BAB II

KAJIAN TEORI DAN DATA

2.1 Tinjauan Umum Yoga

Yoga berakar dari kata Yuj yang berarti berhubungan, yaitu bertemunya roh individu (atman/purusa) dengan roh universal (Paramatman/Mahapurusa). Maharsi Patanjali mengartikan yoga sebagai *Cittavrttinirodha* yaitu penghentian gerak pikiran (hindu.web.id, 19 September 2017). Yoga adalah aktivitas olah tubuh dan fikiran yang fokus pada kekuatan dan pernafasan untuk meningkatkan mental dan fisik (jabar.tribunnews.com, 23 Nov 2017).

2.1.1 Prenatal Yoga

Prenatal Yoga adalah program yoga khusus untuk kehamilan dengan teknik dan intensitas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil dan janin yang ikandungnya. Program ini menekankan pada teknik - teknik postur yoga, olah napas, rileksasi, teknik - teknik visualisasi dan meditasi yang berguna sebagai media self help yang akan memberi kenyamanan, ketentraman, sekaligus memperkuat diri saat menjalani kehamilan. Dengan kata lain, program ini akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi masa persalinan.

2.1.2 Manfaat Fisik Prenatal Yoga

- Melatih postur tubuh yang baik, tegap, dan kuat di sepanjang kehamilan.
- 2. Melancarkan aliran darah. Memperlancar supply oksigen, nutrisi dan vitamin dari makanan ke janin.
- Menguatkan otot punggung, membuatnya lebih kuat untuk menyangga beban kehamilan dan menghindarkan dari cedera punggung atau sakit pinggang.
- 4. Melatih otot otot dasar panggul perineum yang berfungsi sebagai otot kelahiran, untuk kuat menyangga beban kehamilan dan juga menyangga kandung kemih dan usus besar. Semakin elastis otot dasar panggul, semakin mudah untuk menjalani proses kelahiran dan semakin cepat pula proses pemulihan pasca melahirkannya.
- Membantu mengurangi/mengatasi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan seperti morning sickness, sakit punggung, sakit pinggang, weak bladder, heartburn, konstipasi/sembelit, dll.

2.1.3 Manfaat Mental Prenatal Yoga

 Menggunakan teknik – teknik pernapasan yoga untuk menenangkan diri dan memusatkan pikiran. Sebagai media self help yang akan membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan, atau saat perhatian tercerai berai atau saat perhatian terjebak dalam kemacetan lalu lintas pikiran.

- Menggunakan teknik teknik pernapasan yoga untuk beristirahat sejenak di saat jeda antara dua kontraksi, untuk mengumpulkan energi dan prana.
- Menggunakan teknik teknik relaksasi untuk menginduksi rasa nyaman dan rileks di sepanjang kehamilan dan saat melahirkan. Menjaga otot – otot tubuh tetap rileks saat melahirkan.

2.1.4 Waktu yang tepat untuk Prenatal Yoga

1. Trimester Kedua Pada Kehamilan

Waktu terbaik untuk melakukan Prenatal Yoga adalah pada trimester kedua atau sekitar 14 minggu. Sangat tidak dianjurkan melakukan yoga di trimester pertama. Meskipun tidak ada bukti bahwa melakukan yoga atau latihan lainnya di trimester pertama akan membahayakan kehamilan. Namun, untuk mencegah terjadinya keguguran, beberapa insruktur merekomendasikan untuk tidak berlatih yoga di trimester pertama.

2. Pagi Hari

Menurut Dr Phulgenda Sinha, penulis buku "Yogic Cure for Common Diseases", latihan yoga sebaiknya dilakukan di pagi hari, sebelum sarapan pagi (dengan perut

kosong). Tapi jika tidak sempat melakukan latihan yoga di pagi hari, Anda bisa melakukannya di jam berapapun asalkan dengan perut yang kosong.

3. Disaat Tubuh Rileks

Ketika memilih waktu yang tepat untuk melakukan yoga, Anda harus memastikan agar tubuh Anda benar-benar dalam kondisi rileks dan normal. Kenapa? Karena latihan yoga butuh fokus dan fleksibilitas. Dan kedua hal tersebut baru bisa diperoleh saat kita sudah benar-benar rileks.

