

PENDAHULUAN

Tingkat urbanisasi yang tinggi mengubah pola dan gaya hidup masyarakat perkotaan, bahkan berpengaruh juga ke kehidupan suburban. Perubahan gaya hidup ini memicu berbagai peningkatan masalah kesehatan, salah satunya adalah obesitas, penyakit gangguan muskuloskeletal, khususnya pada punggung bagian bawah. Berdasarkan data RISKESDAS (2021), jumlah penderita *low back pain* di Indonesia mencapai 12.914 orang atau sekitar 3,71%, menjadikannya penyakit kedua paling umum setelah influenza. Namun demikian, dilansir dari situs Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, fasilitas olahraga di Indonesia kurang memenuhi standar dan kurang inklusif untuk para pengguna. Hal ini sangat disayangkan karena menurut Indeks Pembangunan Olahraga (SDI) tahun 2021 yang dirilis oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) menunjukkan bahwa 81,2% dari anggota masyarakat Indonesia melakukan olahraga atau aktivitas fisik, dengan partisipasi aktif sebesar 32,83%.



Gambar 1.1 Data Tujuan Masyarakat kota Berolahraga

Sumber : Analisis Pribadi

Olahraga merupakan suatu bidang yang tidak bisa berdiri sendiri, baik sebagai aktivitas fisik sebagai kegiatan mengisi waktu luang atau sebagai kegiatan kompetitif, olahraga adalah salah satu elemen terpenting dalam masyarakat yang menyatukan manusia sebagai pengguna utama, dari semua gender wanita dan pria, dari rentang umur yang beragam, disatukan dalam klub, asosiasi, dan jaringan yang bersatu dalam benang merah olahraga. Penting untuk memahami peran olahraga dan rekreasi yang sehat dalam kehidupan modern yang serba mekanis. Hidup yang penuh tekanan dan tantangan akan menjadi lebih ringan dengan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan rekreasi yang sehat. Latihan fisik tidak hanya meningkatkan kesehatan tubuh dan efisiensi organ, tetapi juga memperbaiki koordinasi, sehingga menunjukkan peran psikologis dari kegiatan olahraga. Olahraga memainkan peran penting dalam relaksasi mental dan mengurangi stres kehidupan. Dampak positif individu dalam berolahraga juga akan memengaruhi masyarakat serta dinamika sosialnya (Hassani, H., & Golizadeh, R. 2017).

Saat ini, dengan semakin jelas manfaat dari latihan, olahraga, dan fasilitas rekreasi bagi semua orang, penciptaan alat dan perlengkapan yang diperlukan untuk fasilitas olahraga serta kepentingan umum menjadi semakin krusial di kehidupan bermasyarakat saat ini (Faezeh, 2010). Dengan demikian, jelas bahwa pembentukan elemen-elemen perkotaan, terutama kondisi ruang fisik kota, mengikuti aturan dan prinsip-prinsip tersendiri. Jika prinsip-prinsip ini diikuti, elemen-elemen tersebut akan berfungsi dengan baik dan efisien di lokasi tertentu. Namun, jika diabaikan, hal itu dapat menimbulkan masalah.

1.2 Rumusan Masalah (Isu)

Perancangan Kompleks Olahraga akan berbasis *indoor environmental quality (IEQ)* sehingga menjadi suatu hal yang penting untuk diaplikasikan dan diketahui bagaimana mewujudkan ruangan interior yang mementingkan kenyamanan, kesehatan, dan keamanan. Hal ini akan berpengaruh untuk keberlanjutan bangunan tersebut serta meningkatkan produktivitas komunitas di daerah urban dan suburban.

1.3 Tujuan

Merespon peningkatan ketertarikan masyarakat perkotaan akan kegiatan olahraga dan kehidupan yang sehat dengan prinsip '*life work balance*'. Tujuan perancangan yang ingin dicapai adalah memberikan pola pengetahuan tentang bagaimana arsitektur dan kota dapat berintegrasi untuk mewujudkan rancangan arsitektur secara holistik dan menerapkan prinsip desain yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan sosial.

1.4 Manfaat

Penelitian ini akan memberikan manfaat teoritis berupa konsep baru mengenai *wellness architecture*, di mana arsitektur berperan penting dalam mental pengguna, menciptakan ruang yang memberikan sugesti yang sehat, yang akan berguna bagi kehidupan masyarakat perkotaan. Adapun untuk manfaat praktisnya adalah memberikan perancangan desain mengenai kompleks olahraga sederhana di kota dengan integrasi lingkungan sekitar.

1.5 Ruang Lingkup

Lingkup pembahasan ini membahas konsep *Wellness architecture* dan penerapannya dengan menintegrasi lingkungan urban serta penyesuaian dengan pengguna yang merupakan masyarakat perkotaan. Dalam penelitian ini akan

membahas mengenai arsitektur berkelanjutan dengan ruang lingkup kompleks olahraga yang inklusif. Penelitian ini akan membahas beberapa elemen yang penting untuk menciptakan konsep *wellness architecture*.

