

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan keadaan sejahtera yang utuh, mencakup aspek fisik, mental, dan sosial, bukan sekadar bebas dari penyakit atau kelemahan. Di era pasca-pandemi dan meningkatnya kompleksitas kehidupan urban, gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi telah menjadi tantangan global yang signifikan. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa peningkatan beban penyakit tidak menular seringkali berkaitan erat dengan lingkungan hidup yang tidak mendukung proses pemulihan psikologis.

Dalam konteks arsitektur, lingkungan binaan memiliki peran krusial dalam mempengaruhi kondisi psikis penggunanya. Konsep *Healing Environment* muncul sebagai paradigma yang mengintegrasikan elemen alam, pencahayaan, tata suara, dan kualitas udara ke dalam desain untuk mempercepat proses penyembuhan (Ulrich, 1984). Lingkungan yang dirancang dengan pendekatan ini tidak hanya berfungsi sebagai wadah aktivitas, tetapi juga sebagai instrumen terapeutik yang mampu menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Tegal, sebagai salah satu pusat pertumbuhan ekonomi di pesisir utara Jawa Tengah, mengalami urbanisasi yang pesat. Peningkatan kepadatan penduduk dan aktivitas industri membawa konsekuensi logis berupa berkurangnya ruang terbuka hijau dan meningkatnya tingkat stres masyarakat urban. Fasilitas kesehatan yang ada di Tegal saat ini mayoritas masih berfokus pada kuratif (pengobatan) dalam suasana medis yang kaku dan intimidatif, sehingga aspek preventif serta pemulihan psikologis berbasis komunitas masih terabaikan.

Di sisi lain, kebutuhan akan fasilitas rekreasi dan kebugaran yang berfokus pada ketenangan (*wellness retreat*) sering kali memaksa masyarakat perkotaan untuk mencari lokasi pelarian jauh ke luar kota atau ke kawasan resor alam. Padahal, pemulihan seharusnya menjadi rutinitas yang mudah dijangkau di dalam kota itu sendiri. Oleh karena itu, diperlukan sebuah intervensi arsitektural berupa perancangan wadah pemulihan mandiri berskala kota yang mampu menjembatani kebutuhan akan kebugaran fisik (seperti *gym*, yoga, dan hidroterapi) dengan terapi relaksasi mental di tengah konteks kawasan urban.

Menghadirkan fasilitas relaksasi di kota berkarakteristik pesisir dan komersial yang padat menuntut kepekaan khusus dalam penentuan lokasi dan pengolahan tapak. Kawasan

pesisir atau pusat perdagangan utama cenderung memiliki tingkat kebisingan dan polusi yang tidak kondusif untuk sebuah proses pemulihan. Sebagai antitesisnya, kawasan urban di bagian selatan kota (seperti area Tegal Selatan) menawarkan karakter lingkungan transisi yang lebih tenang, luasan lahan yang lebih memadai untuk pembentukan ekosistem hijau, namun tetap memiliki aksesibilitas perkotaan yang prima.

1.2 Tujuan dan Sasaran

1.2.1 Tujuan

Tujuan dari perancangan proyek ini adalah merancang sebuah fasilitas *Wellness Centre* di kawasan perkotaan Tegal yang mampu mewadahi aktivitas kebugaran fisik dan pemulihan mental secara holistik. Perancangan ini bertujuan untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip *Healing Environment* guna menciptakan sebuah oasis urban yang responsif dalam mereduksi tingkat stres masyarakat kota, serta menyelaraskan bangunan dengan kondisi lingkungan tapak perkotaan melalui pendekatan arsitektur yang berwawasan terapeutik dan berpusat pada keseimbangan alam.

1.2.2 Sasaran

Untuk mencapai tujuan tersebut, sasaran operasional yang harus dipenuhi dalam proses perancangan ini meliputi:

- 1. Sasaran Pemilihan dan Pengolahan Tapak**

Menganalisis dan mengolah tapak di kawasan berkarakteristik transisi urban (area Tegal Selatan) guna menciptakan zona penyangga (*buffer zone*) alami dari kebisingan jalan raya. Sasaran ini mencakup optimalisasi Koefisien Dasar Hijau (KDH) untuk mewadahi lanskap terapeutik berskala besar yang terisolasi dari polusi perkotaan.

- 2. Sasaran Pemrograman Ruang**

Menyusun program kebutuhan dan besaran ruang yang spesifik untuk mengakomodasi layanan kesejahteraan yang komprehensif. Sasaran ini mencakup pemisahan zonasi yang jelas antara area publik, area aktivitas fisik dinamis (seperti *gym* dan studio kinetik), area terapi holistik pasif (fisioterapi dan *massage*), serta area utilitas kompleks untuk terapi termal dan area basah (sauna dan hidroterapi).

