

BAB II

DESKRIPSI PROYEK

2.1 Data Umum

2.1.1 Pengertian Wellness

Menurut The University of East Carolina, dalam mendefinisikan Wellness sebagai kolaborasi yang terjadi pada proses integrasi pikiran, tubuh, dan sosial. Optimalisasi yang terjadi pada wellness memberikan kesempatan pada penggunanya untuk mencapai pada tujuan-tujuan hidup dan menemukan makna dalam hidup. Tujuan dan makna tersebut terakumulasi berdasar pada dimensi yang dibutuhkan. Selain itu, wellness dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menjalani hidup dengan penuh dan memaksimalkan potensi pribadi dalam berbagai cara. Wellness melibatkan pembelajaran dan tetap melakukan perubahan untuk meningkatkan keadaan kesejahteraan.

Keadaan dimana pribadi sejahtera tanpa terikat dengan suatu penyakit sehingga kesejahteraan yang dimiliki dapat berupa kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, hal tersebut didefinisikan menurut World Health Organization [2]. Oleh karena itu, [3] mendefinisikan wellness sebagai sebuah prosedur dimana dalam menjalankan prosedur tersebut individu yang terlibat mampu menyadari, mengambil keputusan, dan mencapai sebuah keberhasilan. Selain itu, [4] mendefinisikan wellness sebagai suatu paradigma dalam menentukan batasan-batasan dan aturan dengan tujuan mencapai pada keadaan yang optimal dan memberikan hasil yang baik. Sehingga, [5] menganalogikan wellness sebagai keadaan seseorang yang sehat secara optimal sehingga mencapai pada kesejahteraan yang dicapai oleh masing-masing individu.

Pengguna wellness memiliki beragam karakteristik yang menunjukkan komitmen yang kuat terhadap kesejahteraan holistik. Remaja secara konsisten mencari cara untuk meningkatkan kualitas

hidupnya dengan fokus pada kesehatan mental, fisik, dan emosional. Tujuan utama meliputi upaya untuk menurunkan efek penuaan, mengelola stres, serta mengurangi rasa sakit yang mungkin dialami. Untuk mencapai tujuan ini, Remaja memanfaatkan waktu dan energi untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas yang mendukung kesehatan individu, mulai dari olahraga dan meditasi hingga menjaga pola makan yang seimbang. Remaja sangat adaptif dan responsif terhadap perubahan kebutuhan kesehatan, dan siap untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan hidup [6].

Selain itu, wellness menjadi faktor terpenting dalam panduan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Konsumen melihat wellness sebagai sebuah filosofi hidup yang memberikan arahan dan inspirasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan gaya hidup yang sehat dan seimbang. Lebih dari sekadar memperbaiki gejala, konsumen memahami pentingnya pencegahan dalam menjaga kesehatan jangka panjang. Dengan memprioritaskan kesejahteraan secara menyeluruh, konsumen tidak hanya berfokus pada perawatan diri, tetapi juga berupaya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, baik secara fisik maupun sosial, untuk memastikan bahwa konsumen dapat hidup dengan penuh potensi dan kebahagiaan.

2.1.2 Dimensi pada Wellness

Wellness merefleksikan bagaimana individu mampu memahami tentang hidupnya serta kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif. terciptanya wellness tidak hanya dari aspek fisik, melainkan sosial dan mental. terbentuknya aspek tersebut menjadikan wellness terdiri dari 9 dimensi. hal tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut.

A. Dimensi Fisik

Dimensi fisik wellness mencakup kesehatan fisik seseorang. Ini melibatkan aktivitas fisik yang teratur, pola makan sehat,

istirahat yang memadai, dan menjaga kondisi fisik yang baik melalui berbagai kegiatan olahraga atau latihan fisik [7].

B. Dimensi Emosional

Dimensi emosional wellness mencakup kemampuan seseorang untuk mengelola emosi Remaja dengan sehat. Ini melibatkan kesadaran diri, kemampuan untuk mengatasi stres, menerima diri sendiri dengan baik, dan memiliki kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi dengan baik [8].

