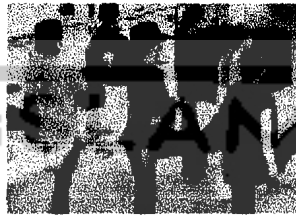
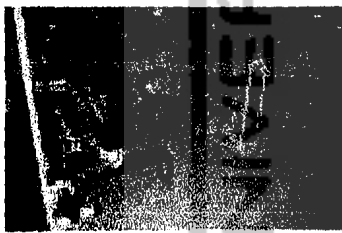


	n	dan muslimah		
		mengenai kesehatan yang sesuai dengan ajaran Islam.		



Gambar 2.3
Aktifitas Kebugaran Fisik



Gambar 2.4
Aktifitas kebugaran fisik

Ruang fitness menjadi salah satu tempat yang menunjang kebugaran dan kecantikan. tempat latihan fisik ini juga didampingi oleh instruktur berpengalaman.

2. Kesehatan Mental- Spiritual (relaksasi)

Tujuan	Jenis Kegiatan	Bentuk Kegiatan	Sifat Kegiatan	Karakter Kegiatan
- Melatih mengendalikan stress	1. Yoga	- relaksasi mental dan penyembuhan stress	- privasi - publik	- rileks - konsentrasi
- melatih konsentrasi tubuh				- tenang

secara maksimal				
- mencegah dan mengurangi depresi - menjaga kestabilan jiwa dan emosi dari ketegangan hidup				
	2. Meditasi	- perawatan mental-spiritual dengan memberikan warna lain dan kesempatan untuk merefleksikan diri	- privasi	



Gambar 2.5
Aktifitas Kegiatan Relaksasi

IV.1.5. Asumsi Pengelompokkan Kegiatan

Adapun pengelompokkan kegiatan berdasar atas jenis kegiatan yaitu:

1. Kegiatan reservasi/ ruang penerima
2. Kegiatan perawatan dan kecantikan (semiprivat)
3. Kegiatan kebugaran fisik dan kesehatan
4. Kegiatan kesehatan Mental-Spiritual relaksasi)
5. Kegiatan penunjang
6. Kegiatan servis

