

BAB II TINJAUAN TEORI DAN DATA PERANCANGAN PUSAT KEBUGARAN KHUSUS WANITA DI KOTA BANDUNG

II.1 Studi Literatur

II.1.1 Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat atau pola hidup sehat menurut Soekidjo (1993) adalah sebuah suatu respon organisme terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan lingkungan. Gaya hidup sehat merupakan sebuah pola hidup yang memperhatikan keseimbangan antara pola gerak tubuh, pola makan dan lingkungan untuk menghindarkan diri dari penyakit dan meningkatkan kualitas hidup ke arah yang lebih positif. Hal ini sejalan dengan pernyataan Becker (dalam Marmi dan Margiyati, 2013) bahwa gaya hidup sehat merupakan perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Lebih lanjut lagi, Marmi dan Margiyati (2013) memaparkan beberapa cara mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dapat ditempuh dengan merawat kebersihan diri, menjaga kebugaran melalui olahraga dan pola konsumsi makanan yang bergizi seimbang.

Becker (dalam Benih, 2014) berpendapat bahwa dalam gaya hidup sehat terdapat beberapa ciri yang dapat diidentifikasi dari perilaku seseorang. Beberapa perilaku yang mencerminkan gaya hidup sehat antara lain adalah sebagai berikut:

1. Makan dengan *menu* yang mengandung gizi dan nutrisi yang diperlukan tubuh secara seimbang. Sumintarsih (2008) menjelaskan bahwa pola makan yang sehat adalah pola makan yang seimbang antara kandungan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air dan serat makanan. Sementara kriteria pola makanan berimbang dapat dilihat dari beberapa hal, diantaranya adalah: 1) cukup kualitas, 2) cukup kuantitas, 3) proporsional, 4)

makanan segar, 5) cara memasak, 6) penyajian dan 7) jumlah air yang dikonsumsi (Djoko Pekik, 2007)

2. Olahraga teratur yang mencakup kualitas gerakan dan kuantitas frekuensi waktu olahraga rutin.
3. Istirahat yang cukup sebagai upaya pemeliharaan kesehatan mental.
4. Mengendalikan stress untuk mencegah perubahan-perubahan tertentu pada fisik seseorang.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa gaya hidup atau pola hidup sehat merupakan sebuah upaya yang dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas kesehatan tubuh dengan beberapa cara seperti olahraga, makan makanan bergizi seimbang, merawat kebersihan diri, mengendalikan stress dan beristirahat dengan cukup.

II.1.2 Olahraga

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang dilakukan guna menjaga kesehatan tubuh dan mengencangkan otot-otot tubuh. Selain untuk menjaga kesehatan tubuh, dalam perkembangannya olahraga juga menjadi kegiatan rekreasi baru yang dilakukan sebagai hiburan atau sebagai ajang untuk mendapatkan prestasi (Ramadhani, 2008). Olahraga sebagai aktivitas fisik yang dilakukan berulang-ulang dapat menurunkan risiko terkena penyakit tidak menular seperti gangguan pembuluh darah, diabetes dan kanker (Kristanti, 2002). Olahraga sebagai cara menjaga kebugaran jasmani kemudian dibagi menjadi dua kategori umum (Mutohir dan Maksum, 2007), yaitu:

A. Kebugaran berhubungan dengan kesehatan

1. Daya tahan jantung dan paru-paru sebagai ketahanan dan kapasitas suplai oksigen keseluruhan bagian tubuh.

2. Kekuatan otot yang diperlukan untuk dapat menahan bobot badan.
3. Daya tahan otot yang dapat melakukan gerakan berulang tanpa merasa kelelahan.
4. Fleksibilitas otot untuk memaksimalkan fungsi persendian supaya mengurangi risiko cedera, dan
5. Komposisi tubuh mengenai pendistribusian otot dan lemak diseluruh tubuh yang sesuai dengan kebutuhan agar tidak adanya penumpukan lemak pada bagian tubuh tertentu.

B. Kebugaran berhubungan dengan keterampilan motorik

1. Keseimbangan untuk mempertahankan posisi tubuh baik saat diam maupun saat bergerak.
2. Daya ledak, hal ini berhubungan dengan laju kegiatan seseorang yang merupakan kombinasi dari daya, tenaga dan kecepatan seseorang dalam berkegiatan atau bergerak.
3. Kecepatan, merupakan kapasitas seseorang melakukan sebuah gerakan berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, dan
4. Kelincahan yang dapat diidentifikasi dari perpindahan gerakan seseorang dengan kecepatan dan ketepatan yang baik.

Kegiatan olahraga tentu memiliki fungsi spesifik yang dapat digolongkan menjadi 3 (Agus, 2004), yaitu:

1. Fungsi olahraga berdasarkan pekerjaan: untuk meningkatkan prestasi bagi atlet, untuk meningkatkan produktivitas kerja bagi karyawan dan untuk meningkatkan daya belajar bagi pelajar.
2. Fungsi olahraga berdasarkan keadaan: rehabilitasi tubuh bagi difabel dan persiapan menuju kelahiran bagi ibu hamil.
3. Fungsi olahraga berdasarkan usia: untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan bagi anak-anak dan untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh bagi orang tua.

