

## PERANCANGAN INTERIOR PUSAT KEBUGARAN DAN KESEHATAN, KOTA BANDUNG

### INTERIOR DESIGN OF FITNESS AND WELLNESS CENTER, BANDUNG

Salsabila Regita May Ayusha Deneva<sup>1</sup> Imtihan Hanum, S.Sn., M.Ds<sup>2</sup>  
Fajarsani R Palupi, S.Sn., M.Ds.<sup>3</sup>

Prodi Desain Interior, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom

salsabiladeneva@student.telkomuniversity.ac.id<sup>1</sup> imtihanhanum9@gmail.com<sup>2</sup>  
fajarsanirp@hotmail.com<sup>3</sup>

#### ABSTRAK

*Fitness* berasal dari bahasa Inggris *fit* yang artinya bugar, maka terjemahan dari kata *fitness* adalah kebugaran. Menurut KBBI, bugar merupakan sehat dan segar sehingga kebugaran dapat didefinisikan sebagai sebuah kemampuan tubuh manusia pada saat melakukan aktifitas fisik dalam waktu lama tanpa merasa kelelahan. Sedangkan *wellness* didefinisikan sebagai suatu proses yang panjang untuk mendapatkan kehidupan yang baik yaitu berfikir positif, keadaan fisik yang optimal, psikologikal, dan fungsi social.

Metode yang digunakan dalam perancangan ini bersifat deskriptif, analisis dan sintesa. Sehingga desain baru yang diciptakan dapat memberikan manfaat terhadap manusia agar selalu tampil menjaga kebugaran dan kesehatan untuk mencapai gaya hidup yang produktif melalui suatu objek dan elemen interior yang dapat mendorong semangat. Konsep yang akan di terapkan dalam *Fitness and Wellness Center* ini adalah *active* melalui *physical active* dengan tujuan untuk mendukung aktifitas pengguna dan menyadarkan manfaat dari aktifitas yang dilakukan di perancangan ini. Tema yang akan digunakan dalam perancangan adalah *healthy lifestyle* yang dapat membantu mengubah pola hidup masyarakat menuju yang lebih baik.

**Kata kunci :** *Fitness, wellness, active*

## **1. Pendahuluan**

Perkembangan zaman membuat jumlah penduduk semakin padat dan membuat sebuah kota menjadi sibuk. Manusia yang hidup di perkotaan untuk selalu meningkatkan kualitas hidupnya dan semakin terbuka dengan perkembangan teknologi agar praktis dan modern. Menurut hasil survei pada tahun 2018 yang dilakukan oleh Ramadhiani Arimbi selaku jurnalis media Kompas menyatakan bahwa Kota Bandung menjadi salah satu kota urban terpadat dengan jumlah dua juta penduduk pada tahun 2010. Tidak hanya itu, kota Bandung memasuki jajaran kota terpadat dan termacet kedua di Indonesia. Hal ini menyebabkan, keadaan kota yang padat dengan penduduk menimbulkan lingkungan dan udara yang tidak sehat. Salah satu dokter spesialis saraf bernama Dokter Yuda Tarana mengatakan bahwa aktivitas yang berlebih dalam memicu risiko kesehatan adalah bekerja berlebihan yang memicu rasa lelah pada fisik juga psikis. Saat psikis dan fisik mengalami kelelahan, hal ini akan mempengaruhi metabolisme tubuh secara keseluruhan. Dengan terganggunya metabolisme, semua sistem dan organ tubuh otomatis akan terganggu. Pola aktivitas dan makan masyarakat menjadi hanya mengandalkan cara yang instan. Menurut Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, tercatat pada tahun 2014 bahwa Proporsi Sumber Asupan Energi Penduduk Indonesia telah mengkonsumsi kalori dan protein yang berlebih dari yang dianjurkan sehingga menyebabkan rentan akan penyakit. Masyarakat harus mengerti dan memahami bagaimana cara memperoleh nutrisi dengan benar dan tetap menjaga kesehatan tubuh maupun pikiran.

Oleh karena itu, masyarakat membutuhkan sebuah tempat atau wadah publik yang dapat membuat masyarakat tetap sehat dan menjaga kebugaran tubuh maupun pikiran. Tempat ini menyediakan fasilitas berupa olahraga, membimbing masyarakat dalam hidup sehat dan menjaga masyarakat tetap

bugar. *Fitness dan Wellness Center* merupakan sebuah jawaban dilihat dari fasilitas yang dibutuhkan.

Seiring dengan perkembangan zaman, *fitness center* menjadi sebuah kebutuhan dimana masyarakat tidak perlu mencari waktu libur untuk berolahraga sebab hampir seluruh *fitness center* menawarkan jam operasional dan jadwal kelas yang dapat membantu menentukan jadwal olahraga.

