

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Regulasi Kesehatan dan Kebugaran Fisik dengan Pendekatan Preventif dan Promotif

2.1.1. Tinjauan Umum

2.1.1.1. Kesehatan

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan, Kesehatan adalah keadaan sehat seseorang/individu baik secara fisik, jiwa, maupun sosial dan tidak hanya terbebas dari penyakit untuk memungkinkannya hidup produktif.

2.1.1.2. Kebugaran

Menurut Palar et al. (2015), Kebugaran merupakan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan kegiatan atau kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Pranata & Kumaat (2022), Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas sehari-hari secara efisien dalam jangka waktu yang relative lama tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya

Menurut Ahmad et al. (2019), terdapat 5 komponen dasar pembentuk kebugaran, yaitu daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran, yaitu genetik, umur, jenis kelamin, Latihan (aktivitas fisik), kebiasaan merokok, dan status gizi.

2.1.1.3. Preventif

Menurut Hong (2010), Preventif adalah upaya pencegahan terhadap suatu penyakit yang dapat menurunkan derajat kesehatan masyarakat. Pendekatan preventif bertujuan untuk mengurangi risiko penyakit dengan melakukan deteksi dini, vaksinasi, dan intervensi sebelum penyakit berkembang (Alamsyah dan Amelia, 2024).

2.1.1.4. Promotif

Menurut Hong (2010), Promotif adalah upaya meingkatkan pengetahuan masyarakat mengenai suatu penyakit sehingga meningkatkan motivasi untuk mencegah terjadinya penyakit tersebut. Pendekatan promotif bertujuan untuk

meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan individu/seseorang melalui promosi gaya hidup sehat, pendidikan kesehatan, dan peningkatan kesadaran akan peningkatan kesehatan (Alamsyah dan Amelia, 2024).

2.1.2. Penyelenggaraan Kesehatan

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan, Penyelenggaraan kesehatan memiliki tujuan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat, meningkatkan akses dan mutu pelayanan kesehatan dan sumber daya kesehatan, meningkatkan pengelolaan sumber daya manusia yang efektif dan efisien, memenuhi kebutuhan masyarakat akan pelayanan kesehatan, meningkatkan ketahanan kesehatan dalam menghadapi KLB/wabah, menjamin ketersediaan pendanaan kesehatan yang berkesinambungan dan berkeadilan serta dikelola secara transparan efektif, dan efisien, Penyelenggaraan kesehatan juga bertujuan untuk mewujudkan pengembangan dan pemanfaatan teknologi kesehatan yang berkelanjutan, serta memberikan perlindungan dan kepastian hukum bagi pasien, sumber daya manusia kesehatan, dan masyarakat. Penyelenggaraan Kesehatan terdiri dari:

- a. Upaya Kesehatan (perseorangan atau masyarakat), merupakan upaya kesehatan yang bersifat promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan/atau paliatif yang berdampak hanya kepada individu atau pada masyarakat.
- b. Sumber Daya Kesehatan, meliputi fasilitas pelayanan kesehatan, sumber daya manusia kesehatan, perbekalan kesehatan, sistem informasi kesehatan, teknologi kesehatan, pendanaan kesehatan, serta sumber daya lain yang diperlukan.
- c. Pengelolaan Kesehatan, diselenggarakan oleh Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah, dan Pemerintah Desa yang dilakukan secara terpadu dan saling mendukung guna menjamin tercapainya derajat kesehatan yang setinggi-tingginya.

2.1.3. Upaya Kesehatan

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan, Upaya Kesehatan merupakan segala bentuk kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan yang dilakukan secara terpadu dan berkesinambungan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam bentuk promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan/atau paliatif oleh Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah, dan/atau masyarakat.

Upaya Kesehatan memiliki 2 bentuk, yaitu:

- a. Upaya Kesehatan Perseorangan, merupakan Upaya Kesehatan yang bersifat promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan/ atau paliatif yang berdampak hanya kepada individu.
- b. Upaya Kesehatan Masyarakat, merupakan Upaya Kesehatan yang bersifat promotif, preventif kuratif, rehabilitatif, dan/ atau paliatif yang berdampak pada masyarakat.

Upaya Kesehatan terdiri dari:

- a. Kesehatan Ibu, Bayi, dan Anak, Remaja, Rewasa, dan Usia Lanjut
- b. Kesehatan Penyandang Disabilitas
- c. Kesehatan Reproduksi
- d. Keluarga Berencana
- e. Gizi
- f. Kesehatan Gigi dan Mulut
- g. Kesehatan Penglihatan dan Pendengaran
- h. Kesehatan Jiwa
- i. Penanggulangan Penyakit Menular dan Penyakit Tidak Menular
- j. Kesehatan Keluarga
- k. Kesehatan Sekolah
- l. Kesehatan Kerja
- m. Kesehatan Olahraga
- n. Kesehatan Lingkungan
- o. Kesehatan Matra
- p. Kesehatan Bencana
- q. Pelayanan Darah
- r. Transplantasi Organ dan/atau Jaringan Tubuh, Terapi berbasis Sel dan/atau Sel Punca, serta Bedah Plastik Rekonstruksi dan Estetika
- s. Pengamanan dan Penggunaan Sediaan Farmasi, Alat Kesehatan, dan PKRT
- t. Pengamanan Makanan dan Minuman
- u. Pengamanan Zat Adiktif
- v. Pelayanan Kedokteran untuk Kepentingan Hukum
- w. Pelayanan Kesehatan Tradisional
- x. Upaya Kesehatan Lainnya

2.1.4. Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan, Fasilitas Pelayanan Kesehatan merupakan tempat dan/ atau alat yang digunakan untuk menyelenggarakan Pelayanan Kesehatan kepada perseorangan ataupun masyarakat dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan/ atau paliatif yang dilakukan oleh Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah, dan/atau masyarakat. Fasilitas Pelayanan Kesehatan meliputi:

- a. Fasilitas Pelayanan Kesehatan Tingkat Pertama, merupakan Fasilitas Pelayanan Kesehatan yang menyelenggarakan Pelayanan Kesehatan Primer berupa Puskesmas, Klinik Pratama, dan Praktik Mandiri Tenaga Medis atau Tenaga Kesehatan.
- b. Fasilitas Pelayanan Kesehatan Tingkat Lanjut, merupakan Fasilitas Pelayanan Kesehatan yang menyelenggarakan Pelayanan Kesehatan Lanjutan meliputi pelayanan spesialisik dan/atau pelayanan subspesialisik. Fasilitas Pelayanan Kesehatan Tingkat Lanjut berupa Rumah Sakit, Klinik Utama, Balai Kesehatan, dan Praktik Mandiri Tenaga atau Tenaga Kesehatan.
- c. Fasilitas Pelayanan Kesehatan Penunjang, merupakan Fasilitas Pelayanan Kesehatan untuk menunjang Pelayanan Kesehatan Primer dan Lanjutan. Fasilitas Pelayanan Kesehatan ini dapat berdiri sendiri atau bergabung dengan Fasilitas Pelayanan Kesehatan Tingkat Pertama dan Lanjut. Fasilitas Pelayanan Kesehatan Penunjang berupa Laboratorium Kesehatan, Apotek, Laboratorium Pengolahan Sel, dan Bank Sel/Jaringan.

2.1.5. Sumber Daya Manusia Kesehatan

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan, Sumber Daya Manusia Kesehatan merupakan seseorang/individu yang bekerja secara aktif di bidang kesehatan baik dengan pendidikan formal kesehatan maupun tidak, yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan dalam melakukan Upaya Kesehatan. Sumber Daya Manusia Kesehatan terdiri dari:

- a. Tenaga Medis, merupakan setiap orang/individu yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan serta memiliki sikap profesional, pengetahuan, dan keterampilan melalui pendidikan profesi kedokteran atau kedokteran gigi yang memerlukan kewenangan untuk melakukan Upaya Kesehatan. Tenaga Medis dikelompokkan menjadi Dokter (dokter, dokter spesialis, dan dokter

subspesialis) dan Dokter Gigi (dokter gigi, dokter gigi spesialis, dan dokter gigi subspesialis).

- b. Tenaga Kesehatan, merupakan setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang Kesehatan serta memiliki sikap profesional, pengetahuan, dan keterampilan melalui pendidikan tinggi yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan Upaya Kesehatan. Tenaga Kesehatan dikelompokkan menjadi:
 - a) Tenaga Psikologi Klinis
 - b) Tenaga Keperawatan
 - c) Tenaga Kebidanan
 - d) Tenaga Kefarmasian
 - e) Tenaga Kesehatan Masyarakat
 - f) Tenaga Kesehatan Lingkungan
 - g) Tenaga Gizi
 - h) Tenaga Keterampilan Fisik
 - i) Tenaga Keteknisian Medis
 - j) Tenaga Teknik Biomedika
 - k) Tenaga Kesehatan Tradisional
 - l) Tenaga Kesehatan Lain yang ditetapkan oleh Menteri
- c. Tenaga Pendukung atau Penunjang Kesehatan, merupakan tenaga yang bekerja pada Fasilitas Pelayanan Kesehatan atau institusi lain di bidang Kesehatan. Tenaga ini meliputi Tenaga Biologi, Tenaga Administrasi, Pramusaji, Tenaga Keuangan, Petugas Pemulasaran Jenazah, dan Petugas Ambulans.

2.1.6. Aktivitas Fisik untuk Kebugaran dan Kesehatan

Menurut Pranata & Kumaat (2022), Kesehatan dan Kebugaran merupakan kebutuhan dasar manusia yang untuk mencapainya memerlukan aktivitas fisik yang bersifat menyenangkan serta dapat dilakukan secara berkelanjutan.

Menurut Caspersen et al. (1985); Hoffman & Harris (2013) dalam Hsu dan Valentova (2020), Aktivitas Fisik adalah gerakan sukarela dengan pengeluaran energi yang lebih tinggi dibandingkan tingkat istirahat, yang bertujuan untuk mencapai suatu tujuan yang berkaitan dengan dimensi Kinesiologi, seperti ekspresi diri, rekreasi, kesehatan, dan/atau kompetisi). Menurut Hsu dan Valentova (2020), Aktivitas Fisik terdiri dari 2 jenis, yaitu Olahraga dan Latihan.

- a. Olahraga, merupakan aktivitas fisik spesifik yang berkaitan dengan penggunaan keterampilan gerak dalam konteks permainan, termasuk kompetisi, aturan, dan pencapaian rekor (Hoffman & Harris, 2013 dalam Hsu dan Valentova, 2020). Menurut Gillet & Rosnet (2008) dalam Hsu dan Valentova (2020), Olahraga dapat dibagi menjadi individu, seperti tenis, karate, senam) dan kolektif/tim (misalnya sepak bola, rugby, bola basket, bola voli).
- b. Latihan, merupakan aktivitas fisik yang terstruktur, berupa gerakan berulang yang bertujuan meningkatkan kebugaran atau kondisi fisik (Caspersen et al., 1985 dalam Hsu dan Valentova, 2020).

Menurut Hsu dan Valentova (2020), terdapat beberapa aktivitas fisik dengan para praktisi yang tidak menerima bahwa aktivitas fisik tersebut dikategorikan sebagai Olahraga ataupun Latihan karena terdapat banyak prinsip tambahan dan menganggap aktivitas fisik tersebut tidak masuk ke dalam Pendidikan Jasmani sehingga Aktivitas Fisik ini disebut sebagai Praktik Tubuh/Gerak.

- c. Praktik Tubuh/Gerak, merupakan aktivitas fisik dengan cara yang berbeda dari Olahraga dan Latihan (Lazzarotti Filho et al., 2010). Menurut Hsu dan Valentova (2020), merupakan pengelompokan aktivitas fisik yang tidak secara jelas memenuhi definisi Olahraga (pada dasarnya bersifat kompetitif) atau Latihan (menekankan pada kondisi fisik), seperti Yoga, Pilates, Tai Chi Chuan, Liang Gong, tari, dan Senam untuk Semua.

2.2. Regulasi Kesehatan Jiwa/Mental dengan Pendekatan Preventif dan Promotif

2.2.1. Tinjauan Umum

2.2.1.1. Kesehatan Jiwa

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, Kesehatan Jiwa merupakan kondisi seorang/individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga seseorang/individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

2.2.1.2. Orang Dengan Masalah Kejiwaan

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK)

merupakan seorang/individu yang mempunyai masalah fisik, mental, sosial, pertumbuhan dan perkembangan, dan/atau kualitas hidup sehingga memiliki risiko mengalami gangguan jiwa.

2.2.1.3. Orang Dengan Gangguan Jiwa

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) merupakan seorang/individu yang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala dan/atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia.

2.2.2. Upaya Kesehatan Jiwa

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, Upaya Kesehatan Jiwa merupakan setiap kegiatan untuk mewujudkan derajat kesehatan jiwa yang optimal bagi setiap individu/seseorang, keluarga, dan masyarakat dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diselenggarakan secara menyeluruh, terpadu (komprehensif), dan berkesinambungan oleh Pemerintah, Pemerintah Daerah, dan/atau masyarakat.

2.2.2.1. Upaya Kesehatan Jiwa Promotif

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, Upaya Kesehatan Jiwa Promotif merupakan suatu kegiatan atau rangkaian kegiatan penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Jiwa yang bersifat promosi Kesehatan Jiwa dengan tujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat Kesehatan Jiwa masyarakat secara optimal, menghilangkan stigma, diskriminasi, pelanggaran hak asasi ODGJ sebagai bagian dari masyarakat, meningkatkan pemahaman dan peran serta masyarakat terhadap Kesehatan Jiwa, meningkatkan penerimaan dan peran serta masyarakat terhadap Kesehatan Jiwa. Upaya Kesehatan Jiwa Promotif dapat dilaksanakan di:

- a. Lingkungan Keluarga
- b. Lingkungan Lembaga Pendidikan
- c. Lingkungan Tempat Kerja
- d. Lingkungan Masyarakat
- e. Fasilitas Pelayanan Kesehatan

- f. Media Massa
- g. Lembaga Keagamaan dan Tempat Ibadah
- h. Lembaga Pemasyarakatan dan Rumah Tahanan

2.2.2.2. Upaya Kesehatan Jiwa Preventif

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, Upaya Kesehatan Jiwa Preventif merupakan suatu kegiatan atau rangkaian kegiatan untuk mencegah terjadinya masalah kejiwaan atau gangguan jiwa dengan tujuan untuk mencegah terjadinya masalah kejiwaan, mencegah timbulnya dan/atau kambuhnya gangguan jiwa, mengurangi faktor risiko akibat gangguan jiwa pada masyarakat secara umum atau perorangan, mencegah timbulnya dampak masalah psikososial. Upaya Kesehatan Jiwa Promotif dapat dilaksanakan di:

- a. Lingkungan Keluarga
- b. Lingkungan Lembaga
- c. Lingkungan Masyarakat

2.2.3. Sistem Pelayanan Kesehatan Jiwa

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, untuk melaksanakan Upaya Kesehatan Jiwa, Pemerintah membangun sistem pelayanan Kesehatan Jiwa yang berjenjang dan komprehensif. Sistem Pelayanan Kesehatan Jiwa terdiri dari:

- a. Pelayanan Kesehatan Jiwa Dasar, merupakan pelayanan Kesehatan Jiwa yang diselenggarakan terintegrasi dalam pelayanan kesehatan umum di Puskesmas dan jejaring, klinik pratama, praktik dokter dengan kompetensi pelayanan Kesehatan Jiwa, rumah perawatan, serta fasilitas pelayanan di luar sektor kesehatan dan fasilitas rehabilitasi berbasis masyarakat.
- b. Pelayanan Kesehatan Jiwa Rujukan, merupakan pelayanan Kesehatan Jiwa di rumah sakit jiwa, pelayanan Kesehatan Jiwa yang terintegrasi dalam pelayanan kesehatan umum di rumah sakit, klinik utama, dan praktik dokter spesialis kedokteran jiwa.

2.2.4. Sumber Daya Dalam Upaya Kesehatan Jiwa

2.2.4.1. Sumber Daya Manusia di Bidang Kesehatan Jiwa

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, Sumber Daya Manusia di Bidang Kesehatan Jiwa terdiri dari:

- a. Tenaga Kesehatan dengan Kompetensi di Bidang Kesehatan Jiwa.
- b. Tenaga Profesional Lainnya, merupakan tenaga profesional di luar tenaga kesehatan yang menggunakan keilmuan dan keterampilannya sebagai profesi untuk melakukan pelayanan di bidang Kesehatan Jiwa, antara lain pekerja sosial, terapis okupasi, terapis wicara, guru tertentu, dan lain-lain.
- c. Tenaga Lain yang terlatih di Bidang Kesehatan Jiwa, merupakan tenaga lain selain tenaga kesehatan dan tenaga profesional lainnya yang dilatih untuk dapat memberikan pelayanan di bidang Kesehatan Jiwa, antara lain rohaniwan dan konselor.

2.2.4.2. Fasilitas Pelayanan di Bidang Kesehatan Jiwa

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, Fasilitas Pelayanan di Bidang Kesehatan Jiwa terdiri dari:

- a. Fasilitas Pelayanan Kesehatan, meliputi Puskesmas dan jejaring, Klinik Pratama, dan Praktik Dokter dengan Kompetensi Pelayanan Kesehatan Jiwa, Rumah Sakit Umum, Rumah Sakit Jiwa, Rumah Perawatan.
- b. Fasilitas Pelayanan di Luar Sektor Kesehatan dan Fasilitas Pelayanan Berbasis Masyarakat, meliputi Praktik Psikolog, Praktik Pekerja Sosial, Panti Sosial, Panti Kesejahteraan Sosial, Pusat Rehabilitasi Sosial, Rumah Pelindung Sosial, Pesantren/Institusi Berbasis Keagamaan, Rumah Singgah, Lembaga Kesejahteraan Sosial.

2.2.4.3. Perbekalan Kesehatan Jiwa

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, Perbekalan Kesehatan Jiwa terdiri dari:

- a. Obat Psikofarmaka, antara lain anti psikosis, anti depresi, anti ansietas, anti panik, anti insomnia, dan anti obsesif kompulsif.
- b. Alat Kesehatan.

- c. Alat Nonkesehatan, antara lain alat musik, alat permainan kreatif, alat masak, alat pertukangan, alat jahit, alat pertanian, dan alat olahraga yang berguna ketika proses pemulihan sebagai terapi.

2.2.4.4. Teknologi dan Produk Teknologi Kesehatan Jiwa

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, Teknologi dan Produk Teknologi Kesehatan Jiwa mencakup segala metode dan alat yang digunakan untuk mendeteksi, mencegah terjadinya, meringankan penderitaan akibat, menyembuhkan, dan memulihkan diri dari gangguan jiwa.