II.1.3 Pusat Kebugaran

Di dalam buku “*What Sport Does for People*”, *Journal of Physical Education, Recreation dan Dance* karya Wilkerson dan Dodde (1979) tempat berlangsungnya olahraga dibedakan menjadi dua, yaitu :

1. Olahraga *indoor*

Olahraga indoor adalah olahraga yang dilakukan di dalam ruangan untuk menghindari gangguan kendala pencahayaan, suhu, angin dan cuaca seperti hujan agar kegiatan olahraga tidak terhambat.

2. Olahraga *outdoor*

Kegiatan olahraga yang dilakukan di ruang terbuka karena jenis olahraga yang dilakukan di luar ruangan biasanya tidak terpengaruh oleh kondisi pencahayaan, suhu, angin dan cuaca.

Contoh dari ruang olahraga *outdoor* adalah lapangan sepakbola dan contoh dari ruang olahraga *indoor* adalah pusat kebugaran atau *fitness centre*.

Pusat kebugaran atau yang akrab dikenal dengan *fitness centre* merupakan sebuah tempat yang menyediakan fasilitas olahraga dan program pelatihan kebugaran. Pekik (2000) mengatakan bahwa pusat kebugaran merupakan tempat untuk melakukan olahraga dari yang tidak menggunakan alat hingga yang menggunakan alat olahraga mahal dan canggih dengan tujuan yang beragam, diantaranya untuk kesehatan dan prestasi. Tidak hanya fasilitas dan peralatan yang lengkap saja, sebuah pusat kebugaran juga biasanya menyediakan jasa instruktur atau pelatih profesional untuk mendampingi dan mengajari pengunjung olahraga yang benar dan baik.

Pusat kebugaran memiliki beberapa kategori spesifik menurut laman fitatletic.com (2020), diantaranya adalah:

1. *Gym*. *Gym* merupakan area fitness dan senam. Pada pusat kebugaran kategori ini, peralatan yang digunakan merupakan peralatan yang sederhana saja seperti *treadmill* dan beberapa peralatan *weight-lifting* sederhana.
2. *Fitness Center*. Pusat kebugaran kategori ini memiliki cakupan yang lebih luas dari pada kategori sebelumnya. Selain peralatan olahraga yang lengkap, biasanya sebuah *fitness center* memiliki fasilitas olahraga lain seperti kolam renang *outdoor*, tempat perawatan tubuh seperti sauna dan mini *café* yang menjual menu makanan sehat.
3. *Health Club*. Kategori ini merupakan sarana olahraga yang menggabungkan *gym* dan *fitness center* dengan tambahan beberapa fasilitas olahraga lain seperti *jogging track*, golf, lapangan basket dan lain-lain.

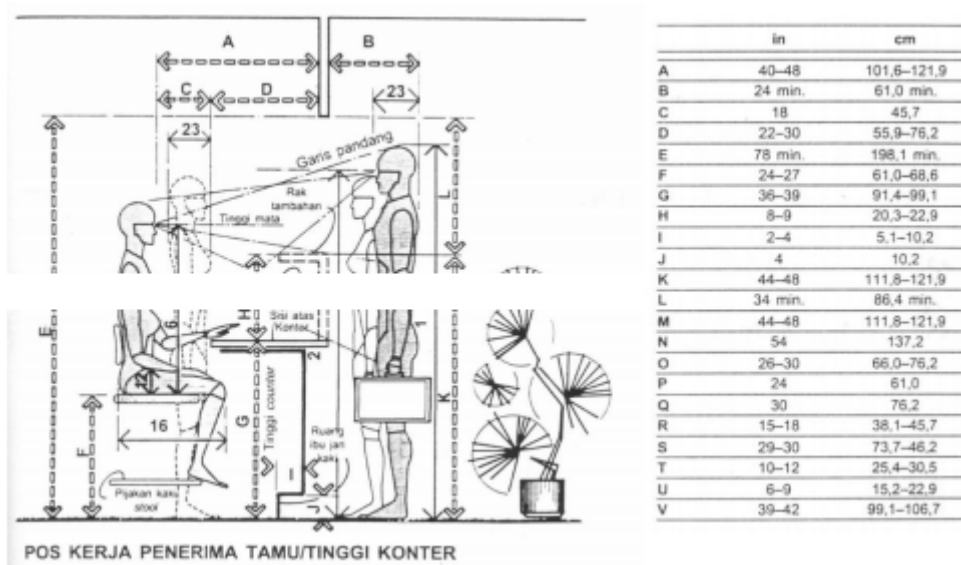
Berdasar kepada uraian di atas, maka perancangan pusat kebugaran khusus wanita di Kota Bandung ini akan mengacu pada kategori *fitness center* yang mana dalam perancangannya akan menyediakan fasilitas utama untuk olahraga yaitu ruang *gym* beserta peralatan lengkap, beberapa studio yang diperuntukkan bagi kegiatan yoga, zumba dan boxing serta kolam renang *outdoor*. Selain fasilitas utama, dirancang juga beberapa fasilitas yang mendukung pola hidup sehat seperti sauna, tempat perawatan kecantikan dan *minibar* yang menyediakan menu makanan sehat. Fasilitas lain yang menunjang kelancaran operasional seperti: *locker room*, *shower room*, *sport shop*, *smoking area*, *lobby* dan ruang pengelola akan juga dirancang dalam perancangan ini.

