

## BAB II

### DESKRIPSI PROYEK

#### 2.1 DESKRIPSI UMUM

##### 2.1.1 DATA PROYEK

|                    |   |  |
|--------------------|---|--|
| Judul Projek       | : | Meditation Pavilion and Yoga Studio        |
| Jenis Projek       | : | Fiksi                                      |
| Konteks            | : | Bangunan Publik, Pusat Pelayanan Kesehatan |
| Luas               | : | 13.500m <sup>2</sup>                       |
| Pemilik            | : | Swasta                                     |
| Asumsi Sumber Dana | : | Perusahaan Terkait                         |
| Lokasi             | : | Ciumbuleuit, Cidadap                       |
| KDB                | : | 20% - 40%                                  |
| KLB                | : | 0,6  |
| KDH                | : | 52% - 96%                                  |
| GSB                | : | 7,5 / Setengah Ruang Milik Jalan           |

##### 2.1.2 BATAS LAHAN

Utara : Gedung Wisata Permata Indonesia  
Barat : Hutan Lindung dan Pemukiman  
Selatan : Perkebunan  
Barat : Kavling perumahan Citra Green Dago

## 2.2 DESKRIPSI PROYEK

### 2.2.1 Definisi Proyek

Pusat Pelatihan Meditasi Yoga dengan fasilitas pendukung lainnya yang diperuntukan untuk pengguna lokal maupun luar kota. diharapkan dapat meningkatkan ketertarikan masyarakat pada Yoga.(Iyengar,1966).

Pengertian “MEDITATION PAVILION AND YOGA STUDIO.”

*Meditation* (Meditasi), adalah salah satu sudut pandang Yoga yang disebut Dhyana yaitu pelatihan memusatkan pikiran seseorang pada sebuah objek, pikiran atau aktivitas untuk mencapai pikiran yang jernih dan emosi yang tenang.(Merriam-Webster Dictionary).

*Pavilion* (Paviliun) dari bahasa (Francis pavillon, Latin papilio) mempunyai beberapa pengertian. Dalam terminologi arsitektur, mengacu pada bangunan anak yang terpisah atau menempel pada bangunan utama dengan fungsinya sebagai objek keindahan.(Encyclopedia Britannica).

*Yoga*, adalah salah satu pilosopi umat Hindu di India. Yoga yang populer di masyarakat di luar India adalah Yoga Asana atau posture yoga yang lebih cenderung pada latihan fisik, Yoga Prayanama atau pengendalian napas, Yoga Dharana atau latihan konsentrasi dan Yoga Dhyana atau latihan meditasi yang di lakukan kesehatan dan kebugaran sebagai salah satu kegiatan olahraga..

*Studio*, sebuah tempat untuk belajar seni seperti seni suara, seni tari, seni lukir dll.(Merriam-Webster Dictionary).

### 2.2.2 Pengertian Yoga

Yoga, kata yoga berasal akar kata Sanskrit (*yuj*) yang berarti mengikat, menggabungkan, melekatkan dan menghubungkan untuk mengarahkan dan memusatkan perhatian seseorang untuk digunakan dan diterapkan.(Iyengar,1966).

Pengertian yoga dibagi menjadi beberapa sudut pandang yaitu:

- *Yama* ( *universal moral commandements* )
- *Niyama* ( *self purification by discipline* )

- *Asana (posture)*
- *Prayanama (rhythmic control of the breath)*
- *Pratayahara (withdrawal and emancipation of mind from the domination of sense and exterior objects)*
- *Dharana (concentration)*
- *Dhyana (meditation)*
- *Samadhi (a state of super-consciousness brought by profound meditation, in which the individual aspirant (sadhaka) becomes one with the object of his meditation - Paramatma or the Universal Spirit).*

Yoga sendiri adalah salah satu filosofi umat Hindu di India. Yoga yang populer di masyarakat di luar India adalah Yoga Asana atau posture yoga yang lebih cenderung pada latihan fisik, Yoga Prayanama atau pengendalian napas, Yoga Dharana atau latihan konsentrasi dan Yoga Dhyana atau latihan meditasi yang dilakukan kesehatan dan kebugaran sebagai salah satu kegiatan olahraga.

### 2.2.3 Tipe Pelatihan Yoga

Praktek yoga mulai bekerja dalam banyak aspek personalitas. Fisik tubuh merupakan pondasi awal yang praktis dan familiar bagi kebanyakan manusia. Ketika ketidakseimbangan dirasakan pada tingkat, organ, otot dan saraf tidak lagi berfungsi harmonis, atau malah bertindak saling bertentangan. Praktek yoga membantu untuk mengatasi ketidakseimbangan dan menciptakan harmoni dalam tubuh dan pikiran.

Melakukan semua hal dengan terampil adalah tujuan dari yoga. Praktek yoga membantu dalam menjaga kesempurnaan sikap dalam pikiran. (Sri G. Dayanidy dan Reena Dayanidy)

Variasi tipe praktek yoga:

- *Yama dan Niyama* (praktek pelatihan sikap)

*Yama dan Niyama* adalah latihan dasar dalam yoga. *Yama dan Niyama* adalah pengasihan diri untuk mengatur perilaku dan mengembangkan kesehatan sikap dalam hidup, objek dan kondisi.

- *Asanas* (keseimbangan postur tubuh)

*Asanas* adalah pola spesial postur yang menstabilkan tubuh dan pikiran. *Asanas* bermanfaat pada tubuh fisik dan memberikan emosi yang stabil pada manusia.

— *Pranayama* (proses pengendalian napas)

*Pranayama* adalah latihan yang dirancang untuk memberikan pengendalian sadar pada pernapasan. Tujuan utama *Pranayama* adalah untuk mendapatkan kendali sistem saraf melalui pernapasan.

— *Mudras* dan *Bandhas* (penguncian dan penegetan energi dalam tubuh)

*Mudras* dan *Bandhas* adalah penguncian dan penahanan otot dalam tubuh. Dengan membawa otot tersebut sesuai kehendak.

Shat Kriya (6 teknik permurnian)

Kriya atau Karma berarti tindakan. Ada beberapa variasi pembersihan menggunakan media air, udara, kain, tali, manipulasi otot perut serta latihan pernapasan, yang dibagi menjadi 6 tipe:

— *Neti* ( pembersihan bagian hidung dengan air atau gesekan menggunakan karet atau tali kapas )

— *Dhauti* ( pencucian perut menggunakan air, pipa karet atau batang pisang dan kain )

— *Basti* ( pembilasan usus besar )

— *Nauli* ( manipulasi otot perut )

— *Trataka* ( menatap tanpa mengedip untuk membersihkan mata )

— *Kapalabhati* ( bernapas untuk membuka dan membersihkan saluran udara )

— *Dhyana* (meditasi)

Meditasi adalah latihan yang melibatkan pengendalian fungsi mental. Prinsip dasar meditasi adalah untuk mengembangkan kesadaran diri.

#### 2.2.4 Yoga Di Indonesia

Perkembangan yoga menciptakan banyak wajah pada yoga sampai saat ini yang dikenal dengan yoga modern. Bahkan yoga modern pun memiliki banyak variasi. Yoga tradisional lebih dikaitkan dengan kegiatan keagamaan umat hindu

karena yoga merupakan bagian dari ajaran agama hindu. Manfaat yoga dikenal samapai keluar India dan berkembang dengan seiringnya waktu. Kesan keagamaan pada yoga mulai mengurang dan dapat diterima oleh seluruh masyarakat sebagai bagian dari latihan kebugaran dan kesehatan.