- 3. Sasaran Tata Massa dan Kinerja Bangunan**

Merancang komposisi massa bangunan berskala rendah (*low-rise*) yang menyebar atau memiliki *inner courtyard* untuk menghindari kesan masif dan klinis. Sasaran ini juga mencakup optimalisasi orientasi massa bangunan untuk menangkap cahaya matahari pagi (spektrum biru) secara maksimal dan memastikan kelancaran sirkulasi udara alami (*cross-ventilation*) di area semi-terbuka.

4. Sasaran Penerapan Konsep *Healing Environment*

Mengaplikasikan elemen-elemen desain yang memberikan stimulasi sensorik positif bagi pemulihan psikologis pengguna, yang terdiri dari:

- Desain Biofilik (*Biophilic Design*): Mengintegrasikan alam ke dalam ruang binaan melalui taman panca indera (*sensory garden*), area meditasi berjalan, dan elemen air terapeutik yang berfungsi ganda sebagai *white noise*.
- Material dan Warna: Menggunakan material bertekstur alam (seperti kayu dan batu berpori) serta mengaplikasikan psikologi warna bernuansa bumi (*earth tones*) yang menenangkan pada elemen interior.
- Kenyamanan Akustik dan Visual: Merancang sistem insulasi suara untuk mencapai standar desibel (dB) terendah pada ruang relaksasi, serta mengendalikan intensitas pencahayaan (alami dan buatan) agar selaras dengan ritme sirkadian tubuh manusia.

1.3 Manfaat

1.3.1 Subyektif

1. Sebagai salah satu syarat utama menyelesaikan studi S1 Arsitektur pada Universitas Diponegoro.
2. Mengasah kemampuan penulis dalam mengintegrasikan teori kesehatan lingkungan ke dalam transformasi desain ruang yang kompleks dan fungsional.
3. Memberikan pemahaman mendalam bagi penulis mengenai hubungan timbal-balik antara perilaku manusia (*human behavior*) dengan ruang-ruang penyembuhan (*healing spaces*).

1.3.2 Obyektif

1. Menyediakan fasilitas kesehatan alternatif yang inklusif dan rekreatif, serta fokus pada upaya pencegahan dan pemulihan kesehatan mental dan fisik di tengah padatnya aktivitas urban.

2. Meningkatkan kualitas lingkungan binaan di Tegal melalui penyediaan Ruang Terbuka Hijau (RTH) yang terintegrasi dengan bangunan, sehingga membantu mikroklimat di sekitar tapak.
3. Menjadi referensi studi mengenai penerapan konsep *healing environment* pada iklim tropis pesisir, khususnya dalam konteks kota menengah.

1.4 Ruang Lingkup

1.4.1 Ruang Lingkup Substansial

Perancangan Pusat Kesejahteraan ini mencakup banyak elemen perencanaan dan arsitektur yang berfokus pada desain biophilic dan pendekatan pemulihan arsitektur. Metode ini digunakan sebagai dasar untuk membangun lingkungan yang dapat mendukung kesejahteraan fisik dan mental pengguna secara keseluruhan. Kebutuhan akan ruang relaksasi dan kebugaran menjadi semakin penting di Tegal, yang memiliki kepadatan penduduk lebih dari 7.000 jiwa/km^2 (BPS Tegal, 2023), dan memiliki mayoritas populasi usia produktif.

Lingkup substansial ini mencakup analisis aktivitas pengguna yang membentuk kebutuhan ruang, seperti kegiatan kebugaran (seperti fitness, yoga, pilates), relaksasi, terapi individu dan kelompok, meditasi, dan aktivitas komunitas pendukung seperti pelatihan gaya hidup sehat. Untuk memastikan kenyamanan dan keamanan pengguna, perancangan juga mencakup pengolahan tata massa bangunan, sistem sirkulasi, pengaturan zonasi berdasarkan tingkat privasi, dan hubungan antar ruang.

Selain itu, lingkup ini mencakup penerapan pendekatan desain pasif yang responsif terhadap iklim tropis Tegal, yang memiliki suhu rata-rata antara 26°C dan 32°C dan kelembaban yang relatif tinggi (BPS Tegal, 2023). Optimasi pencahayaan alami, ventilasi silang, pengendalian radiasi matahari melalui shading atau kulit sekunder, dan pemanfaatan vegetasi sebagai peneduh dan pembentuk mikroklimat adalah beberapa strategi. Menciptakan suasana relaksasi membutuhkan perancangan elemen arsitektural seperti fasad, material, bukaan, dan lanskap. Pembicaraan hanya membahas aspek arsitektural dan tidak mencakup perhitungan struktur yang mendalam, sistem utilitas teknis yang mendalam, atau manajemen operasional bangunan.

