

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 DEFINISI DAN DESKRIPSI

2.1.1 Definisi Gangguan Jiwa

Gangguan jiwa adalah respons maladaptif terhadap stresor yang muncul dari dalam atau luar diri seseorang. Respons ini menimbulkan perubahan pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku yang tidak selaras dengan norma atau budaya masyarakat, serta berdampak pada terganggunya fungsi sosial dan fisik individu, termasuk kemampuan untuk berinteraksi dan bekerja secara optimal. (Daulay et al., 2021)

2.1.2 Definisi *Wellness Center*

Pusat kebugaran atau *wellness center* adalah sebuah tempat atau fasilitas yang dirancang untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan secara menyeluruh melalui berbagai program, layanan, dan aktivitas. Tujuan utama dari pusat ini adalah menyediakan beragam sarana dan sumber daya yang membantu individu meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, emosional, serta spiritual mereka.

2.1.3 Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi tekanan hidup, mengenali potensi dirinya, belajar dan bekerja secara produktif, serta berkontribusi bagi masyarakat. Kesehatan mental memiliki nilai yang melekat dan instrumental, serta diakui sebagai salah satu hak dasar setiap manusia.

Kesehatan mental berada dalam sebuah spektrum yang kompleks dan dialami secara berbeda oleh tiap individu. Dalam kehidupan sehari-hari, terdapat beragam faktor, baik individu, keluarga, komunitas, maupun struktural yang bisa saling berinteraksi untuk mendukung atau justru mengganggu kesehatan mental seseorang. Meskipun sebagian besar orang mampu bertahan menghadapi tantangan hidup, individu yang

mengalami kondisi sulit atau penuh tekanan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan kesehatan mental.

Gangguan kesehatan mental mencakup kondisi seperti gangguan jiwa, disabilitas psikosial, maupun keadaan mental lainnya yang ditandai oleh tekanan psikologis yang berat, gangguan dalam menjalankan fungsi sehari-hari, atau adanya risiko menyakiti diri sendiri. Banyak dari kondisi ini sebenarnya dapat diobati secara efektif dengan biaya yang cukup rendah. Namun, sistem pelayanan kesehatan di berbagai negara masih menghadapi keterbatasan sumber daya, sehingga kesenjangan dalam layanan penanganan kesehatan mental tetap lebar secara global. (World Health Organization, 2025)

2.1.4 Definisi *Healing Environment*

Healing merupakan proses menyeluruh dan transformatif yang mencakup pemulihan tubuh, pikiran, dan jiwa. Proses ini membawa perubahan positif, membantu menemukan makna hidup, serta mendorong seseorang menuju kesadaran akan keutuhan diri, terlepas dari ada atau tidaknya penyakit. (DuBose et al., 2018)

Healing environment adalah sebuah lingkungan yang mendukung peningkatan kesejahteraan, mempercepat proses pemulihan dan kesembuhan klien, serta membantu mengurangi stres pasien dan mendorong kemampuan tubuh untuk memulihkan diri secara alami. (Nijhuis, 2017)

2.1.5 Definisi Orang Dengan Masalah Kejiwaan

Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK) adalah individu yang mengalami permasalahan dalam aspek fisik, mental, sosial, pertumbuhan, perkembangan, dan/atau kualitas hidup, sehingga berada dalam kondisi berisiko untuk mengalami gangguan jiwa. (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa).

2.1.6 Definisi Gangguan Jiwa Berat

Gangguan jiwa berat, yang termasuk dalam kategori ODGJ, merupakan kondisi mental yang ditandai oleh terganggunya kemampuan seseorang

dalam menilai realitas serta rendahnya tingkat tilikan (insight). Gejala yang biasanya muncul meliputi halusinasi, ilusi, waham, gangguan alur pikir, penurunan kemampuan berpikir, dan perilaku yang tidak lazim. Skizofrenia merupakan salah satu contoh gangguan jiwa berat. (Widhidewi et al., 2023)

2.2 TINJAUAN TENTANG GANGGUAN JIWA

2.2.1 Klasifikasi Umum Gangguan Jiwa

Diagnosis gangguan jiwa dapat diklasifikasikan ke dalam tujuh jenis utama sebagai berikut:

1. Depresi

Ditandai dengan perasaan sedih yang berlangsung lama, hilangnya minat terhadap aktivitas, serta perubahan pola makan dan tidur.