4. Lakukan 1x Setiap Harinya

Sangat disarankan untuk melakukan latihan yoga cukup satu kali setiap harinya. Ada baiknya juga untuk berkonsultasi dengan pelatih yoga Anda terlebih dahulu jika Anda ingin melakukan latihan yoga lebih dari sekali setiap harinya.

Melakukan latihan yoga secara rutin juga sangat membantu untuk menjaga kesehatan tubuh dan pikiran.

Untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal, imbangi juga dengan mengonsumsi makanan sehat dan mendapatkan istirahat yang cukup.

2.1.5 Peralatan Prenatal Yoga

1. Yoga Matt (Matras Yoga)



Gambar 2.1 Yoga Matt (Matras Yoga)

Sumber: frizzyrock.wordpress.com'18

Untuk menghindarkan dari resiko cedera karena tergelincir permukaan yang licin, dengan menggunakan matras yoga yang lembut akan membuat teman-teman nyaman dan menikmati setiap gerakan, namun yang harus teman-teman ingat adalah tetap berhati-hati dalam melakukan setiap gerakan yang dicontohkan oleh instruktur yoga. Ukuran setiap matras yoga adalah 173cm x 61cm x 6mm

2. *Gym Ball* (Bola Gym)



Gambar 2.2 Gym Ball (Bola Gym)

Sumber: elevenia.co.id '18

Gym Ball ada beberapa ukuran, yaitu ukuran 65 cm dan 75 cm. Pilihlah sesuai dengan tinggi badan, jika tinggi badan kurang dari 160 cm, gunakan gymball ukuran 65 cm, jika TB lebih dari 160 cm, gunakan ukuran 75 cm. Dengan memilih gymball yang tepat, seluruh gerakan akan menjadi optimal. Contohnya, pada saat duduk di atas gymball, kaki harus membentuk 90 derajat, perut tidak lebih rendah dari lutut, sebaliknya kaki tidak boleh jinjit.

3. Yoga Block (Balok Yoga)



Gambar 2.3 : Yoga Block (Balok Yoga)

Sumber: Spieth-gymnastics.com'18

Yoga block merupakan salah satu alat bantu yang biasa dipergunakan pada senam yoga. Alat ini mulai dipergunakan pada tahun 1960an. Alat ini merupakan salah satu alat yang dibutuhkan untuk dapat memaksimalkan sebuah gerakan untuk mendapatkan hasil yang diharapkan. Seperti layaknya alat bantu yoga lainnya, alat ini dirancang untuk dapat mengurangi kemnungkinan cidera pada para praktisi. Ukuran Yoga Block ialah 15cm x 22.5cm x 7,5cm, dengan berat 0.1kg.

2.1.6 Gerakan Prenatal Yoga

1. Mountain Pose (Tadasana)





Gambar 2.4 : Mountain Pose (Tadasana)

- Berdiri di atas kedua kaki, lebarkan kaki Anda selebar pinggang, lalu pastikan posisi telapak kaki paralel di mana jempol kaki menghadap ke bagian dalam tubuh dan saling berhadapan. Lebih baik bila Anda memberikan ruang di antara kedua kaki, karena dengan kondisi perut Anda, posisi ini lebih nyaman.
- Kedua lengan aktif di samping tubuh dengan telapak tangan aktif dan jari-jari menyatu.
- Lembutkan otot wajah dan otot bahu, bisa Anda lakukan sembari memejamkan mata

2. Chair Pose (Uttkatasana)



Gambar 2.5 : Chair Pose (Uttkatasana)

Sumber: hellosehat.com'18

Lakukan posisi berdiri tegak (Tadasana) lalu tekuk lutut,
 seolah-olah Anda duduk di atas kursi. Pastikan Anda

tidak menegangkan otot perut namun lebih menguatkan otot panggul.