C. Dimensi Intelektual

Dimensi intelektual wellness mencakup pengembangan intelektual seseorang. Ini melibatkan mengeksplorasi minat dan hobi, terlibat dalam pembelajaran sepanjang hidup, mengembangkan keterampilan baru, serta memelihara pikiran yang terbuka dan kritis [9].

D. Dimensi Sosial

Dimensi sosial wellness mencakup hubungan dan koneksi seseorang dengan orang lain. Ini melibatkan membangun dan merawat hubungan yang sehat, memiliki dukungan sosial yang kuat, serta berpartisipasi dalam komunitas dan lingkungan sosial [10].

E. Dimensi Lingkungan

Dimensi lingkungan wellness mencakup hubungan seseorang dengan lingkungan fisik Remaja. Ini melibatkan kesadaran akan lingkungan, upaya untuk menjaga keberlanjutan lingkungan, serta menciptakan lingkungan yang aman, bersih, dan mendukung [11].

F. Dimensi Kultural

Dimensi kultural wellness mencakup apresiasi dan penghormatan terhadap berbagai budaya dan kepercayaan.

Ini melibatkan pembukaan pikiran terhadap perbedaan budaya, penghargaan terhadap keanekaragaman, serta partisipasi aktif dalam kegiatan budaya yang beragam [12].

2.1.3 Standar Bangunan Wellness

Standar bangunan wellness dapat mengacu terhadap pedoman pada prinsip desain yang disesuaikan dengan pembangunan area seperti pusat kebugaran, spa, atau tempat yang ditujukan sebagai dedikasi kesehatan dan kesejahteraan. Dalam proses perencanaan, terdapat standar bangunan wellness yang akan dijabarkan dibawah ini:

- A. Permenkes
- B. *Neufert Architect's Data*
- C. Metric Handbook: Planning & Design Data
- D. Time-Saver Standards for Landscapes Architecture: Design & Construction Data
- E. Journal Internet
- F. Time-Saver standards for building types
- G. Standar perancangan tempat wudhu dan tata ruang masjid

2.1.4 Kriteria Khusus wellness

Kriteria yang dibutuhkan yang dikutip pada buku Time-Saver Standards karya Charless W. Harris dan Nicholas T. Dines, yang dapat dijabarkan dibawah ini:

A. Landscape

- Diperlukan pencahayaan yang memadai dengan tujuan agar tanaman dapat tumbuh dengan baik



Gambar 2. 1 Kriteria Landscape

sumber: <https://id.pinterest.com/pin/1125968648831/>

- Sirkulasi Udara yang baik diperlukan untuk kesehatan para pelaku terlibat dan tamanan



Gambar 2. 2 Kriteria Sirkulasi

sumber:

<https://id.pinterest.com/pin/143622675595418686/>

- Sistem drainase yang efektif untuk menghindari genangan air dan mencegah terjadinya kerusakan lantai dan peralatan



Gambar 2. 3 Kriteria Drainase

sumber:

<https://id.pinterest.com/pin/24980972926408888/>

B. Yoga Studio

Mengutip pada artikel berjudul “The key Elements required to Design Yoga and Meditation Space”, Jose Yomas Franco mengatakan bahwa proses penataan desain ruang pada penyediaan yoga studio terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan dapat dijabarkan dibawah ini:

1. Ruang



Gambar 2. 4 Kriteria Ruang Yoga Studio

gambar

sumber:

<https://id.pinterest.com/pin/647040671498103689/>

Diperlukan standar alas yoga (yoga matress) yaitu 1,70 x 0,60 m dan diperlukan spasi antar matress dengan jarak seminimalnya 50 cm untuk memudahkan pada proses pelatihan yoga.

2. Sirkulasi



Gambar 2. 5 Kriteria Sirkulasi Ruang

gambar

sumber:

<https://id.pinterest.com/pin/647040671498103689/>

Sirkulasi yang diperlukan mempunyai lebih dari satu fungsi. Selain sebagai koridor, sirkulasi dapat juga berisi ruang penyimpanan, ruang tunggu, dan ruang istirahat serta resepsionis.

2.2 Data Proyek

2.2.1 Lokasi Perancangan

Peta lokasi di Jl. Citra Green, Ciumbuleuit.