II.2 Studi Antropometri

Perancangan ini dilengkapi dengan data antropometri yang dapat digunakan sebagai pertimbangan perancangan fasilitas yang akan dibuat. Tujuannya adalah agar dapat menciptakan fasilitas dan ruang olah raga yang nyaman bagi seluruh pengunjung dan pengelola yang beraktivitas dalam pusat kebugaran yang akan dirancang. Seluruh fasilitas yang akan dirancang dianalisa menggunakan antropometri yang disesuaikan dengan kebutuhan pengguna, pencahayaan, suhu ruangan, dan lain-lain.

1. Lobby

Honggowidjaja dan Ryan (2017) menjelaskan bahwa *lobby* adalah ruang teras dekat pintu bangunan yang biasanya dilengkapi dengan meja dan kursi yang berguna sebagai ruang tunggu atau ruang tamu. *Lobby* merupakan tempat peralihan antara pintu masuk dengan ruang-ruang lain yang ada didalam sebuah bangunan.

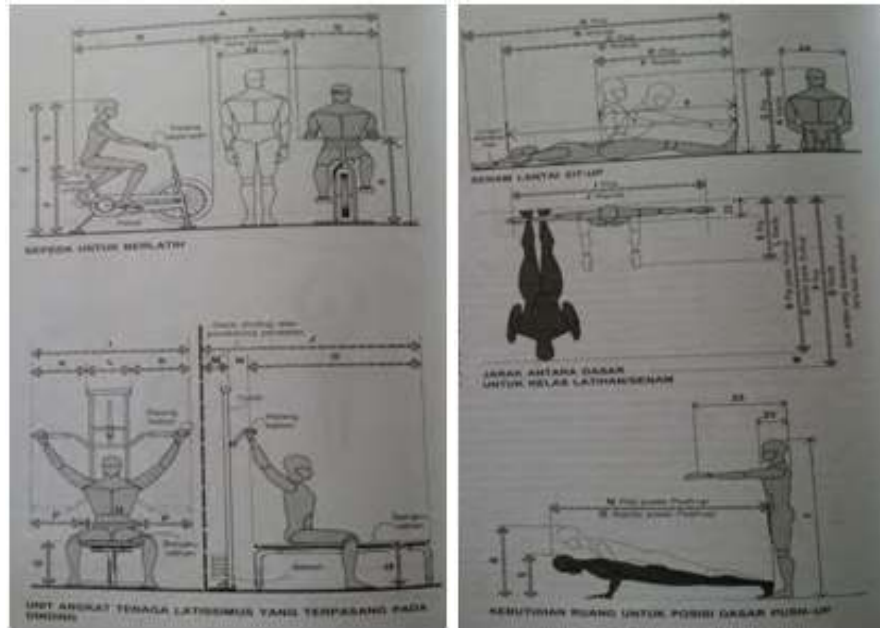


Gambar II.1 Antropometri Lobby

Sumber: Panero & Zelnik (2003)

2. Ruang Gym/Fitness

Ruang *gym* adalah ruang yang digunakan untuk melakukan aktivitas olahraga dengan alat seperti *treadmill* dan lain-lain (Honggowidjadja dan Chelsya, 2017).