IV.2. Analisa Organisasi Kegiatan

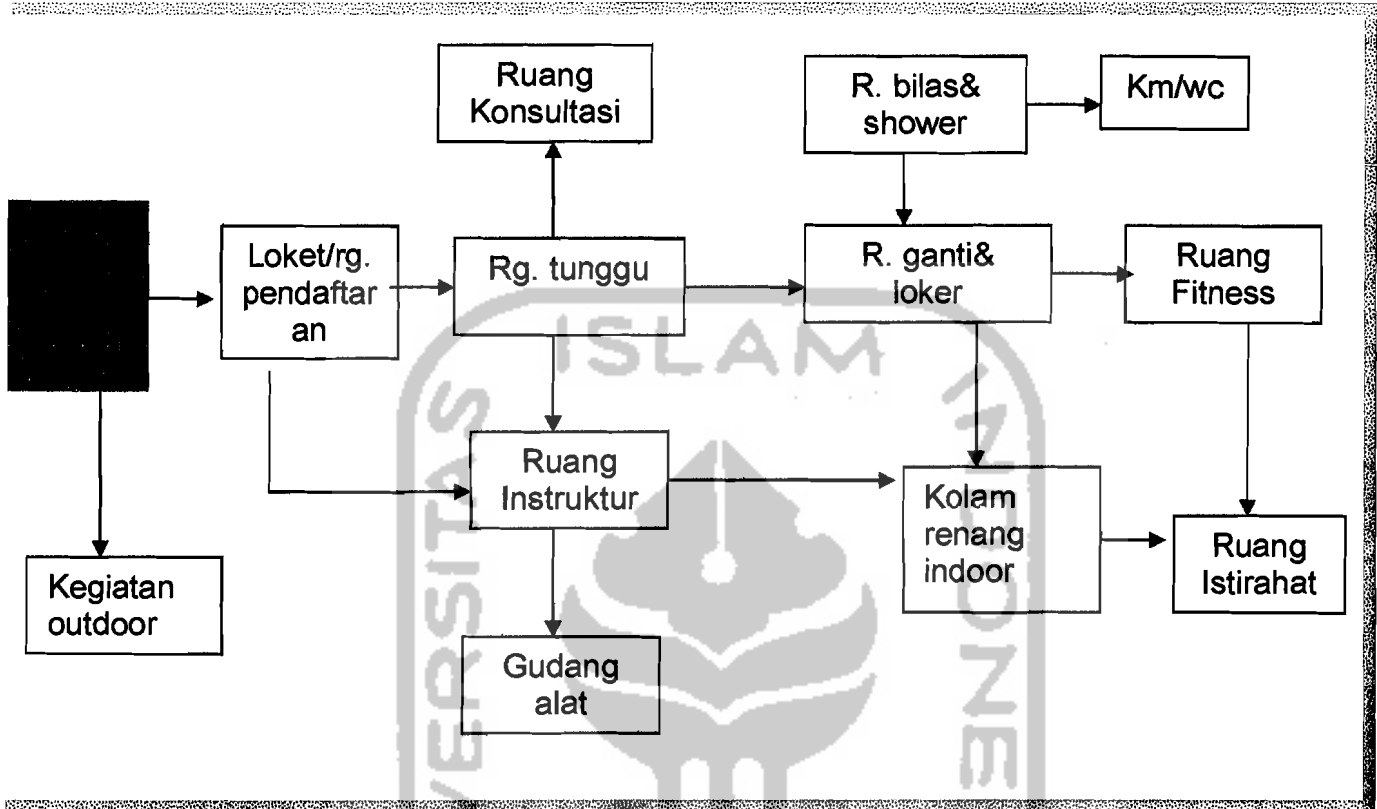
IV.2.1. Studi Aktivitas dan Kegiatan

Tabel Aktivitas Pelaku

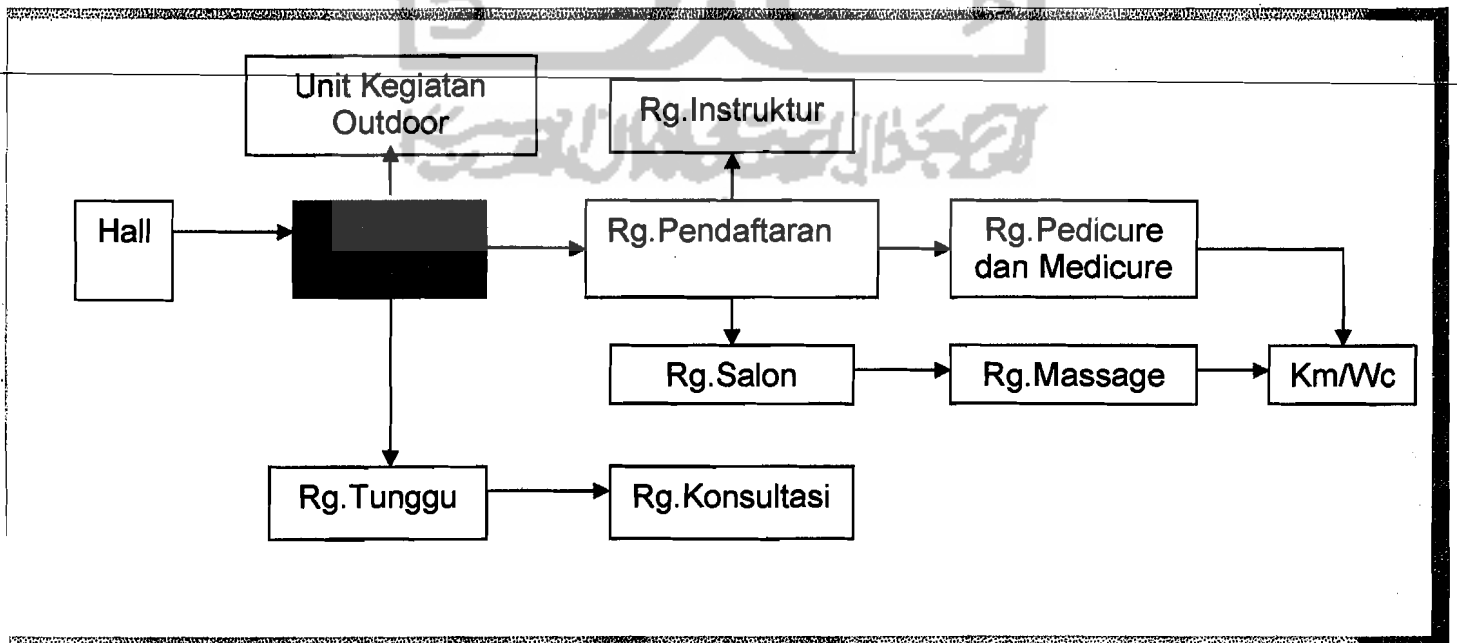
PELAKU	KEGIATAN
1. Tamu/Peserta	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengikuti proses pengenalan program ▪ Melakukan konsultasi kesehatan dan check kesehatan ▪ Melakukan konsultasi psikologis, gizi dan diet sesuai dengan program yang dipilih. ▪ Pelaksanaan program
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Istirahat
2. Pengelola: a. Ahli Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melakukan pendataan tamu ▪ Melayani fasilitas check kesehatan peserta ▪ Memberi saran pada tamu dalam menentukan program ▪ Melayani konsultasi kesehatan peserta baik pada saat , sebelum, selama maupun sesudah pelaksanaan program ▪ Mengatur menu sesuai dengan program

	masing-masing
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rapat pengelola
b. Instruktur	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membina dan menjadi pedoman bagi peserta ▪ Membimbing program kebugaran fisik ▪ Membimbing program kesehatan psikis/relaksasi tubuh ▪ Rapat pengelola ▪ Membina para tamu melakukan kegiatan-kegiatan
c. Ahli Perawatan kecantikan dan Tubuh	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengenalan program kecantikan wajah, kulit dan rambut pada peserta ▪ Konsultasi kecantikan ▪ Pelaksanaan program ▪ Rapat pengelola
d. Bagian Pengelola	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengelola kegiatan teknis operasional ▪ Memberikan jasa serta pelayanan fontdesk dan informasi ▪ Mengelola administrasi
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rapat pengelola
e. Bagian Servis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengoperasian alat-alat listrik, mekanis dan utilitas bangunan ▪ Merawat kebersihan lingkungan dan taman ▪ Menyiapkan perlengkapan program ▪ Melayani kebutuhan makan dan minum ▪ Mengawasi keamanan lingkungan ▪ Melakukan servis antar jemput tamu

• Kegiatan Kebugaran Fisik dan kesehatan



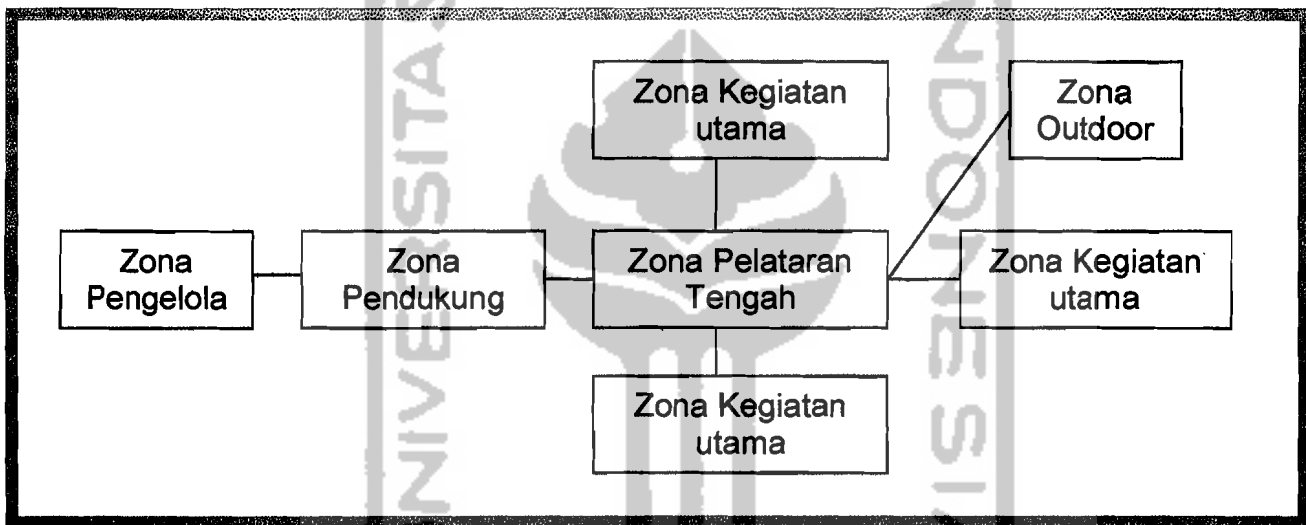
• Kegiatan Perawatan Kecantikan



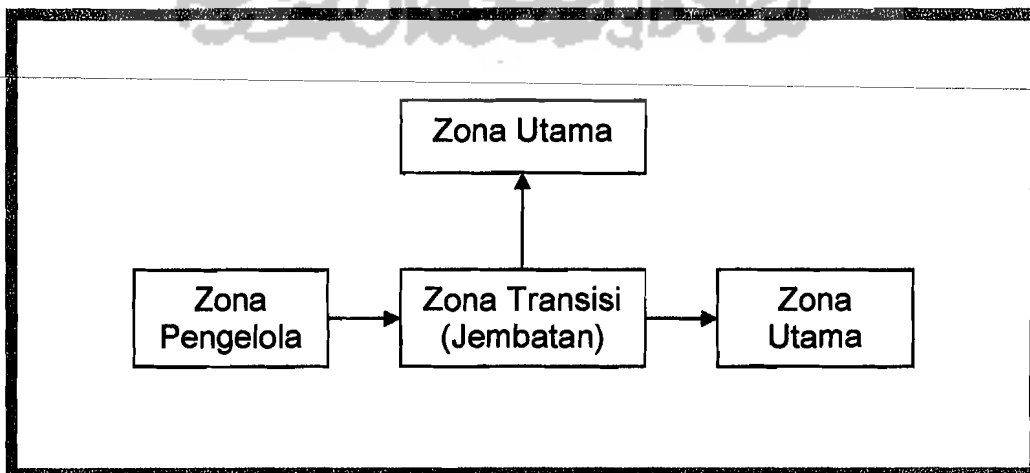
3. Daerah tenang (semi privat area), daerah ini berupa kegiatan kebugaran fisik dan kesehatan, perawatan kecantikan dan tubuh, kegiatan relaksasi.
4. Daerah tenang (privat area), daerah berupa kegiatan servis.