- Lalu angkat dan panjangkan kedua lengan di samping tubuh Anda, telapak tangan aktif.
- Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5 napas, lalu ulangi gerakan sebanyak 3 kali. Pastikan Anda tidak menahan napas, karena penting untuk selalu bernapas panjang untuk Anda dan bayi Anda

3. Tree Pose (Vrksasana)





Gambar 2.6 : Tree Pose (Vrksasana)

- Berdiri dalam posisi Tadasana, lalu bawa kedua telapak tangan Anda ke pinggang, tekuk lutut kanan dan bawa telapak kaki menempel pada paha dalam kiri. Bila terlalu sulit, bawa telapak kaki menempel pada betis. Bawa pandangan Anda pada satu titik untuk fokus dan keseimbangan tubuh.
- Di saat Anda sudah merasa seimbang, panjangkan lengan dan satukan kedua telapak tangan di atas kepala Anda.
- Sering kali di kala hamil, sulit untuk menyeimbangkan tubuh, namun Anda bisa gunakan bantuan saat berlatih postur ini, bisa dengan tembok ataupun dengan kursi. Lakukan setiap postur sembari bernapas panjang dari hidung sebanyak 5-8 napas, lalu lakukan sisi kanan dan sisi kiri. Pastikan Anda tidak menahan napas, karena penting untuk selalu bernapas panjang untuk Anda dan bayi Anda
- 4. Half Intense stretch pose (Ardha Uttasana)



Gambar 2.7 : Half Intense stretch Pose (Ardha Uttasana)

Sumber: hellosehat.com'18

 Berdiri dalam posisi Tadasana, lalu letakkan blok yoga dalam posisi vertikal di depan Anda. Letakkan tangan di atas kedua blok lalu sejajarkan posisi panggul dengan bahu Anda, dan panggul ada sejajar di atas pergelangan kaki Anda.

5. Intense Strecth pose (Uttasana)



Gambar 2.8 : Intense Strecth Pose (Uttasana)

- Berdiri dalam posisi Tadasana, lalu bawa kedua telapak tangan Anda ke pinggang, tekuk tubuh bagian atas Anda dan bawa telapak tangan menyentuh lantai.
- Bila tangan Anda tidak menyentuh lantai, letakkan blok yoga di depan kaki Anda dan letakkan telapak tangan di atas blok

6. Warrior II (Virabhadrasana II)



Gambar 2.9: Warrior II (Virabhadrasana II)

- Berdiri dalam posisi Tadasana, lalu bawa telapak kaki kanan ke belakang, jari-jari kaki menghadap ke sisi kanan. Lalu, tekuk kaki depan dengan posisi jari kaki menghadap ke depan.
- Lalu buka kedua lengan Anda ke samping, sejajar dengan bahu Anda. Pastikan lengan belakang aktif dan

sejajar dengan lengan depan. Pandangan Anda tertuju kepada jari depan Anda.

 Bawa kedua telapak tangan Anda ke pinggang, lalu langkahkan kaki ke depan kembali kepada posisi Tadasana. Lakukan untuk sisi kaki kiri.

7. Extended Triangle Pose (Utthita Trikonasana)



Gambar 2.10 : Extended Triangle Pose (Utthita Trikonasana)

- Berdiri dalam posisi Warrior II, lalu luruskan kaki depan Anda, kemudian bawa telapak tangan ke depan meraih jempol kaki depan Anda, atau pergelangan kaki depan Anda. Bila ini terlalu berat, Anda juga bisa meletakkan blok di samping kaki depan Anda dan meletakkan telapak tangan di atas blok sebagai penyangga.
- Lalu buka lengan Anda ke atas, sejajar dengan lengan
 Anda yang menyentuh jempol/blok Anda, buka dada

Anda dan lihat ke jari tangan Anda di atas kepala.

Pastikan otot bahu, leher, dan wajah rileks.

Bawa tubuh ke posisi berdiri dengan lengan di samping,
 lalu letakkan kedua tangan ke pinggang Anda dan
 kembali ke posisi Tadasana. Lakukan gerakan yang
 sama untuk sisi kiri.

8. Intense Side Stretch Pose (Parsvottanasana)



Gambar 2.11 : Intense Side Stretch Pose (Parsvottanasana)

Sumber: hellosehat.com'18

 Pisahkan telapak tangan dari punggung dan bawa tubuh bagian depan mendekati paha depan, namun tetap memberikan ruang kepada perut Anda. Letakkan telapak tangan menyentuh lantai di samping telapak kaki depan, atau bila sulit menyentuh lantai, letakkan blok di samping telapak kaki dan letakkan telapak tangan di atas blok

 Angkat tubuh Anda ke posisi berdiri lalu berdiri dalam posisi Tadasana. Lakukan posisi yang sama untuk sisi kiri.