2.3. Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental (Preventif dan Promotif)

2.3.1. Pengertian Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental (Preventif dan Promotif)

Menurut Tabb & Trietle (2025), kesehatan merupakan suatu kondisi bebas dari penyakit, rasa sakit, atau cacat, dengan fungsi fisik dan mental yang normal. Kesehatan juga dimaknai sebagai kondisi yang membuat suatu individu mampu menjalani dan menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari. Selain itu, kesehatan merupakan kondisi keseimbangan dalam lingkungan sosial dan fisik.

Menurut Renaldy & Nadya Andini (2013), *wellness* adalah sebuah proses individu membuat keputusan secara sadar dan berpartisipasi dalam aktivitas pola hidup sehat sehingga berdampak positif bagi kesehatan individu itu sendiri.

Menurut Tabb & Trietle (2025), istilah *wellness* berasal dari Bahasa Inggris Kuno yaitu *wel* yang artinya berlimpah atau dalam kondisi baik, dan *nes* sebagai unsur pembentuk kata yang menunjukkan tindakan. Secara gabungan, *wellness* mengarah pada perilaku yang menghasilkan kebahagiaan, aktualisasi diri, dan kesehatan optimal. Kenneth Cooper mengembangkan konsep *wellness* sebagai gaya hidup sehingga membuktikan bahwa interaksi manusia terjadi dalam ruang dan rentang waktu yang membentuk pengalaman *wellness*. *Wellness* adalah sebuah proses yang mencakup hidup holistik, penyembuhan diri, perawatan preventif, dan praktik *wellness* aktif. *Wellness* dipengaruhi oleh berbagai aspek, termasuk pola makan, cara kita beraktivitas atau bergerak, interaksi sosial yang dijalani, serta kualitas hubungan dengan lingkungan alam.

Menurut Tabb & Trietle (2025), Global Wellness Institute mendefinisikan *wellness* sebagai “upaya aktif untuk menjalani aktivitas, pilihan, dan gaya hidup yang

mengarah pada kondisi kesehatan holistik.” Hal ini merupakan proses aktif untuk sadar dan membuat pilihan menuju hasil kesehatan dan kesejahteraan yang optimal. Berhubungan erat dengan kesehatan holistik, *wellness* bersifat integratif dan multidimensi, meliputi dimensi fisik, mental, emosional, sosial, finansial, lingkungan, dan spiritual. Meskipun dianggap sebagai upaya proaktif individu, *wellness* sangat dipengaruhi oleh lingkungan fisik, sosial, dan budaya tempat kita hidup, termasuk lingkungan binaan. *Wellness* menjadi konsep utama dalam proses perencanaan dan perancangan dapat berperan penting untuk memastikan lingkungan binaan tidak hanya menopang kehidupan masyarakat di kota dan desa, tetapi juga meregenerasi dan merevitalisasi kawasan tersebut, sehingga manusia dan lingkungannya menjadi lebih baik dari sebelumnya serta bergerak menuju pemulihan, kebangkitan, dan peningkatan vitalitas.

Pusat Kesehatan (*health*) dan Kebugaran (*wellness center*) Fisik-Mental adalah sebuah pusat kebugaran yang mencakup kesehatan jasmani maupun rohani atau dengan kata lain para tenaga profesional kesehatan mental dan medis, ahli gizi, serta pelatih kebugaran menyediakan tempat layanan dan perawatan untuk kesehatan tubuh dan pikiran. (Saputra dalam Rizki et al., 2020).

Menurut Darmawan et al.(2021), *Wellness Center* merupakan tempat untuk menjaga kesehatan jasmani dan tempat untuk berkonsultasi mengenai kesehatan.

Pendekatan Preventif dan Promotif menjadi pendekatan yang umum digunakan pada Pusat Kesehatan dan Kebugaran karena karena berfokus pada upaya menjaga, meningkatkan, serta mencegah penurunan kondisi kesehatan melalui pembentukan pola hidup sehat secara berkelanjutan.

Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat Perkotaan merupakan suatu fasilitas terpadu yang berfokus pada pencegahan, pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara holistik, mencakup aspek fisik, mental, dan sosial melalui pendekatan preventif dan promotif. Fasilitas ini tidak hanya menyediakan sarana kebugaran, tetapi juga mewadahi upaya kesehatan preventif dan promotif melalui layanan edukasi, konsultasi, deteksi dini, serta program pembentukan pola hidup sehat yang berkelanjutan. Dengan sistem integrasi yang komprehensif, Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental berperan sebagai wadah yang mampu meningkatkan kualitas hidup, kesejahteraan, serta produktivitas individu dalam menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari.

2.3.2. Fungsi dan Tujuan Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental (Preventif dan Promotif)

Berdasarkan pengertian Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat Perkotaan, dapat disimpulkan bahwa Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental memiliki fungsi dan tujuan sebagai wadah yang memfasilitasi upaya pencegahan, pemeliharaan, dan peningkatan kesehatan secara menyeluruh melalui integrasi layanan fisik dan mental. Fasilitas ini berperan dalam mendorong terbentuknya pola hidup sehat, meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terhadap kesehatan, serta menyediakan lingkungan yang mendukung keseimbangan antara aktivitas fisik, kondisi psikologis, dan interaksi sosial. Selain itu, pusat ini juga bertujuan untuk mewadahi seluruh kelompok usia, khususnya kelompok usia muda dan produktif untuk mewujudkan kesejahteraan dan produktivitas hidup individu yang optimal.

2.3.3. Sistem dan Regulasi Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental (Preventif dan Promotif)

Berdasarkan Tinjauan Umum Kesehatan dan Kebugaran Fisik serta Kesehatan Jiwa/Mental dengan Pendekatan Preventif dan Promotif yang dibuat berdasarkan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan dan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, berikut merupakan sistem yang akan diterapkan pada Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat Perkotaan.

2.3.3.1. Penyelenggaraan Kesehatan

Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat Perkotaan merupakan Penyelenggaraan Kesehatan Fisik dan Jiwa/Mental yang didukung oleh 3 aspek, yaitu Upaya Kesehatan, Sumber Daya Kesehatan, dan Pengelolaan Kesehatan

Upaya Kesehatan yang dijalankan pada Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat Perkotaan merupakan Upaya Kesehatan Perseorangan bersifat Preventif dan Promotif. Hal ini dilakukan kepada perseorangan karena Penyelenggaraan Kesehatan ini akan berfokus dan berdampak kepada perseorangan/individu saja, tidak dilakukan atau diwajibkan untuk diterapkan kepada Masyarakat luas.

Upaya Kesehatan perseorangan yang bersifat promotif merupakan suatu kegiatan atau serangkaian kegiatan untuk memampukan seseorang/individu dalam mengendalikan dan meningkatkan kesehatannya. Upaya Kesehatan perseorangan yang bersifat promotif dapat berupa pemberian penjelasan dan/atau edukasi tentang gaya hidup sehat, faktor risiko, permasalahan Kesehatan, dan lain-lain. Sedangkan, Upaya Kesehatan perseorangan yang bersifat preventif merupakan suatu kegiatan atau serangkaian kegiatan yang memiliki tujuan untuk mencegah terjadinya penyakit atau menghentikan penyakit dan mencegah komplikasi yang diakibatkan setelah timbulnya penyakit. Upaya Kesehatan perseorangan yang bersifat preventif dapat berupa deteksi dini, intervensi dini, dan lain-lain.

Sumber Daya Kesehatan pada Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat meliputi Fasilitas Pelayanan Kesehatan, Sumber Daya Manusia Kesehatan, Perbekalan Kesehatan, Sistem Informasi Kesehatan, Teknologi Kesehatan, Pendanaan Kesehatan, dan Sumber Daya Lainnya. Hal-hal tersebut akan dibahas pada subbab selanjutnya.

Pengelolaan Kesehatan pada Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat akan diselenggarakan swasta dengan integrasi Pemerintah guna tercapainya tujuan secara optimal.

2.3.3.2. Upaya Kesehatan

Upaya Kesehatan pada Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat Perkotaan akan berbentuk Perseorangan yang bersifat preventif dan promotif. Maka dari itu, Upaya Kesehatan ini dapat digunakan oleh seluruh lapisan usia, khususnya pada usia muda dan produktif. Berikut merupakan Upaya Kesehatan Preventif dan Promotif yang akan dijalankan pada Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat.

a. Kesehatan Ibu, Remaja, Dewasa, dan Usia Lanjut

Upaya Kesehatan ini dilakukan untuk menurunkan angka kematian ibu, mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif. Pada Upaya Kesehatan dewasa dilakukan untuk menjaga agar seseorang tetap hidup sehat dan produktif dan pada

usia lanjut dilakukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat, berkualitas, serta produktif sesuai dengan martabat kemanusiaan.

b. Gizi

Pemenuhan gizi untuk peningkatan mutu gizi dapat dilakukan melalui perbaikan Pola konsumsi makanan yang beragam, bergizi seimbang, dan aman. Upaya pemenuhan gizi dilakukan pada seluruh siklus kehidupan sejak dalam kandungan sampai dengan lanjut usia. Tata laksana atau langkah-langkah penanganan untuk memperbaiki atau memulihkan gizi seperti gagal tumbuh, berat badan kurang, gizi kurang, gizi buruk, stunting, gizi berlebih, dan defisiensi mikronutrien serta masalah gizi akibat penyakit.

c. Kesehatan Jiwa

Upaya Kesehatan Jiwa menjamin setiap individu untuk mencapai kualitas hidup yang baik, menikmati kehidupan kejiwaan yang sehat, bebas dari ketakutan, tekanan, dan gangguan lainnya yang dapat mengganggu Kesehatan Jiwa. Upaya ini juga dapat menjamin setiap orang agar bisa mengembangkan berbagai potensi kecerdasan dan potensi psikologis lainnya.

d. Penanggulangan Penyakit Tidak Menular

Upaya Kesehatan Penanggulangan PTM dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan berperilaku hidup sehat, dan mencegah terjadinya penyakit tidak menular beserta akibat yang ditimbulkan.

e. Kesehatan Keluarga

Upaya Kesehatan keluarga dilakukan untuk menciptakan interaksi dinamis yang positif antar anggota keluarga yang memungkinkan setiap anggota keluarga mengalami kesejahteraan fisik, jiwa, dan sosial yang optimal. Hal ini meliputi aspek proses sosial dan emosional dalam keluarga, kebiasaan hidup sehat dalam keluarga, sumber daya keluarga untuk hidup sehat, dan dukungan sosial eksternal untuk hidup sehat.

f. Kesehatan Olahraga

Upaya Kesehatan olahraga dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat melalui aktivitas fisik, latihan fisik, dan olahraga.

g. Kesehatan Lingkungan (Sosial)

Upaya Kesehatan lingkungan (sosial) dapat diselenggarakan pada lingkungan permukiman, tempat kerja, tempat rekreasi, serta tempat dan fasilitas umum agar setiap individu dapat mencapai derajat Kesehatan setinggi-tingginya.

h. Pelayanan Kesehatan Tradisional

Upaya Pelayanan Kesehatan Tradisional menggunakan keterampilan dan ramuan tradisional berdasarkan pengetahuan, keahlian, dan nilai yang bersumber dari kearifan lokal.

2.3.3.3. Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Fasilitas Pelayanan Kesehatan memberikan pelayanan kesehatan kepada perseorangan atau masyarakat. Pada Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat Perkotaan merupakan Fasilitas Pelayanan Kesehatan Tingkat Pertama (Pelayanan Kesehatan Primer) dan Fasilitas Pelayanan Kesehatan Penunjang yang bergabung menjadi satu. Fasilitas Pelayanan Kesehatan Tingkat Pertama karena Fasilitas ini menyediakan Praktik Mandiri Tenaga Kesehatan dan Fasilitas ini akan bergabung dengan Fasilitas Pelayanan Kesehatan Penunjang.

2.3.3.4. Sumber Daya Manusia Kesehatan

Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat Perkotaan memiliki Sumber Daya Manusia Kesehatan, yaitu Tenaga Kesehatan dan Tenaga Pendukung atau Penunjang Kesehatan. Berikut merupakan tenaga-tenaga kesehatan yang berperan:

- a. Tenaga Psikologi Klinis, merupakan Psikolog yang mengambil spesialis atau peminatan klinis
- b. Tenaga Gizi, meliputi Nutrisisionis dan Dietisien
- c. Tenaga Keterampilan Fisik, meliputi Fisioterapis, Akupuntur, dan Bekam.
- d. Tenaga Kesehatan Tradisional, meliputi Tenaga Kesehatan Ramuan/Jamu, Pengobat Tradisional (pijat, refleksi, atau urut), dan Tenaga Kesehatan Tradisional Interkontinental

Tenaga Pendukung atau Tenaga Penunjang Kesehatan berupa Asisten Tenaga Kesehatan, Tenaga Administrasi, Pramusaji & Koki, Tenaga Keuangan, dan Tenaga Pelatih Kebugaran.

2.3.3.5. Aktivitas Fisik untuk Kebugaran dan Kesehatan

Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat Perkotaan mendukung Aktivitas Fisik sebagai salah satu Upaya Kebugaran. Menurut Hsu dan Valentova (2020), Terdapat 3 Aktivitas Fisik, berikut merupakan Aktivitas Fisik untuk mendukung Upaya Kebugaran.

a. Olahraga

Olahraga memiliki 2 jenis yaitu individu dan tim. Pada Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat Perkotaan memiliki Aktivitas Fisik Olahraga Tim, yaitu Bulu Tangkis, Tenis, Padel, Bola Basket, Bola Voli, dan Futsal.

b. Latihan

Latihan pada Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat Perkotaan berupa Kardio (Aerobik, Jogging, Lari, Sepeda, Renang), *Strength Training* (TRX, Kalistenik, dan Angkat Beban), Fleksibilitas (*Stretching* Statis dan Dinamis), Keseimbangan (*Balance Training* dan *Agility Drill*), dan Gabungan dari keempat kategori (Hyrox, Crossfit). Metode-metode Latihan yang digunakan yaitu, High Intensity Interval Training, Functional Training, dan lain-lainnya.

c. Praktik Tubuh/Gerak

Praktik Tubuh/Gerak pada Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat Perkotaan berupa Pilates, Yoga, *Mat Exercise*, Senam.

2.3.3.6. Upaya Kesehatan Jiwa

Upaya Kesehatan Jiwa Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat Perkotaan dengan pendekatan Promotif dan Preventif. Upaya Kesehatan Jiwa ini dilaksanakan di lingkungan:

- a. Keluarga, Upaya Kesehatan Jiwa dilaksanakan dalam bentuk pola asuh dan pola komunikasi dalam keluarga yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan jiwa yang sehat mencakup memelihara/mengasuh, melindungi, dan mengarahkan pada sebuah kehidupan yang baru seiring

dengan proses tumbuh kembang anak, dan menyediakan sumber daya untuk memenuhi kebutuhan dasar, cinta, perhatian, dan nilai-nilai.

- b. Masyarakat, Upaya Kesehatan dilaksanakan untuk menciptakan lingkungan masyarakat kondusif, memberikan komunikasi, informasi, dan edukasi mengenai pencegahan gangguan jiwa, serta menyediakan konseling bagi masyarakat yang membutuhkan.

2.3.3.7. Sistem Pelayanan Kesehatan Jiwa

Pada Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat Perkotaan memiliki sistem Pelayanan Kesehatan Jiwa Dasar, yaitu pelayanan Kesehatan Jiwa yang diselenggarakan terintegrasi dalam Pelayanan Kesehatan umum di Fasilitas Pelayanan di Luar Sektor Kesehatan dan Fasilitas Pelayanan berbasis Masyarakat. Sistem Pelayanan Kesehatan jiwa harus bersifat komprehensif, yaitu memberikan pelayanan yang bersifat menyeluruh meliputi fisik, mental, spiritual, dan sosial.

2.3.3.8. Sumber Daya dalam Upaya Kesehatan Jiwa

Pada Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat Perkotaan memiliki 4 Sumber Daya dalam Upaya Kesehatan Jiwa, yaitu:

- a. Sumber Daya Manusia di Bidang Kesehatan Jiwa,
Sumber Daya Manusia meliputi Tenaga Kesehatan dengan Kompetensi di Bidang Kesehatan Jiwa dan Tenaga Lain yang terlatih di Bidang Kesehatan Jiwa (rohaniwan dan konselor).
- b. Fasilitas Pelayanan di Bidang Kesehatan Jiwa
Fasilitas Pelayanan di Bidang Kesehatan Jiwa pada Pusat Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental sebagai Fasilitas Preventif dan Promotif Kesehatan Masyarakat Perkotaan merupakan Fasilitas Pelayanan di Luar Sektor Kesehatan dan Fasilitas Pelayanan Berbasis Masyarakat yang meliputi Praktik Psikolog yaitu terapan prinsip psikologi yang berkaitan dengan melakukan kegiatan diagnosis, prognosis, konseling, dan psikoterapi. Pelayanan di Fasilitas Pelayanan ini akan berbentuk Pelayanan Perawatan Harian.
- c. Perbekalan Kesehatan Jiwa

Perbekalan Kesehatan Jiwa berupa Alat Nonkesehatan.

d. Teknologi dan Produk Teknologi Kesehatan Jiwa

Teknologi dan Produk Teknologi Kesehatan Jiwa mencakup segala metode dan alat yang digunakan untuk mendeteksi, mencegah terjadinya, meringankan penderitaan akibat, menyembuhkan, dan memulihkan diri dari gangguan jiwa.

2.4. Pola Hidup Sehat

2.4.1. Pengertian Pola Hidup Sehat

Menurut Atmaja et al. (2021), pola hidup sehat serangkaian perilaku yang dilakukan secara sadar sebagai hasil proses pembelajaran untuk membantu diri sendiri dan keluarga dalam menjaga kesehatan. Oleh karena itu, praktik hidup sehat dan bersih perlu diterapkan secara berulang agar terbentuk menjadi kebiasaan. Menurut Suyatmin & Sukardi dalam Atmaja et al. (2021), menerapkan pola hidup sehat secara konsisten bermanfaat untuk memelihara dan meningkatkan kondisi kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, melindungi diri dari berbagai risiko kesehatan, serta berkontribusi dalam peningkatan kualitas kesehatan secara keseluruhan.

2.4.2. Aspek-Aspek Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat dipahami oleh berbagai ahli sebagai konsep multidimensi yang mencakup beragam aspek kehidupan manusia, tidak hanya terbatas pada kondisi fisik. Berikut merupakan aspek-aspek pola hidup sehat dari berbagai ahli.