Berdasarkan analisa di atas, zoning pada Pusat Kebugaran dan Relaksasi Mental-Spiritual Islami adalah sebagai berikut:

A. Zonning Horizontal



B. Zoning Vertikal



PROGRAM RUANG

No.		Kapasitas (orang)	standarisasi	Sirkulasi (%)	Luas satuan (m2)	Unit	Luas total (m2)	Luas bang. Keseluruhan (m2)
1.	R. Kebugaran Fisik							
	- R. Senam							
	1. Meja resepsionis	2	2m/orang	20	4,8	1	4,8	
	2. R. latihan	20	3,06m/unit	50	91,8	1	91,8	
	3. R. instruktur	5	4m/orang	20	21,2	1	21,2	
	4. R. Gilas	1	1m/orang	30	1,3	8	10,4	
	5. R. ganti+loker	1	1m/orang	30	1,3	16	20,8	
	6. km/wc	1	4m/unit	20	4,8	4	19,2	
	- R. Aerobik							
	1. Meja Resepsionis	1	2m/orang	20	4,4	1	4,4	
	2. R. latihan	20	4m/orang	30	104	1	104	
	3. R. alat	-	-	20	13,5	1	13,5	
	4. R. Instruktur	5	4m/orang	20	21,2	1	21,2	
	5. R. Gilas	1	2m/orang	20	4,4	4	17,6	
	6. Ganti+loker	1	1,5m/orang	20	1,8	6	10,8	
	- R. konsultasi	2	2m/orang	20	4,8	3	14,4	354,1

No.		Kapasitas (orang)	Standarisasi	Sirkulasi (%)	Luas satuan (m2)	Unit	Luas total (m2)	Luas bang. Keseluruhan (m2)
4.	R. Kegiatan Penunjang							
	- Café	30	1,9m2/orang	20	68,4	1	68,4	
	- Butik	-	12m2/unit	20	12	1	12	
	- Lap. basket		10,8X23,8/unit	20	515	1	515	
								595.4

No.		Kapasitas (orang)	Standarisasi	Sirkulasi (%)	Luas satuan (m2)	Unit	Luas Total (m2)	Luas Bang. Keseluruhan (m2)
5.	R. servis							
	- Laundry							
	1. Gudang			20	16	1	16	
	2. R. Supervisor	2	4m/orang	20	9,6	1	9,6	
	3. Toilet	1	2m/orang	20	4,4	3	13,2	

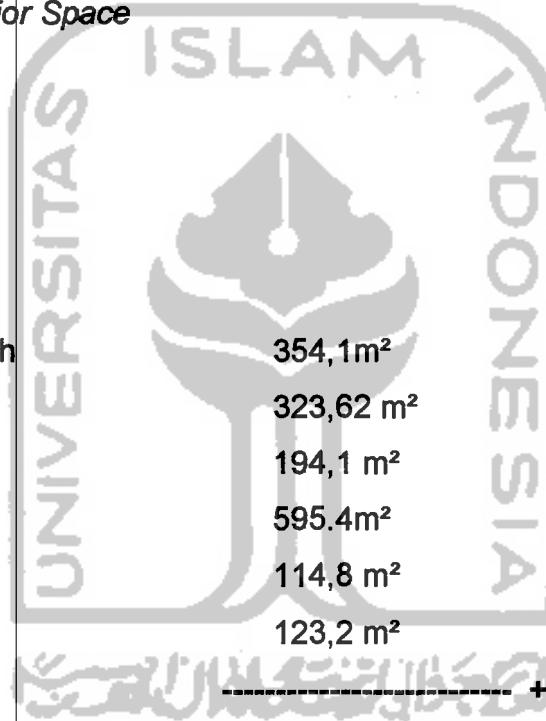
Sumber : A. *Architect's Data, Ernest Neufert*
B. *Time Saver Standart, Joseph De Chiara*
C. *Human Dimension and Interior Space*
D. *Asumsi*

TOTAL LUAS BANGUNAN

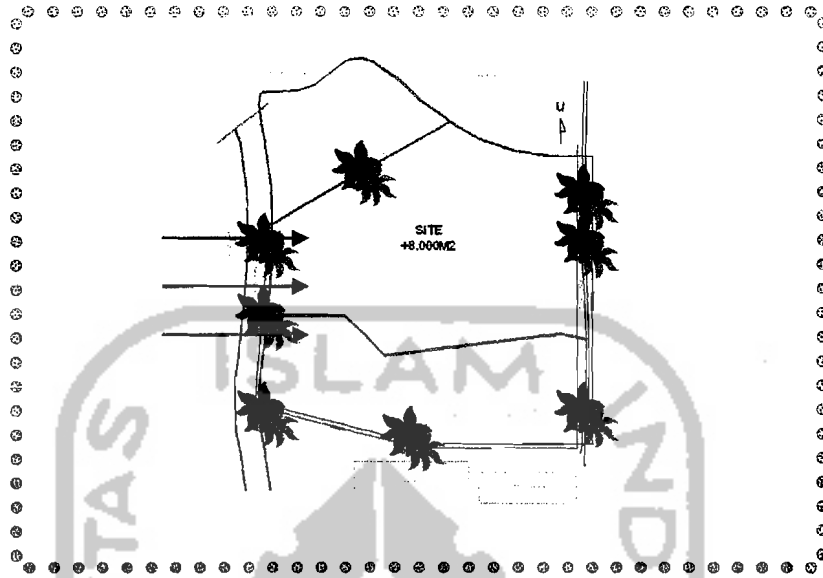
1. R. Kebugaran fisik dan Kesehatan tubuh	354,1m ²
2. Perawatan Kecantikan dan Tubuh	323,62 m ²
3. R. Mental- spiritual (relaksasi)	194,1 m ²
4. R. Kegiatan Penunjang	595.4m ²
5. R. Service	114,8 m ²
6. R. Penerima/reservasi	123,2 m ²
	----- +
total	1705.2 m²

TOTAL LUAS SITE +8.000 M²

BCR 40%

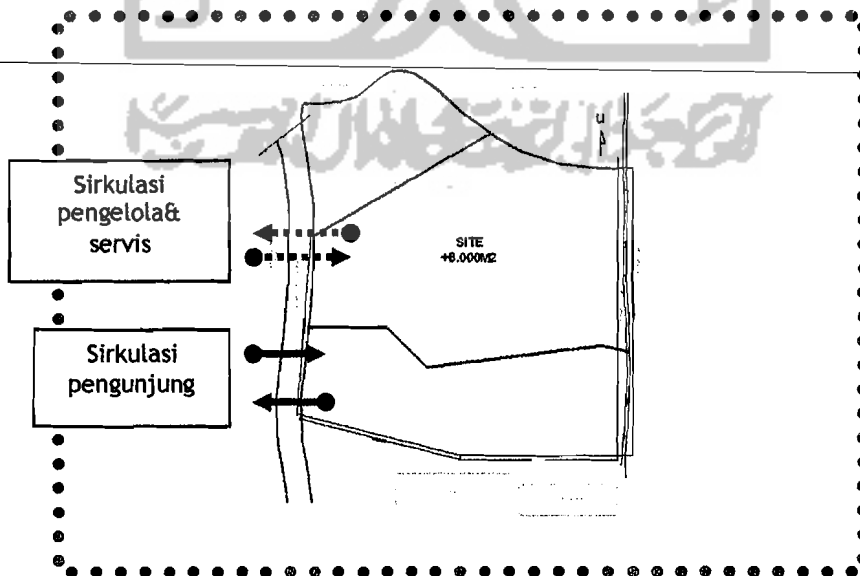


f. Kebisingan



Tanggapan:
Kebisingan dari kendaraan yang berbatasan dengan jalan umum di bagian depan di beri vegetasi sebagai filter dan tidak meletakkan bangunan yang terlalu dekat dengan jalan.

g. Sirkulasi



Tanggapan:

Sirkulasi entrance untuk pengetota & servis dibuat terpisah dengan sirkulasi pengunjung agar tidak terjadi crossing dan crowded.