2. Gangguan kecemasan

Meliputi gangguan panik, kecemasan sosial, dan kecemasan menyeluruh (*generalized anxiety disorder*).

3. Skizofrenia

Ditandai oleh munculnya delusi, halusinasi, dan gangguan dalam berpikir.

4. Gangguan bipolar

Ditandai dengan perubahan suasana hati yang ekstrem antara episode mania dan depresi.

5. Gangguan makan

Meliputi kondisi seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa, serta perilaku makan berlebihan.

6. Gangguan obsesif-kompulsif (OCD)

Dicirikan oleh pikiran obsesif dan tindakan kompulsif yang berulang.

7. Gangguan stres pascatrauma (PTSD)

Biasanya muncul setelah seseorang mengalami kejadian traumatis. (Vitoasmara et al., 2024)

2.2.2 Faktor Penyebab Gangguan Jiwa

Gangguan jiwa merupakan kondisi yang dapat terjadi pada semua kalangan umur, baik pada anak-anak, dewasa, maupun lanjut usia, serta dapat berlangsung di lingkungan perkotaan maupun pedesaan. Penyebab gangguan jiwa bersifat kompleks dan multifaktorial, meliputi berbagai aspek biologis, psikologis, dan sosial yang saling berkaitan.

Faktor penyebab gangguan jiwa dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu faktor predisposisi dan faktor presipitasi. Faktor predisposisi adalah kondisi atau keadaan yang sudah ada sebelumnya yang meningkatkan kerentanan seseorang terhadap gangguan jiwa, sedangkan faktor presipitasi merupakan pemicu langsung yang menyebabkan munculnya gangguan jiwa pada individu yang rentan.

2.2.2.1. Faktor Predisposisi

1. Aspek Biologis

Faktor biologis yang menjadi predisposisi meliputi riwayat gangguan jiwa sebelumnya, faktor keturunan, cedera kepala (trauma kepala), dan penyakit kronis. Dari hasil penelitian, riwayat gangguan jiwa sebelumnya merupakan faktor predisposisi biologis yang paling dominan. Selain itu, faktor genetik juga berperan, terutama pada gangguan seperti skizofrenia.

2. Aspek Psikologis

Dalam aspek psikologis, tipe kepribadian tertutup merupakan faktor predisposisi utama. Individu dengan tipe kepribadian ini cenderung menahan permasalahan secara internal, sehingga masalah menumpuk dan berpotensi menyebabkan stres serta depresi. Faktor lain yang berkontribusi adalah pengalaman tidak menyenangkan, keinginan yang tidak terpenuhi, konsep diri negatif, dan pola asuh yang kurang optimal.

3. Aspek Sosial

Faktor sosial yang memengaruhi predisposisi meliputi kondisi tidak bekerja, tidak mengikuti kegiatan sosial, tidak memiliki teman dekat, konflik dengan keluarga atau teman, penghasilan yang rendah, putus sekolah atau tidak melanjutkan pendidikan, serta kehilangan orang yang berarti. Kondisi tidak bekerja menjadi faktor sosial dominan yang berkontribusi terhadap timbulnya gangguan jiwa karena mengurangi kesempatan aktualisasi diri dan penghasilan, yang kemudian berdampak negatif pada harga diri.

2.2.2.2. Faktor Presipitasi

1. Aspek Biologis

Pada aspek biologis, faktor presipitasi utama adalah penghentian pengobatan secara tiba-tiba (putus obat), yang dapat memicu kekambuhan gangguan jiwa. Penyakit fisik serta cedera kepala juga dapat menjadi faktor pemicu.

2. Aspek Psikologis

Pengalaman traumatis yang tidak menyenangkan, seperti kekerasan fisik atau seksual, pengucilan sosial, dan kejadian traumatis lainnya, dapat memicu timbulnya gangguan jiwa. Selain itu, mekanisme koping yang tidak adaptif meningkatkan risiko gangguan jiwa.