1.6 Metode Pembahasan

Metode yang digunakan dalam pembahasan proposal kali ini dengan menggunakan beberapa metode yang sesuai dengan konteks pembahasan yang tepat. Pertama, akan dilakukan metode deskriptif, lalu menggunakan metode komparatif, dan juga metode dokumentatif.

- **Metode Deskriptif** : pengumpulan data yang dilakukan sesuai kontekstual sesuai tema, kondisi lingkungan, dan aksesibilitas yang di pilih. Pengumpulan data ini dilakukan dengan cara studi literatur, data yang dibutuhkan dari instansi terkait, dan observasi lapangan.
- **Metode Komparatif** : metode dilakukan dengan studi banding terhadap bangunan serupa dengan beberapa aspek yang menjadi acuan dan ingin diterapkan kepada bangunan yang ingin dirancang kedepannya.
- **Metode Dokumentatif** : metode yang menggunakan data dokumentasi yang dikumpulkan melalui survey lapangan atau browsing internet.

1.7 Sistematika Pembahasan

Sistematika atau kerangka pembahasan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

Bagian ini membahas latar belakang isu yang akan dianalisis, tujuan yang ingin dicapai dari isu tersebut, manfaatnya, cakupan

pembahasan sebagai batasan materi, metode yang digunakan dalam pembahasan, serta sistematika penulisan yang diterapkan selama penyusunan Landasan Program Perencanaan dan Perancangan (LP3A).

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bagian ini membahas mengenai cabang ilmu yang terkait dengan tema yang akan di bahas pada Tugas Akhir, membahas mengenai Wellness Architecture, urban and recreation centers, integrasi dengan lingkungan perkotaan, dan membahas pendekatan green/sustainable architecture melalui jurnal. Buku. dan sumber lainnya sebagai pendukung materi untuk mengerjakan Penyusunan Landanan Program Perencanaan dan Perancangan (LP3).

BAB III TINJAUAN KONTEKS/LOKASI

Bagian ini menjelaskan mengenai objek bahasan yang akan dirancang, seperti tinjauan tentang komplek olahraga, fasilitas sesuai regulasi, mempelajari tapak, regulasi yang berlaku di area tapak, serta penggunaan objek rancangan.

1.8 Alur Berpikir

LATAR BELAKANG

Aktualita

Perubahan gaya hidup ini memicu berbagai peningkatan masalah kesehatan, salah satunya adalah obesitas, penyakit gangguan muskuloskeletal, khususnya pada punggung bagian bawah. Untuk memenuhi kebutuhan fasilitas olahraga, perlu disediakan jaringan informasi ilmiah dalam bidang pendidikan yang terkait dengan olahraga.

Urgensi

Hidup yang penuh tekanan dan tantangan akan menjadi lebih ringan dengan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan rekreasi yang sehat. Latihan fisik tidak hanya meningkatkan kesehatan tubuh dan efisiensi organ, tetapi juga memperbaiki koordinasi, sehingga menunjukkan peran psikologis dari kegiatan olahraga.

Originalitas

Arsitektur dengan pendekatan holistik sebagai fasilitas olahraga dan komunitas yang dapat mendukung kegiatan rekreasional untuk penduduk urban dan suburban.

Tujuan

Merespon peningkatan ketertarikan masyarakat perkotaan akan kegiatan olahraga dan kehidupan yang sehat dengan prinsip *'life work balance'*. Tujuan perancangan yang ingin dicapai adalah memberikan pola pengetahuan tentang bagaimana arsitektur dan kota dapat berintegrasi untuk mewujudkan rancangan arsitektur secara holistik dan menerapkan prinsip desain yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan sosial.

Ruang Lingkup

Lingkup pembahasan ini membahas konsep *Wellness architecture* dan penerapannya dengan menintegrasikan lingkungan urban serta penyesuaian dengan pengguna yang merupakan masyarakat perkotaan. Dalam penelitian ini akan membahas mengenai arsitektur berkelanjutan dengan ruang lingkup kompleks olahraga yang inklusif. Penelitian ini akan membahas beberapa elemen yang penting untuk menciptakan konsep *wellness architecture*.

Studi Literatur

- *Urban Sports and Recreational Centers*
- Integrasi Bangunan Arsitektur dengan Lingkungan Perkotaan
 - *Wellness Architecture*
- Sustainable Sports : Architecture and Accessibility

Studi Preseden

- SAFRA Choa Chu Kang Clubhouse
- Bordeaux Braza UCPA Sports Station, France
- TRUMPF Fitness and Company Sports Center

LANDASAN PROGRAM PERENCANAAN DAN PERACANCANGAN ARSITEKTUR PUSAT OLAHRAGA DAN KEBUGARAN DENGAN PENDEKATAN *WELLNESS ARCHITECTURE* SEBAGAI SOLUSI RUANG SEHAT DI TANGERANG SELATAN