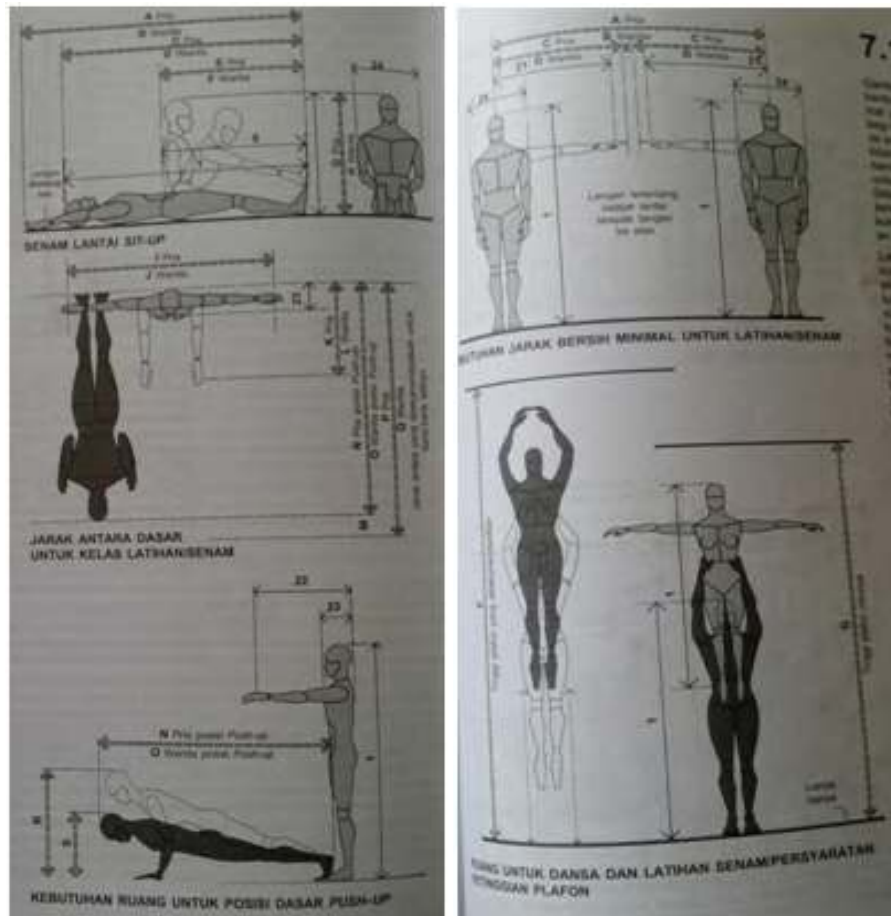


Gambar II.2 Antropometri Area Gym

Sumber: Panero & Zelnik (2003)

Pada area gym ini dibutuhkan penghawaan yang baik karena manusia membutuhkan udara segar kurang lebih 30m^3 setiap jam (Hanggowidjaja dan Chelsya, 2017). Maka dari itu dibutuhkan minimal plafon dengan ketinggian 2,4m dengan kaca yang didesain sesuai dengan pengayaan yang diterapkan. Selain penghawaan yang baik, material lantai pada ruangan ini harus diperhatikan. Ruang *fitness* akan diisi dengan peralatan olahraga yang berat, oleh karenanya, konstruksi lantai harus dapat menahan beban hingga 150 lbs. Konstruksi yang digunakan biasanya adalah konstruksi baja. Konstruksi ini digunakan untuk menahan getaran, mengingat berat peralatan olahraga di ruang ini dapat mencapai 80-120kg per alat. Selain dapat menahan beban dan menahan getaran, material lantai juga harus dapat menghantarkan listrik karena sebagian besar peralatan *fitness* menggunakan listrik. Material karpet anti statis direkomendasikan untuk perancangan ruang *fitness* karena tidak berbahaya ketika terjadi hubungan arus pendek pada listrik.

3. Area Studio Yoga, Zumba, Boxing dan TRX



Gambar II.3 Antropometri Area Studio Yoga dan Zumba

Sumber: Panero & Zelnik (2003)

Pada area ini, pengunjung dapat melakukan olahraga yoga maupun zumba. Memiliki jarak rentang tangan dan rentang tubuh yang proporsional. Sehingga ruang yang digunakan tidak akan terasa penuh dan sesak. Pada area yoga dan boxing akan dipasang *rigging* pada *ceiling* yang terbuat dari baja padat untuk menggantungkan *hammock* dan tali TRX. *Rigging* ini dapat menahan beban hingga 150kg (aerialyogazone.com, 2020).

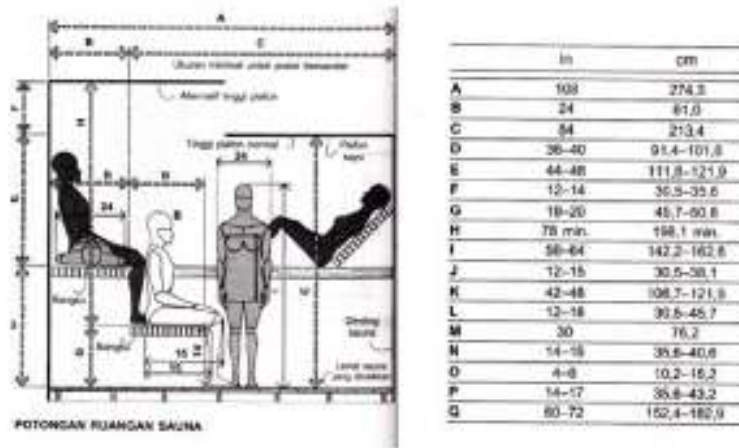
Selain itu, penghawaan yang sama seperti dalam perancangan ruang *fitness* juga dibutuhkan dalam studio yoga, zumba dan *boxing*. Sementara untuk material lantai, studio yoga, zumba dan *boxing* ini

