

PROYEK AKHIR SARJANA

**PERANCANGAN PUSAT KEBUGARAN DADAHA BAGI PENGGUNA
OLAHRAGA DI TASIKMALAYA DENGAN PENDEKATAN ARSITEKTUR
ORGANIK**

*Design Of Dadaha Wellness Center for Sport User in Tasikmalaya with Organic
Architeture Approach*



Disusun oleh:

Ferla Rossanti

16512076

Dosen Pembimbing:

Hastuti Saptorini, Ir. M. A

**PROGRAM STUDI ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

2020



LEMBAR PENGESAHAN

Proyek Akhir Sarjana yang berjudul _____ :

Bachelor Final Project Entitled

PERANCANGAN PUSAT KEBUGARAN DADAHA BAGI PENGGUNA OLAHRAGA DI TASIKMALAYA DENGAN PENDEKATAN ARSITEKTUR ORGANIK

*Design Of Dadaha Wellness Center for Sport User in Tasikmalaya with Organic Architecture
Approach*

Nama Lengkap Mahasiswa _____ : Ferla Rossanti

Student's Full Name

Nomor Mahasiswa _____ : 16512076

Student's Identification Number

Telah diuji dan disetujui pada _____ : Yogyakarta, 9 Juli 2020

Has been evaluated and agreed on

Pembimbing

Supervisor

Hastuti Saptorini, Ir. M.

Penguji

Jury

Ahmad Saifudin Mutaqi, Ir., MT., IAI, AA

Diketahui Oleh _____ :

Acknowledged by

Ketua Program Studi Sarjana Arsitektur

Head of Architecture Undergraduate Program



Dr. Yulianto P. Prihatmaji, IPM., IAI

CATATAN DOSEN PEMBIMBING

Berikut adalah penilaian buku laporan Akhir :

Nama Mahasiswa : Ferla Rossanti

Nomor Mahasiswa 16512076

Judul Tugas Akhir : Dadaha Wellness Center Bagi Pengguna Olahraga Dengan Pendekatan Arsitektur Organik

Kualitas Buku Laporan Akhir : **Sedang, Baik, Baik Sekali*)**

Sehingga, **Direkomendasikan/ Tidak Direkomendasikan*)**

Untuk menjadi acuan Produk Tugas Akhir

Yogyakarta, _____

Dosen Pembimbing

Hastuti Saptorini, Ir. M. A

***) Mohon Dilingkari**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Proyek Akhir Sarjana PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya menyatakan bahwa seluruh karya ini merupakan karya sendiri kecuali karya yang disebut referensinya dan tidak ada bantuan dari siapapun dan pihak manapun baik sebagian ataupun seluruhnya dalam proses pembuatan proyek akhir sarjana ini. Saya juga menyatakan tidak ada konflik hak kepemilikan intelektual atas karya ini dan menyerahkan kepada Jurusan Arsitektur Universitas Islam Indonesia untuk digunakan bagi kepentingan pendidikan dan publikasi.

Tasikmalaya, 1 Juli 2020



6000
ENAM RIBURUPIAH

Ferla Rossanti

PRAKATA

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proyek Akhir Sarjana ini dengan judul “Dadaha Wellness Centre Bagi Pengguna Olahraga dengan Pendekatan Arsitektur Organik” dengan semaksimal mungkin penulis menyadari bahwa dalam penulisan Proyek Akhir Sarjana ini masih tidak luput dari dukungan beberapa pihak, maka dari itu penulis mengucapkan banyak-banyak terimakasih kepada :

1. Allah SWT atas berkah dan rahmatnya serta ijinnya sehingga dalam proses selalu diberikan hidayah dan kemudahan dalam penyusunan Proyek Akhir Sarjana ini sehingga dapat terselesaikan.
2. Henda Rossanda (Ayah), Ina Reina Susanti (Ibu) dan Alesandra (Adik). Yang selalu senantiasa memberikan doa dan dukungannya kepada penulis.
3. Ibu Hastuti Saptorini, Ir. M. A selaku dosen pembimbing dalam penulisan Proyek Akhir Sarjana yang telah senantiasa memberikan waktu, dan ilmunya dengan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan Proyek Akhir Sarjana ini sehingga dapat terselesaikan dengan sebaik mungkin.
4. Bapak Saifudin Mutaqi, Ir., M.T., IAI selaku dosen penguji selama ujian Proyek Akhir Sarjana yang telah memberikan kritik dan sarannya, sehingga Proyek Akhir Sarjana ini menjadi karya yang lebih matang.
5. Bapak Dr Yulianto Pratamaji, IPM, IAI selaku Ketua Program Studi S1 Arsitektur Universitas Islam Indonesia yang telah memberikan izin Proyek Akhir Sarjana ini.
6. Seluruh dosen Jurusan Arsitektur yang telah banyak membantu, mengajarkan dan membagi ilmunya kepada penulis tentang dunia arsitektur selama ini.

7. Semua teman seperjuangan khususnya Yofieta, Nabila, Saradifa, Virda, Salwa dan seluruh mahasiswa arsitektur angkatan 2016 yang selalu ada disaat suka dan duka yang selalu saling membantu dan berbagi ilmu selama menjalani perkuliahan ini. Penulis tidak akan pernah lupa atas semua kebaikan teman-teman semua.
8. Sahabat-sahabatku Hanifah, Sausan dan Keluarga Bakrie yang selalu senantiasa memberikan semangat kepada penulis dalam mengerjakan Proyek Akhir Sarjana ini dan selalu bersedia mendengarkan keluh kesah penulis selama mengerjakan proyek ini.
9. Serta teman-teman yang lain yang tidak bisa disebutkan sat persatu , terimakasih teah mendukung dan memberi semangat selama ini

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tulisan ini masih jauh dari kata sempurna serta tidak luput dari kesalahan, maka dari itu segala kritik dan saran yang dapat membangun kesempurnaan Proyek Akhir Sarjana ini sangat diharapkan.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, Maret 2020

Penulis

Ferla Rossanti

PERANCANGAN PUSAT KEBUGARAN DADAHA BAGI PENGGUNA OLAHRAGA DI TASIKMALAYA DENGAN PENDEKATAN ARSITEKTUR ORGANIK

Oleh : Ferla Rossanti
Program Studi Arsitektur Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan
Universitas Islam Indonesia
Email : ferlarossanti@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan tuntutan dan kebutuhan pelaku olahraga terhadap fasilitas yang dibutuhkan seseorang setelah berolahraga di Sport Center Dadaha yang merupakan pusat olahraga terbesar di Kota Tasikmalaya, perancangan Dadaha Wellness Center merupakan jawaban dari tuntutan tersebut. Dadaha Wellness Center merupakan tempat yang mengakomodir pelayanan penyembuhan (healing), pemulihan (recovery), relaksasi bagi orang-orang yang selesai berolahraga. Kegiatan seperti meditasi, Spa, dan tempat lainnya yang terdapat di Dadaha Wellness Centre ini memerlukan suasana yang natural dan kembali ke alam, maka pendekatan arsitektur organik sangat dipilih sebagai dasar perancangan yang memenuhi tuntutan akan wadah kegiatan perawatan, pemeliharaan dan kebugaran tubuh serta relaksasi. Faktor lingkungan merupakan salah satu faktor pendukung dalam proses penyembuhan, dan relaksasi. Arsitektur Organik diterapkan dalam bentuk lima gubahan masa yang dinamis, eksterior bangunan digunakan material alami seperti kisi-kisi kayu sebagai secondary skin. Bagian interior bangunan menggunakan warna-warna alami seperti coklat dan hijau yang kemudian ditambahkan dengan vegetasi artificial pada dalam bangunan. Arsitektur organik pada site juga diterapkan dengan mempertahankan pohon yang sudah ada dan menambahkan dengan kolam, pergola pada site untuk memberikan kesan alami.

Kata Kunci : Wellness Center, Arsitektur Organik, Tasikmalaya

ABSTRACT

Based on the demands and needs of the sports person for the facilities a person needs after exercising at the Dadaha Sport Center which is the largest sports center in the City of Tasikmalaya, the design of the Dadaha Wellness Center is the answer to these demands. Dadaha Wellness Center is a place that accommodates healing services, recovery, relaxation for people who have finished exercising. Activities such as meditation, spas, and other places in the Dadaha Wellness Center require a natural atmosphere and return to nature, so the organic architectural approach is chosen as the basis of design that meets the demands for activities of care, maintenance and fitness and relaxation. Environmental factors are one of the supporting factors in the healing process, and relaxation. Organic architecture is applied in the form of five dynamic mass compositions, the exterior of the building uses natural materials such as wooden lattices as secondary skin. The interior of the building uses natural colors such as brown and green which are then added to the artificial vegetation in the building. Organic architecture at the site is also applied by maintaining existing trees and adding to the pond, pergola at the site to give a natural impression.

Keywords : Wellness Center, Organic Architecture, Tasikmalaya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	1
HALAMAN PENGESAHAN	2
CATATAN DOSEN PEMBIMBING	3
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	4
PRAKATA	5
ABSTRAK.....	7
DAFTAR ISI.....	8
DAFTAR GAMBAR.....	11
BAB I	
PENDAHULUAN	13
1.1 Judul Perancangan	13
1.2 Batasan judul.....	13
1.3 Latar Belakang	14
1.4 Rumusan Permasalahan	17
1.5 Tujuan Perancangan.....	17
1.6 Sasaran Perancangan	17
1.7 Metode Perancangan.....	18
1.8 Prediksi Pemecahan Persoalan Pemecahan Persoalan Perancangan.....	19
1.9 Peta Pemecahan Masalah (Keragka Berpikir).....	20
1.10 Keaslian Penulis.....	21
BAB II	
KAJIAN KONTEKS, TIPOLOGI DAN TEMA PERANCANGAN	23
2.1 Kajian Konteks Lokasi dan Site	23
2.1.1 Peta Kondisi Fisik Kawasan	23
2.1.2 Lokasi Perancangan.....	25
2.1.3 Peraturan Bangunan Dadaha	29
2.2 Kajian Tema Perancangan	30
2.2.1 Aktivitas Orang Setelah Berolahraga.....	30
2.2.2 Durasi melakukan Cooling Down	40
2.2.3 Kapasitas Tahap Aktivitas	40
2.2.4 Kepastian Pasar	41
2.3 Kajian Tipologi	43
2.3.1 Wellness Center.....	43

2.3.2 Arsitektur Organik.....	44
2.4 Preseden Perancangan yang Serupa.....	46
2.4.1 Orhidelia Wellness By Enota	46
2.4.2 Dhara Wellness Centre by Alberto Apostoli.....	47
2.4.3 The Termalija Family Wellness Center By ENOTA.....	48

BAB III

PEMECAHAN PERSOALAN PERANCANGAN..... 49

3.1 Analisis Konteks Site.....	49
3.1.1 Analisis Lokasi Kawasan.....	49
3.1.2 Analisis Site.....	50
3.1.3 Analisis Akses Menuju Site.....	51
3.1.4 Analisis Area Parkir	52
3.2 Analisis Tipologi Pengguna	54
3.2.1 Alur Kegiatan Pengunjung	54
3.2.2 Alur Kegiatan Spa Terapis.....	55
3.2.3 Alur Kegiatan Tutor Meditasi.....	55
3.2.4 Alur Kegiatan Pengeloa.....	56
3.2.5 Alur Kegiatan Resepsionis	56
3.2.6 Alur Kegiatan Pengelola Tempat Makan	57
3.2.7 Alur Kegiatan Pelayan Tempat Makan	57
3.2.8 Alur Kegiatan Karyawan Wellness Center.....	58
3.2.9 Alur Kegiatan Petugas Kebersihan	58
3.2.10 Alur Kegiatan Satpam.....	59
3.3 Program Ruang.....	60
3.3.1 Analisis Kebutuhan Rang Berdasarkan Kegiatan.....	60
3.3.2 Analisis Sifat Ruang Berdasarkan Fungsi.....	64
3.3.3 Rekapitulasi Luas Ruang	67
3.3.4 Organiasi Ruang dn Hubungan Ruang.....	68
3.3.5 Analisis Zonning Ruang Pada Site.....	69
3.3.6 Analisis Plotting Ruang Pada Site.....	71
3.3.7 Analisis Gubahan Masa	73
3.3.8 Analisis Penerapan Arsitektur Organik	74

BAB IV

HASIL RANCANGAN DAN PEMBUKTIAN..... 75

4.1 Rancangan Skematik Kawasan (Siteplan)	75
4.2 Rancangan Skematik Bangunan (Denah).....	76
4.4 Rancangan Skematik Selubung Bangunan.....	78

4.4 Rancangan Skematik interior Bangunan	79
4.5 Rancangan Skematik Sistem Struktur	80
4.6 Rancangan Skematik Sistem Utilitas.....	81
4.7 Rancangan Skematik Akses Difabel	81
4.7 Rancangan Skematik Keselamatan Bagunan	82
4.9 Rancangan Skematik Tampak Bangunan	83
4.10 Hasil Pembuktian (Uji Desain).....	84
 BAB V	
DESKRIPSI HASIL RANCANGAN.....	86
5.1 Spesifikasi Proyek	86
5.2 Rancangan Situasi	86
5.3 Rancangan Siteplan	87
5.4 Rancangan Denah.....	88
5.5 Rancangan Tampak	89
5.6 Rancangan Potongan	90
5.7 Rencana Selubung Bangunan.....	90
5.8 Rancangan Interior Bangunan.....	91
5.9 Rancangan Sistem Struktur Bangunan	92
5.10 Rancangan Sistem Jaringan Air Bersih dan Kotor	92
5.11 Rancangan Penanggulangan dan Keselamatan dan Keamanan Bangunan	94
5.12 Rancangan Akses Difabel.....	94
5.13 Rancangan Sistem Pencahayaan Alami dan Buatan	96
5.14 Rancangan Sistem Transportasi Vertikal	97
5.15 Rancangan Detil Asitektural Khusus.....	97
5.16 Perspektif Eksterior	98
5.17 Perspektif Interior	99
 BAB VI	
HASIL EVALUASI.....	100
6.1 Kesimpulan Evaluasi.....	100
6.2 Area Outdoor	100
6.3 Pemilihan Koridor	101
6.4 Pembagian Ruang Laki-laki dan Perempuan	101
6.5 Estimasi Jumlah Toilet	103
 DAFTAR PUSTAKA	104

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Peta Tata Guna Lahan.....	14
Gambar 2 Metode Perancangan.....	19
Gambar 3 Peta Permasalahan (Kerangka Berfikir).....	20
Gambar 4 Peta Guna Lahan.....	22
Gambar 5 Fasilitas Olahraga Dadaha.....	23
Gambar 6 Lokasi Sport Center Dadaha	24
Gambar 6 Foto Lokasi Dadaha Wellness Center.....	24
Gambar 7 Lokasi Dadaha Wellness Center.....	25
Gambar 8 Batasan Site.....	25
Gambar 9 Konteks Lokasi pada Kawasan.....	27
Gambar 10 Alur Kegiatan Setelah Berolahraga	29
Gambar 11 Gerakan Peregangan	30
Gambar 12 Posisi Meditasi	34
Gambar 13 Standar Ruang Treatment Spa dan Pijat	37
Gambar 14 The Six Dimensions of Wellness.....	43
Gambar 15 Orhidelia Wellnessby Enota.....	45
Gambar 16 Dhara Wellness Center by Alberto Aposteli	46
Gambar 17 The Termalija Family Wellness Center by Enota.....	47
Gambar 18 Letak Kawasan Terhadap Pulau Jawa dan Kota Tasikmalaya	48
Gambar 19 Leak Kompleks Olahraga Dadaha.....	48
Gambar 20 Analisis Batasan Site	49
Gambar 21 Akses Menuju Site.....	50
Gambar 22 Analisis Area Parkir.....	51
Gambar 23 Analisis Area Parkir Karyawan.....	52
Gambar 24 Alur Kegiatan Pengunjung... ..	53
Gambar 25 Alur Kegiatan Spa Terapis	54
Gambar 26 Alur Kegiatan Tutor Meditasi	54
Gambar 27 Alur Kejiata Pengelola	55
Gambar 28 Alur Kegiatan Resepsionis	55
Gambar 29 Alur Kegiatan Pengelola Food Court.....	56
Gambar 30 Alur Kegiatan Pelayan Food Court.....	56
Gambar 31 Alur kegiatan Karyawan Wellness Center	57
Gambar 32 Alur Kegiatan Petugas Kebersihan.....	57
Gambar 33 Alur Kegiatan Satpam.....	58
Gambar 34 Organisasi Ruang... ..	67
Gambar 35 Zonning Pada Tapak... ..	68
Gambar 36 Zonning pada Tapak LT2-3.....	69
Gambar 37 Plotting Ruang LT 1.....	70
Gambar 38 Plotting Ruang LT 2-3.....	71
Gambar 39 Analisis Gubahan Masa	72

Gambar 40 Analisis Penerapan Arsitektur Organik pada Interior	73
Gambar 41 Skematik Siteplaln.....	74
Gambar 42 Skematik Denah LT 1.....	75
Gambar 43 Skematik Denah LT 2-3.....	76
Gambar 44 Skematik Selubung Bangunan	77
Gambar 45 Skematik Interior Bangunan	78
Gambar 46 Skematik Sistem Struktur	79
Gambar 47 Skematik Sistem Utilitas.....	80
Gambar 48 Skematik Akses Difabel.....	80
Gambar 49 Skematik Sistem Keselamatan Bangunan.....	81
Gambar 50 Skematik Tampak Bangunan	82
Gambar 51. Skematik Potongan Bangunan	82
Gambar 52 Situasi	86
Gambar 53 Siteplan	86
Gambar 54 Denah	87
Gambar 55 Tampak.....	88
Gambar 56 Potongan.....	89
Gambar 57 Selubung Bangunan	90
Gambar 58 Interior Bangunan	90
Gambar 59 Struktur Bangunan	91
Gambar 60 Sistem Air Bersih.....	92
Gambar 61 Sistem Air Kotor.....	92
Gambar 62 Sistem Barrier Free.....	93
Gambar 63 Keselamatan Bangunan	94
Gambar 64 Sistem Pencahayaan Alami dan Buatan.....	95
Gambar 65 Sistem Transportasi Vertikal	96
Gambar 66 Perspektif Eksterior.....	97
Gambar 67 Perspektif Interior	97

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tabel Durasi Kegiatan Setelah Berolahraga	39
Tabel 2 Tabel Kaasitas Per Aktivitas.....	40
Tabel 3 Tabel Kebutuhan Ruang Berdasarkan Kegiatan Pengguna	62
Tabel 4 Tabel Sifat Ruang Berdasarkan Fungsi	66
Tabel 5 Tabel Property Size	68
Tabel 6 Tabel Kriteria Uji Desain.....	88

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Judul Perancangan

Dadaha Wellness Centre Bagi Pengguna Olahraga dengan Pendekatan Arsitektur Organik.

1.2 Batasan judul

1. Wellness Center

Wellness diartikan sebagai keseluruhan proses menjaga atau mencapai kondisi sehat yang menyeluruh secara fisik, mental, dan emosional. Wellness melibatkan keputusan secara sadar dalam diri individu (Aldama.S , 2015). Sedangkan Center berarti pusat atau bagian yang berada di tengah suatu tempat , menunjukkan satu titik tempat tertentu. Jadi Wellness Center merupakan tipologi bangunan yang mengakomodir kegiatan-kegiatan yang menyehatkan emosional, spiritual, intelektual, okupasional, fisik dan sosial.

2. Arsitektur Organik

Pendekatan Tematik Arsitektur Organik adalah pendekatan desain yang memperhatikan penerapan unsur-unsur alam pada bangunan atau karya arsitektur. Dalam hal ini, Arsitektur organik akan merespon kebutuhan wellness center agar dapat menciptakan suasana yang alami, menenangkan, rileks dan kembali ke alam.

3. Sport Center Dadaha

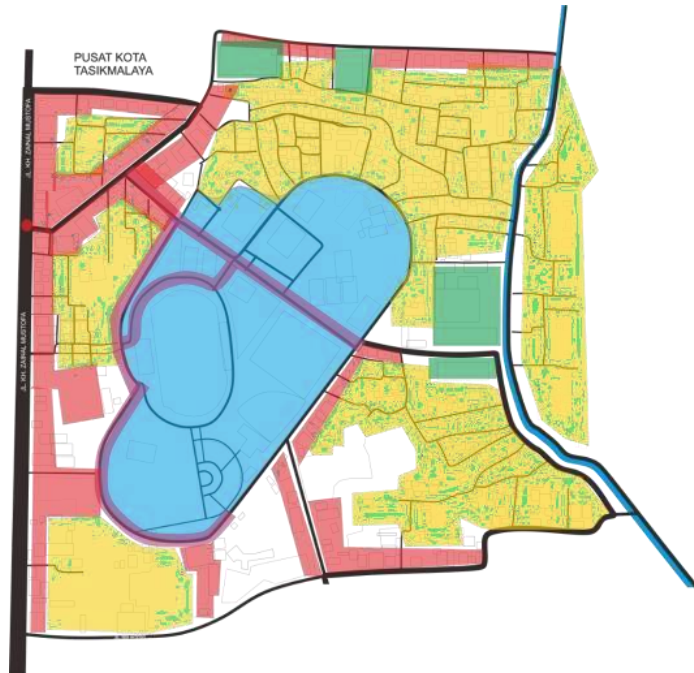
Sport Center Dadaha merupakan kawasan olahraga terbesar di di pusat Kota Tasikmalaya, Jawa Barat. Dan merupakan lokasi untuk perancangan Dadaha Wellness Center.

1.3 Latar Belakang

Sport Centre Dadaha Kota Tasikmalaya membutuhkan fasilitas yang mampu menampung kegiatannya setelah berolahraga. Dadaha merupakan pusat olahraga terbesar di Kota Tasikmalaya dengan fasilitas olahraga outdoor maupun indoor yang cukup lengkap dan sudah memenuhi standar internasional. Kawasan ini bak Senayan di Jakarta, jaraknya dari pusat kota sekitar lima sampai sepuluh menit untuk tiba di kawasan tersebut. Kawasan ini merupakan kawasan potensial karena memiliki pengaruh cukup besar bagi Kota Tasikmalaya dan Priangan Timur. Nama Dadaha sendiri diambil dari nama gelar yang diberikan oleh Sultan Agung Mataram kepada bupati Sukapura Pertama Raden Ngabehi Wirawangsa yaitu Raden Tumenggung Wiradegdaha.

Setiap hari masyarakat Kota Tasikmalaya dan beberapa orang dari luar kota yang sedang berlibur di Tasikmalaya datang berolahraga ataupun berwisata sambil berolahraga di Dadaha. Kompleks Olahraga Dadaha ini buka setiap hari selama 24 jam dan terbuka untuk umum tanpa dipungut (gratis). Biasanya pada jam 06.00 - 10.00 pagi dan 16.00-17.30 adalah jam-jam puncak pengunjung berolahraga di Dadaha. Pada hari Sabtu dan minggu pengunjung di Kawasan Dadaha bisa meningkat sebanyak dua kali lipatnya.

Kawasan Sport Center Dadaha sebagian besar diisi oleh distrik pemukiman yang berwarna kuning, lalu yang kedua adalah area perdagangan seperti ruko-ruko dan area komersil lainnya yang tersebar dengan warna merah, kemudian warna biru merupakan pusat kegiatan olahraga yang hampir dikelilingi oleh warna ungu yang merupakan sebaran para pedagang kaki lima yang terletak di area Jalan Dadaha dan Lingkar Dadaha. Peta Tata guna Lahan terdapat pada.



Gambar 1 Peta Tata Guna Lahan

Sumber : Analisis Penulis, 2019

Banyaknya warga Kota Tasikmalaya bahkan hingga Priangan Timur yang berolahraga di Dadaha mengakibatkan tingginya aktivitas olahraga di Dadaha. Ketika seseorang berolahraga, terjadi kerusakan otot, maka dari itu setelah selesai berolahraga seseorang biasanya melakukan kegiatan-kegiatan lainnya guna memulihkan otot yang tegang dan mengganti bagian otot yang hilang tersebut. Jika otot tidak diberikan waktu yang cukup untuk pulih sepenuhnya lalu melakukan olahraga lagi, maka otot akan menjadi lebih kecil. Karena itu pemulihan setelah olahraga sangat penting untuk otot dan membangun kekuatan dan pengisian energi.

Beberapa pemulihan dan aktivitas yang biasa dilakukan para pelaku setelah berolahraga yang pertama adalah melakukan peregangan atau *cooling down* hal ini , dilakukan untuk menghindari terjadinya cedera atau rasa sakit pada otot setelah berolahraga. Peregangan mendorong tubuh kita untuk secara bertahap melakukan penurunan detak jantung dan tekanan darah. Biasanya peregangan dilakukan sekitar 5-10 menit setelah berolahraga. Setelah melakukan peregangan biasanya pelaku olahraga beristirahat sejenak. Istirahat setelah olahraga merupakan waktu yang penting. Pada saat istirahat,

tubuh bisa memperbaiki jaringan otot yang rusak akibat latihan, waktu istirahat yang cukup menjadi kunci pemulihan setelah berolahraga. Setelah cukup beristirahat pelaku olahraga membersihkan badannya dari keringat dengan mandi air hangat, sehingga sebelum melakukan aktivitas yang lainnya tubuh sudah bersih dari keringat. Setelah badan sudah kembali pada keadaan semula, Seseorang perlu mengisi bahan bakar lagi untuk memulihkan dan memperbaiki jaringan dengan cara makan dan minum sehingga semakin kuat dan siap untuk aktivitas berikutnya. Idealnya adalah makan dengan mengonsumsi protein serta karbohidrat kompleks 60 menit setelah berolahraga. Kemudian yang terakhir tahap ini opsional tapi diperlukan untuk menjaga agar tubuh menjadi rileks dan dapat memperbaiki sirkulasi lebih baik sehingga jadi lebih santai dengan cara melakukan spa, meditasi dan pijat.

Namun diantara beberapa kegiatan yang dilakukan setelah berolahraga diatas belum tersedia fasilitas atau tempat yang mampu menampung kegiatan-kegiatan tersebut sehingga dipelukan. Setelah diketahui ternyata terdapat banyak aktivitas yang perlu dilakukan setelah berolahraga, seperti aktivitas-aktivitas yang dapat memulihkan tubuh setelah lelah berolahraga Sport Entertainment Center merupakan bangunan berkaitan dengan kesehatan dan olahraga yang mengakomodir kegiatan-kegiatan yang menyehatkan jiwa dan raga serta fasilitas hiburan lainnya, dimana selain menyehatkan badan juga mengajarkan gaya hidup sehat.

Dadaha Wellness Center ini dibangun untuk para pelaku olahraga di Sport Center Dadaha Agar orang yang selesai berolahraga di Sport Cneter Dadaha setelah kembali ke rumah badannya sudah kembali bugar dan pulih sehingga dapat melanjutkan aktivitas mereka lainnya. Pembanguna Dadaha Wellness Center ini dibangun dekat dengan area olahraga lainnya terutama Stadion Wiradadaha dengan tujuan agar orang yang selesai berolahraga dapat langsung melakukan treatment selanjutnya sebagai runtutan kegiatan setelah berolahraga. Lokasi yang berdekatan ini memudahkan pelaku olahraga untuk menjangkaunya sehingga dapat ditempuh dengan berjalan kaki.

1.4 Rumusan Permasalahan

1.4.1 Rumusan Masalah Umum

Bagaimana merancang Wellness Center bagi pelaku olahraga di Sport Center Dadaha sebagai tuntutan pelaku setelah berolahraga dengan pendekatan Arsitektur Organik?

1.4.2 Rumusan Masalah Khusus

1. Bagaimana merancang Wellness Center yang dapat melampiaskan kelelahan serta menyehatkan jiwa raga dan mampu memberikan pelayanan penyembuhan pemulihan (recovery) dan relaksasi bagi pelaku olahraga.
2. Bagaimana merancang ruang yang dapat mengkoneksikan diri, jiwa, raga serta alam semesta dengan menciptakan ruang yang memiliki kesan alami melalui pendekatan arsitektur organik.
3. Bagaimana menyusun ruang dengan banyaknya fasilitas di dalam wellness Center berdasarkan urutan kegiatan setelah berolahraga.

1.5 Tujuan Perancangan

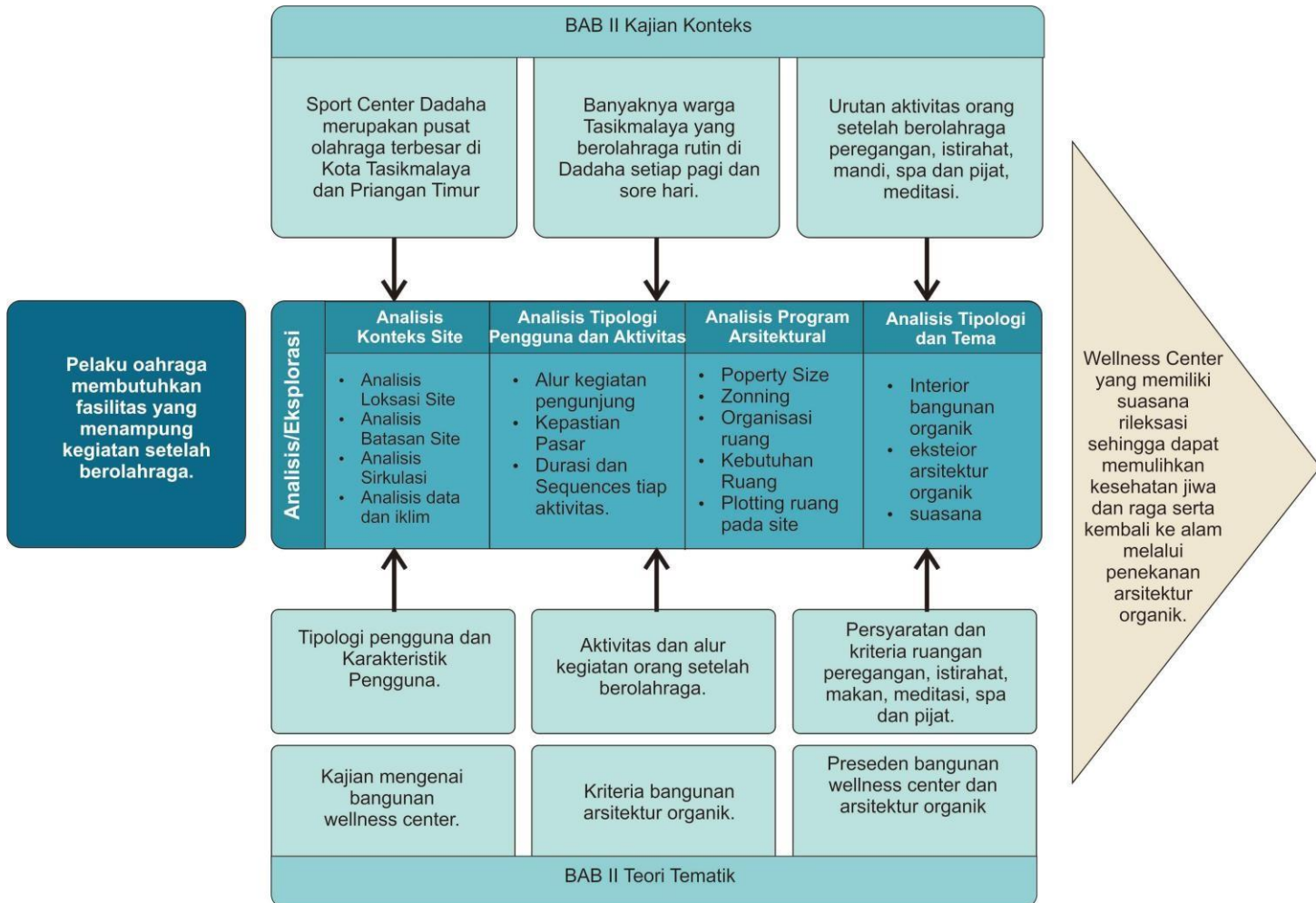
Dadaha Wellness Center bertujuan untuk memberikan fasilitas bagi pelaku olahraga dalam bentuk penyembuhan (healing), pemulihan (recovery), relaksasi.