9. Warrior III (Virabhadrasana III)



Gambar 2.12: Warrior III (Virabhadrasana III)

- Bila Anda merasa cukup stabil, Anda bisa panjangkan lengan lalu melakukan pose Warrior III secara sempurna. Berhati-hati dengan kesimbangan Anda
- Bila dirasa sulit, Anda juga bisa melakukan gerakan dengan bantuan kursi atau tembok di depan Anda. Letakkan tangan pada kursi/tembok, lalu angkat satu kaki memanjang ke belakang. Selalu aktif pada telapak kaki Anda, lalu ulangi untuk kaki sisi kiri

10. Downward Dog (Adho Mukha Svanasana



Gambar 2.13 : Downward Dog (Adho Mukha Svanasana)

Sumber: hellosehat.com'18

- Bawa tubuh Anda ke posisi Table Top, letakkan telapak tangan dan lutut di matras yoga, tekan jari-jari tangan Anda, lalu tekan jari-jari kaki Anda. Pandangan arahkan ke depan.
- Angkat lutut Anda, lalu luruskan kaki belakangan dan dekatkan tumit ke arah matras. Luruskan lengan, dorong bahu ke belakang. Ini adalah posisi Downward dog yang sempurna.

11. Low Lunge (Anjeneyasana)



Gambar 2.14 : Low Lunge (Anjeneyasana)

Sumber: hellosehat.com'18

- Bawa tubuh Anda ke posisi Table Top, letakkan telapak tangan dan lutut di matras yoga, tekan jari-jari tangan Anda lalu tekan jari-jari kaki Anda. Pandangan arahkan ke depan.
- Letakkan blok di depan kaki Anda, lalu letakkan telapak tangan di atas blok, bawa telapak kaki kanan ke depan

12. Extended Intense Leg Stretch Pose (Prasarita Padotanasa)



Gambar 2.15 : Extended Intense Leg Stretch Pose (Prasarita

Padotanasa)

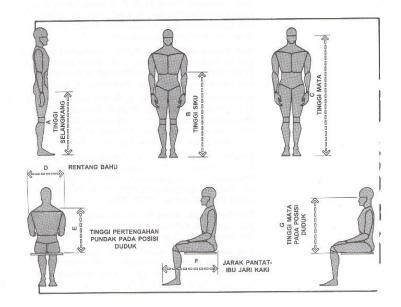
- Bawa tubuh Anda ke posisi Tadasana, bawa telapak kaki kanan ke belakang lalu buka tubuh ke arah samping. Lebarkan lengan Anda ke samping, aktifkan jari-jari tangan.
- Tekuk tubuh Anda ke depan dan letakkan kedua telapak tangan di lantai.
- Bila sulit menyentuh lantai, gunakan blok dan letakkan telapak tangan di atas blok

2.2 Studi Antropometri

Sebagai sarana pusat kebutuhan ibu hamil, adanya berbagai sumber informasi yang disuguhkan secara inovatif untuk memenuhi informasi fasilitas yang tersedia, maka dari itu agar informasi dapat dapat tersampaikan secara maksimal, ada beberapa hal yang harus diperhatikan mengenangi fasilitas untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil, yang bertujuan agar ibu hamil dapat merasa diperhatikan saat di dalam ruang perancangan.