Yoga modern lebih dinkenal dengan yoga postur, dimana yoga postur atau asanas pada yoga tradisional merupakan tingkatan dalam yoga itu sendiri. Yoga postur menjadi lebih diminati karena manfaat pada tubuh dan pada yoga modern yoga postur menjadi yoga ini.

Di Indonesia sendiri yoga dilarang saat awal penyebarannya karena mayoritas penduduk Indonesia yang beragama muslim sedangkan yoga merupakan bagian dari ajaran agama hindu. Hingga akhirnya beberapa tokoh terkemuka islam memberikan aturan sendiri untuk yoga. Yoga yang bisa di ikuti adalah yoga yang hanya melakukan aktivitas olah tubuh dengan tidak menggunakan mantra atau doa yang dilakukan pada aktivitas yoga aslinya. Saat ini yoga yang berkembang di Indonesia adalah Yoga Postur dengan variasi gerakan yang beragam Dengan banyak alat bantu lainnya.

#### 2.2.5 Jenis Kegiatan

Yoga saat ini telah menyebar di seluruh dunia. Praktek yoga menyebar di seluruh dunia sebagai praktek olah raga, olah jiwa dan olah mental meskipun pada awalnya banyak anggapan bahwa yoga adalah praktek agama baru.(Kompasiana.com). meskipun yoga berkiblat ke India, banyak orang di luar India yang menjadi pelatih yoga. Semua orang bisa menjadi pelatih yoga bila memiliki fashion di yoga dengan syarat memenuhi standar yoga yang diatur oleh orang India untuk memiliki sertifikat pengajar yaitu *Registered Yoga Teacher (RYT)*. Ada persyaratan utama yaitu telah membaca buku wajib "*Light of Yoga: Yoga Dipika*" yang ditulis oleh tokoh yoga modern dunia BKS Iyengar, 1966.

Kembali lagi pada perkembangan yoga di Indonesia, saat ini yoga banyak tersebar pada kota besar seperti Jakarta, Bandung, Yogyakarta dan lainnya terutama Bali. Penyebaran yoga ini terjadi melalui komunitas, dan media sosial yang pada akhirnya banyak masyarakat pernah "mendengar" kata yoga.

Manfaat yoga bisa dirasakan oleh tubuh dan pikiran. *Journal of Physical Activity and Health* mengungkapkan latihan yoga lebih efektif dalam menurunkan badan dari pada latihan ketahanan. Dalam jurnal yang sama juga mengungkapkan bahwa latihan yoga selama 20 menit bisa meningkatkan daya pikir otak. Jadi tidak heran banyak yang berminat untuk mengikuti pelatihan yoga.

Melihat dari perkembangan ini, peluang mendirikan pusat pelatihan yoga di Indonesia masih sangat baik karena popularitas yoga masih tinggi sampai saat ini. Di Bandung pusat pelatihan yoga banyak berada pada daerah kota dengan studio tertutup karena letak bangunan yang berada di daerah uraban dengan kepadatan bangunan yang tinggi bahkan banyak juga yang mendirikan tempat pelatihan yoga pada bangunan rumah yang bukan dirancang untuk fungsi tersebut. Jika kita lihat di Bali, pusat pelatihan yoga dirancang dengan ruangan yang terbuka bahkan di lakukan di alam. Hal ini di kaitkan dengan latihan yoga yang berdasar pada perpaduan gerakan olah tubuh dan pernapasan.

Berlatar pada kebutuhan ruang dalam pelatihan yoga, khususnya di kota Bandung sangat dibutuhkan bangunan yang dirancang sesuai dengan fungsi tersebut. Selain rancangan bangunan, pemilihan tempat atau lokasi juga perlu diperhatikan.

## 2.3 KEBUTUHAN RUANG

### 2.3.1 Persyaratan Teknis

Jose Tomas Franco dalam sebuah artikel "*The Key Elements Required to Design Yoga and Meditation Spaces*" menggambarkan apa yang dipelajarinya tentang desain ruangan yoga dari beberapa poyek yang telah dipublikasikan dalam [www.archdaily.com](http://www.archdaily.com) untuk menegetahui berbagai macam panduan dalam merancang sebuah ruang yoga. Dalam artikelnya ada beberpaa aspek yang di jelaskan seperti : ruang, sirkulasi, kondisi lingkungan.

Seperti yang diketahui berbagai aktivitas membutuhkan ruang dengan karakteristik, kebanyakan dilakukan dalam ruangan pusat terbuka yang luas dengan beberapa ruang pendukung yang mengelilinginya.

#### 2.3.1.1 Ruang Utama

Ruang ini adalah ruangan pusat dalam bangunan dimana kita berkumpul untuk melakukan pelatihan, ruangan ini bebas, fleksibel dan adaptable untuk berbagai kegunaan. Untuk mengetahui dimensi ruangan kita bisa menggunakan dimensi standar alas yoga ( yoga mat ) yaitu 1.70 X 0.60 m, dan di butuhkan spasi antar mat sekurang – kurangnya 50 cm untuk memudahkan gerakan selama pelatihan.

Beberapa ruang utama memiliki panggung kecil atau area yang ditinggikan dimana area ini digunakan untuk instruktur pelatihan, dan sangat baik menempatkan lemari dimana pengguna bisa meletakkan barang mereka semalam kelas dimulai seperti botol air, handuk dan alas kaki. Dan biasanya ruangan ini memiliki carmin pada salah satu dindingnya atau lebih tergantung dari kebutuhan.

#### 2.3.1.2 Kamar Mandi / Ruang Ganti

Tidak semua pusat pelatihan memiliki ruang ganti, tetapi jika ada ruayang bisa digunakan sangat baik untuk ditambahkan. Untuk menambahkannya kita harus menambah ukuran kamar mandi agar memungkinkan penggunaan ganda. Untuk bisa mencapainya dan memungkinkan ruangan tersebut di gunakan oleh lebih dari 1 orang dalam satu waktu, toilet area ditempatkan terpisah dari area wastafel, terkait dengan ruang ganti dan juga penambahan ruang penyimpanan loker, emari dan kursi. Toilet diharuskan terletak berdekana dengan ruang uama dengna akses yang mudah dan cepat dari pintu masuk.

#### 2.3.1.3 Sirkulasi

Sirkulasi merupakan hal yang sangat penting, bukan hanya karean fungsinya sebagai koridor tetapi juga dapat berisi ruang penyimpanan, ruang tunggu dan ruang istirahat serta resepsionis.

##### Ruang Tambahan

Tergantung dari permintaan bangunan bisa termasuk ruang kelas, ruang pijat atau jakusi, sauna dan area kolam renang.

#### 2.3.1.4 Kondisi Lingkungan

##### 1. Akustik

Ada kepercayaan bahwa ruang studio untuk yoga harus sangat sunyi, tetapi akan lebih tepat bahwa latihan yoga adalah untuk berkembang pada suara yang rendah bahkan dalam beberapa kasus sangat direkomendasikan untuk dilakukan di ruang terbuka dengan suara alam sebanyak mungkin yang bisa membantu dalam beberapa latihan. Dalam kasus ruangan tertutup suara dan bau dapat diintegrasikan dengan melibatkan taman dalam bangunan atau kebun yang dapat menarik burung termasuk adanya air mengalir dan suara hembusan angin.