Tabel 2. 1 Pengertian Pola Hidup Sehat

Ahli	Aspek-Aspek Pola Hidup Sehat
Balanzá–Martínez et al. (2020)	Pola hidup sehat diartikan sebagai pola perilaku yang bertujuan untuk menjaga atau meningkatkan kondisi kesehatan yang diwujudkan melalui aktivitas fisik yang rutin, tidak merokok, menjaga berat badan yang ideal, dan menjaga pola makan yang seimbang
Melnyk et al. (2013)	Pola hidup sehat mencakup pola pikir (<i>thinking</i>), pengelolaan emosi (<i>emotions</i>), latihan (<i>exercise</i>), pemenuhan nutrisi (<i>nutrition</i>), serta dimensi sosial dan spiritual
Intan et al. (2021)	Pola hidup sehat adalah kebiasaan masyarakat yang menekankan pentingnya aspek kesehatan, seperti pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, pemeliharaan kebugaran fisik dan kesehatan mental, serta pemenuhan asupan nutrisi yang seimbang sehingga tercapai kondisi kesehatan yang optimal
Susanti, & Kholisoh (2018)	Untuk mencapai pola hidup sehat yang optimal, setiap individu perlu menerapkan berbagai upaya, seperti menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, mengatur keseimbangan

	aktivitas, berolahraga secara teratur, dan melakukan tindakan pencegahan terhadap penyakit
Khoirunnisa & Soleh (2024)	Pola hidup sehat mencakup berbagai aspek, yaitu pola makan, aktivitas fisik, tidur, dan manajemen stres.

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa Aspek Pola Hidup sehat sebagai mencakup:

1. Pola Makan dan Gizi (Nutrisi)

Pola makan merupakan jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan sehari-hari, termasuk sumber zat gizi seperti lemak, natrium, kalsium, dan kalium (Malonda et al., 2012). Menurut Indrawati & Sefrina (2023), pemenuhan gizi merupakan upaya untuk mencukupi kebutuhan asupan makanan, baik zat gizi makro maupun mikro, yang berperan dalam mendukung pertumbuhan serta menjaga kesehatan, khususnya pada generasi muda.

2. Aktivitas Fisik

Menurut Lay et al dalam Wirakhmi & Purnawan (2023), Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang menyebabkan peningkatan pengeluaran energi di atas kondisi istirahat. Aktivitas ini mencakup kegiatan sehari-hari seperti perjalanan, pekerjaan, dan aktivitas rumah tangga, serta berbagai gerakan yang secara khusus dilakukan untuk meningkatkan kesehatan.

3. Kesehatan Mental (Spiritual dan Emosi)

Menurut Fakhriyani (2019), kesehatan mental merupakan kondisi individu yang memungkinkan berkembangnya berbagai aspek secara optimal, meliputi fisik, intelektual, dan emosional, serta berlangsung selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga mampu berinteraksi secara baik dengan lingkungan sekitarnya.

4. Pola Merokok dan Alkohol

Pola merokok dan konsumsi alkohol merupakan bentuk perilaku kesehatan yang menggambarkan kebiasaan individu dalam menggunakan tembakau dan minuman beralkohol, yang dapat diukur melalui frekuensi, intensitas, durasi, serta jenis produk yang dikonsumsi.

5. Cek Kesehatan Berkala

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2022, pemeriksaan/cek kesehatan merupakan langkah penting untuk

mengidentifikasi risiko penyakit degeneratif serta mendukung upaya pencegahan yang berkelanjutan, termasuk rehabilitasi, guna meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

6. Pola atau Kualitas Tidur

Menurut Mufid & Kismiantini (2024), kualitas tidur yang baik merupakan kondisi ketika seseorang merasa puas terhadap tidurnya serta tidak menunjukkan adanya gangguan selama proses tidur.

2.5. *Wellness Architecture*

2.5.1. Pengertian *Wellness Architecture*

Menurut Pramudiananta & Soewarno (2024), *Wellness Architecture* merupakan praktik arsitektur yang memadukan aspek seni dan ilmu dalam perancangan lingkungan binaan melalui penggunaan sistem serta material bangunan yang mendukung keseimbangan kesejahteraan fisik, emosional, kognitif, dan mental, sekaligus berkontribusi pada pemulihan dan keberlanjutan lingkungan alami.

Menurut Tabb & Trietle (2025), *Wellness Architecture*, berbeda dengan arsitektur layanan kesehatan, relatif lebih baru. Pendekatannya lebih luas, lebih bersifat preventif, serta menggunakan strategi perencanaan dan perancangan yang mendorong atau “menggiring” perilaku dan gaya hidup sehat. Pendekatan ini meresap ke semua jenis bangunan dan skala perencanaan, serta berupaya memengaruhi gaya hidup sehat melalui integrasi menyeluruh berbagai kategori manfaat wellness. Dalam arti yang lebih luas, konsep ini juga mencakup respons terhadap bencana alam, ketahanan (*resiliency*), sumber daya terbarukan, serta pengelolaan lingkungan secara bertanggung jawab, dengan penekanan pada akses manfaat alam bagi semua orang dan integrasinya dengan aktivitas kehidupan sehari-hari.

Pada *Wellness Architecture* terdapat prinsip-prinsip *Wellness* sebagai pilar utama. Menurut Tabb & Trietle (2025), prinsip-prinsip ini dapat membentuk kondisi *wellness* yang holistik hingga *wellness* tingkat tinggi (optimal). Setiap prinsip tidak berdiri sendiri, tetapi saling berhubungan dan memberikan pengaruh satu sama lain.

- a. *Wellness* fisik, berkaitan dengan tubuh, pemeliharaan kondisi fisik, olahraga, kebersihan, kualitas tidur, serta pencegahan penyakit atau cedera. Dalam beberapa kasus, hal ini juga mencakup kesehatan nutrisi dan pola makan seimbang. Prinsip ini memiliki manfaat untuk menurunkan stres dan tekanan darah, meningkatkan fungsi pernapasan, meningkatkan aktivitas fisik dan

energi, menurunkan tingkat obesitas, membantu pengelolaan berat badan, meningkatkan kecepatan pemulihan, memperbaiki siklus sirkadian, mengurangi kecanduan, dan meningkatkan kualitas nutrisi.

- b. *Wellness* kognitif, berhubungan dengan proses mental, kejernihan berpikir, fokus, dan daya ingat. Prinsip ini memiliki manfaat untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan penilaian, meningkatkan fokus dan kejernihan berpikir, meningkatkan resiliensi, mengurangi kecemasan dan pikiran negatif, meningkatkan kesadaran akan momen kini (*mindfulness*), meningkatkan pemulihan perhatian dan ketertarikan lembut (*soft fascination*), serta mengurangi kepadatan waktu yang dirasakan.
- c. *Wellness* emosional, mencakup perasaan positif serta kemampuan memahami, mengomunikasikan, dan melampaui emosi yang sulit. Prinsip ini memiliki manfaat untuk menjaga hubungan yang sehat, memperbaiki suasana hati, menurunkan tingkat stres, menghadirkan emosi positif (takjub, tenang, puas, kagum, dan gembira), meningkatkan ketahanan dan kemampuan mengatasi masalah secara positif, serta menghadirkan rasa damai batin.
- d. *Wellness* sosial, berkaitan dengan koneksi dan hubungan dengan orang lain, baik keluarga, komunitas, maupun masyarakat luas. Prinsip ini memiliki manfaat untuk membangun komunitas, meningkatkan interaksi sosial, kemurahan hati, hubungan timbal balik, empati, kepedulian, sikap menolong, dan perhatian kolektif. *Wellness* sosial menciptakan rasa aman, memiliki, dan terlindungi, meningkatkan harapan hidup, serta mendorong perilaku pro-sosial.
- e. *Wellness* finansial, adalah pilar yang menekankan hidup sesuai kemampuan serta perencanaan masa depan yang tepat. Prinsip ini memiliki manfaat untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas, meningkatkan kinerja kerja, mengurangi ketidakhadiran dan hadir-tidak-produktif (*presenteeism*), memberikan hasil investasi yang positif, meningkatkan diferensiasi pasar dan citra merek, menambah fasilitas melalui skala ekonomi, serta mengurangi stres terkait kondisi dan keamanan finansial.
- f. *Wellness* lingkungan, berkaitan dengan ruang luar terdekat, komunitas, dan lingkungan sekitar, termasuk dampak kita terhadap lingkungan dan dampak lingkungan terhadap kita. Prinsip ini memiliki manfaat untuk menghasilkan dan menghadirkan kualitas udara yang lebih bersih serta emisi gas rumah kaca yang lebih rendah, air yang lebih bersih, akses yang lebih besar terhadap alam,

peningkatan efek biofilik, peningkatan keanekaragaman hayati dan proses regeneratif, mitigasi bencana, serta mendorong perilaku pro-lingkungan dan berorientasi biosfer.

- g. *Wellness* spiritual, berhubungan dengan nilai hidup, rasa tujuan, dan makna kehidupan. Prinsip ini memiliki manfaat untuk membahas pertanyaan eksistensial, meningkatkan transendensi diri, pengalaman keutuhan diri, rasa positif dalam memecahkan masalah, penguatan makna dan tujuan hidup, kebangkitan spiritual, serta peningkatan kepuasan hidup.

Wellness terwujud secara luas dalam berbagai konteks sebagai perilaku pro-individu, pro-sosial, dan pro-lingkungan, terutama dalam pengaruhnya terhadap pilihan gaya hidup. Perilaku pro-individu adalah tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan, gaya hidup, dan kesejahteraan pribadi. Perilaku pro-sosial adalah perilaku yang bertujuan mengurangi kesepian dan membantu orang lain, ditandai dengan kepedulian terhadap hak, perasaan, dan kesejahteraan orang lain. Perilaku pro-lingkungan adalah perilaku yang meminimalkan dampak negatif tindakan seseorang terhadap lingkungan binaan dan lingkungan alami.

2.5.2. Penerapan *Wellness Architecture*

Menurut Tabb & Trietle (2025), untuk mencapai dampak terbesar dari strategi dan manfaat desain berbasis *wellness*, penerapannya perlu dilakukan secara luas. Tujuannya adalah memastikan peluang *wellness* tersedia bagi semua lapisan masyarakat dan meresap ke berbagai gaya hidup.

- a. Skala Perencanaan dan Desain Kota, isu yang dibahas meliputi polusi udara dan air, kurangnya akses ke ruang hijau dan ruang biru (air), berkurangnya lahan pertanian produktif, ketergantungan pada kendaraan pribadi dan kurangnya transportasi publik, banyaknya lahan terbengkalai, respons terhadap bencana skala kota, serta keterbatasan infrastruktur yang tidak terbarukan.
- b. Skala Arsitektur, isu meliputi peningkatan hubungan visual dan fisik antara ruang dalam-luar, peningkatan kualitas pencahayaan dan ruang, pengurangan penggunaan material bangunan beracun, desain hemat energi dan pemanfaatan sumber daya terbarukan, respons yang lebih baik terhadap iklim dan cuaca, serta ketahanan terhadap bencana alam.
- c. Skala Interior, isu mencakup peningkatan kualitas ruang dalam, pencahayaan dan ventilasi alami, pemilihan material yang tidak beracun dan tidak merusak,

pengurangan kebisingan, peningkatan kenyamanan termal, dan peningkatan akses terhadap unsur alam.

- d. Skala Lanskap, isu mencakup peningkatan akses ke ruang terbuka, ruang hijau dan ruang biru, penggunaan vegetasi tahan iklim, perbaikan pengelolaan air hujan, pengurangan lanskap yang boros air, pengurangan permukaan keras berlebihan, serta penghindaran pertanian monokultur.

2.5.2.1. Strategi Penerapan *Wellness Architecture* pada Skala Arsitektur

Pada Penerapan *Wellness Architecture* Skala Arsitektur Menurut Tabb & Trietle (2025), manfaat kesehatan dan kebugaran dari strategi pada Skala Arsitektur ini meliputi peningkatan kenyamanan dan fungsi pernapasan, pengurangan stres, serta peningkatan kesehatan mental. Dampaknya juga terlihat pada aspek fisik, psikologis, mental, sosial, spiritual, ekonomi, dan lingkungan. Strategi skala arsitektur yang dibahas dalam bagian ini mencakup bentuk bangunan responsif iklim, selubung bangunan dan fasad cerdas, sistem bangunan, *nudge design & choice architecture*, akses *indoor-outdoor* dengan alam, air sebagai elemen penyembuhan, ketahanan pasif bangunan (*passive survivability*), dimensi spiritual dalam arsitektur, serta Navigasi Ruang (*Wayfinding*).

Tabel 2. 2 Strategi Penerapan *Wellness Architecture* pada Skala Arsitektur

Strategi	Tujuan Desain	Strategi <i>Wellness</i>	Manfaat <i>Wellness</i>
Bentuk Responsif Iklim	Merancang untuk mengurangi dampak cuaca ekstrem dan perubahan iklim, memanfaatkan sumber daya terbarukan, serta menyediakan ruang yang nyaman dan melindungi di semua musim.	Bentuk dan material bangunan merespons variasi iklim dan kondisi cuaca, terutama angin, presipitasi, badai, dan radiasi matahari; desain yang responsif, berkelanjutan, dan bioklimatik.	Keselamatan dan kenyamanan pengguna, penghematan energi, pengurangan gas rumah kaca, mitigasi bencana, peningkatan biodiversitas, dan perilaku pro-lingkungan.
Selubung Bangunan & Fasad Cerdas	Mengurangi dampak negatif gaya eksternal dan media terhadap lingkungan alami dan penggunaannya; melindungi dan mengatur interaksi manusia dengan fasad.	Desain selubung untuk modulasi cahaya, peneduhan matahari, ventilasi alami, dan kenyamanan termal; mengurangi bahaya cuaca dan risiko bencana; menyediakan pandangan ke luar.	Keselamatan dan kenyamanan, risiko bencana lebih rendah, pengurangan silau, kualitas udara dalam ruang lebih baik, konsumsi energi

			lebih rendah, stres berkurang.
Sistem Bangunan	Desain HVAC dan sistem energi yang efisien, pemanenan air, ventilasi udara bersih, pencahayaan alami, dan sistem mekanikal yang mendukung kesehatan.	Integrasi pemanasan/pendinginan pasif, ventilasi alami, energi terbarukan, penyediaan air, sensor pintar, sistem operable, serta interaksi pengguna dengan sistem.	Kenyamanan termal meningkat, kemampuan hidup pasif, konsumsi energi & jejak karbon menurun, nilai bangunan naik, kesehatan fisik meningkat.
<i>Nudge Design & Choice Architecture</i>	Menyediakan isyarat desain dan arsitektur pilihan yang mendorong perilaku sehat dan efektif.	Tata letak yang mendorong aktivitas fisik, pilihan sosial, interaksi sosial, serta keputusan sirkulasi dan wayfinding yang lebih sehat.	Mendukung pilihan sehat spesifik, keselamatan & keamanan umum, perilaku pro-lingkungan, serta efektivitas <i>wayfinding</i> .
Akses <i>Indoor-Outdoor</i> dengan Alam	Merancang koneksi indoor-outdoor untuk memfasilitasi interaksi positif dengan alam (pandangan, cahaya, udara, vegetasi, air, material alami, satwa).	Bukaan besar, ruang luar, balkon, teras, taman, jendela operable, serta koneksi visual & fisik ke alam.	Aktivitas meningkat, stres berkurang, suasana hati membaik, fungsi kognitif naik, restorasi mental, perilaku pro-lingkungan & <i>biophilic</i> meningkat.
Air sebagai Elemen Penyembuh	Merancang ruang biru (air), lingkungan akuatik, dan elemen air untuk mendukung penyembuhan dan relaksasi.	Integrasi air dan bentuk alam: sumur, mata air, kolam, air terjun, tampungan hujan, pemurnian & sirkulasi air.	Manfaat fisik, mental, dan emosional; ketenangan, restorasi, koneksi ke alam, kesadaran ekologis.
Ketahanan Pasif	Menyediakan kondisi layak huni saat bencana, gangguan sistem, dan pemadaman listrik; menjamin keselamatan.	Integrasi teknologi <i>off-grid</i> untuk listrik & air, penyimpanan, perlindungan & kenyamanan; kemungkinan produksi pangan di lokasi.	Penyediaan air bersih, perlindungan dari cuaca ekstrem, keamanan emosional, keselamatan fisik.
Dimensi Spiritual	Merancang ruang sakral untuk pengalaman spiritual,	Batas dan ambang ruang, fokus pusat, cahaya, bentuk	Kesehatan mental & spiritual, pemulihan stres,

dalam Arsitektur	refleksi, koneksi, dan transformasi.	simbolik, geometri sakral, material alami, ruang tenang, partisipasi ritual.	peningkatan suasana hati, koheisi sosial, kepuasan hidup.
Navigasi Ruang (<i>Wayfinding</i>)	Sirkulasi jelas dan terstruktur untuk navigasi dan evakuasi darurat; mendukung jaga jarak saat pandemi.	Identitas tempat, penanda, pencahayaan, hierarki visual, landmark, signage, jalur jelas, pengurangan hambatan & ambiguitas.	Stres berkurang, kepuasan meningkat, aktivitas fisik naik, kesehatan mental terbantu, efisiensi operasional.

(Sumber: Tabb & Trietle, 2025)

Menurut Perdue dalam Suhartono et al. (2023), bangunan memiliki peran penting dalam memengaruhi kondisi kesehatan individu dengan mendorong atau menyediakan kesempatan seseorang untuk menjalani gaya hidup lebih aktif. Seiring meningkatnya tren dan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan, industri pariwisata perlu berkembang dan beradaptasi karena fasilitas seperti *gym* dan *spa* tidak lagi cukup untuk memenuhi kebutuhan kesehatan. Menurut Jackson & Richard dalam Suhartono et al. (2023), lingkungan binaan (arsitektur) yang dibangun memiliki potensi yang besar untuk membantu mengatasi berbagai permasalahan kesehatan yang lebih luas, seperti obesitas, jantung koroner, diabetes, asma, cedera, depresi, kekerasan, ketimpangan sosial, dan lain-lain.