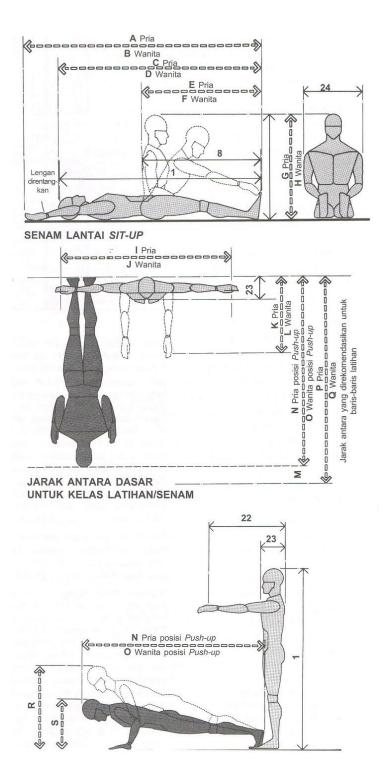
2.2.1 Studi Antropometri Tubuh Manusia

	- 9	Α		В	-	C		D		E		F	(3
	in	cm	in	cm	in	cm	in	cm	in	cm	in	cm	in	cm
95 PRIA	le de la contraction de la con		47,3 43,6	120,1 110,7	68,6 64,1	174,2 162,8		52,6 43,2	27,3 24,6	69,3 62,5	37,0 37,0	94,0 94,0	33,9 31,7	86,1 80,5
5) PRIA WANITA	100000		41,3 38,6	104,9 98,0	60,8 56,3	154,4 143,0		44,2 37,8	23,7 21,2	60,2 53,8	32,0 27,0	81,3 68,6	30,0 28,1	76,2 71,4



Gambar 2.16 : Studi Antropometri Tubuh Manusia

2.2.2 Studi Antropometri Studio Yoga



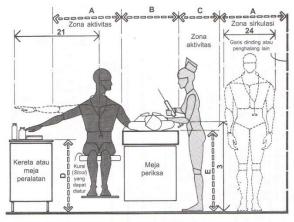
Gambar 2.17 : Studi Antropometri Studio Yoga

2.2.3 Studi Antropometri Ruang Kesehatan

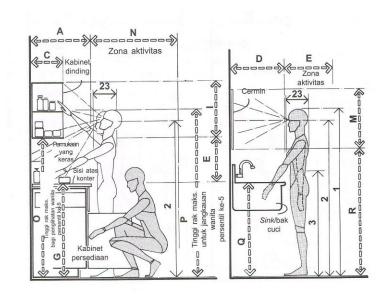
Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial, dan ekonomis. Upaya kesehatan kegiatan untuk memelihara, adalah setiap dan meningkatkan kesehatan yang dilakukan oleh pemerintah, dan atau masyarakat. Tenaga kesehatan adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan serta memiliki pengetahuan, dan atau keterampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan. Sarana kesehatan adalah tempat yang digunakan untuk menyelenggarakan upaya kesehatan. Menurut undangundang No.23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan & Undang-undang No.29 Tahun 2004 Tentang Praktik Kedokteran.

Pemeliharaan kesehatan adalah upaya penaggulangan, dan pencegahan gangguan kesehatan yang memerlukan pemeriksaan, pengobatan dan/atau perawatan termasuk kehamilan, dan persalinan. Berikut adalah studi antropometri ruang kesehatan.

1. Ruang pemeriksaan

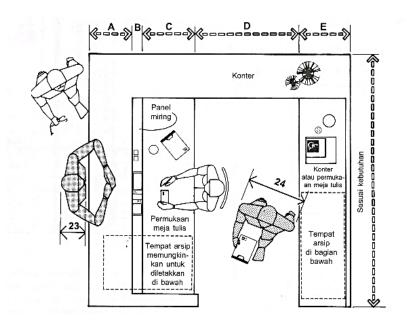


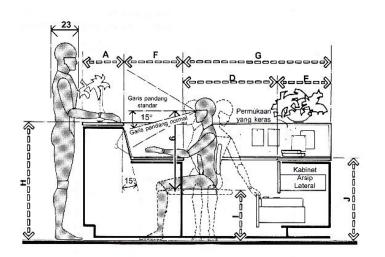
AREA PEMERIKSAAN/JANGKAUAN DAN JARAK BERSIH