3. Aspek Sosial

Konflik dengan keluarga atau teman, penghasilan yang tidak mencukupi, kondisi tidak bekerja, putus sekolah, dan kehilangan orang yang penting merupakan faktor sosial yang mempercepat timbulnya gangguan jiwa. Konflik sosial yang tidak terselesaikan dapat menimbulkan stres berlebihan dan memperburuk kondisi kesehatan mental. (Rinawati & Alimansur, 2016)

2.2.3 Dampak Gangguan Jiwa

2.2.3.1. Dampak Gangguan Jiwa Terhadap Individu

Gangguan jiwa tidak menimbulkan kematian secara langsung, namun dapat memunculkan persepsi negatif terhadap diri sendiri,

menimbulkan stigma serta penolakan dari lingkungan sosial, menurunkan tingkat aktivitas, dan menyebabkan kesulitan dalam menjalankan fungsi kehidupan sehari-hari. Kondisi ini juga kerap disertai dengan pandangan diri yang pesimis atau rendah. (Daulay et al., 2021)

2.2.3.2. Dampak Gangguan Jiwa Terhadap Keluarga

Gangguan jiwa berat (Severe Mental Illness/SMI) tidak hanya memengaruhi individu yang mengalaminya, tetapi juga berdampak luas terhadap keluarga, terutama pada aspek fisik dan psikologis. Anggota keluarga yang memiliki kerabat dengan SMI menunjukkan penurunan kualitas hidup yang signifikan, dengan keluhan seperti kesehatan fisik yang buruk (65,5%), gangguan tidur (53,1%), sakit kepala (44,2%), dan kelelahan ekstrem (56,2%). Secara psikologis, mereka cenderung mengalami stres, kecemasan, serta gejala depresi yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum. Beberapa studi melaporkan bahwa 20%–50% pengasuh mengalami gejala depresi, dan tekanan psikologis ini umumnya lebih berat pada keluarga yang merawat penyandang gangguan seperti skizofrenia atau bipolar.

Selain dampak terhadap kesehatan, gangguan jiwa juga menimbulkan tekanan sosial dan ekonomi bagi keluarga. Secara sosial, keluarga sering menghadapi penurunan kohesi, meningkatnya konflik, serta suasana rumah tangga yang lebih tegang, bahkan disertai meningkatnya angka perceraian dan berkurangnya interaksi sosial. Dari sisi ekonomi, beban biaya pengobatan dan perawatan jangka panjang serta hilangnya produktivitas akibat tanggung jawab sebagai pengasuh menambah tekanan finansial keluarga. Dengan demikian, keberadaan anggota keluarga dengan gangguan jiwa berat berdampak multidimensional, menurunkan kesejahteraan keluarga secara menyeluruh dan menuntut adanya dukungan yang komprehensif bagi keluarga sebagai bagian penting dari sistem perawatan. (Fekadu et al., 2019)

2.2.3.3. Dampak Gangguan Jiwa Terhadap Negara

Di Indonesia, gangguan jiwa menyebabkan kerugian ekonomi yang mencapai sekitar Rp 20 triliun, yang berasal dari hilangnya produktivitas, meningkatnya beban ekonomi, serta biaya perawatan kesehatan yang harus ditanggung oleh keluarga maupun negara (Rinawati & Alimansur, 2016).

2.2.4 Pencegahan Gangguan Jiwa

Gagasan utama dalam mencegah gangguan kesehatan jiwa pada dasarnya adalah mengurangi *risk factor* dan memperkuat *protective factor*. Pendekatan ini membantu menjaga kondisi mental tetap stabil dengan mengurangi hal-hal yang meningkatkan kerentanan serta memperkuat kondisi yang mampu memberikan ketahanan.

Risk factor adalah kondisi yang meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami gangguan kesehatan, membuat gejalanya menjadi lebih berat, atau memperpanjang durasi masalah tersebut. Sebaliknya, *protective factor* adalah kondisi yang membantu seseorang menjadi lebih tahan terhadap risiko dan gangguan. Faktor ini berperan dalam mengubah, memperbaiki, atau memodifikasi respons seseorang terhadap situasi lingkungan yang dapat memicu hasil yang tidak adaptif.