Menurut Nguyen & Nguyen (2024), Persyaratan desain untuk promosi kesehatan dapat ditinjau dari beberapa faktor utama, yaitu fisik, psikologis, sosial - kesejahteraan, dan ekologis. Dari aspek fisik, desain perlu menciptakan kenyamanan dan keamanan melalui pengaturan mikroklimat yang mampu beradaptasi dengan kondisi lingkungan sekitar. Pada aspek psikologis, desain ruang harus mampu membangun hubungan positif antara pengguna dan lingkungannya sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental. Selanjutnya, dari aspek sosial-kesejahteraan, desain diharapkan mampu memperkuat hubungan antarindividu dalam komunitas melalui penyediaan ruang yang mendukung kegiatan budaya, olahraga, serta aktivitas kolektif yang mendorong interaksi sosial dan meningkatkan produktivitas. Sementara itu, dari aspek ekologis, desain diarahkan untuk menghubungkan manusia dengan alam

sekaligus mentransformasikan ruang buatan menjadi lingkungan yang lebih ekologis dan berkelanjutan.

Menurut Nguyen dan Nguyen (2023), integrasi antara konsep *wellness* dan *sustainability* dalam arsitektur dapat dilihat melalui berbagai fitur yang saling melengkapi dalam mendukung kesehatan manusia sekaligus keberlanjutan lingkungan. Dari sisi *wellness*, fitur yang diperhatikan meliputi kualitas udara, kenyamanan, kesehatan pikiran atau mental, nutrisi, kebugaran, kualitas air, serta dukungan terhadap kehidupan komunitas. Sementara itu, dari sisi *sustainability*, fitur yang diterapkan mencakup kualitas lingkungan dalam ruang, efisiensi energi, penggunaan material yang berkelanjutan, efisiensi air, pengelolaan tapak, serta inovasi dalam perancangan. Melalui integrasi kedua aspek tersebut, perancangan arsitektur tidak hanya berfokus pada keberlanjutan lingkungan, tetapi juga pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan pengguna bangunan secara menyeluruh.

2.5.2.2. Strategi Penerapan *Wellness Architecture* pada Skala Lanskap

Pada Penerapan *Wellness Architecture* Skala Arsitektur Menurut Tabb & Trietle (2025), Manfaat lanskap mendorong kesadaran positif terhadap diri sendiri, memperkuat keterhubungan dengan alam, budaya, dan manusia lain, memberikan rasa aman dan tidak menimbulkan bahaya fisik, menyediakan rangsangan yang bermakna, mendorong waktu untuk relaksasi dan aktivitas fisik, memungkinkan interaksi yang produktif, menghadirkan keseimbangan antara keakraban dan rasa takjub, serta memiliki nilai keindahan. Manfaat kesehatan dan kebugaran dari strategi pada skala lanskap ini berkisar dari peningkatan suasana hati dan fungsi pernapasan hingga penurunan stres dan peningkatan kesehatan mental. Terdapat banyak jalur keterkaitan antara lingkungan alami dan lanskap dengan kesehatan serta kesejahteraan.

Tabel 2. 3 Strategi Penerapan *Wellness Architecture* pada Skala Lanskap

Strategi	Tujuan Desain	Strategi <i>Wellness</i>	Manfaat <i>Wellness</i>
Taman & Ruang Hijau	Melindungi dan menyediakan taman, plaza, ruang kecil (pocket spaces), dan ruang hijau yang aksesibel, regeneratif, serta responsif terhadap	Menghubungkan taman dan <i>greenways</i> (jalur hijau) dengan aliran ekologis, menghubungkan sirkulasi kota melalui ruang hijau, menyediakan berbagai	Mengurangi stres, meningkatkan aktivitas dan kekuatan otot, meningkatkan ketenangan, memperbaiki

	iklim. Menghijaukan streetscape sesuai konteks.	aktivitas, memungkinkan “wildspaces”, mempertimbangkan musim, menambah hutan urban kecil.	mood, meningkatkan kualitas udara, menurunkan kortisol, mendukung nilai biofilik, serta perilaku pro-sosial & pro-lingkungan.
Ruang Biru	Melestarikan sungai, danau, jalur air, serta memasukkan elemen air (air mancur, sumur) dalam desain.	Menciptakan ruang air yang mudah diakses, variatif, berdampak lingkungan rendah, mudah dikelola, berkelanjutan, dan menciptakan <i>sense of place</i> .	Mengurangi stres, meningkatkan aktivitas, ketenangan, mood, kesejahteraan mental, pengalaman sensorik, serta perilaku pro-lingkungan.
Restorasi Jalur Air	Menjaga biodiversitas, habitat hewan, dan menyediakan rekreasi sehat	Menjaga koneksi alami antar komunitas biologis, mengurangi polutan, dan mengintegrasikan aktivitas manusia.	Meningkatkan kualitas lingkungan, aktivitas manusia, fungsi kognitif, kebahagiaan, kesehatan pernapasan, serta menurunkan obesitas.
<i>Edible Landscape & Foodscape</i>	Menyediakan pertanian kota, kebun komunitas, dan kebun rumah untuk pangan bergizi.	Mendesain <i>foodscape</i> berkelanjutan dan regeneratif, menyediakan <i>edible edges</i> (menanam tanaman pangan di pinggir kebun), musim tanam panjang, perlindungan hama, dan sumber air berkelanjutan.	Akses ke alam, peningkatan biodiversitas urban, pangan sehat, keadilan nutrisi, pola makan nabati, serta perilaku pro-sosial & lingkungan.
Taman Penyembuhan	Menyediakan ruang penyembuhan luar ruang dengan vegetasi sebagai tempat pemulihan.	Menciptakan ruang aman, privat, mudah diakses, mendukung terapi fisik & emosional, minim gangguan, termasuk air, dan sirkulasi jelas.	Mengurangi stres, meningkatkan aktivitas, kesejahteraan mental, emosi positif, menurunkan kortisol, dan mendukung

			perilaku sosial & lingkungan.
<i>Forest Bathing</i> (Berjalan santai di hutan)	Menghubungkan kesehatan dengan alam melalui jalur yang aman dan menarik.	Menyediakan jalur sensorik dan titik kontemplasi, memanfaatkan elemen alam (topografi, air), dengan gradien aman.	Akses langsung ke alam, meningkatkan pengalaman sensorik, <i>mindfulness</i> , aktivitas fisik, menurunkan stres dan tekanan darah.
Reforestasi, Aforestasi & Penyerapan Karbon	Melestarikan hutan, mendorong reforestasi dan aforestasi, serta membatasi <i>urban sprawl</i> .	Melindungi hutan dan biodiversitas, mengembangkan hutan urban, membatasi permukaan keras kota.	Akses ke alam, penurunan kortisol, nilai biofilik, serta perilaku pro-sosial & lingkungan.
Instalasi Seni Lanskap (<i>Land Art</i>)	Melestarikan karya seni lanskap alami dan historis serta meningkatkan kesadaran sosial-lingkungan.	Menciptakan ruang interaksi, menyoroti isu lingkungan & sosial, serta kualitas alam.	Mengurangi stres, meningkatkan <i>mood</i> , empati, kepuasan hidup, kohesi sosial, identitas budaya, serta perilaku pro-lingkungan.
<i>Soundscape</i> (Lanskap Suara)	Menyediakan <i>masking</i> (teknik menyembunyikan) kebisingan dan akses ke suara alami yang menyenangkan.	Mengurangi kebisingan, menjaga ekosistem sehat, dan menghadirkan elemen suara positif (air, pohon, dll).	Mengurangi stres & kecemasan, meningkatkan kognisi, mood, konsentrasi, produktivitas, dan kualitas tidur.

(Sumber: Tabb & Trietle, 2025)

2.6. Studi Banding

2.6.1. The Bali Eden, Bali



Gambar 2. 1 The Bali Eden
(Sumber: Tripadvisor, 2026)

2.6.1.1. Tinjauan Umum Proyek

The Bali Eden merupakan sebuah pusat kesehatan dan kebugaran yang menghadirkan suasana ketenangan dan kesejahteraan, berlokasi di kawasan Mas, Ubud. Dikelilingi oleh lingkungan alam tropis yang rimbun, fasilitas ini menyediakan ruang yang mendukung perawatan dan penyembuhan holistik, peremajaan, serta pembaruan diri secara sadar. The Bali Eden dirancang dan dibangun dalam kurun waktu 2022–2025, mulai beroperasi pada Oktober 2025, dengan luas lahan sekitar $\pm 3.500 \text{ m}^2$.

Sebagai bagian dari GDAS Bali Health and Wellness Resort, The Bali Eden merepresentasikan visi lingkungan binaan yang mengedepankan kesehatan perawatan dan penyembuhan berkesadaran dan gaya hidup berkelanjutan melalui integrasi kearifan lokal Bali, pendekatan ilmiah modern, serta prinsip *biohacking* dalam meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh. Berlandaskan filosofi tradisional Usadha Bali, berbagai terapi dan program yang ditawarkan dirancang untuk mengembalikan keseimbangan antara pikiran, tubuh, dan jiwa, sekaligus mendorong pengguna untuk terhubung kembali dengan diri, memulihkan energi, dan meningkatkan kualitas hidup.

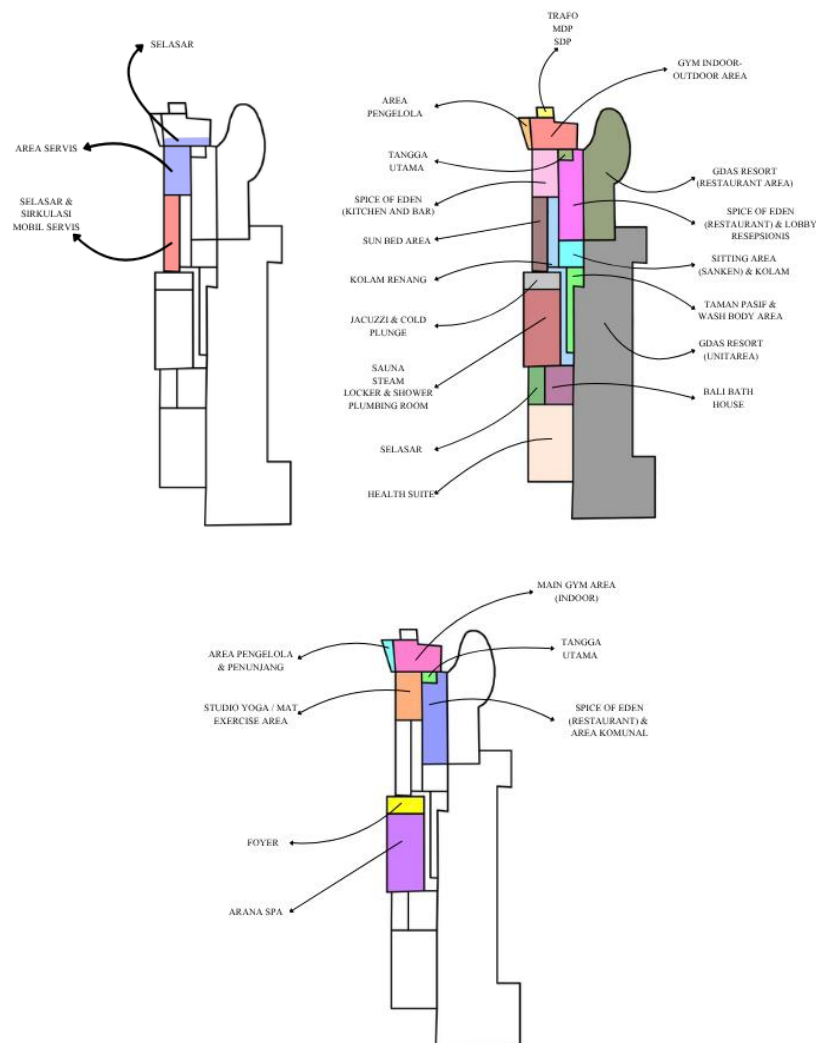


Gambar 2. 2 The Bali Eden
(Sumber: Nowbali, 2025)

The Bali Eden memiliki sejumlah keunggulan yang menonjol, terutama pada penerapan pendekatan *wellness* dalam desain dan program yang terintegrasi secara menyeluruh. Fasilitas ini dirancang dengan keterhubungan langsung terhadap alam melalui konfigurasi bangunan yang terbuka dan rendah, sehingga menciptakan pengalaman ruang yang menyatu dengan lingkungan. Selain itu, The Bali Eden memiliki sistem zonasi dan sirkulasi ruang yang nyaman dan terstruktur, serta didukung oleh program pemeriksaan kesehatan (*health check-up*) yang komprehensif. Keunggulan lainnya terletak pada ketersediaan program

dan peralatan kesehatan preventif serta perawatan tubuh dengan standar tinggi yang masih jarang ditemui di Indonesia. Aspek promotif juga diperkuat melalui penyediaan menu makanan berbasis nabati (*plant-based*) yang didukung oleh sistem penanaman lokal (*urban farming*). Seluruh fasilitas ini terintegrasi dengan kawasan resort, sehingga membentuk rangkaian layanan *health and wellness* yang holistik dan berkelanjutan, sekaligus menghadirkan citra eksklusif bagi penggunanya.

Namun demikian, terdapat beberapa aspek yang masih perlu ditingkatkan, antara lain penerapan *universal design* yang belum optimal, kebutuhan akan strategi promosi yang lebih kuat mengingat fasilitas ini masih tergolong baru, serta keterbatasan variasi program dan fasilitas aktivitas fisik yang tersedia, yang saat ini masih didominasi oleh gym, *mat exercise*, dan area *functional training* dalam skala terbatas.



Gambar 2. 3 *Block Plan* The Bali Eden
(Sumber: Analisis Pribadi, 2026)

2.6.1.2. Strategi Penerapan Pendekatan Desain (Aspek Arsitektural dan Kontekstual)

Pada Strategi Penerapan *Wellness Architecture* Skala Arsitektur, The Bali Eden mengimplementasikan seluruh strategi penerapannya dengan baik. Berikut merupakan Strategi Penerapan pada Pusat Kesehatan dan Kebugaran Kaneka.

Tabel 2. 4 Strategi Penerapan *Wellness Architecture* pada Skala Arsitektur The Bali Eden

Strategi	Penerapan <i>Wellness Architecture</i> Skala Arsitektur pada The Bali Eden
Bentuk Responsif Iklim	1. Banyaknya penggunaan <i>skylight</i> untuk mengurangi penggunaan lampu atau penghematan energi 2. Optimalisasi pencahayaan alami dengan banyaknya bukaan 3. Penggunaan kayu pada bagian dinding dan <i>ceiling</i> bangunan, serta penggunaan ubin batu alam agar permukaan lantai lebih sejuk 4. Bentuk massa bangunan yang terbuka dan memiliki tingkat rendah agar dapat merespon lingkungan sekitar (hutan) 5. Penggunaan teritisan yang panjang untuk menahan air hujan yang masuk ke dalam bangunan 6. Penggunaan atap pelana dan limas untuk merespon curah hujan, serta tidak menggunakan atap dak beton 7. Melibatkan vegetasi yang cukup banyak dan baik 8. Peningkatan biodiversitas melalui <i>urban farming</i>
Selubung Bangunan & Fasad Cerdas	1. Bagian publik bangunan yang menggunakan kaca dan beberapa bangunan yang bersifat privat menggunakan selubung solid dengan keduanya menggunakan sentuhan seni lokal 2. Ventilasi alami dan bantuan dari penghawaan buatan untuk kenyamanan termal 3. Overhang atau teritisan yang panjang untuk menahan cahaya matahari 4. Bentuk fasad yang menyatu dengan lingkungan sekitar
Sistem Bangunan	1. Pencahayaan alami yang bisa menerangi seluruh bangunan dengan baik pada saat siang hari 2. Penghawaan buatan yang dipergunakan hanya pada ruang ruang tertentu saja (sangat minim penggunaan penghawaan buatan) 3. Penempatan jaringan listrik yang efektif 4. Sistem transportasi horizontal dan pengalaman dalam bangunan yang sangat baik dan terintegrasi dengan alam 5. Area servis yang tidak terespos sehingga tidak mengganggu aktivitas para pengunjung 6. Menggunakan teknologi kesehatan tingkat tinggi
<i>Nudge Design & Choice Architecture</i>	1. Tata letak ruangan yang baik dan sesuai dengan zona dan peruntukannya 2. Ruangan yang mudah dijangkau dan mudah terlihat (koneksi visual dan fisik)

	3. Penggunaan selasar yang masif dan nyaman untuk menghubungkan antar ruang atau program 4. Selasar dapat mendorong aktivitas fisik dan interaksi sosial 5. Desain bangunan menjadi pemandu arah yang cukup baik 6. Penanda berupa nama-nama program untuk membantu pengunjung 7. Ruang komunal yang masif untuk mendorong interaksi sosial 8. Pada pelayanan kesehatan (Health Suite) tidak memiliki desain klinis sehingga memberikan kenyamanan kepada para penggunanya
Akses <i>Indoor- Outdoor</i> dengan Alam	1. Penggunaan kaca sebagai selubung pada program-program publik untuk menciptakan koneksi dengan lingkungan dan sesama 2. Pencahayaan dan penghawaan alami yang cukup banyak pada setiap ruangan 3. Keterhubungan dengan alam melalui desain yang terbuka dan terlihat dari area dalam-luar 4. Vegetasi yang diletakan di dekat bangunan dan di dalam bangunan 5. Pembuatan taman atrium, void, dan <i>skylight</i> di setiap bagian bangunan 6. Terdapat <i>foyer</i> dan selasar atau balkon di setiap bagian bangunan
Air sebagai Elemen Penyembuh	1. Ruang biru (kolam renang dan kolam, serta air mancur) sebagai elemen air yang mengitari seluruh program 2. Ruang biru yang aktif digunakan sebagai kolam renang oleh para pengunjung 3. Kolam renang sebagai <i>center point</i> bangunan 4. Kolam pada Spa Room berfungsi sebagai area transisi
Ketahanan Pasif	1. Hampir seluruh pola hidup sehat yang dapat terfasilitasi dalam satu bangunan 2. Restoran yang menggunakan 100% <i>plant base</i> pada komposisi makanan 3. <i>Urban farming</i> di area bangunan sebagai ketahanan pangan/produksi pangan di lokasi 4. Penggunaan genset dan trafo untuk area <i>wellness center</i> dan <i>resort</i> untuk memenuhi penggunaan listrik 5. Penggunaan penangkal petir untuk penjagaan sekitar bangunan yang memiliki area rentan kebakaran (ilalang)
Dimensi Spiritual dalam Arsitektur	1. Sentuhan seni bali berupa elemen ukiran tradisional menghadirkan identitas lokal yang kuat pada desain bangunan 2. Menggunakan simbol Mandala pada bukaan-bukaan 3. Menghadirkan program-program dengan pendekatan lokalitas, seperti Bali Bath House, Usadha Lab, dan perawatan atau terapi khas Bali 4. Menggunakan material alami untuk menghadirkan keterhubungan dengan alam dan ketenangan 5. Program yang saling terkoneksi dan memiliki transisi yang baik 6. Bukaan atau selubung dari kaca memberikan kemudahan cahaya matahari untuk menciptakan kesadaran terhadap alam