1.6 Sasaran Perancangan

Wellness Center yang menunjang kebutuhan pelaku olahraga setelah berolahraga di Sport Center Dadaha melalui pendekatan Arsitektur Organik

1.7 Metode Perancangan

Metode perancangan dilakukan dengan melakukan beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut :

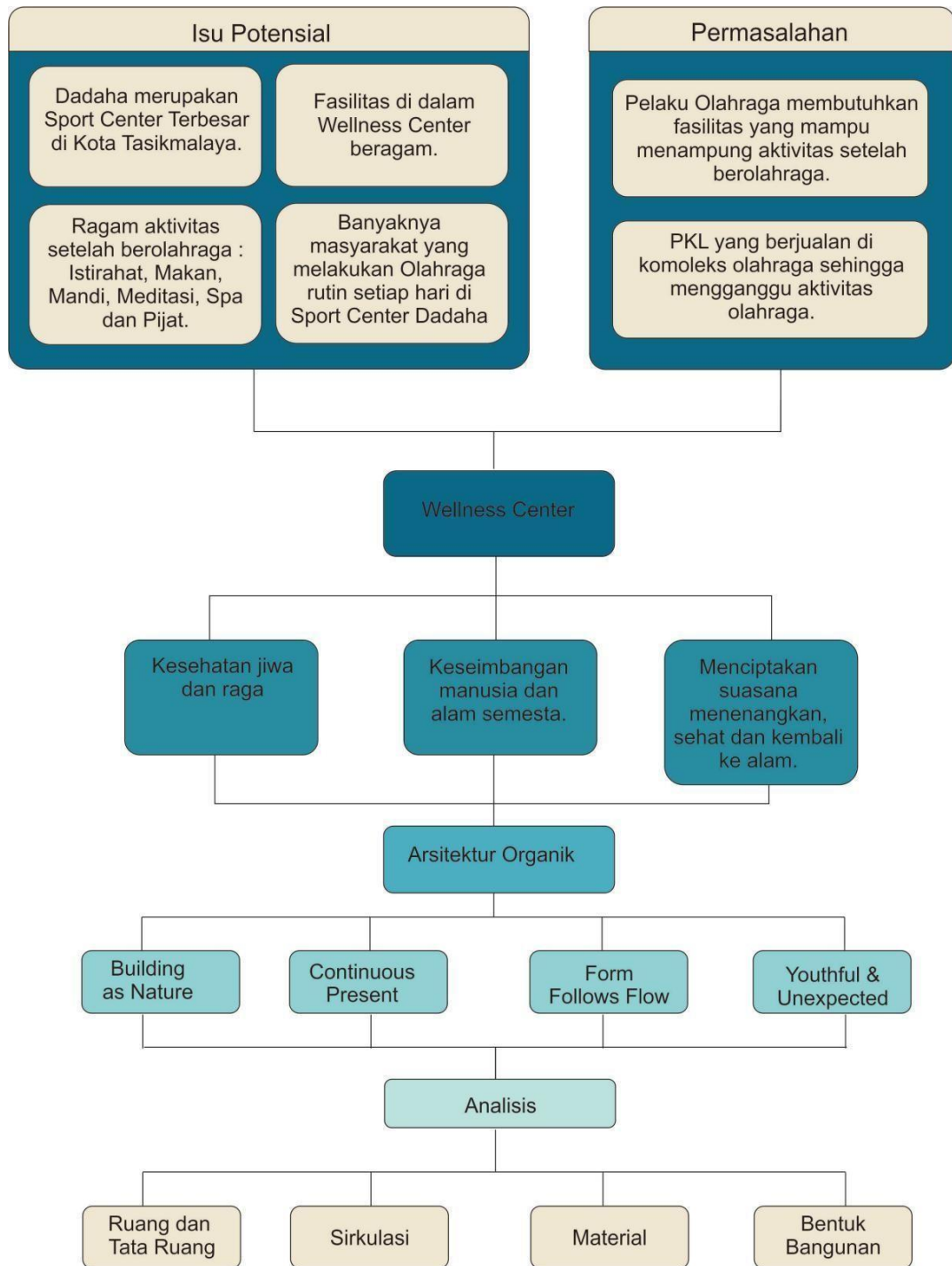


Gambar 2. Metode perancangan.
Sumber : Analisis Penulis,2020.

1.8 Prediksi Pemecahan Persoalan Pemecahan Persoalan Perancangan

Dadaha Wellnes Centre diranag dengan mengakomodir kegiatan-kegiatan yang menyehatkan jiwa dan raga, selain itu terdapat juga fasilitas penunjang lainnya seperti tempat makan yang akan diisi oleh para PKL yang berjualan di Dadaha sehingga di relokasi di tempat ini . Kegiatan seperti meditasi, Yoga, Spa, Tempat makan dan kegiatan lainnya yang terdapat di Dadaha Sport Enterteiment Centre ini memerlukan suasana yang natural dan kembali ke alam maka dari itu pendekatan arsitektur organik sangat cocok untuk Konsep dasar perancangan yang memenuhi tuntutan akan wadah kegiatan perawatan, pemeliharaan dan kebugaran tubuh sertanrelaksasi. Adapun cara yang digunakan untuk mencapai tujuan diatas adalah dengan menggunakan bahan bangunan alami seperti kayu, batu alam, bata ekspose dan memasukkan elemen alam (air, vegetasi) dalam bangunan yang sesuai dengan karakter kegiatan Spa. Selain itu dalam mendesain ruangngannya diurutkan berdasarkan urutan kegiatannya seperti yang terlihat pada gambar 12 tentang Organisasi ruang Dadaha Wellness Ceter.

1.9 Peta Pemecahan Masalah (Kerangka Berpikir)



Gambar 3 Peta Permasalahan
 Sumber : Analisis Penulis,2020.

1.10 Keaslian Penulis

1. Victor Andreas & , Labdo Prawono/ 2015/ Skripsi / S1 Arsitektur Universitas Gajah Mada (UGM).

- a) Judul : Perancangan Wellness Center : Fasilitas Meditasi dan Spa dengan Pendekatan Permakultur.
- b) Konsep :Memadukan ilmu permakultur, diharapkan mampu menciptakan sebuah Wellness Center yang menyatu dengan keadaan dan siklus alam. Pendekatan konsep mindfulness treatment dan green space menjadi dasar pengembangan perancangan Wellness Center yang merupakan jawaban mengatasi perilaku manusia dan kerusakan alam.
- c) Perbedaan : Perbedaan terletak pada tema yang diangkat yaitu Permakultur, sedangkan pada Dadaha Wellness Center mengangkat tema Arsitektur Organik.
- d) Kesamaan : Kesamaan terdapat pada konsep bangunan yaitu Wellness Building atau Pusat Kebugaran.

2. Ixnando J. Ondang1 DKK/ 2017 /Jurnal Arsitektur Daseng Unsrat Manado.

- a) Judul :Tomohon Health-SPA & Wellness Center Penerapan Arsitektur Organik.
- b) Konsep :“Health-Spa & Wellness Center” adalah suatu tempat komersial yang menjadi pusat pelayanan kebugaran dan kesehatan.tubuh, jiwa dan pikiran serta pelayanan kesehatan yang berkaitan dengan pencegahan penyakit dan memperpanjang usia.
- c) Kesamaan :Kesamaan terletak pada tema yang diangkat yaitu Penekanan Arsitektur Organik.
- d) Perbedaan :Perbedaan terletak pada fungsi bangunan dimana didesain dengan latar belakang kebutuhan sarana pencegahan dan penanganan terhadap dampak-dampak negatif yang ditimbulkan oleh gaya hidup masyarakat perkotaan modern masa kini. Sedangkan pada Dadaha Wellness Center dilatar belakangi atas tuntutan perilaku orang berolahraga setelah berolahraga di Dadaha.

3. Tirtawarsita, Erick /0563118/ 2008/ Universitas Kristen Maranatha.

- a) Judul :Perancangan Spa And Wellness Center Di Bandung
- b) Konsep : Perancangan ini tentunya tidak lepas dari peran serta rancangan interior. Selain memfasilitasi penawaran jasa perawatan, perancangan interior spa and wellness center juga bertujuan untuk membuat sebuah tempat dengan segala fasilitas perawatan dan kebugaran, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat Bandung.
- c) Kesamaan : Kesamaan terletak pada proyek bangunan yaitu Wellness Center
- d) Perbedaan : Perbedaan terletak pada Penekanan dimana Daddaha Wellness Center menekankan pada pendekatan Arsitektur Organik sedangkan Spa And wellness Center Bandung menggunakan penekanan pada interior bangunan saja.

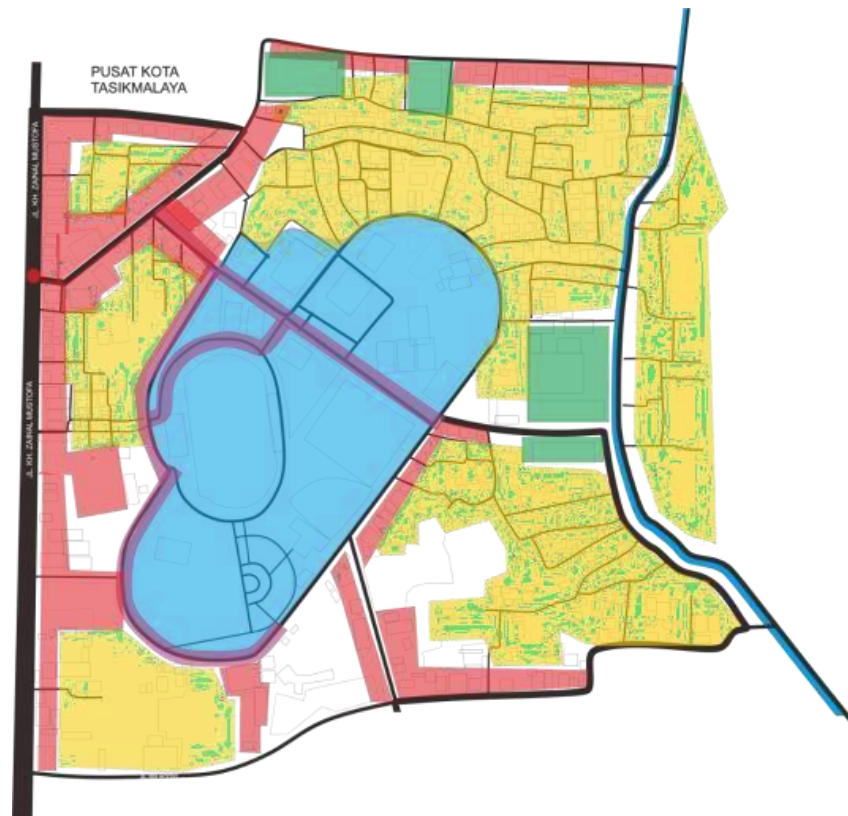
BAB II

KAJIAN KONTEKS, TIPOLOGI DAN TEMA PERANCANGAN

2.1 Kajian Konteks Lokasi dan Site

2.1.1 Peta Kondisi Fisik Kawasan

Kawasan Sport Center Dadaha berada pada bagian yang diberi warna biru, dengan centernya Stadion Wiradadaha. Sebagian besar kawasan diisi oleh distrik pemukiman yang berwarna kuning, lalu yang kedua adalah area perdagangan seperti ruko-ruko dan area komersil lainnya yang tersebar dengan warna merah, kemudian warna biru merupakan pusat kegiatan olahraga yang hampir dikelilingi oleh warna ungu yang merupakan sebaran para pedagang kaki lima yang terletak di area Jalan Dadaha dan Linfkar Dadaha. Letak Sport Center Dadaha berada di sebelah selatan pusat kota.



Gambar 4 Peta Guna Lahan
Sumber : Analisis Penulis, 2019

Kawasan Dadaha ini merupakan kawasan potensial yang memiliki pengaruh cukup besar bagi Kota Tasikmalaya dan Priangan Timur. Saat ini pemanfaatan kawasan dadaha masih dalam koridor seputaran olah raga dan kegiatan lainnya seperti pramuka, pagelaran seni, even pasar rakyat dan lain sebagainya. Fasilitas kuat yang mengisinya adalah Stadion Wiradadaha, lapangan softball, basket, bola voli, tenis, Wall Climbing, panahan, GOR Susi Susanti, Gedung Kesenian , Gedung Generasi Muda dan Kolam Renang Sukapura.



Gambar 5 Fasilitas Olahraga Dadaha
Sumber : Analisis Penulis, 2019

2.1.2 Lokasi Perancangan

Kompleks Olahraga Dadaha, Nagarawangi, Cihideung, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat. Sport Center Dadaha adalah kawasan Olahraga terbesar di Kota Tasikmalaya. Jarak dari pusat kota sekitar lima sampai sepuluh menit saja untuk tiba di kawasan tersebut.



Gambar 6 Lokasi Sport Centre Dadaha

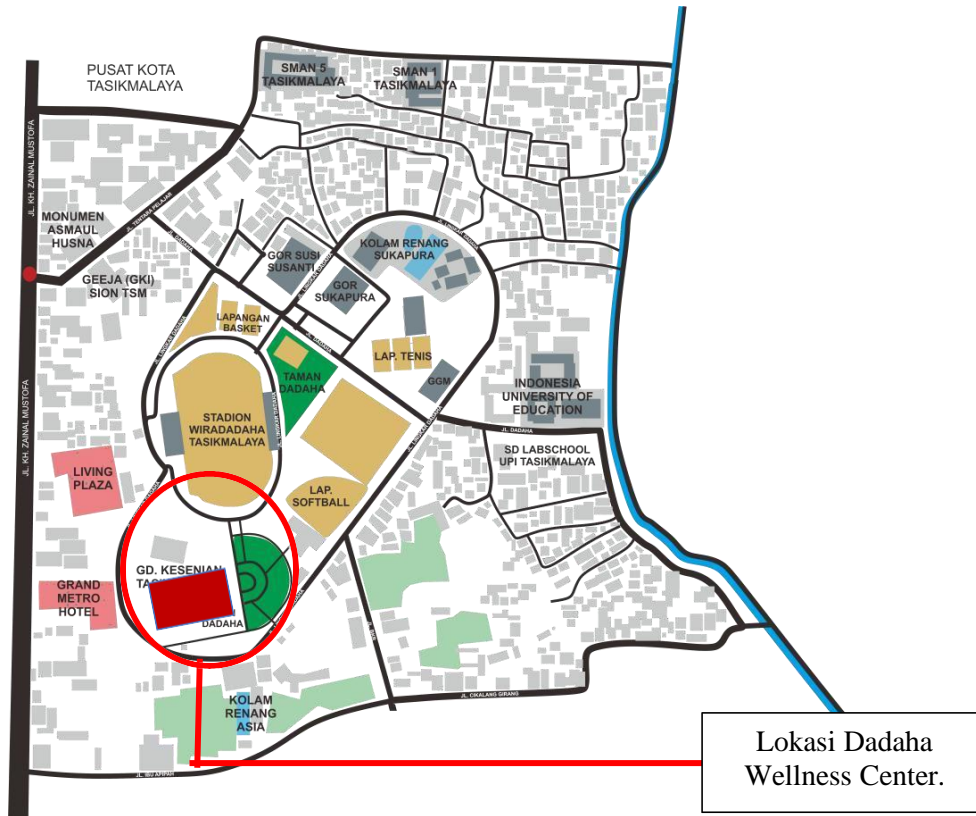
Sumber : Google Earth, 2019

Penentuan lokasi dipilih berdasarkan Penelitian KTI semester 7 dengan analisis kesesuaian (*suitability analysis*) terhadap variabel aksesibilitas, visibilitas, ekspansi dan lingkungan. Analisis kesesuaian dilakukan dengan metode overlay menggabungkan peta-peta variabel sehingga diperoleh irisan yang menjadi titik-titik lokasi strategis.



Gambar 6 Foto Lokasi Dadaha Wellness Center

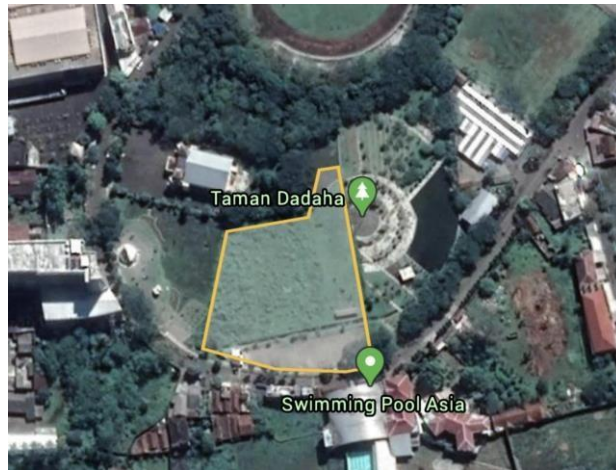
Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2019



Gambar 7 Lokasi Dadaha Wellness Center

Sumber : Penulis,2020

Berdasarkan hasil penelitian KTI didapatkan empat titik lokasi strategis di kawasan Dadaha yaitu: Jl. Ligkar Dadaha, Jl. Dadaha, Jalan Dadaha, Jl, Lingkar Dadaha. Lokasi terpilih ditunjukkan dengan warna merah pada gambar 3. Dalam melaksanakan proyek akhir sarjana ini, dipilih satu lokasi yaitu lokasi yang berada di sebelah Timur Stadion Dadaha dipilih berdasarkan lokasinya yang merupakan lokasi yang paling ramai dikunjungi karena berada di sentral Sport Centre Dadaha yaitu di dekat Taman Dadaha. Lokasi Dadaha Wellness Center terletak Nagarawangi, Cihideung, Kota Tasikmalaya Jawa Barat.



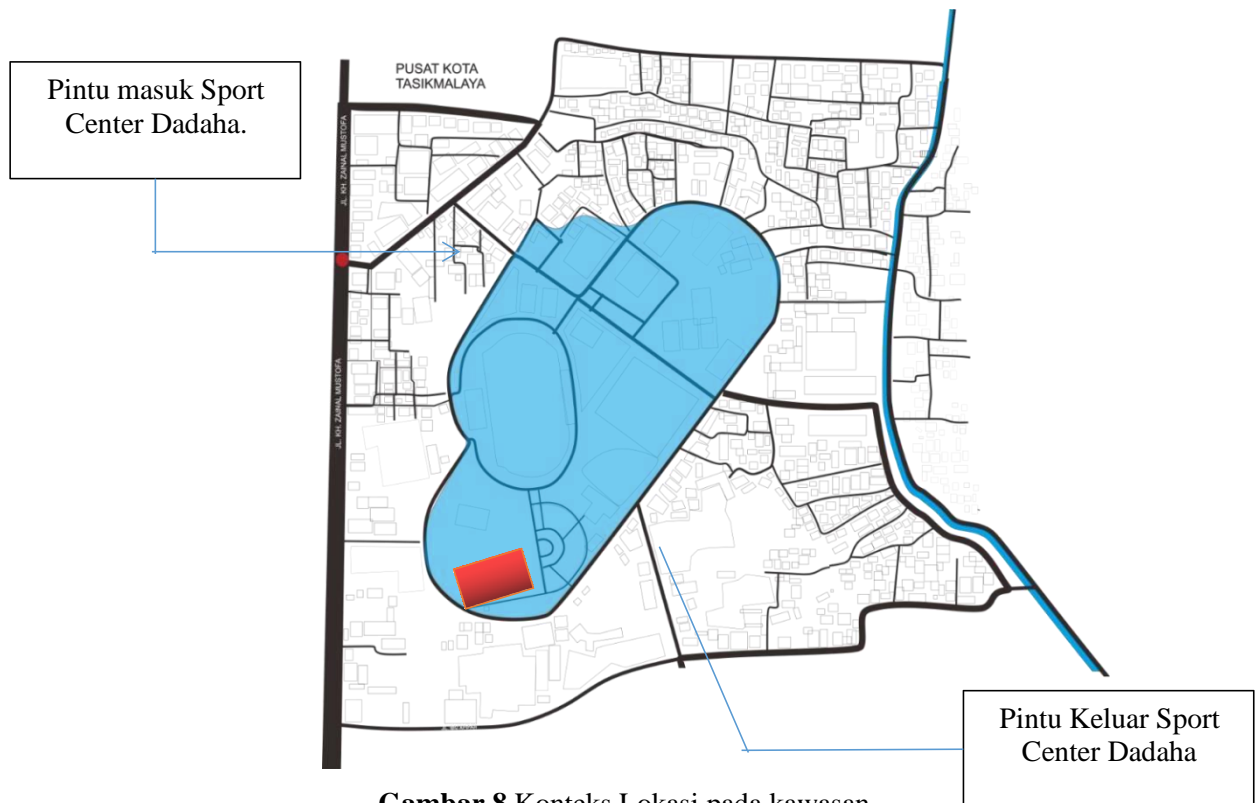
Gambar 20. Batasan Site

Sumber : Analisis Penulis, 2020

Kawasan perancangan berada dekat dengan pusat Kota Tasikmalaya. Jarak kawasan perancangan menuju pusat Kota Tasikmalaya dapat ditempuh dengan waktu 5 menit. Batas Utara Perancangan dibatasi dengan Jalan Rumah Sakit. Batas Selatan Perancangan dibatasi dengan Jalan Lingkar Dadaha. Batas Timur dibatasi dengan Jalan Lingkar Dadaha dan Batas Barat dibatasi dengan Kali Cimulu.



Gambar 21. Batasan Site
Sumber : Analisis Penulis, 2020



Gambar 8 Konteks Lokasi pada kawasan

Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2020

Area yang berwarna biru merupakan kawasan olahraga dengan pusatnya terletak pada Stadion Wiradadaha.. Lokasi Dadaha Wellness Center terletak pada area yang diberi warna merah, dimana area itu masih terdapat di dalam Sport Center Dadaha, sehingga mempermudah akses dari beberapa fasilitas olahraga menuju ke wellness center dan dapat ditempuh dengan berjalan kaki. Pemilihan lokasi yang berada di pinggir Sport Centernya dipilih karena area tersebut merupakan area yang tidak begitu ramai sehingga tidak akan menimbulkan kebisingan berlebih namun tetap dekat dengan area olahraga. Pemilihan lokasi yang berada di area pinggir Sport Center karena Aktivitas yang dilakukan di Wellness Center adalah kegiatan setelah melakukan beberapa runtutan olahraga sehingga aktivitas ini merupakan aktivitas paenutup dari berbagai rangkaian aktivitas olahraga di Sport Center Dadaha.

2.1.3 Peraturan Bangunan Dadaha

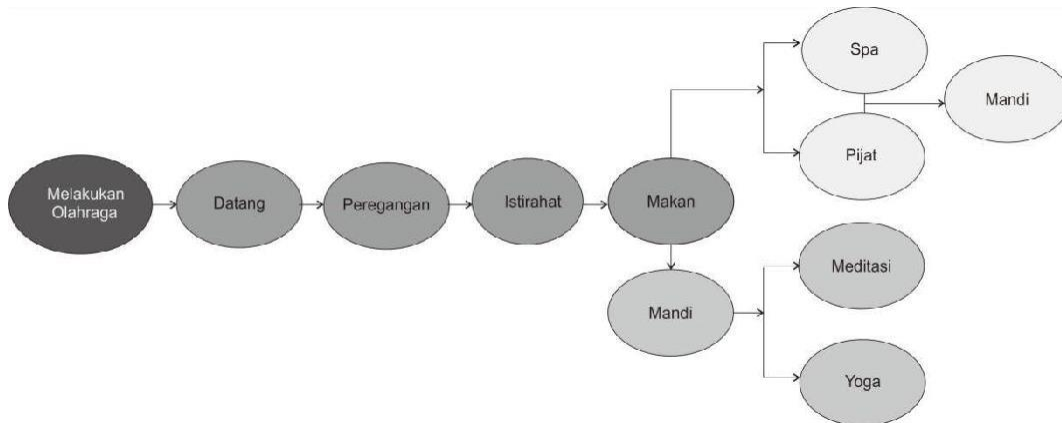
Menurut Peraturan Wali Kota Tasikmalaya Nomor 20 Tahun 2017 Tentang Rencana Tata Bangunan dan Lingkungan Di Kawasan Dadaha Kota Tasikmalaya terdapat beberapa peraturan sebagai berikut:

- a. Koefisien Dasar Bangunan yang selanjutnya disingkat KDB adalah angka persentase perbandingan antara luas seluruh lantai dasar bangunan gedung dan luas lahan/tanah perpetakan/daerah perencanaan yang dikuasai sesuai rencana tata ruang dan rencana tata bangunan dan lingkungan. Bangunan dengan fungsi sarana pelayanan umum olahraga pada jalan lokal sekunder dengan arahan intensitas pemanfaatan KDB paling tinggi 40%
- b. Koefisien Lantai Bangunan yang selanjutnya disingkat KLB adalah angka persentase perbandingan antara luas seluruh lantai bangunan gedung dan luas tanah perpetakan/daerah perencanaan yang dikuasai sesuai rencana tata ruang dan rencana tata bangunan dan lingkungan. Bangunan dengan fungsi sarana pelayanan umum olahraga pada jalan lokal sekunder dengan arahan intensitas pemanfaatan KLB 1,8 dan ketinggian bangunan paling tinggi 5 lantai.
- c. Koefisien Daerah Hijau yang selanjutnya disingkat KDH adalah angka persentase perbandingan antara luas seluruh ruang terbuka di luar bangunan gedung yang diperuntukkan bagi pertamanan /penghijauan dan luas tanah perpetakan/daerah perencanaan yang dikuasai sesuai rencana tata ruang dan rencana tata bangunan dan lingkungan. Bangunan dengan fungsi sarana pelayanan umum olahraga pada jalan lokal sekunder dengan arahan intensitas pemanfaatan KDH paling rendah 30%
- d. Garis Sempadan adalah garis batas luar pengaman untuk mendirikan bangunan dan atau pagar yang ditarik pada jarak tertentu sejajar dengan as jalan, bangunan yang memiliki fungsi pelayanan umum pada jalan lokal dengan garis sempadan bangunan paling sedikit 4 (empat) meter, wajib memiliki fasilitas parkir kendaraan dalam persil dan/ atau dengan pengembangan lantai pertama sebagai fasilitas parkir;

2.2 Kajian Tema Perancangan

2.2.1 Aktivitas Orang Setelah Berolahraga

Ketika seseorang berolahraga, terjadi kerusakan otot, karenanya setelah selesai berolahraga seseorang biasanya melakukan kegiatan-kegiatan lainnya guna memulihkan otot yang tegang dan mengganti bagian otot yang hilang tersebut. Jika otot tidak diberikan waktu yang cukup untuk pulih sepenuhnya lalu melakukan olahraga lagi, maka otot akan menjadi lebih kecil. Maka dari itu pemulihan setelah olahraga sangat penting untuk otot dan membangun kekuatan dan pengisian energi. Berikut ini urutan Aktivitas yang dilakukan orang setelah berolahraga.



Gambar 9. Alur Kegiatan Setelah Olahraga

Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2020

- Peregangan**, hal sangat diperlukan karena dapat membantu otot agar lebih hangat dan elastis .
- Istirahat** atau melakukan cool down, yaitu menunggu setelah olahraga diperlukan untuk proses perbaikan dan pemulihan stamina dan energi.
- Mandi**, setelah istirahat beberapa saat, sangat dianjurkan untuk mandi dengan air hangat selama 3-4 menit lalu kemudian dibilas dengan air dingin selama 1 menit. Air hangat akan mendorong pembuluh darah untuk diperluas sedangkan air dingin membuatnya kontraksi atau mengecil kembali.
- Makan dan minum**, seseorang perlu mengisi bahan bakar lagi untuk memulihkan dan memperbaiki jaringan dengan cara makan sehingga

semakin kuat dan siap untuk aktivitas berikutnya. Idealnya adalah makan dengan mengonsumsi protein serta karbohidrat kompleks 60 menit setelah berolahraga.

- e) **Meditasi**, hal ini memiliki banyak manfaat seperti dapat membantu mengurangi stres dan menenangkan pikiran sehingga membuat orang menjadi lebih rileks setelah olahraga yang membuat otot menjadi tegang.
- f) **Melakukan pijatan dan Spa**, hal ini bisa membuat dan memperbaiki sirkulasi lebih baik sehingga jadi lebih santai.

Berdasarkan kajian mengenai perilaku yang dilakukan orang setelah berolahraga ditemukan bahwa *Sport Centre* Dadaha membutuhkan beberapa fasilitas pendukung lainnya yang terintegrasi langsung dengan *Sport Centre* Dadaha yaitu tempat peregangan, ruang istirahat, ruang meditasi, tempat mandi/ bilas, tempat makan dan minum (*Food Centre*), Ruang Pijat atau Spa.

1. Peregangan

Peregangan (cooling down) saat berolahraga, dilakukan untuk menghindari terjadinya cedera atau rasa sakit pada otot setelah berolahraga. Peregangan tubuh tersebut ditujukan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mencegah cedera otot yang disebabkan oleh olahraga. pendinginan mendorong tubuh kita untuk secara bertahap melakukan penurunan detak jantung dan tekanan darah. Melakukan pendinginan ini sangat penting, terutama bagi mereka yang melakukan olahraga kompetitif yang menekankan pada daya tahan. Beberapa gerakan peregangan terlihat pada gambar



Gambar 10. Gerakan peregangan

Sumber : Google Image 2020

Banyak orang melewati bagian peregangan setelah berolahraga padahal, langsung memaksakan otot untuk melakukan gerakan-gerakan yang cepat atau langsung memberikannya beban yang berat ketika otot masih dalam keadaan dingin dan kaku, bisa sangat berbahaya.

Hal tersebut dapat menyebabkan cedera tendon. Berikut adalah beberapa cara melakukan peregangan (Khotimah.H 2018¹), yaitu :

- a) Dimulai dari bagian tubuh yang paling bawah.
- b) Hentikan peregangan ketika tubuh terasa sakit. Ketika melakukan peregangan, akan terdapat perasaan tidak nyaman.
- c) Hindari untuk langsung melakukan gerakan melompat. Langsung melakukan perdagangan yang Intens seperti melompat dapat menyebabkan otot berkontraksi.
- d) Menghirup dan mengeluarkan napas. Cara bernafas yang benar ketika melakukan peregangan adalah: pada saat tubuh mulai diregangkan, Tarik napas. Kemudian ketika ditahan, bernapaslah seperti biasa. Lalu ketika tubuh akan kembali ke posisi semula, keluarkan napas.

2. Istirahat

Saat berolahraga keras, tubuh mengalami berbagai perubahan, seperti kerusakan jaringan otot dan menipisnya cadangan energi. Dengan beristirahat, tubuh bisa mengisi kembali energi dan memperbaiki jaringan yang rusak. Sementara itu, tanpa waktu istirahat yang cukup, tubuh akan terus mengalami kerusakan. Jika ini terjadi berkelanjutan, kondisi overtraining syndrome tak bisa dihindari lagi. Istirahat jangka pendek dan jangka panjang Istirahat setelah olahraga merupakan waktu yang penting. Pada saat istirahat, tubuh bisa memperbaiki jaringan otot yang rusak akibat latihan. Waktu istirahat yang cukup menjadi kunci pemulihan setelah berolahraga. Istirahat dilakukan selama beberapa jam setelah melewati latihan yang intens. Fokus utama istirahat jangka pendek adalah mengisi kembali cadangan energi dan cairan yang hilang, serta mengoptimalkan sintesis protein. Caranya dengan

¹” Cara Melakukan Peregangan yang Benar agar Memperoleh Manfaat” 2018. Tersedia di : <https://www.cantikmenawan.com/blogs/tips/cara-melakukan-peregangan-yang-benar-agar-memperoleh-manfaat/> Pada Tanggal Jul 27, 2018.

mengonsumsi makanan yang tepat seperti kacang-kacangan, ikan, buah, dan sayur, serta minum air putih cukup. Selain itu, hindari konsumsi kafein saat beristirahat supaya Anda tidak makin dehidrasi. Pastikan pula untuk mendapatkan waktu tidur yang pas dan berkualitas sehabis olahraga intens. Kurang tidur setelah berolahraga dapat menyebabkan peningkatan hormon kortisol yang rentan memicu stres dan kondisi merugikan lainnya. (Maharani Ayu, 2018).²

3. Mandi

Konsep ‘recovery shower’ yaitu, mengubah suhu dari panas ke dingin. Metode ini sangat efektif untuk memulihkan otot atau cedera. Namun, sangat tidak disarankan untuk para penderita cedera akut. Bila tidak ada cedera akut, metode ini bisa membantu mempercepat proses pemulihan, menjaga kesehatan tubuh, dan mencegah tubuh menjadi kaku. Metode yang dilakukan adalah (Wibowo Irene, 2017)³ :

- a) Pertama gunakan air dingin untuk mandi setelah berolahraga. Fungsi air dingin ini untuk mengurangi radang otot, persendian, dan tendon. Selain itu, bisa menguatkan otot dan sendi. Air dingin berfungsi seperti tombol ‘pause’ dalam proses penyembuhan untuk mengurangi respons tubuh yang cepat terhadap cedera, yang terkadang sangat menyakitkan.
- b) Kedua, setelah menggunakan air dingin, bilas kembali tubuh dengan air panas. Ini berfungsi untuk pemulihan otot dan sendi serta membersihkan semua pembentukan sel-sel inflamasi, sel-sel mati, jaringan parut, serta memperbaiki kesehatan tulang.
- c) Menurut Yuliani Santoso dalam jurnalnya menjelaskan tentang apa saja ruangan penunjang yang dibutuhkan dalam ruang bilas secara umum, yaitu (Santoso, 2018) :⁴

² Inilah Mengapa Anda Perlu Istirahat Setelah Olahraga’ 2018. Tersedia di : <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3617966/inilah-mengapa-anda-perlu-istirahat-setelah-olahraga//>. Pada Tanggal 13 November 2018.

