sehat di dalam ruangan. 8. Material Daur Ulang Beberapa furnitur dan elemen dekorasi dibuat dari material daur ulang, sebagai bagian dari komitmen terhadap prinsip keberlanjutan.	• Rangka baja ringan / kayu 5. Area Basah & Kolam • Keramik anti slip • Mozaik kaca • Dek kayu tahan air 6. Interior & Dekorasi • Anyaman rotan / pandan • Tekstil katun/linen alami • Tanaman hias indoor
PENCAHAYAAN	Peterborough Sport & Wellness Centre memanfaatkan pencahayaan alami di area utama seperti lobi dan pusat kebugaran untuk suasana cerah. Pencahayaan buatan menggunakan teknologi LED hemat energi, mendukung efisiensi energi dan keberlanjutan.	Pencahayaan Alami Fasad Kaca & Skylight: Memaksimalkan cahaya alami di atrium dan koridor. Refleksi: Interior dirancang untuk mendistribusikan cahaya alami. Pencahayaan Buatan LED Hemat Energi: Untuk efisiensi dan suasana dinamis. Spotlight & Ambient Lighting: Menyorot elemen dekoratif dan menciptakan kenyamanan. Kombinasi pencahayaan ini menciptakan ruang terang, nyaman, dan ramah lingkungan.	Pencahayaan di Raga Svara Wellness Center mengutamakan ketenangan dan koneksi dengan alam melalui kombinasi cahaya alami dan buatan. Cahaya alami dihadirkan lewat skylight, jendela besar, dan dinding kaca untuk mendukung ritme sirkadian dan suasana terbuka. Lampu <i>warm white</i> dengan sistem <i>indirect lighting</i> dan <i>dimmer</i> menciptakan suasana rileks di ruang terapi dan meditasi. Di area luar, digunakan lampu taman bergaya alami dan tenaga surya untuk efisiensi dan harmoni dengan alam. Seluruh pencahayaan dirancang mendukung healing secara fisik dan mental.

HEALING ARCHITECTURE	Peterborough Sport & Wellness Centre menerapkan <i>healing architecture</i> dengan memaksimalkan pencahayaan alami, ruang terbuka, dan penggunaan material hangat untuk menciptakan suasana menenangkan. Desainnya inklusif, menyediakan aksesibilitas bagi pengguna berkebutuhan khusus, serta fasilitas olahraga dan komunitas yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental. Semua elemen ini dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup penggunaannya.	<i>The Ring</i> di Chongqing merupakan contoh arsitektur penyembuhan yang mengintegrasikan alam ke dalam ruang komersial. Dengan taman botani <i>indoor</i> setinggi 42 meter yang mencakup ribuan tanaman tropis dan subtropis, serta air terjun setinggi 24 meter, pengunjung dapat merasakan suasana hutan hujan di tengah kota. Desain ini menciptakan lingkungan yang menenangkan dan mendukung kesejahteraan mental, menjadikan <i>The Ring</i> sebagai destinasi belanja yang juga berfungsi sebagai oasis alami bagi masyarakat urban.	Raga Svara Wellness Center di Rajkot, India, merupakan contoh arsitektur penyembuhan yang mengintegrasikan prinsip biophilic design untuk menciptakan harmoni antara manusia dan alam. Dirancang oleh Shanmugam Associates, kompleks ini memanfaatkan elemen-elemen alami seperti pepohonan besar, lanskap hijau, dan pencahayaan alami untuk menciptakan lingkungan yang menenangkan dan mendukung kesejahteraan holistik. Penggunaan material lokal, jalur berliku yang menyatu dengan alam, serta ruang-ruang terbuka memungkinkan pengunjung merasakan ketenangan dan koneksi dengan lingkungan sekitar, menjadikan Raga Svara sebagai tempat yang ideal untuk refleksi dan pemulihan diri.
FASILITAS	■ Kolam Rekreasi – kolam 20 meter dengan 3 jalur, seluncuran air, kursi lift yang dapat diakses (PoolPod). ■ Kolam Terapi – kolam air hangat dangkal dengan jet terapi, ramp kursi roda, dan tempat duduk. ■ Pusat Kebugaran (Fitness Centre) – peralatan beban bebas, kardio (Star Trac & Cybex), mesin kekuatan Nautilus. ■ Lintasan Jalan Dalam Ruangan – lintasan sepanjang 100 meter, ramah alat bantu jalan. ■ Peralatan Aksesibel – termasuk sepeda recumbent dengan desain masuk yang mudah.	■ Muguang Forest – taman botani indoor seluas 6.000 m² dengan 300 spesies tanaman, air terjun 24 meter, dan tinggi mencapai 42 meter. ■ Free + Sports Zone – lapangan basket profesional, tribun 6 lantai, serta area <i>e-sports</i>, konser, dan pertunjukan tari jalanan. ■ Kidzplorer – zona <i>edutainment STEAM</i> seluas 3.000 m² dengan 9 zona bermain, kelas, kafe, dan toko mainan edukatif. ■ Open Lab – ruang baca, seni, dan kreativitas dengan desain alami (kayu, tanaman). ■ Small World – taman bermain anak & keluarga, lengkap dengan taman rumput, area aktif, dan pasar mainan. ■ Instalasi Seni "Shiny" – patung tupai raksasa setinggi 10 meter karya Florentijn Hofman dengan ekor berlapis logam warna-warni.	■ Prakriti – Pusat Terapi Ayurveda: Menawarkan berbagai terapi Ayurveda seperti Sarvanga Abhyanga, Pinda Sweda, Yoni Dhavan, dan Lepam, yang disesuaikan dengan kebutuhan individu setelah konsultasi dengan dokter Ayurveda. ■ Antara – Pusat Yoga: Menyediakan sesi yoga harian yang mencakup Hatha, Vinyasa, dan Restorative Yoga, serta teknik pernapasan (Pranayama), meditasi (Dhyana), dan Pratyahara. ■ Bodhi – Ruang Meditasi: Ruang khusus untuk meditasi yang dirancang untuk mendukung praktik keheningan (Maun