1. Judul proyek : Wellness Club
2. Jenis Proyek : Fiktif
3. Konteks proyek : Pusat Terapi dan Kesehatan
4. Luas Lahan : 1,5 Ha / 15.000 m²
5. Pemilik proyek : Swasta/Yayasan
6. Asumsi Sumber Dana : Swasta/Yayasan
7. Lokasi proyek : Jl. Citra Green, Ciumbuleuit, Kec. Cidadap, Kota Bandung, Jawa Barat
8. KDB : 40%
9. KLB : 0,6
10. KDH : 52%
11. GSB : 5 m
12. Peruntukan lahan : Campuran
13. Batasan lahan :
 - Utara: Sungai Cikapundung
 - Timur: Jl. Citra Green, Pemukiman penduduk, Lahan kosong
 - Barat: hutan, Curug Dago
 - Selatan: Jl. Cikalapa, Lahan Kosong

2.3 Program Kegiatan

A. Pengelola (Staff Administrasi)

Bagian dari pengelola yang bertanggung jawab atas kegiatan administrasi dan manajemen operasional harian. Tugas pengunjung meliputi pengelolaan data, pengaturan jadwal kegiatan, pelayanan pelanggan, serta koordinasi antara berbagai departemen dalam pusat kebugaran dan kesehatan.

B. Pengelola (Pengangkutan)

Tim pengelola yang bertanggung jawab atas transportasi dan pengangkutan barang atau kebutuhan logistik lainnya di pusat kebugaran. Ini termasuk pengelolaan peralatan, distribusi material, dan pengaturan transportasi untuk keperluan operasional.

C. Pengelola (Perawatan Taman)

Tim yang bertanggung jawab atas pemeliharaan dan perawatan area taman di pusat kebugaran. Tugas yang diberikan mencakup menjaga kebersihan, keindahan, dan kelestarian lingkungan taman untuk memastikan suasana yang mendukung relaksasi dan kesehatan pengunjung.

D. Pengunjung (Yoga)

Program yang dirancang untuk pengunjung yang tertarik dengan yoga. Ini mencakup berbagai jenis kelas yoga yang ditujukan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, keseimbangan, serta ketenangan pikiran dan jiwa.

E. Pengunjung (Learning Center)

Program yang ditawarkan kepada pengunjung yang ingin memperdalam pengetahuan dan keterampilan pengunjung melalui workshop dan seminar. Kegiatan ini meliputi berbagai topik terkait kesehatan, kebugaran, dan kesejahteraan, serta dipandu oleh praktisi dan ahli di bidangnya.

F. Pengunjung (Gym Center)

Program yang dirancang untuk pengunjung yang ingin menggunakan fasilitas gym. Pengunjung yang memilih program ini biasanya fokus pada latihan kebugaran fisik dengan menggunakan alat-alat yang tersedia di gym, seperti treadmill, angkat beban, dan mesin kardiovaskular.

G. Pengunjung (Pound Fit)

Program khusus yang ditawarkan kepada pengunjung yang tertarik dengan kegiatan Pound Fit, sebuah latihan kebugaran yang menggabungkan gerakan kardio, kekuatan, dan stabilitas dengan ritme musik menggunakan tongkat khusus yang disebut "Ripstix." Pengunjung dalam program ini biasanya tertarik pada bentuk latihan yang dinamis dan energik yang membakar kalori.

2.4 Zona Ruang

Tabel 2. 1 Kebutuhan Zona

Nama Zona	Kebutuhan Ruang
Recreational Zone	a. Walking Trailhead b. Cottage Spaces c. Cooking & Dinning
Sensory Approach Zone	a. Swimming Pool b. Tactile Garden Workshop
Meditation Zone	a. Wellness Spaces b. Therapeutic Spaces c. Fitness center
Support Zone	a. Consultation Room b. Interac-Ground c. Mushola d. Medical Room
Management Zone	a. Kantor Pengelola
Service Zone	a. Ruang Servis b. Ruang Utilitas
Parking Zone	a. Parkir Mobil b. Parkir Motor

2.5 Studi Banding Proyek

A. Raga Svara Wellness Center

Raga Svara Wellness Center adalah pusat Kesehatan dan kebugaran yang menggabungkan konsep terhadap holistic dengan tujuan sebagai peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan seseorang. Penggunaan nama “Raga Svara” berasal dari Bahasa sansekerta yang artinya “tubuh” dan “suara atau getaran”. Penggunaan nama Raga Svara mencerminkan sebagai pusat pada pengembangan terhadap keseimbangan anatara tubuh, pikiran, dan jiwa.