memerlukan material yang memiliki karakteristik sama, yaitu dibutuhkan material lantai yang elastis (*sprung*) untuk mencegah terjadinya cedera pada persendian karena gerakan-gerakan dalam jenis olahraga ini sangat beragam mulai dari gerakan yang *low impact*, *high impact* hingga gerakan *martial arts*. Penggunaan material elastis pada lantai juga dapat menambah nilai akustik pada ruangan. Contoh material elastis yang umum digunakan adalah parket dan *solid rubber interlocking tiles* dengan ketebalan 1,2 cm. Selain material lantai yang elastis, aspek peredaman suara juga harus diperhatikan, biasanya dengan memasang *waterproof membrane* dan *polymeric flooring* di antara lapisan beton dan material lantai.

Karakteristik khusus pada lantai juga dibutuhkan untuk studio yoga dan studio zumba. Pada studio yoga dibutuhkan material lantai yang dapat mendukung konsentrasi, yaitu material lantai dengan level akustik yang tinggi, contohnya adalah parket. Sementara pada studio zumba dibutuhkan *mini stage* untuk instruktur.

Pada seluruh studio yang ada dalam *fitness center* ini dibutuhkan tempat penyimpanan (*display*) aksesoris dan perlengkapan olahraga lainnya yang dapat dijangkau dengan mudah.

4. Area Sauna

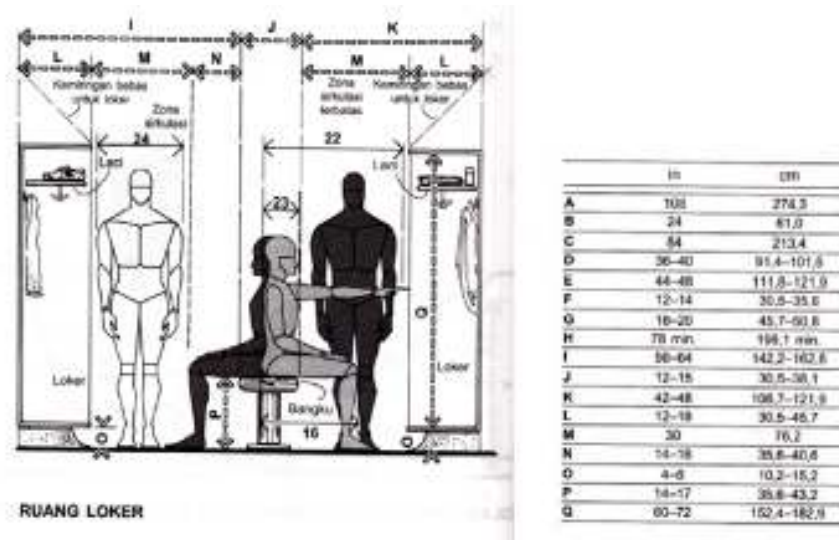


Gambar II.4 Sauna

Sumber: Panero & Zelnik (2003)

Ruang sauna ini akan mendapatkan desain khusus karena ruang sauna memiliki standar yang juga khusus. Ruang sauna akan didesain menggunakan kayu atau balok sebagai peredam panas. Jenis kayu yang digunakan biasanya tipe kayu pinus atau kayu ramtin. Jenis kayu ini digunakan pada perancangan sauna karena dapat menyerap dan memantulkan panas dengan baik.