## 2. Ventilasi

Ventilasi adalah hal yang sangat fundamental dalam pelatihan yoga, dimana mereka menggunakan pernapasan sebagai dasar pelatihannya. Sangat penting untuk memungkinkan bukaan silang ke seluruh bangunan, dengan memastikan adanya perbaharuan oksigen pada ruangan saat latihan dan bahkan ketika ruangan tidak digunakan. Untuk ini diharuskan membuat bukaan pertama pada fasad bangunan untuk menerima angin masuk dan bukaan kedua pada sisi lain bangunan yang lebih besar.

## 3. Pencahayaan

Pencahayaan dapat memungkinkan kualitas lingkungan pada ruangan dan dapat membantu menunjang intensitas latihan. Dalam kasus yoga cahaya langsung matahari sangat esensial pada banyak program latihannya. Karena itu kita harus selalu menggunakan cahaya alami dan jika dibutuhkan adanya system yang dapat mengatur intensitas cahaya yang masuk yang bisa memberikan ruangan gelap jika dibutuhkan.

Untuk mengurangi sorotan langsung cahaya matahari, bukaan cahaya dirancang agar tidak jatuh langsung pada penggunaanya dengan membuat bukaan yang rendah dan mengarahkan bukaan pada dinding atau taman di sekitar ruangan yang bisa memantulkan cahaya tersebut pada ruangan. Jika latihan pada malam hari cahaya buatan dipilih dengan kriteria hangat dan bisa diatur dengan mudah.

#### 2.3.1.5 Aestetik Dan Material

Aestetik ruangan tergantung sepenuhnya pada permintaan klien, tetapi sangat dianjurkan untuk menghindari penggunaan elemen yang dapat mengalihkan perhatian atau elemen yang terlalu mencolok. Sebaiknya gunakan bahan material yang hangat dan warna yang lembut yang dapat membantu mencapai titik tertentu konsentrasi pengguna. Pada penggunaan material lantai biasanya menggunakan material kayu atau bahan lain yang lembut disentuh dan hangat karena bagian ini adalah bagian yang akan lebih sering berkontaksi dengan pengguna.

#### 2.3.1.6 Orientasi Dan Geometri

Beberapa kasus desain dibuat berdasarkan spatial dan geometri pilosopi dasar dari berbagai latihan tradisionalnya, dimana banyak yang mengklaim bahwa ada orientasi dan konfigurasi tertentu yang dapat meningkatkan efektivitas latihan yoga.

Sebagai contoh, keuntungan arah seperti menghadap timur dimana memungkinkan pergerakan energi yang halus mengikuti pergerakan bumi, atau arah magnetik utara dimana kita bisa ngarah mengikuti arah magnetik bumi.

### 2.3.2 Standar Ruang

Menurut Lampiran **Peraturan Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif No. 24**

**Tahun 2014** tentang **Standar Usaha SPA**

#### 1. RUANG PERAWATAN/TERAPI :

- Ruang Meditasi
- Ruang Relaksasi / Latihan Fisik
- Ruang Thermal

#### 2. FASILITAS PENUNJANG :

- Ruang Penerima Tamu dilengkapi Lobi
- Ruang Makan Dan Minum
- Ruang Bilas
- Ruang Olah Fisik
- Ruang Ganti
- Toilet yang dilengkapi dengan:

- Tanda yang jelas
- Air bersih yang cukup
- Tempat cuci tangan, sabun dan alat pengering
- Kloset jongkok / duduk
- Tempat sampah tertutup
- Tempat buang air kecil (*urinoir*)

### 3. RUANG PENGELOLA :

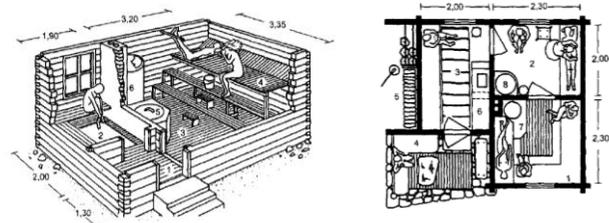
- Ruang Kantor
- Ruang Ganti dan Istirahat Karyawan
- Dapur Kecil (*pantry*)
- Ruang Linen
- Ruang Petugas Keamanan
- Toilet Karyawan
- Tempat Penampungan Sampah Sementara
- Ruang P3K
- Gudang

### 4. FASILITAS GEDUNG :

- Ruang instalasi listrik
- Ruang Instalasi air bersih
- Ruang instalasi gas
- Ruang genset
- Akses darurat
- Ruang ibadah
- Alat pemadam api ringan
- Lampu darurat
- Peralatan komunikasi
- Fasilitas parkir (1 mobil per

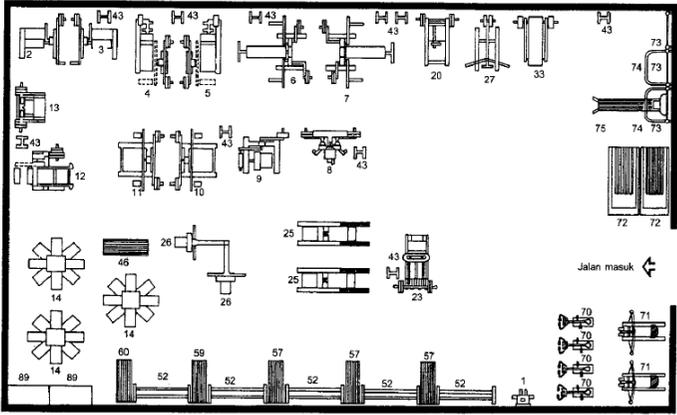
100m<sup>2</sup>)

Tabel 0.1 Standar Kebutuhan Ruang  
Sumber : Ernest Neufert, Data Arsitek

| No.                        | Nama Ruang                      | Kajian Teori  | Kapasitas (orang) | Standar Ruang (m <sup>2</sup> )  | Jumlah (unit) | Total (m <sup>2</sup> ) | Sumber                                    |
|----------------------------|---------------------------------|---|-------------------|--|---------------|-------------------------|---|
| A. Ruang Perawatan/ Terapi |                                 |   |                   |  |               |                         |   |
| 1.                         | Ruang Meditasi                  | -   |                   |  |               |                         |   |
| 2.                         | Ruang Relaksasi / Latihan Fisik | -   |                   |  |               |                         |   |
| 3.                         | Ruang Thermal                   | Penggunaan penggantian udara panas atau dingin, uap air murni yang panas melalui aliran ¼ dari satu liter air berhembus untuk memperlancar aliran darah di kulit, penguatan daya tahan zat pelindung, agar sehat untuk dihirup. Tambahan penggunaan air dingin dengan pemijatan dan ketenangan. | Maks. 6           |  <p>Sauna dengan ruang depan (1), Ruang ganti pakaian (2), Ruang mandi (3), Bangku untuk berbaring (4), Bak air (5), Pemanas bak (6), menurut H. J. Viherjuuri</p> <p>Sauna menurut Arsitek E. Sukonen. Kamar mandi (1), ruang pijat dan cuci (2), ruang ganti pakaian (3), beranda (4), tempat duduk kayu (5), lemari (6), pemanas kamar mandi (7), bak air (8), ember air (9).</p> <p>4,3 x 4,3 = 18,49</p> |               |                         | Ernest Neufert (Data Arsitek 2 hal : 196) |
| B. Fasilitas Penunjang     |                                 |   |                   |  |               |                         |   |
| 1.                         | Lobi                            | -   |                   |  |               |                         |   |

