

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdel, H. (2023). KANEKA wellness center / Kengo Kuma & Associates + Taisei Design Planners Architects & Engineers. *ArchDaily*.
- Ahmad, A., Azrin, M., & Firdaus, F. (2019). Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Atlet Sepak Bola (PPLP) Pekanbaru Menggunakan Metode Lari 12 Menit. 92–97.
- Alamsyah, T., & Amelia, R. (2024). Pencegahan masalah kesehatan dengan pendekatan promotive dan preventive. *Jurnal Kolaboratif Akademika*, 1(2).
- Atmaja, P. M. Y. R., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas fisik serta pola hidup sehat masyarakat sebagai upaya menjaga kesehatan pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128–135.
- Badan Pusat Statistik. (2025). Statistical Yearbook of Indonesia 2025 (Vol. 53). BPSStatistics Indonesia.
- Badan Pusat Statistik Kota Semarang. (2025). Kecamatan Banyumanik dalam angka 2025 (Banyumanik district in figures 2025) (Vol. 23). Semarang: BPS Kota Semarang.
- Badan Standardisasi Nasional. (2000). SNI 03-3985-2000: Tata cara perencanaan, pemasangan, dan pengujian sistem deteksi dan alarm kebakaran untuk pencegahan bahaya kebakaran pada bangunan gedung. *Badan Standardisasi Nasional*.
- Cifuentes, M. (1992). *Determining visitor carrying capacity in protected areas*. Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza (CATIE).
- Darmawan, I. G. H., Sastrawan, I. W., & Warnata, I. N. (2021). Wellness center di Kota Denpasar dengan pendekatan healing environment. *Undagi: Jurnal Ilmiah Arsitektur Universitas Warmadewa*, 9(1).
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Duta Media Publishing*.
- Hafizah, A., Soewarno, N., Asri, S. P., & Wardhani, M. K. (2023). Perancangan bangunan sekolah menengah kejuruan dengan menerapkan konsep modern Zen architecture di Kabupaten Semarang. *E-Proceeding Institut Teknologi Nasional Semarang*, 3(1).
- Haryanti, A. N., Putra, M. B. S., Larasati, N., Khairunnisa, V. N., & Dewi, L. D. A. (2024). Analisis kondisi kesehatan mental di Indonesia dan strategi penanganannya. *Student Research Journal*, 2(3), 28–40.
- Hsu, R. M. C. S., & Valentova, J. V. (2020). Motivation for different physical activities: A comparison among sports, exercises and body/movement practices. *Psicologia USP*, 31, e190153.

- Indarwati, N. K., & Sefrina, L. R. (2023). Faktor Pemilihan Makanan Sebagai Tolak Ukur Pemenuhan Gizi pada Generasi Muda: Literature Review: Factors in Food Selection as a Benchmark for Nutrition Fulfillment in the Young Generation: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(12), 2352-2356.
- Intan, T., Hasanah, F., Wardiani, S. R., & Handayani, V. T. (2021). Peningkatan kualitas hidup di masa pandemi Covid-19 dengan penerapan pola hidup sehat. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 4(1), 27–32.
- Jamaruddin, J., & Sudirman, S. (2022). DIMENSI PENGUKURAN KUALITAS HIDUP DI BEBERAPA NEGARA. *Jurnal Pallangga Praja (JPP)*, 4(1), 51–63.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Kemenkes beberkan masalah permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/id/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2022 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 21 Tahun 2020 tentang Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020–2024.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023: Dalam angka—Data akurat kebijakan tepat.
- Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat Republik Indonesia. (2017). Peraturan Menteri Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat Republik Indonesia Nomor 14/PRT/M/2017 tentang Persyaratan Kemudahan Bangunan Gedung.
- Khoirunnisa, L., & Soleh, N. M. (2024). Pengaruh pola hidup sehat terhadap kesehatan fisik dan mental. *Central Publisher*, 2(2).
- Malonda, N. S. H., Dinarti, L. K., Pangastuti, R. (2012). Pola Makan dan Konsumsi Alkohol sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(4), 202-212.
- Monzera, M. A., Ulfah, M., & Surahmi, F. (2022). Hubungan perilaku gaya hidup sehat terhadap kebugaran jasmani usia dewasa di fasilitas olahraga Summit Gym Kota Semarang. *Juru Rawat: Jurnal Update Keperawatan*, 2(2), 12–24.
- Mufid, N. A., & Kismianti. (2024). Analisis kualitas tidur penduduk usia produktif di Indonesia dengan model regresi logistik ordinal. *Indonesian Journal of Applied Statistics*, 7(2), 98–111.

