

BAB III

LANDASAN TEORI DAN KAJIAN PUSTAKA

III.1. Tinjauan Pusat Kebugaran dan Relaksasi Mental-Spiritual Islami

III.1.1. Pengertian

Pusat Kebugaran dan Relaksasi adalah tempat untuk melakukan Kebugaran dan relaksasi secara teratur. Kegiatan ini biasanya dilakukan di ruang tertutup. Penyelenggaraan kegiatan ini harus memenuhi persyaratan kesehatan dan ditangani oleh ahli berpengalaman.

Pada masyarakat fasilitas kebugaran dikenal dengan fitness center. Sedangkan fasilitas relaksasi mental –spiritual tidak ada nama yang spesifik hanya program kegiatan lebih berorientasi pada yoga dan meditasi.

III.1.2. Fungsi

Pusat Kebugaran dan relaksasi mental –spiritual berfungsi sebagai wadah kegiatan bagi pihak pengelola untuk menjual jasa maupun barang. Sehingga kedua belah pihak saling menguntungkan, antara lain ahli kebugaran dan relaksasi serta kllen. Bagi para staf ahli untuk memberikan konsultasi dan instruksi progarm kegiatan untuk memberikan jasa pelayanan.

III.1.3. Metode Nuansa Islami Pada Program Kegiatan

Pada Program kegiatan relaksasi Islami, nilai-nilai Islami ditekankan pada mengadakan meditasi dan yoga melalui metode zikir. Meditasi yang dipergunakan bernaung pada agama Islam dengan bacaan-bacaan dzikir yang dapat kita rasakan melalui nafas serta fikiran, sehingga diharapkan ketenangan batiniah untuk tetap menjaga dan merawat zhahir serta bathin dapat tercipta. Seperti yang tertulis pada Al-qur'an sebagai dasarnya antara lain:

- Harus cukup longgar agar bentuk tubuh tidak tampak; dan tidak menonjolkan bentuk tubuh.
- Tidak mengganggu gerakan, tetapi busana tetap sesuai dengan batasan Islam, seperti model baggy dan atasan yang longgar.

III.2. Tinjauan Ilmu Kesehatan dan Agama

III.2.1. Menggunakan Zikir dan Doa bagi Kesehatan

Kekuatan mental seseorang ternyata mempunyai peran yang sangat besar di dalam membantu kesembuhan seseorang dari berbagai macam penyakit, baik yang bersifat penyakit jasmani maupun yang bersifat psikologis.

Bacaan- bacaan dalam agama Islam yang disebut dengan zikir-doa, yang merupakan formula tertentu yang dibaca secara berulang-ulang dengan kondisi psikologis tertentu seperti dilakukan dengan sikap khusyu, tawadhu, berkonsentrasi dan dengan penuh pengharapan akan terkabulnya doa tersebut, maka akan mempunyai efek menyembuhkan yang mengagumkan bagi berbagai penyakit, khususnya yang berhubungan dengan stress (tekanan darah tinggi, stroke, penyakit jantung dan lain-lain). Dan apabila zikir-doa dilandasi dengan keimanan kepada agama dan Allah SWT, maka efektifitasnya akan berlipat ganda.

Efek penyembuhan dari zikir dan doa dalam ilmu kedokteran dikenal sebagai efek Plasebo. Plasebo berasal dari bahasa latin yang terjemahannya adalah "Saya akan menyenangkan Anda". Artinya adalah hal tersebut dilakukan untuk menyenangkan atau menenangkan orang lain.

III.2.2. Pengaruh Zikir dan Doa

Pada saat kita cemas, stress atau khawatir mengenai kesehatan atau jika suatu gejala penyakit telah kita rasakan, maka lazimnya kita mengalami kecemasan. Kecemasan ini kemudian menjadi penyebab dari "daur kecemasan" yang terus-menerus berputar. Dengan kata lain, jika kita

mulai merasa sedikit cemas mengenai sesuatu, maka hal ini akan merangsang pada sistem saraf simpatik kita. Pada akhirnya sistem saraf simpatik ini akan semakin meningkatkan dan memperburuk dampak dari stress, termasuk gejala-gejala emosional dan fisik akan suatu penyakit.