	7. Lokasi tapak yang cukup jauh dari keramaian sehingga mendapatkan ketenangan yang optimal
Navigasi Ruang (<i>Wayfinding</i>)	1. Sirkulasi dan aksesibilitas yang sangat jelas dan terstruktur 2. Hirarki ruang yang jelas 3. Tata letak ruangan yang baik dan sesuai dengan zona dan peruntukannya 4. Terdapat penanda nama ruang untuk membantu pengunjung mengenali ruang 5. Memiliki desain tropis dan desain lokal khas Bali sebagai identitas The Bali Eden 6. Ruangan yang mudah dijangkau dan mudah terlihat

(Sumber: Analisis Pribadi, 2026)

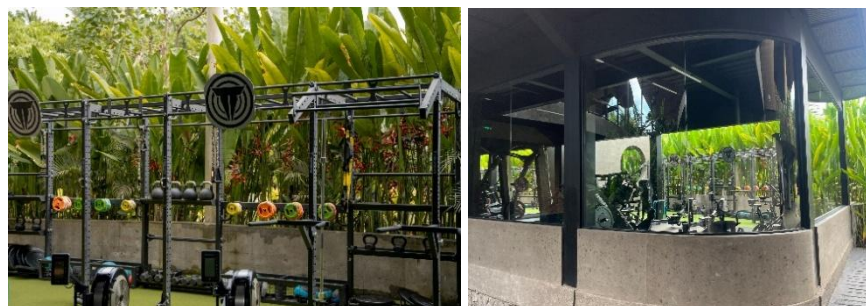
2.6.1.3. Fasilitas dan Program Ruang (Aspek Fungsional)

Fasilitas dan program ruang dari Pusat Kesehatan dan Kebugaran The Bali Eden terdiri dari jasa dan layanan untuk kesehatan dan kebugaran fisik. Seluruh program atau fasilitas disiapkan untuk para pengunjung atau pelanggan keanggotaan. Berdasarkan hasil kunjungan survei, berikut merupakan program ruang yang ada pada bangunan Pusat Kesehatan dan Kebugaran The Bali Eden:

a. *Gym Area*

Merupakan fasilitas yang menawarkan ruang untuk mendukung pola hidup sehat serta kebugaran, kekuatan, dan membentuk massa tubuh yang ideal. Fasilitas ini merupakan salah satu program yang ada di The Bali Eden untuk mencapai sebuah Pusat Kesehatan dan Kebugaran yang holistik dan komprehensif. Berikut merupakan program ruang yang terdapat pada Gym Area.

a) *Gym Indoor-Outdoor Area*



Gambar 2. 4 *Gym Outdoor* The Bali Eden
(Sumber: The Bali Eden, 2025)

b) *Main Gym Area (Indoor)*



Gambar 2. 5 Gym Indoor The Bali Eden
(Sumber: The Bali Eden, 2025)

c) Studio Yoga atau *Mat Exercise Area*



Gambar 2. 6 Studio Yoga atau *Mat Exercise Area* The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

d) Toilet

b. Arana Spa

Merupakan fasilitas pelayanan kesehatan tradisional yang memadukan kearifan kuno dengan terapi modern. Fasilitas ini menawarkan perawatan holistik dengan program detoksifikasi dan paduan ahli di area yang tenang serta dirancang untuk peremajaan, penyembuhan, dan keseimbangan tubuh. Berikut merupakan program ruang yang terdapat pada Arana Spa.

a) *Beauty Salon dan Facial Treatment*



Gambar 2. 7 *Beauty Salon* The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

- b) Usadha Lab (Laboratorium Bahan Tanaman Obat/Herbal)



Gambar 2. 8 *Usadha Lab* The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

- c) Treatment Spa Room, meliputi *Massage Area*, *Bathtub Area*, *Shower Room*, Toilet, dan Kabinet



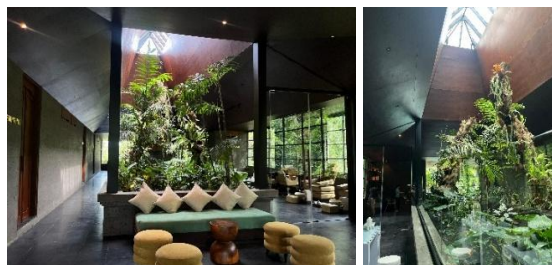
Gambar 2. 9 *Treatment Room* The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

- d) Bali Bath House, meliputi *Lounge*, Taman, *Cold Plundge*, Sauna Tradisional, Ruang Mesin, *Shower Room*, *Locker* and *Toilet Room*



Gambar 2. 10 Bali Bath House The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

- e) Resepsionis, *Foyer*, Ruang Tunggu, Selasar, *Storage*, *Atrium Garden* dengan *Skylight*



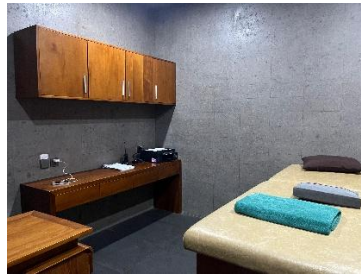
Gambar 2. 11 Area Penunjang Arana Spa The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

c. Health Suite (*Biohacking Program/Area Klink*)

Merupakan fasilitas perawatan tubuh dengan terapi tingkat lanjut yang menggabungkan ilmu pengetahuan modern dan kesehatan holistik untuk mengembalikan keseimbangan, vitalitas, dan kesehatan optimal. Berikut merupakan program ruang yang terdapat pada Health Suite (*Biohacking Program/Area Klink*).

a) *Clinic in House*

Merupakan area untuk *screening* tubuh sebelum memulai perawatan. Klinik ini berisikan meja dan kursi dokter dan pasien, ranjang tindakan, kabinet, serta Alat Pengukuran Massa Tubuh (*3D Body Scan*).



Gambar 2. 12 *Clinic in House* The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

b) *Cryotherapy* dan Ruang Mesin

Merupakan terapi yang memaparkan seluruh tubuh pada suhu serendah -110°C selama 3 menit. Perawatan imersif ini dilakukan dengan memasuki ruang krioterapi (*cryo-chamber*), di mana udara kering yang didinginkan dengan nitrogen bersirkulasi. Terapi ini membantu mengurangi peradangan, meredakan nyeri otot, dan meningkatkan sirkulasi. Krioterapi seluruh tubuh populer di kalangan atlet dan individu yang mencari manfaat kesehatan umum, seperti peningkatan kualitas tidur dan peningkatan tingkat energi.

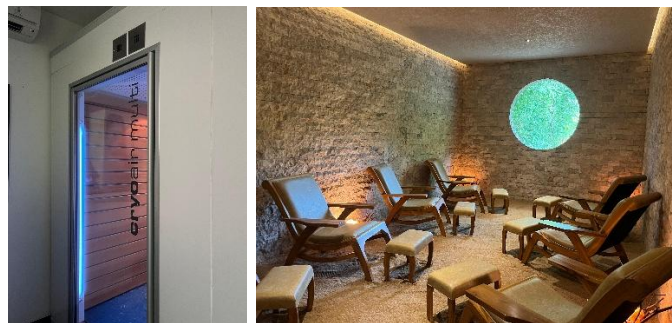
c) *Hyperbaric*

Merupakan terapi dengan metode pengobatan yang dilakukan dengan menghirup 100% oksigen murni di dalam ruang khusus bertekanan udara tinggi (*chamber*), yang umumnya 2-3 kali lebih tinggi dari tekanan atmosfer normal. Tujuannya adalah

meningkatkan jumlah oksigen dalam darah dan jaringan untuk mempercepat penyembuhan.

d) *Salt Therapy*

Merupakan terapi dengan metode pengobatan alami non-invasif yang melibatkan penghirupan garam kering tingkat farmasi dalam lingkungan terkendali (gua garam buatan) untuk membersihkan saluran pernapasan dan paru-paru, mengatasi masalah kulit, dan relaksasi. Terapi ini bersifat antiinflamasi dan antibakteri, efektif meredakan asma, bronkitis, alergi, serta batuk.



Gambar 2. 13 *Cryotherapy dan Salt Therapy* The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

e) *Red Light Therapy*

Merupakan terapi non-invasif yang menggunakan panjang gelombang cahaya merah rendah untuk menembus kulit, merangsang produksi kolagen, dan meningkatkan energi sel (ATP). Manfaat utamanya meliputi mengurangi peradangan, menghaluskan garis halus, bekas luka, dan perubahan warna kulit, serta meningkatkan produksi kolagen untuk kulit yang lebih sehat. Terapi ini juga membantu penyembuhan luka, meredakan nyeri sendi dan otot, meningkatkan kualitas tidur, serta mendukung fungsi otak, yang secara alami meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

f) *Colonic Therapy dan Toilet*

Merupakan terapi dengan prosedur pembersihan usus besar (*colon cleansing*) menggunakan air dalam jumlah besar untuk membuang racun, bakteri, dan kotoran yang menumpuk. Metode ini sering disebut juga sebagai irigasi kolon, terapi detoks usus, atau hidrokolon, yang bertujuan mengatasi sembelit, perut buncit,

kembung, infestasi parasit, sindrom iritasi usus, dan penurunan berat badan. Perawatan ini menghilangkan kotoran feses, gas, dan lendir untuk menjaga kesehatan usus agar memungkinkan penyerapan nutrisi penting lebih cepat.



Gambar 2. 14 *Red Light Therapy* dan *Colonic Therapy* The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

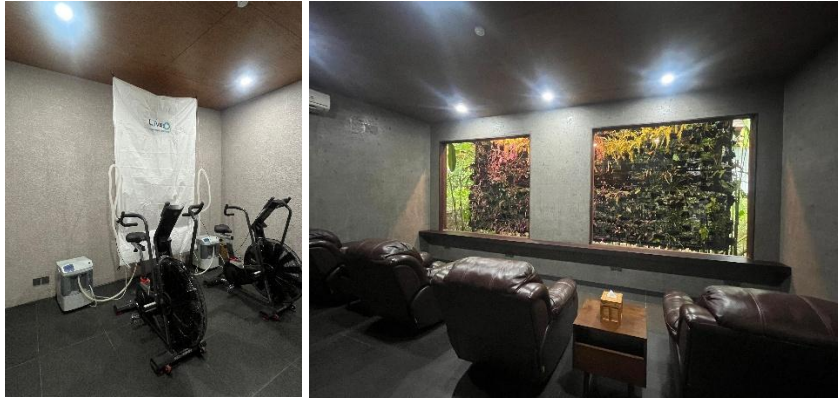
g) *Live O2*

Merupakan sistem latihan oksigen melalui olahraga bersepeda dengan menghirup oksigen murni menggunakan masker. Dengan berlatih menggunakan kadar oksigen yang lebih tinggi, sistem pernapasan dapat beradaptasi untuk memanfaatkan oksigen secara lebih efisien, sehingga meningkatkan kapasitas paru-paru dan fungsi pernapasan secara keseluruhan, serta mendukung sistem kekebalan tubuh dan merangsang produksi sel darah merah.

h) *IV Drip*

Merupakan terapi infus IV (*IV Drip*) untuk menghidrasi, menambah energi, serta kebugaran. Cocok untuk para profesional yang sibuk, individu yang aktif, atau siapa pun yang mencari peningkatan kesehatan dan dorongan cepat. *IV Drip* menyalurkan cairan, vitamin, dan nutrisi penting langsung ke dalam aliran darah untuk efektivitas maksimal melalui jarum kecil yang dimasukkan ke dalam pembuluh vena.

Terdapat juga Terapi Suntikan Vitamin untuk pemberian langsung vitamin dan nutrisi ke dalam tubuh melalui suntikan. Metode ini digunakan untuk menyalurkan vitamin dan mineral esensial secara langsung ke dalam aliran darah.



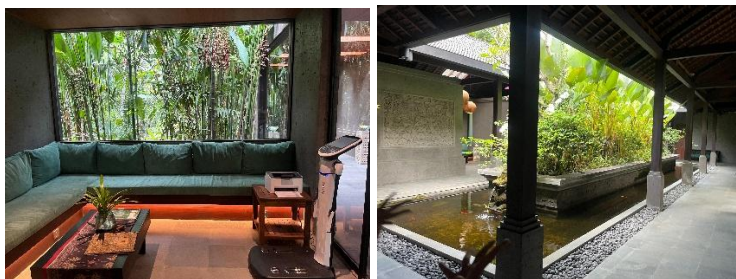
Gambar 2. 15 *Live 02* dan *IV Drips* The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

i) *Stem Cells*

Merupakan terapi dengan menggunakan *Mesenchymal Stem Cells* (MSCs), yaitu sel regeneratif yang kuat dan dikenal karena kemampuannya untuk memperbarui diri serta berubah menjadi berbagai jenis jaringan. Perawatan ini membantu mendukung proses penyembuhan, mengurangi peradangan, dan meningkatkan peremajaan sel secara keseluruhan. Di The Bali Eden, terapi ini dilakukan oleh dokter bersertifikat, dengan mengikuti konsultasi medis yang mendetail serta pemeriksaan laboratorium untuk memastikan keamanan dan efektivitas. Perawatan diberikan melalui infus (intravena) atau secara lokal, tergantung pada kebutuhan.

j) *Locker dan Toilet Room*

k) *Resepsionis, Ruang Tunggu, Selasar, Storage, dan Atrium Garden dengan Void*



Gambar 2. 16 Area Penunjang Health Suite The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

d. *Spice of Eden* (Restoran dan Bar sehat)

Merupakan fasilitas pelayanan masakan nabati dalam suasana yang tenang dan mendukung pola hidup sehat dengan hidangan vegan bergizi

yang dibuat oleh koki ahli untuk pengalaman bersantap yang penuh perhatian, lezat, dan berfokus pada kesehatan. Pada fasilitas ini juga dipergunakan sebagai area komunal oleh para pengunjung.



Gambar 2. 17 Restoran Sehat Spice of Eden The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

e. Sauna Tradisional dan Sauna Infrared

f. *Steam Room*



Gambar 2. 18 Sauna The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

g. Kolam Renang



Gambar 2. 19 Kolam Renang The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

h. Jacuzzi

i. *Cold Plunge*



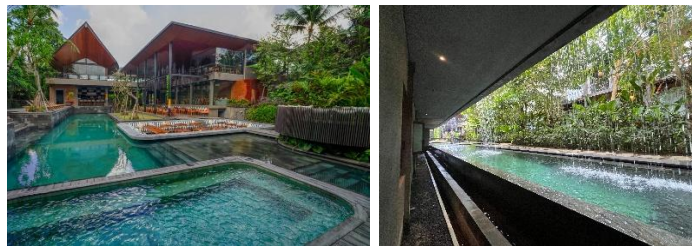
Gambar 2. 20 Jacuzzi dan *Cold Plunge* The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

j. *Sun Bed Area*



Gambar 2. 21 *Sun Bed Area*
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

k. *Sitting Area* (Sanken) dan Kolam



Gambar 2. 22 *Sitting Area* (Sanken) dan Kolam The Bali Eden
(Sumber: Inflash, 2025)

l. *Urban Farming*

m. Taman Pasif

n. Fasilitas/Program Penunjang

Pada The Bali Eden fasilitas penunjang meliputi

- a) *Lobby*
- b) Resepsionis
- c) Selasar/*Hallway*
- d) *Foyer*
- e) *Locker, Toilet, and Shower Room*
- f) Area Tangga *Gym*
- g) Area Parkir

o. Fasilitas/Program Pengelola

Pada The Bali Eden fasilitas pengelola meliputi

- a) Kantin Karyawan
- b) *Locker Room* Karyawan
- c) Toilet Karyawan
- d) Kantor

p. Fasilitas/Program Servis

Pada The Bali Eden fasilitas servis meliputi

- a) MDP dan SDP *Room*
- b) *Genset Room*
- c) Pos Satpam
- d) Storage
- e) Inventaris
- f) *Walk in Freezer*



Gambar 2. 23 Ruang Inventaris dan *Walk-in Freezer* The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

- g) Ruang Sampah
- h) Area *Outdoor* AC
- i) Mesin Kolam Renang
- j) Loading Dock dan Area Sirkulasi Mobil
- k) *Back of House*
- l) *Water Tank Area*
- m) *Plumbing Room*
- n) *Laundry in House/Linen Room*



Gambar 2. 24 Pintu *Linen Room* dan *Loading dock* & Sirkulasi Mobil
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

2.6.1.4. Aspek Kinerja

Sistem Pencahayaan pada The Bali Eden dominan menggunakan pencahayaan alami dengan bantuan pencahayaan buatan berupa *general lighting* dan *local lighting* hanya di beberapa titik sebagai aksen atau penekanan nuansa, serta menambah dimensi ruang. The Bali Eden menggunakan pencahayaan alami berupa skylight pada atap (di ruang *indoor*) dan kanopi (di ruang *outdoor*), serta bukaan yang masif seperti selubung bangunan dari kaca. Hal ini juga membuat keterhubungan dengan alam yang semakin kuat.



Gambar 2. 25 Skylight sebagai Pencahayaan Alami The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

Sistem Penghawaan pada The Bali Eden menggunakan AC *Split* pada ruangan yang tertutup, yaitu *Main Gym Area*, Arana Spa, Health Suite, Spice of Eden dan beberapa fasilitas pengelola. Pada fasilitas lainnya bergantung pada penghawaan alami, yaitu berupa penggunaan bukaan yang masif di setiap area atau bersifat *semi-outdoor*.



Gambar 2. 26 Sistem Penghawaan Buatan The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

Sistem Jaringan Air Bersih pada The Bali Eden menggunakan *Downfeet System* dengan tangki air bersih berada di atas atap atau area *rooftop*. Untuk sistem jaringan air bersih dan air kotor terdapat ruang *plumbing* sebagai ruang untuk sistem instalasi perpipaan, perlengkapan, dan komponen pendukung di dalam atau sekitar bangunan untuk penyediaan air bersih, pembuangan air kotor/limbah, sistem *venting*, serta drainase air hujan.