|           |                              |   |  |  |  |  |
|-----------|------------------------------|---|--|--|--|--|
| <p>2.</p> | <p>Ruang Makan Dan Minum</p> | <p>Untuk dapat makan dengan nyaman, seseorang membutuhkan meja dengan lebar rata-rata 60 cm dan ketinggian 40 cm. agar cukup jaraknya bagi meja di sebelahnya, di tengah-tengah meja dibutuhkan sebuah alas yang lebarnya 20 cm untuk mangkuk, dengan lebar keseluruhan untuk sebuah meja yang ideal adalah 80-85 cm. meja bundar, delapan dan enam siku dengan diameter 90-120 cm sangat ideal bagi 4 orang dan mampu menampung satu atau dua orang. Jarak antar meja dengan dinding kurang dari sama dengan 75 cm, karena satu kursi saja membutuhkan 50 cm ruang gerak, pengaturan ruangan antara meja dan dinding dijaga sebagai jalan kecil,</p> |  |  |  | <p>Ernest Neufert<br/>(Data Arsitek 2 hal : 119)</p> |
|-----------|------------------------------|---|--|--|--|--|

|    |             |  |    |  |  |   |
|----|-------------|--|----|--|--|---|
|    |             | jarak ini seharusnya sebesar lebih dari sama dengan 100 cm. meja bundar membutuhkan ruang gerak yang lebih banyak, dengan perbedaan sampai 50 cm.  |    |  |  |   |
| 3. | Ruang Bilas | <p>Patokan setipa satuan : 0,03 ruang sisir dengan pengering rambut, 0,015 tempat pembersihan kaki, 0,015 bak pencuci pakaian, ruang bahan-bahan rias 1 – 2 m<sup>2</sup> yang direncanakan dibuat dalam area ruang ganti pakaian. Tinggi penerangan 2,50 m. Tempat pembersihan kaki : 0,75 x 0,50 m. Area sanitasi mencakup ruang toilet dan kamar mandi yang terpisah menurut jenis kelamin. Terletak antara ruang ganti pakaian dan kolam. Toilet ditata sedemikian rupa, sehingga pengguna (untuk mandi) setelah</p> | 10 |  |  | <p><i>Ernest Neufert</i><br/>(Data Arsitek 2 hal : 190)</p> |

|    |                  |  |         |  |  |  |
|----|------------------|--|---------|--|--|--|
|    |                  | <p>menBgunakannya, melintasi kamar mandi sebelum kembali ke kolam. Nilai patokan standar: Perlengkapan dasar minimal dengan 1 ruang pancuran untuk wanita dan pria dengan 10 pancuran.</p>   |         |  |  |  |
| 4. | Ruang Olah Fisik | <p>Untuk 40 - 45 orang harus berlandaskan pada besarnya ruangan dengan luar minimal 200 m<sup>2</sup>. Tinggilampu untuk semua ruangan yaitu 3,0 m. Mengingat susunan alat mempunyai 2 baris optimal, maka pada dasarnya kondisi ruang fitness harus mempunyai luas 6 m. Ukuran panjang ruangan &lt; 15 m, karena kalau tidak kemampuan menguasai selama latihan akan hilang. Ruang ukuran terkecil yang luasnya 40 m<sup>2</sup> cocok untuk 12 pengguna.</p> | 12 – 45 |  <p>⑥ Contoh ruangan fitness dengan luas kira-kira 200 m<sup>2</sup></p> |  | <p>Ernest Neufert<br/>(Data Arsitek 2 hal : 157)</p> |

|    |             |  |  |   |  |  |
|----|-------------|--|--|---|--|--|
| 5. | Ruang Ganti | <p>Nilai pokok : 0,6 – 0,8 buah tempat pakaian ukuran standar. Jumlah tempat ganti pakaian 0,15 – 2,0 bagian setiap satuan nilai standar, sekitar 0,6 – 0,8 buah berfungsi sebagai kamar ganti. Kabin untuk keluarga atau orang cacat: 10% dari kamar ganti. Hubungan tempat ganti pakaian ke lemari-lemari penyimpanan pakaian 1:4 – 1:8. Arena yang besar paling tidak mempunyai 2 tempat ganti pakaian. Dalam setiap tempat ganti pakaian bersama minimal terdapat 30 lemari pakaian. Minimal 7,50 kali panjang bangku.</p> |  | <p>Tempat ganti pakaian – kabin ganti dengan lemari pakaian</p> |  | <p>Ernest Neufert<br/>(Data Arsitek 2 hal : 189)</p> |
|----|-------------|--|--|---|--|--|

|    |        |  |  |  |  |  |
|----|--------|--|--|--|--|--|
| 6. | Toilet | <p>Ruang toilet berada kurang lebih 100 m dari tempat kerja, dan 75 m dari tempat kerja dengan ban berjalan. Toilet harus tertutup. Ventilasi alami harus ada di setiap toilet yakni udara bebas keluar masuk ruang. Tiap toilet ada jendela seluas 1700 cm<sup>2</sup>. toilet harus tetap wangi, pewangi ruang sangat menentukan. Lantai tetap kering dan air kloset harus lancar. Tinggi dinding ruang kurang dari sama dengan 2m, sehingga mudah dibersihkan. Temperatur ruang lebih atau sama dengan 21°C. perlu sebuah wastafel atau lebih, juga alat pengering tangan di dekat wastafel. Sebuah tempat sabun untuk dua wastafel. Cermin juga perlu ada. Ruang dengan tinggi</p> |  | <p>⑥ Pintu membuka ke dalam      ⑧ seperti ⑦ hanya saja pintu membuka ke dalam</p> |  | <p>Ernest<br/>Neufert<br/>(Data<br/>Arsitek 2<br/>hal :<br/>167)</p> |
|----|--------|--|--|--|--|--|

|                    |              |  |  |  |  |  |   |
|--------------------|--------------|--|--|--|--|--|---|
|                    |              | 2,20 m cukup dengan jumlah tak lebih dari 4 buah.  |  |  |  |  |   |
| C. Ruang Pengelola |              |  |  |  |  |  |   |
| 1.                 | Ruang Kantor | <p>Rata-rata luas tempat kerja 12-15 m<sup>2</sup>. Cahaya siang menyinari tempat kerja samapai kedalaman kurang lebih 4,50 m (tergantung pada letak gedung kantor, dijalan yang sempit atau lingkungan yang bebas). Pada tempat kerja yang terletak lebih jauh di dalam gunakanlah penerangan buatan, mulai sepertiga dari kedalaman ruangan.</p> <p>Kelompok-kelompok kerja kebanyakan tidak merasa tergantung pada masuknya cahaya siang, karena untuk ruangan yang lebih dalam diperlukan cahaya buatan. Lebar koridor yang diperlukan ditentukan oleh kepadatan dari ruang kerja dan kebutuhan ruang akan</p> |  |  |  |  | <p>Ernest Neufert<br/>(Data Arsitek 2 hal : 13)</p> |