5. Area Locker



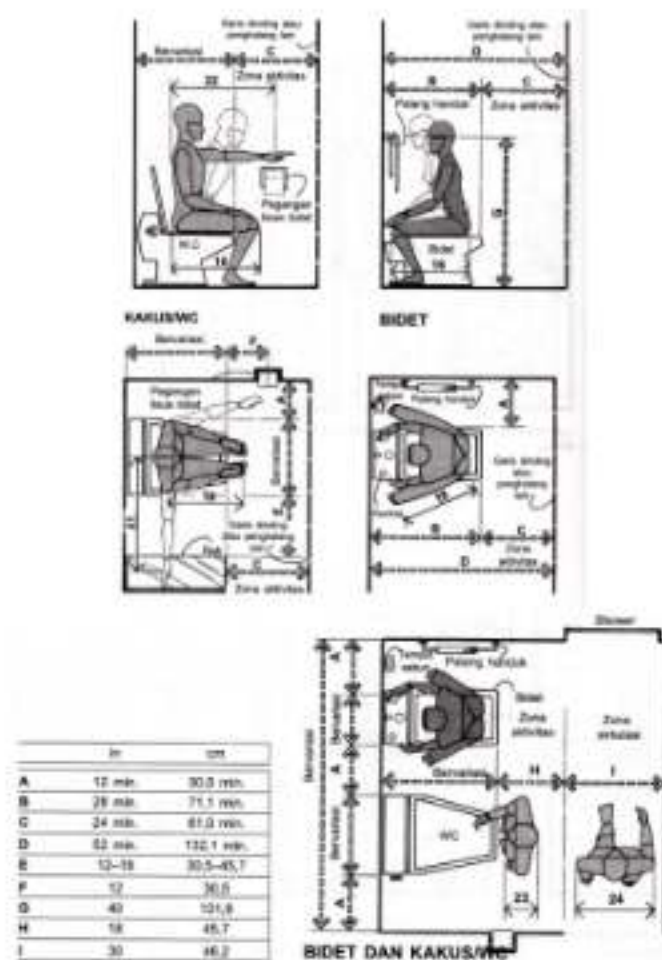
Gambar II.5 Ruang Locker

Sumber: Panero & Zelnik (2003)

Selain harus memiliki ukuran dimensi *locker* yang sesuai dengan antropometri manusia, ruang *locker* juga harus memiliki pencahayaan dan penghawaan yang baik agar tidak pengunjung tidak merasa pengap. Pada setiap loker juga akan diberikan penomoran yang cukup besar untuk memudahkan pengunjung. Dalam area ini juga disediakan meja dan kaca rias untuk pengunjung bersiap-siap.

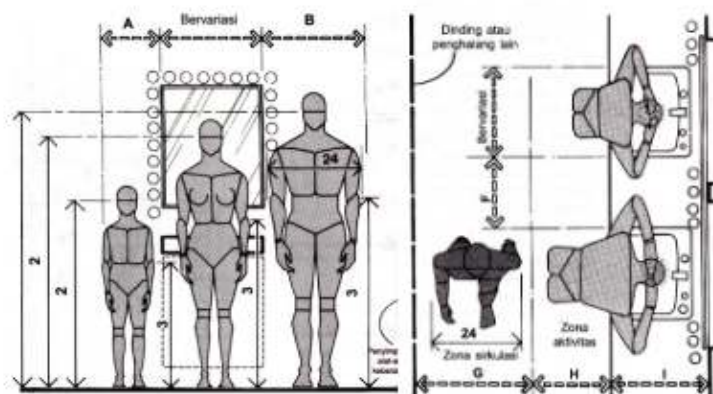
6. Area Kamar Mandi

Area ini akan dibagi menjadi beberapa bagian, diantaranya adalah bagian toilet, *washtafel* dan *shower room*. Semua bagian ruangan ini memiliki fungsi dan kebutuhan masing-masing.



Gambar II.6 Area Toilet

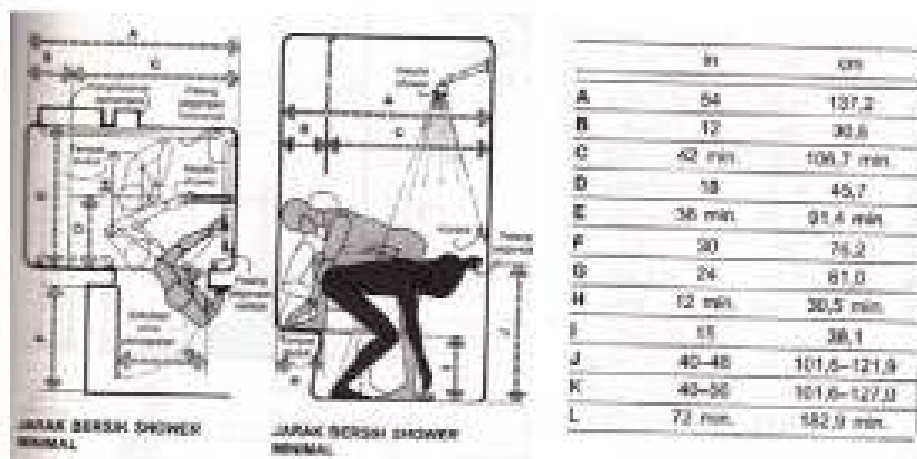
Sumber: Panero & Zelnik (2003)



	in	cm
A	15-18	38,1-45,7
B	28-30	71,1-76,2
C	37-43	94,0-109,2
D	32-36	81,3-91,4
E	28-32	66,0-81,3
F	14-16	35,6-40,6
G	30	76,2
H	18	45,7
I	21-26	53,3-66,0