Gambar 2. 27 *Plumbing Room* The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

Sistem Jaringan Listrik pada The Bali Eden berupa ruang MDP dan SDP, Ruang Genset, serta Trafo. The Bali Eden berbentuk kawasan dengan bangunan 2 tingkat saja dan tingkat kedua memiliki luas bangunan yang cenderung kecil sehingga hanya terdapat satu ruang MDP dan SDP saja. Ruang genset juga terdapat di area yang sama dengan ruang MDP dan SDP sehingga mudah dijangkau dari luar dan *loading dock* untuk melakukan perbaikan kelistrikan. The Bali Eden memiliki konsumsi listrik yang sangat besar untuk alat-alat kesehatan dan Resort yang berada di kawasan yang sama sehingga terdapat Trafo untuk mewadahi kebutuhan listrik kawasan ini.



Gambar 2. 28 Area Trafo dan Sistem Jaringan Listrik The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

Sistem Pembuangan Sampah pada The Bali Eden dilakukan tanpa shaft sampah karena tingkat bangunan yang rendah. Sistem pembuangan sampah hanya melalui *back of house/backdoor/hallway* (area servis) saja. Sistem pembuangan sampah juga dilengkapi dengan ruang pembuangan sampah untuk dikumpulkan sebelum sampah-sampah keluar dari bangunan.

Sistem Pencegahan Kebakaran dan Sistem Komunikasi tidak digunakan secara masif dan optimal pada bangunan ini. Kedua sistem ini tidak berada di fasilitas utama dan hanya terdapat pada fasilitas pengelola serta servis saja.

Sistem Penangkal Petir pada The Bali Eden menggunakan penangkal petir konvensional (Franklin) karena terdapat banyak ilalang di sekitar bangunan

sehingga sangat berbahaya jika tidak memiliki penangkal petir pada bangunan ini.

Sistem Keamanan pada The Bali Eden ini menggunakan CCTV di setiap sudut dan didukung dengan pos satpam di beberapa titik *entrance* dan *exit* sehingga menciptakan penjaagaan yang ketat untuk kenyamanan dan keamanan pengunjung di bangunan yang memiliki keterhubungan dengan alam (*outdoor*).

Sistem Transportasi Vertikal pada The Bali Eden hanya menggunakan tangga utama sejumlah 2 buah. Hal ini karena bangunan yang hanya memiliki 2 tingkat dan luas bangunan pada tingkat kedua yang tidak besar sehingga fungsi tangga darurat dan tangga utama menjadi satu. Bangunan ini berada pada tapak yang berkontur sehingga menggunakan metode *split level* dan membuat sistem transportasi vertikal yang ada pada bangunan ini tidak menerapkan *universal design* dengan banyaknya tangga yang menghubungkan antar ruang.



Gambar 2. 29 Sistem Transportasi Vertikal The Bali Eden
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

2.6.2. Omni Wellness Club, Bali



Gambar 2.30 Omni Wellness Club
(Sumber: The West, 2025)

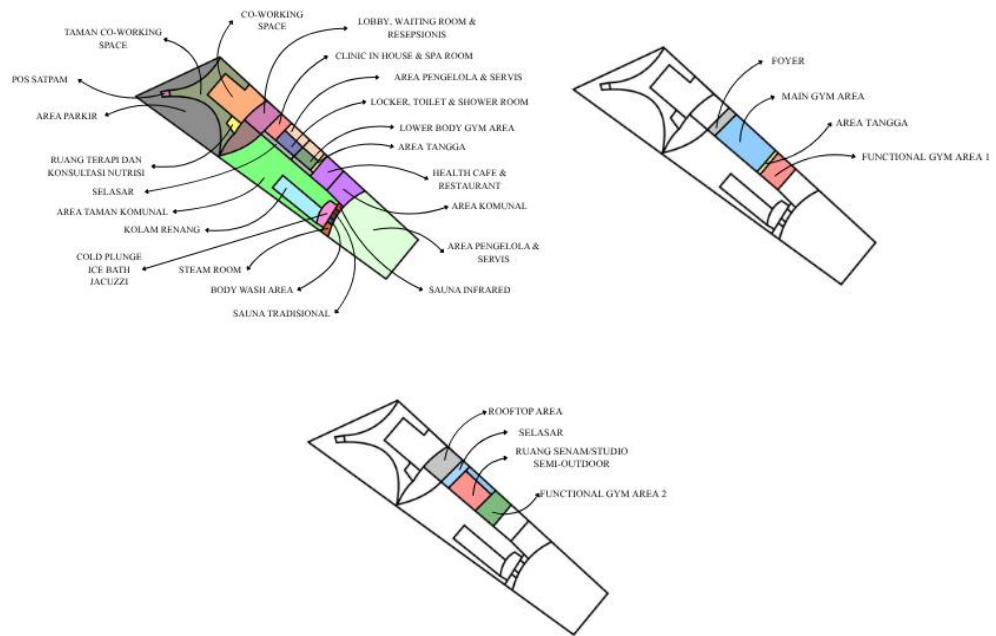
2.6.2.1. Tinjauan Umum Proyek

Omni Wellness Club merupakan fasilitas kebugaran dan kesehatan terpadu di Mungu, Badung, Bali, yang menggabungkan jasa dan layanan untuk Kesehatan fisik dan menjaga kebugaran serta perawatan tubuh. Pusat Kesehatan dan Kebugaran ini dirancang dibangun tahun 2023-2025 dengan luas lahan

±3.500 m². Omni Wellness Club menerapkan *Zen Architecture* dan *Biophilic Design* dengan menyelaraskan program kesehatan-sosial dengan alam tropis Bali. Pusat Kesehatan dan Kebugaran ini sebagai “*Social Wellness Club*” lengkap dengan layanan holistik berbasis ilmu kesehatan modern dan elemen alam.

Omni Wellness Club memiliki sejumlah keunggulan yang menonjol, terutama pada kelengkapan program *health check-up* serta penyediaan produk kesehatan seperti vitamin dan makanan yang komprehensif. Fasilitas ini juga menawarkan program yang saling terintegrasi, termasuk layanan konsultasi dengan nutrisisionis dan pendekatan *wellness science*. Selain itu, Omni Wellness Club menyediakan area komunal yang memadai untuk mendukung keseimbangan antara aktivitas kerja dan kehidupan pribadi. Pengembangan fasilitas yang terus berlangsung, baik dari sisi bangunan maupun program *wellness*, menunjukkan adanya upaya peningkatan kualitas layanan secara berkelanjutan. Variasi kelas aktivitas fisik yang ditawarkan juga sangat beragam, didukung oleh fasilitas latihan yang lengkap baik secara kuantitatif maupun kualitatif.

Namun demikian, terdapat beberapa aspek yang masih perlu diperhatikan, antara lain kondisi bangunan yang cenderung padat sehingga minim area “bernapas”, serta keterbatasan pada area transisi dan sistem transportasi vertikal. Selain itu, keterhubungan dengan alam masih kurang optimal, dan pendekatan *wellness* dalam desain belum sepenuhnya terimplementasi secara menyeluruh. Permasalahan lain yang muncul adalah kapasitas dan tingkat kepadatan pengguna yang tidak seimbang, sehingga pada waktu tertentu fasilitas menjadi sangat ramai dan berpotensi mengalami *overcapacity*.



Gambar 2. 31 *Block Plan* Omni Wellness Club
(Sumber: Analisis Pribadi, 2026)



Gambar 2.32 Gambar 3D Omni Wellness Club
(Sumber: Bingkailangit.com, 2026)

2.6.2.2. Strategi Penerapan Pendekatan Desain (Aspek Arsitektural dan Kontekstual)

Pusat Kesehatan dan Kebugaran Omni dirancang sebagai arsitektur Zen berbiofilik yang menekankan ketenangan dan keterhubungan dengan alam. Menurut profil perusahaan, Omni merupakan “*Social Wellness Club*” yang menggabungkan berbagai cara ilmiah dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental di Bali. Menurut Hafizah et al. (2023), Arsitektur Zen berupaya membangun keterhubungan antara manusia dan alam sehingga tercipta suasana yang mampung menghadirkan rasa tenang dan damai. Hal tersebut diwujudkan oleh Pusat Kesehatan dan Kebugaran Omni melalui pengolahan bentuk ruang, penggunaan warna, desain fasad bangunan serta pemilihan material. Arsitektur Zen juga menggunakan konsep pandangan yang menghargai kefanaan, kesederhanaan, dan ketidaksempurnaan sebagai bagian alami dari kehidupan.



Gambar 2.33 *Lobby* Omni Wellness Club
(Sumber: Bingkailangit.com, 2026)

Fasilitas dan program ruang yang terdapat pada Pusat Kesehatan dan Kebugaran Omni mendorong relaksasi dan revitalisasi pengguna, seperti ruang terbuka dan bukaan besar yang memberi pandangan ke arah elemen vegetasi, air, dan terdapat zona transisi lembut antara ruang aktif dan pasif.



Gambar 2.34 *Main Gym Area* Omni Wellness Club
(Sumber: Rexby.com, 2025)

Parade inspirasi desain ini sejalan dengan prinsip *biophilic design*, yaitu penggunaan material alami (kayu, batu, bambu), lanskap hijau, air, dan pencahayaan alami untuk meningkatkan kenyamanan psikologis pengguna. Pada konteks Bali, hal ini harmonis dengan budaya lokal yang menghargai dan kesadaran terhadap alam. Pusat Kesehatan dan Kebugaran Omni yang mengusung Arsitektur Zen juga menggunakan dinding polos, atap datar/lembut, dan langit-langit kayu yang menampilkan struktur. *Finishing interior* penggunaan lantai kayu atau ubin batu, serta aksesoris beton untuk kesan modern.

Pada Strategi Penerapan *Wellness Architecture* Skala Arsitektur, Omni Wellness Club mengimplementasikan seluruh strategi penerapannya dengan baik. Berikut merupakan Strategi Penerapan pada Omni Wellness Club.

Tabel 2. 5 Strategi Penerapan *Wellness Architecture* pada Skala Arsitektur Omni Wellness Club

Strategi	Penerapan <i>Wellness Architecture</i> Skala Arsitektur pada Omni
Bentuk Responsif Iklim	1. Bentuk bangunan yang cukup terbuka dengan menggunakan kaca sebagai selubung atau tidak menggunakan partisi solid pada beberapa ruang untuk menghadirkan 2. Penggunaan teritisan pada beberapa bagian untuk merespon curah hujan 3. Mengaplikasikan orientasi bangunan yang memanjang dari barat ke timur sehingga tidak banyak terpapar sinar matahari
Selubung Bangunan & Fasad Cerdas	1. Fasad pada bagian depan bangunan yang cukup tertutup dan menggunakan kolam sebagai area transisi untuk menjaga privasi kegiatan dalam bangunan dari luar bangunan 2. Beberapa ruangan (setengah bagian bangunan) merupakan area yang terbuka atau tertutup selubung yang tidak solid 3. Bukaan yang menyediakan pandangan ke arah luar 4. Penghawaan alami yang berperan besar di beberapa bagian bangunan
Sistem Bangunan	1. Area servis yang tidak terekspos sehingga tidak mengganggu aktivitas para pengunjung 2. Menggunakan pencahayaan dan penghawaan alami dan buatan yang seimbang
<i>Nudge Design & Choice Architecture</i>	1. Tata letak ruangan yang sesuai dengan zona dan peruntukannya 2. Penggunaan selasar dan taman komunal sebagai area transisi 3. Taman Komunal sebagai pendorong interaksi sosial 4. Pada pelayanan kesehatan (Ruang Konsultasi dan <i>Clinic in House</i>) tidak menggunakan desain yang klinis sehingga memberikan kenyamanan kepada para penggunanya
Akses Indoor-Outdoor dengan Alam	1. Bukaan yang besar atau ruang yang terbuka di setiap ruangan sehingga menyediakan pandangan ke arah luar untuk koneksi visual dan fisik ke alam 2. Memiliki selasar atau foyer sebagai area transisi 3. Seluruh program atau ruang yang saling terintegrasi 4. Penggunaan/pelibatan vegetasi dalam bangunan
Air sebagai Elemen Penyembuh	1. Ruang biru (kolam renang) sebagai elemen air yang mengiringi program 2. Ruang biru yang aktif digunakan sebagai kolam renang oleh para pengunjung
Ketahanan Pasif	1. Hampir seluruh pola hidup sehat dapat terfasilitasi dalam satu bangunan 2. Penggunaan struktur bangunan yang rigid dapat melindungi bangunan dari iklim dan bencana alam
Dimensi Spiritual dalam Arsitektur	1. Bukaan memberikan kemudahan cahaya matahari dan udara untuk menciptakan kesadaran terhadap alam 2. Penggunaan/pelibatan vegetasi dalam bangunan 3. Menggunakan skala bangunan yang ergonomis atau "<i>human scale</i>" 4. Memiliki taman komunal sebagai <i>center point</i> bangunan dan menjadi area yang berfungsi untuk berbagai macam aktivitas fisik dan mental
Navigasi Ruang (<i>Wayfinding</i>)	1. Terdapat penanda untuk seluruh program pada bangunan 2. Memiliki hirarki ruang berdasarkan zonasi dan hubungan ruang

(Sumber: Analisis Pribadi, 2026)

2.6.2.3. Fasilitas dan Program Ruang (Aspek Fungsional)

Fasilitas dan program ruang dari Pusat Kesehatan dan Kebugaran Omni terdiri dari jasa dan layanan untuk kesehatan dan kebugaran fisik. Seluruh program atau fasilitas disiapkan untuk para pengunjung atau pelanggan keanggotaan. Berdasarkan hasil kunjungan survei, berikut merupakan program ruang yang ada pada bangunan Pusat Kesehatan dan Kebugaran Omni:

a. *Health Cafe and Restaurant*



Gambar 2.35 *Health Cafe and Restaurant* Omni Wellness Club
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

b. *Co-working Space*

Meliputi *Computer Main Area*, *Meeting Room*, *Both Call*, Toilet, *Lounge*, Taman, dan *Locker Area*.



Gambar 2.36 Omni Wellness Club
(Sumber: Tiktok @christhefreelancer, 2025)

c. Ruang Terapi dan Konsultasi Nutrisi

Meliputi ruang konsultasi dengan Dokter Gizi sebagai *Nutritionist* dan *Head of Wellness Science*.



Gambar 2. 37 Ruang Terapi dan Konsultasi Nutrisi
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

d. Ruang Fisioterapi (segera)

e. *Clinic and Lab in House*

Meliputi area pengambilan sampel darah, *laboratorium in house*, alat pengukuran massa tubuh (*3D Body Scan*), dan area farmasi vitamin, *IV Drips/Therapy*.



Gambar 2.38 Area Klinik Omni Wellness Club
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

f. *Spa Room*

g. Ruang Senam/Studio *Semi-Outdoor*



Gambar 2.39 Area Meditasi Omni Wellness Club
(Sumber: The West, 2025)

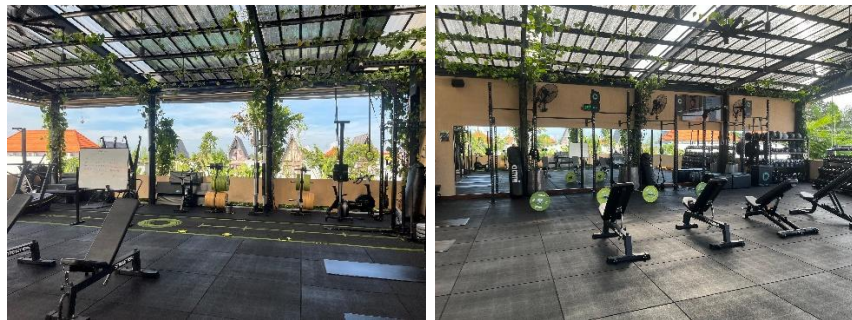
h. *Main Gym Area*

i. *Lower Body Gym Area*



Gambar 2.40 *Main Gym Area* Omni Wellness Club
(Sumber: Tiktok @kennyapoop, 2025)

j. *Functional/Calisthenic Gym Area 1*



Gambar 2. 41 *Calisthenic Gym Area* Omni Wellness Club
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

k. *Functional/Calisthenic Gym Area 2*

l. Kolam Renang



Gambar 2.42 *Kolam Renang* Omni Wellness Club
(Sumber: Rexby.com, 2025)

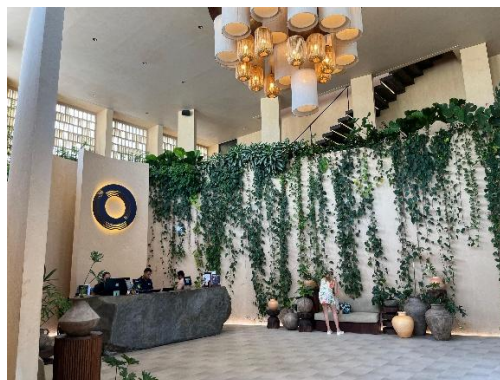
m. *Sauna Tradisional*

n. *Suana Infrared*



Gambar 2.43 Sauna Omni Wellness Club
(Sumber: Bingkailangit.com, 2026)

- o. *Steam Room/Ruang Uap*
- p. *Cold Plunge*
- q. *Ice Bath/Pemandian Air Es*
- r. *Jacuzzi*
- s. *Body Wash Area*
- t. *Area Taman Komunal*
Meliputi *Fire Pit, Bean Bag, Sun Bed, dan Cabanna.*
- u. *Rooftop Area (Pasif)*
- v. *Fasilitas/Program Penunjang*
Pada The Bali Eden fasilitas penunjang meliputi
 - a) *Lobby dan Waiting Room*
 - b) *Resepsionis*



Gambar 2. 44 *Lobby dan Waiting Room* Omni Wellness Club
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

- c) *Selasar/Hallway*
- d) *Foyer*
- e) *Locker, Toilet, and Shower Room*
- f) *Area Parkir*
- w. *Fasilitas/Program Pengelola*

Pada The Bali Eden fasilitas pengelola meliputi

- a) *Locker Room* Karyawan
- b) Toilet Karyawan
- c) Kantor

x. Fasilitas/Program Servis

Pada The Bali Eden fasilitas servis meliputi

- a) MDP dan SDP *Room*
- b) *Genset Room*
- c) Pos Satpam
- d) Storage
- e) Inventaris
- f) Ruang Sampah
- g) Ruang Mesin Sauna
- h) Mesin Kolam Renang
- i) Loading Dock dan Area Sirkulasi Mobil
- j) *Back of House*
- k) *Water Tank Area*
- l) *Plumbing Room*
- m) *Laundry in House/Linen Room*

2.6.2.4. Aspek Kinerja

Sistem Pencahayaan pada Omni dominan menggunakan pencahayaan buatan berupa *general lighting* dan *local lighting* pada ruangan tertutup, serta pencahayaan alami pada ruangan *semi-outdoor*. Omni memiliki selubung bangunan yang solid di beberapa ruangan indoor sehingga penggunaan pencahayaan buatan sangat krusial.