|           |   |   |  |  |  |  |
|-----------|---|---|--|--|--|--|
|           |   | <p>perlengkapan kerja. pada umumnya 2 orang harus dapat saling berpapasan.</p>  |  |  |  |  |
| <p>2.</p> | <p>Ruang Ganti dan Istirahat Karyawan</p> | <p>Perangkat ganti mencakup ruang ganti dan tempat penyimpanan pakaian baik pakaian, yang dikenakan di rumah maupun pakaian kerja para karyawan sebuah perusahaan atau pabrik. Letak ruang ganti sebaiknya terletak tidak jauh dari tempat kerja, sehingga mudah dijangkau. Ruang ganti pakaian harus mempunyai lampu penerang dengan tinggi kurang lebih 2,30 m untuk luas ruang 30 m<sup>2</sup>, untuk luas ruangan lebih dari 30 m<sup>2</sup>, tinggi lampu penerang kurang lebih 2,50 m. Luas ruang ganti harus berukuran kurang lebih 6 m<sup>2</sup>. Apabila ruangan ganti</p> |  | <p>⑥ Tempat penitipan pakaian dengan gantungan pakaian (satu jalur)</p> <p>⑦ Tempat penitipan pakaian dengan gantungan pakaian dua jalur (dalam gedung teater)</p> |  | <p>Ernest Neufert<br/>(Data Arsitek 2 hal :)</p> |



|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>tidakterlalu diperlukan, setiap karyawan hendaknya memiliki tempat untuk menggantung pakaian dan loker. Ruang ganti untuk pria dan wanita haruslah dipisah. Aliran udara dan batas pandang dalam penataan ruang ini jangan sampai terlewatkan. Penyusunan lemari dan rak sangat menguntungkan pemakainya apabila disusun bersiku. Tinggi jendela hendaknya disesuaikan dengan tinggi lemari. Ruang cuci dan ruang ganti harus memiliki jalan masuk yang sama antarsatu dengan yang lainnya, tetapi tentu saja kedua ruang tersebut terpisah satu sama lain.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

|    |                      |  |  |   |  |  |
|----|----------------------|--|--|---|--|--|
| 3. | Dapur Kecil (pantry) | <p>Pada umumnya perabot kombinasi yang dibuat luasnya 20 – 1,20 cm untuk setiap dapur yang dirancang. Macam-macam elemen yang disesuaikan untuk setiap dapur yang dirancang dihubungkan dengan pemasangan pada kesatuan yang tak tergoyahkan. Bidang kerja dan bidang penyimpanan jika perlu juga tungku listrik (penyediaan tempat untuk kompor listrik) dengan meja tertutup yang dapat dilalui.</p> |  | <p>18 Perabot-perabot dapur dan bidang-bidang penempatan DIN 18022</p>  |  | <p>Ernest Neufert (Data Arsitek 1 hal : 212 - 213)</p> |
| 4. | Ruang Linen          | <p>Pada tempat yang kotor, lantai, dinding-dinding termasuk juga bidang luar dari mesin-mesin dan perlengkapannya yang lembab harus dibersihkan dan disterilisasi. Sirkulasi antara bidang tempat (bagian) yang bersih dan kotor dari binatu. sebagai</p>  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>① Pencucian dengan mesin pemeras pakaian</li> <li>② Pengeringan</li> <li>③ Setrika mesin</li> <li>④ Kasis</li> <li>⑤ Bak merendam pakaian</li> <li>⑥ Meja pengendapan</li> <li>⑦ Tempat menyetrika (berjalan)</li> </ul> <p>Tempat/wadah</p> |  | <p>Ernest Neufert (Data Arsitek 2 hal :)</p>           |

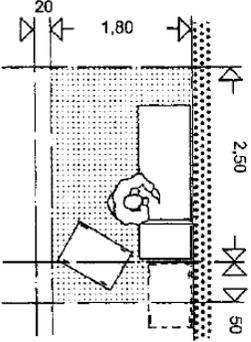
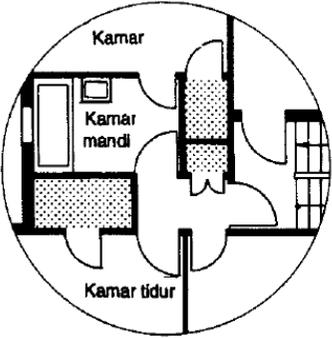


|  |   |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|
|  | <p>pintu dilengkapi dengan alat sterilisasi tangan termasuk tempat untuk pakaian pelindung. Pintu-pintu dari gang khusus untuk pegawai itu harus dikunci dengan dipalang satu sama lain. Jadi pintu hanya sekali-kali saja dibuka. Pencucian (dalam kg) pakaian kering/minggu, rumah tangga kira-kira 3 kg/orang (Bagian yang disetrika sekitar 40%).</p> |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|

|    |                        |  |  |   |  |                                       |
|----|------------------------|--|--|---|--|---------------------------------------|
| 5. | Ruang Petugas Keamanan | Ruang kerja minimum 8 m <sup>2</sup> luas lantai, ruang gerak bebas masing-masing karyawan 1,5 m <sup>2</sup> minimum atau lebar 1m minimum 12 m <sup>3</sup> pada aktivitas yang tidak dilakukan sambil duduk.  |  | <p>8 Ukuran minimal untuk ruang kantor berkapasitas dua orang</p>             |  | Ernest Neufert (Data Arsitek 2 hal :) |
| 6. | Toilet Karyawan        | Ruang toilet berada kurang lebih 100 m dari tempat kerja, dan 75 m dari tempat kerja dengan ban berjalan. Toilet harus tertutup. Ventilasi alami harus ada di setiap toilet yakni udara bebas keluar masuk ruang. Tiap toilet ada jendela seluas 1700 cm <sup>2</sup> . toilet harus tetap wangi, pewangi ruang sangat menentukan. Lantai tetap kering dan air |  | <p>6 Pintu membuka ke dalam 8 seperti 7 hanya saja pintu membuka ke dalam</p> |  | Ernest Neufert (Data Arsitek 2 hal :) |

