

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Yoga merupakan satu istilah dari bahasa Sanskerta yang berarti penyatuan, yang bermakna penyatuan dengan alam atau penyatuan dengan Sang Pencipta .Yoga merupakan salah satu dari enam ajaran dalam filsafat Hindu, yang menitikberatkan pada aktivitas meditasi atau tapa di mana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan agar mencapai keselarasan dengan alam (id.m.wikipedia.org, 20 Juli 2018). Ajaran Yoga dibangun oleh Maharsi Patanjali dan merupakan ajaran yang sangat populer di kalangan umat Hindu. Ajaran yoga merupakan ilmu yang bersifat praktis dari ajaran Veda.

Pada dasarnya olahraga yoga harus mampu berkonsentrasi penuh, mengatur dan mengontrol diri agar dapat menciptakan keselarasan dan keseimbangan antara jiwa, fikiran dan tubuh. Masyarakat global umumnya mengenal Yoga sebagai aktivitas latihan utamanya asana (postur) bagian dari Hatha Yoga. Yoga juga digunakan sebagai salah satu pengobatan alternatif, biasanya hal ini dilakukan dengan latihan pernapasan, olah tubuh dan meditasi, yang telah dikenal dan dipraktikkan selama lebih dari 5000 tahun. Orang yang melakukan tapa yoga disebut yogis, yogin bagi praktisi pria dan yogini bagi praktisi wanita. Yoga pertama kali lahir di negara

India dan mulai masuk ke dalam Indonesia pada tahun 400 SM, dan mulai berkembang sejak tahun 1990-an (www.hanoman.web.id, 20 Juli 2018) Yoga mulai masuk ke dalam Indonesia berada pada kota Bali, masuknya yoga pada kota Bali pada umumnya melalui ajaran spiritual umat Hindu. Olahraga yoga sangat cocok untuk meningkatkan daya konsentrasi dan juga meringankan dampak stress.

Namun pada era zaman sekarang, olahraga yoga sudah merupakan bagian dari *lifestyle* atau gaya hidup, penikmat yoga tidak diharuskan beragama Hindu, semua orang dapat menikmati yoga dan merasakan manfaat yoga sendiri. Menurut hasil survey penulis, pada 6 tahun kebelakang yoga berkembang pesat hingga saat ini, disebabkan banyaknya artis tanah air yang menjadikan olahraga yoga menjadi suatu gaya hidup di kalangan mereka, perkembangan yoga yang sangat pesat terjadi pada kota-kota besar yang mempunyai banyak penduduk seperti kota Jakarta, Bandung, dan Surabaya. Seiring dengan perkembangan yoga, banyak sekali macam-macam yoga yang sudah menjadi gaya hidup dan kebutuhan banyak orang, salah satunya prenatal yoga.

Prenatal yoga adalah program yoga yang di khususkan untuk kehamilan dengan teknik dan intensitas yang di sesuaikan dengan kebutuhan psikis dan fisik ibu hamil juga janinnya, prenatal yoga sendiri menekankan pada teknik - teknik postur yoga, olah napas, rileksasi, teknik - teknik visualisasi dan meditasi. Prenatal yoga akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan

spiritual untuk menghadapi ibu hamil menuju masa persalinan. Kelebihan dari prenatal yoga dapat menekankan tingkat keguguran yang terjadi, karena umumnya keguguran terjadi akibat kondisi kesehatan sang ibu. Ibu hamil harus diberi perhatian lebih, karena kondisi fisik ibu hamil tidak sekuat orang pada umumnya. Istirahat dan makanan yang bergizi saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan sang ibu, kondisi emosional ibu hamil juga sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang janin. Ibu hamil yang mengalami kondisi emosional yang tidak stabil dapat menyebabkan, bayi lahir prematur, gangguan autisme pada bayi, kurangnya berat badan bayi, bahkan hingga dapat menyebabkan keguguran (hellosehat.com 5 September 2017).