³ ‘Setelah Olahraga, Lebih Baik Mandi Air Dingin Atau Panas’ Tersedia di : <https://womantalk.com/health/articles/setelah-olahraga-lebih-baik-mandi-air-dingin-atau-panas-yp1vN//> Pada Tanggal 2 Desember 2017

⁴ Yuliani, S 2018, ‘Perancangan tempat Spa dan Sauna ‘, Universitas Mercubuana. Tersedia di: [Http://digilib.mercubuana.ac.id](http://digilib.mercubuana.ac.id)

- d) Pancuran dan ruang basuh, Luas ruang basuh satu setengah sampai dua kali luas ruang pijat. Pancuran air dingin sebaiknya dipisahkan untuk mandi awal dengan mandi basuh dan ruang basuh sebaiknya tidak menggunakan konstruksi kayu. Untuk ukuran bak mandi duduk sebaiknya tidak menggunakan konstruksi kayu. Ukuran bak mandi duduk sebaiknya 1x1 m dengan kedalaman 1 m.
- e) Tempat mandi basuh, untuk menjaga privasi hindari lubang-lubang pada dinding. Dapat dilengkapi dengan semprotan air, pancuran, dan bak mandi air dingin sebaiknya menggunakan ventilasi pengaur udara.
- f) Ruang ganti pakian, ruangan ini dapat berupa kabin ataupun ruang terbuka. jumlah ruang sebaiknya dua kali jumlah pengunjung pada waktu padat.

4. Makan dan Minum

Setelah berolahraga butuh membutuhkan asupan nutrisi yang dapat diperoleh dari makanan dan minuman. Menurut dr. Yusra Firdaus dalam Aprianda Puji terdapat beberapa makanan yang baik dikonsumsi setelah berolahraga (Puji Aprianda, 2018)⁵yaitu :

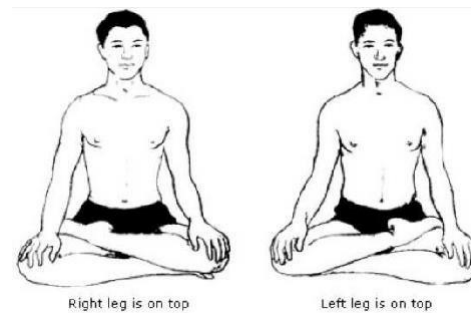
- a) **Karbohidrat**, membantu tubuh memaksimalkan sintesis protein dan glikogen yang telah digunakan selama berolahraga. Beberapa makanan yang mengandung karbohidrat seperti ubi, kentang, nasi, buah (nanas, beri, pisang, dan kiwi), oatmeal, atau sayuran hijau.
- b) **Lemak**, membantu meningkatkan pertumbuhan otot setelah berolahraga. 45 persen energi pada tubuh juga berasal dari lemak. Beberapa makanan yang mengandung lemak sehat yaitu alpukat, kacang-kacangan, dan susu sapi.
- c) **Protein**, Sementara protein yang mengandung asam amino membantu mempercepat pertumbuhan otot baru dan memperbaiki sel-sel otot yang mengalami kerusakan selama berolahraga. Agar produksi insulin yang mendorong sintesis glikogen lebih maksimal, lebih baik mengonsumsi

⁵ Aspiranda Puji, 2018 . ' Habis Olahraga Makan Apa, Ya? 6 Menu Sehat Ini Bisa Anda Pilih ' Tersedia di : <https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/makanan-setelah-olahraga//> Pada Tanggal 13 Februari 2018.

makanan dengan kandungan protein dan karbohidrat secara bersamaan. Namun, tetap memperhatikan perbandingan porsi keduanya, yaitu sekitar tiga banding satu. Misalnya, makanan dengan kandungan 120 gram karbohidrat dengan 40 gram protein. Sedangkan makanan yang mengandung protein seperti telur, susu, keju, yogurt, daging ayam, ikan tuna, atau salmon.

5. Meditasi

Meditasi secara umum adalah pemfokusan pikiran menuju status “kesadaran” dan kebahagiaan. Kondisi meditasi menunjukkan suatu keadaan konsentrasi yang fokus. Keadaan ini merupakan tahap awal dalam bermeditasi, yang akan menempatkan perhatian kita terhadap fokus tertinggi dan memusat. Meditasi diidentikkan dengan hening, diam, tidak ada gerakan, tidak ada ambisi, mata terpejam, dan lainlain. Meditasi merupakan proses saat energi memasuki kondisi yang terbaik, paling utuh, dan sempurna, tetapi tetap terpelihara tingkat kesadaran yang tinggi. (Sukmono & Joko 2011).⁶



Gambar 11. Posisi Meditasi

Sumber : Google Image 2020

Menurut Handoyo (2002), langkah-langkah meditasi pernafasan dengan posisi duduk bersila, dadan tegak dengan kedua tangan diletakkan dikedua lutut kaki, tubuh dalam keadaan rileks atau tidak ada pengejangandan mata terpejam, tubuh dan mental dibiarkan dalam keadaan kosong dari segala pikiran, perasaan, angan-angan atau jangan memikirkan apapun, baru setelah itu lakukan pemusatan pikiran atau konsentrasi diiringi dengan irama

⁷ Handoyo, A. 2002. Panduan Praktis Aplikasi Olah Nafas. Jakarta : Elex Media Komputindo.

⁸ Hal yang wajib ada di ruang meditasi, 2019. Tersedia di : <https://www.99.co/blog/indonesia/ruang-meditasi-rumah/>. Pada tanggal 21 Juni 2019.

pernafasan yang teratur, lakukan selama 30 menit dan diakhiri dengan mata dibuka kembali.⁷

Meditasi merupakan salah satu olahraga yang mulai banyak diminati masyarakat Indonesia, namun yang menjadi polemik akan peranan arsitektur untuk yoga, karena belum adanya standar desain ruang untuk meditasi. Umumnya pusat pelatihan meditasi dibuat dengan memanfaatkan ruang kecil sebagai studio dan beberapa studio berdasarkan jumlah kapasitas setiap kelasnya. Gerakan fisik yoga hanya membutuhkan ruang kecil atau peralatan sederhana sebagai alas, dimana semua orang bisa melakukan meditasi dimanapun aspek utama dari meditasi adalah relaksasinya. Berikut adalah beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam mendesain ruangan meditasi (Blog 99.co), yaitu⁸ :

- a) **Lilin aroma terapi**, menempatkan aroma terapi dapat membantu agar tubuh lebih relaks, selain itu wewangian juga dapat membantu pemulihan diri dari sakit serta stres. Aroma terapi terdapat beberapa macam ada yang terbuat dari bunga atau rempah kering, lilin, dan ada pula yang berbentuk minyak.
- b) **Warna yang menenangkan**, dinding merupakan kekuatan bangunan yang membutuhkan perhatian salah satunya dalam hal warna. warna-warna pastel memiliki pengaruh dalam memberikan ketenangan.
- c) **Pencahayaan yang tepat**, pencahayaan natural yang terpancar alami dari alam, merupakan sumber penerangan yang paling pas untuk memberikan ketenangan. Cahaya matahari dapat memberikan suasana hangat serta terbuka, maka dari itu ruang meditasi harus memiliki cukup jendela. Apabila cahaya yang masuk berlebih, maka beberapa bagian jendela perlu ditutupi dengan tirai brukat. Jika terang ruangan masih saja kurang walaupun jendela sudah terpasang, perlu menambahkan lampu-lampu kecil di ruangan.

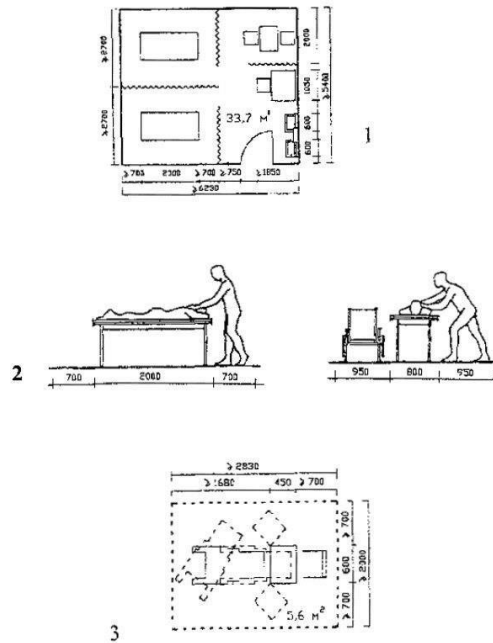
⁷ Handoyo, A. 2002. Panduan Praktis Aplikasi Olah Nafas. Jakarta : Elex Media Komputindo.

⁸ Hal yang wajib ada di ruang meditasi, 2019. Tersedia di : <https://www.99.co/blog/indonesia/ruang-meditasi-rumah/>. Pada tanggal 21 Juni 2019.

- d) **Sentuhan Personal (Ruangan sendiri)**, area personal adalah ruang yang khusus untuk personal, tujuannya untuk dapat memberikan kenyamanan jiwa dan raga.
- e) **Elemen Natural**, hal ini memberikan penyembuhan serta relaksasi pada ruang meditasi karena sifat dari meditasi yang mengoneksikan diri, jiwa dan raga, serta alam di sekitar. Beberapa contoh di antaranya adalah tanaman berdaun hijau, bunga segar dalam vas, mangkok berisikan pasir pantai dan kerang, atau air terjun mini. Elemen-elemen natural ini akan membantu kita bernapas lebih baik, menjaga ketenangan dan kebersihan pikiran, serta menangkal energi buruk yang datang dari luar
- f) **Alas dan Bantal**, Alas berupa karpet, bantal atau matras yoga dapat digunakan untuk menghindarkan bagian bawah tubuh dari dinginnya permukaan lantai. Alas dan bantal untuk bermeditasi tidak bisa sembarangan karena harus mencapai level kenyamanan yang maksimal. Maka itu, barang yang dipilih harus nyaman diduduki dan tidak cepat panas.
- g) **Musik**, selain sound bowl, musik juga dapat memberikan ketenangan untuk meditasi.
- h) **Kebersihan**, Ruang meditasi yang berantakan dan kotor akan menciptakan suasana yang tidak nyaman dan tidak layak huni.

6. Pijat atau Spa

Berdasarkan sejarahnya, Spa berasal dari nama kota di Belgia dimana merupakan tempat tertirah dengan mata air alami yang mengandung banyak zat besi dan yang berhubungan dengan prosedur pengawasan kesehatan lainnya. Berikut adalah alur kegiatan atau tahapan dalam treatment Spa dimana pijat merupakan bagian dari spa.



Gambar 12. Standar Ruang Treatment Spa dan Pijat

Sumber : Analisis Penulis, 2020

Spa dan pijat bertujuan untuk menjaga kebugaran fisik yaitu menjaga kesehatan dan kondisi tubuh mengatur keseimbangan berat badan, melatih cara hidup sehat dan gaya hidup aktif dalam berolah raga, mengencangkan otot dan daya tahan tubuh serta koordinasi tubuh sehat, memperoleh suatu kebiasaan berolah raga dalam waktu lama, Spa yang terdapat di Dadaha Wellness Center merupakan jenis Day Spa yaitu menawarkan perawatan spa pada sehari-hari dan banyak digunakan oleh orang umum. Ukuran dan karakter dapat bervariasi secara luas. Yang penting di sini adalah untuk mengetahui apakah spa dipisahkan dari lingkungan salon berisik. (Wedastri Wayan,)⁹

Pengguna kegiatan adalah orang-orang yang terlibat dalam alur kegiatan pada sebuah pelayanan spa antara lain:

- a) **Pengunjung**, adalah orang yang datang untuk mendapatkan pelayanan jasa. Merupakan suatu lembaga atau individu yang melakukan pembelian untuk memenuhi kebutuhan pribadi.

⁹ Wayan. W, 2012 . Tersedia di : <https://sihusky.wordpress.com/jenis-jenis-spa/> Pada Oktober 2012.

- b) **Spa Terapis**, adalah seseorang yang telah memiliki kemampuan pada tingkat kualifikasi tertentu sesuai kategori pelayanan spa dan mempunyai kewenangan untuk menjalankan profesinya.
- c) **Karyawan**, adalah orang yang bertugas menjalankan tugas yang diberikan oleh pihak pengelola spa terkait administrasi dan pengawasan keseharian di spa.
- d) **Pengelola**, merupakan orang-orang dari pemilik usaha spa yang bertugas dalam hal pengaturan, pengawasan dan merencanakan laju perkembangan dari suatu spa yang dikelola sehingga hubungan intern dan ekstern dapat berjalan dan dipertanggungjawabkan.

Dalam menentukan ruangan pijat atau spa terdapat beberapa kriteria dan unsur-unsur yang harus diperhatikan menurut Peraturan Menteri Pariwisata Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2019 tentang Standar Usaha Spa, terdapat lima unsur yang harus dipenuhi, yaitu (Permenpar No 11,2019) :

10

- a) **Ruang Perawatan**, ruang perawatan atau ruang terapi berada pada ruangan tersendiri atau menyatu dengan ruang perawatan lainnya.
- b) **Ruang Terapi**, terdapat beberapa macam terapi yang digunakan yaitu terapi air (*Hydro therapy*) yang meliputi berendam dan mandi uap, terapi aroma (*aroma therapy*) yang menggunakan paling sedikit lima jenis minyak asli Indonesia untuk relaksasi, Terapi pijat (*massage*), Terapi Kaki (*foot spa*) dan tangan (*Hand Spa*).
- c) **Suasana (*Ambiance*)**, meliputi alunan musik menggunakan sistem tata suara, pengaturan cahaya sesuai dengan jenis perawatan.
- d) **Fasilitas Penunjang**, yaitu area penerima tamu, area minum, area bilas, dan toilet yang bersih dan terawat.
- e) **Peralatan**, yaitu bak rendam, alat steam, *magnifying lamp*, Tensimeter digital, termometer air, tempat tidur pijat..

¹⁰ Peraturan Menteri Pariwisata Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2019 tentang Standar Usaha Spa,

2.2.2 Durasi melakukan Cooling Down

Rangkaian kegiatan setelah berolahraga dari mulai peregangan, istirahat, makan dan minum, mandi, spa, pijat dan meditasi, setiap aktivitas memiliki durasi yang berbeda - beda yaitu seperti yang ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Durasi kegiatan setelah berolahraga

No.	Jenis kegiatan	Durasi
1.	Peregangan	15-30 menit
2.	Istirahat	30 menit/ lebih
3.	Makan dan minum	15-20 menit
4.	Mandi/bilas	10-15 m3nit
1.	Spa/Pijat	90-120 menit
1.	Meditasi	30-60 menit

Sumber : Analsis Penulis, 2020

Dari tabel diatas diketahui bahwa durasi treatment yang dilakukan orang setelah berolahraga di Dadaha Wellness Center kurang lebih 3-4 jam. Sehingga aktivitas di dalam Dadaha Wellness Center cukup panjang karena beragamnya aktivitas disana . maka dari itu dalam strategi penyusunan ruangnya diurutkan berdasarkan pada urutan alur kegiatannya sehingga ruang akan disusun beraturan dan antara ruangan yang satu dengan ruangan yang lain dapat terakses satu sama lain dengan area lounge atau ruang untuk beristirahat dan makan menjadi ruangan center nya.

2.2.3 Kapasitas Tahap Aktivitas

Dalam Dadaha Wellness Center terdapat ruangan treatmet yaitu meditasi, yoga, pijat, spa, tempat makan dan istirahat yang memiliki kapasitas ruang sebagaimana yang ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2. Kapasitas Aktivitas

No.	Jenis Kegiatan	Kapasitas
1.	Peregangan	100 orang
2.	Istirahat	100 orang
3.	Makan dan Minum	100 orang
4.	Mandi/Bilas	15 orang
5.	Spa/ Pijat	50 orang
6.	Meditasi	50 orang

Sumber : Analisis Penulis, 2020

Dadaha Wellness Center menyediakan kapasitas kurang lebih 100 pengunjung, namun untuk ruang Spa dan Meditasi dibatasi menjadi setengah dari kapasitas seluruhnya karena pada tahap ini aktivitas yang terjadi cukup lama dan juga membutuhkan ruangan yang lebih privasi sehingga membutuhkan ruangan yang cukup banyak dan luas.

2.2.4 Kepastian Pasar

1. **Segmentasi Pasar**, atau pengelompokan dengan memilah-milahkan konsumen sesuai persamaan di antara mereka. Pengelompokan calon pembeli yang dapat berpotensi berkunjung ke Dadaha Wellnes Center disini dikelompokkan berdasarkan 3 variabel yaitu :
 - a) Demografi : Ditujukan bagi pelaku olahraga di Dadaha baik perempuan ataupun laki-laki dengan rentang berusia 12 - 50 tahun. yang dengan penghasilan minimal 2 juta/ bulan. Bagi pelajar umur 12 tahun walaupun belum memiliki penghasilan tetap tetapi masih dapat pergi ke Dadaha Wellness center bersama orang tuanya ataupun dari uang saku yang diberikan orang tuanya. Usia 12-18 tahun biasanya pelajar SD,SMP dan SMA yang berada di sekitara kompleks olahraga Dadaha sehingga biasanya ketika jam olahraga mereka melakukan kegiatan Olahraga di Dadaha bersama guru olahraganya. Sedangkan untuk rentang usia 19 tahun keatas berupa mahasiswa atau pekerja, ibu rumah tangga dan lainnya yang berolahraga rutin di Dadaha.

- b) Geografi : Ditujukan untuk pengunjung yang berolahraga di Sport Center Dadaha baik pelaku olahraga dari dalam kota ataupun luar kota, baik atlet yang sedang bertanding atau pelaku olahraga rutin atau pelajar di sekolah sekitar Dadaha yang melakukan kegiatan belajar olahraga bersama gurunya di Sport Center Dadaha.
 - c) Psikologi : Berdasarkan gaya hidup orang setelah berolahraga khususnya di Sport Center Dadaha dimana ketika berolahraga energi tubuh terkuras dan kelelahan maka disediakan Dadaha wellness center ini sehingga orang yang berkunjung dari sport center Dadaha ketika pulang ke rumah dan menjalankan aktivitasnya kembali, tubuh sudah menjadi rileks, segar dan bugar kembali.
2. **Target Pasar**, setelah memetakan pasar, tahap targetting seperti namanya adalah membidik kelompok konsumen mana yang akan kita sasar. Dadaha dengan begitu Dadaha Wellness Center memiliki target pasar fokus pada pelaku olahraga yang berolahraga di Sport Center Dadaha, yaitu:
- a) Warga kota Tasikmalaya ataupun luar Kota Tasikmalaya yang melakukan olahraga rutin di Dadaha baik setiap haari ataupun seminggu sekali.
 - b) Pelajar SD,SMP dan SMA yang melakukan kegiatan belajar dan mengajar di Sport Center Dadaha setiap satu minggu sekali.
 - c) Atlet- atlet yang mengikuti kompetisi ataupun sekedar latihan untuk kompetisi atau turnamen Olahraga yang dilaksanakan di Sport Center Dadaha.
- jadi pengunjung yang melakukan treatment di Dadaha Wellness Center akan melakukan tahapan kegiatannya sehingga untuk pengunjung yang hanya akan melakukan spa saja atau pijat saja atau meditasi saja Dadaha Welnness Center tidakmenyediakan treatment tersebut atau dalam kata lain Dadaha Wellness Center ini tidak terbuka untuk publik.
3. **Positioning Pasar**, Apabila target pasar (sasaran program) sudah jelas, positioning adalah bagaimana kita menjelaskan posisi produk kepada konsumen. Apa beda produk kita dibandingkan kompetitor dan apa saja keunggulannya. Positioning Dadaha Wellness Center ini di Kota Tasikmalaya

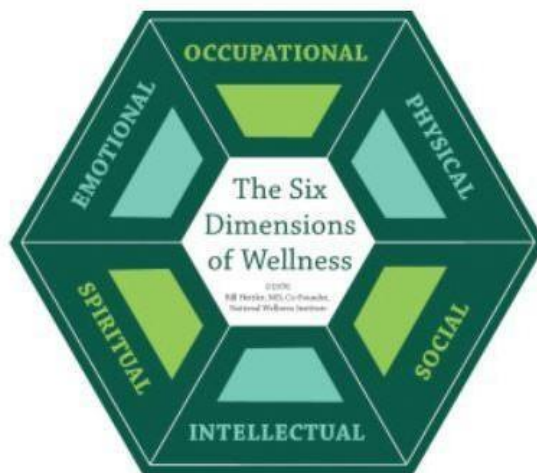
ataupun di Sport Center Dadaha menjadi satu-satunya pusat kebugaran yang menyediakan beberapa fasilitas kebugaran menjadi satu tempat yaitu : Spa dan Pijat, Meditasi, tempat peregangan, serta sarana entertainment seperti tempat makan dan minum dan beristirahat. Semua sarana tersebut berada di Dadaha Wellness Center sebagai rangkaian treatment bagi pelaku olahraga setelah melakukan olahraga agar badan menjadi bugar dan rileks kembali , sehingga para pelaku olahraga dapat melakukan rangkaian kegiatan dari olahraga hingga treatment setelah berolahraga hanya di satu tempat saja yaitu di Sport Center Dadaha.

4. **Fragmentasi Pasar**, di Kota Tasikmalaya keberadaan Wellness Center atau tempat yang menggabungkan beberapa sarana kebugaran dan aktivitas-aktivitas yang menampung setelah berolahraga tersebut belum ada, jadi memang tidak terdapat fragmentasi pasar. Adapun fasilitas atau tempat serupa namun fungsinya dan target penggunaannya tidak sama dimana berupa kelas untuk fitness dan yoga atau tempat khusus spa dan pijat saja dan tidak dikhususkan bagi pelaku olahraga atau lebih ke sarana kebugaran untuk hiburan saja , sedangkan Dadaha Wellness Center disini dikhususkan untuk pelaku olahraga yang berolahraga di Sport Center Dadaha sehingga bagi pengunjung umum yang hanya ingin berkunjung ke Dadaha Wellness Center sebagai hiburan saja tidak bisa dilakukan atau tidak diterima di Dadaha Wellness Center.

2.3 Kajian Tipologi

2.3.1 Wellness Center

Dalam blog Ratih Arruum Listiyandini, M.Psi., Psi (Psikolog lulusan master psikologi klinis dari Universitas Indonesia) berjudul “Mind and Body Wellness”, tertera bahwa Wellness diartikan sebagai keseluruhan proses menjaga atau mencapai kondisi sehat yang menyeluruh secara fisik, mental, dan emosional. Wellness melibatkan keputusan secara sadar dalam diri individu. Ada berbagai macam model yang menggambarkan aspek apa saja yang termasuk dalam kategori wellness. Gambar berikut ini berjudul 6 Dimensions of Wellness Model.



6 Dimensions of Wellness Model - National Wellness Institute (nationalwellness.org)

Gambar 13 Interior Orhidelia Wellness
Sumber : Archdaily¹¹

Sedangkan Center berarti pusat atau bagian yang berada di tengah suatu tempat, menunjukkan satu titik tempat tertentu. Jadi Wellness Center merupakan tipologi bangunan yang mengakomodir kegiatan-kegiatan yang menyehatkan jiwa dan raga yang terdapat (Pramon.L, 2015)¹². Kegiatan berupa meditasi, spa, pijat yang menjadi fungsi utama dalam wellness Center dimana selain menyehatkan badan juga menyehatkan jiwa. Jadi Wellness Center merupakan tipologi bangunan yang mengakomodir kegiatan-kegiatan yang menyehatkan emosional, spiritual, intelektual, okupasional, fisik dan sosial.

Dalam sebuah wellness center dibutuhkan suasana yang tenang karena berpengaruh terhadap konsentrasi orang yang melakukan meditasi. Maka dari itu diperlukan sebuah pendekatan yang berkaitan dengan suasana dan mengandung unsur-unsur alamiah, maka pendekatan arsitektur organik tepat untuk penekanan pada perancangan Wellness Center ini.

2.3.2 Arsitektur Organik

Penerapan unsur-unsur Arsitektur Organik pada Dadaha Wellness Center bertujuan untuk memaksimalkan fungsi Wellness Center dan menghasilkan bangunan dengan suasana yang menenangkan dan kembali ke

¹¹ <https://www.archdaily.com/62814/orhidelia-wellness-enota>
¹²

alam. Selain itu Wellness Center dirancang berdasarkan dari tuntutan pelaku olahraga dimana setelah berolahraga mereka membutuhkan fasilitas yang dapat memulihkan badan setelah berolahraga dengan cara melepaskan kelelahan dengan relaksasi dimana pada dasarnya relaksasi seperti meditasi, yoga, spa dan pijat harus mengkoneksikan diri, jiwa dan raga serta alam semesta .

Maka dari itu penerapan Arsitektur Organik untuk menerapkan unsur-unsur alam pada bangunan sangat sesuai untuk perancangan Dadaha Wellness Center ini. Adapun penerapan Arsitektur Organik pada objek perancangankali ini dibatasi pada penerapan menurut konsep organik dari David Pearson, yang merupakan penyempurnaan dan pengembangan dari konsep-konsep organik dari Frank Lloyd Wright.

Aplikasi Wujud Penerapan Arsitektur Organik pada unsur wujud bangunan dilakukan dengan menerapkan beberapa konsep organiknya , yaitu:

- a) Building as Nature (bangunan yang terinspirasi dari alam).
- b) Continuous Present (desain bangunan yang selalu relevan dan berkesan modern seiring perkembangan zaman).
- c) Form Follows Flow (desain yang secara dinamis menyesuaikan dengan kondisi alam sekitar).
- d) Youthful & Unexpected (desain yang unik dan menarik).

Berdasarkan Konsep Arsitektur Organik yang dijelaskan diatas diterapkan pada desain sebagai berikut:

- e) Area outdoor akan dibuat kesan alami dengan memberikan kolam agar memberikan suara gemericik air yang menambah kesan rileksasi.
- f) Penggunaan material material alami pada interior bangunan seperti secondary skin berupa batuan alam dan motif-motif kayu.
- g) Bukaan-bukaan yang menjadi penghubung alam (ruang luar) dengan ruang dalam.
- h) Pola penataan massa yang dinamis sehingga terdiri dari beberapa gubahan tergantung dari ruang dan zonanya namun tetap saling terhubung.
- i) Menggunakan tanaman aromatic di dalam ruangan-ruangan treatment.

2.4 Preseden Perancangan yang Serupa

2.4.1 Orhidelia Wellness by Enota

Perancangan Orhidelia Wellnes Center ini dibangun pada tahun 2009 dengan luas 9990m² memiliki konsep klasik dan natural. Bangunan memiliki dua bagian yaitu outdoor dan indoor bangunan. Konsep natural terlihat pada bagian interior bangunan dengan penggunaan material-material alami. Beberapa hal yang dapat diadaptasi dari Orhidelia Wellness Center :

- a) Pembagian bangunan menjadi area outdoor dan indoor membuat bangunan terlihat dinamis.
- b) Penempatan kolom dengan bentuk menyerupai batang pohon menambah suasana alami.
- c) Penempatan cahaya dan titik lampu mempengaruhi suasana interior bangunan yang syahdu, hangat dan menenangkan.
- d) Pilihan wana pada material dinding menggunakan tekstur kayu untuk menambah kesan alami.



Gambar 14 Interior Orhidelia Wellness
Sumber : Archdaily¹³

¹³ <https://www.archdaily.com/62814/orhidelia-wellness-enota>

2.4.2 Dhara Wellness Centre by Alberto Apostoli

Wellness Center ini berada di Italia di Venetian Side of Lake Garda. Bangunan ini terletak di dalam Belfiore Park Hotel. Wellness Center ini menciptakan suasana ayurveda berarti "pengetahuan tentang kehidupan". Beberapa hal yang dapat diadaptasi dari Dhara Wellness Center adalah :

- a) Pemilihan warna lampu yang warm membuat suasana interior semakin rileks dan hangat.
- b) Area sauna menggunakan motif pohon pada dinding sebagai penambah kesan natural serta ruang bilas menggunakan dinding batu agar terkesan alami.
- c) Ruang bersosialisasi memiliki suasana santai karena nada netral digunakan untuk menenangkan pengunjung.
- d) Konsep bangunan terbagi menjadi dua di satu sisi ada unsur-unsur klasik, ditunjukkan oleh ruang, bentuk, cahaya, dan warna yang digunakan dalam proses menciptakan spa. Di sisi lain ada sentuhan elemen alami - bahan lokal digunakan, mata air alami ditemukan selama konstruksi.



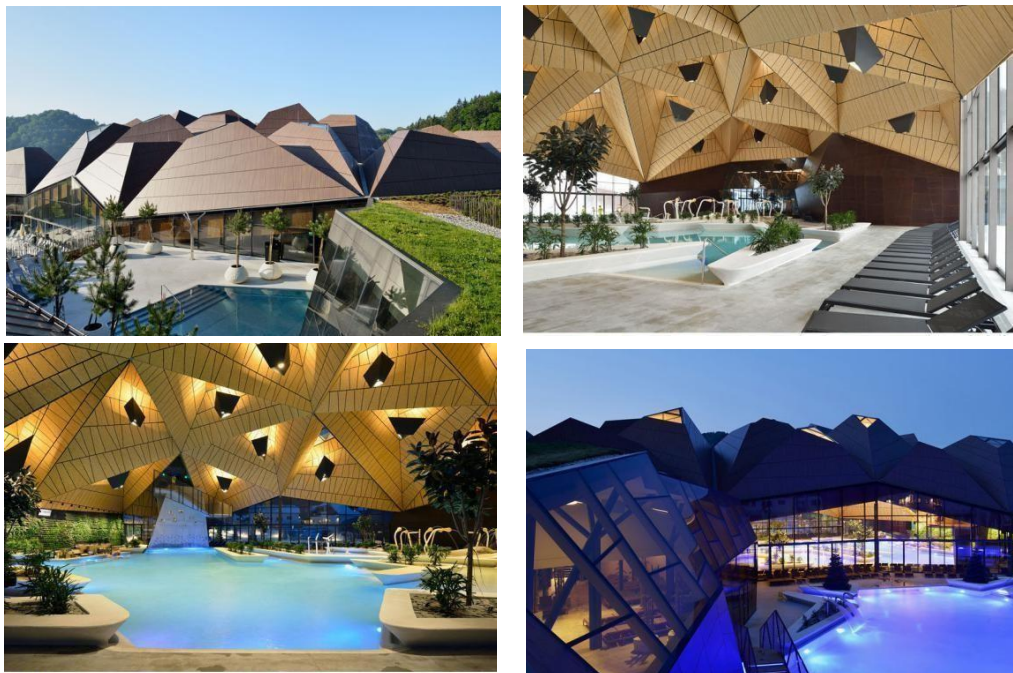
Gambar 15. Interior Dhara Wellness
Sumber : Archdaily¹⁴

¹⁴ <http://architectism.com/dhara-wellness-centre-by-alberto-apostoli/>

2.4.3 The Termalija Family Wellness Center By ENOTA

Perusahaan arsitektur ENOTA merancang sebuah spa termal modern yang pernah menjadi pusat kesehatan klasik, yang awalnya dibangun pada 1980-an. Terletak di Podcetrtek, Slovenia, pusat kesehatan agak dibangun ke lanskap, dengan atap dibagi menjadi set segmen yang lebih kecil untuk mencegah skalanya dari membanjiri sekitarnya. Beberapa hal yang dapat diadaptasi dari The Termalija Wellness Center adalah :

- a) Bentuk, warna, dan gubahan yang berkerumun baru volume tetrahedral adalah menyesuaikan dari bangunan pedesaan di sekitarnya.
- b) Peletakan kolam thermal di tengah bangunan yang kemudian disampingnya kursi untuk bersantai dengan suasana alami .
- c) Menanam beberapa vegetasi baik asli ataupun artificial di dalam interior bangunan sebagai penambah suasana rileksasi dan alami,
- d) Pada malam hari, pencahayaan menyoroti kolam termal dan bagian atap bangunan sehingga menciptakan suasana yang hangat.