- Nguyen, V. T., & Nguyen, H. L. (2024). *The design of tube houses in Vietnam according to the orientation of Wellness Architecture. International Journal of Sustainable Construction Engineering and Technology*, 15(3), 31–39.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 3(1), 316–321.
- Pramudiananta, H., & Soewarno, N. (2024). Penerapan konsep Wellness Architecture dalam perancangan senior living. *E-Proceeding Institut Teknologi Nasional Semarang*, 4(1).
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh Olahraga dan Model Latihan Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: *Literature Review. Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 107-116.
- Putra, R. A., & Suryani, E. (2021). Evaluasi pencahayaan alami dan buatan pada ruang kuliah Fakultas Sains dan Teknologi Unika Musi Charitas. *Universitas Katolik Musi Charitas*, 77-89.
- Pynkyawati, T., & Wahadamaputera, S. (n.d.). *Utilitas bangunan modul plumbing*. Griya Kreasi.
- Renaldy, A., & Andini, D. N. (2023). Pusat Kebugaran dan Kesehatan di Banjarbaru. *Lanting: Jurnal Tugas Akhir Mahasiswa*, 12(1).
- Republik Indonesia. (2014). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Republik Indonesia. (2023). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Rizki, R., Faisal, G., & Firzal, Y. (2020). Implementasi konsep arsitektur high-tech pada desain fitness and wellness center di Pekanbaru. *Arsitektura: Jurnal Ilmiah Arsitektur dan Lingkungan Binaan*, 18(2), 291–302.
- Setiawan, H., Suhandi, Roslianti, E., Firmansyah, A., & Fitriani, A. (2018). Promosi kesehatan pencegahan hipertensi sejak dini. *Jurnal Abdimas UMTAS*, 1(2), 41–45.
- SIURA Studio. (2026). *Taman Bendera Pusaka*.  
<https://www.siurastudio.com/projects/taman-bendera-pusaka>
- Suhartono, I. P., Basuki Dwisusanto, Y., & Wilianto, P. H. (2023). Implementasi konsep Wellness Architecture pada Amanjiwo. *Civil Engineering Collaboration*, 8(1).

- Suharyanto, I. (2016). Analisis “Pondasi Dalam” pada bangunan Masjid 3 (Tiga) lantai (studi kasus: Masjid MAN 3, Sleman, D.I. Yogyakarta). *Jurnal Teknik Sipil-UCY*, 11(1), 15-21.
- Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat pada remaja tahap akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36–48.
- Tabb, P. J., & Trietle, L. (2025). *Wellness Architecture and urban design*. Routledge.
- Wakitayanti, N. A., & Hartono, M. (2021). Motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat untuk berolahraga pada masa new normal di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 137–144.
- Wijaya, A. E., Asmin, E., & Saptanno, L. B. E. (2023). *Levels of depression and anxiety in productive age*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 150–156.
- Wirakhmi, I. N., & Purnawan, I. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61-67.
- World Health Organization. (2024). *The top 10 causes of death*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- Zonasondir. (n.d.). Pengertian sondir dan boring dan perbedaannya. Diakses dari <https://zonasondir.com/pengertian-sondir-dan-boring-dan-perbedaannya/>