Penelitian menunjukkan bahwa *risk factor* dan *protective factor* memiliki hubungan yang kuat dengan perkembangan gangguan jiwa. Keduanya dapat muncul pada tingkat individu, keluarga, sosial, ekonomi, maupun lingkungan. Dalam banyak kasus, bukan hanya satu faktor yang memengaruhi, tetapi kombinasi dari banyak *risk factor*, minimnya *protective factor*, serta interaksi antara keduanya. Kombinasi inilah yang dapat mendorong seseorang bergerak dari kondisi mental yang sehat menjadi lebih rentan, kemudian mengalami masalah mental, hingga akhirnya berkembang menjadi gangguan yang lebih serius.

Tabel 2. 1 Risk factor & Protective Factor untuk Kesehatan Mental dan Gangguan Jiwa

<i>Risk Factor</i>	<i>Protective Factor</i>
--------------------	--------------------------

Biologis	Psikologis
• Insomnia kronis • Nyeri kronis • Kehamilan dini • Faktor risiko genetik • Berat badan lahir rendah • Penyakit medis • Ketidakseimbangan neurokimia • Komplikasi perinatal	• Kemampuan mengatasi stres • Kemampuan menghadapi kesulitan/kemalangan • Kemampuan beradaptasi • Otonomi • Stimulasi kognitif dini • Olahraga • Perasaan aman • Perasaan menguasai dan mengontrol • Literasi • Keterikatan positif dan ikatan dini • Keterampilan memecahkan masalah • Perilaku pro-sosial • Harga diri • Keterampilan untuk hidup • Keterampilan manajemen konflik dan sosial • Pertumbuhan sosioemosional • Manajemen stres
Psikologis	Sosial
• Kegagalan akademik dan demoralisasi sekolah • Defisit perhatian • Penyimpangan komunikasi • Ketidakdewasaan emosional dan diskontrol • Penggunaan zat berlebihan • Kesepian • Kebiasaan dan keterampilan kerja yang buruk • Disabilitas membaca • Disabilitas sensorik atau cacat organik • Ketidakmampuan sosial	• Perilaku ibu yang aman selama kehamilan • Pola asuh yang baik • Interaksi positif orang tua-anak • Dukungan sosial dari keluarga dan teman • Sekolah dan tempat kerja yang mendukung kesehatan mental • Komunitas yang aman dan suportif
Sosial	

• Merawat pasien dengan penyakit kronis atau demensia • Penelantaran dan penganiayaan anak • Penganiayaan lansia • Paparan agresi, kekerasan, dan trauma • Konflik keluarga atau disorganisasi keluarga • Kelas sosial rendah • Penyakit mental orang tua • Penyalahgunaan zat oleh orang tua • Kehilangan pribadi – duka • Peristiwa kehidupan yang penuh tekanan • Penggunaan zat selama kehamilan	
--	--

Sumber: Saxena et al., 2006

2.3 TINJAUAN TENTANG *WELLNESS CENTER*

Wellness center umumnya menawarkan berbagai layanan seperti aktivitas fisik dan kebugaran, teknik keseimbangan pikiran dan tubuh, gizi dan pola makan sehat, terapi alternatif termasuk akupunktur dan chiropractic, edukasi kesehatan, serta layanan spa. Layanan yang beragam ini disediakan untuk membantu individu mencapai kesehatan optimal secara terpadu, dibimbing oleh tenaga profesional seperti pelatih kebugaran, ahli gizi, konselor, dan terapis yang menyesuaikan pendekatan dengan kebutuhan masing-masing (Pavitra & Jothilakshmy, 2023). Sejalan dengan tujuan tersebut, hasil survei menunjukkan bahwa peserta mengunjungi *wellness center* terutama karena motivasi peningkatan kesehatan fisik, pereda stres, dan kesejahteraan mental (Ravikumar & Eswaran, 2025). Berikut penjelasan dari beberapa contoh layanan pada suatu *wellness center*:

1. Psikoterapi



Gambar 2. 1 Ilustrasi Sesi Psikoterapi

Sumber: <https://www.apa.org/topics/psychotherapy>, 2025

Psikoterapi adalah bentuk “talk therapy” yang dilakukan bersama profesional terlatih untuk membantu individu mengatasi berbagai kondisi kesehatan mental dan tantangan emosional dengan mengidentifikasi serta mengubah emosi, pikiran, dan perilaku yang bermasalah. Sesi umumnya berlangsung 45–50 menit setiap minggu dan dapat bersifat jangka pendek, mulai dari beberapa minggu hingga beberapa bulan. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 75% individu yang mengikuti psikoterapi merasakan perbaikan gejala dan peningkatan fungsi dalam kehidupan sehari-hari. Terapi ini terbukti meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis, serta berdampak positif pada otak dan tubuh, termasuk berkurangnya hari sakit, menurunnya disabilitas, lebih sedikit masalah medis, dan meningkatnya kepuasan kerja. (American Psychiatric Association, 2023)