Gambar 16. The Termalija Family Wellness Center
Sumber : Archdaily¹⁵

¹⁵ <http://architectism.com/dhara-wellness-centre-by-alberto-apostoli/>

BAB III

PEMECAHAN PERSOALAN PERANCANGAN

3.1 Analisis Konteks Site

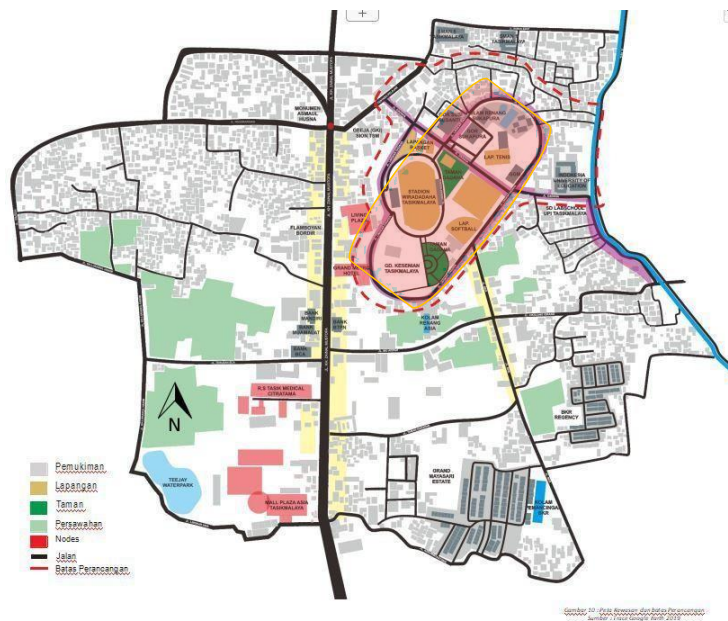
3.1.1 Analisis Lokasi Kawasan

Kawasan perancangan berada dekat dengan pusat Kota Tasikmalaya. Jarak kawasan perancangan menuju pusat Kota Tasikmalaya dapat ditempuh dengan waktu 5 menit. Batas Utara Perancangan dibatasi dengan Jalan Rumah Sakit. Batas Selatan Perancangan dibatasi dengan Jalan Lingkar Dadaha. Batas Timur dibatasi dengan Jalan Lingkar Dadaha dan Batas Barat dibatasi dengan Kali Cimulu.



Gambar 17. Letak Kawasan Terhadap Pulau Jawa dan Kota Tasikmalaya

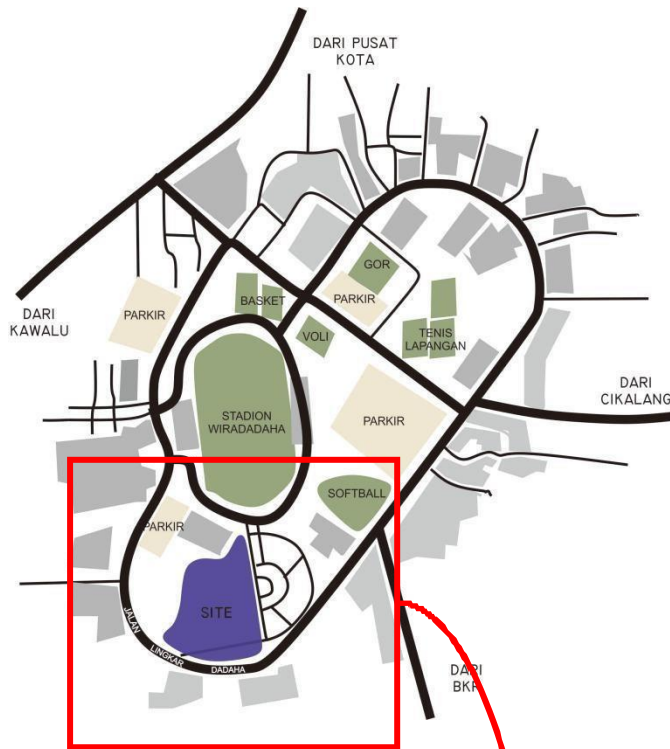
Sumber : Analisis Penulis, 2020



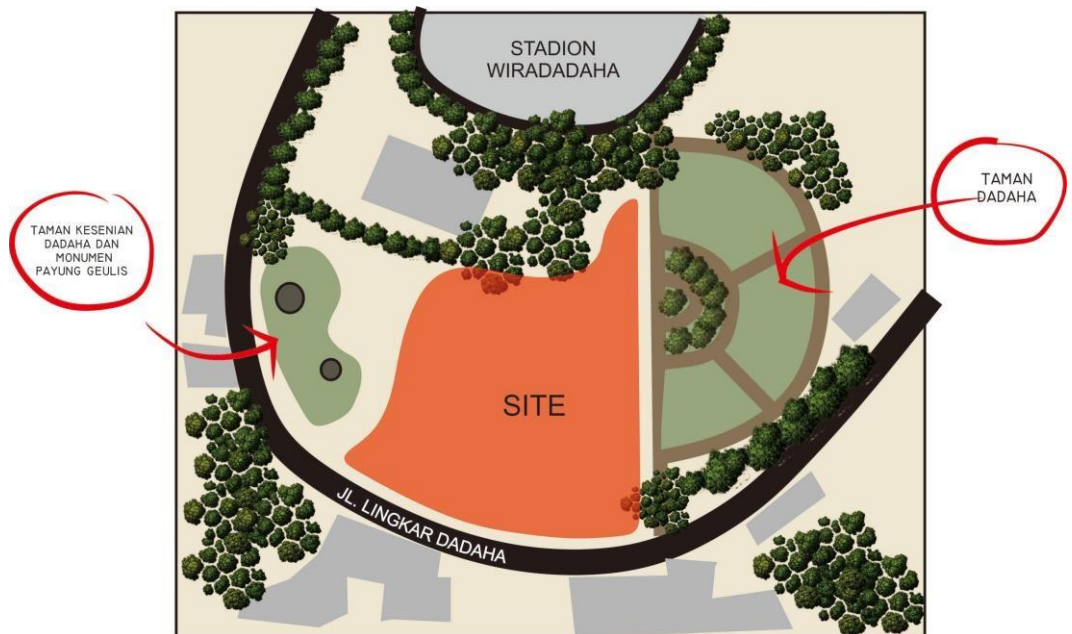
Gambar 18. Kompleks Olahraga Dadaha

Sumber : Analisis Penulis, 2020

3.1.2 Analisis Site



Site berada diantara Stadion Wiradadaha, Taman Dadaha dan Monumen Payung geulis. Potensi ini dimanfaatkan dengan cara membuat bangunan yang memperlihatkan view menuju taman Dadaha dan monumen Payung geulis. Sehingga desain dari Dadaha Wellness Center akan membuat banyak bukaan yang menghadap ke dua ataman tersebut.



Gambar 19. Analisis Batasan Site

Sumber : Analisis Penulis, 2020

3.1.3 Analisis Akses Menuju Site

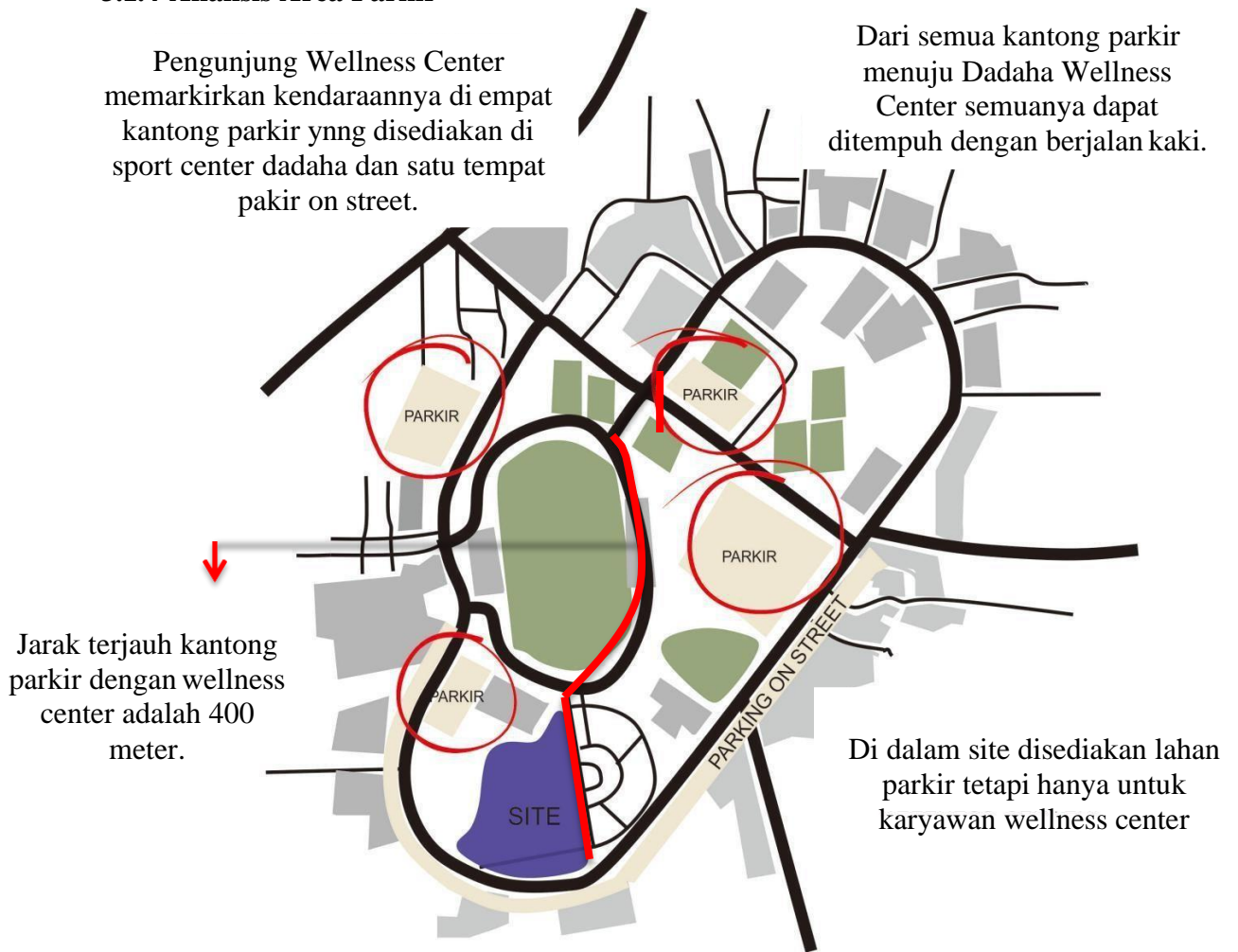


Gambar 23. Akses menuju site

Sumber : Analisis Penulis, 2020

Akses menuju Dadaha Wellness Center dari area olahraga dadaha ditempuh dengan berjalan kaki melalui jalur pedestrian Jalan Lingkar Dadaha karena Wellness Center masih terltak di dalam kompleks olahraga Dadaha, Pertama-tama pengunjung memasuki kawasan Dadaha lalu parkir di beberapa kantong parkir berdasarkan olahraga apa yang akan dilakukan, setelah selesai olahraga pelaku olahraga dapat segera bergegas ke Wellness center dengan berjalan kaki.

3.1.4 Analisis Area Parkir



Gambar 24 .Analisis Area Parkir

Sumber :Analisis Penulis, 2020

Tempat parkir untuk Dadaha Wellness Center menyesuaikan dengan lahan-lahan parkir yang sudah tersedia di Sport Center, karena Wellness Center ini juga terletak di dalam Kawasan Sport Center. Selain keempat kantong parkir juga di sepanjang jalan lingkar Dadaha merupakan area parkir on street yang sudah disediakan oleh pemerintah setempat. Alur Pelaku olahraga untuk menuju Dadaha Wellness Center adalah pelaku olahraga memarkirkan kendaraannya di kantong-kantong parkir tersebut, kemudian melakukan kegiatan olahraga, setelah selesai melakukan olahraga pelaku olahraga dapat berjalan kaki menuju Dadaha Wellness Center karena jaraknya yang tidak jauh dari area olahraga.



Gambar 25. Analisis Area Parkir Karyawan

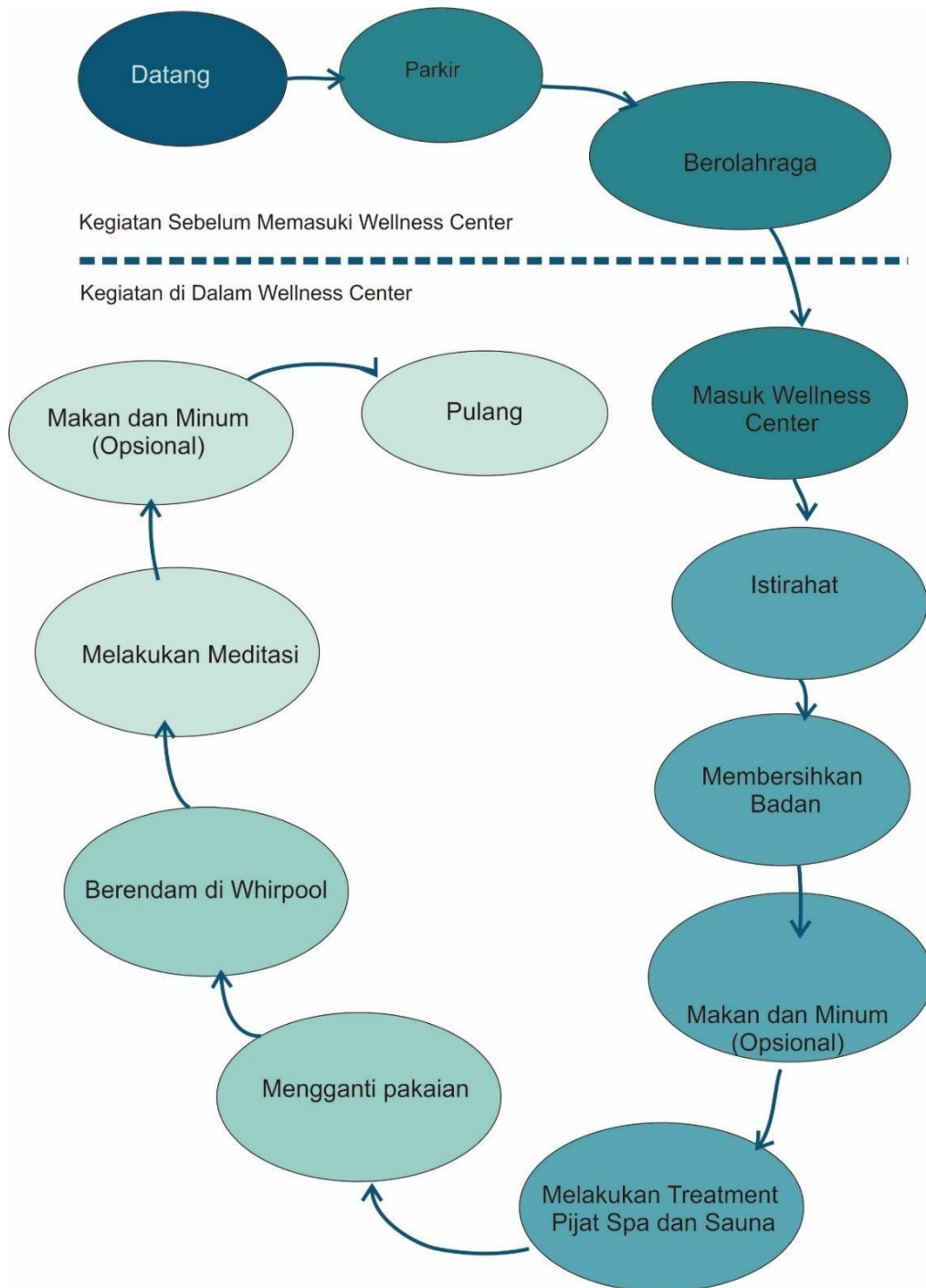
Sumber : Analisis Penulis, 2020

Untuk area parkir yang berada di dalam site Area parkir di dalam site memiliki luas sebesar 240 m² dengan kapasitas 10 kendaraan beroda empat dan area parkir ini diperuntukan kepada pegawai, pengelola dan karyawan wellness center yang bekerja disini. Untuk area parkir berdasarkan peraturan setempat memiliki beberapa syarat yaitu :

- a. Harus Memiliki pohon peneduh
- b. Material yang digunakan pada fasilitas parkir merupakan material yang memiliki koefisien daya serap air yang besar;
- c. Material yang digunakan pada fasilitas parkir di Kawasan Dadaha diarahkan untuk menggunakan *paving block* dan *grass block*..

3.2 Analisis Tipologi Pengguna

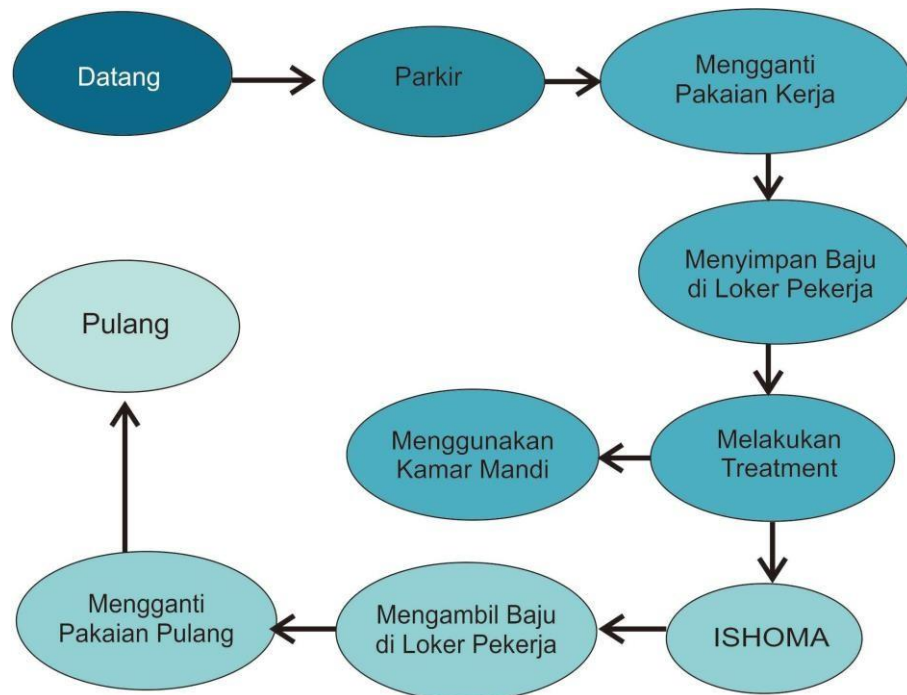
3.2.1 Alur Kegiatan Pengunjung



Gambar 26. Alur kegiatan pengunjung

Sumber : Analisis Penulis, 2020

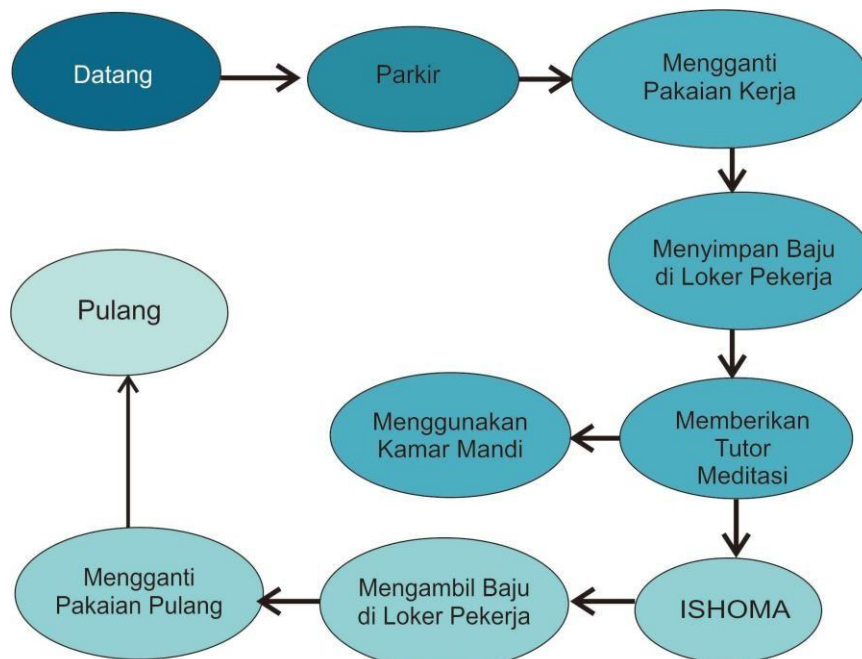
3.2.2 Alur Kegiatan Spa Terapis



Gambar 27. Alur kegiatan spa terapis

Sumber : Analisis Penulis, 2020

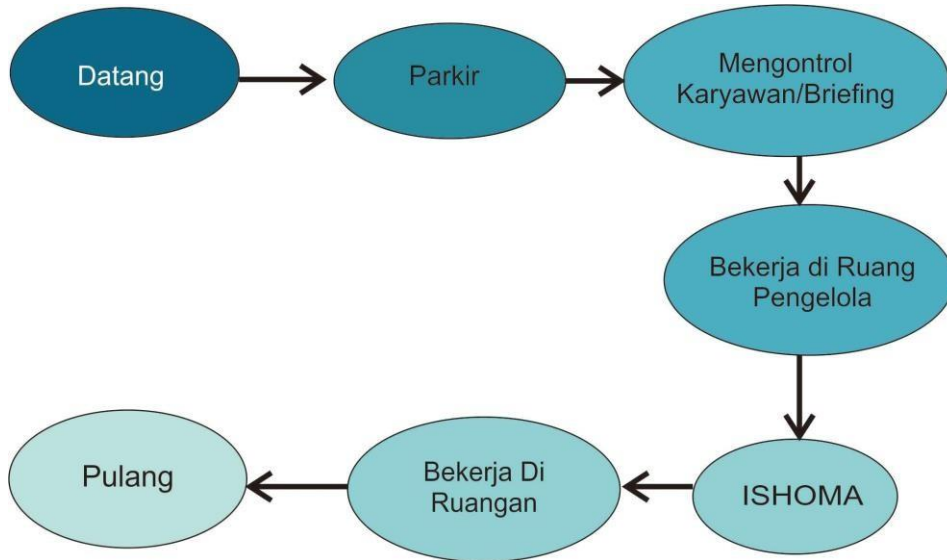
3.2.3 Alur Kegiatan Tutor Meditasi



Gambar 28. Alur kegiatan Tutor Meditasi

Sumber : Analisis Penulis, 2020

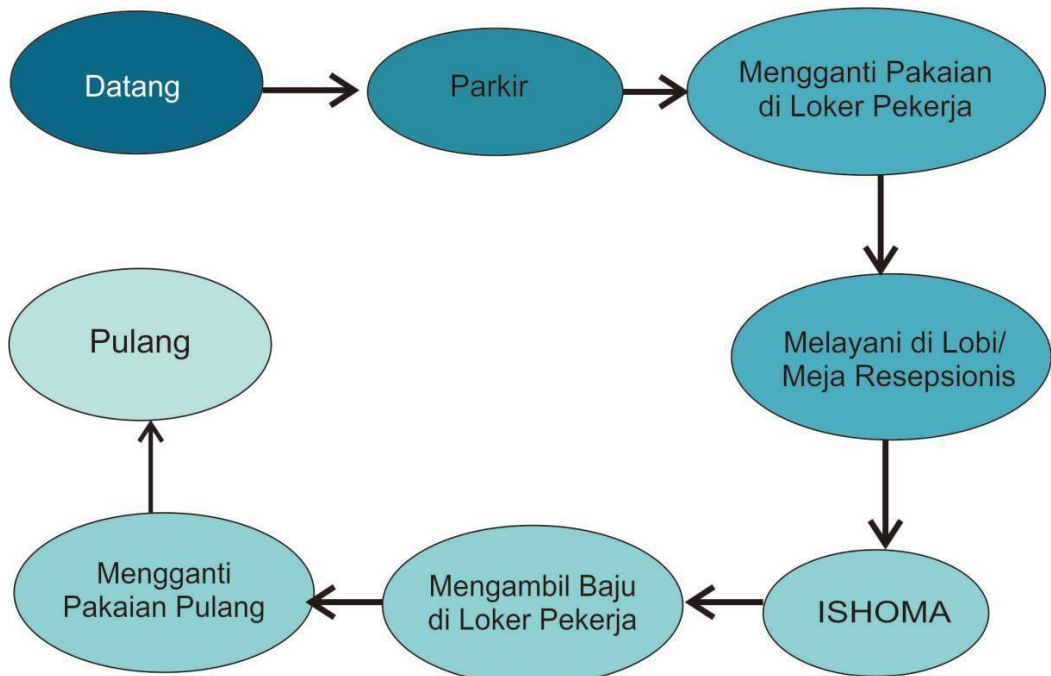
3.2.4 Alur Kegiatan Pengelola



Gambar 29. Alur Kegiatan Pengelola

Sumber : Analisis Penulis, 2020

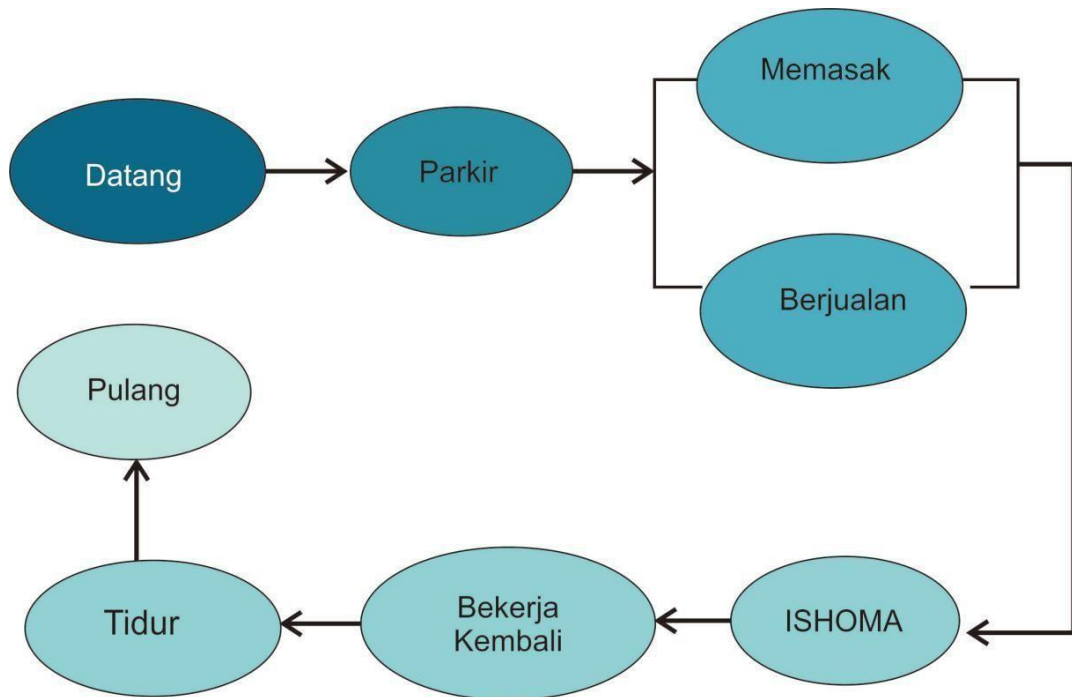
3.2.5 Alur Kegiatan Resepsionis



Gambar 30. Alur Kegiatan Resepsionis

Sumber : Analisis Penulis, 2020

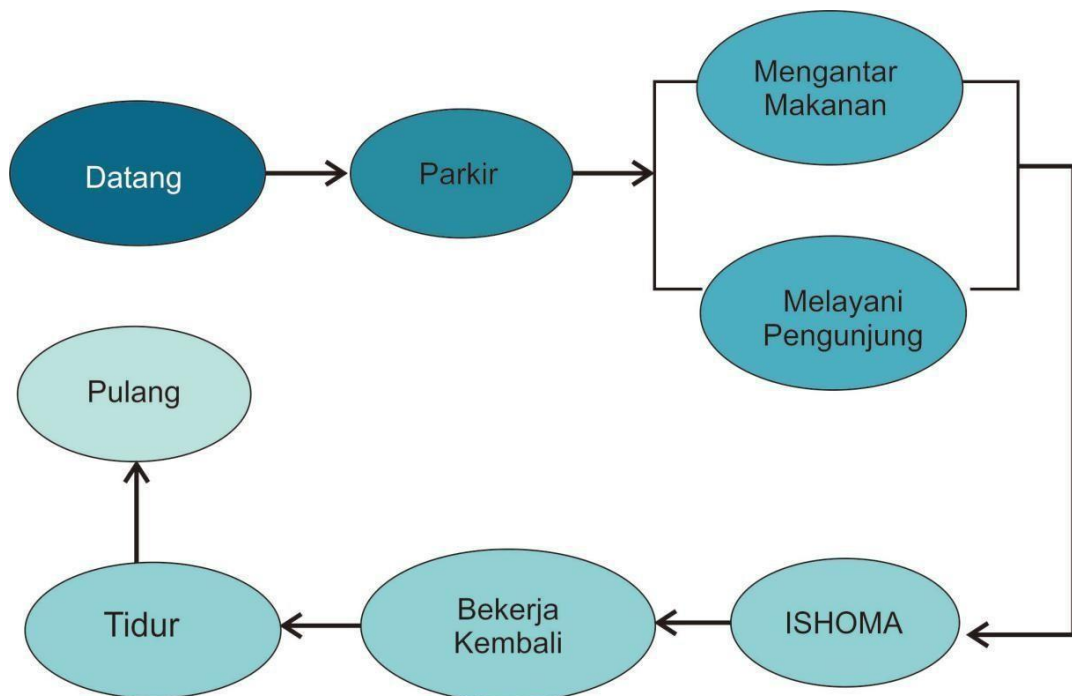
3.2.6 Alur Kegiatan Pengelola Tempat Makan



Gambar 31. Alur Kegiatan Pengelola Tempat Makan

Sumber : Analisis Penulis, 2020

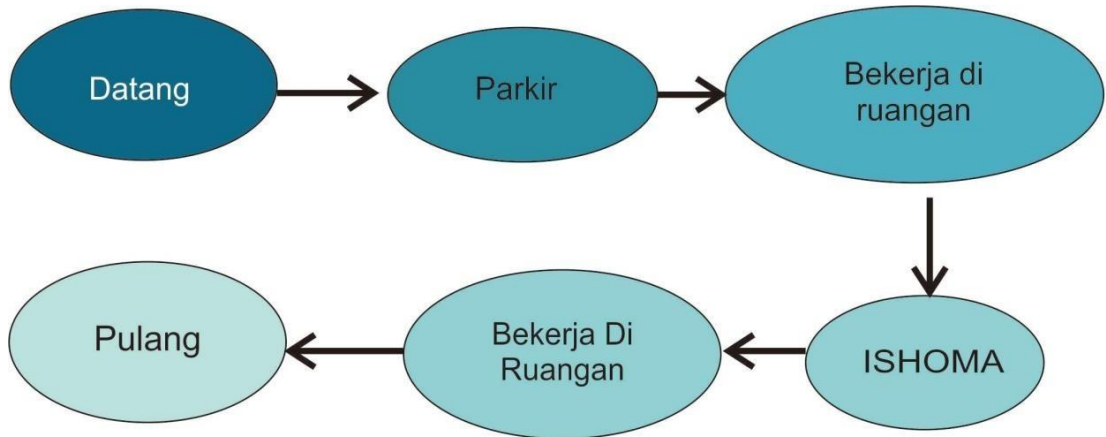
3.2.7 Alur Kegiatan Pelayan Tempat Makan