	■ Studio Aerobik dan Peregangan – area untuk kelas dan latihan individu. ■ Gymnasium Besar – dua gym lantai kayu untuk bola voli, bola basket, kriket, dan pickleball. ■ Gym Kecil – digunakan untuk kelas kebugaran, kegiatan anak, dan pesta ulang tahun. ■ Ruang Serbaguna – tiga ruang untuk pertemuan, pesta, pelatihan; lengkap dengan Wi-Fi, proyektor, meja, kursi, wastafel. ■ Ruang Ganti Universal – loker besar, bilik ganti pribadi, shower umum & pribadi, toilet yang dapat diakses. ■ Ruang Ganti Pria & Wanita – loker, bilik shower pribadi, toilet, dan sauna (usia 16+). ■ Sauna – tersedia di ruang ganti pria dan wanita. ■ Program Anak & Keluarga – Stop N' Play, kamp liburan, pelajaran renang, pesta ulang tahun. ■ Program Kebugaran dan Kelas – kelas grup, pelatihan pribadi, kelas air, dll. ■ Fasilitas Penyewaan – untuk gymnasium dan ruang serbaguna. ■ Parkir Luas – area parkir gratis untuk pengguna. ■ Wi-Fi Gratis – tersedia di seluruh fasilitas. ■ Aksesibilitas Lengkap – ramah kursi roda di semua area utama.	■ Desain Biophilic – desain yang mengintegrasikan alam: dinding kaca, pencahayaan alami, kontrol suhu & kelembaban. ■ Koneksi Transportasi – akses langsung ke Chongqing Metro Jalur 5 dan rencana ke Jalur 15. ■ Ruang Komersial & Perkantoran – pusat perbelanjaan 7 lantai (74.000 m² area sewa), serta gedung perkantoran (111.000 m²). ■ Jalan Ritel & Ruang Terbuka – jalan ritel sepanjang 14.000 m² yang menghubungkan area mall secara terbuka dan alami.	Sādhanā) dan detoksifikasi digital (Pratyāhāra). ■ Anahata – Area Fasilitas: Mencakup kolam renang, lounge, dan area bersantai yang dirancang untuk relaksasi dan refleksi individu maupun kelompok. ■ Akomodasi Ramah Lingkungan: Suite dan villa yang dirancang dengan prinsip keberlanjutan, dilengkapi dengan taman pribadi dan fasilitas modern yang menyatu dengan alam. ■ Kulinari Ayurveda: Menyajikan makanan vegetarian yang disesuaikan dengan dosha individu, menggunakan bahan-bahan organik dan musiman dari kebun sendiri. ■ Konsultasi Ayurveda Pribadi: Setiap tamu menerima konsultasi mendalam dengan dokter Ayurveda untuk menilai kondisi kesehatan dan merancang rencana perawatan yang dipersonalisasi. ■ Program Harian dan Lokakarya: Termasuk kelas memasak Ayurveda, diskusi filosofi yoga, sesi gaya hidup sehat, dan jalan-jalan alam terpandu. ■ Fasilitas Tambahan: Perpustakaan yang terletak di bawah pohon beringin, butik dengan souvenir lokal, dan amfiteater "Mandala" untuk acara budaya dan pertunjukan tari. ■ Transportasi Bandara: Layanan antar-jemput gratis ke dan dari Bandara Rajkot untuk kenyamanan tamu.
--	---	---	--