Gambar II.7 Wastafel

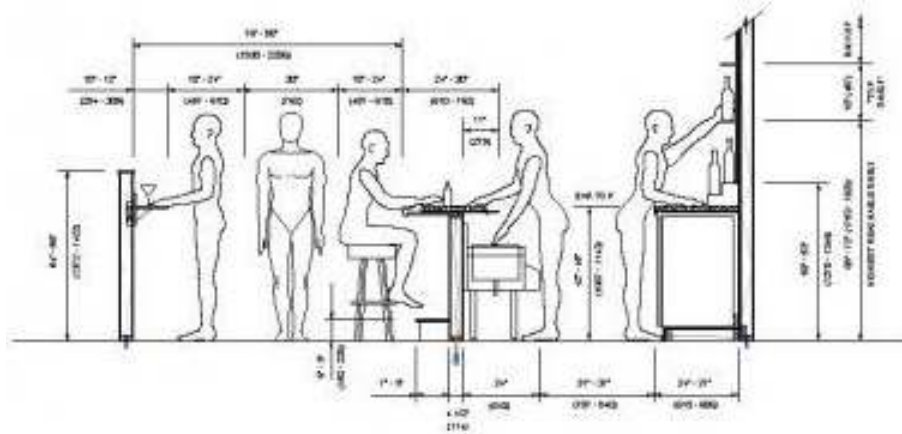
Sumber: Panero & Zelnik (2003)



Gambar II.8 Area Shower

Sumber: Panero & Zelnik (2003)

7. Area Mini Café

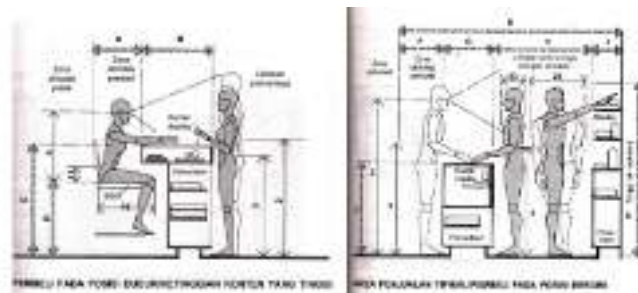


Gambar II.9 Mini Café

Sumber: Panero & Zelnik (2003)

Area *café* hanya menyediakan sekitar 30 seats saja. Pada area ini, hanya ada *mini kitchen* saja karena makanan yang dijual dapat diproses tanpa rangkaian memasak yang panjang. Selain itu, pada area ini biasanya dilakukan pelayanan yang tidak formal.

8. Area Sport Shop



	SI	SI*
A	38-39	59,0-76,2
B	18-24	45,7-61,0
C	40	101,7
D	33	71,1
E	94-110	234,4-284,3
F	52	132,7
G	18-24	45,7-61,0
H	33-48	75,2-121,9
I	18-22	45,7-56,0
J	15-20	38,1-50,8
K	71	180,3

Gambar II.10 Sport Shop
Sumber: Panero & Zelnik (2003)

Pada perancangan area *sport shop* ini dibutuhkan beberapa hal, diantaranya:

1. ruang yang cukup untuk memajang produk yang akan dijual
2. terdapat ruang bagi pengunjung untuk berjalan dan melihat-lihat produk sehingga pengunjung tidak akan berdesakan dan pengunjung dapat mengamati barang dengan jelas.
3. terdapat ruang ganti pakaian untuk mencoba produk.

Area ini biasanya diletakkan dibagian depan *fitness center* berdekatan dengan *lobby*. Tujuannya adalah agar pengawasan pada *sport shop* ini lebih tinggi dan dapat diakses pengunjung yang tidak berolahraga.


II.3 Studi Banding Area Sejenis

Objek yang dipilih untuk melakukan studi banding yaitu S Fitness yang berlokasi di Jl. Cihampelas No 51A, Tamansari, Kec Bandung Wetan, Kota Bandung, Jawa Barat 40116. S Fitness merupakan sebuah *fitness center* untuk wanita muslimah melakukan kegiatan olahraga tubuh dengan menggunakan alat-alat seperti *treadmill* dan angkat beban serta melakukan kegiatan senam aerobik.

S fitness digunakan sebagai objek studi banding karena memiliki beberapa kemiripan dengan Perancangan Pusat Kebugaran Khusus Wanita di Kota Bandung. Dilihat dari segi aktivitas yang dilakukan dan segmentasinya, S Fitness dirasa cocok dengan tema perancangan ini. Berikut tabel hasil analisa terhadap S Fitness.

No	Aspek	Data Studi Banding	Potensi	Kendala
1.	Lokasi	Jl. Cihampelas, no.51a, Kelurahan Tamansari, Kecamatan Bandung Wetan, Kota Bandung, Jawa Barat 40116	Letak strategis yang berada di tengah kota dan dekat dengan pusat perbelanjaan akses untuk menuju lokasi.	Lokasi berdekatan dengan lokasi wisata dan perbelanjaan lainnya yang memungkinkan sering

				terjadinya kemacetan pada area lokasi.
2.	Fungsi Bangunan	<p>Terdapat beberapa area pada lantai 1 seperti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Lobby</i>, area <i>treadmill</i> dan olah raga berat 2. Ruang ganti dan toilet <p>Terdapat beberapa area pada lantai 2 seperti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mushola 2. <i>Belly dance</i> 3. <i>Dancer</i> 4. Senam aerobik 		
3.	Kondisi Geografis	S Fitness berada di sekitar gedung dan perbelanjaan. Untuk mencapainya sangat mudah melalui jalan raya dengan kondisi yang baik, menggunakan kendaraan pribadi roda 4 atau 2 ataupun menaiki kendaraan umum (angkot) yang melewati kawasan ini relatif banyak.		
4.	Arah Mata Angin	Tampak depan bangunan menghadap arah timur dan terdapat halaman yang tidak terlalu luas. Di arah utara merupakan area perkantoran dan jalan raya. Sebelah selatan		