Gambar 2.18 : Studi Antropometri Ruang Pemeriksaan

2. Ruang Administrasi

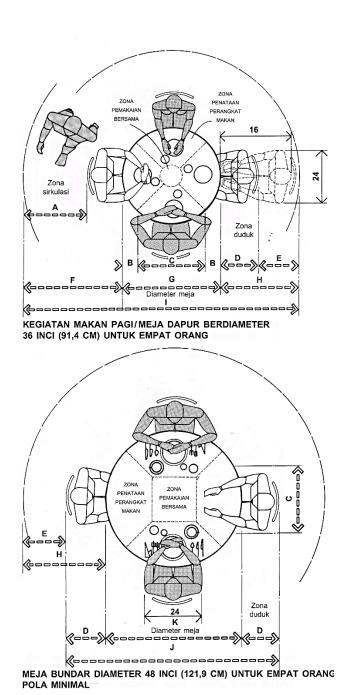




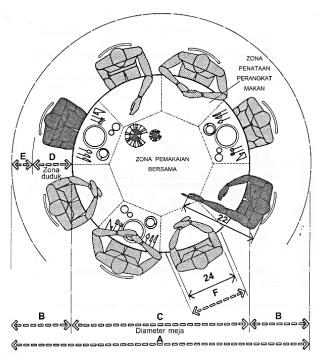
POS PERAWAT

Gambar 2.19 : Studi Antropometri Ruang Administrasi

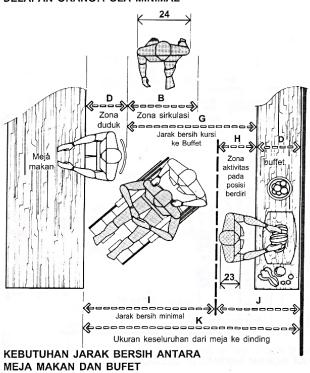
2.2.4 Studio Antropometri Ruang Makan



Gambar 2.20 : Studi Antropometri Ruang Makan 4orang

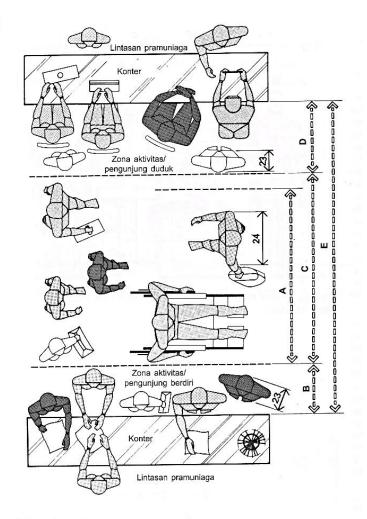


MEJA BUNDAR DIAMETER 72 INCI (182,9 CM) UNTUK DELAPAN ORANG/POLA MINIMAL

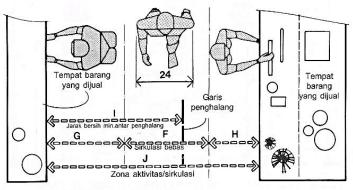


Gambar 2.21 : Studi Antropometri Ruang Makan Difabel

2.2.5 Studi Antropometri Ruang Retail

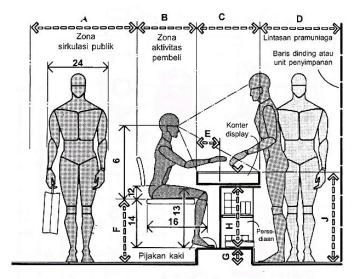


LEBAR LINTASAN PUBLIK UTAMA

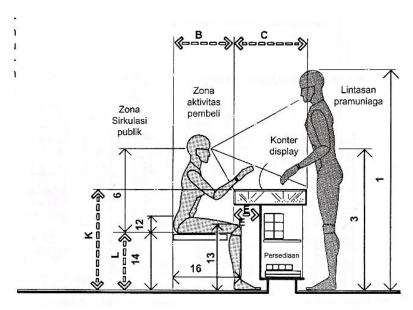


LEBAR LINTASAN PUBLIK KEDUA

Gambar 2.22 : Studi Antropometri Ruang Retail 1

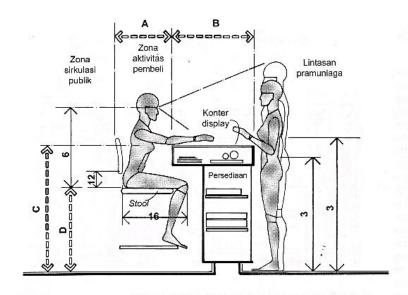


PEMBELI PADA POSISI DUDUK/TINGGI KONTER YANG DIKEHENDAKI

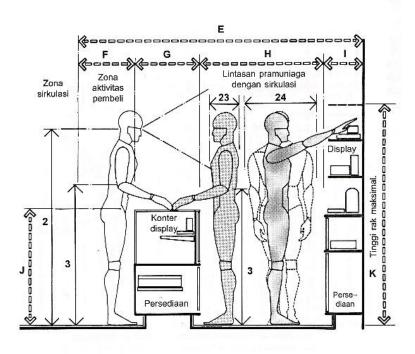


PEMBELI PADA POSISI DUDUK/KETINGGIAN KONTER YANG RENDAH

Gambar 2.23 : Studi Antropometri Ruang Retail 2

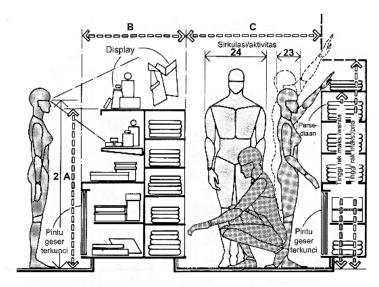


PEMBELI PADA POSISI DUDUK/KETINGGIAN KONTER YANG TINGGI

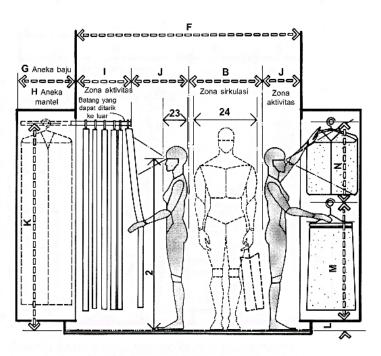


AREA PENJUALAN TIPIKAL/PEMBELI PADA POSISI BERDIRI

Gambar 2.24: Studi Antropometri Ruang Retail 3

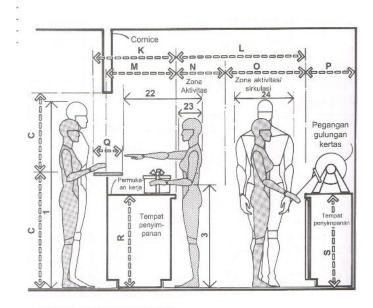


TEMPAT PENJUALAN BARANG YANG UMUM



TEMPAT PENJUALAN BARANG YANG TERGANTUNG

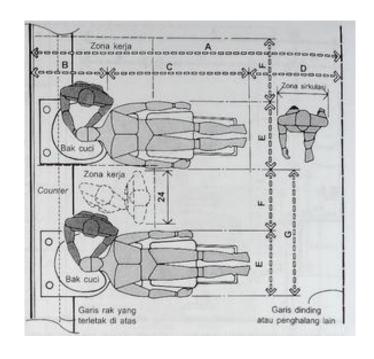
Gambar 2.25 : Studi Antropometri Ruang Retail 4