Melalui "respon relaksasi" dengan mengistirahatkan pikiran dan otot-otot tubuh dalam melalui zikir-doa secara Islam termasuk didalamnya adalah sholat, berpuasa, l'tikaf, dll. Secara terus menerus dengan sikap tawadhu, khusyu dan penuh pengharapan dipercaya "respon relaksasi" dapat memutuskan lingkaran kecemasan tersebut dengan menghalangi kerja hormone sistem saraf simpatik. Disamping pembangkitan "respon relaksasi" cenderung memutuskan keruwetan pikiran dalam otak kita.

Respon Relaksasi dapat bermanfaat setidaknya dengan dua cara untuk mengatasi masalah kesehatan:

1. jika dokter mengobati dengan memberikan obat atau melakukan suatu operasi yang dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan mengenai gejala-gejala dan bukan mengenyahkan penyebab penyakit, maka "respon relaksasi" tidak demikian.
2. Sekalipun penyakit yang memerlukan obat atau operasi, proses penyembuhan terbukti akan lebih cepat menggunakan "respon relaksasi" bersama-sama terapi khusus lainnya. (Hikmah zikir dan doa, tinjauan ilmu kesehatan-Rahman Sani).

III.3. Tinjauan Konsep Seni Ruang Islam

III.3.1. Pengertian Konsep Seni Ruang Islam

Dalam peradaban Islam dikenal satu bentuk seni visual yaitu "seni ruang" (spatial art) yang berupa produk dua dimensi ruang dan merupakan sebuah istilah dari sejumlah upaya dan produk kreatif dari bangsa-bangsa Muslim.

Menggunakan kata istilah disini mengandung pengertian bahwa "seni Ruang" banyak menghasilkan interpretasi yang berbeda-beda antara

bangsa-bangsa muslim dengan bangsa-bangsa non muslim. Kata ruang diartikan sebagai lawan dari massa, sebagai kebalikan dari benda padat dalam arsitektur. Dari definisi ini, maka seni ruang hanya akan mencakup monumen arsitektural dengan ruang-ruang interior yang bisa dimasuki. Tetapi ada pandangan berbeda yang menyatakan bahwa semua seni visual dapat dikatakan sebagai seni ruang karena seni visual menghasilkan dua dan tiga dimensi ruang.

Menurut Ismail Raji al- Faruqi dalam bukunya yang berjudul : Cultural Atlas of Islam (NY, Macmillan, 1986), seni ruang dalam Islam memiliki 4 karakteristik utama, yaitu :

1. Seni Ekstraornamentasi, Yaitu seni yang menggunakan dimensi ruang horizontal dan vertikal, selain kualitas isinya yang plastis. Pengertian dari kualitas isinya yang plastis adalah unit isinya yang lentur, yaitu kesan yang ada tidak hanya berasal dari bentuk-bentuk yang ditampilkan tetapi juga berasal dari perubahan ruang-ruang eksterior dan interior disekelilingnya. Bentuk dari seni adalah berupa benda-benda yang berdiri sendiri-sendiri serta separoh menempel seperti: kran air, pilar, menara, pelengkung gapura, jembatan dan terowongan air. Desain dari bentuk ini adalah untuk dipandang dari eksteriornya saja, biasanya tidak memiliki ruang interior yang bisa dimasuki dan menampilkan berbagai pemandangan serta memiliki sejumlah sudut dan bidang dengan **ornamentasi arabesk** yang menghiasi permukaannya.

2. Seni Arsitektural, Seni yang menampilkan ruang interior dengan dimensi-dimensi horizontal dan vertikal ruang interior dengan menampilkan pengulangan dan kedinamisan. Bentuk pengulangan terdapat pada unit-unit ruang internal dari bangunan dan taman sedangkan kedinamisan akan tercipta ketika bergerak berurutan melalui ruang-ruang yang ada.

3. Seni Landskaping, Yaitu suatu bentuk seni yang dikembangkan dengan luas dan sangat berhasil oleh bangsa-bangsa Islam. Sebagai

contoh adalah karya-karya yang berupa **seni Hortikultura** yang kreatif dan indah (penanaman dan pemeliharaan tanaman) dan **seni Akultura** yaitu ilmu yang memanfaatkan elemen air sebagai media utama dengan artistik (kanal, kolam, air mancur dan air terjun).

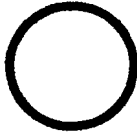
4. Seni Ruang Skala Urban, Adalah seni sebagai hubungan antara satu bangunan dengan bangunan lain disekitarnya, dengan ruang terbuka disekelilingnya, dengan kampung, kompleks, desa, perumahan kota, atau kota ditempat perumahan tersebut berada.

