

ABSTRAK

Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk terbesar keempat di dunia, dengan kelompok usia produktif (15–64 tahun) sebagai mayoritas komposisi demografinya. Kelompok ini memegang peranan fundamental dalam menentukan kualitas hidup bangsa, sehingga kondisi kesehatan fisik dan mental mereka menjadi aspek yang kritis. Data menunjukkan bahwa beban penyakit di Indonesia masih tergolong tinggi, baik pada aspek fisik maupun mental, sementara penerapan pola hidup sehat masyarakat, khususnya di bidang gizi, aktivitas fisik, pola tidur, dan manajemen stres, belum memenuhi standar ideal. Upaya preventif dan promotif kesehatan menjadi kebutuhan mendesak sebagai respons atas kondisi tersebut. Kota Semarang sebagai kota metropolitan dan ibu kota Jawa Tengah memiliki potensi pasar yang kuat serta indeks kebugaran jasmani yang masih rendah, sehingga relevan sebagai lokasi pengembangan fasilitas kesehatan terpadu. Penelitian ini bertujuan merancang Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental di Kota Semarang sebagai fasilitas preventif dan promotif yang bersifat semi-informal dengan pendekatan *Wellness Architecture*. Pendekatan *Wellness Architecture* diterapkan melalui integrasi elemen pencahayaan alami, kualitas udara, akustik, material, warna, koneksi dengan alam, dan pengalaman multisensori untuk mendukung keseimbangan kesehatan fisik, mental, dan emosional pengguna secara holistik. Hasil perancangan diharapkan menghadirkan ruang yang inklusif, tidak mengintimidasi, dan mampu mendorong masyarakat, khususnya kelompok usia muda dan produktif, untuk secara aktif menjaga dan meningkatkan kualitas hidupnya.

Kata Kunci: Pusat Kesehatan dan Kebugaran, Pola Hidup Sehat, Preventif dan Promotif, *Wellness Architecture*, Kota Semarang.