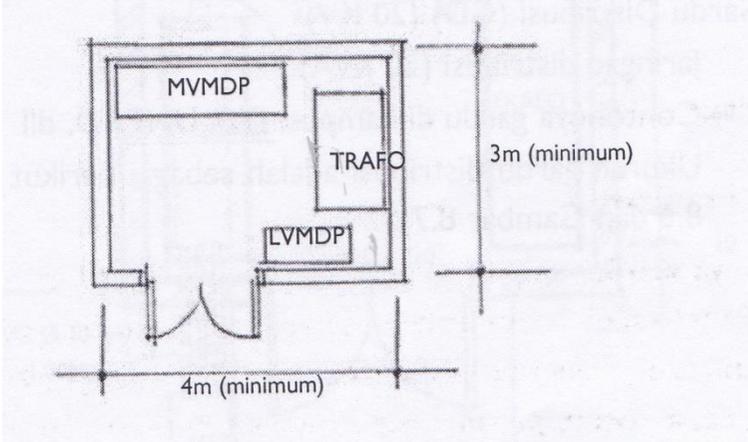


|    |                                     |   |  |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
|    |                                     | <p>kloset harus lancar. Tinggi dinding ruang kurang dari sama dengan 2m, sehingga mudah dibersihkan.</p> <p>Temperatur ruang lebih atau sama dengan 21° C. perlu sebuah wastafel atau lebih, juga alat pengering tangan di dekat wastafel. Sebuah tempat sabun untuk dua wastafel. Cermin juga perlu ada. Ruang dengan tinggi 2,20 m cukup dengan jumlah tak lebih dari 4 buah.</p> |  |  |  |  |  |
| 7. | Tempat Penampungan Sampah Sementara | -   |  |  |  |  |  |

|    |           |  |  |   |  |  |
|----|-----------|--|--|---|--|--|
| 8. | Ruang P3K | <p>Besarnya disesuaikan apakah pasien yang akan diperiksa dan dirawat itu duduk atau berbaring. Alat-alat yang minimal ada adalah: kursi pasien, tempat berbaring pasien, bangku putar, meja instrumen. Diperhatikan juga kebebasan pasien dan dokter dalam pergerakannya.</p>   |  |  <p>⑤ Kebutuhan luas minimum untuk pemeriksaan pasien dengan berbaring</p> |  | <p>Ernest Neufert<br/>(Data Arsitek 2 hal :)</p> |
| 9. | Gudang    | <p>Dalam sebuah bangunan harus terdapat sebuah gudang kecil dengan ukuran lebih besar dari 1 m<sup>2</sup> dengan lebar yang renggang sekitar 75 cm. pada rumah/ bangunan yang lebih besar dapat dirancang sebuah gudang kecil yang luasnya 2% dari luas keseluruhan bangunan. Untuk penempatan dan penyimpanan alat pembilas, perkakas, alat pembersih,</p> |  |  <p>⑪ Gudang kecil pada koridor dan kamar-kamar tidur</p>                 |  | <p>Ernest Neufert<br/>(Data Arsitek 2 hal :)</p> |



|                     |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|                     |  | <p>meja setrika, papan setrika lengan, keranjang-keranjang belanja dan tas, koper, keranjang pakaian kotor, tangga. Pintu membuka keluar dari gudang. Agar terdapat sirkulasi udara dalam ruang tersebut. Dalam jarak yang dekat dengan dapur dianjurkan pembukaan lekuk pada dinding untuk pemasangan lemari.</p> |  |  |  |  |  |
| D. Fasilitas Gedung |  |  |  |  |  |  |  |

|    |                         |  |  |  |  |  |  |
|----|-------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 1. | Ruang instalasi listrik | <p>Daya listrik yang dihasilkan oleh pembangkit listrik dialirkan melalui kabel-kabel udara yang disebut saluran udara menuju ke konsumen atau pelanggan. Pada saluran udara tegangan listrik yang dialirkan dapat bertekanan tinggi, menengah, dan rendah. Untuk menurunkan tegangan mulai dari yang ekstra tinggi, ke tinggi, ke menengah dan selanjutnya ke rendah digunakan alat/mesin yang disebut transformator. Jadi transformator adalah alat/mesin yang berfungsi menurunkan tegangan listrik. Alat ini diletakan pada area gardu listrik PLN dan beberapa bangunan juga dipakai sebagai tempat transformator (trafo) ini. Ruang untuk tranformator</p> |  |  <p><b>Gambar 8.5: Ruang Transformator (Trafo)</b></p> |  |  |  |
|----|-------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                            |  |  |  |  |  |  |
|----|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
|    |                            | dalam bangunan disebut ruang Trafo.  |  |  |  |  |  |
| 2. | Ruang Instalasi air bersih | <p>Perletakkan tangki air di dalam bangunan harus direncanakan dan disesuaikan dengan standar atau tata cara yang benar. Perencanaan tangki air di dalam bangunan harus mempertimbangkan beberapa hal, antara lain:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Harus ada ruang bebas (atas, bawah, samping) di sekeliling tangki air untuk kegiatan pemeriksaan dan perawatan tangki.</li> <li>• Pemasangan pipa dan peralatan sekeliling tangki, di atas pelat tutup tangki tidak boleh ada mesin/alat, seperti pompa, ketel, dll, karena dapat mencemari air.</li> </ul> |  | <p>The diagram shows a cross-section of a water tank installation. A square tank is mounted on a base. The clearance between the tank and the surrounding structure is indicated as 45-60 cm on all sides. The height of the tank is 100 cm. The minimum clearance between the tank and the base is 20 cm. The label 'Tangki Air' points to the tank itself.</p> |  |  |  |

**Gambar 7.14: Ruang Perawatan Tangki Air**

|    |                     |   |  |   |  |  |  |
|----|---------------------|---|--|---|--|--|--|
|    |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lubang perawatan (manhole) pada bagian atas seharusnya: orang dapat masuk (minimal <math>\varnothing</math> 45 dan idealnya <math>\varnothing</math> 60) dan dapat dikunci.</li> <li>Konstruksi tangki untuk perawatan.</li> </ul>   |  |   |  |  |  |
| 3. | Ruang instalasi gas |   |  |   |  |  |  |
| 4. | Ruang genset        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pintu keluar/masuk harus cukup lebar minimal 120 cm.</li> <li>Semua pintu buka keluar dan dipintu dipasang "doorcloser".</li> <li>Ruang harus cukup untuk genset dan ruang sirkulasi untuk pekerja.</li> <li>Minimal lebar sirkulasi : 0.75 cm.</li> <li>Ventilasi udara harus dijamin ada aliran udara.</li> <li>Cerobong asap (knalpot) keluar bangunan dan ujungnya berjarak 3 m</li> </ul> |  | <p>The diagram shows a rectangular room layout. On the left is a wall labeled 'GEDUNG UTAMA'. To its right is a 'Genset' (generator) with a 'Knalpot' (exhaust) pipe extending through the wall. Above the genset is a 'Tangki Bahan Bakar' (fuel tank) connected by a 'Terpisah' (separated) line. Below the genset is a 'R. Operator' (operator room). To the right of the operator room are 'R. Trafo' (transformer room) and 'R. Elek' (electrical room). Further right is an 'MDP' (main distribution panel). A 'Bebas hambatan' (unobstructed) path is shown at the bottom. Dimensions include '75 cm (min)' for clearances around the genset and fuel tank, and '3 m (min)' for the distance from the main building to the exhaust pipe.</p> |  |  |  |