		terdapat perkantoran dan <i>retail</i> .		
5.	Akses Masuk Gedung	Terdapat satu pintu masuk dan pintu keluar yang sama	Alur untuk masuk lebih terfokus karena hanya terdapat satu pintu masuk dan terletak di depan gedung.	Memungkinkan terjadinya kepadatan pada area masuk, karena pintu masuk dan keluar menggunakan pintu yang sama
6.	Vegetasi		Tidak memiliki potensi karena tidak ada tanaman di area luar bangunan.	Tidak terdapat tanaman di area tersebut, tetapi pepohonan dari jalan sekitar cukup banyak dan tidak terlalu membuat panas
7.	Fasilitas Luar Bangunan	Terdapat area parkir untuk mobil dan motor saja.	Dengan lokasi bangunan yang ada di muka jalan, konsumen dengan mudah untuk mencari S Fitness karena langsung terlihat dari muka jalan sehingga memudahkan akses masuk.	Area parkir mobil hanya cukup untuk 2 mobil dan untuk parkir motor hanya cukup 7 motor. Bahkan bila banyak konsumen yang menggunakan mobil, mobil di parkir di pinggir jalan.
8.	Fasilitas Dalam Bangunan		Terdapat beberapa area pada lantai 1 seperti : 1. Reception area treadmill	

		  	<p>dan olah raga berat.</p> <p>2. Ruang ganti Toilet.</p> <p>Terdapat beberapa area pada lantai 2 seperti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mushola 2. <i>Belly dance</i> 3. Dancer 4. Senam aerobik 	
--	--	--	--	--

Tabel 2.1 Tabel Studi banding S Fitness

II.4 Study Site yang Dipilih






Pada penerapan perancangan ini akan di rancang di suatu lokasi yang memiliki potensi yang berada di pusat Kota Bandung, yaitu bangunan Cascade Factory Outlet yang berada di Jl. L.L.R.E. Martadinata No.65,Citarum, Kec. Bandung Wetan, Kota Bandung, Jawa Barat 40115.

a. Lokasi

Jl. L.L.R.E. Martadinata No.65,Citarum, Kec. Bandung Wetan, Kota Bandung, Jawa barat 40115

b. Analisa Site yang Dipilih

NO	ASPEK	Data Studi Banding	Potensi	Kendala
1.	Lokasi		<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki luas bangunan total 1.921 m² • Bangunan memiliki konsep modern • Bangunan ini memiliki 3 lantai dan <i>basement</i> untuk parkir motor dan mobil 	<p>Lokasi bangunan berada di beberapa area sekolahan sehingga di jam jam tertentu sering terjadi kemacetan.</p>
2.	Fungsi bangunan		<p>Fungsi bangunan ini sebagai Factory outlet yang memiliki beberapa fasilitas seperti: <i>café</i>. Kolam ikan dan taman</p>	
3.	Interior		<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki eskalator untuk mengefisienkan akses menuju lantai lainnya. • Memiliki ruang yang cukup luas sehingga dapat memuat banyak fasilitas Fitness center. • Memiliki kolom yang cukup besar untuk menguatkan kontruksi dikarenakan <i>fitness center</i> akan memuat alat alat yang cukup berat. 	

			<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki kolam ikan yang luas, nanti nya akan dialih fungsikan menjadi kolam renang. 	
4.	Exterior	 	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki area <i>cafe</i> outdoor dan kolam ikan yang cukup luas pada lantai 2 • Pada bagian depan bangunan memiliki area parkir yang cukup • Memiliki <i>basement</i> untuk parkir kendaraan 	Pada saat hujan di lantai 2 air dapat masuk ke area koridor luar.
5.	Sistem penghawaan		Memiliki penghawaan yang bagus karena terdapat bukaan besar pada jendela	
6.	Sistem pencahayaan		<ul style="list-style-type: none"> • Pencahayaan menggunakan buatan dan alami. Pencahayaan alami menggunakan lampu <i>LED</i> dan banyak bukaan jendela yang besar untuk pencahayaan alami. 	

7.	vegetasi		<ul style="list-style-type: none"> • Terdapat tanaman didalam dan diluar gedung. 	
8.	keamanan		<ul style="list-style-type: none"> • Terdapat <i>Sprinkler</i> untuk meminimalisir terjadinya kebakaran . • Terdapat cctv untuk memantau pegawai maupun pengunjung. 	

Tabel 2.2 Studi Site yang Dipilih