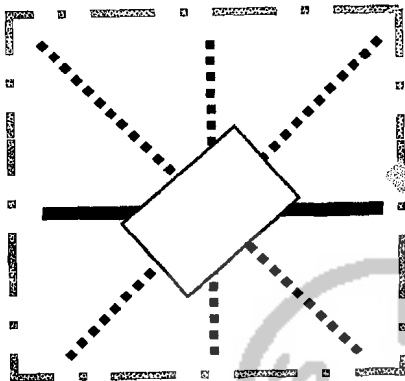
IV.6. Analisa Pendekatan Penampilan Bangunan

IV.6.1. Analisa Tata Massa

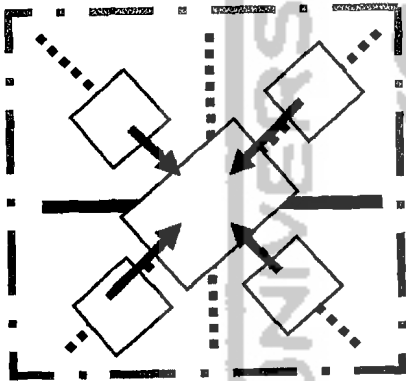
Komposisi Keberadaan tata massa bangunan Pusat Kebugaran dan Relaksasi Mental-Spiritual Islami merupakan interprestasi dari bentuk Geometri Persegi. Dan olahan bangunan yang terpotong oleh sumbu-sumbu yang berpusat pada pelataran tengah yang akan dijadikan dasar pola kesatuan tata ruang dalam dan tata ruang luar bangunan dalam satu wadah lokasi site.



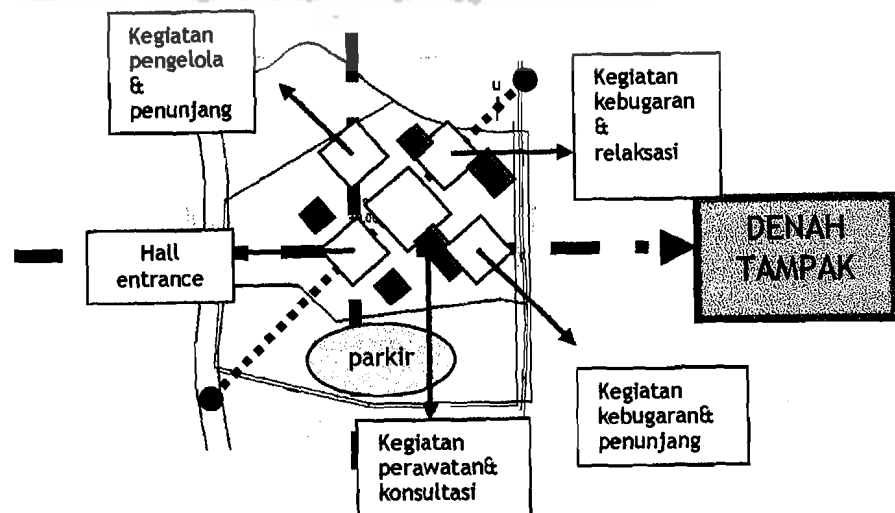
Pola Bentuk Massa



Pusat massa yang berbentuk persegi dengan kemiringan 45°, dijadikan pelataran tengah sebagai sirkulasi penghubung antar massa disekitarnya.

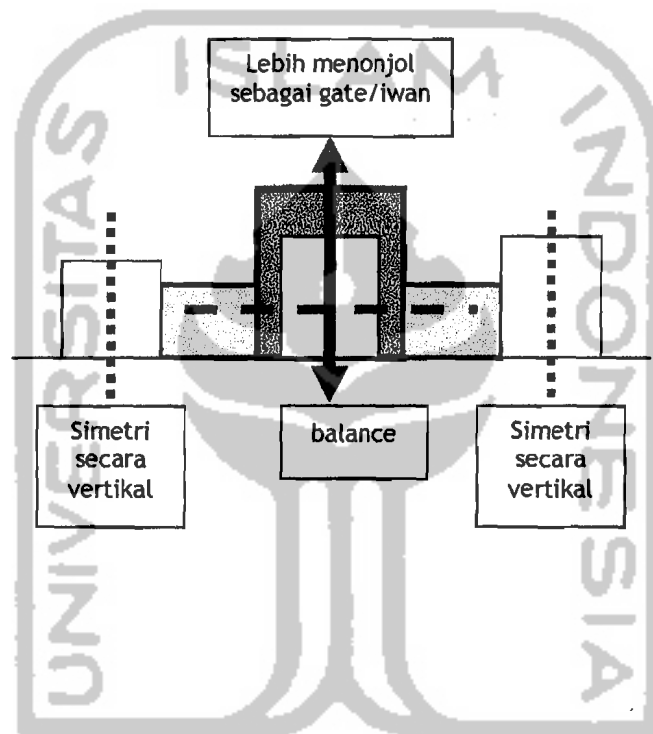


Gubahan pola bentuk massa persegi yang dikurangi dan ditambahkan, memusat terhadap pelataran tengah untuk mengorientasikan massa bangunan ke dalam.



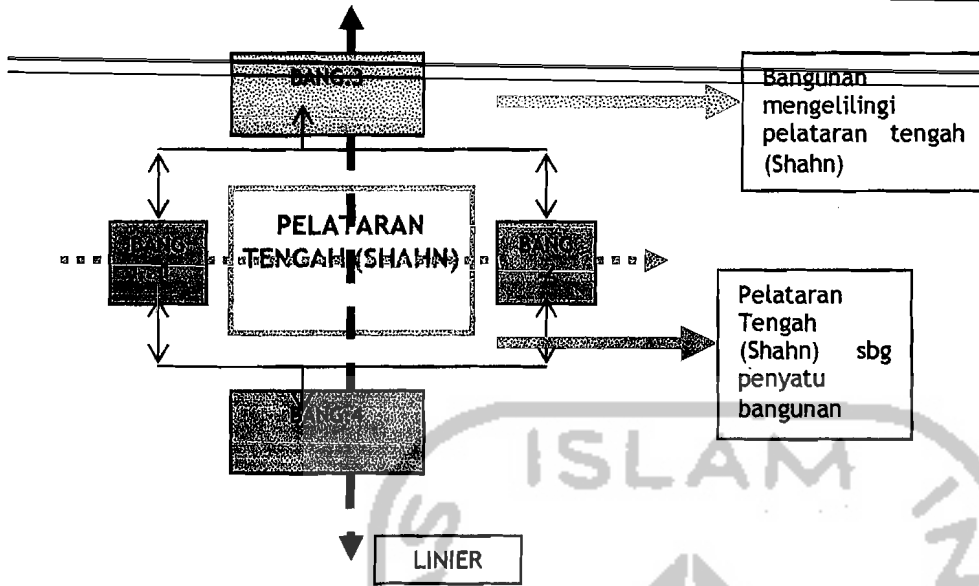
IV.6.2. Analisa Fasad Bangunan

Pada fasad bangunan perwujudan kesan konsep seni ruang Islam diambil dari karakteristik **seni ekstraornamentasi** dan **seni skala urban** dengan menciptakan keterpaduan pada penampilan bangunan dengan menggunakan irama yang seimbang (*balance*), dan dengan penempatan gate/ pintu gerbang pada bagian entrance.