Pada pendiriannya, raga srava visi yakni menjadikan wellness sebagai pusat kebugaraan dengan menyediakan layanan holistic terbaik untuk membaut individu mencapai pada titik keseimbangan yang harmoni dalam hidup masing-masing individu. Selain itu, Raga Srava mempunyai misi dengan menyediakan berbagai program layanan dengan mengintegrasikannya terhadap Kesehatan fisik, mental, dan emosional. Selain itu, misi yang ditujukan pada Raga Srava adalah mendorong gaya hidup sehat dengan melalui pendekatan personal dengan meningkatkan kesadaran terhadap pentingngnya keseimbangan holistic pada kehidupan sehari-hari.

Raga Svara Wellness Center menawarkan berbagai layanan, termasuk:

- A. **Yoga dan Meditasi:** Kelas yang dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan ketenangan pikiran.
- B. **Terapi Pijat dan Akupunktur:** Teknik penyembuhan tradisional yang membantu meredakan stres, meningkatkan sirkulasi, dan memperbaiki postur tubuh.
- C. **Nutrisi dan Konsultasi Diet:** Program konsultasi yang dipersonalisasi untuk membantu individu mencapai tujuan kesehatan dan kebugaran pengunjung.
- D. **Kelas Kebugaran:** Program latihan yang berfokus pada peningkatan kebugaran fisik melalui berbagai aktivitas seperti pilates, barre, dan latihan kardio.
- E. **Retret Kesehatan:** Program intensif yang mencakup sesi detoksifikasi, pelatihan mindfulness, dan pemulihan energi.

Selain itu, Raga Srava dilengkapi dengan fasilitas modern yang nyaman dan menenangkan, termasuk ruang meditasi, studio yoga, ruang terapi, serta area lounge yang menyajikan makanan sehat dan jus segar. Semua dirancang untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan dan relaksasi. Terdapat fasilitas pendukung lainnya yang diberikan pada raga Srava, diantaranya:

A. Teknologi terkini

Raga Svava menggabungkan teknologi terkini dalam layanan kebugarannya. Ini termasuk penggunaan alat-alat kebugaran modern, aplikasi mobile untuk melacak kemajuan individu, serta sesi virtual untuk pengunjung yang tidak bisa hadir secara langsung. Dengan demikian, pusat ini memastikan bahwa setiap individu dapat terus berpartisipasi dalam program-programnya.

B. Fasilitas terhadap Instruktur dan Praktisi Berpengalaman

Di Raga Svava, para instruktur dan praktisi adalah profesional berpengalaman yang memiliki keahlian dalam berbagai bidang seperti yoga, meditasi, terapi pijat, akupunktur, dan nutrisi. Pengunjung tidak hanya menguasai teknik-teknik yang diajarkan, tetapi juga memahami bagaimana mengintegrasikannya dalam kehidupan sehari-hari untuk hasil yang berkelanjutan. Setiap praktisi di sini berkomitmen untuk memberikan bimbingan yang penuh perhatian dan mendukung, dengan tujuan membantu setiap individu mencapai tujuan kesehatan pengunjung.

C. Lingkungan Ramah alam

Sebagai bagian dari komitmen terhadap kesejahteraan holistik, Raga Svava Wellness Center juga memperhatikan dampak lingkungannya. Pusat ini dirancang dengan prinsip-prinsip keberlanjutan, menggunakan material ramah lingkungan, dan menerapkan praktik ramah lingkungan dalam operasional sehari-hari. Ini termasuk penggunaan produk perawatan tubuh organik, minimnya penggunaan plastik, dan pengolahan limbah yang

bertanggung jawab. Lingkungan yang hijau dan alami juga dihadirkan untuk mendukung pengalaman yang lebih mendalam dan relaksasi yang lebih maksimal.