Pelayanan publik ini menyediakan beberapa fasilitas diantaranya, *fitness center*, *wellness center*, tempat sosialisasi dan fasilitas komersil lainnya seperti tempat makan sehat, toko makanan sehat dan *retail* yang dapat menunjang kebutuhan manusia dalam mencapai gaya hidup yang sehat di tengah padatnya aktivitas di kota. Seluruh fasilitas ini dapat dilakukan dalam satu tempat dan waktu sehingga dapat mempermudah masyarakat.

### **1.1. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan serta studi literatur yang dilakukan, berikut identifikasi masalah yang ditemukan :

1. Beberapa fasilitas tidak menerapkan standar yang sesuai dengan aktifitas.
2. Suasana yang diciptakan di beberapa fasilitas tidak sesuai dengan tujuan *fitness* dan *wellness* itu sendiri.
3. Beberapa fasilitas memiliki sirkulasi antar peralatan olahraga dan pengunjung yang cukup padat.

## **2. Metode Perancangan**

### **1. Topik Perancangan**

Topik perancangan ini adalah perancangan interior baru pada sebuah tempat pusat kebugaran dan kesehatan yang dapat memenuhi kebutuhan masyarakat Kota Bandung dengan merubah pandangan masyarakat *urban* terhadap hidup sehat. Pokok permasalahan dari topik timbul dari masalah budaya dan sosial yang ada pada masyarakat *urban*.

### **2. Survey**

Melakukan observasi dan memperoleh data melalui *site visit* ke beberapa tempat *fitness*, yaitu Rai *Fitness*, *Celebrity Fitness* dan *d'Groove Sport and Wellness Center*. Tempat *wellness* dalam kategori *counselling*, *mind*, dan akomodasi. Tempat *wellness* dalam kategori *mind* dan *counselling*, yaitu Amity Studio dan Svarga *E-motion Sanctuary*.

### 3. Studi Literatur

Melakukan studi literatur yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran melalui jurnal dan buku untuk mengetahui standar – standar yang harus diperhatikan dalam perancangan serta memperoleh data – data untuk melengkapi informasi yang dibutuhkan.

### 4. Analisa

Analisa hasil survey yang mencakup *site plan*, aktivitas, fasilitas, kondisi ruang, karakter ruang dan pembentuk ruang. Data yang diperoleh dari hasil survey dan studi literatur digabungkan untuk menentukan konsep dan tema yang akan digunakan dalam perancangan.

### 5. Tema dan Konsep Perancangan

Tema yang akan digunakan dalam perancangan ini adalah *healthy lifestyle* yang bertujuan membantu masyarakat *urban* menjalani pola hidup yang sehat. Sedangkan konsep yang akan digunakan adalah *active* yang bermaksud membantu pengguna dalam menjaga kebugaran tubuh di tengah padatnya.

### 6. Output

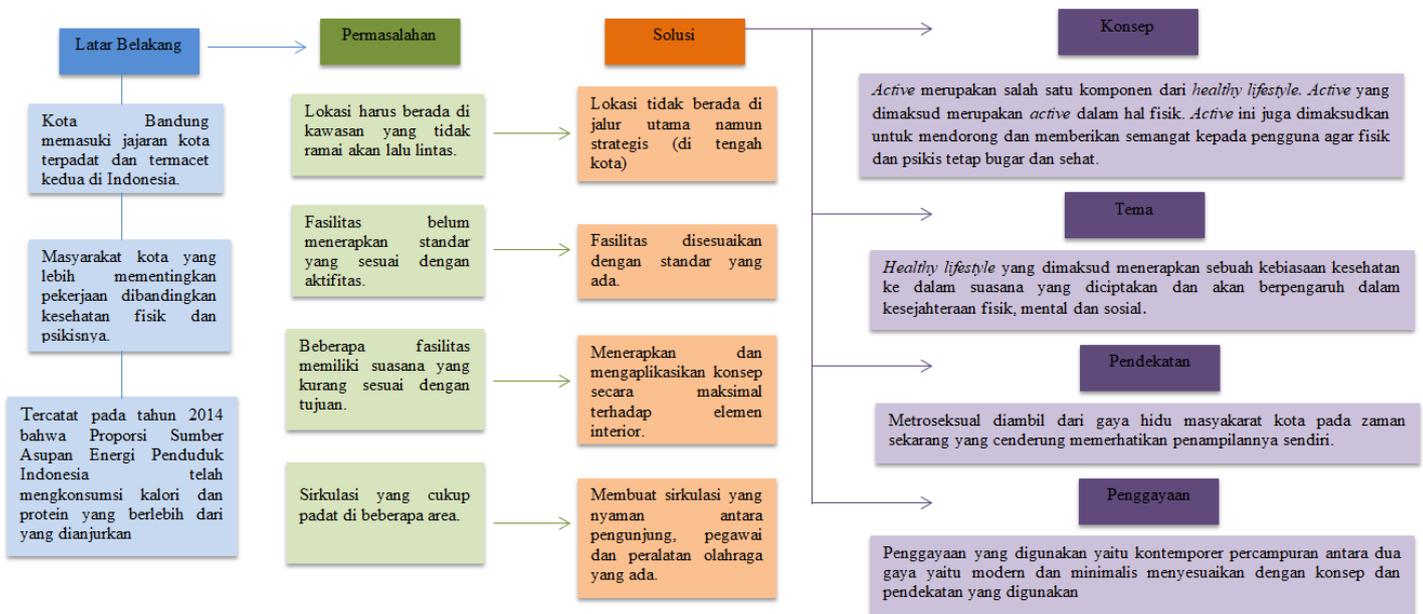
Output dari perancangan ini adalah perancangan *Fitness and Wellness Center* dengan pendekatan metroseksual yang menyesuaikan dengan kehidupan masyarakat yang ada di dalam kota dan membantu masyarakat dalam melakukan aktifitas dengan nyaman dan aman serta menghadirkan fasilitas dalam satu wadah sehingga pengguna tidak susah dalam menjangkau seluruh fasilitas. Output perancangan berupa gambar kerja, maket dan skema material.