Dengan permasalahan yang terjadi, yoga prenatal menjadi salah satu upaya untuk menjadikan ibu hamil memiliki postur tubuh yang baik dan tegap pada masa kehamilan, membantu mengurangi atau mengatasi ketidaknyamanan fisik pada masa kehamilan, membantu ibu hamil untuk menenangkan diri saat dilanda kecemasan atau ketakutan akan proses persalinan, dan dapat menginduksi rasa nyaman dan rileks pada sepanjang masa kehamilan sampai persalinan. Dalam kondisi fisik ibu hamil yang gampang merasa lelah dan lebih sensitif, dibutuhkan juga fasilitas khusus yang dapat menunjang kebutuhan ibu hamil. Dan juga wadah untuk edukasi bagi kesehatan ibu hamil dan kebutuhan tumbuh kembang janin. Banyaknya studio yoga di Indonesia menjadi salah satu pilihan untuk melakukan olahraga yoga, namun tidak semua studio yoga

menyediakan prenatal yoga. Dan jika tersedianya prenatal yoga, studio yoga pada umumnya di Indonesia tidak menyediakan fasilitas khusus untuk ibu hamil, terlebih karena ibu hamil memerlukan perhatian khusus dan lebih sensitif terhadap lingkungan sekitar. Oleh karena itu dibutuhkannya studio yoga yang ramah terhadap ibu hamil yang dapat memberikan semua kebutuhan ibu hamil dan lebih mengerti keadaan fisik maupun psikis ibu hamil. Seperti menghadirkan ruang yang luas dan sirkulasi yang baik karena ibu hamil cenderung lebih sensitif terhadap bebauan yang menyengat, menghadirkan ruangan yang kedap suara agar dapat berkonsentrasi penuh pada kelas yoga, tersedianya toilet pada setiap ruangan karena ibu hamil lebih sering buang air kecil ketimbang orang pada umumnya dan juga sering merasakan mual bahkan sampai muntah, adanya area ruang terbuka untuk bersantai agar membuat ibu hamil lebih merasa rileks, dan juga adanya kursi atau sofa pada setiap area, karena ibu hamil cenderung lebih sering merasa kelelahan.

Olahraga yoga akan menjadi sangat efektif bila dilakukan pada ruangan terbuka, karena yoga diruangan terbuka dapat mereduksi stress. Akan tetapi dengan iklim Indonesia yang Tropis membuat cuaca kadang tak menentu, yoga pada ruangan terbuka menjadi sangat sulit jika terjadi perubahan cuaca secara tiba-tiba seperti hujan, karena cuaca akan terasa saat dingin ketika hujan turun, dan tidak baik untuk olahraga yoga yang cukup mengeluarkan banyak keringat. Salah satu daerah yang memiliki potensi untuk tersedianya studio yang dapat memberikan semua kebutuhan ibu hamil adalah

kota Bandung. Bandung memiliki potensi tersebut karena Bandung adalah salah satu kota yang mempunyai suhu yang terbilang sejuk dibandingkan dengan suhu ibu kota yakni Jakarta. Suhu pada kota Bandung pada dasarnya sekitar 16,4 derajat celcius untuk minimum dan 28,6 derajat celcius untuk maximum pada setahun terakhir menurut BMKG Bandung. Maka dari itu kota Bandung cukup baik untuk perancangan prenatal yoga.

1.2 Fokus Permasalahan

1. Dibutuhkan pusat yang dapat memberikan edukasi mengenai kesehatan psikis dan psikologis untuk ibu hamil dan janin, untuk menekankan tingkat keguguran yang terjadi pada ibu hamil.
2. Dibutuhkannya sebuah perancangan publik yang dapat memberikan fasilitas ibu hamil butuhkan yang terkendala oleh fisik pada masa kehamilan.
3. Memasukan unsur keselarasan alam dengan nuansa khas budaya Bali kedalam perancangan.