SUASANA	Peterborough Sport & Wellness Centre memiliki desain modern dan terbuka dengan bukaan kaca besar untuk pencahayaan alami, menggunakan material baja, kaca, dan kayu untuk kesan fungsional sekaligus hangat. Tata letaknya aksesibel dan mudah dinavigasi, mendukung semua usia dan kemampuan. Ruangnya, dari gym besar hingga studio yoga yang tenang, dirancang untuk keseimbangan aktivitas fisik dan relaksasi. Estetika simpel dengan warna netral menciptakan suasana nyaman yang mendorong kebugaran dan interaksi sosial komunitas.	The Ring Mall di Chongqing menampilkan desain arsitektur futuristik yang memadukan konsep biophilic dengan taman botani indoor setinggi 42 meter, menciptakan suasana hutan tropis di pusat kota. Mall ini memiliki tiga tema utama—Soul Tree, Aerial Forest, dan Riverside Hills—dilengkapi air terjun 24 meter dan pertunjukan cahaya interaktif. Interiornya mengutamakan material dan pencahayaan alami, dengan jalur pejalan kaki melayang dan area duduk yang menghubungkan pengunjung dengan alam. Dengan fokus pada keberlanjutan dan kenyamanan, The Ring Mall menjadi standar baru pusat perbelanjaan modern.	Raga Svara Wellness Center di Rajkot, India, menghadirkan suasana arsitektural yang tenang dan menyatu dengan alam melalui pendekatan biophilic dan desain minimalis. Bangunan-bangunannya dirancang mengikuti kontur lanskap dan mengelilingi pohon-pohon besar yang sudah ada, menciptakan ruang reflektif seperti ruang yoga, perpustakaan di bawah pohon banyan, serta kolam renang yang terinspirasi dari sumur bertingkat Gujarat. Dinding kaca, atap melayang, dan ventilasi alami memperkuat hubungan antara interior dan alam luar. Material lokal, pola mandala, dan furnitur rotan menghadirkan nuansa rustic yang memperkaya pengalaman retreat holistik yang damai dan mendalam.
VIEW SITE	View utama dari Peterborough Sport & Wellness Centre biasanya menampilkan pemandangan lapang dan hijau di sekitarnya, termasuk area taman dan ruang terbuka yang mengelilingi pusat kebugaran tersebut. Bangunan ini dirancang dengan banyak kaca besar yang memungkinkan pengunjung menikmati cahaya alami sekaligus pemandangan luar, menciptakan suasana yang menyegarkan dan terhubung dengan alam sekitar. Selain itu, dari dalam ruang olahraga dan studio, pengguna bisa melihat lanskap hijau yang menambah kenyamanan visual selama aktivitas.	View utama dari The Ring Mall di Chongqing adalah taman botani indoor setinggi 42 meter, yang membentang dari lantai B1 hingga L5. Taman ini, yang disebut sebagai "Muguang Forest," menampilkan tiga tema utama: <i>Soul Tree</i>, <i>Aerial Forest</i>, dan <i>Riverside Hills</i>, lengkap dengan air terjun setinggi 24 meter dan pertunjukan cahaya interaktif. Desain ruang terbuka ini memungkinkan pengunjung menikmati pemandangan hijau yang menyegarkan sambil berbelanja atau bersantai, menciptakan pengalaman berbelanja yang menyatu dengan alam.	View utama dari Raga Svara Wellness Center di Rajkot, India, adalah pemandangan lanskap alami yang luas dan hijau, yang menjadi inti dari desain biophilic pusat kesehatan ini. Bangunan dirancang untuk menyatu dengan alam sekitar, memanfaatkan pohon-pohon besar seperti banyan dan mangga yang ada di lokasi. Contohnya, perpustakaan terletak tepat di bawah pohon banyan, menciptakan ruang yang tenang untuk refleksi. Selain itu, kolam renang dirancang terinspirasi dari sumur bertingkat khas Gujarat, dengan langit-langit berlubang simetris dan tangga granit, menawarkan pemandangan yang menenangkan. Secara

			keseluruhan, Raga Svara menawarkan pengalaman visual yang menyatu dengan alam, menciptakan suasana yang damai dan reflektif bagi pengunjungnya.
--	--	--	---

Tabel 2.1. Perbandingan studi preseden