Gambar 32. Alur Kegiatan Pelayan Tempat Makan

Sumber : Analisis Penulis, 2020

3.2.8 Alur Kegiatan Karyawan Wellness Center



Gambar 33. Alur Kegiatan Karyawan Wellness Center

Sumber : Analisis Penulis, 2020

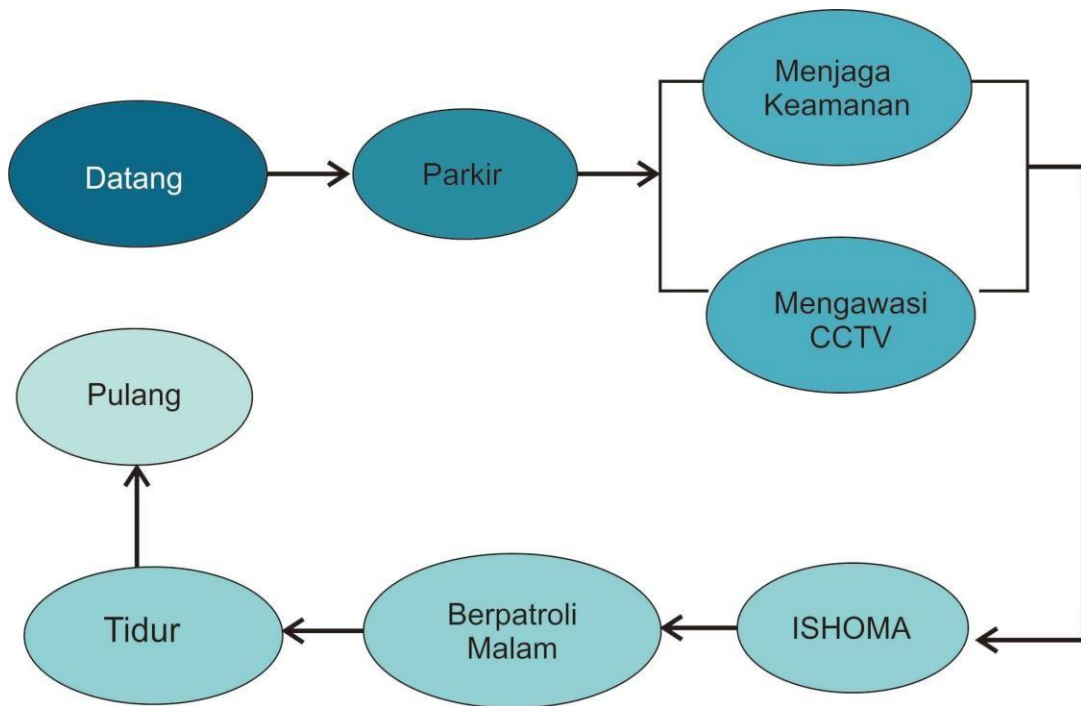
3.2.9 Alur Kegiatan Petugas Kebersihan



Gambar 34. Alur Kegiatan Petugas Kebersihan

Sumber : Analisis Penulis, 2020

3.2.10 Alur Kegiatan Satpam



Gambar 35. Alur Kegiatan Satpam

Sumber : Analisis Penulis, 2020

3.3 Program Ruang

3.3.1 Analisis Kebutuhan Ruang Berdasarkan Kegiatan Pengguna

No.	Pengguna	Jumlah	Jenis Kegiatan	Sifat	Kebutuhan Ruang
1.	Pelaku Olahraga	50	Parkir	Publik	Tempat Parkir
			Berolahraga	Publik	Sport Center
			Melakukan Pendinginan	Publik	Sport Center
			Istirahat	Publik	Lounge/ Ruang Istirahat
			Mandi/Bilas	Privat	Ruang Mandi dan Bilas
			Makan	Publik	Food Court
			Beribadah	Publik	Mushola
			Wudhu	Publik	Tempat Wudhu
			Melakukan Pijat	Privat	Ruang Treatment
			Melakukan Spa	Semi Privat	Ruang Spa
			Meditasi	Semi Privat	Ruang Meditasi
2.	Spa Terapis	50	Parkir	Publik	Tempat Parkir
			Mengganti Pakaian Kerja	Privat	Ruang Ganti Karyawan
			Menyimpan Baju di Loker Pekerja	Privat	Ruang Ganti Karyawan
			Melakukan Treatment	Privat	Ruang Treatment
			Menggunakan Kamar Mandi	Privat	Kamar Mandi
			Istirahat	Semi Privat	Kantin, Ruang Karyawan
			Makan	Publik	Kantin
			Beribadah	Publik	Mushola
			Wudhu	Publik	Tempat Wudhu
			Mengambil Baju di Loker Pekerja	Privat	Ruang Ganti Karyawan
			Mengganti Pakaian Pulang	Privat	Ruang Ganti Karyawan

3.	Tutor Meditasi	5	Parkir	Publik	Tempat Parkir
			Mengganti Baju Kerja	Privat	Ruang Ganti Karyawan
			Menyimpan Baju di Loker	Privat	Ruang Ganti Karyawan
			Memberikan Tutor Meditasi	Semi Privat	Ruang Meditasi
			Menggunakan Kamar Mandi	Privat	Kamar Mandi
			Istirahat	Semi Privat	Kantin, Ruang Karyawan
			Makan	Publik	Kantin
			Beribadah	Publik	Musholla
			Berwudhu	Publik	Tempat Wudhu
			Mengambil Baju di Loker	Privat	Ruang Ganti Karyawan
			Mengganti Baju Pulang	Privat	Ruang Ganti Karyawan
4.	Resepsionis	2	Parkir	Publik	Tempat Parkir
			Mengganti Pakaian Kerja	Privat	Ruang Ganti Karyawan
			Menyimpan Baju di Loker	Privat	Ruang Ganti Karyawan
			Melayani Pelanggan	Publik	Meja Resepsionis
			Menggunakan Kamar Mandi	Privat	Kamar Mandi
			Istirahat	Semi Privat	Kantin, Ruang Karyawan
			Makan	Publik	Kantin
			Beribadah	Publik	Musholla
			Berwudhu	Publik	Tempat Wudhu
			Mengambil Baju di Loker	Privat	Ruang Ganti Karyawan
			Mengganti Baju Pulang	Privat	Ruang Ganti Karyawan
5.	Pengelola Wellness Center	1	Parkir	Publik	Tempat Parkir
			Melakukan Briefing	Semi Privat	Ruang Kantor/ Lobby
	Istirahat		Publik	Kantin	

			Beribadah	Publik	Musholla
			Berwudhu	Publik	Tempat Wudhu
			Bekerja di Ruang	Privat	Ruang Pengelola
6.	Karyawan Wellness Center	9	Parkir	Publik	Tempat Parkir
			Bekerja di Ruang Staff	Privat	Ruang Karyawan
			Istirahat	Publik	Kantin
			Makan	Publik	Kantin, Food Court
			Menggunakan Kamar Mandi	Privat	Kamar Mandi
			Beribadah	Publik	Musholla
			Berwudhu	Publik	Tempat Wudhu
7.	Pengelola Tempat Makan	2	Parkir	Publik	Tempat Parkir
			Memasak	Privat	Dapur
			Berjualan	Semi privat	Food Court
			Menggunakan Kamar Mandi	Privat	Kamar Mandi
			Istirahat	Publik	Kantin
			Beribadah	Publik	Musholla
			Berwudhu	Publik	Tempat Wudhu
8.	Pelayan Tempat Makan	10	Parkir	Publik	Tempat Parkir
			Mengantar Makanan	Publik	Food Court
			Melayani Pengunjung	Publik	Food Court
			Menggunakan Kamar Mandi	Privat	Kamar Mandi
			Istirahat	Publik	Kantin
			Beribadah	Publik	Musholla
			Berwudhu	Publik	Tempat Wudhu
9.	Petugas Kebersihan	5	Parkir	Publik	Tempat Parkir
			Membersihkan Ruang	Publik	Seluruh Ruang

			Menyimpan Barang	Semi Privat	Ruang Janitor
			Menggunakan Kamar Mandi	Privat	Kamar Mandi
			Makan	Publik	Kantins
			Wudhu	Publik	Tempat Wudhu
			Beribadah	Publik	Mushola
			Istirahat	Semi Privat	Kantin, Ruang Petugas Kebersihan
10.	Satpam	2	Parkir	Publik	Tempat Parkir
			Mengawasi CCTV	Privat	Ruang CCTV
			Patroli	Publik	Seluruh Ruang
			Menjaga Wellness Center	Semi Privat	Ruang Satpam
			Makan	Publik	Kantin, Foodcourt
			Beribadah	Publik	Mushola
			Wudhu	Semi Privat	Tempat Wudhu
			Istirahat	Publik	Kantin, Ruang Satpam
			Menggunakan Kamar	Privat	Kamar Mandi

Tabel. Alur Kegiatan Satpam
Sumber : Analisis Penulis, 2020

3.3.2 Analisis Sifat Ruang Berdasarkan Fungsi

No.	Fungsi Ruang	Kebutuhan Ruang	Sifat
1.	Spa dan Pijat	Ruang Tunggu	Publik
		Ruang Ganti dan Loker Perempuan	Privat
		Ruang Ganti dan Loker Laki-laki	Privat
		Ruang Bilas Perempuan	Privat
		Ruang Bilas Laki-laki	Privat
		Toilet	Privat
		Ruang Treatment Perempuan	Privat
		Ruang Treatment Laki-laki	Privat
		Sauna Perempuan	Privat
		Sauna Laki-Laki	Privat
		Whirpool Perempuan	Privat
		Whirpool Laki-laki	Privat
		Storage	Semi Privat
2.	Meditasi	Ruang Ganti/Loker Perempuan	Privat
		Ruang Ganti/Loker Laki-Laki	Privat
		Toilet	Privat
		Ruang Meditasi	Semi Privat
3.	Mandi/Bilas	Ruang Bilas Perempuan	Privat
		Ruang Bilas Laki-Laki	Privat
		Ruang loker Perempuan	Privat
		Ruang Loker Laki-Laki	Privat
		Ruang Ganti Perempuan	Privat
		Ruang Ganti Laki-Laki	Privat
		Toilet	Privat
4.	Hiburan	Food Court	Publik
		Lounge Istiahat	Publik
		Loby	Publik
		Toilet	Publik
		Gudang	Semi Privat

	Dapur	Semi Privat
5. Pengelola	Ruang Pengelola	Privat
	Ruang Karyawan	Privat
	Pantry	Semi Privat
	Toilet	Privat
6. Pendukung	Mushola	Publik
	Tempat Wudhu Perempuan	Publik
	Tempat Wudhu Laki-laki	Publik
	Janitor	Semi Privat
	Ruang Petugas Kebersihan	Privat
	Ruang CCTV	Privat
	Ruang Satpam	Semi Privat
	Ruang Loker Karyawan	Privat

Tabel. Alur Kegiatan Satpam

Sumber : Analisis Penulis, 2020

3.3.3. Property Size

No.	Sifat Ruang	Nama Ruang	Luas Ruang	Total Luas
1.	Ruang Ekonomis	Ruang Spa (Lk)	280 m ²	2448 m ²
		Ruang Spa (Pr)	280 m ²	
		Ruang Sauna (Lk)	165 m ²	
		Ruang Sauna (Pr)	165 m ²	
		Ruang Whirpool (Pr)	210 m ²	
		Ruang Whirpool (Lk)	210 m ²	
		Ruang Rileksasi (Pr)	120 m ²	
		Ruang Rileksasi (Lk)	120 m ²	
		Ruang Meditasi (Pr)	174 m ²	
		Ruang Meditasi (Lk)	174 m ²	
		Restoran	550 m ²	
2.	Ruang Pendukung	Lobi	320 m ²	1559 m ²
		Ruang Tunggu Lobi	466 m ²	
		Ruang Ganti/ bilas (lk)	117 m ²	
		Ruang Ganti/ bilas (Pr)	117 m ²	
		Ruang Loker (Pr)	40 m ²	
		Ruang Loker (Lk)	40 m ²	
		Musholla	120 m ²	
		Tempat Wudhu (pr)	30 m ²	
		Tempat Whudhu (lk)	30 m ²	
		Kantor	279 m ²	
		3.	Ruang Servis	
Toilet (Lk)	102 m ²			
Toilet Difabel Blok A	3 m ²			
Dapur	50 m ²			
Jumlah : 4.264 m²				

Tabel. Rekapitulasi Luas Ruang

Sumber : Analisis Penulis, 2020

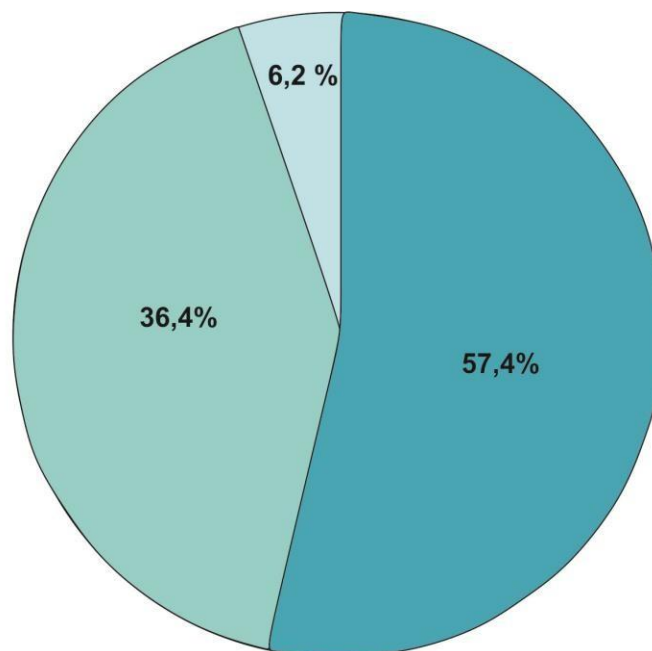
Property Size

Total Luas Bangunan : 4.264 m²

■ Ruang Ekonomis : 2.448 m²

■ Ruang Servis : 1.559 m²

■ Ruang Pendukung : 257 m²



Gambar Property size

Sumber : Analisis Penulis, 2020

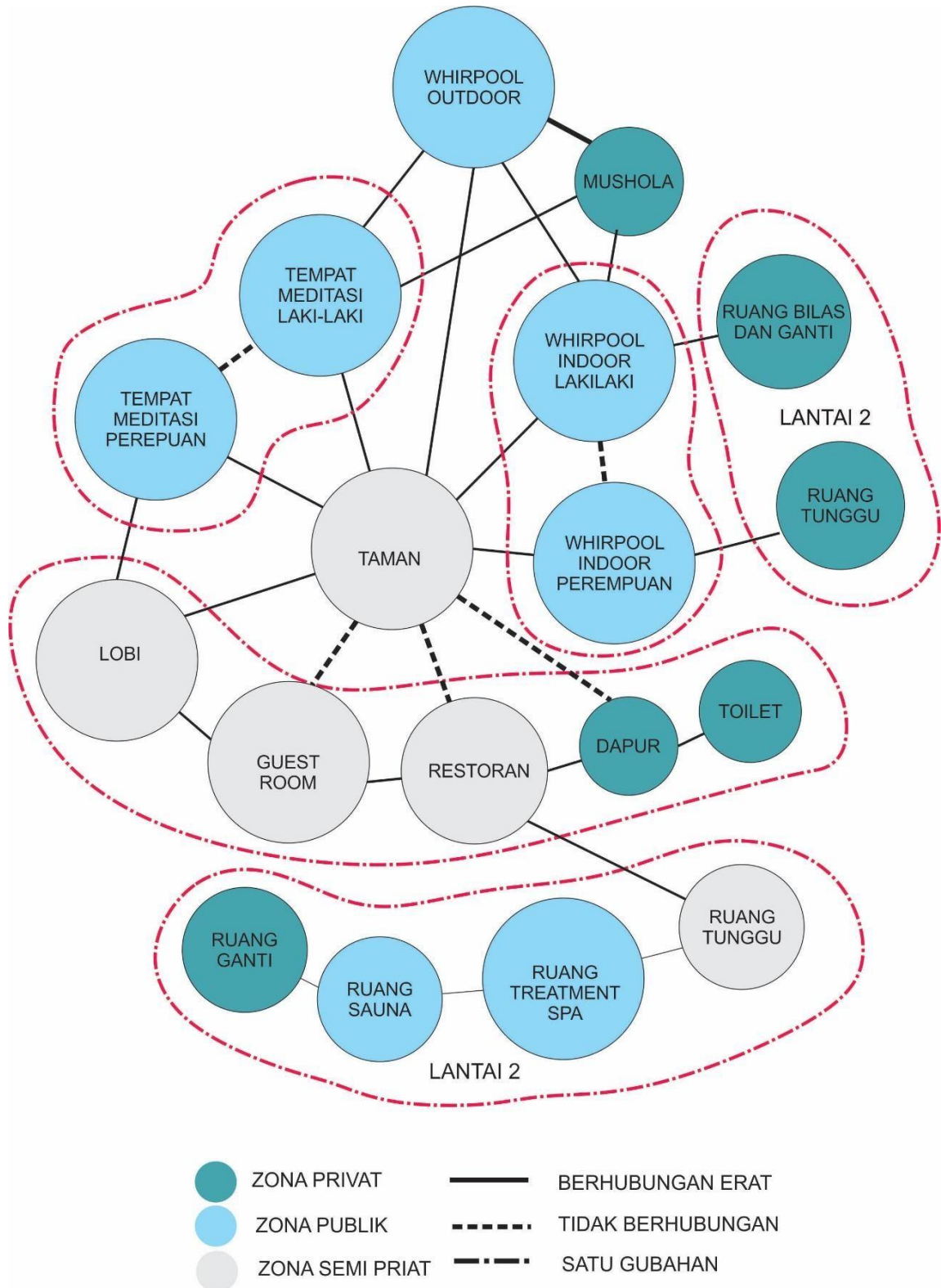
3.3.4 Rekapitulasi Luas Ruang

No.	Ruang	Sumber	Standar	Kapasitas (orang)	Luas+ sirkulasi	Luas Blok
BLOK A						
1.	Lobi	DA	1,9 m ² /org	20	320 m ²	2.233 m ²
2.	Restoran	TS	1,6 m ² /org	50	550 m ²	
3.	Dapur	DA	1,8 m ² /org	6	50 m ²	
4.	Toilet Perempuan	DA	0,8 m ² /org	5	30 m ²	
5.	Toilet Laki-laki	DA	0,8 m ² /org	5	30 m ²	
6.	Toilet Difabel	DA	3 m ² / org	1	3 m ²	
7.	Ruang Tunggu (Pr)	DA	0,7 m ² /org	10	135 m ²	
8.	Ruang Spa dan Pijat (Pr)	DA	1,7 m ² /bed	20	280 m ²	
9.	Ruang Sauna (Pr)	DA	1,4 m ² /org	20	165 m	
10.	Ruang Ganti (Pr)	DA	0,8 m ² /org	15	45 m ²	
11.	Ruang Tunggu (Lk)	DA	0,7 m ² /org	10	135 m ²	
12.	Ruang Spa dan Pijat (Lk)	DA	1,7 m ² /bed	20	280 m ²	
13.	Ruang Sauna (Lk)	DA	1,4 m ² /org	20	165 m ²	
14.	Ruang Ganti (Lk)	DA	0,8 m ² /org	15	45 m ²	
BLOK B (Pendukung)						
1.	Ruang Tunggu	DA	0,7 m ² /org	6	50 m ²	279 m ²
2.	Ruang Karyawan	DA	4,8 m ² /org	10	120 m ²	
3.	Ruang Pengelola	DA	4,8 m ² /org	2	32 m ²	
4.	Ruang Rapat	Asumsi	0,7 m ² /org	10	32 m ²	
5.	Ruang Pantry	Asumsi	1,8 m ² /org	6	30 m ²	
6.	Toilet	DA	0,8 m ² /org	5	15 m ²	
BLOK C						
40	Ruang Whirpool (Pr)	Asumsi	2 m ² /org	20	210 m ²	884 m ²
2.	Ruang Ganti (Pr)	DA	0,8 m ² /org	6	72 m ²	
3.	Ruang Loker (Pr)	DA	0,6 m ² /org	15	40 m ²	
4.	Ruang istirahat (Pr)	DA	1,9 m ² /org	10	120 m ²	
5.	Ruang Whirpool (Lk)	Asumsi	2 m ² /org	20	210 m ²	
6.	Ruang Ganti(Lk)	DA	0,8 m ² /org	6	72 m ²	
7.	Ruang Loker (Lk)	DA	0,6 m ² /org	15	40 m ²	
8.	Ruang Istirahat (Lk)	DA	1,9m ² / org	10	120 m ³	
BLOK D (Pendukung)						
1.	Musholla	DA	2 m ² /org	20	120 m ²	180 m ²
2.	Tempat Wudhu (pr)	DA	0,8 m ² /org	6	30 m ²	
3.	Tempat Wudhu (Lk)	DA	0,8 m ² /org	6	30 m ²	
BLOK E						
1.	Ruang Tunggu (Pr)	DA	0,7 m ² /org	10	98 m ²	688 m ²
2.	Ruang Meditasi (Pr)	Asumsi	1,4 m ² /org	20	174 m ²	
3.	Ruang Ganti/ Toilet (Pr)	DA	0,6 m ² /org	10	72 m ²	
4.	Ruang Tunggu (Lk)	DA	0,7 m ² /org	10	98 m ²	
5.	Ruang Meditasi (Lk)	DA	1,4 m ² /org	20	174 m ²	
6.	Ruang Ganti/Toilet (Lk)	DA	0,6 m ² /org	10	72 m ²	
Jumlah						4.264 m²

Tabel. Rekapitulasi Luas Ruang

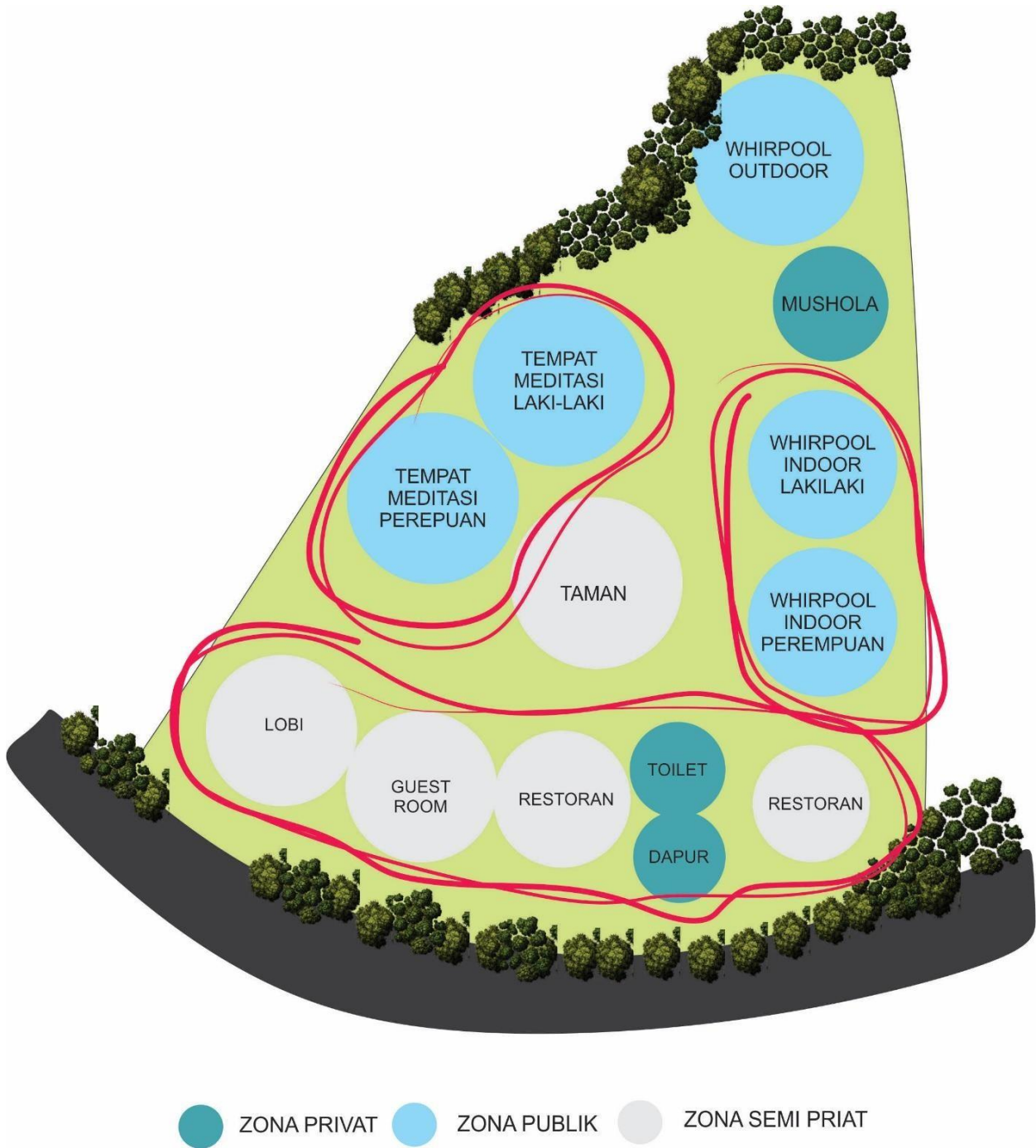
Sumber : Analisis Penulis, 2020

3.3.3 Organisasi Ruang dan Hubungan Ruang

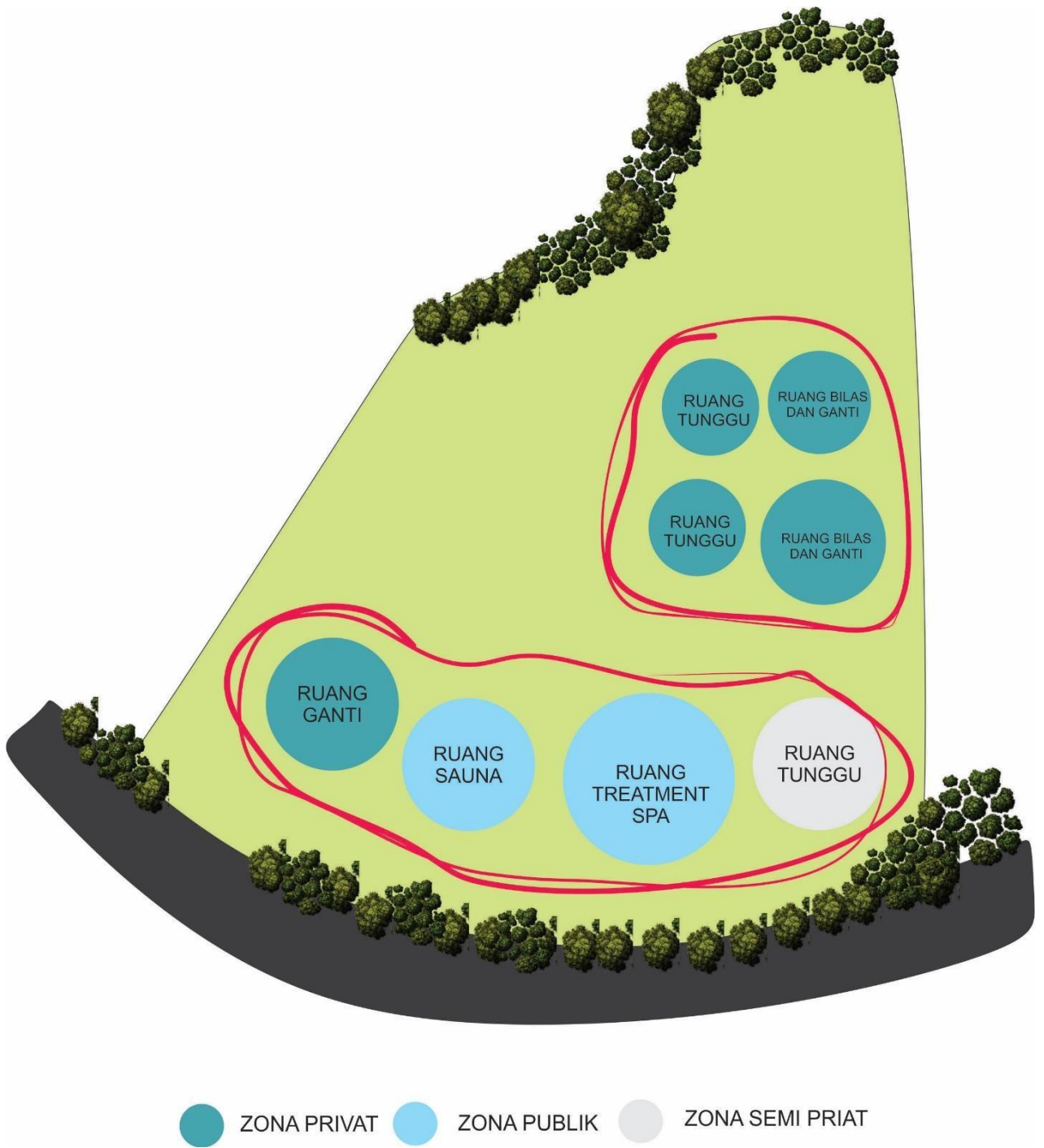


Gambar 36 Organisasi Ruang
Sumber : Analisis Penulis, 2020

3.3.4 Analisis Zonning Ruang Pada Site



Gambar 37 Zonning Pada Tapak
Sumber : Analisis Penulis, 2020



Gambar 38 Zonning Pada Tapak Lt 2
 Sumber : Analisis Penulis, 2020

3.3.5 Analisis Plotting Ruang Pada Site

Konsep plotting ruang dalam wellness center ini adalah menyusun ruang berdasarkan sifatnya dan alur kegiatannya. zona publik diletakkan di depan bangunan, dan zona semi publik diletakkan di belakang bangunan, sedangkan zona privat berada di lantai 2 dan 3



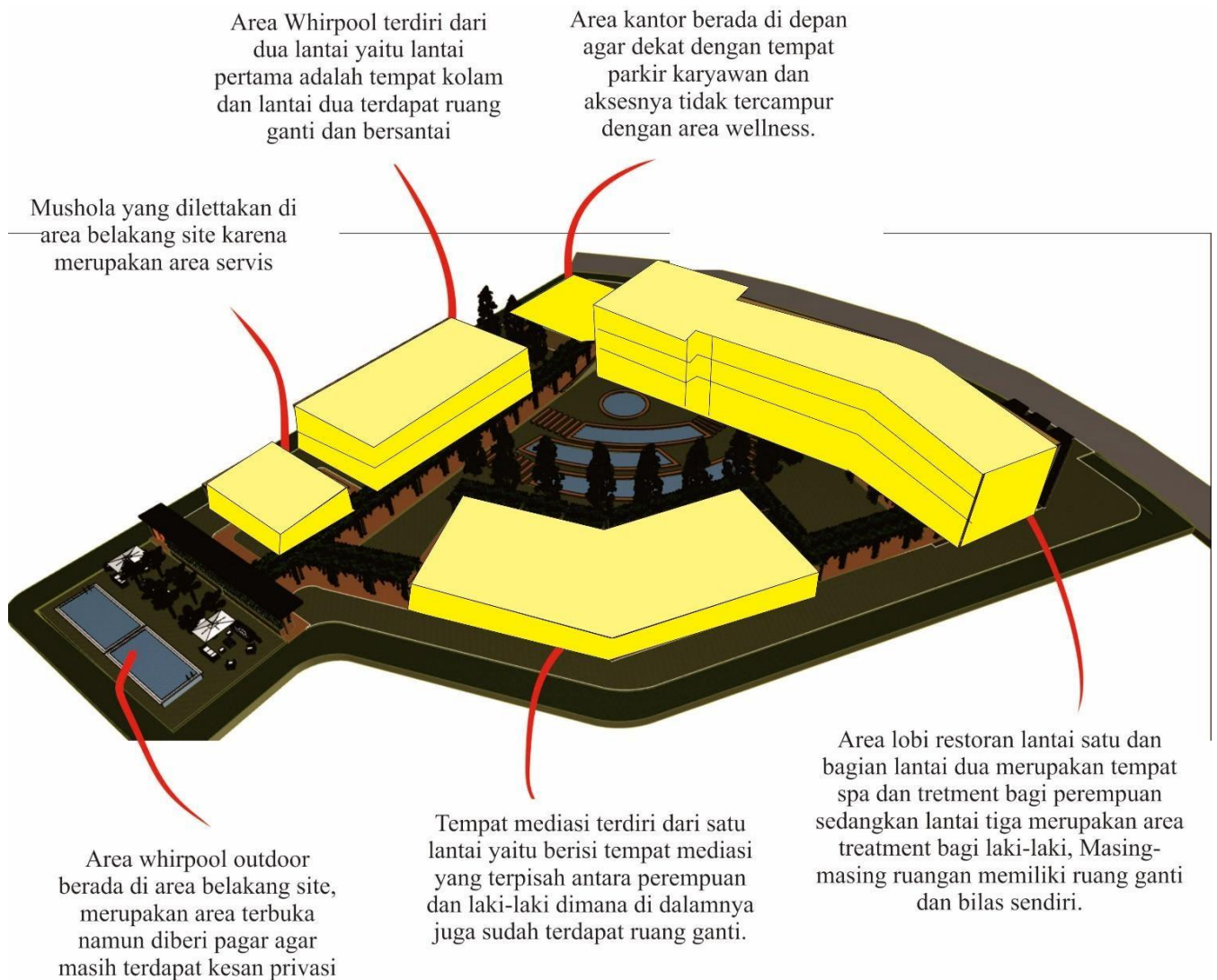
Gambar 39. Plotting Ruang LT 1
Sumber : Analisis Penulis, 2020