III.3.2. Ciri- ciri Utama Konsep Seni Ruang Islam

A. Ciri-Ciri Utama Seni Ruang Islam:

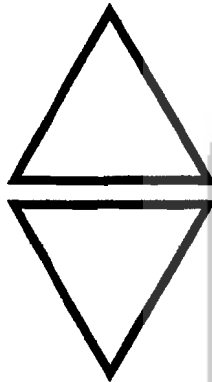
1. Abstraksi, ditolaknya figure-figur sebagai ikonografi dan stilisasi atau denaturalisasi atas motif-motif yang di pakai.
 - Hiasan penutup (Overlay); transfigurasi metode penutup bahn dasar.
 - Transfigurasi bahan; mengesampingkan sifat-sifat naturalistik bahan dasar dari segi estetika. Tidak mengarahkan perhatian pada berat atau ringan, keras atau lunak, padat atau berpori dari bahan-bahan struktural. Bobot permukaan dinding secara visual diberi kesan ringan dengan penempatan ceruk, pelengkung buntu, jendela pintu, dan pola-pola dekoratif lain.
 - Transfigurasi Struktur; merupakan fungsi tersendiri dari ornamentasi dalam seni Islam. Transfigurasi struktur berarti memperbanyak hiasan pada seni ruang serta benda-benda yang mudah di bawa dengan cara abstraksi dan denaturalisasi.
 - Transfigurasi Ruang tertutup; menghilangkan kesan mampat (solid) pada ruang. Misalnya, dinding, ceruk, kubah, pelataran dalam maupun atap.

2. Bentuk lingkaran



- Melambangkan dunia (dalam bentuk kubah), kosmos, kesatuan (unity, langit), bersifat dinamis.
- Melambangkan tuhan pencipta alam semesta

3. Bentuk segitiga



- Melambangkan orientasi tertentu
- Segitiga mengarah kebawah yaitu bentuk yang aktif kearah dunia dan pasif kearah surga.
- Bentuk segi empat dan lingkaran berintegrasi melalui bentuk segitiga yang mewujudkan kedua aspek segi empat dan lingkaran.

III.4. Tinjauan Arsitektur Islam

III.4.1 Pengertian Arsitektur Islam

Beberapa pengertian Arsitektur Islam menurut:

1. Ernst J. Grube

Arsitektur Islam adalah salah satu jenis khusus arsitektur yang merefleksikan sebuah peradaban yang merupakan ekspresi dari kebudayaan yang diciptakan oleh umat Islam.

2. John D. Hoag

Arsitektur Islam merupakan bangunan yang diciptakan oleh pengikut Nabi Muhammad SAW antara abad 7-19 bahkan sampai sekarang, dimanapun agama Islam berada, dan bangunan-bangunan pada setiap wilayah memiliki ciri khas masing-masing.

3. Drs. Abdul Rochym

Arsitektur Islam Sebagai salah satu bagian dari kebudayaan Islam adalah hasil usaha manusia yang berwujud konkrit dalam upayanya untuk memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani. Jasmani karena

Arsitektur Islam merupakan tempat berupa bangunan untuk menampung kegiatan manusia; rohaniah karena memang telah menjadi kenyataan dimana Islam berpengaruh terhadap kehidupan kejiwaan manusia.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Arsitektur Islam adalah Arsitektur yang merefleksikan peradapan dimana Islam berada dan diciptakan oleh pengikut Nabi Muhammad SAW dari dulu sampai sekarang yang memiliki cirri khas pada masing-masing wilayah dan merupakan salah satu bagian dari kebudayaan Islam sebagai hasil usaha manusia untuk memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani.

III.4.2. Karakteristik Arsitektur Islam

Karakteristik utama Arsitektur Islam:

- Menggunakan pendekatan struktur yang berani dalam pemecahan masalah arsitektur. Misalnya penggunaan kubah dengan diameter yang besar.
- Menggunakan bentuk geometri, simetri dan aksial pada denahnya.
- Memiliki hubungan yang kuat antara bangunan dengan alam. Melalui penggunaan air (mengalir atau tidak) serta adanya taman.
- Permainan skala pada bangunan. Misalnya penggunaan ukuran pintu gerbang yang sangat besar yang dilengkapi dengan bentuk arc (lengkung) yang besar serta bentuk arc dengan skala manusia sebagai pintu masuknya.
- Menggunakan bentuk-bentuk structural yang menarik seperti kubah dengan berbagai macam arc (lengkung) serta muqarnas. Dan menjadikan struktur tersebut sebagai dekorasi bangunan.
- Memiliki ornamentasi berupa unsur-unsur geometri, flora dan kaligrafi. Ornamentasi Islam tidak mengenal penampilan makhluk hidup.