## 3. Pembahasan

### 3.1. Konsep Desain

Konsep yang akan digunakan pada desain perancangan merupakan adalah *active* berupa *physical active* dalam menjaga kebugaran tubuh. Konsep ini

diambil dari salah satu komponen *healthy lifestyle*. Maksud dari konsep yang digunakan adalah konsep perancangan diharapkan dapat membuat sebuah motivasi atau dorongan untuk para pengunjung dalam melakukan aktifitas di dalam fasilitas yang ada.



Tidak hanya itu, konsep perancangan ini juga diharapkan dapat membantu pengunjung dapat menjaga kebugaran dan kesehatan di tengah padatnya kegiatan di kota.

### 3.2 Penyelesaian Elemen Interior

#### A. Bentuk

Konsep bentuk yang diterapkan pada perancangan ini diambil dari salah satu bagian *healthy lifestyle*, yaitu *being active* dengan menekan *active* yang dimaksud adalah *physical active*.

*Active* hampir memiliki kata adjektif yang sama dengan energik, salah satunya adalah melakukan gerakan yang dinamis dan ritme yang tidak menetap. Sehingga bentuk – bentuk yang akan digunakan pada perancangan ini adalah bentuk geometris, organis dan perpaduan diantaranya. Bentuk ini digunakan untuk menghilangkan kesan kaku pada ruang. Selain itu, bentuk ini juga digunakan untuk memberikan kesan dinamis dan lincah.

## B. Material

Material yang akan digunakan pada perancangan menyesuaikan dengan konsep dan tema pada perancangan yaitu dapat memberikan tampilan yang membantu memberikan semangat pada pengunjung. Material yang

Pada bagian dinding hanya menggunakan material berasal dari batu bata yang diberikan *finishing* berupa cat, cermin atau *wallpaper* bermotif serta bertekstur. Namun untuk di ruangan yang memerlukan kedap suara seperti *prefunction room*, menggunakan bahan *carpet* dengan motif.

Sedangkan pada *ceiling* menggunakan bahan gypsum yang diberikan *finishing* berupa cat berwarna. *Ceiling* berbahan dasar gypsum ini digunakan agar dapat membuat *up* dan *drop ceiling* serta permainan cahaya lampu. Namun di beberapa studio *wellness*, menggunakan aksesoris yang berbahan dasar multipleks.

## C. Warna

Selain memberikan kesan energik pada ruang, warna jingga dapat menghidupkan sebuah ruang dan mendorong stimulasi serta oksigen dalam tubuh. Warna coklat pada perancangan diterapkan sebagai warna yang mewakili kesan tenang dan aman terutama pada *studio pilates* dan yoga serta ruang loker. Warna netral digunakan untuk memberikan kesan luas dan bersih pada sebuah ruang. Warna ini digunakan sebagai warna utama dan warna dasar untuk melengkapi warna – warna aksesoris.



Gambar 3.14 Perpaduan Bentuk

(Sumber: wordpress.com)

#### D. Pencahayaan

Pencahayaan memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Pencahayaan merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung aktivitas manusia sehari – hari. Selain dapat mengakomodasi kebutuhan manusia, dalam interior pencahayaan juga digunakan sebagai penambah elemen estetis.