Gambar 40. Plotting Ruang LT 2

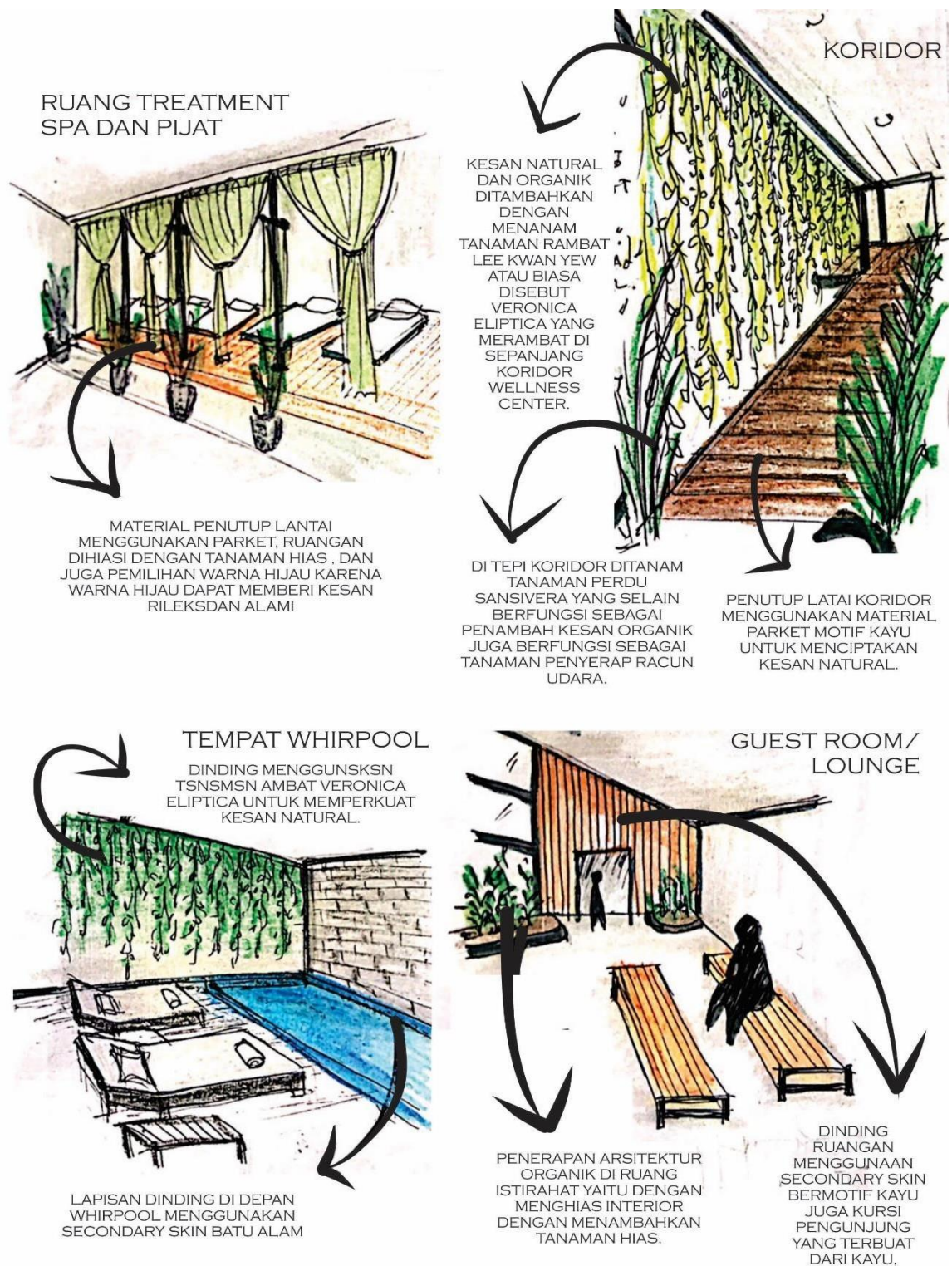
Sumber : Analisis Penulis, 2020

3.3.6 Analisis Gubahan Masa



Gambar 40. Plotting Ruang LT 2
Sumber : Analisis Penulis, 2020

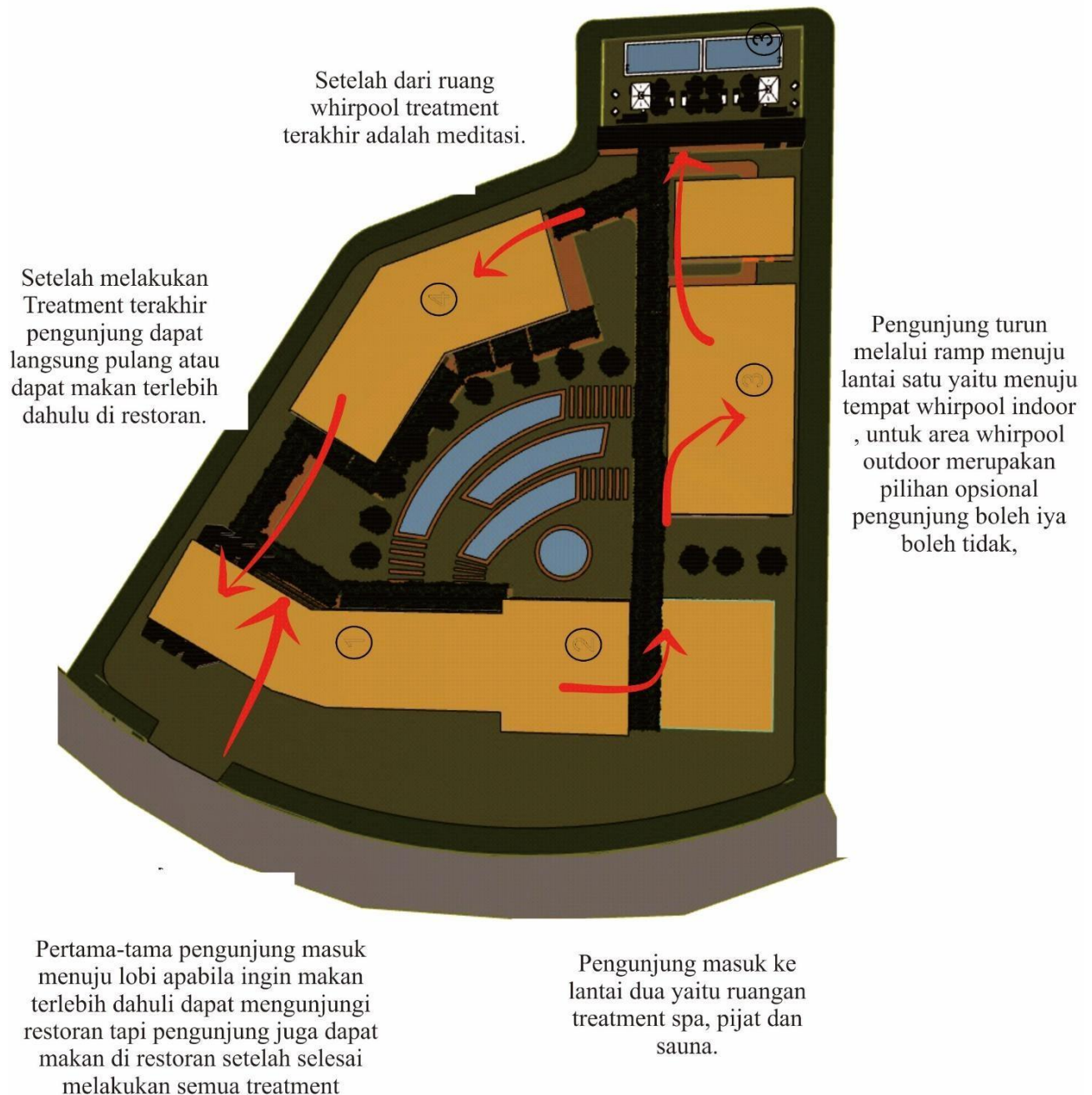
3.3.6 Analisis Penerapan Arsitektur Organik



Gambar 40. Penerapan Arsitektur Organik
Sumber : Analisis Penulis, 2020

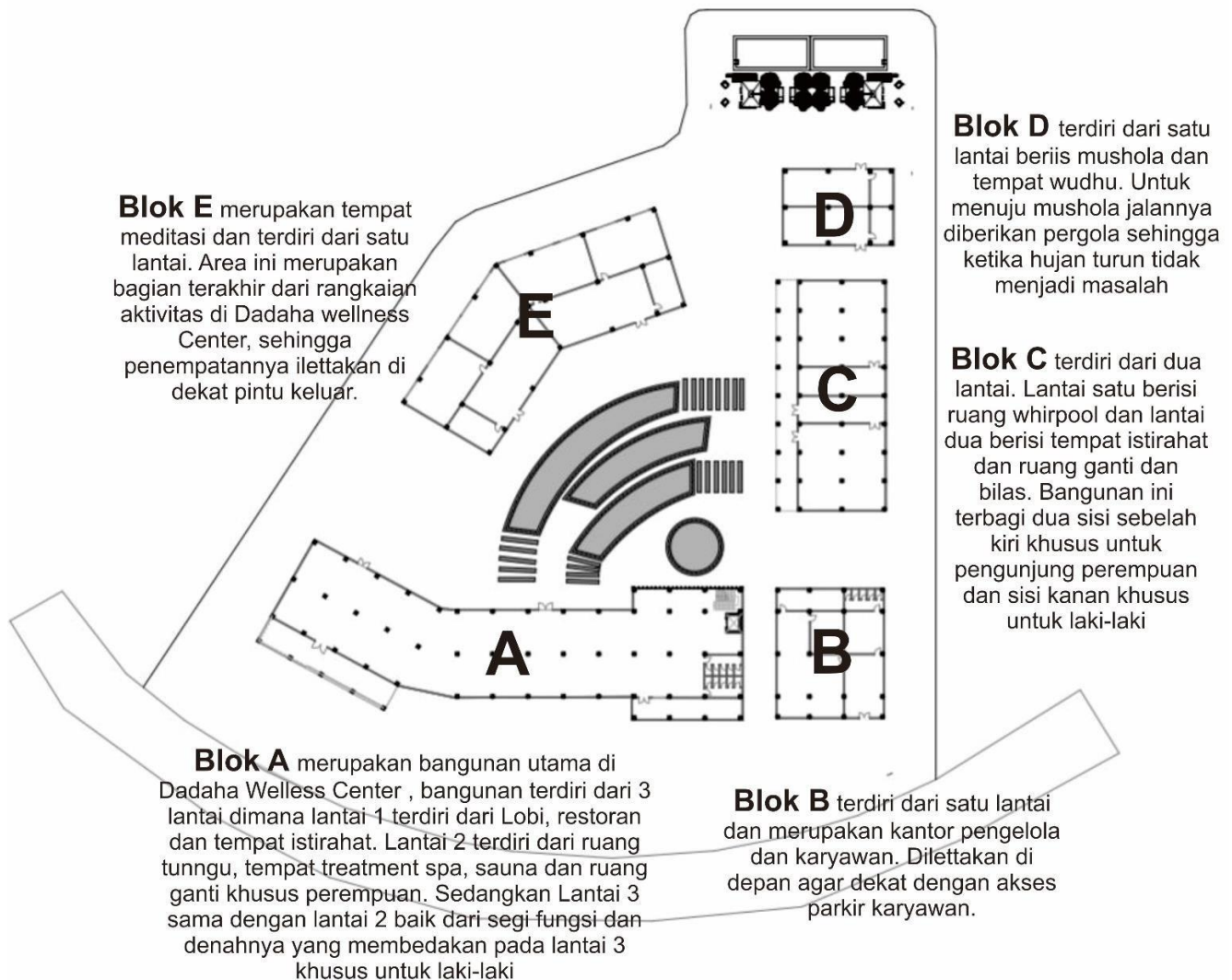
BAB IV HASIL RANCANGAN DAN PEMBUKTIAN

4.1 Rancangan Skematik Kawasan (Siteplan)



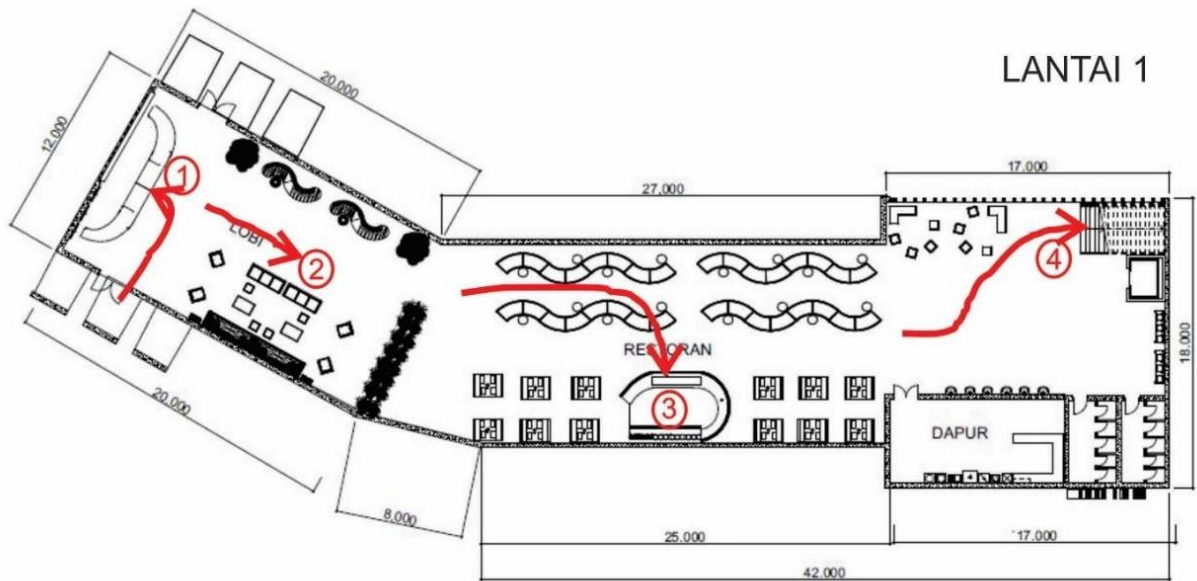
Gambar 41. Skematik Siteplan
Sumber : Analisis Penulis, 2020

4.2 Rancangan Skematik Bangunan (Denah)

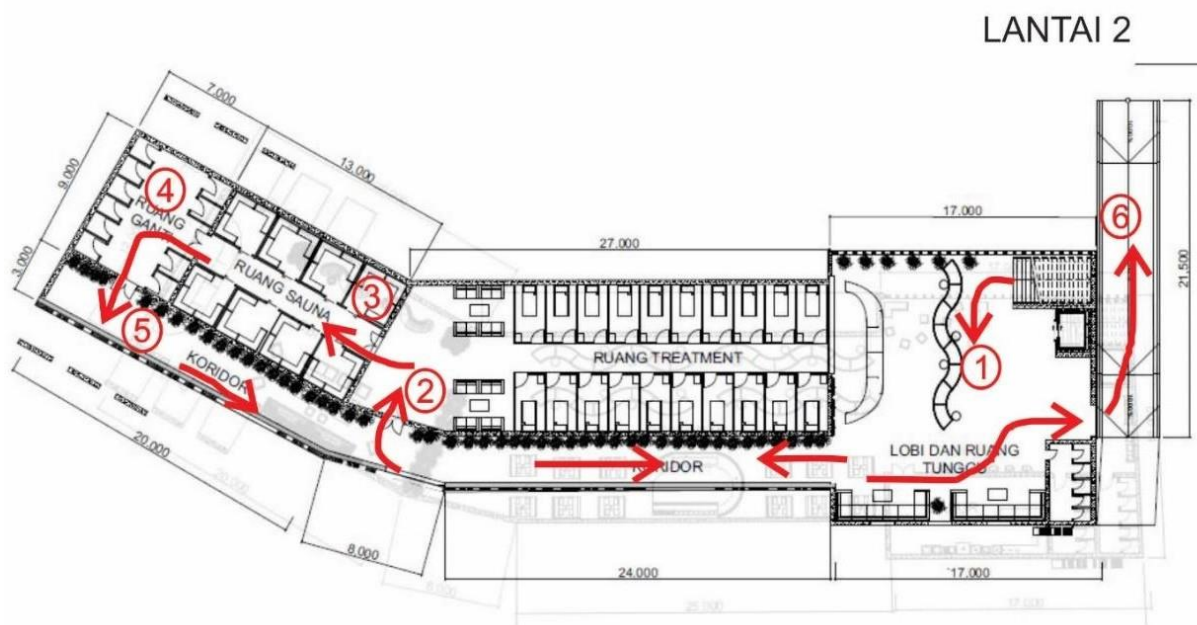


Gambar 42. Skematik Denah LT 1
Sumber : Analisis Penulis, 2020

Dalam menemukan bentuk dan desain denah bangunan , dalam proses perancangan ini dilakukan melalui analisis kebutuhan ruang, alur kegiatan pengguna dalam melakukan aktivitas setelah berolahraga atau aktivitas pengguna . Dari analisis tersebut diperoleh ruang- ruang apasaja yang dibutuhkan di dalam Wellness Center , Setelah menemukan daftar ruangnya kemudian dilakukan pengelompokan ruang public dan non public untuk memperoleh penempatan ruang berdasarkan tingkat privasi yang dibutuhkan. Kemudian setelah menemukan daftar ruangnya dilakukan analisis besaran ruang dengan menggunakan *table property size*. Dengan melakukan analisis melalui penentuan *property size* kemudian diperoleh berapa saja besaran ruang dan total luasan bangunan yang dibutuhkan , hal ini juga dilakukan untuk meminimalisir kemungkinan adanya luasan ruang yang tidak memenuhi standar.

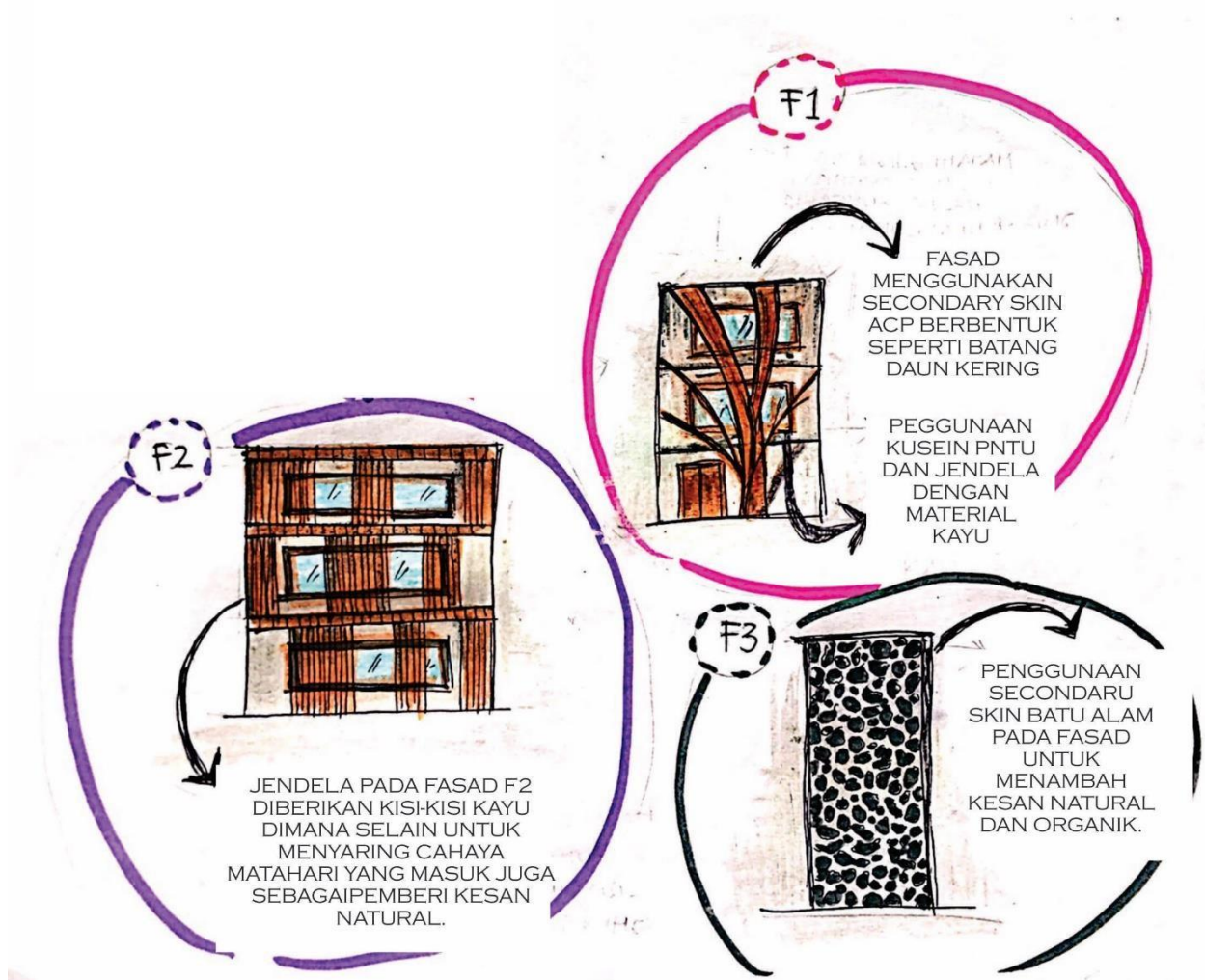


Pengunjung akan masuk menuju lobi untuk melakukan pendaftaran pengunjung, kemudian masuk menuju restoran apabila sebelum melakukan treatment ingin akan dan bersantai terlebih dahulu.



Setelah menuju lantai dua pengunjung sampai di resepsionis untuk melakukan daftar ulang sambil menunggu antrian di ruang tunggu. Setelah di panggil pengunjung melalui koridor menuju ruang treatment spa, setelah dari ruang treatment spa menuju ruang sauna dan berakhir di ruang ganti hingga keluar kembali melalui koridor. Setelah melalui koridor dan melalui ruang tunggu pengunjung turun melalui ramp menuju lantai 1 yang terhubung langsung dengan tempat treatment selanjutnya yaitu whirlpool.

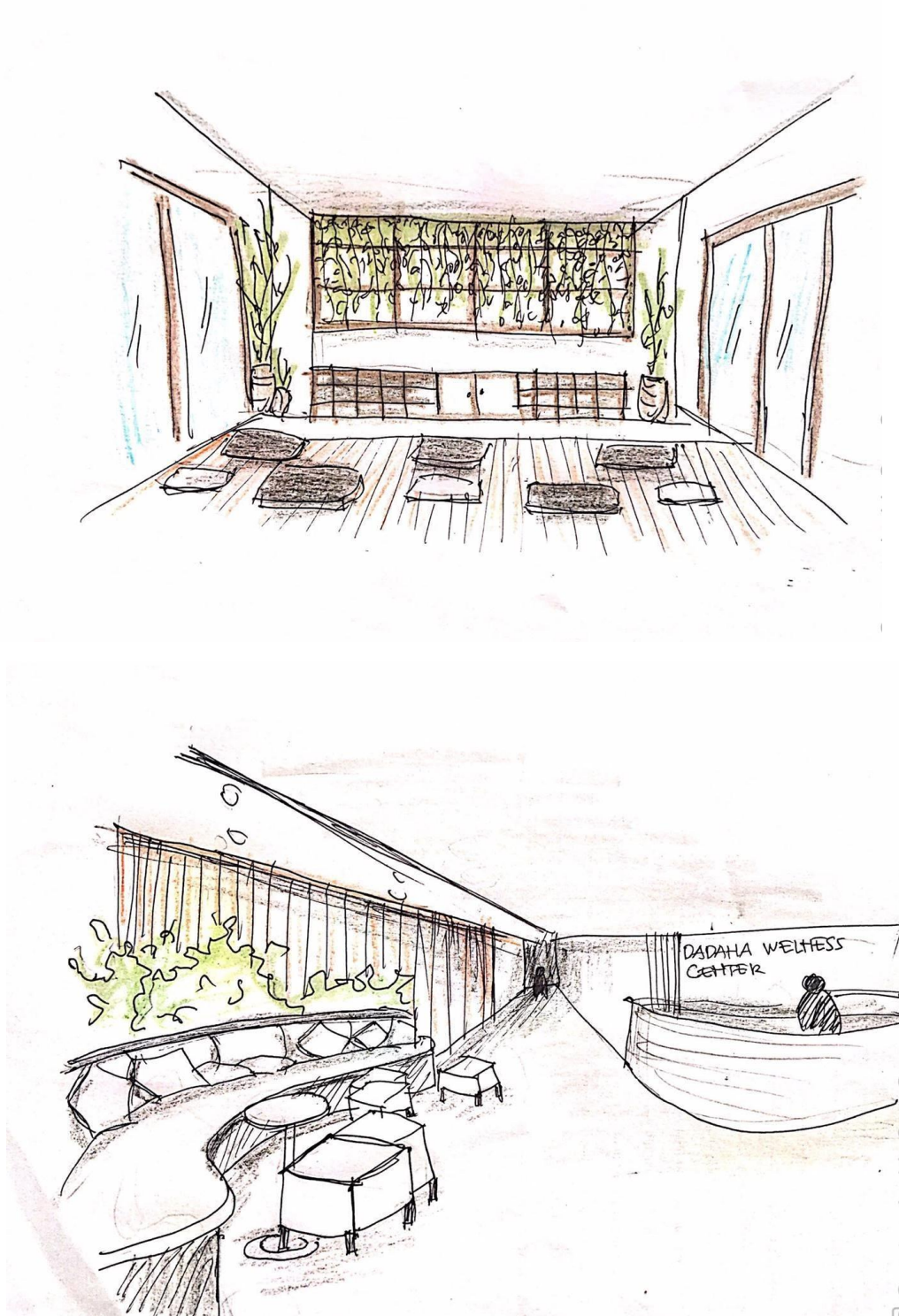
4.4 Rancangan Skematik Selubung Bangunan



Gambar 44. Skematik Selubung Bangunan
Sumber : Analisis Penulis, 2020

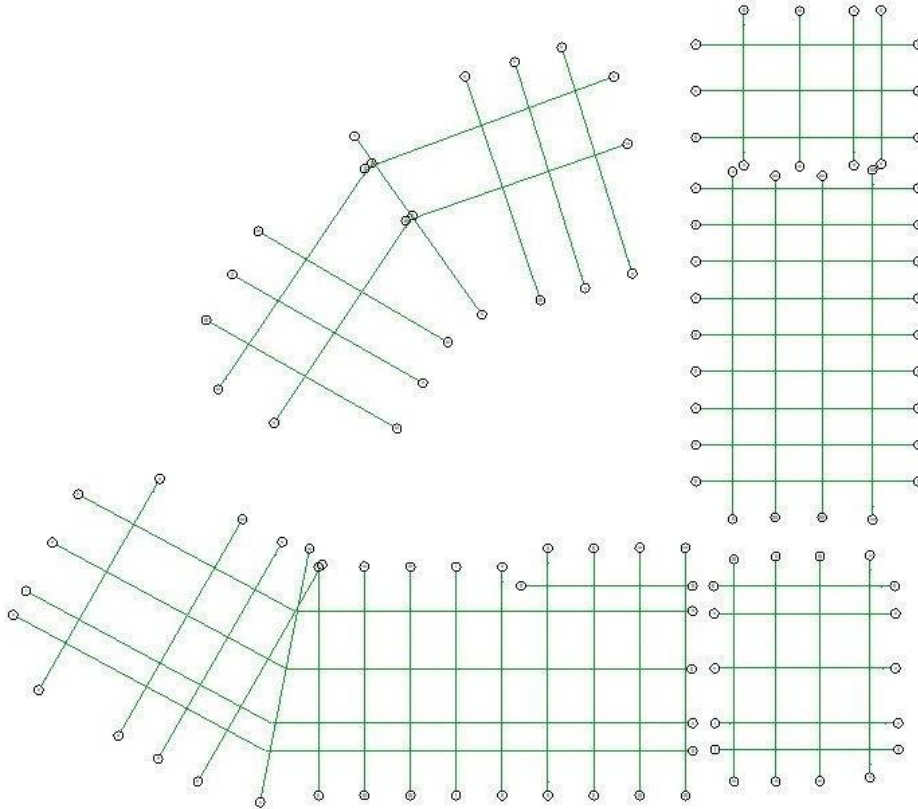
Rancangans kematik selubung bangunan berhubungan langsung dengan fungsi ruang dan intensitas cahaya yang dibutuhkan di dalam bangunan. Seperti beberapa ruangan yang membutuhkan pencahayaan alami yang banyak maka akan diberikan bukaan yang lebih banyak, sedangkan pada ruangan yang privasi bukaan akan dibuat lebih sedikit. Perancangan ini menggunakan fasad curtain wall, kaca dengan menggunakan yang dilapisi oleh kisi-kisi kayu dan ACP sebagai penyaring cahaya matahari yang masuk agar intensitasnya tidak terlalu tinggi.

4.4 Rancangan Skematik interior Bangunan



Gambar 45. Skematik Interior Bangunan
Sumber : Analisis Penulis, 2020

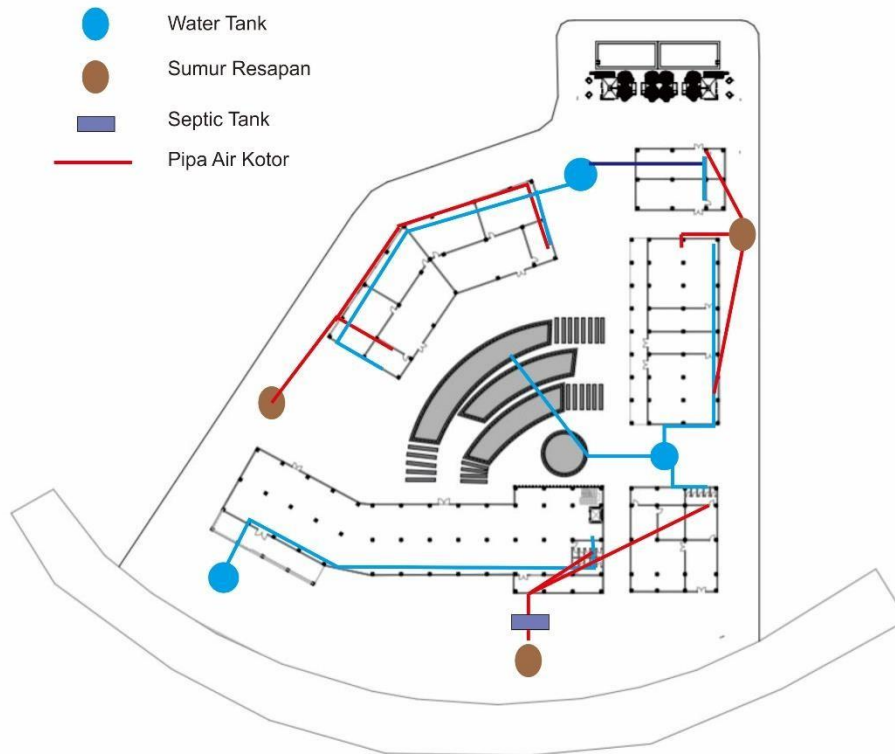
4.5 Rancangan Skematik Sistem Struktur



Gambar46. Skematik Struktur
Sumber : Analisis Penulis, 2020

Sistem struktur menggunakan sistem struktur greid 5x5, 4x4 dan bentang lebar10x10. Pemilihan grid yang berbeda-beda karena bangunan terdiri dari tiga gubahan masa. Untuk penggunaan grid dengan sistem bentang lebarditerapkan pada bangunan utama. Sedangkan untuk grid 4x4 diterapka pada bangunan pendukung mushola dan untuk grid 5x5 digunakan pada tempat atau ruangan meditasi. Pemiihan istem struktur grid ini dipilih agar pembagian ruang lebih fleksibel, seperti misalnya akan dibutuhkan ruang tambahan maka dapat dilakukan dengan mudah.