KONTER PEMBUNGKUSAN

Gambar 2.26 : Studi Antropometri Ruang Retail 5

Sumber: Dimensi manusia'18



Gambar 2.27 : Studi Antropometri Ruang Massage

2.3 Studi Permasalahan dan Kondisi Ibu Hamil

Trimester 1	Permasalahan
a) Kelelahan luar	Lebih sensitif dengan
biasa	Bebauan sesuatu yang
b) Payudara sakit	menyengat
dan bengkak	 Merasa sensitif
c) Emosi tidak	terhadap sesuatu yg
stabil	sepele (omongan orang
d) Sembelit atau	lain, tindakan, dll)
sulit BAB	Tidak menyukai
e) Sering kencing	kebisingan dan selalu
f) Mual / muntah	ingin menyendiri
	Merasa ingin kencing
	sekitar 1 jam 1x
Trimester 2	

a)	Pusing	•	Merasa selalu dingin
b)	Demam	•	Sering sekali merasa
c)	Nafsu		ingin memakan sesuatu
	makan		dan mudah merasa
	maningkat		lapar
d)	Hidung	•	Tidak menyukai asap
	tersumbat		rokok
e)	Masalah	•	Sering merasa haus
	gusi		
	sensitif		
f)	Perubahan		
	kulit, noda		
	hitam atau		
	strech		
	marks		
g)	Sakit		
	punggung		
h)	Kram kaki		
Tr	imester 3		Permasalahan

Sesak a) Membutuhkan ruang nafas yang terbuka b) Rasa Membutuhkan ruangan cemas yang menggunakan c) Rasa warna yang tenang tidak Membutuhkan banyak nyaman tempat duduk yang d) Kontraksi empuk dan nyaman palsu e) Kram betis f) Bengkak pada kaki

Tabel 2.1 : Studi Banding Armora Yoga Studio

Sumber: pertiwi'18

2.4 Studi Banding Armora Yoga Studio

Sebelum melakukan perancangan, harus ada data yang mendukung agar perancangan dapat sesuai dengan kebutuhan, berikut adalah hasil studi banding yang dilakukan di Armora Yoga Studio.