Sistem Penghawaan pada Omni menggunakan AC *Split* dan AC *Cassette* pada ruangan yang tertutup, yaitu *Gym Area*, *Co-working Space*, Ruang Terapi dan Konsultasi, *Clinic and Lab in House*, dan *Spa Room*. Pada fasilitas lainnya menggunakan kipas angin dan penghawaan alami, yaitu berupa penggunaan bukaan yang masif disetiap area atau bersifat *semi-outdoor*.

Sistem Jaringan Air Bersih pada Omni menggunakan *Downfeet System* dengan tangki air bersih berada di atas atap atau area *rooftop*. Untuk sistem jaringan air bersih dan air kotor terdapat ruang *plumbing* sebagai ruang untuk sistem instalasi perpipaan, perlengkapan, dan komponen pendukung di dalam

atau sekitar bangunan untuk penyediaan air bersih, pembuangan air kotor/limbah, sistem *venting*, serta drainase air hujan.

Sistem Jaringan Listrik pada Omni berupa ruang MDP dan SDP, dan Ruang Genset. Pada Sistem Pembuangan Sampah pada Omni dilakukan tanpa shaft sampah karena tingkat bangunan yang rendah. Sistem pembuangan sampah hanya melalui tangga dan area servis saja. Sistem pembuangan sampah juga dilengkapi dengan ruang pembuangan sampah untuk dikumpulkan sebelum sampah-sampah keluar dari bangunan.

Sistem Pencegahan Kebakaran dan Sistem Komunikasi tidak digunakan secara masif dan optimal pada bangunan ini. Kedua sistem ini tidak berada di fasilitas utama dan hanya terdapat pada fasilitas pengelola serta servis saja.

Sistem Penangkal Petir pada Omni menggunakan penangkal petir konvensional (Franklin). Pada Sistem Keamanan Omni menggunakan CCTV di setiap sudut dan didukung dengan pos satpam di beberapa titik *entrance* dan *exit* sehingga menciptakan penjaagaan yang ketat untuk kenyamanan dan keamanan pengunjung di bangunan.

Sistem Transportasi Vertikal pada Omni hanya menggunakan tangga utama sejumlah 3 buah untuk 3 tingkat dan difungsikan sebagai tangga darurat dan tangga utama.

2.6.3. KANEKA Wellness Center, Jepang



Gambar 2.45 KANEKA Wellness Center
(Sumber: Archdaily, 2023)

2.6.3.1. Tinjauan Umum Proyek

Pusat Kesehatan dan Kebugaran Kaneka merupakan fasilitas kesejahteraan Kaneka Corporation. Pusat Kesehatan dan Kebugaran ini memiliki luas total bangunan $\pm 625 \text{ m}^2$ (Archdaily, 2023). Kaneka Corporation memberikan perhatian penting pada perawatan kesehatan dan reformasi gaya

The image contains three parts: a 3D exploded view diagram of a roof structure, a 2D section diagram, and a photograph of the building's exterior.

- 3D Exploded View Diagram:** Shows two building models, 'Museum building' and 'Multi-purpose building', with their respective roof components separated. Labels include 'Thick roofing greening', 'Integrated-type solar cells', and 'Transparent-type solar cells'.
- 2D Section Diagram:** Labeled 'Outline of polyhedral wooden roof', it shows a cross-section of the roof structure with a wooden frame and a green roof layer.
- Photograph:** Shows the exterior of the Hubei Provincial Museum, highlighting the large, angular, wooden polyhedral roof structure and the green roof.

Large polyhedral wooden roofs

Various different roof pieces such as greening roofs, flat, metal roofs, and solar cells are placed on the different surfaces of the roof with its integrated and modular system.

The joints and plates that support the roof are all of exposed, creating comfortable spaces with a wooden atmosphere in the rooms and under the eaves.

Outline of polyhedral wooden roof

2.6.3.2. Strategi Penerapan Pendekatan Desain *Wellness Architecture* (Aspek Arsitektural dan Kontekstual)

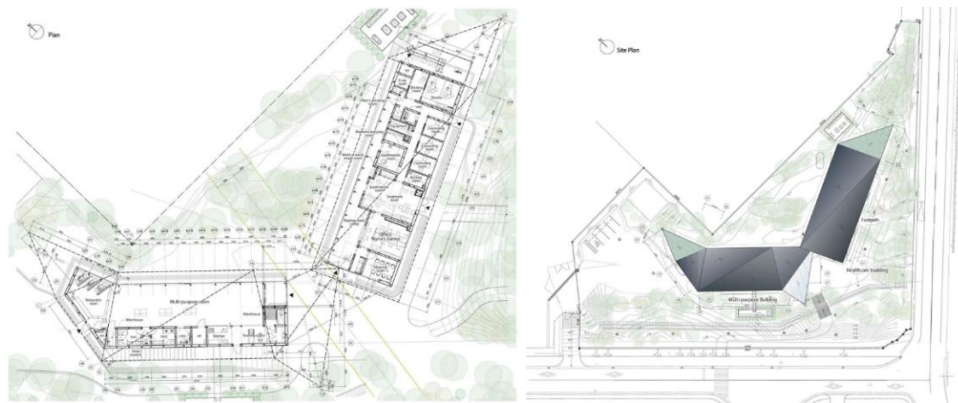
Sel surya tipe terintegrasi ubin (Solar Tile), sel surya transparan (Transparent Solar Panel), serta atap hijau (Green Roof) diterapkan ke dalam bidang-bidang atap berbentuk polihedral dengan pemasangan teknologi lingkungan yang berbeda pada setiap sisi atap sehingga menghasilkan tampilan arsitektural yang beragam dan ekspresif. Berbagai teknologi ramah lingkungan

dari Kaneka diterapkan pada bangunan ini. Sebagai contoh, metode insulasi eksternal dan ventilasi ganda untuk konstruksi kayu yang dikembangkan oleh Kaneka untuk rumah tinggal tapak, kemudian diadopsi dan disesuaikan untuk bangunan berukuran menengah guna memasang sistem yang dapat mengubah jalur ventilasi sesuai dengan suhu udara luar.

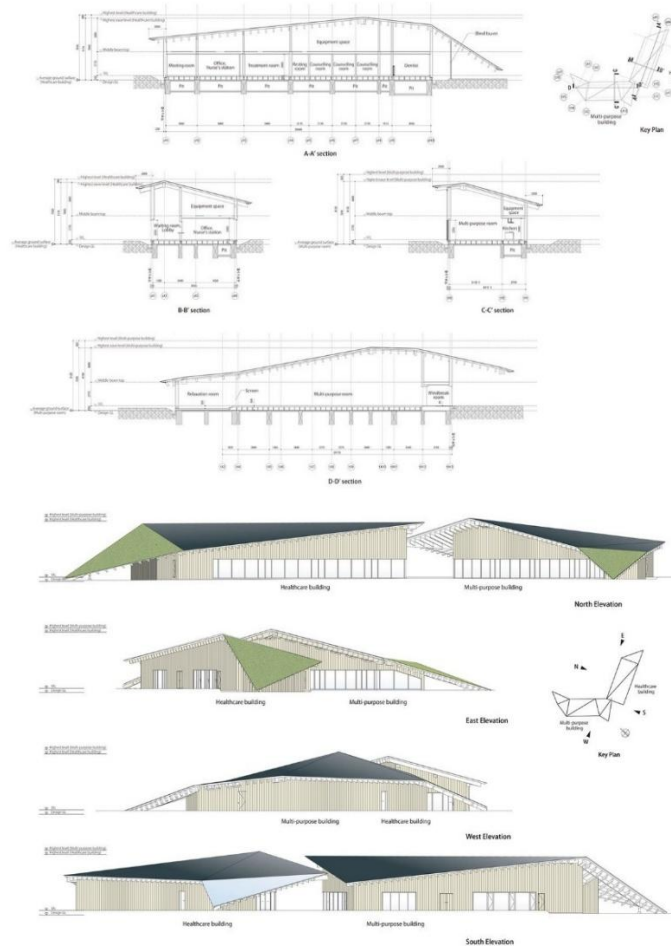


Gambar 2.48 KANEKA Wellness Center
(Sumber: Archdaily, 2023)

Selain itu, bentuk atap yang menjorok dalam dan karakteristik insulasi panas yang sangat baik berkontribusi dalam mewujudkan Net-ZEB, yaitu bangunan dengan keseimbangan energi nol. Bangunan ini telah memperoleh Sertifikasi WELL Platinum dari IWBI atas fungsi dan desain perancangannya yang berorientasi pada kesehatan. Hal ini tercermin pada penggunaan material kayu yang dominan pada interior serta tanaman hijau yang rimbun dan dapat terlihat melalui jendela.



Gambar 2. 49 Denah Gambar Kerja KANEKA Wellness Center
(Sumber: Archdaily, 2023)



Gambar 2.50 Gambar Kerja KANEKA Wellness Center
(Sumber: Archdaily, 2023)

Pada Strategi Penerapan *Wellness Architecture* Skala Arsitektur, Pusat Kesehatan dan Kebugaran Kaneka mengimplementasikan seluruh strategi penerapannya dengan baik. Berikut merupakan Strategi Penerapan pada Pusat Kesehatan dan Kebugaran Kaneka:

Tabel 2. 6 Strategi Penerapan *Wellness Architecture* pada Skala Arsitektur KANEKA Wellness Center

Strategi	Penerapan <i>Wellness Architecture</i> Skala Arsitektur pada Kaneka
Bentuk Responsif Iklim	1. Bentuk massa bangunan merespon tapak dan pohon <i>existing</i> 2. Penggunaan vegetasi sebagai <i>wind barrier</i> 3. Penghematan konsumsi energi dari panel surya pada atap 4. Bentuk atap miring untuk curah hujan tinggi 5. <i>Green roof</i> untuk insulasi termal atau menurunkan suhu permukaan bangunan 6. <i>Overhang</i>/kanopi/teritisan yang lebar 7. Insulasi eksternal atau pemakaian dinding luar dan ventilasi ganda 8. Orientasi bangunan agar sisi barat dan timur tidak banyak terpapar sinar matahari 9. Optimalisasi pencahayaan alami dengan banyaknya bukaan

	10. Penggunaan material berdaya serap panas rendah yaitu dominan kayu 11. Integrasi elemen alam di bangunan
Selubung Bangunan & Fasad Cerdas	1. Banyaknya penghawaan dan pencahayaan alami dengan bukaan yang berukuran besar 2. Ruangan yang sifatnya terbuka dan beberapa ruangan yang tidak memakai partisi solid 3. Kenyamanan termal dari pencahayaan alami 4. <i>Overhang</i> /kanopi/teritisan yang lebar 5. Bukaan yang menyediakan pandangan ke arah luar atau alam 6. Mengurangi bahaya cuaca dengan massa bangunan dan fasad yang tidak terlalu tinggi sehingga pohon bisa berfungsi sebagai penangkal petir alami 7. Fasad pada bagian atap yang menggunakan teknologi ramah lingkungan, yaitu panel surya
Sistem Bangunan	1. Penghawaan dan pencahayaan alami yang berasal dari bukaan bangunan 2. Penggunaan panel surya pada atap 3. Terdapat <i>Urine Analysis Room</i> , <i>Medical Waste Storage Room</i> , dan MR yang sesuai dengan zonasi dan hubungan ruang sehingga interaksi pengguna dengan sistem menjadi maksimal
<i>Nudge Design & Choice Architecture</i>	1. Tata letak ruangan yang baik sesuai dengan peruntukannya, seperti <i>Relaxation Room</i> yang langsung menghadap ke arah luar atau alam, <i>Waiting Room Lobby</i> yang diletakan di paling depan, dan bagian belakang yang ditandai dengan ruangan zona semi-privat 2. Koridor aktif yang dirancang lebih lebar untuk jalur sirkulasi dan area interaksi 3. Jalur sirkulasi yang menghubungkan langsung ke ruang terbuka 4. Terdapat beberapa penanda/ <i>signage</i> 5. Penyediaan ruang komunal untuk mendorong interaksi sosial 6. Desain yang mengurangi kesan klinis
Akses Indoor-Outdoor dengan Alam	1. Bukaan besar yang menyediakan pandangan ke arah luar atau langsung ke arah vegetasi untuk koneksi visual dan fisik ke alam 2. Jendela <i>operable</i> untuk penghawaan alami 3. Meletakkan tempat jalan/selasar/koridor di sekitar bangunan dan bukaan sebagai ruang transisi 4. Area <i>indoor</i> dan <i>outdoor</i> yang saling terintegrasi dan saling mendukung aktivitas pengguna
Air sebagai Elemen Penyembuh	-
Ketahanan Pasif	1. Melakukan pindai 3D untuk menghimpun data pepohonan yang telah ada untuk mengidentifikasi posisi pohon-pohon terhadap bangunan agar tidak membahayakan bangunan 2. Panel surya pada atap sebagai ketahanan dan integrasi teknologi untuk menghasilkan listrik secara mandiri 3. <i>Green roof</i> untuk insulasi termal atau menurunkan suhu permukaan bangunan

Dimensi Spiritual dalam Arsitektur	1. <i>Overhang</i>/kanopi/teritisan yang lebar dari atap panel surya transparan yang membentuk bayangan cahaya (<i>skylight</i>) 2. Bukaannya memberikan kemudahan cahaya matahari untuk menciptakan kesadaran terhadap alam 3. Penggunaan material alami untuk koneksi dengan alam 4. Pemilihan warna yang digunakan menyatu dengan alam 5. Tekstur dan pola biomorfik dari desain, yaitu polihedral terfragmentasi atap dan pola-pola kayu 6. Membentuk skala bangunan yang ergonomis atau “<i>human scale</i>” 7. Ruang tenang yang terisolasi dari kebisingan dan aktivitas ramai 8. Perancangan transisi ruang yang jelas antara area publik, semi-publik privat, dan privat melalui elemen arsitektur agar dapat merasakan perubahan suasana 9. Bangunan memiliki suatu ruang sebagai titik fokus utama yang menjadi pusat orientasi dan aktivitas 10. Ruang untuk aktivitas bersama yang bersifat reflektif dan terapeutik 11. Desain yang mengurangi kesan klinis
Navigasi Ruang (<i>Wayfinding</i>)	1. Bangunan memiliki identitas tempat melalui karakter arsitektur yang khas 2. Terdapat beberapa penanda/<i>signage</i> 3. Hierarki ruang berdasarkan zonasi dan hubungan ruang 4. Hierarki visual untuk menunjukkan urutan kepentingan ruang melalui ukuran, tinggi, dan penataan elemen arsitektur 5. Jalur sirkulasi yang jelas dan mudah dipahami

(Sumber: Analisis Pribadi, 2026)

2.6.3.3. Fasilitas dan Program Ruang (Aspek Fungsional)

Fasilitas dari Pusat Kesehatan dan Kebugaran Kaneka terdiri dari perawatan medis, pemeriksaan kesehatan rutin untuk karyawan Kaneka, berbagai kegiatan yang diadakan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan para karyawan, serta berbagai ruang relaksasi yang membantu karyawan memulihkan diri dari kelelahan.

Berdasarkan denah Pusat Kesehatan dan Kebugaran Kaneka, berikut merupakan program ruang yang ada pada bangunan Pelayanan Kesehatan dan bangunan Multifungsi:

a. *Examination Room*

Examination Room merupakan ruang pemeriksaan awal kesehatan terutama untuk kesehatan fisik. Ruang ini digunakan untuk pemeriksaan yang sifatnya masih umum sebelum ditindak lanjuti.

b. *Treatment Room*

Treatment Room merupakan ruangan untuk tindakan medis lanjutan setelah diperiksa di *Examination Room*. Ruangan ini bersifat lebih khusus untuk tindakan medis, seperti perawatan luka, terapi sederhana, atau prosedur non-bedah.

c. *Resting Room*

Resting Room merupakan ruangan untuk pasien beristirahat setelah pemeriksaan atau tindakan. Ruangan ini juga bisa disebut sebagai ruang observasi dan ruangan yang mendukung pemulihan singkat sebelum kembali beraktivitas.

d. *Counseling Room*

Counseling Room merupakan ruang konsultasi privat untuk kesehatan fisik dan mental

e. *Dentist*

Dentist merupakan ruang untuk pemeriksaan dan perawatan kesehatan gigi dan mulut.

f. *X-Ray Room*

X-Ray Room merupakan ruang untuk melakukan pemeriksaan pencitraan sinar-X (radiografi). Ruangan ini berfungsi untuk membantu diagnosis kondisi organ tubuh manusia.

g. *Training Space*

Training Space merupakan area pelatihan atau aktivitas fisik. Area ini berupa berupa gym dan kelas studio.

h. *Urine Analysis*

Urine Analysis merupakan ruangan khusus untuk analisis sampel urin sebagai bagian dari *medical check-up*.

i. *Multi-purpose Room*

Multi-purpose Room merupakan ruang serbaguna yang dapat digunakan untuk seminar kesehatan, workshop, kelas kebugaran ringan, edukasi karyawan, dan lain-lainnya.



Gambar 2.51 *Multi-purpose Room* KANEKA Wellness Center
(Sumber: Archdaily, 2023)

j. *Relaxation Room*

Relaxation Room merupakan ruang relaksasi untuk pemulihan mental. Ruangan ini dapat digunakan untuk meditasi ringan atau istirahat setelah aktivitas.



Gambar 2.52 *Relaxation Room* KANEKA Wellness Center
(Sumber: Archdaily, 2023)

k. *Waiting Room*

Waiting Room merupakan ruang tunggu bagi para pasien untuk menunggu giliran konsultasi atau tindakan medis.

l. *Waiting Room Lobby*

Waiting Room merupakan ruang tunggu dan penerimaan awal sebelum pemeriksaan.



Gambar 2.53 *Waiting Room Lobby* KANEKA Wellness Center
(Sumber: Archdaily, 2023)

m. *Women's and Men's Dressing Room*

Women's and Men's Dressing Room merupakan ruang ganti untuk pengguna sebelum dan sesudah pemeriksaan atau aktivitas *wellness* lainnya.

n. *Women's, Men's, and Handicap Water Closet*

Women's, Men's, and Handicap Water Closet merupakan fasilitas sanitasi untuk pengguna dan staf.

o. *Office Nurse's Room*

Office Nurse's Room merupakan area kerja untuk para perawat. Area ini sebagai area monitoring pasien, administrasi medis, dan koordinasi layanan.

p. *Meeting Room*

Meeting Room merupakan ruang rapat staf atau diskusi program kesehatan perusahaan.

q. *Kitchen*

Kitchen merupakan fasilitas untuk mendukung kegiatan para pengguna

r. *MR*

MR atau *Mechanical Room* merupakan ruang mesin untuk menyimpan instalasi mekanikal dan mendukung operasional bangunan tanpa mengganggu area publik.

s. *Medical Waste Storage Room*

Medical Waste Storage Room merupakan ruang untuk penyimpanan limbah medis sebelum dikelola lebih lanjut.

t. *Equipment*

Equipment Room merupakan ruang untuk penyimpanan alat-alat medis.

u. *Warehouse*

Warehouse merupakan penyimpanan logistik, peralatan, atau kebutuhan operasional.