4.6 Rancangan Skematik Sistem Utilitas

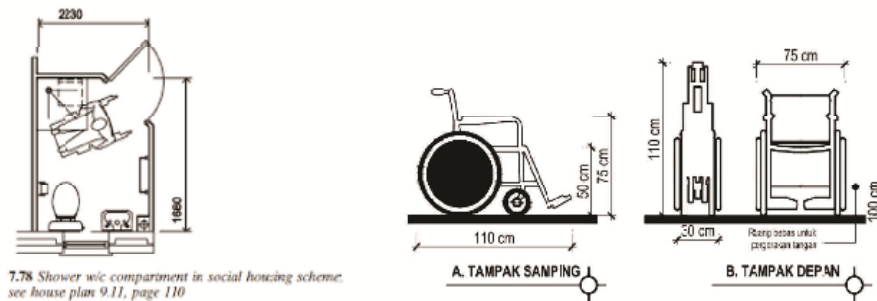


Gambar 47. Skematik Utilitas
Sumber : Analisis Penulis, 2020

Sistem air bersih dan air kotor pada site dialirkan dari water tank menuju fixture. Terdapat 3 water tank dan 3 sumur resapan untuk mempermudah aliran karena jarak antar gubahan yang cukup berjauhan

4.7 Rancangan Skematik Akses Difabel

Di dalam bangunan terdapat sabu buah lift sampai lantai 3 sebagai akses untuk penyandang disabilitas, juga disediakan toilet difabel yang terdapat di lantai satu. Ramp terdapat pada area pintu masuk bangunan walaupun didesain tidak terlalu tinggi karena elevasi lantai bangunan tidak terlalu tinggi,

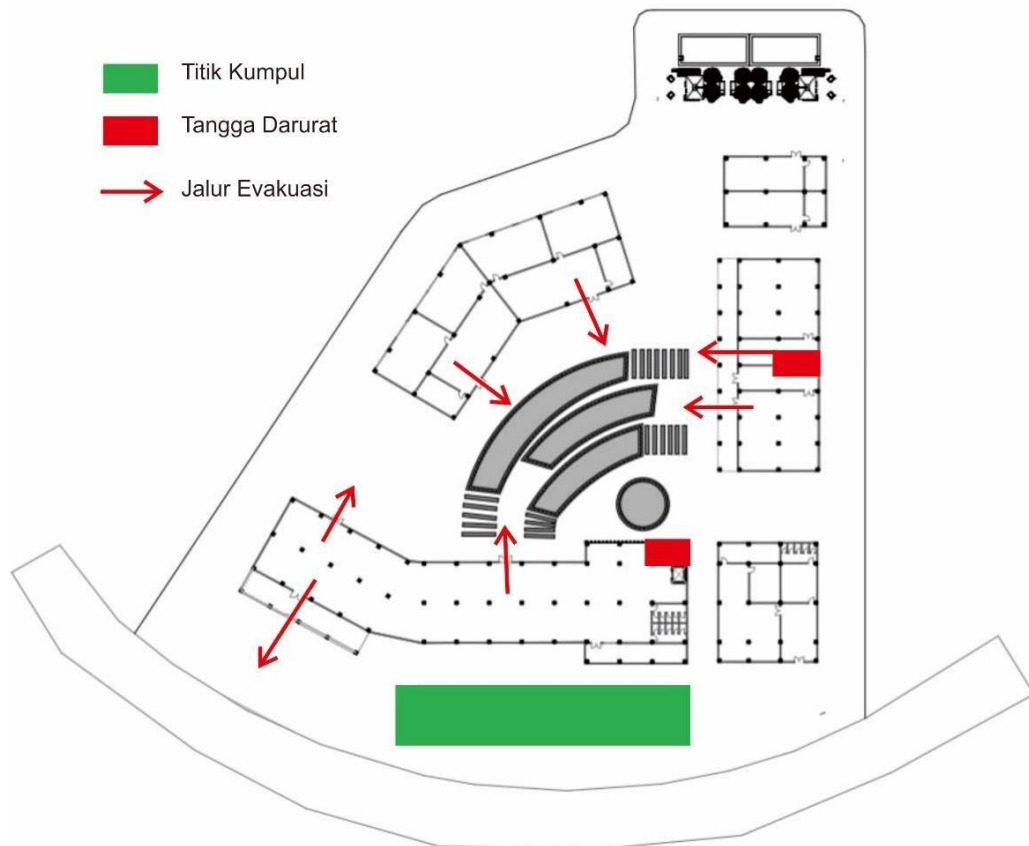


7.78 Shower w/c compartment in social housing scheme. see house plan 9.11, page 110

Gambar diatas merupakan standaryang digunakan untuk mendesaintoilet difabel yangterdapat pada bangunan.

Gambar 48. Skematik Akses Difabel
Sumber : Analisis Penulis, 2020

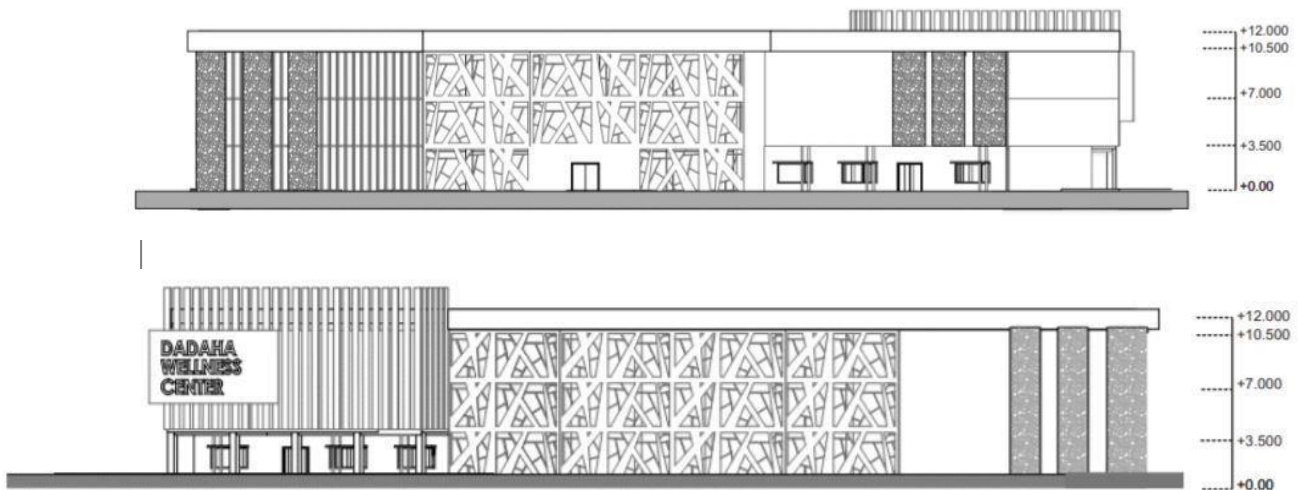
4.7 Rancangan Skematik Keselamatan Bangunan



Gambar 49. Skematik Sistem Keselamatan Bangunan
Sumber : Analisis Penulis, 2020

Sistem keselamatan bangunan dirancang dengan meletakkan tangga darurat di kedua ujung bangunan. Hal ini dilakukan untuk mempermudah jalur evakuasi. Seluruh jalur evakuasi di bangunan menuju ke tiga titik kumpul dimana merupakan area terbuka yang terdapat di depan bangunan, di inner court dan belakang bangunan.

4.9 Rancangan Skematik Tampak Bangunan



Gambar 50. Skematik Tampak Bangunan
Sumber : Analisis Penulis, 2020

Rancangan skematik tampak terlihat dari fasadnya yang menggunakan banyakkisi-kisi dan ornament kayu Perancangan ini menggunakan fasad curtain wall, kaca dengan menggunakan yang dilapisi oleh kisi-kisi kayu dan ACP sebagai penyaring cahaya matahari yang masuk agar intensitasnya tidak terlalu tinggi.

4.10 Rancangan Skematik Potongan Bangunan

Dari gambar potongan terlihat bahwa bangunan terdiri dari 3 lantai dengan menggunakan atap dak. Bagian pondasi menggunakan pondasi foot plat karena bangunan terdiri lebih dari dua lantai.



Gambar 51. Skematik Potongan Bangunan
Sumber : Analisis Penulis, 2020

4.10 Hasil Pembuktian (Uji Desain)

Uji Desain dalam perancangan Wellness Center ini dilakukan dengan menilai bangunan berdasarkan dua kategori, yaitu penilaian berdasarkan kriteria bangunan Wellness Center dimana apakah bangunan rancangan sudah memenuhi kriteria yang ada. Kemudian kategori yang kedua adalah penilaian berdasarkan kriteria bangunan dengan konsep Arsitektur Organik. Uji desain dilakukan dengan cara mewawancarai mahasiswa arsitektur juga yaitu Saradifa Nurdiaz Irfanda dengan memberikan desain dan konsep kepada narasumber, setelah melihat desain kemudian narasumber diberikan tabel kriteria untuk mengisi tabel tersebut secara objektif. Proses uji desain dengan wawancara bersama narasumber ini dilakukan secara online. Hasil dari uji desain ini dapat dilihat pada tabel 6

KATEGORI	VARIABEL	PARAMETER	APLIKASI
Wellness Center	Physical	Menyajikan wadah untuk melakukan aktivitas fisik yang sehat dan tetap menjaga kebugaran	
	Intellectual	Mengatur konsentrasi dalam bermeditasi dengan menciptakan ruangan yang tenang dan rileks,	V
	Spiritual	Hubungan dengan Tuhan YME kepada tuhan yang maha esa dengan menyediakan fasilitas ibadah.	V
	Emotional	Kesehatan Emosional untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan rileks.	V
	Environmental	Bangunan yang peduli dan ramah terhadap lingkungan,	V
	Social	Ketergantungan antara manusia dan alam, menciptakan bangunan yang kembali ke alam	V
Arsitektur Organik	Building as Nature	Bangunan bersifat alami dimana alam	

		menjadi pokok dan inspirasi dari arsitektur organik	V
	Continous Present	Merupakan arsitektur yang terus berlanjut dan berkembang mengikuti zaman tanpa menghilangkan unsur aslinya	V
	Form Follows Flow	Mengikuti aliran energy alam sekitarnya secara dinamis.	V
	Of The People	Perancangan bentuk dan struktur bangunan didesain berdasarkan kebutuhan pemakaian pengguna dimana kenyamanan pengguna sangat penting	V
	Of The Hill	Terlihat unik dalam sebuah lokasi	V
	Of The Materials	Kualitas bahan bangunan atau material yang dipilih memiliki material baru.	
	Yothfull and Unexpected	Arsitektur terlihat muda, menarik dan penuh aksen.	V
	Living Music	Mengandung unsur modern yaitu futuristic .	

Tabel. Skematik Tampak Bangunan
Sumber : Analisis Penulis, 2020

Dari 15 kriteria, Perancangan Dadaha Wellness Center telah memenuhi 12 kriteria yaitu dari kategori wellness center mendapatkan poin 5/6 dan untuk kategori arsitektur organik mendapatkan poin 6/8. Kriteria yang belum memenuhi terdapat pada yang pertama adalah *physical*, dimana memang didalam Dadaha wellness Center tidak disediakan area untuk olahraga fisik karena untuk fasilitas tersebut sudah tersedia di area Sport Center Dadaha dimana fasilitas olahraga di Sport Center sudah cukup lengkap, yang kedua adalah kriteria *Living Music* dimana narasumber menyebutkan pada rancangan Dadaha Wellness Center bangunan belum terlihat futuristic.

BAB V

DESKRIPSI HASIL RANCANGAN

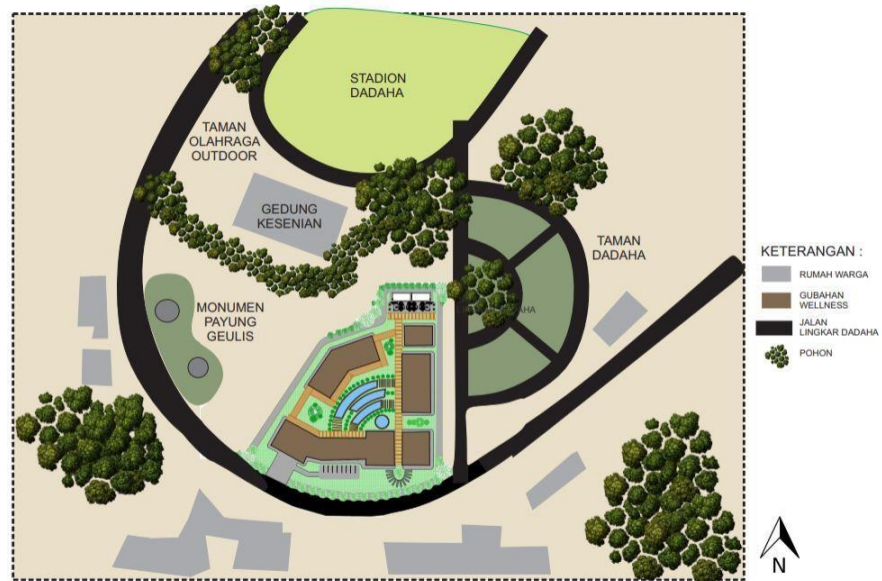
5.1 Spesifikasi Proyek

Bangunan ini merupakan Pusat Kebugaran atau Wellness Center yang berada di Kompleks Olahraga Dadaha tepatnya di Jalan Dadaha kecamatan Cihideung Kota Tasikmalaya, Jawa Barat bangunan ini didesain untuk pelaku olahraga yang berolahraga di Dadaha, sehingga setelah melakukan olahraga di area kompleks Olahraga Dadaha tanpa perlu berpindah ke tempat yang lain pelaku olahraga dapat melakukan beberapa treatment kebugaran dan relaksasi di Dadaha Wellness Center ini sehingga ketika pulang meninggalkan Dadaha, pelaku Olahraga di Dadaha bisa pulang ke rumah dengan badan yang kembali segar dan bugar. Dadaha Wellness Center ini menyediakan beberapa fasilitas seperti penyembuhan (healing), Penyembuhan (recovery) dan relaksasi melalui Spa dan pijat, Sauna, Meditasi serta Restoran. Dadaha Wellness Center didesain dengan pendekatan Arsitektur Organik yang memasukan unsur-unsur alami ke dalam desain sehingga unsur alami tersebut dapat menambah kesan relaksasi sehingga mempengaruhi terhadap kenyamanan dan ketenangan pengunjung untuk menciptakan suasana yang tenang dan rileks.

Fungsi Bangunan	: Pusat Kebugaran	
Luas Site	: 8.600 m ²	
Luas Dasar Bangunan	: 2.136 m ²	:
Luas Seluruh Bangunan	: 4.264 m ²	
Jumlah Lantai	: 3 Lantai	

5.2 Situasi

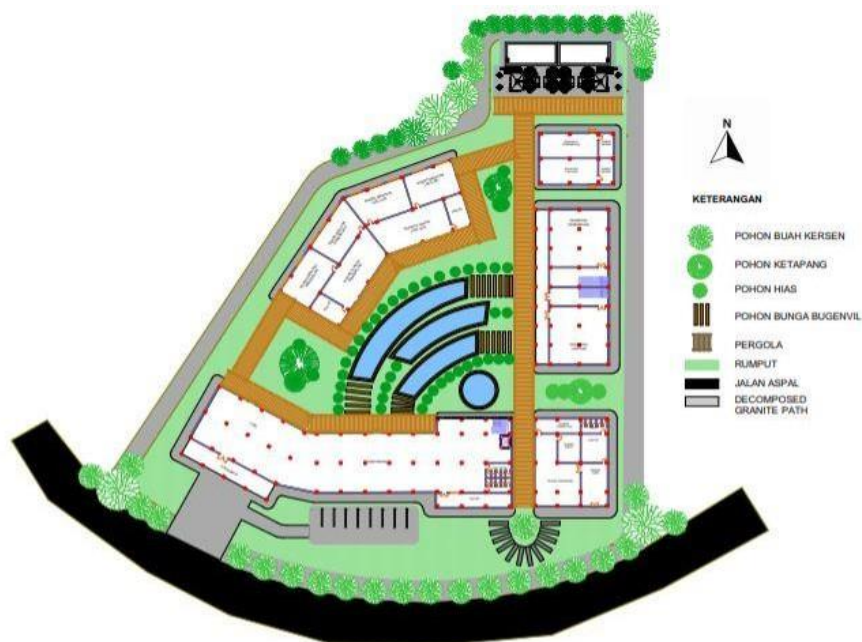
Situasi menunjukkan kondisi bangunan, site dan kawasan sekitarnya, yang digambarkan dari tampak atas. Dalam gambar situasi di bawah menunjukkan bahwa lokasi Dadaha Wellness Center di kelilingi oleh Jalan Lingkar Dadaha serta berada diantara monument Payung Geulis Dadaha dan Taman Dadaha , sedangkan di ara belakangnya merupakan StadionUtama Wiradadaha dan Taman Olahraga Dadaha , sehingga lokasi ini sangat mudah dijangkau dari pusat fasilitas olahraga yaitu di Stadion Wiradadaha,



Gambar 52. Situasi
 Sumber : Analisis Penulis, 2020

5.3 Siteplan

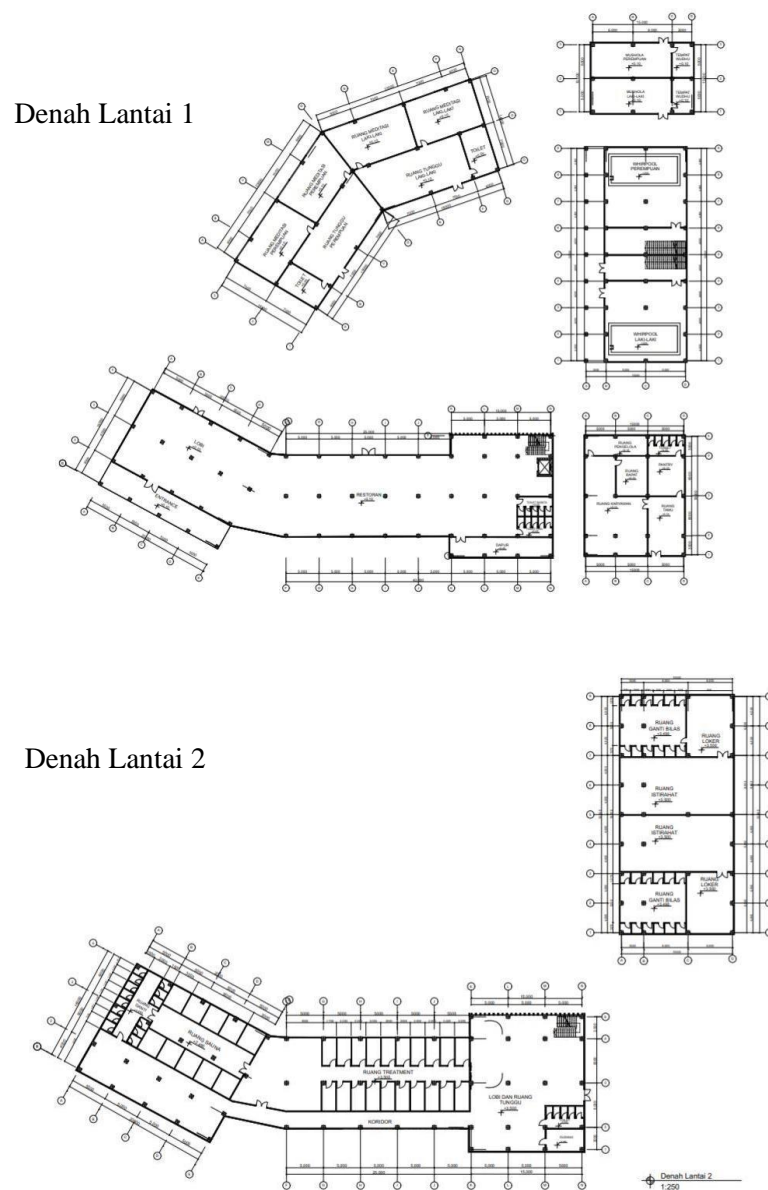
Sitplan menunjukkan denah bangunan dengan rancangan sitenya seperti peletakan vegetasi, perkerasan dan jalan atau sirkulasi. Pada gambar terlihat bahwa pada tapak di desain sebuah kolam yang berada di inner court sehingga menjadikannya view untuk seluruh bangunan di sekelilingnya , sehingga desain taman dipusatkan pada bagian innercourt.



Gambar 44. Siteplan
 Sumber : Analisis Penulis, 2020

5.4 Denah

Denah menunjukkan potongan bangunan dari tampak atas yang memperlihatkan bentuk bangunan dan penempatan ruang-ruang di dalamnya. Pada denah Dadaha Wellness Center terlihat bahwa bangunan terdiri dari 5 gubahan yang mengimplementasikan arsitektur organic dimana bangunan terdiri dari beberapa masa yang dinamis dan tidak massive. Gubahan dibagi menjadi 5 Blok yaitu Blok A, B, C, D dan E dengan gubahan utamanya berada di Selatan yaitu gubahan A yang berisi lobi, restoran, ruang spa dan sauna yang terdiri dari 3 lantai.



Gambar 53. Denah

Sumber : Analisis Penulis, 2020

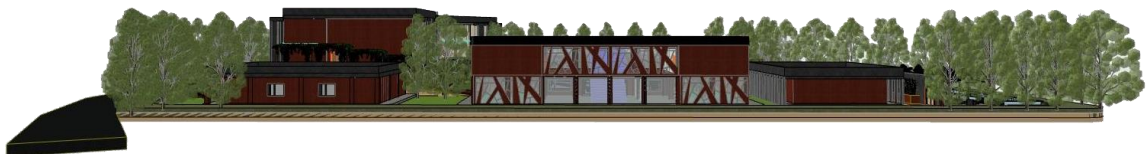
5.5 Tampak

Tampak menunjukkan bagian sisi bangunan yang terlihat dari luar secara dua dimensi, yang juga menunjukkan skala bangunan terhadap pohon disekitarnya. Tampak bangunan di desain dengan menggunakan cat berwarna coklat seperti kayu untuk memberikan nilai alami dan arsitektur organic. Kesan natural juga terlihat dari desain secondary skin yang berbentuk seperti ranting pohon yang selain sebagai estetika juga berfungsi untuk menyaring sinar matahari yang masuk ke dalam bangunan agar intensitasnya tidak terlalu tinggi. Pohon buah kersen di pinggir jalan Dadaha yang mengelilingi site merupakan tanaman eksisting yang tetap dipertahankan sebagai salah satu penerapan arsitektur organic.

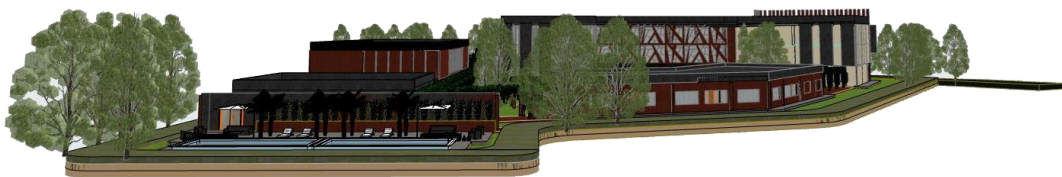
Tampak Selatan



Tampak Timur



Tampak Utara



Tampak Barat

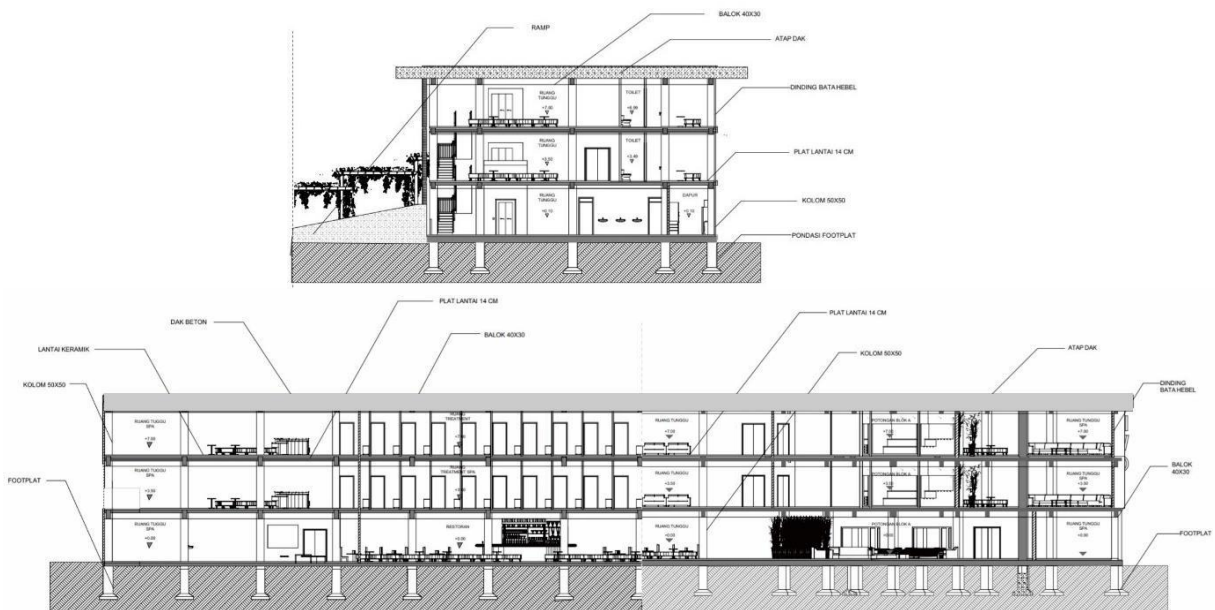


Gambar 54. Tampak

Sumber : Analisis Penulis, 2020

5.6 Potongan

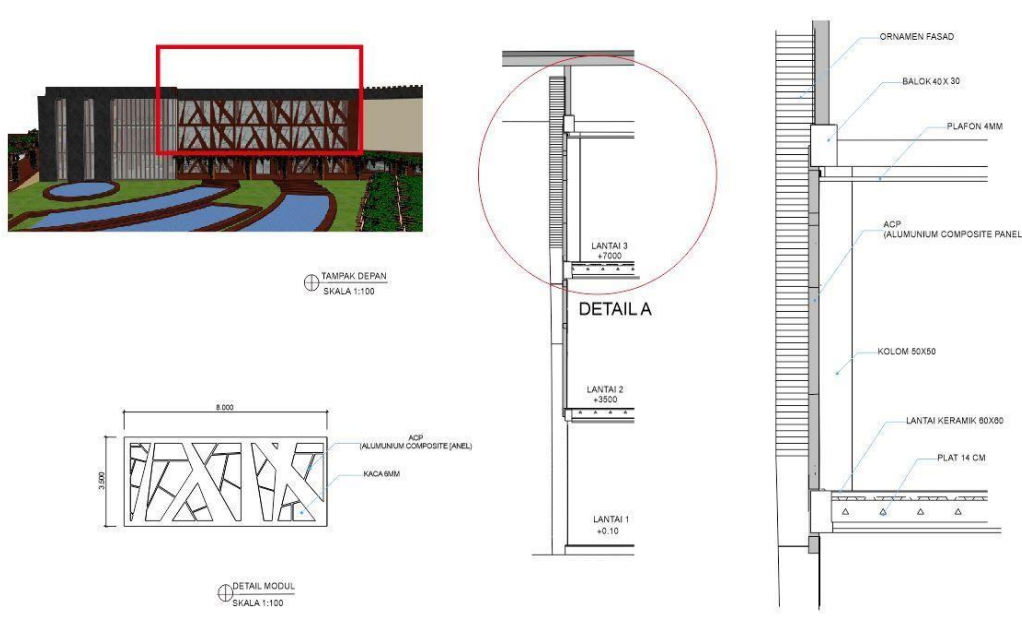
Potongan menunjukkan material-material yang digunakan, elevasi, dan interior bangunan. Pada potongan Dadaha Wellness Center terlihat bahwa ketinggian antar lantai adalah 3,5 meter, material dinding yang digunakan adalah bata hebel, pondasi yang digunakan adalah pondasi footplat dengan kolom sebesar 50x50 cm dan balok 40x30 cm, dan atapnya menggunakan dak beton.



Gambar 55. Tampak
Sumber : Analisis Penulis, 2020

5.7 Rencana Selubung Bangunan

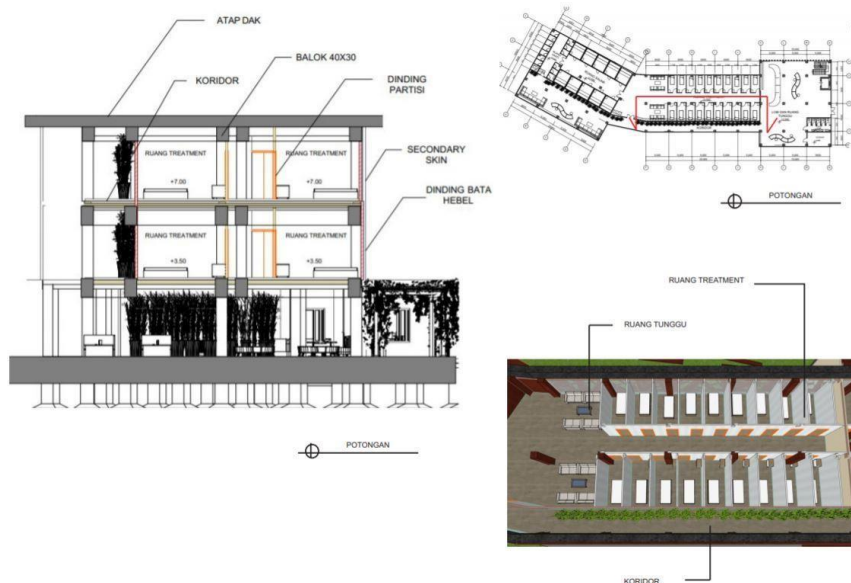
Mengacu pada pendekatan Arsitektur Organik Dadaha Wellness Center menggunakan Secondary Skin material Alumunium Composite Panel (ACP) yang berbentuk seperti akar dan ranting tanaman sehingga dapat menciptakan kesan natural ditambah dengan warna coklat yang dipilih, Selain berfungsi sebagai estetika, penggunaan ACP ini juga berfungsi sebagai secondary skin yang dapat mengurangi intensitas sinar matahari yang masuk ke dalam bangunan agar intensitasnya tidak terlalu tinggi karena bangunan menggunakan dinding kaca untuk dapat memaksimalkkan view dan pencahayaan alami.



Gambar 56. Rencana Selubung Bangunan
 Sumber : Analisis Penulis, 2020

5.8 Rancangan Interior Bangunan

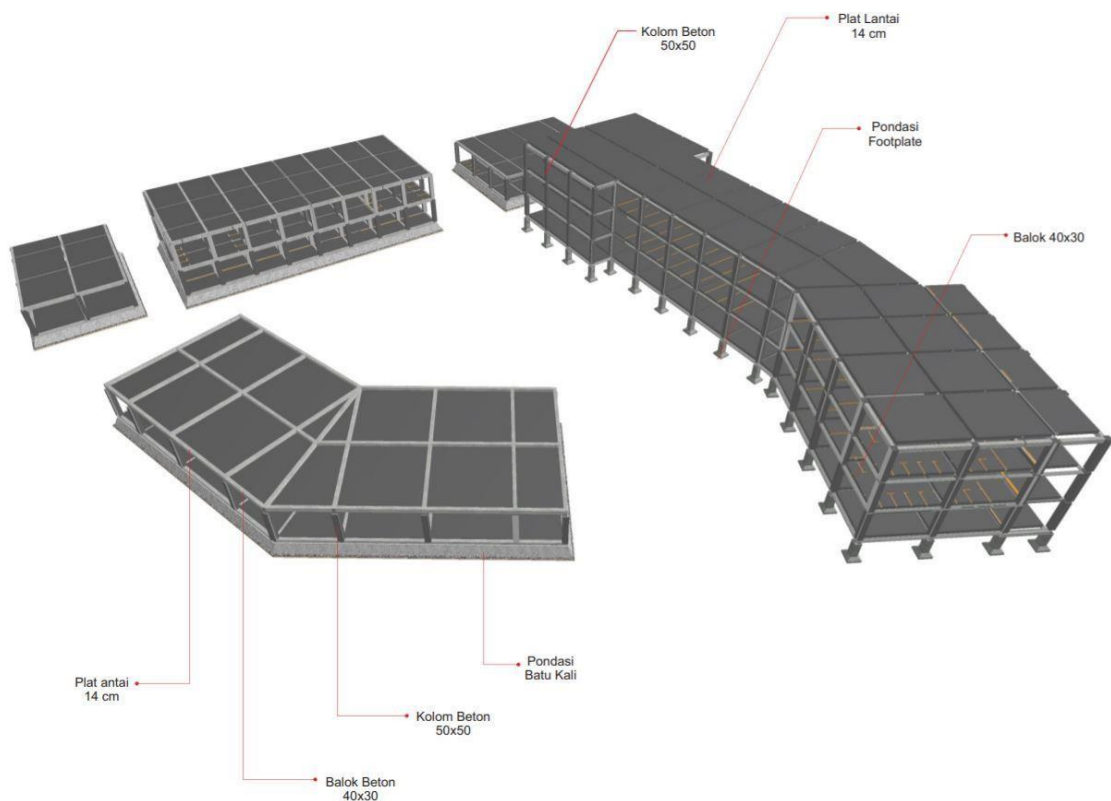
Interior Ruang treatment spa didesain dengan suasana alami dengan memberikan beberapa tanaman artificial di dalamnya dan menggunakan material pelapis lantai menggunakan parquet motif kayu . Ruang-ruang spa dibatasi dengan dinding partisi dimana besar ruangan tersebut adalah 1,5 x 4 m.



Gambar 57. Detil Ruang Treatment Spa
 Sumber : Analisis Penulis, 2020

5.9 Rancangan Sistem Struktur Bangunan

Sistem Struktur bangunan Pada Dadaha Wellness Center semuanya menggunakan struktur Grid dengan kolom 50x50 dan balok 40x30, dan plat 14 cm . Penggunaan pondasi pada bangunan utama Blok A menggunakan pondasi Footplat karena bangunan terdiri dari 3 lantai, sedangkan bangunan yang lainnya menggunakan pondasi batu kali.