2. Yoga



Gambar 2. 2 Ilustrasi Sesi Yoga

Sumber: <https://www.alodokter.com/mengenal-hatha-yoga-dasar-dari-segala-jenis-yoga>, 2025

Yoga memberikan manfaat yang luas bagi kesehatan fisik dan mental melalui kombinasi latihan postur, pengaturan napas, relaksasi, dan meditasi. Berbagai kajian menunjukkan bahwa praktik yoga dapat meningkatkan fleksibilitas, koordinasi, serta kekuatan tubuh, sekaligus membantu menurunkan tingkat stres. Dari aspek psikologis, yoga berkontribusi pada pengelolaan kecemasan, peningkatan suasana hati, serta penurunan gejala depresi. Praktik ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kesehatan fisik dan mental, tetapi juga mendukung terciptanya harmoni antara diri sendiri dan alam semesta. (Arndt et al., 2012) (Anggreni et al., 2024)

3. Meditasi



Gambar 2. 3 Ilustrasi Sesi Meditasi

Sumber: <https://workscounselingcenter.com/meditation-strength-training-for-the-mind/>, 2025

Meditasi dipahami sebagai praktik yang memberikan pengaruh luas terhadap kesehatan, mencakup aspek fisik, mental, imunologis, dan genetik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa meditasi dapat membantu mengatur proses biologis yang terkait dengan peradangan, mendukung kualitas penuaan sel, dan memberikan manfaat pada beberapa kondisi fisik. Dari sisi psikologis, meditasi berperan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional, mengurangi gejala mental tertentu, serta memperbaiki kualitas hubungan sosial. Praktik ini juga terbukti berkontribusi pada penurunan tingkat kesepian. (Niroumand et al., 2014)

Dari sudut pandang spiritual, meditasi menjadi sarana bagi seseorang untuk berhenti sejenak dan memaknai kembali arah serta tujuan hidupnya. Dalam berbagai tradisi keagamaan, termasuk Islam, praktik meditasi atau tafakur dipandang sebagai jalan untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Melalui proses ini, individu diajak merenungi ciptaan dan kebesaran Ilahi, sehingga keyakinan dan keimanan mereka dapat semakin menguat. (Masyito & Firdausi, 2025)

4. Pijat



Gambar 2. 4 Ilustrasi Sesi Pijat

Sumber: <https://www.everydayhealth.com/wellness/massage-therapy/guide/>, 2025

Pijat merupakan manipulasi manual pada jaringan lunak yang berfungsi untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Pijat terbukti memiliki manfaat terapeutik yang signifikan. Sebuah meta-analisis menunjukkan bahwa satu sesi pijat dapat menurunkan kecemasan sesaat, tekanan darah, dan detak jantung. Namun, efek yang lebih kuat dan bertahan lama muncul ketika pijat dilakukan dalam beberapa kali sesi. Pendekatan berkelanjutan ini terbukti memberikan dampak terbesar dalam menurunkan kecemasan menyeluruh (trait anxiety) dan gejala depresi, bahkan dengan efektivitas yang sebanding dengan psikoterapi. (Moyer et al., 2004)

5. Hipnoterapi



Gambar 2. 5 Ilustrasi Sesi Hipnoterapi

Sumber: <https://www.unmaskedmentalhealth.co.uk/hypnotherapy-now-available-at-unmasked-mental-health/>, 2025

Hipnoterapi merupakan metode pengobatan yang memasuki alam bawah sadar pasien untuk memberikan sugesti tertentu guna mengatasi masalah psikologis seperti fobia dan gangguan cemas, sering digunakan sebagai terapi alternatif atau tambahan. Terapi ini membantu pasien lebih rileks, mengurangi stres dan kecemasan, serta meredakan nyeri, sambil mengubah sikap, persepsi, dan perilaku terhadap berbagai kondisi. Manfaat utamanya mencakup penanganan masalah seksual, insomnia, serangan panik, obesitas, kecanduan merokok, kehamilan dan melahirkan (hypnobirthing), fobia, gangguan tidur, depresi, serta asma. (Alodokter, 2025)