1.3 Masalah Perancangan

1. Bagaimana menerapkan pusat prenatal yoga yang dapat menjadi edukasi untuk ibu hamil?

2. Bagaimana merancang prenatal yoga center yang mampu memfasilitasi semua kebutuhan fisik maupun psikis ibu hamil ?
3. Bagaimana merancang sebuah ruang yang dapat menghadirkan keselarasan antara ruang luar dan ruang dalam dengan menerapkan ciri khas budaya bali

1.4 Gagasan Perancangan

Prenatal yoga akan menghadirkan sebuah perancangan yang dapat membantu memenuhi kebutuhan ibu hamil dengan tema “Berselaras Dengan Alam”, tema ini diharapkan dapat mencerminkan karakteristik ruangan yang fokus, terbuka, dan tenang, sehingga dapat membawa jiwa menuju keselarasan dengan alam. Di harapkan pula ibu hamil dapat merasakan sensasi ketenangan seperti di alam terbuka, walaupun sedang berada didalam ruangan. Dengan konsep yang di ambil dari salah satu gerakan yoga ialah *Utthita Trikonasana*, yang diartikan dalam bahasa Indonesia adalah pose segitiga yang di perluas. Dengan mengambil bentukan segitiga yang mempunyai simbol pencapaian dan tujuan, dan mewakili pengenalan diri dan pencerahan menurut spiritualitas dalam budaya Bali. Dalam perancangan prenatal yoga center ini menggunakan penggayaan etnik kontemporer. Dengan menekankan seni yang mengadopsi unsur tradisional Indonesia, juga menghadirkan filosofi Bali yang menitik beratkan keseimbangan, keseimbangan sendiri disini adalah keseimbangan dengan Tuhan, alam sekitar dan juga dengan manusia dan mempunyai struktur ruang

yang rapi dan terukur, dengan memadukan sentuhan kontemporer yang mempunyai konsep ruangan terbuka dan harmonisasi ruangan yang menyatu dengan ruang luar.

Prenatal yoga center akan menghadirkan sebuah perancangan yang ibu hamil butuhkan, seperti prenatal klinik, yaitu sebuah klinik yang dirancang khusus untuk memenuhi semua kebutuhan pemeriksaan tentang seputar kehamilan ibu dan janin, lalu akan adanya *organic cafe* yang dihadirkan untuk tempat berkumpulnya ibu hamil yang akan menyediakan makanan khusus yang bernutrisi untuk ibu dan janin, makanan yang tersedia disini adalah makanan yang berkualitas dan mempunyai nilai gizi yang tinggi. Dalam *organic café* ini ibu hamil akan diberikan pilihan-pilihan makanan menurut trimester dan kondisi fisik ibu hamil, jadi ibu akan semakin tahu makanan yang cocok untuk kondisi fisiknya. Ada pula *spa & massage* yang dihadirkan untuk tujuan menyegarkan badan setelah melakukan prenatal yoga, *spa* sendiri ialah sebuah terapi air hangat, dengan aroma terapi di dalamnya, yang dapat dilakukan berdua dengan suami, ibu dan suami akan dimanjakan dengan aroma terapi dari aroma khas air *spa* yang baik untuk rileksasi. Didalam *spa & massage* ini bukan hanya untuk mendukung kebutuhan kecantikan sang ibu, akan tetapi sang ibu juga akan menjadi tahu mana saja yang boleh dipijat dan tidak saat ibu sedang merasakan pegal atau tidak enak badan. Ibu juga akan menjadi tahu pada trimester berapa ibu hamil dapat melakukan perawatan *spa*. Dan akan adanya *baby shop*, dengan adanya *baby shop* ini ibu menjadi lebih mudah untuk membeli segala perlengkapan bayi yang ada di dalam satu tempat

khusus ibu hamil, dengan segala fasilitas yang sangat memperhatikan ibu hamil. Akan ada pula sebuah ruang serbaguna yang akan dipakai untuk melakukan demo ataupun seminar yang membuat sang ibu dan suami mengenal lebih jauh mengenai kehamilan.

1.5 Tujuan Perancangan

1. Bertujuan untuk memfasilitasi semua kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil
2. Menjadikan sebuah rancangan interior yang ramah terhadap kondisi fisik ibu hamil, dengan digunakannya material yang ramah untuk ibu hamil
3. Menghadirkan sebuah rancangan yang mampu berselaras dengan alam dengan menghadirkannya unsur vegetasi kedalam ruangan, dan menjadikan penghawaan alami sebagai penghawaan utama