Gambar 8.3: Contoh Ruang Genset dan Penunjangnya



|    |               |   |  |  |  |  |  |
|----|---------------|---|--|--|--|--|--|
|    |               | <p>(minimal) dari bangunan lain atau lubang pembakaran bangunan lain.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Harus ada alat pemadam api di dalam ruangan.</li><li>• Harus ada lampu yang dinyalakan oleh battery/accu dan dapat menyala minimal 30 menit.</li><li>• Pondasi Genset harus terpisah dari pondasi bangunan.</li><li>• Ada peredam getaran di pondasi dan peredam suara pada dinding bangunan.</li></ul> |  |  |  |  |  |
| 5. | Akses darurat | -   |  |  |  |  |  |

|    |                           |   |  |  |  |   |
|----|---------------------------|---|--|--|--|---|
| 6. | Ruang ibadah/<br>Musholla | <p>Ruang sholat arahnya mengikuti suatu ruang yang lebih kecil untuk satu orang yang berukuran 0,85 m<sup>2</sup>. Ruang itu merupakan ruang persegi panjang yang arahnya berkiblat ke Mekkah. Tempat sujud (Mihrab) berada di dekat ruang keluar, di samping mimbar yang biasa digunakan untuk sholat Jumat. Orang yang memimpin sholat disebut imam. Dalam melaksanakan sholat tempat pria dan wanita terpisah.</p> |  | <p>① Pada saat sholat</p> <p>② Sejarah pembangunan mesjid ③ Potongan → ②</p> |  | <p><i>Ernest Neufert</i><br/>(Data Arsitek 2 hal :)</p> |
|----|---------------------------|---|--|--|--|---|

|    |                        |  |                |  |  |  |
|----|------------------------|--|----------------|--|--|--|
| 7. | Fasilitas Parkir Motor |  | <p>② Motor</p> |  |  | <p><i>Ernest Neufert</i><br/>       (Data Arsitek 2 hal :)</p> |
|----|------------------------|--|----------------|--|--|--|

|    |                               |   |  |                            |  |  |
|----|-------------------------------|---|--|----------------------------|--|--|
| 8. | <p>Fasilitas Parkir Mobil</p> | <p>Tempat parkir pada umumnya dibatasi oleh garis berwarna (putih atau kuning) yang terletak di samping dan di depan dengan lebar antara 12-20 cm. posisinya ditinggikan terhadap dinding sampai 1,0 m agar tampak (dapat dilihat) dengan baik. Dengan demikian kurang lebih 50-60 cm, lebar 20 cm dan tinggi 10 cm, merupakan ketetapan penyusunan terhadap dinding atau pada pembatas dek tempat parkir untuk penghalang benturan, rak penyangga, tambang penyekat, atau birai sampai KS ketinggian. Posisi mobil satu sama lain dibatasi oleh palang yang tingginya sekitar 10 cm.</p> |  | <p>⑦ VW Passat Variant</p> |  | <p>Ernest Neufert<br/>(Data Arsitek 2 hal :)</p> |
|----|-------------------------------|---|--|----------------------------|--|--|



## 2.4 STUDI BANDING

### 2.4.1 Amity Pilates Studio



Gambar 0.1 Ruang Studio Amity  
Sumber : Dokumen Pribadi

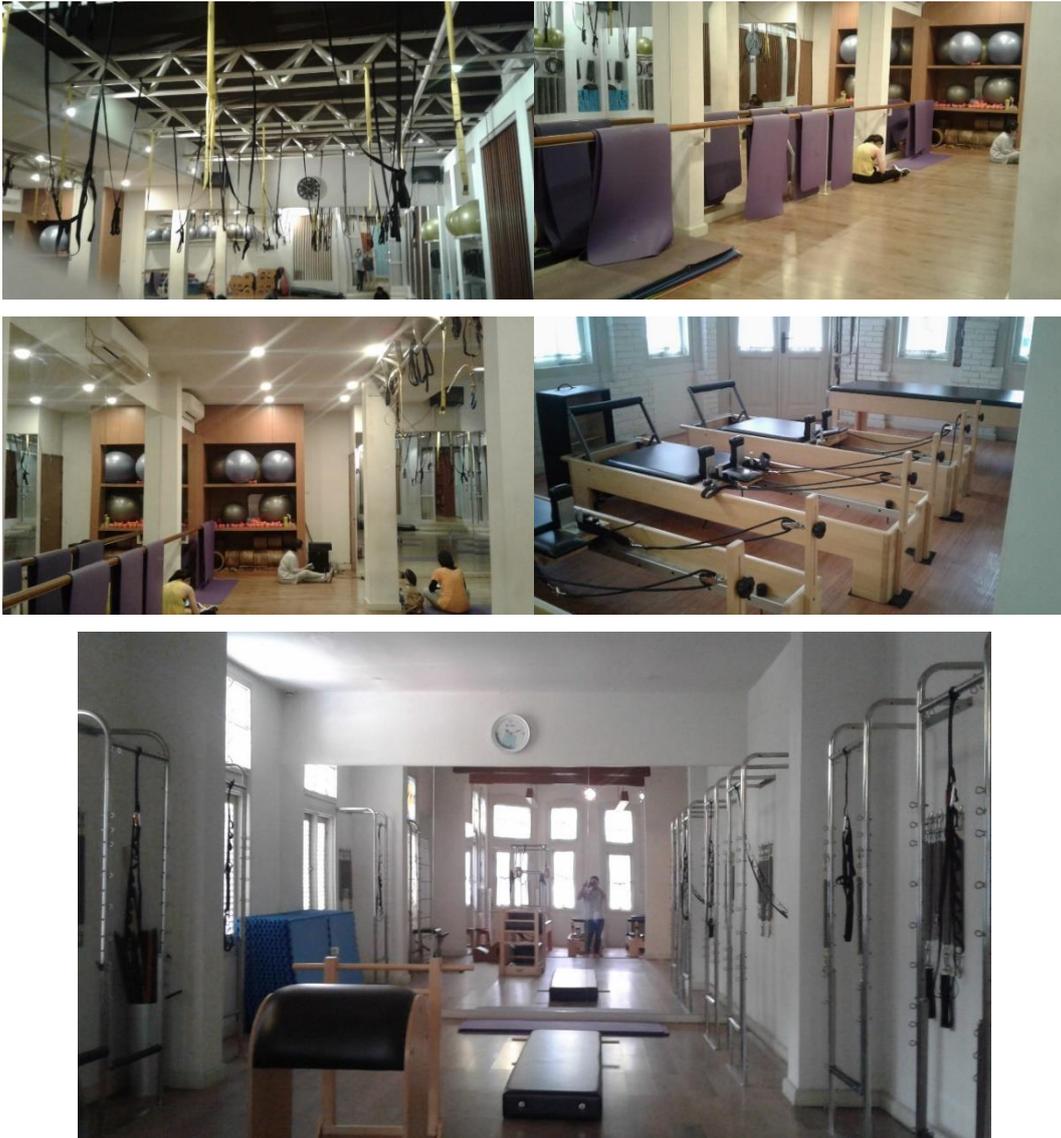
Amity Pilates Studio terletak di jalan Gandapura no. 55 Bandung. Amity mengajarkan gerakan kebugaran perpaduan antara yoga hatha dan pilates. Amity juga menawarkan peltihan TRX, Muaythai, Aikido dan Zumba. Pelatihan Yoganya sendiri menawarkan banyak pilihan kelas seperti Yoga Hatha, Yoga Weightloss, Yoga Swing dan Yoga Wheels. Studio Amity di dirikan pada bangunan yang sudah ada sehingga bangunan tidak dirancang untuk fungsi studio meskipun ruangan dalamnya telah direnovasi. Fasilitas studio amity antara lain: Ruang Penerima, Ruang penyimpanan dan Ruang tunggu, Ruang Bilas Wanita dan Pria, Ruang Studio Pilates dan Ruang Studio Yoga.