6. Kiropraktik



Gambar 2. 6 Ilustrasi Sesi Kiropraktik

Sumber: <https://www.healthline.com/health/chiropractic-benefits>, 2025

Kiropraktik adalah profesi kesehatan yang fokus pada sistem muskuloskeletal dan saraf dengan pengobatan utama berupa penyesuaian manual pada tulang belakang dan sendi untuk meredakan nyeri dan meningkatkan fungsi fisik. Terapi ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan saraf, memperbaiki postur tubuh, serta mendukung pemulihan fungsi sehari-hari dengan cara mengembalikan kelenturan dan mobilitas sendi yang mengalami gangguan atau cedera. Terapi kiropraktik terbukti efektif dalam mengelola nyeri tulang belakang non-spesifik, seperti nyeri punggung bawah dan leher, dengan hasil yang setara dengan perawatan medis standar atau fisioterapi. (Gevers-montoro et al., 2021)

7. Obat Herbal



Gambar 2. 7 Ilustrasi Minuman Jamu

Sumber: <https://www.halodoc.com/artikel/4-jamu-tradisional-indonesia-dengan-segudang-manfaat>

Obat herbal adalah pemanfaatan bagian tanaman, seperti daun, akar, bunga, dan biji, untuk mengobati, meredakan, atau mengelola penyakit, serta mendukung kesehatan dan kesejahteraan tubuh secara umum. Produk ini tersedia dalam berbagai bentuk, termasuk tablet, kapsul, teh, dan ekstrak. (Sheldena, 2014)

Jamu merupakan obat herbal khas Indonesia yang telah dimanfaatkan selama berabad-abad oleh masyarakat untuk memelihara kesehatan dan menangani berbagai penyakit. Jamu tersedia dalam berbagai macam bentuk, Data Riskesdas tahun 2010

menunjukkan bahwa di antara masyarakat yang mengonsumsi jamu, 55,3% memilih bentuk cair, sedangkan 44,7% lainnya menggunakan jamu dalam bentuk serbuk, rajangan, maupun pil, kapsul, atau tablet. (Andriati & Wahjudi, 2016)

2.4 TINJAUAN TENTANG *HEALING ENVIRONMENT*

2.4.1 Variabel Arsitektur yang Mempengaruhi Proses *Healing*

1. Lingkungan yang menyerupai rumah (*Homelike Environment*)

Lingkungan dengan suasana seperti rumah yang tidak menonjolkan kesan institusional seperti pencahayaan atau warna khas rumah sakit mampu menumbuhkan hubungan emosional yang lebih kuat antara pasien dan ruang tempat mereka berada. Perasaan keterikatan ini berkontribusi pada meningkatnya rasa kendali terhadap lingkungan, sementara atmosfer yang hangat dan aman menciptakan ruang yang personal dan menenangkan bagi pasien.

2. Akses dan pandangan ke alam (*Access to Nature*)

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa lingkungan yang memungkinkan individu untuk terhubung dengan dunia luar—melalui pandangan ke alam atau kehadiran tanaman di ruang dalam—dapat menurunkan tingkat stres pasien sekaligus meningkatkan kepuasan mereka terhadap perawatan yang diterima. Paparan terhadap pemandangan alam dan cahaya alami di ruang pasien juga terbukti menumbuhkan pikiran positif, harapan, serta perasaan dukungan emosional. Akses langsung maupun visual terhadap elemen alam dan ruang luar berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup pasien.

3. Pencahayaan (*Light*)

Sebuah penelitian menemukan bahwa jendela yang menghadap ke timur memungkinkan masuknya cahaya alami secara bertahap sepanjang hari, yang berperan dalam menurunkan tingkat stres dan pada akhirnya mendukung proses penyembuhan.

4. Kendali kebisingan (*Noise Control*)

Penerapan elemen peredam suara, seperti plafon akustik, serta strategi penataan ruang yang menjauhkan area pasien dari sumber bising, berperan penting dalam menciptakan suasana tenang yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kenyamanan psikologis.