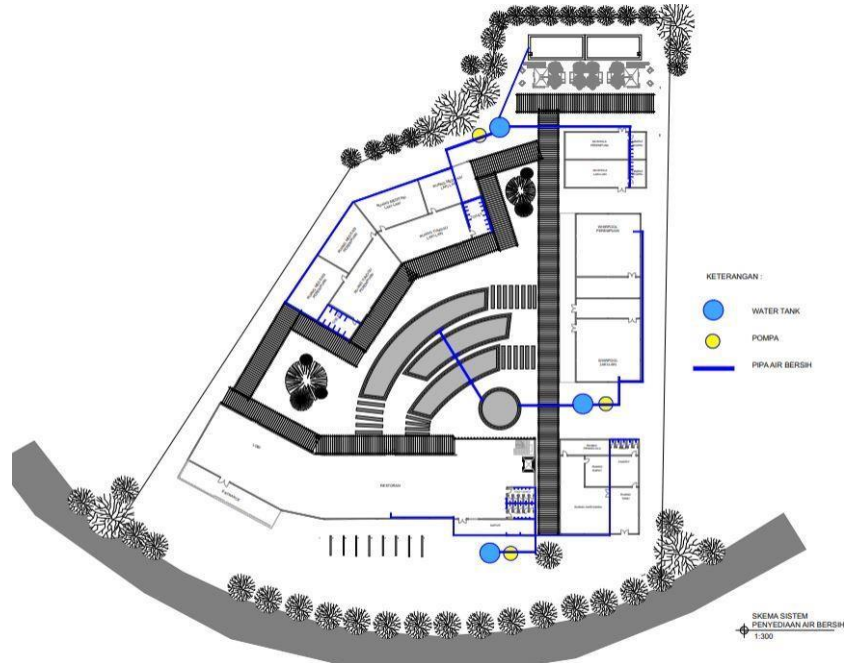


Gambar 58. Sistem Struktur BAngunan
Sumber : Analisis Penulis, 2020

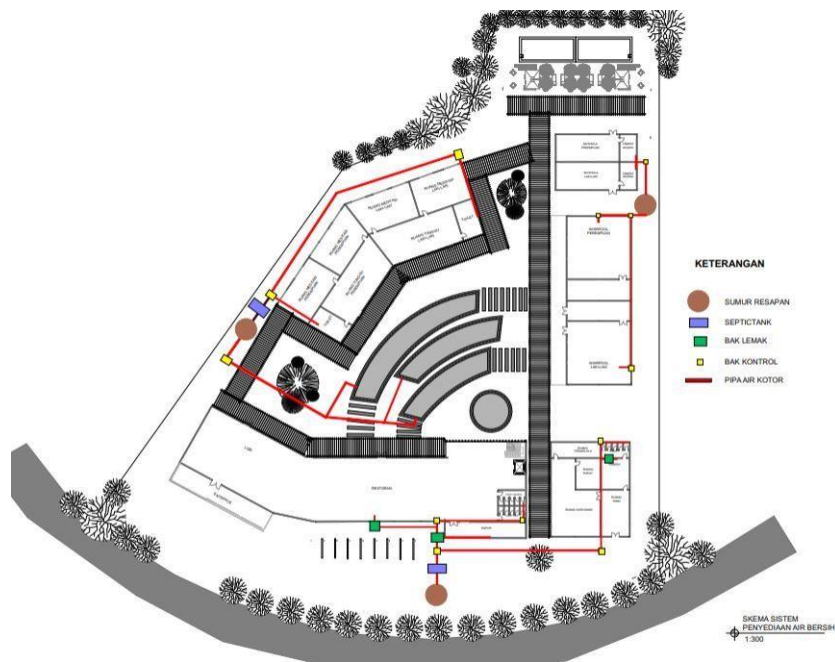
5.10 Rancangan Sistem Jaringan Air Bersih dan Kotor

Sistem air bersih menggunakan sumur yang dipompa menuju Ground Water Tank , lalu dialirkan langsung menuju fixture- fixture, untuk bangunan yang terdiri dari tiga lantai air dialurkan menggunakan sistem down feed dimana air dipompa di penampungan di atas bangunan kemudian dialirkan ke bawah menuju fixture melalui shaft. Sedangkan untuk sistem air kotor semua air dialirkan menuju sumur resapan ,

untuk kotoran cair dapat langsung mengalir menuju sumur resapan sedangkan untuk kotoran padat melalui septic tank , sedangkan untuk limbah dapur harus melalui bak penampungan lemak terlebih dahulu.



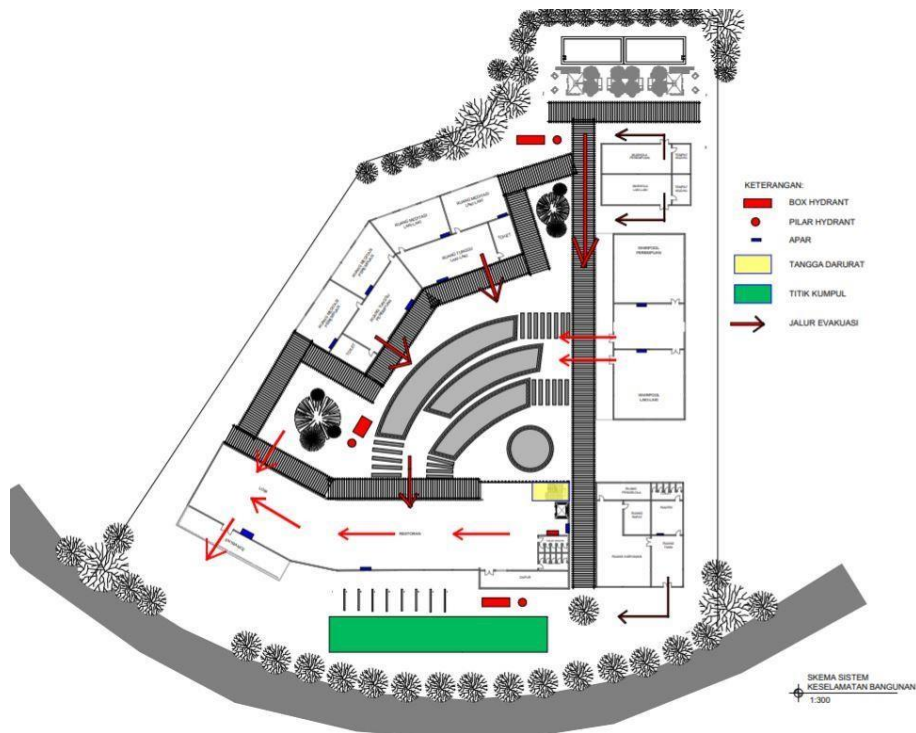
Gambar 59. Rancangan Sistem Air Bersih
Sumber : Analisis Penulis, 2020



Gambar 60. Sistem Air Kotor
Sumber : Analisis Penulis, 2020

5.11 Rancangan Penanggulangan dan Keselamatan dan Keamanan Bangunan

Sistem keselamatan bangunan dirancang dengan meletakkan tangga darurat di salah satu sisi bangunan yang juga dekat dengan pintu keluar bangunan . Hal ini dilakukan untuk mempermudah evakuasi. Seluruh jalur evakuasi di bangunan menuju ke dua titik kumpul yang merupakan area terbuka yang terdapat di depan site dan innercourt. Terdapat 3 buah box hydrant di luar bangunan, untuk di dalam bangunan terdapat APAR yang disimpan di beberapa titik di setiap gubahan.



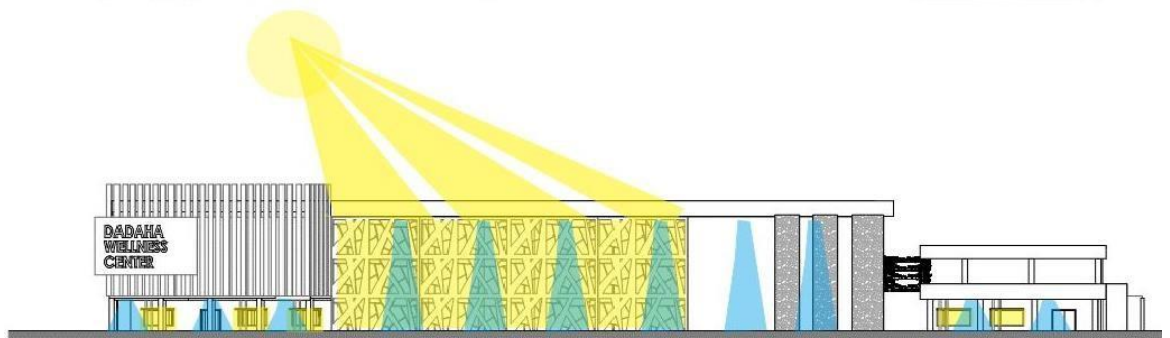
Gambar 61. Skema Barrier Free
Sumber : Analisis Penulis, 202

5.12 Rancangan Akses Difabel

Perancangan Sistem Barrier Free dilakukan dengan menyediakan akses untuk difabel dengan cara memberikan lift yang dapat digunakan sampai lantai 3 dan juga terdapat Ramp walaupun hanya dapat diakses hingga lantai 2. Selain itu terdapat juga Toilet Difabel namun, untuk toilet ini hanya disediakan di lantai 1.

5.13 Rancangan Sistem Pencahayaan Alami dan Buatan

Dadaha Wellness Center menggunakan pencahayaan alami dan buatan. Pencahayaan buatan diberi tanda warna biru yaitu pencahayaan menggunakan lampu berupa lampu downlight LED yang diletakan pada plafon di dalam ruangan untuk pencahayaan ruang dalam dan plafon sebagai pencahayaan pada fasad bangunan. Pencahayaan alami juga diterapkan secara maksimal pada desain Dadaha Wellness Center selain sebagai pencahayaan juga sebagai salah satu penerapan prinsip arsitektur organic. Pencahayaan alami terdapat pada bukaan jendela , curtain wall dan fasad dinding kaca yang menggunakan secondary skin kisi-kisi kayu.

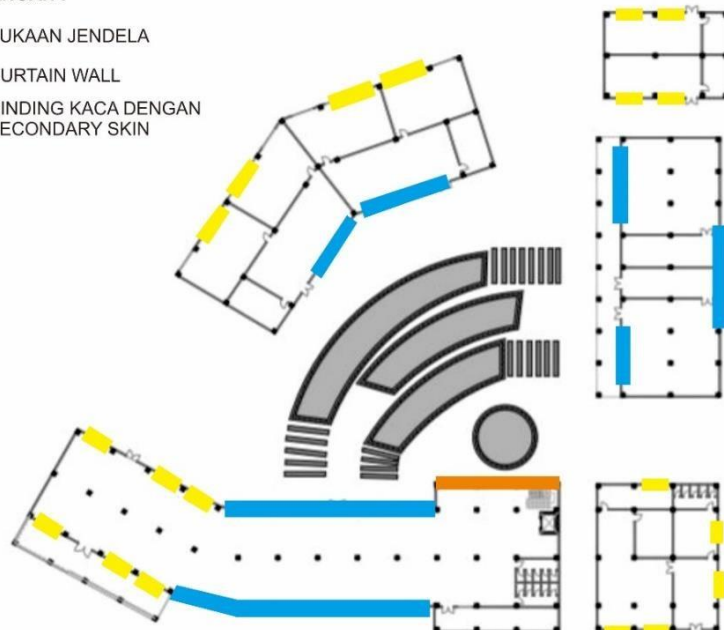


Gambar 63. Rencana Pencahayaan Alami dan Buatan
Sumber : Analisis Penulis, 2020

Datang

KETERANGAN :

- BUKAAN JENDELA
- CURTAIN WALL
- DINDING KACA DENGAN SECONDARY SKIN



Gambar 63. Rencana Pencahayaan Alami dan Buatan
Sumber : Analisis Penulis, 2020

5.14 Rancangan Sistem Transportasi Vertikal

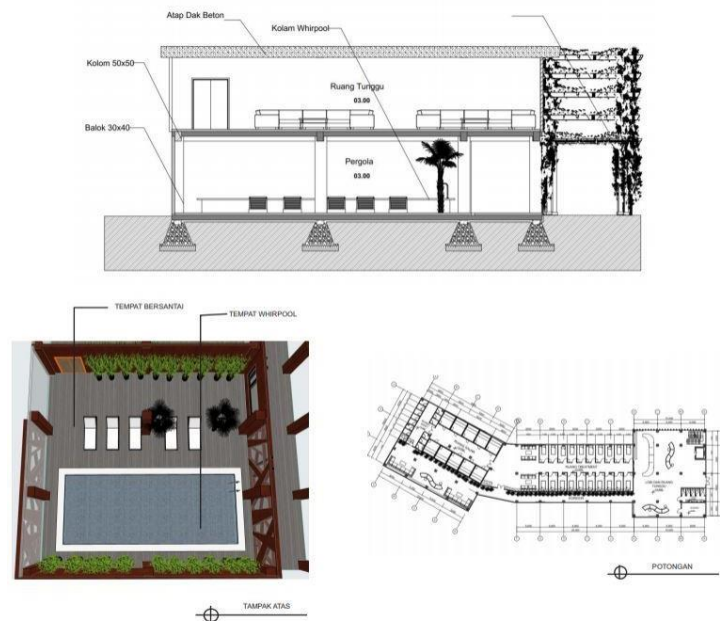
Terdapat dua jenis system transportasi vertikal di Dadaha Wellness Center yaitu tangga dan lift . Kedua transportasi vertical itu terdapat di Bangunan utama atau Bangunan Blok B karena merupakan bangunan tertinggi di dalam site yaitu memiliki 3 lantai.



Gambar 64. Rancangan Transportasi Vertikal
Sumber : Analisis Penulis, 2020

5.15 Rancangan Detil Arsitektural Ruang Whirpool

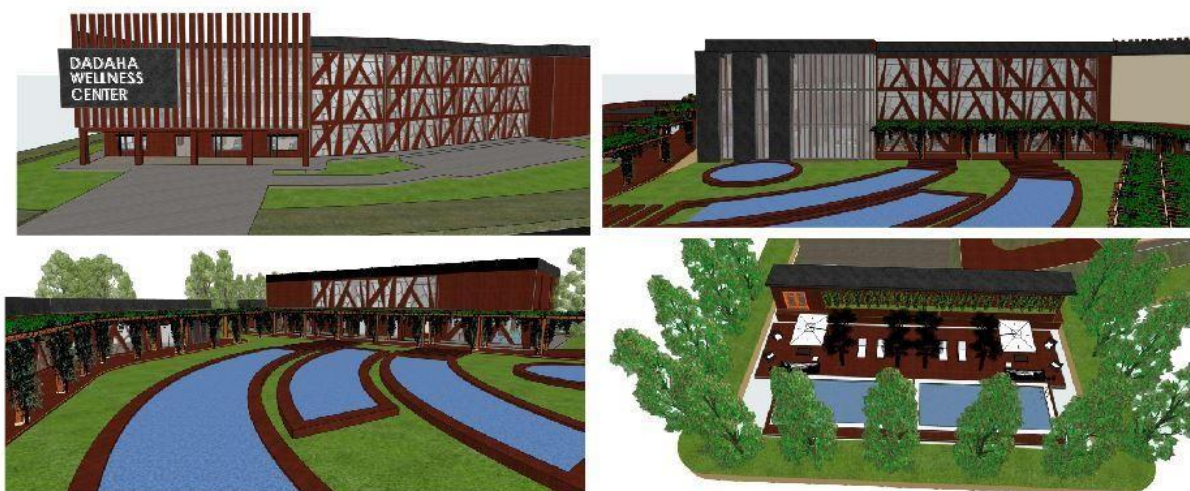
Rancangan detil arsitektural ruang whirpool memperlihatkan ukuran ruangan dan furniture di dalam ruangan secara lebih detil yang terlihat dari tampak atas dan juga potongan. Ruang Whirpool terdiri dari dua lantai dan terdapat dua kolam whirpool yang masing-masing dibedakan sesuai jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Kolam whirpool terdapat di lantai 1 sedangkan lantai 2 merupakan ruang ganti bilas , ruang loker dan ruang beristirahat yang sekaligus menjadi ruang tunggu .



Gambar 65. Rancangan Detil Arsitektural Khusus
 Sumber : Analisis Penulis, 2020

5.16 Perspektif Eksterior

Dari eksterior bangunan yang terlihat pada gambar terlihat fasad yang banyak menggunakan ornament alami seperti penggunaan kisi-kisi kayu, secondary skin yang berbentuk seperti akar tanaman serta pemilihan cat berwarna coklat .area taman memiliki innercourt yang berpusat pada 3 buah kolam yang berjajar dengan beberapa vegetasi disampingnya untuk memberikan view dari semua bangunan di sekelilingnya.



Gambar 66. Perspektif Eksterior
 Sumber : Analisis Penulis, 202

5.17 Perspektif Interior

Suasana interior Dadaha Wellness Center terlihat dengan nuansa kecolokatan sebagai bentuk implementasi dari arsitektur organic. Tambahan beberapa tanaman artificial memberikan efek alami, juga penggunaan material pelapis lantai parquet kayu sehingga menciptakan suasana yang hangat.



Gambar 67. Perspektif Eksterior
Sumber : Analisis Penulis, 202

BAB VI

HASIL EVALUASI

6.1 Kesimpulan Evaluasi

Evaluasi perancangan dilakukan oleh dosen penguji dan pembimbing untuk memberikan saran dan kritik terhadap rancangan yang dibuat agar kualitas rancangan lebih baik lagi. Proses evaluasi dilakukan pada tanggal 9 juli 2020. Terdapat beberapa catatan evaluasi dari dosen penguji dan pembimbing yang pertama mengenai area outdoor atau taman yang belum dirancang secara maksimal sehingga masih terdapat beberapa spot kosong, kemudian untuk bagian atap bangunan bisa juga dijadikan sebagai café outdoor atau rooftop sebagai fasilitas penunjang. Yang kedua mengenai pemilihan koridor mengapa memilih sirkulasi dengan pola koridor tengah, sementara orientasi view ke ruang terbuka di tengah gubahan masa. Yang ketiga Pada permasalahan pembagian ruang bagi perempuan dan laki-laki, masih ada opportunity jika memisahkannya secara vertical misal lantai 1 untuk laki-laki dan lantai 2 untuk perempuan. Dan yang terkahir adalah mengenai estimasi jumlah toilet dan kamar mandi.

6.2 Area Outdoor

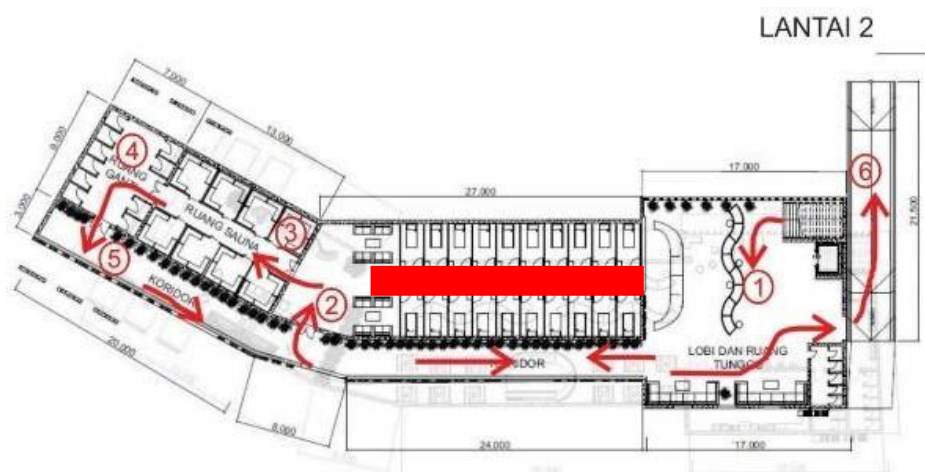
Beberapa spot sudah dimanfaatkan untuk menjadi tempat relaksasi seperti area bersantai di whirpool outdoor namun memang terdapat beberapa spot pada area taman yang hanya diisi dengan taman bunga dan kolam sebagai view dari bangunan disekelilingnya. Untuk bagian Rooftop memang belum dirancang namun akan diterima sebagai masukan agar kualitas desain lebih baik lagi.



Gambar 45. Spot Outdoor
Sumber : Analisis Penulis, 202

6.3 Pemilihan Koridor

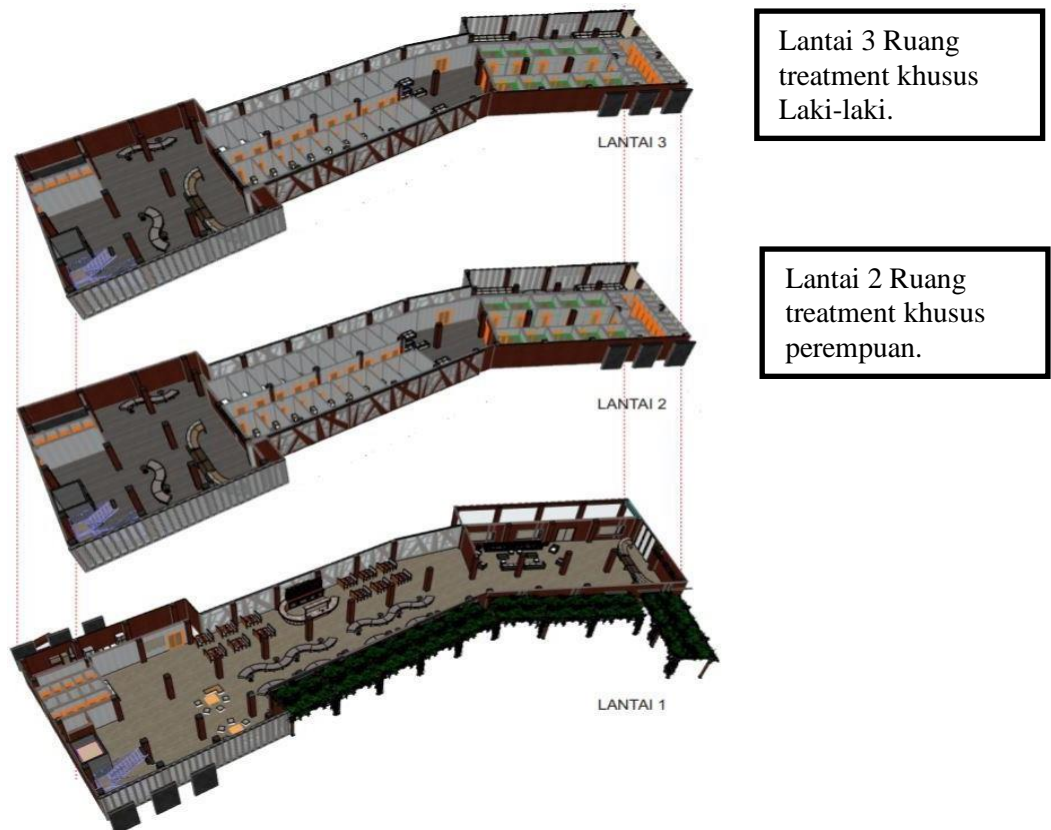
Koridor tengah di area treatment spa didesain dengan pertimbangan karena view menuju tengah gubahan diutamakan untuk ruang treatment spa sehingga ketika melakukan treatment mendapatkan view utama untuk menciptakan suasana relaksasi. Selain itu pemilihan koridor tengah di area spa agar tidak mengubah privasi ruang dimana ruangan sudah menjadi satu zona yaitu zona treatment spa, karena jika tidak menggunakan koridor tengah ruangan treatment sudah tidak berada dalam satu zona lagi. Sedangkan untuk area koridor yang kedua berada di sisi sebelah selatan dimana koridor ini mendapatkan view menuju jalan dengan mendapatkan sinar matahari langsung.



Gambar 46. Koridor Spa
Sumber : Analisis Penulis, 202

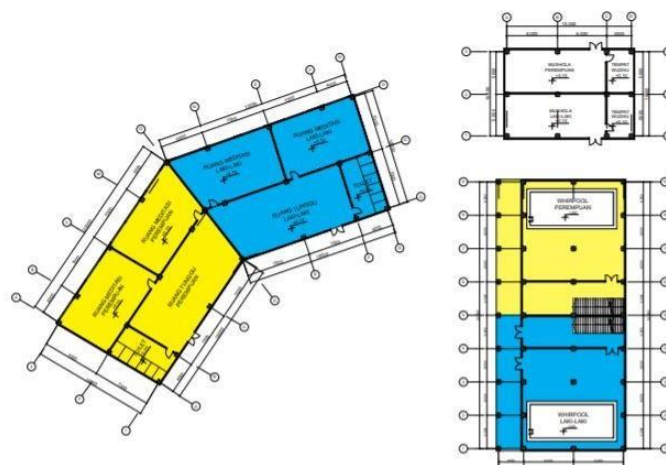
6.4 Pembagian ruang laki-laki dan perempuan

Pembagian ruang antara laki-laki dan perempuan dengan vertical sudah diaplikasikan pada desain terlihat pada gambar explode dena bahwa pada lantai 2 dan 3 merupakan tipikal yang membedakan hanya fungsinya dimana pada lantai 2 merupakan area khusus perempuan dan pada lantai 3 merupakan area khusus laki-laki.



Gambar 47. Explode Bangunan Blok A
 Sumber : Analisis Penulis, 202

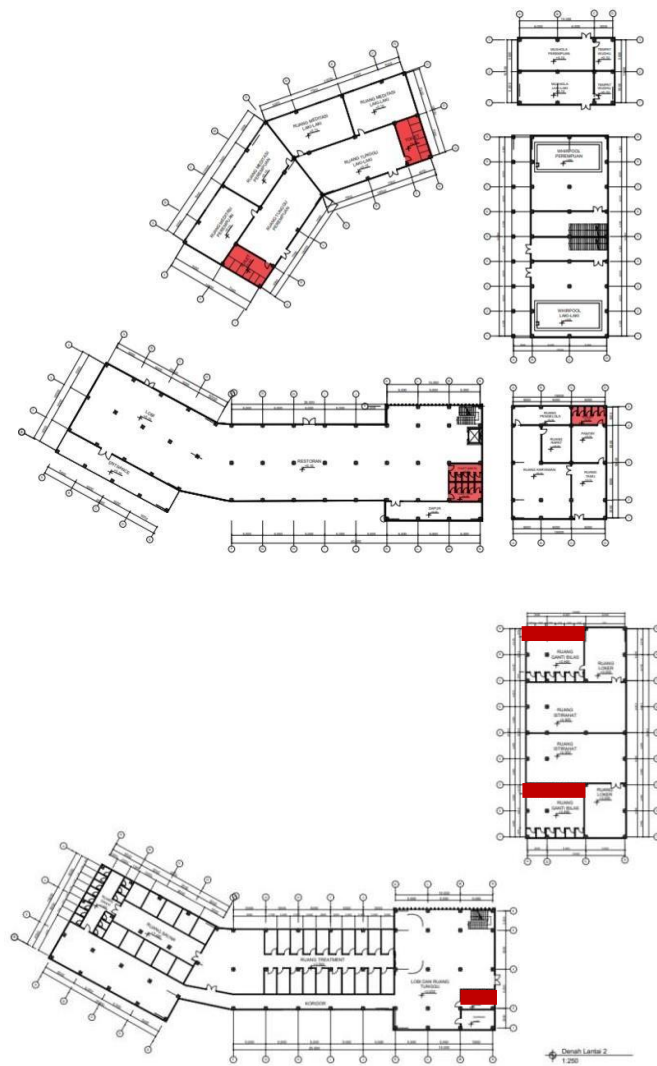
Terlihat pada denah bahwa untuk area treatment Spa dan Sauna perempuan terletak di lantai 2 dan untuk laki-laki di lantai 3. Untuk ruang Whirpool dan Meditasi juga dipisahkan antara laki-laki dan perempuan dimana untuk perempuan ditandai dengan warna kuning dan laki-laki dengan warna biru.



Gambar 48. Zona Perempuan dan Laki-laki Blok C dan E
 Sumber : Analisis Penulis, 2020

6.5 Estimasi WC dan Kamar Mandi

Menurut peraturan menteri PUPR nomor 14/prt/m/2017 tentang persyaratan kemudahan bangunan gedung olahraga, dan arena bermain persentase toilet adalah sebesar 5% dari luas lantai Bangunan Gedung. Untuk jumlah toilet pada Dadaha Wellness Center sebanyak 35 Toilet dengan perbandingan rasio antara Estimasi kapasitas pengunjung 100 orang, dengan jumlah toilet sebanyak 10 toilet meliputi 5 untuk perempuan dan 5 untuk laki-laki, dimana rasionya adalah 1:10.



Gambar 49. Sebaran Toilet
Sumber : Analisis Penulis, 2020

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal dan ebook

- Brahma, M 2019, Desain outdoor Foodcourt sebagai sarana penunjang pekerjaan Pelaksanaan teknis PKL ALun-ALun Sidoarjo, Kampus ITS, Sukolilo, Surabaya.
- Chuck Y. Gee, Wellness Center Development and Management, Watson-Guption Publication (1988).
- Handoyo, A. 2020. Panduan Praktis Aplikasi Oleh Nafas. Jakarta : Elex Media Komputindo
- Kurnia, Melanie (1363069) (2017) Perancangan Interior Relaxtion and Therapy. Undergraduate thesis, Universitas Kristen Maranatha 20 November 2015.
- Pearson, David. 2002. *New Organic Architecture*. www.ucpress.edu/books/pages/9678/9678.intro.php diakses tanggal 10 Maret 2016
- Prambudi. G & Subki, M, 2018, Perancangan Arsitektur dan Ruang Gerak.
- Rasikha, Tezza. 2009. Arsitektur Organik Kontemporer. Depok: Universitas Indonesia
- Santoso Y, 2018, Perancangan Tempat Spa dan Sauna, Universitas Mercubuana. Tersedia di : [Http://digilib.mercubuana.ac.id](http://digilib.mercubuana.ac.id)
- Widati, T (2014). Rumah Usonian Sebagai Penerapan Arsitektur Organik Frank Lloyd Wright. Jurnal Perspektif Arsitektur 9(2). Kalimantan Tengah: Universitas Palangka Raya
- Yoga Studi Kasus: Meditation Paviliun & Yoga Studio, Perancangan Studio Tugas Akhir Teknik Arsitektur, Universitas Komputer Indonesia.
- Yuliani, S 2018, Perancangan Tempat Spa dan Sauna, Universitas Mercubuana. Tersedia di : [Http://digilib.mercubuana.ac.id](http://digilib.mercubuana.ac.id)

Peraturan

- Peraturan Menteri Pariwisata Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2019 tentang Standar Usaha Spa.
- Peraturan Daerah Kota Tasikmalaya Nomor : 15 Tahun 2004 Tentang Penataan Bangunan dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Walikota Tasikmalaya
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2016 Tentang Standar Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Perkantoran Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Menteri Kesehatan Republik Indonesia
- Peraturan Menteri Pekerjaan Umum Dan Perumahan Rakyat Nomor 14/Prt/M/2017 Tentang Persyaratan Kemudahan Bangunan Gedung.

Blog dan Internet

Aspiranda Puji, 2018 . ' Habis Olahraga Makan Apa, Ya? 6 Menu Sehat Ini Bisa Anda Pilih'

Tersedia di : <https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/makanan-setelah-olahraga//>

Pada Tanggal 13 Februari 2018

Dhara Wellness Centre by Alberto Apostoli By : Mark V | 12 Oct 2011 10:14 pm

<http://architectism.com/dhara-wellness-centre-by-alberto-apostoli/>.

Hal-hal yang sebaiknya dilakukan setelah berolahraga, 2012. Tersedia di :

<<https://health.detik.com/hidup-sehat-detikhealth/d-1847418>>. [27 Februari

Hal yang wajib ada di ruang meditasi,2019.Tersedia di :

<https://www.99.co/blog/indonesia/ruang-meditasi-rumah/>. Pada tanggal 21 Juni

Hal yang wajib ada di ruang meditasi, 2019. Tersedia di :

<https://www.99.co/blog/indonesia/ruang-meditasi-rumah/>. Pada tanggal 21 Juni 2019.

Orhidelia Wellness Center Cite: "Orhidelia Wellness / Enota" 03 Jun 2010. ArchDaily.

Accessed 23 Jul 2020. <https://www.archdaily.com/62814/orhidelia-wellness-enota>

[ISSN 0719-8884](https://www.archdaily.com/62814/orhidelia-wellness-enota)

Wayan. W, 2012 . Tersedia di : <https://sihusky.wordpress.com/jenis-jenis-spa//>

Pada Oktober 2012.