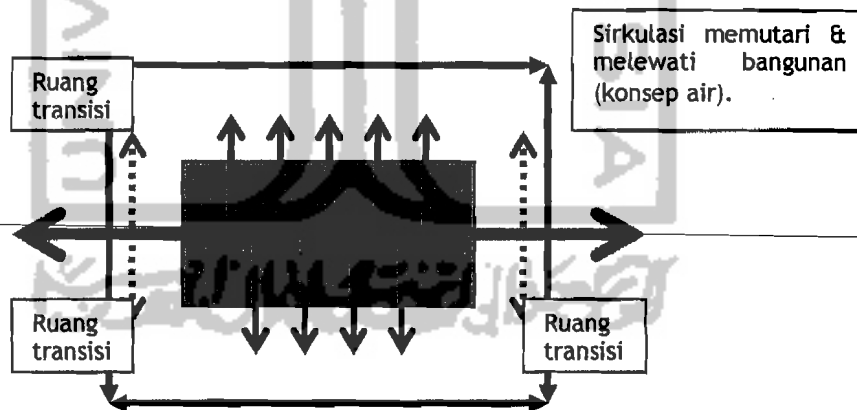
IV.7. Analisa Tata Ruang Dalam

Tata ruang dalam disusun dengan menggunakan karakteristik **seni arsitektural** dan **seni landscaping**, yaitu dengan penataan bentuk geometri dan linear yang *balance* dengan penempatan open space (pelataran tengah) didalam ruang sebagai pengikat antar ruang dan massa bangunan.

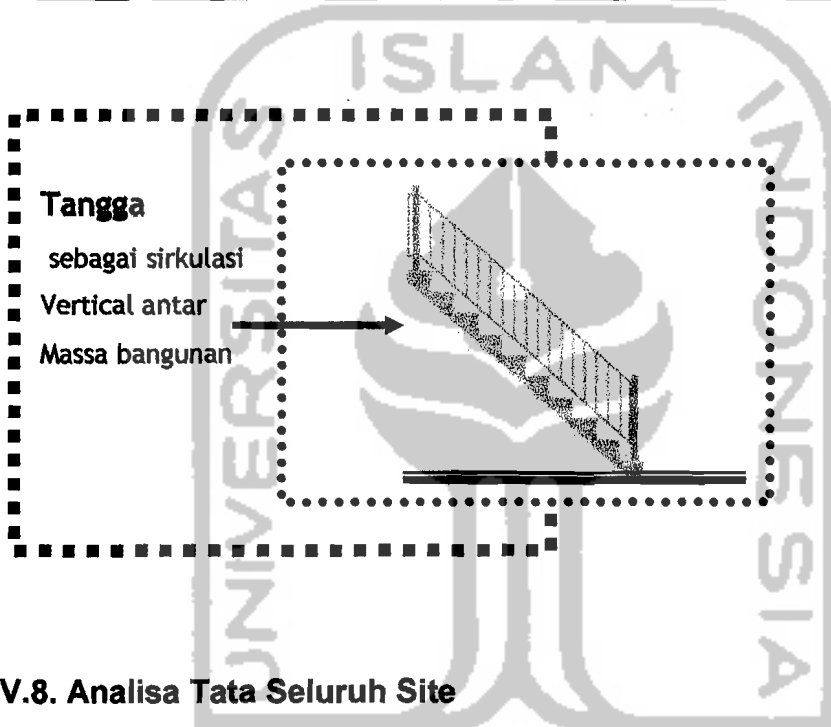
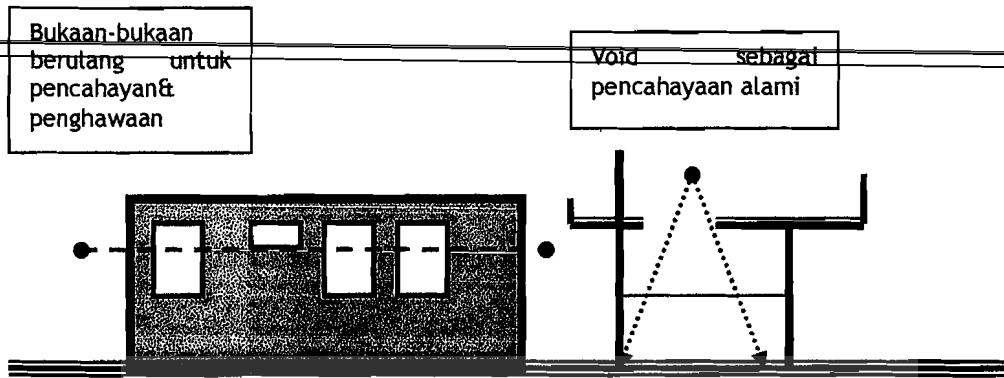


IV.7.1. Analisa Sistem Sirkulasi

1. Sistem sirkulasi yang digunakan adalah konfigurasi alur gerak yang linear, membentuk kisanan/memutar (konsep air) dengan open space (Seni arsitektural) ditengah.



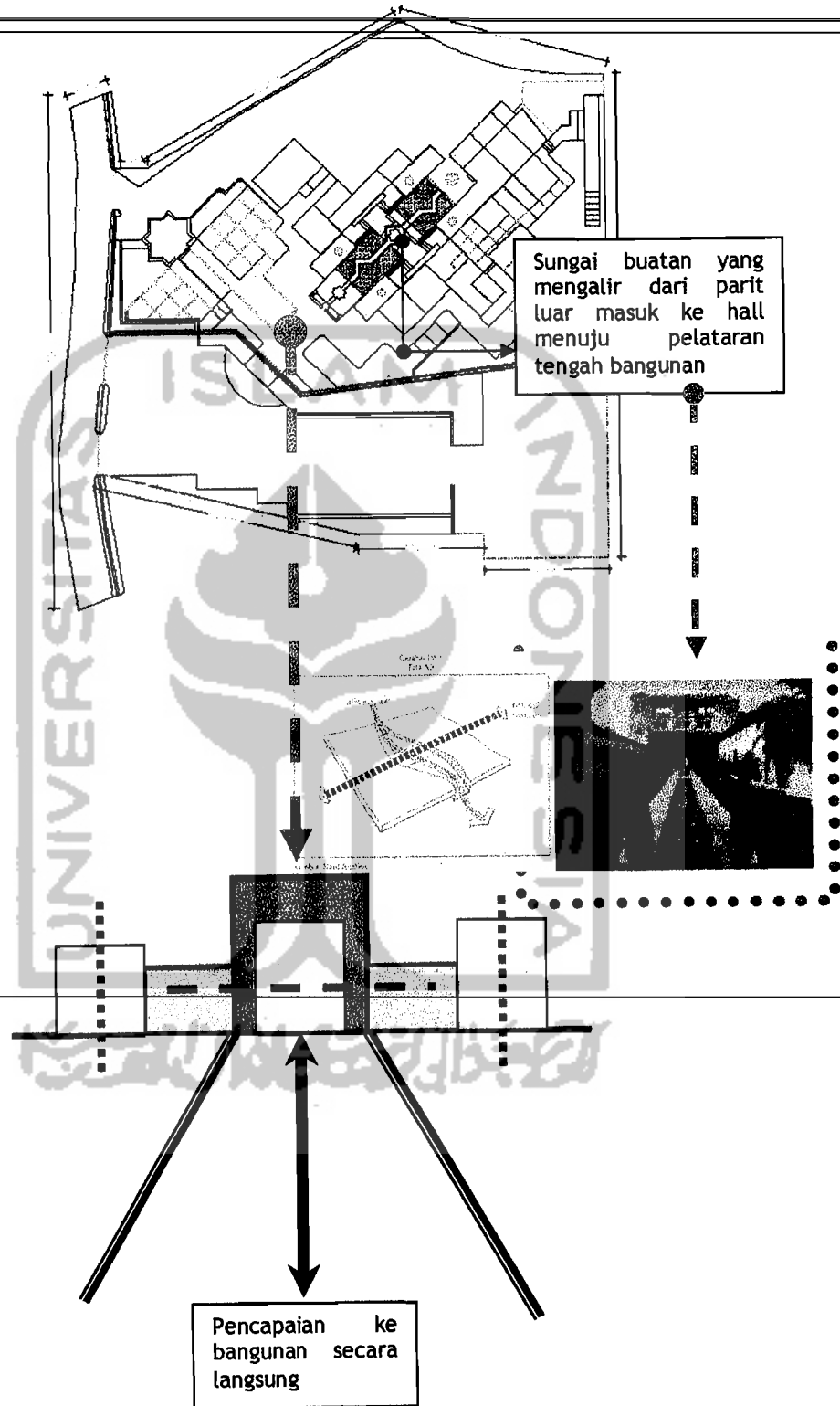
2. Digunakan sistem sirkulasi vertikal dan horizontal. Ruang sirkulasi bisa menjadi ruang transisi, ruang pengikat dan ruang kegiatan. Dengan penambahan center court (seni Arsitektural) .
3. Selain itu juga penggunaan void solid/ bukaan-bukaan (seni ekstraornamentasi) sebagai pencahayaan alami agar menimbulkan cahaya gelap terang pada ruang-ruang sirkulasi.