N	ASPEK	Data Studi Banding		
o		Fasilitas Sejenis	Potensi	Kendala
1	Lokasi		Lokasi berada	Berada di
			di jalan utama,	jalan utama
			memudahkan	yang rentan
		П. Т	untuk	macet
		Jl. Tamansari	mendapati	
		No.48, Bandung	kendaraan	
		wetan, kota	Kendaraan	
		Bandung 40116	umum.	
		Dandung 40110		
2	Fasilitas	THE ROLL OF	Adanya	Tidak adanya
	Luar		fasilitas untuk	gerbang dan
	Bangunan		parkir	alur parkir
		Partition of the second	kendaraan	tidak jelas
			yang cukup	
			luas	
3	Fasilitas	4	Adanya ruang	Ruang tunggu
	Dalam		tunggu di	tidak terlalu
	Bangunan		dekat meja	luas.
			resepsionis.	
		and Happing		

4	Fasilitas		Adanya	Akses tangga
	Sirkulasi		tangga untuk	hanya 1.
	Vertikal		mencapai	
			akses ke lantai	
			2, yaitu studio	
			yoga.	
5	Sistem		Sistem	System
	Penghawaan		penghawaan	penghawaan
			cukup	hanya berada
			memadai	pada depan
			dengan kelas	bangunan.
			yoga yang	
			tidak terlalu	
			besar.	
6	Sistem		Mnggunakan	
	pencahayaan	7 17	pencahayaan	
			alami dari	
			jendela, dan	
			lampu	
			downlight.	

7			Memakai	Masih
			parket di	banyaknya
		1	dalam studio	lantai
			yoga, agar	menggunakan
			tidak licin dan	keramik biasa,
			lebih bersih.	memungkinka
				n lantai licin
				dan
				membahayaka
				n pengunjung.
8	Fasilitas	Lobby, ruang kelas	Memiliki	Ruangan
	Dalam	teras, halaman	ruang kelas	dibuat apa
	Bangunan	belakang, ruang	yang cukup	adanya
		santai.	luas. Dan	sehingga
			matahari	membuat
			masuk ke	ruangan
			dalam	kurang
			bangunan.	menarik, dan
				hanya
				mempunyai 1
				ruang kelas.

Tabel 2.2 : Studi Banding Armora Yoga Studio

Sumber: pertiwi'18

2.5 Studi Lapangan Site yang Dipilih

NO	ASPEK	Data Studi		
		Banding Fasilitas	Potensi	Kendala
		Sejenis		
1	Kondisi		Bentuk	
	Bangunan		bangunan yang	
			mempunyai	
			penghawaan	
			yang baik,	
		Jl. Setiabudhi No 7	memudahkan	
		31. Settabudiii 140 /	menyatukan	
			dengan konsep.	
2	Fasilitas Luar		Tersedianya	
	Bangunan		banyak tempat	
			duduk di sekitar	
			bangunan	
3	Fasilitas		Banyaknya area	
	Dalam		ruang terbuka	
	Bangunan		yang luas	

4	Fasilitas		Mempunyai	
	Sirkulasi		akses tangga	
	Vertikal		untuk mencapai	
			lantai atas	
5	Sistem		Menggunaka	
	Penghawaan		penghawaan	
			alami dan	
			buatan	
6	System		Menggunakan	
0				
	pencahayaan	Λ	pencahayaan	
			alami dan	
			buatan.	
7	Sistem		Menggunakan 2	
	Keamanan		jenis keramik	
			untuk area	
			sirkulasi,	
			membuat	



Tabel 2.3 : Studi Lapangan Site yang Dipilih

Sumber : pertiwi'18