2.6.4. Taman Bendera Pusaka, Jakarta

2.6.4.1. Tinjauan Umum Proyek

Taman Bendera Pusaka merupakan reinterpretasi dan menghubungkan kembali dari 3 ruang publik, yaitu Taman Langsat, Ayodia, dan Leuser yang disatukan menjadi satu taman terpadu dan berkelanjutan. Melalui pendekatan

Water Sensitive Urban Design, naturalisasi kanal, serta desain yang inklusif, lanskap ini tidak hanya memulihkan nilai ekologis, tetapi juga memperkuat keterhubungan sosial masyarakat. Dengan menjembatani sejarah dan keberlanjutan, taman ini menjadi simbol semangat kewargaan Jakarta dengan sebuah ruang di mana air, pepohonan, dan manusia hidup berdampingan secara harmonis.

Taman Bendera Pusaka dibangun dari tahun 2025-2026 dan mulai digunakan untuk umum pada 2026 dengan luas sebesar 56.000 m². Taman ini bertujuan untuk Menghidupkan kembali taman bersejarah menjadi satu sistem yang utuh dan berkelanjutan.

Dalam iklim Jakarta yang hangat dengan curah hujan tinggi, kawasan taman ini menghadapi berbagai tantangan seperti limpasan air hujan, kondisi tanah yang tidak stabil, fasilitas yang menua, serta ruang hijau yang terfragmentasi oleh jaringan jalan kota. Dahulu, tiap lokasi memiliki identitasnya masing-masing, sebagai pembibitan tanaman, pasar ikan, dan taman lingkungan yang menyimpan lapisan sejarah tersendiri. Tantangannya adalah merevitalisasi sistem air sekaligus mengembalikan fungsi alami taman sebagai ruang pendukung keanekaragaman hayati, serta memastikan keterhubungan antara kota dan kehidupan komunitas. Hal ini dicapai melalui sistem lanskap yang menyatukan ketiga taman secara menyeluruh menjadi satu kesatuan Taman Bendera Pusaka.

Desain ini memadukan aspek ekologi, aksesibilitas, dan identitas nasional ke dalam satu narasi lanskap yang terpadu. Sebuah *skybridge* baru yang dibentuk dan diberi warna menyerupai bendera Indonesia menjadi elemen penghubung yang menyatukan ketiga taman dalam satu ruang publik bersama. Naturalisasi kanal dan pengembangan area *wetland* mengubah jalur drainase lama menjadi koridor air yang hidup, meningkatkan kapasitas tampungan banjir sekaligus mengembalikan keanekaragaman hayati.

Penanaman vegetasi lokal, taman tematik, dan fasilitas komunitas menghadirkan fungsi baru bagi pepohonan tua serta hamparan rumput teduh. Area bermain dirancang dengan konsep eksplorasi kepulauan, mendorong anak-anak untuk berpetualang dan belajar melalui pengalaman ruang. Melalui sirkulasi yang inklusif, penerapan strategi *Water Sensitive Urban Design*, serta penguatan simbolisme budaya, Taman Bendera Pusaka bertransformasi

melampaui sekadar taman. Ia menjadi ruang bersama untuk berkumpul, belajar, dan memperbarui kehidupan kota.



Gambar 2. 54 Master Plan Taman Bendera Pusaka
(Sumber: Siurastudio, 2026)

2.6.4.2. Strategi Penerapan Pendekatan Desain (Aspek Arsitektural dan Kontekstual)

Pada Strategi Penerapan *Wellness Architecture* Skala Lanskap, Taman Bendera Pusaka mengimplementasikan seluruh strategi penerapannya dengan baik. Berikut merupakan Strategi Penerapan pada Taman Bendera Pusaka:

Tabel 2. 7 Strategi Penerapan *Wellness Architecture* pada Skala Lanskap Taman Bendera Pusaka

Strategi	Penerapan <i>Wellness Architecture</i> Skala Arsitektur pada Taman Bendera Pusaka
Taman & Ruang Hijau	1. Terdapat taman pasif dan taman aktif, serta area-area yang mewadahi interaksi sosial seperti paviliun, pelataran, ruang serba guna, dan <i>children playground</i>

	2. Penanaman vegetasi lokal dan taman tematik, serta fasilitas komunitas sebagai fungsi baru untuk pepohonan tua dan rerumputan yang ada 3. Seluruh taman yang tersedia memiliki akses yang sangat baik dengan memiliki 8 pintu atau gerbang masuk 4. Taman ini merupakan hasil “regenerasi” atau revitalisasi 3 taman sehingga menjadi 1 taman yang terpadu dan berkelanjutan 5. Menghubungkan sirkulasi kota melalui ruang hijau yang sebelumnya terfragmentasi oleh jaringan jalan
Ruang Biru	1. Merevitalisasi sistem air (danau, jalur air) yang terdapat diseluruh bagian taman dan mudah diakses 2. Tetap melestarikan aliran/sistem air yang sudah ada 3. Area wetland diintegrasikan dengan <i>boardwalk</i>
Restorasi Jalur Air	1. Menggunakan pendekatan <i>Water Sensitive Urban Design</i> dan naturalisasi kanal, sehingga memulihkan ekologi dan memperbaiki hubungan kota dengan alam 2. Naturalisasi kanal dan pengembangan area <i>wetland</i> mengubah jalur drainase lama menjadi koridor air yang hidup 3. Meningkatkan kapasitas tampungan banjir sekaligus mengembalikan keanekaragaman hayati 4. Pengembangan <i>boardwalk</i> diatas <i>wetland</i> sebagai rekreasi sehat pemicu aktivitas fisik 5. Menjaga koneksi alami antar komunitas biologis
<i>Edible Landscape & Foodscape</i>	1. Penanaman vegetasi lokal dan taman tematik
Taman Penyembuhan	1. Menggunakan pendekatan desain yang inklusif (<i>Universal Design</i>) 2. Berfungsi juga untuk memperkuat keterhubungan sosial masyarakat 3. Memiliki area perpustakaan yang lebih privat dan tenang 4. Memiliki banyak pos duduk untuk mendapatkan ruang pribadi di taman ini 5. Memiliki terapi fisik seperti <i>outdoor gym</i> dan <i>jogging track</i>
<i>Forest Bathing</i> (Berjalan santai di hutan)	1. Jalur pejalan kaki, <i>boardwalk</i>, dan jembatan layan (<i>skybridge</i>) menjadi program utama pada taman ini untuk mewadahi aktivitas fisik berjalan kaki di taman ini 2. Memiliki topografi yang aman 3. Terdapat titik kontemplasi
Reforestasi, Aforestasi & Penyerapan Karbon	1. Taman ini merupakan revitalisasi dari taman yang sudah ada sehingga dapat menjaga dan meningkatkan biodiversitas atau keragaman hayati 2. Taman ini memiliki luas 56.000 m² sehingga masuk kedalam kategori Taman Kota
Instalasi Seni Lanskap (<i>Land Art</i>)	1. Patung Ibu Fatmawati sebagai <i>vocal point</i> dari Taman Bendera Pusaka 2. Instalasi lampu yang digunakan hampir di seluruh bagian taman untuk melengkapi nuansa taman terutama pada malam hari 3. Desain jembatan yang megah juga menjadi instalasi seni yang dapat digunakan oleh pengunjung

<i>Soundscape</i> (Lanskap Suara)	1. Memiliki berbagai macam jenis ruang biru seperti danau dan jalur air yang membentang di seluruh taman sehingga menciptakan soundscape di tengah sirkulasi jalan kota 2. Menghadirkan hewan hewan seperti angsa dan burung yang menghasilkan suara positif
--------------------------------------	---

(Sumber: Analisis Pribadi, 2026)

2.6.4.3. Fasilitas (Aspek Fungsional)

Fasilitas dari Taman Bendera Pusaka disediakan secara gratis untuk para pengunjung. Berdasarkan hasil kunjungan survei, berikut merupakan program ruang yang ada pada Taman Bendera Pusaka:

- a. Taman Ayodia
 - a) Pelataran Merah (*Amphitheater*)
 - b) Danau



Gambar 2. 55 Pelataran Merah (*Amphitheater*) Taman Bendera Pusaka
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

- b. Taman Langsung
 - a) Paviliun Merah



Gambar 2. 56 Paviliun Merah Taman Bendera Pusaka
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

- b) Ruang Serbaguna (*Indoor*)



Gambar 2. 57 Ruang Serbaguna Taman Bendera Pusaka
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

- c) Lintasan Tirta
- d) Lapangan Padel
- e) Lapangan Bulu Tangkis
- f) Lapangan Basket



Gambar 2. 58 Lapangan Olahraga Taman Bendera Pusaka
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

- g) *Boardwalk* dan Patung Ibu Fatmawati



Gambar 2. 59 *Boardwalk* dan Patung Ibu Fatmawati Taman Bendera Pusaka
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

- h) Pelataran Putih (*Amphitheater*)
- i) *Children Playground*



Gambar 2. 60 *Children Playground* Taman Bendera Pusaka
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

j) Perpustakaan



Gambar 2. 61 Perpustakaan Taman Bendera Pusaka
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

k) Hewan-hewan dan kandangnya

c. Taman Leuser

a) *Outdoor Gym*

b) Paviliun Putih



Gambar 2. 62 Paviliun Putih Taman Bendera Pusaka
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

d. Jembatan Merah Putih (*Skybridge*)



Gambar 2. 63 Skybridge Taman Bendera Pusaka
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

e. Terowongan Cakrawala (Taman Langsung dan Taman Leuser)

f. Paviliun Nusantara (Pujasera)



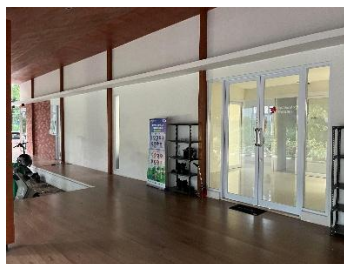
Gambar 2. 64 Paviliun Nusantara (Pujasera) Taman Bendera Pusaka
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

- g. Kanal Air
- h. Area Parkir
- i. Akses Masuk Kursi Roda
- j. Toilet



Gambar 2. 65 Toilet Taman Bendera Pusaka
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

- k. Mushola
- l. Kantor
 - a) Area Pengelola
 - b) Area Servis
 - c) Ruang Kesehatan



Gambar 2. 66 Kantor Pengelola Taman Bendera Pusaka
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2026)

- m. Pos Sekuriti

2.6.5. Kesimpulan Studi Banding

Berdasarkan analisis Studi Banding yang telah dilakukan, berikut merupakan kesimpulan analisis terhadap objek-objek studi banding.

Tabel 2. 8 Kesimpulan Perbandingan Studi Banding

Aspek	The Bali Eden	Omni Wellness Club	Kaneka Wellness Center	Taman Bendera Pusaka
Lokasi	Ubud, Bali	Canggu, Bali	Takasago, Jepang	Kebayoran Baru, Jakarta Selatan
Luas Lahan	±3.500 m ² .	±3.500 m ² .	±5.500 m ² .	±56.000 m ² .
Fungsi Utama	Pusat Kesehatan dan Kebugaran (<i>Wellness Center</i>)	Pusat Kesehatan dan Kebugaran (<i>Wellness Center</i>)	Pusat Kesehatan dan Kebugaran (<i>Wellness Center</i>)	Taman Kota
Konsep Desain	Lokalitas dalam Arsitektur	<i>Zen Architecture</i>	<i>Wellness Architecture</i>	<i>Water Sensitive Urban Design</i> dan <i>Universal Design</i>
	Memiliki Prinsip <i>Wellness Architecture</i>	Memiliki Prinsip <i>Wellness Architecture</i>	Memiliki Prinsip <i>Wellness Architecture</i>	Memiliki Prinsip <i>Wellness Architecture</i> (Lanskap)
	Menyediakan fasilitas yang mendukung perawatan dan penyembuhan holistik, peremajaan, serta pembaruan diri secara sadar	<i>Social Wellness Club</i> lengkap dengan layanan holistik berbasis ilmu kesehatan modern dan elemen alam	Memberikan perhatian penting pada perawatan kesehatan dan reformasi gaya kerja karyawan	Menghubungkan kembali 3 taman dan ruang publik menjadi 1 taman terpadu dan berkelanjutan
	Mengedepankan kesehatan perawatan dan penyembuhan berkesadaran dan gaya hidup berkelanjutan melalui integrasi kearifan lokal, pendekatan ilmiah modern, serta prinsip <i>biohacking</i> dalam meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh	Mengedepankan program-program kesehatan dan kebugaran fisik secara seimbang dan saling terintegrasi dalam satu lingkungan binaan	Desain bangunan berdasarkan keadaan <i>existing</i> pohon-pohon untuk melakukan pelestarian spesies pohon yang ada	Penanaman vegetasi lokal dan mengembalikan keanekaragaman hayati, taman tematik, fasilitas komunitas, dan pengembangan area <i>wetland</i> untuk mengubah jalur drainase lama menjadi koridor air yang hidup serta meningkatkan kapasitas tampungan banjir
	Filosofi Tradisional Usadha Bali	<i>Biophilic Design</i>	<i>Sustainable and Green Architecture</i>	Ekologis Lingkungan dan Sosial Masyarakat

Fasilitas	<i>Gym Area (Main Gym Area, Gym Indoor-Outdoor Area, Mat Exercise Area)</i>	<i>Area Aktivitas Fisik (Studio Semi-Outdoor, Main Gym Area, Lower Body Gym Area, Functional Gym Area 1, Functional Gym Area 2)</i>	<i>Training Space</i>	<i>Lapangan Olahraga (Padel, Bulu Tangkis, Basket), Outdoor Gym, Skybridge, Boardwalk</i>
	<i>Arana Spa (Beauty Salon dan Facial Treatment, Spa Treatment, Bali Bath House)</i>	<i>Spa Treatment</i>	<i>Counseling Room</i>	<i>Pelataran (Amphitheater) & Paviliun</i>
	<i>Health Suite (Clinic in House, Cryotherapy, Hyperbaric, Salt Therapy, Red Light Therapy, Colonic Therapy, Live O2, IV Drip, Stem Cells)</i>	<i>Ruang Terapi dan Konsultasi Nutrisi, Clinic and Lab in House</i>	<i>Examination Room, Treatment Room, Resting Room</i>	<i>Ruang Serbaguna (Indoor)</i>
	<i>Spice of Eden (Restoran, Bar Sehat, Area Komunal)</i>	<i>Health Cafe and Restaurant</i>	<i>Dentist Room</i>	<i>Pujasera</i>
	<i>Kolam Renang</i>	<i>Kolam Renang</i>	<i>X-Ray Room, Urine Analysis</i>	<i>Danau & Kanal Air</i>
	<i>Sauna Tradisional dan Infrared, Stream Room, Jacuzzi, Cold Plunge</i>	<i>Sauna Tradisional dan Infrared, Stream Room, Jacuzzi, Cold Plunge, Ice Bath</i>	<i>Relaxation Room</i>	<i>Children Playground & Perpustakaan</i>
	<i>Sun Bed Area dan Sitting Area (Sanken)</i>	<i>Area Taman Komunal</i>	<i>Multi-purpose Room</i>	<i>Hewan-hewan dan kandangnya</i>
	<i>Urban Farming</i>	<i>Co-working Space</i>	<i>Selasar/Plaza</i>	<i>Terowongan Cakrawala</i>
	<i>Taman Pasif</i>	<i>Rooftop Pasif</i>	<i>Taman Pasif</i>	<i>Taman Pasif</i>
Zonasi	<i>Zonasi berdasarkan program wellness yang ditawarkan (Aktivitas fisik, Arana Spa, Health Suite)</i>	<i>Zonasi berdasarkan program wellness yang ditawarkan (aktivitas fisik, kesehatan, area bekerja, dan area bersantai)</i>	<i>Zonasi berdasarkan program kesehatan kuratif dan preventif</i>	<i>Zonasi dibuat berdasarkan existing ketiga taman awal (Taman Ayodia, Langsung, Leuser)</i>
	<i>Setiap program berada di massa bangunan yang terpisah pisah untuk</i>	<i>Setiap program berada di massa bangunan yang sama dan program</i>	<i>Memiliki 2 massa bangunan yang memisahkan program</i>	<i>Zonasi dan program ruang yang dibuat linerar searah ketiga</i>

	menjaga sifat program yang privat serta menjaga ketenangan di setiap program	ruang disusun cenderung vertikal	kesehatan kuratif dan preventif	taman dan jalur kanal/drainase air
	Program yang memiliki sifat privat tinggi diletakan di area yang paling jauh untuk dijangkau	Program yang memiliki sifat dominan publik	Zona bangunan yang dibuat berdasarkan sifat zonasi dan kebutuhannya terhadap keterhubungan dengan alam	Zonasi yang dibuat dengan pendekatan konektivitas
Gubahan Massa	Massa bangunan yang berjumlah 7 dan terpisah satu sama lain dihubungkan dengan selasar dan lanskap	Massa bangunan yang berjumlah 6 buah dan menyatu menjadi satu bangunan dengan dilatasi yang bersifat linear	Massa bangunan yang berjumlah 2 dan terpisah satu sama lain dihubungkan dengan selasar/plaza dan lanskap	Massa bangunan tertutup yang berjumlah 5 dan terfragmentasi di seluruh Taman
	Berbentuk geometris sederhana yaitu persegi untuk memaksimalkan penggunaan ruang	Berbentuk geometris sederhana yaitu persegi yang digabungkan menjadi persegi panjang untuk memaksimalkan penggunaan ruang	Berbentuk persegi panjang dengan atap polihedral menjorok yang mengikuti bentuk pepohonan sekitar dan dapat terintegrasi dengan lingkungan tapak	Berbentuk persegi panjang untuk memaksimalkan penggunaan ruang dan memaksimalkan aktivitas masyarakat yang membutuhkan area <i>indoor</i>

(Sumber: Analisis Pribadi, 2026)