IV.8. Analisa Tata Seluruh Site

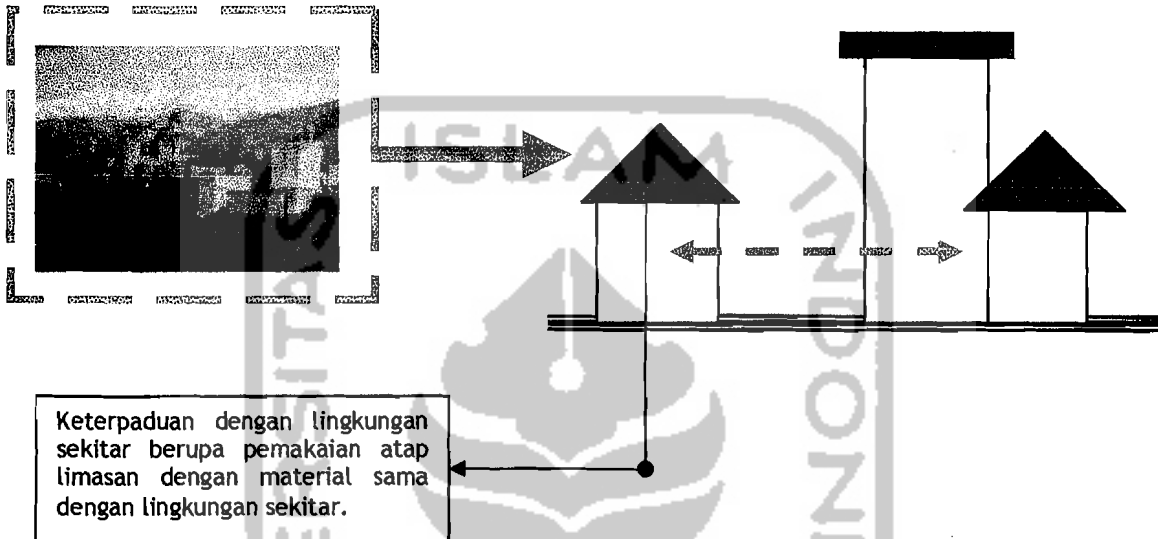
Massa-massa bangunan dengan penataan center court (**seni arsitektural**) sebagai ruang positif di tengah-tengah massa bangunan yang mempunyai sifat sebagai pusat. Pada penataan ruang luar diolah dan ditata untuk membentuk kelompok yang spesifik kemudian barulah massa bangunan yang diinginkan ditata untuk menciptakan keseimbangan. Dengan pencapaian kebangunan secara langsung yaitu suatu pencapaian yang mengarah langsung masuk melalui jalan yang segaris dengan bangunan.

Pusat Kegiatan dan relaksasi mental-Spiritual Islami



IV.9. Analisa Hubungan dengan Lingkungan

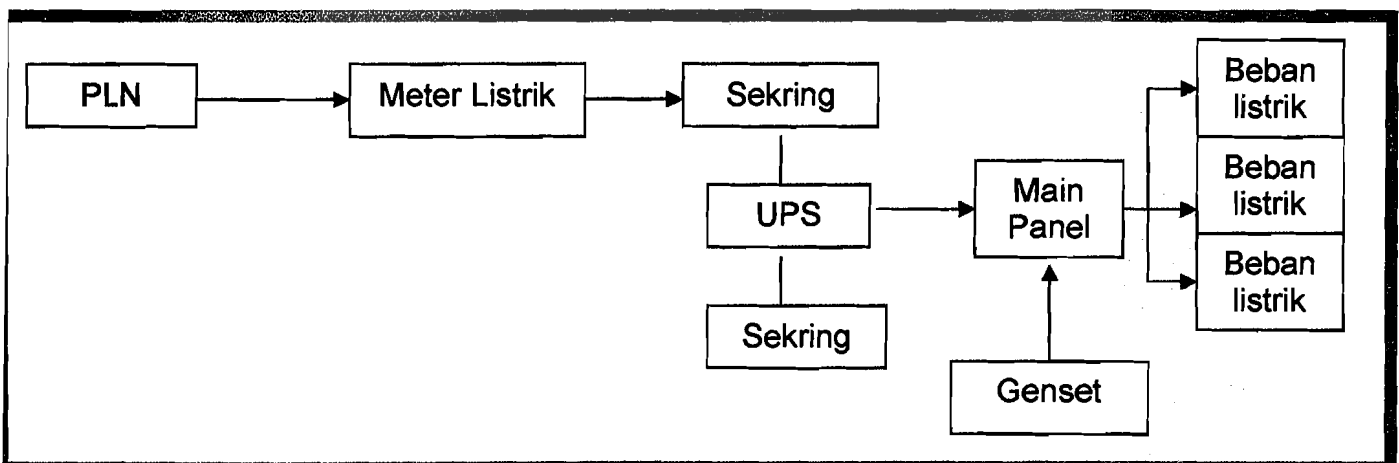
Dengan menggunakan karakteristik seni skala urban dimana diwujudkan keterpaduan dan keseimbangan antara massa bangunan dengan lingkungan sekitar.



IV.10. Analisa Pendekatan Sistem Utilitas

IV.10.1. Sistem Jaringan Listrik

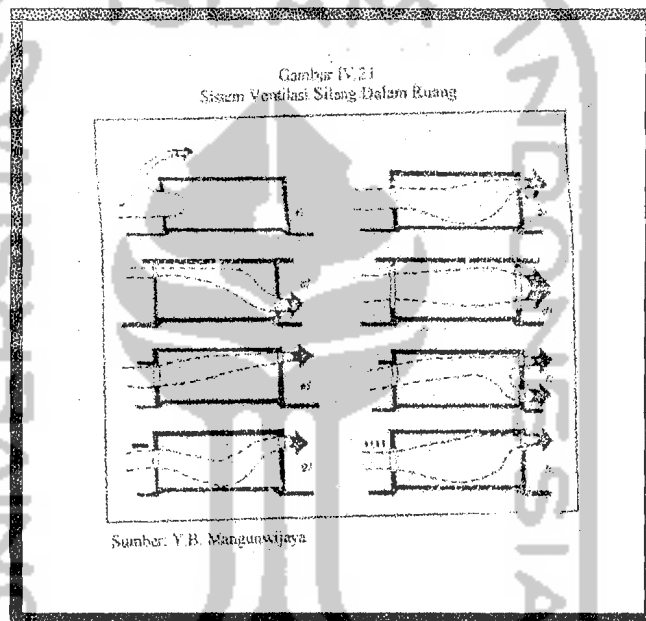
Secara umum sistem jaringan listrik memiliki dua sumber utama yaitu PLN dan sumber listrik genset. Jaringan listrik pada Pusat Kebugaran dan Relaksasi Mental-Spiritual Islami ini menggunakan alat untuk menstabilkan arus listrik yaitu UPS (Uninterrupt Power Supply).