5. Lingkungan tanpa hambatan (*Barrier-Free Environment*)

Aspek fungsional merupakan faktor penting yang memengaruhi kenyamanan dan kualitas hidup pasien. Desain ruang yang tidak memperhatikan aksesibilitas dapat menghambat pergerakan dan menurunkan kemampuan pasien dalam beraktivitas serta merawat diri. Sebaliknya, penerapan elemen seperti pegangan tangan, karpet, koridor yang rapi, serta perangkat pendukung lain membantu pasien dengan keterbatasan fisik agar tetap mandiri dan berfungsi dengan baik dalam kesehariannya.

6. Tata ruang (*Room Layout*)

Desain tata ruang yang fleksibel—melalui penyediaan kamar tunggal atau kombinasi kamar tunggal dan ganda sesuai kebutuhan pasien—dapat meningkatkan rasa kontrol, kenyamanan, dan privasi. Selain itu, studi juga menunjukkan bahwa kamar tunggal (single bedded rooms) terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur pasien. (DuBose et al., 2018)

2.5 STUDI PRESEDEN

2.5.1 Raga Svara Wellness Center



Gambar 2. 8 Raga Svara Wellness Center

Sumber: Archdaily, 2025

Arsitek: Shanmugam Associates

Tahun: 2022

Lokasi: Rajkot, India

Fasilitas	Restoran Perpustakaan Kolam renang Pusat yoga Pusat meditasi Ruang terapi Taman zen Amfiteater penginapan
Zoning	 Gambar 2. 9 Analisis Zoning Fasilitas Sumber: Analisis Penulis, 2025
Warna & Material	 Gambar 2. 10 Interior Raga Svara Wellness Center Sumber: Archdaily, 2025 Dominan penggunaan beton ekspos sebagai elemen arsitektural pada plafon dan cat putih/ abu-abu pada

	dinding. Baja warna hitam juga digunakan di beberapa detail seperti kolom dan railing. Terdapat juga penggunaan material kayu pada beberapa detail interior dan <i>furniture</i> .
Hubungan Ruang Dalam dan Luar	 <i>Gambar 2. 11 Ruang Meditasi Raga Svara Wellness Center</i> Sumber: Archdaily, 2025 Memanfaatkan bukaan yang lebar (bukaan dengan sekat transparan, maupun tanpa sekat) untuk memberikan koneksi ruang dalam dan luar. Pemandangan ruang luar didominasi vegetasi hijau

2.5.2 Eutierria Wellness Centre



Gambar 2. 12 Eksterior Eutierria Wellness Centre

Sumber: Archdaily, 2025

Arsitek: Urban Circle

Tahun: 2024

Lokasi: Karjat, Maharashtra, India

Fasilitas	Kolam renang <i>Pool deck</i> Ruang ganti pria dan Wanita Sauna Steam room Ruang spa tunggal Ruang spa couple <i>Salt therapy</i> Zona relaksasi
Zoning	Proyek terdiri dari empat sayap independen yang mengelilingi kolam renang pusat: sayap masuk dengan struktur ringan metal dan kaca, dua sayap kecil untuk ruang ganti pria/wanita beserta sauna/steam, serta sayap paralel untuk ruang perawatan spa  <i>Gambar 2. 13 Analisis Zoning Fasilitas Eutierria Wellness Centre</i> Sumber: Analisis Penulis, 2025
Warna & Material	 <i>Gambar 2. 14 Interior Eutierria Wellness Centre</i> Sumber: Archdaily, 2025

	Menggunakan material alami seperti kayu dan batu dengan nada netral.
Hubungan Ruang Dalam dan Luar	 <i>Gambar 2. 15 Hubungan Ruang Dalam & Luar Eutierria Wellness Centre</i> Sumber: Archdaily, 2025 Desain menekankan penempatan ruang di antara pepohonan existing (tanpa satu pohon pun ditebang), dinding kaca transparan untuk konektivitas visual ke alam, koneksi ke lingkungan secara langsung pada area shower, serta pohon yang menembus atap untuk mengaburkan batas dalam-luar guna menciptakan rasa satu dengan alam.