1.4.2 Ruang Lingkup Spasial

Perancangan pusat kesehatan ini mencakup perencanaan dan pengolahan ruang dalam dan luar yang dirancang secara terintegrasi. Ruang dikelompokkan berdasarkan

aksesibilitas dan privasi. Area publik terdiri dari area penerimaan, seperti lobby dan resepsionis, ruang informasi, dan ruang tunggu. Selain itu, area komunal, seperti kafe sehat atau ruang pendidikan, berfungsi sebagai tempat untuk berinteraksi dengan orang lain.

Zona semi publik terdiri dari ruang kebugaran, seperti ruang fitness, ruang yoga dan pilates, ruang kelas terapi kelompok, dan area aktivitas bersama. Zona semi privat terdiri dari ruang untuk aktivitas yang lebih tenang dan tenang, seperti ruang terapi individu, ruang meditasi, ruang relaksasi, dan ruang konsultasi. Zona servis juga mencakup ruang administrasi, staf, ruang ganti, loker, dan area utilitas lainnya.

Untuk mendukung konsep pemulihan, pengolahan ruang luar melibatkan penyediaan taman terapi, jalur refleksi, tempat duduk di luar, dan air sebagai stimulus visual dan auditori. Untuk memberikan pengalaman ruang yang lengkap bagi pengguna, integrasi antara ruang dalam dan luar dibuat.

1.5 Metode Pembahasan

Dalam proses penyusunan proposal dan perancangan Wellness Centre ini, pendekatan pembahasan deskriptif, dokumentatif, dan komparatif digunakan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang tujuan perancangan.

1.5.1 Metode Deskriptif

Data dan informasi tentang desain pusat kesejahteraan diuraikan dan dijelaskan melalui teknik deskriptif. Metode ini digunakan untuk menyelidiki ide-ide tentang *wellness*, konsep arsitektur penyembuhan, dan prinsip arsitektur kesehatan berbasis komunal. Selain itu, analisis kebutuhan ruang dilakukan berdasarkan kondisi sosial dan karakteristik pengguna Tegal, dengan usia produktif dan aktivitas ekonomi yang berkembang (BPS Tegal, 2023).

Selain itu, metode ini melibatkan pemeriksaan kondisi tapak saat ini, lingkungan sekitar, iklim, dan peluang dan hambatan lokasi. Konsep dan strategi desain utama yang akan dikembangkan didasarkan pada hasil analisis deskriptif.

1.5.2 Metode Dokumentatif

Metode dokumentatif menggunakan data sekunder dari berbagai sumber tertulis dan visual. Sumber-sumber ini termasuk literatur tentang arsitektur kesehatan dan *wellness*, jurnal ilmiah, buku, dan standar perancangan fasilitas kebugaran. Kajian dokumentatif juga mencakup data regulasi seperti RTRW, RDTR, dan peraturan bangunan gedung yang berlaku di Tegal.

Selain itu, data penelitian sebelumnya dikumpulkan, termasuk denah, foto, gambar, dan data teknis bangunan sejenis di dalam dan luar negeri. Untuk membantu proses analisis dan pengembangan desain, data ini digunakan sebagai acuan teoritis dan teknis.

1.5.3 Metode Komparatif

Metode komparatif digunakan untuk membandingkan beberapa studi preseden untuk menemukan keuntungan dan kekurangan dari konsep desain yang relevan. Konsep arsitektural, pengolahan tata massa dan zonasi, strategi pencahayaan dan ventilasi, integrasi elemen alam, dan kualitas pengalaman ruang yang dihasilkan dibandingkan satu sama lain.

Hasil analisis komparatif ini akan digunakan sebagai referensi saat membangun konsep desain yang sesuai dengan kebutuhan pengguna dan situasi iklim tropis Tegal.

1.6 Sistematika Pembahasan

Sistematika penulisan proposal ini disusun secara sistematis agar alur pembahasan runtut dan mudah dipahami. Bab I Pendahuluan memuat latar belakang, tujuan dan sasaran, manfaat, ruang lingkup, metode pembahasan, serta sistematika pembahasan. Bab II Tinjauan Pustaka berisi kajian teori yang meliputi tinjauan terkait isu kesehatan dari global hingga Tegal, pengertian dan konsep Wellness Centre, teori *healing environment*, tinjauan arsitektur berbasis komunal, standar teknis, serta studi banding bangunan sejenis. Bab III Tinjauan Lokasi membahas tinjauan umum Tegal, Kebijakan Tata Ruang Wilayah di Tegal, dan perkembangan proyek sejenis di Tegal.

Bab IV Pendekatan Program Perencanaan dan Perancangan Proyek membahas terkait pendekatan aspek secara fungsional, pendekatan aspek secara kontekstual, pendekatan aspek secara kinerja, pendekatan aspek secara teknis, dan pendekatan aspek secara visualisasi arsitektur. Bab V Program Perencanaan dan Perancangan Proyek membahas tentang program dasar perencanaan dan program dasar perancangan.

1.7 Alur Pikir

Gambar 1.1 Diagram Alur Pikir

Diagram Alur Pikir Perancangan *Wellness Centre*