III.4.3. Perkembangan Arsitektur Islam

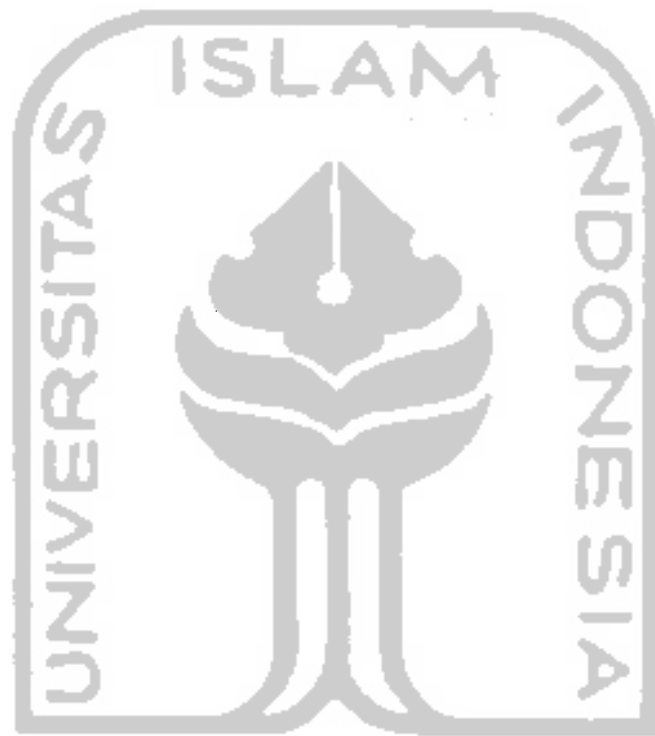
Awal munculnya Arsitektur Islam adalah di daerah Arab dimana bangunan-bangunan masjid dibangun secara sederhana dan apa adanya, sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW sendiri atau semasa nabi masih hidup. Asas perencanaannya terutama berdasarkan asas kegunaan yang harus segera dilayani dalam rangkaian kegiatan yang mendesak. Oleh karena itu maka penampilannya pun sangat apa adanya tanpa variasi-variasi atau kelengkapan apapun.

Kemudian masa perkembangan yang benar-benar dapat dianggap sebagai permulaan perkembangan, terjadi pada kurun waktu sesudah wafatnya Nabi Muhammad, pada saat di mulainya penerusan kepemimpinan oleh para sahabat Nabi sebagai khalifah-khalifah. Memberikan pengaruh pada pembangunan masjid terutama di daerah Arab sendiri sampai Mesopotamia, Persia kemudian Turkestan, kemudian ke barat sampai Mesir, Afrika Utara lalu menyebrang ke Jibraltar terus menuju ke Spanyol dan Perancis Selatan. Karena pada prinsipnya gerakan ini adalah penyebaran agama Islam maka di mana pun terjadi gerakan itu sudah pasti masjid dijadikan sebagai sarana keagamaan Islam.

Mulai abad ke-11, gerakan dilanjutkan oleh bangsa Turki yang berbeda dalam pembawaannya dengan bangsa Arab. Arsitektur Islam di Turki banyak dipengaruhi oleh kaum Seljuk. Pengaruh kaum Seljuk menyebar dan diterapkan di seluruh daerah muslim Timur Tengah, bahkan sampai juga ke Mesir dan Siria, dimana sebenarnya pengaruh politik kaum Seljuk kurang diterima. Namun tidak demikian pengaruhnya dalam bidang Arsitektur. Saat itu seluruh daerah Iran dan Mesopotamia bersama-sama menjadi pusat pengembangan kaum Seljuk yang memberikan pengaruh besar kepada budaya Islam di Iran.

Arsitektur Islam pada masing-masing daerah dipengaruhi oleh kaum yang berkuasa di daerah tersebut serta kebudayaan yang telah ada

sebelumnya disana, sehingga akhirnya setiap daerah memiliki ciri khas sendiri pada bangunan-bangunannya.



الجامعة الإسلامية في إندونيسيا