IV.10.2. Sistem Penghawaan

1. Penghawaan Alami

Sistem ini memasukkan udara melalui lubang-lubang ventilasi sehingga terjadi sirkulasi udara yang masuk dan keluar yang pemanfaatannya disesuaikan dengan kebutuhan. Sistem ini digunakan pada ruang-ruang, antara lain meditasi outdoor, ruang-ruang yang tidak memerlukan kegiatan khusus, MEE dan ruang-ruang servis.



2. Penghawaan Buatan

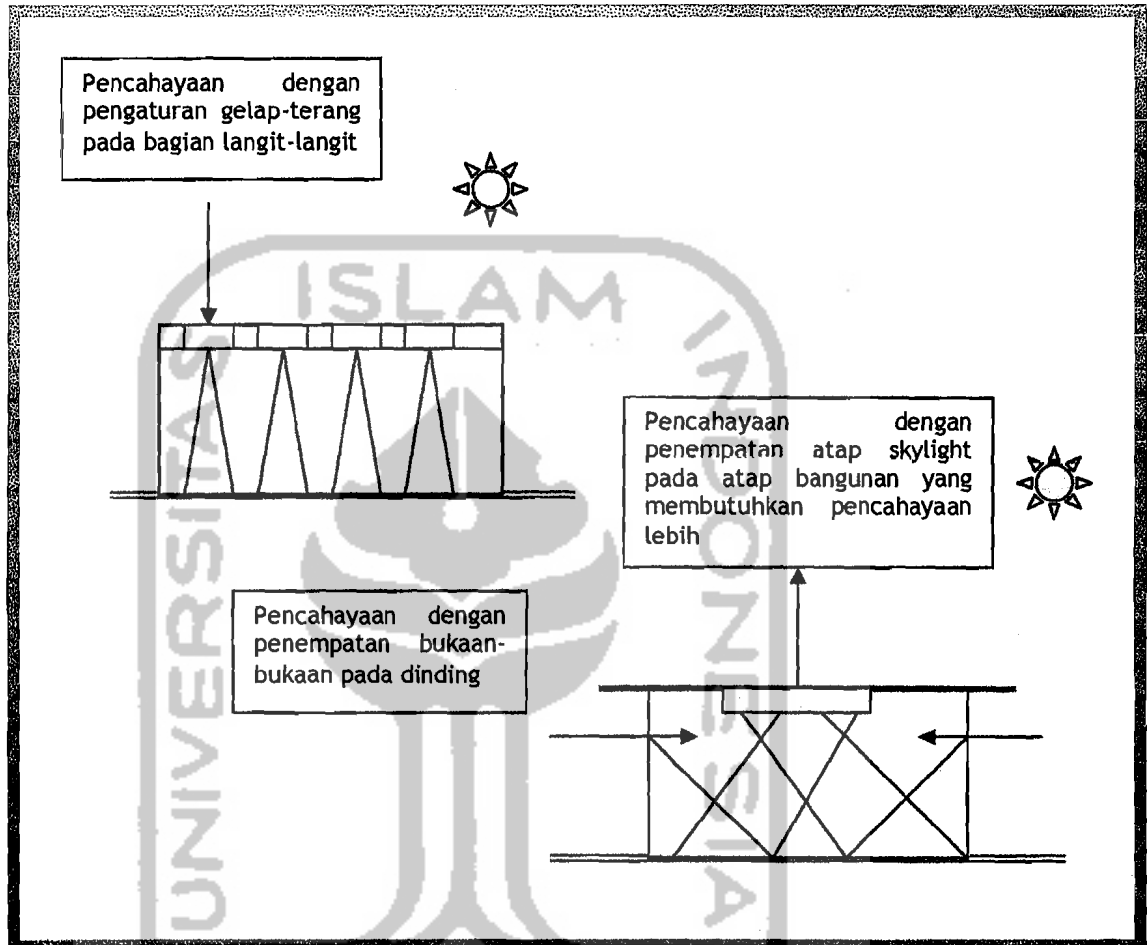
Sistem penghawaan buatan menggunakan pengkondisian udara (AC), yang bertujuan untuk mengatur kelembaban dan suhu ruang sehingga dapat menghasilkan kondisi udara stabil dan kenyamanan ruang. Pada ruang-ruang konsultasi, instruktur dan pengelola.

IV.10.3. Sistem Pencahayaan

1. Pencahayaan Alami

Sistem ini memasukkan cahaya matahari melalui lubang-lubang ventilasi yaitu bukaan-bukaan sehingga cahaya matahari dapat

masuk keruangan, pemanfaatannya disesuaikan dengan kebutuhan.



2. Pencahayaannya buatan

Sistem pencahayaan buatan menggunakan cahaya lampu, yang bertujuan untuk mengatur gelap terang ruangan sesuai kebutuhan ruang tersebut.

iv.10.4. Sistem Utilitas bangunan

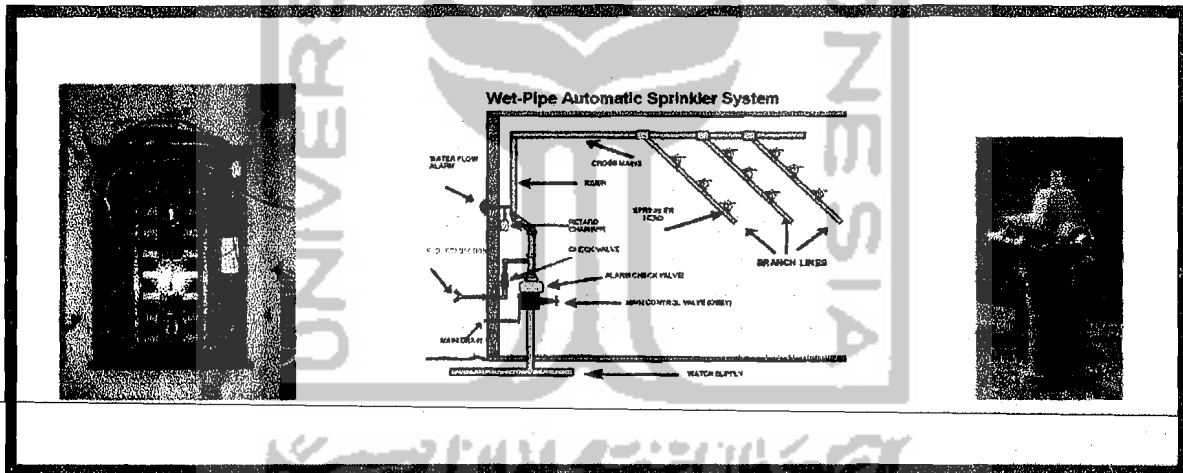
1. Sistem Komunikasi

Penggunaan sistem komunikasi untuk kebutuhan keluar secara otomatis menggunakan sistem PABX (Privat Outomatic Branch

Exchange), dimana sistem ini pada bangunan ditempatkan hampir pada semua ruangan kegiatan.