| AMITY STUDIO SCHEDULE FOR 30 Apr - 5 May                                 |                  |  |  |  |  |
|--|------------------|--|--|--|--|
| MONDAY<br>30-Apr   | TUESDAY<br>1-May | WEDNESDAY<br>2-May   | THURSDAY<br>3-May  | FRIDAY<br>4-May  | SATURDAY<br>5-May  |
| <b>MUAY THAI</b><br>07.15-08.45<br>by Sakli<br>Main Area                 |                  | <b>YOGA<br/>Weightloss</b><br>07.30-08.45<br>by Yudith<br>Main Area        | <b>TRX<br/>MATRIX</b><br>07.30-08.30<br>by Sigid<br>Main Area            | <b>YOGA<br/>SWING</b><br>07.30-08.30<br>by Yudith<br>Main Area           | <b>TRX</b><br>08.00-9.00<br>by Selen<br>Main Area              |
| <b>REF/ SPINE<br/>CORRECTOR</b><br>07.30-08.30<br>by Yoshi<br>Tower Area |                  |  |  | <b>REF/ SPINE<br/>CORRECTOR</b><br>07.30-08.30<br>by Rina<br>Tower Area  |  |
| <b>TRX</b><br>08.45-09.45<br>by Selen<br>Main Area                       |                  | <b>TRX<br/>NON IMPACT</b><br>08.55-09.55<br>by Selen<br>Main Area          | <b>MUAY THAI</b><br>08.35-10.00<br>by Sakli<br>Main Area                 | <b>PILATES<br/>MAGIC CIRCLE</b><br>08.30-09.30<br>by Yoshi<br>Main Area  | <b>YOGA<br/>HATHA</b><br>09.10-10.25<br>by Yudith<br>Main Area |
| <b>ZUMBA-<br/>Ladies Only</b><br>10.00-11.00<br>by Rini<br>Main Area     |                  | <b>P O U N D</b><br>10.00-11.00<br>by Rini<br>Main Area                    | <b>ZUMBA- Ladies<br/>Only</b><br>10.00-11.00<br>by Rini<br>Main Area     | <b>SUMBA<br/>WEB BILLYDANCE</b><br>10.00 - 11.00<br>by Rini<br>Main Area | <b>ZUMBA</b><br>11.00-12.00<br>by Rini<br>Main Area            |
| <b>ZUMBA</b><br>16.00-17.00<br>by Kitty<br>Main Area                     |                  | <b>ZUMBA</b><br>17.00-18.00<br>by Lella<br>Main Area                       | <b>ZUMBA- Ladies<br/>Only</b><br>16.30-17.30<br>by Rini<br>Main Area     | <b>P O U N D</b><br>15.45-16.45<br>by Rini<br>Main Area                  |  |
| <b>PILATES<br/>MAGIC CIRCLE</b><br>17.45-18.45<br>by Yoshi<br>Main Area  |                  | <b>REF/ SPINE<br/>CORRECTOR</b><br>17.30-18.30<br>by Rina<br>Reformer Area | <b>YOGA<br/>SWING</b><br>18.00-19.00<br>by Yudith<br>Main Area           | <b>PILATES<br/>MAT</b><br>17.10-18.10<br>by Yudith<br>Main Area          |  |
|  |                  | <b>TRX<br/>MATRIX</b><br>18.00-19.00<br>by Sigid<br>Main Area              | <b>REF/ SPINE<br/>CORRECTOR</b><br>18.00-19.00<br>by Yoshi<br>Tower Area | <b>TRX<br/>MATRIX</b><br>18.10-19.10<br>by Sigid<br>Main Area            |  |
|  |                  |  |  |  |  |
| <b>MUAY THAI</b><br>19.00-20.30<br>by Sakli<br>Main Area                 |                  | <b>STRONG</b><br>19.00-20.00<br>by Kitty<br>Main Area                      | <b>MUAY THAI</b><br>19.00-20.30<br>by Sakli<br>Main Area                 | <b>ZUMBA</b><br>19.15-20.15<br>by Kitty<br>Main Area                     |  |

Tabel 0.2 Jadwal Kelas Amity Studio  
Sumber : Amity Studio



*Gambar 0.2 Gambaran Denah Ruang Amity Studio non-skala  
Sumber : Dokumen Pribadi*



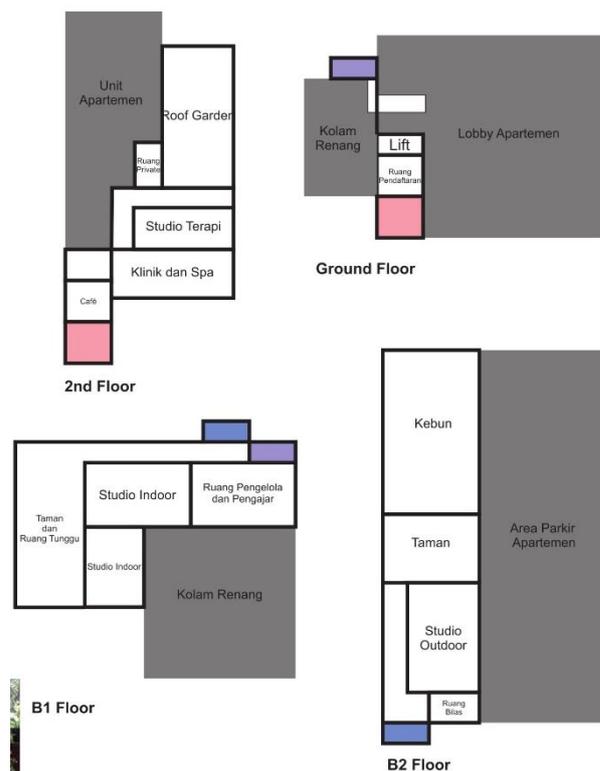
*Gambar 0.3 Photo Dokumentasi Fasilitas Amity Studio  
Sumber : Dokumen Pribadi*

## 2.4.2 Svarga Studio



Gambar 0.4 Gambar Area Lobby Svarga  
sumber : Dokumen Pribadi

SVARGA terletak di Apartemen Galery Ciumculeuit II. SVARGA adalah pusat kesehatan yang menawarkan rehabilitas serta olah fisik dan kebugaran. SVARGA juga menawarkan jasa pola hidup sehat bagi orang yang ingin menjalani diet. Program dan kelas yang ditawarkan oleh SVARGA adalah Pelatihan Pilates, Aerial Yoga, Fire Hot lex, Fire Hot Yoga, Pilates TRX, Stretch & Heal, Fithai, SVARGA Core, dan Kardio Training. Svarga juga menawarkan jasa rehabilitasi seperti Private Class, Neurogenic Fascia Exercise, Intelligent Postural Therapy (IPT), dan Stretch Clinic. Selain Jasa Pelatihan kebugaran dan kesehatan SVARGA juga memiliki kebun yang mebudidayakan makanan sehat yang dijual k supermarket atau dibeli langsung oleh member. Studio yang dimiliki SVARGA ada tiga jenis yaitu, Ruang Private, Studio Indoor dan Outdoor Studio. Fasilitas lainnya yang ada di SVARGA adalah Ruang Pendaftaran, Café, Klinik, Spa dan Area Kebun.



Gambar 0.5 Gambaran Denah Ruang SVARGA Studio non-skala  
Sumber : Dokumen Pribadi



*Gambar 0.6 Photo Dokumentasi Fasilitas SVARGA Studio  
Sumber : Dokumen Pribadi*