2.5.3 KANEKA Wellness Center



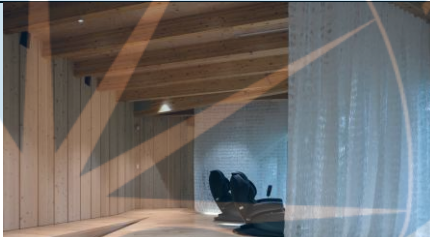
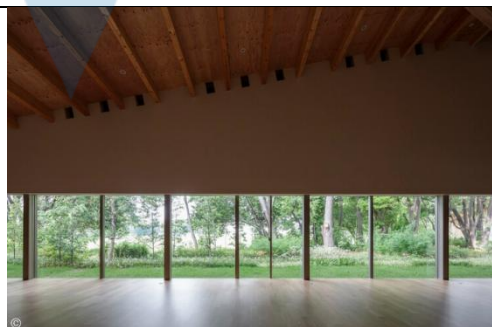
Gambar 2. 16 KANEKA Wellness Center

Sumber: Archdaily, 2025

Arsitek: Kengo Kuma & Associates, TAISEI DESIGN Planners Architects & Engineers

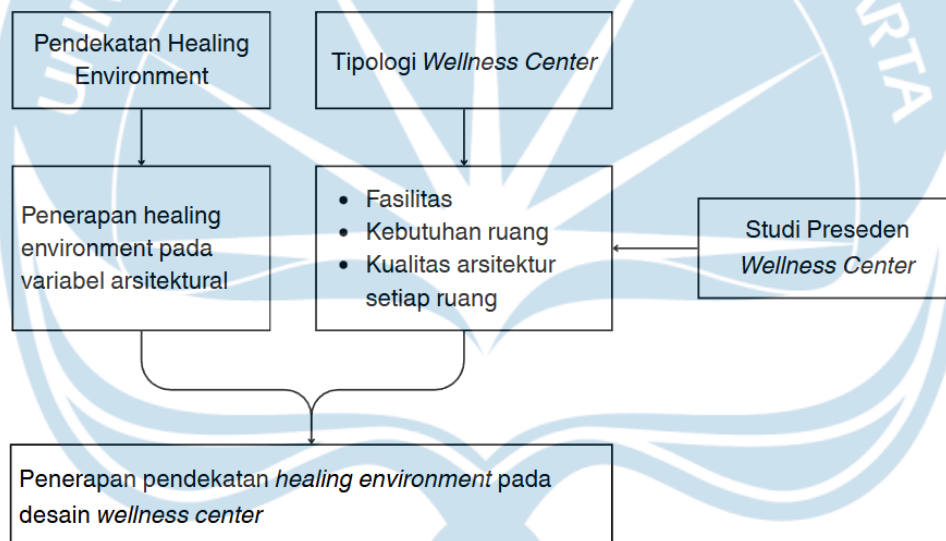
Tahun: 2021

Lokasi: Takasago, Jepang

Fasilitas	Fasilitas medis untuk pemeriksaan kesehatan rutin Ruang multifungsi untuk kelas memasak dan acara olahraga Area relaksasi untuk pemulihan kelelahan
Zoning	 <i>Gambar 2. 17 Analisis Zoning Fasilitas KANEKA Wellness Center</i> Sumber: Analisis Penulis, 2025
Warna & Material	 <i>Gambar 2. 18 Interior KANEKA Wellness Center</i> Sumber: Archdaily, 2025 Interior dan eksterior didominasi material kayu alami pada dinding dan plafon. Penggunaan kaca juga dominan digunakan pada dinding. Atap menggunakan green roof dan <i>metal roof</i> warna hitam
Hubungan Ruang Dalam dan Luar	 <i>Gambar 2. 19 Hubungan Ruang Dalam & Luar KANEKA Wellness Center</i> Sumber: Archdaily, 2025

	Bangunan didesain supaya ruang dalam terasa menjadi bagian dari ruang luar untuk memberikan rasa damai. Hal ini dicapai melalui dinding yang menggunakan kaca yang tidak terputus. Selain itu, efek ini dibantu oleh ketinggian bangunan yang tidak jauh tinggi dari permukaan tanah.
--	--

2.6 KERANGKA TEORITIS



Gambar 2. 20 Diagram Kerangka Teoritis

Sumber: Analisis Penulis, 2025