2. Sistem Pemadam Kebakaran

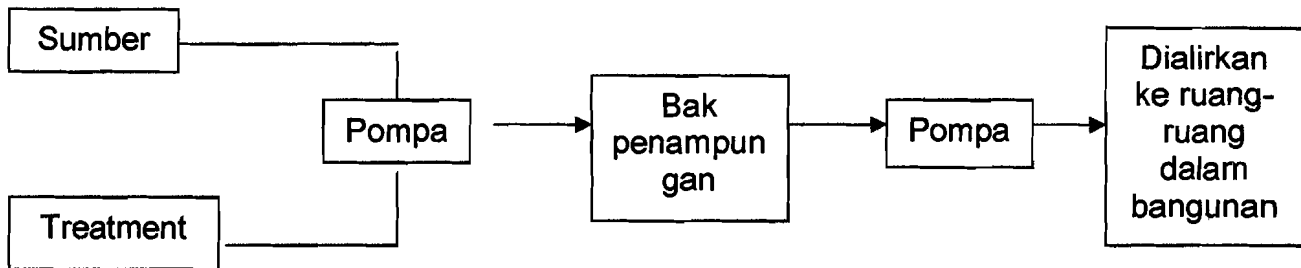
Penyediaan jaringan dan alat-alat pemadam kebakaran ditempatkan pada tempat-tempat yang mudah dijangkau, khusus untuk ruang publik menggunakan gas halon atau gas CO₂. Sedangkan untuk ruang-ruang lain digunakan sprinkler atau hoserack dengan bahan air yang berasal dari bak penampungan air atau dapat menggunakan hydrant. Penempatan sprinkler pada tiap-tiap unit ruang dan menjangkau kesemua ruangan, sedangkan untuk hidrant ditempatkan pada jarak 40-60 meter pada setiap area 800 m².



3. Sistem Jaringan Air Bersih

- Penyediaan air bersih

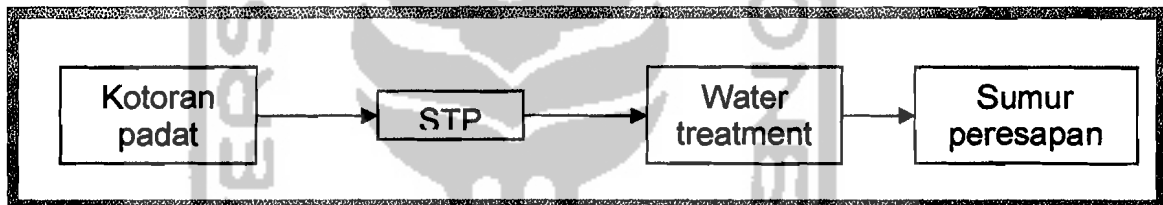
Penyediaan air bersih berasal dari sumber air dan PAM yang kemudian ditampung dalam bak penampungan untuk didistribusikan ke dalam unit-unit bangunan.



4. Sistem Jaringan Air Kotor

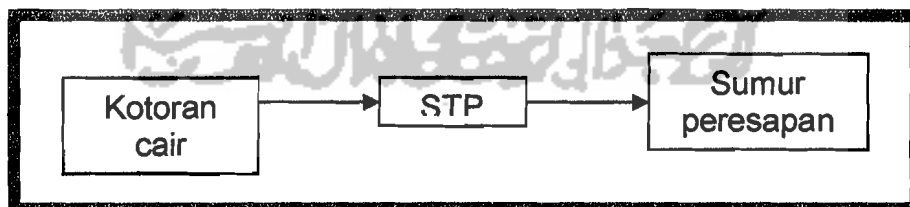
- Kotoran Padat

Disalurkan ke septic tank melalui jaringan pipa tertutup kemudian ke sumur peresapan.



- Kotoran Cair

Dialirkan melalui jaringan pipa pembuangan tertutup ke STP yang kemudian dialirkan ke sumur peresapan.

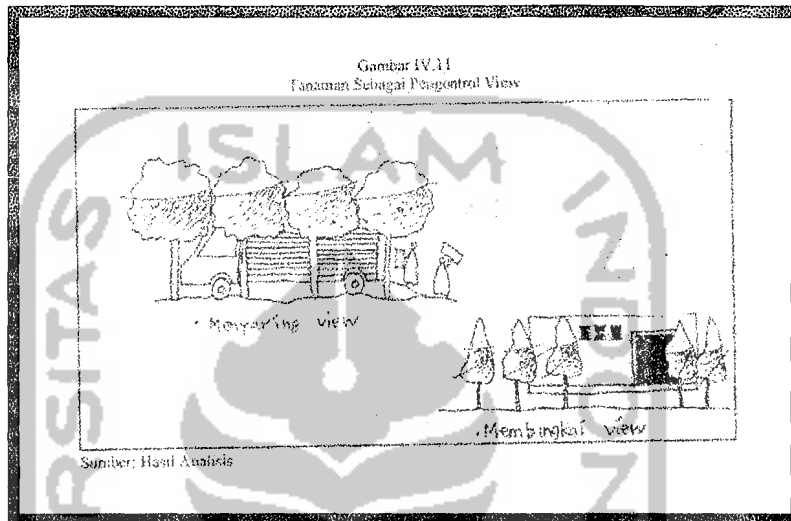


IV.11. Analisa Akustik

Sistem Akustik pada bangunan Pusat Kebugaran dan Relaksasi Mental-Spiritual Islami, harus dapat mereduksi kebisingan yang dapat mengganggu proses kegiatan. Penanggulangan terhadap kebisingan dapat dilakukan melalui pemanfaatan elemen-elemen alamiah secara

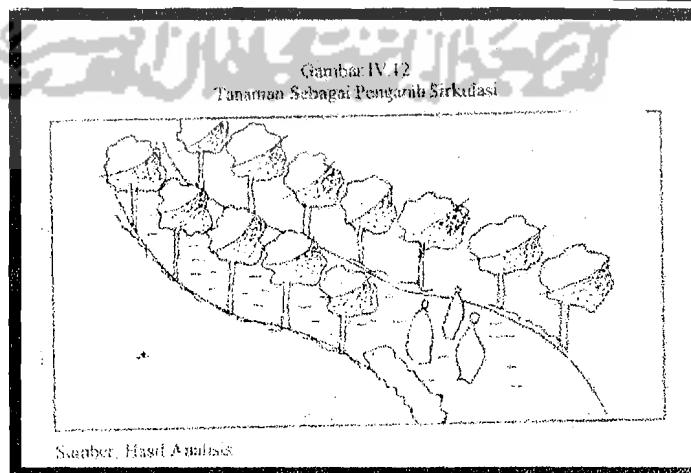
- **Tanaman sebagai scren/kontrol view**

Pepohonan dapat menutup view yang tidak menyenangkan. Dan juga menyaring view dari bangunan/ruang dan membingkai view untuk memaksimalkan efek.



- **Tanaman sebagai pengarah sirkulasi**

Mempengaruhi pergerakan, untuk mengatur lalu lintas pedestrian maupun kendaraan bermotor dan menciptakan pengalaman sekuensial tertentu.



▪ **Tanaman sebagai komplementator**

Melengkapi objek dalam suatu lingkungan untuk mencapai keselarasan dan kesatuan. Contoh penerapannya adalah penerusan ketinggian langit-langit suatu ruang dengan deretan pohon dengan ketinggian kanopi tertentu, untuk menciptakan kesatuan dan keselarasan antara ruang dalam dengan ruang luar.