Selain pencahayaan alami yang berasal dari bukaan berupa jendela, sistem pencahayaan yang digunakan dalam perancangan juga menggunakan pencahayaan buatan. Jenis lampu yang digunakan merupakan lampu *LED* dengan berbagai jenis rumah lampu, diantaranya *downlight*, lampu TL, *pendant light* dan *spotlight*. Seluruh jenis lampu ini disesuaikan dengan jenis kegiatan yang dilakukan di masing – masing ruang.

#### E. Penghawaan

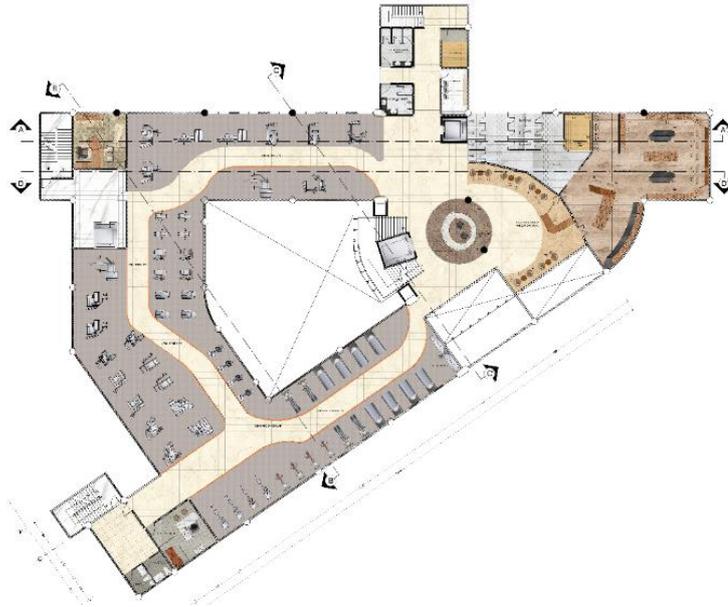
Penghawaan yang digunakan pada perancangan ini hanya menggunakan penghawaan buatan karena seluruh kaca yang ada pada bangunan bersifat pasif. Maka dari itu penghawaan buatan akan lebih dimaksimalkan untuk menjaga suhu ruang dan kenyamanan bagi pengguna. Penghawaan yang digunakan merupakan *air conditioner vrv* dengan jenis *cassette*.

#### F. Sistem Keamanan

Sistem keamanan yang digunakan pada perancangan ini bertujuan untuk menghindari akan adanya sesuatu yang tidak diinginkan dan membuat pengguna tetap merasa aman. Sistem keamanan yang digunakan adalah *smoke detector*, *sprinkler*, APAR, *CCTV*, *emergency sign*, dan tangga darurat.

## 4. Hasil Desain

### 4.1. Lantai Tiga



Dalam *layout* lantai tiga terdapat area *fitness* yang terdiri dari area angkat beban, studio aerobik dan studio sepeda statis. Pada bagian depan *lift* dan tangga utama terdapat area *receptionist*, area tunggu dan ruang loker. Hal ini disesuaikan dengan tahap aktivitas dalam *fitness*. Pada area latihan, peralatan disusun sesuai dengan bagian anggota tubuh untuk memudahkan pengunjung dalam melakukan olahraga dan mencari peralatan.

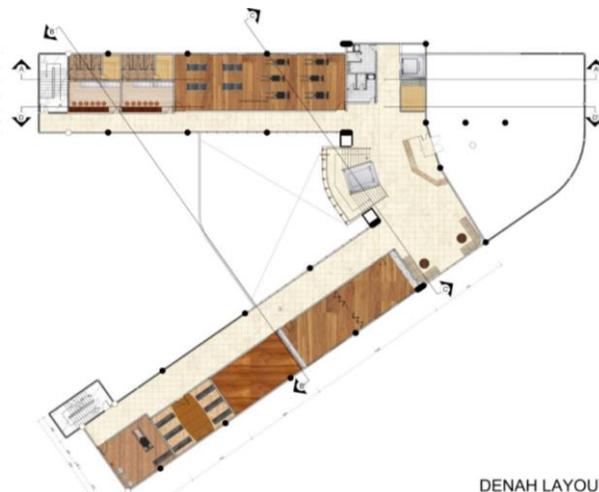


Bentuk pola lantai dan *ceiling* banyak menggunakan bentuk dinamis dan perpaduan bentuk antara lengkung dengan geomteris.



Pada studio aerobik dan sepeda statis, banyak menggunakan material cermin pada dinding. Selain memberikan kesan luas pada ruang, cermin ini digunakan agar pengunjung dapat memantau gerakannya dan menjadi lebih percaya diri.

#### 4.2. Lantai Empat



*Layout* lantai empat terdapat area *wellness* yang terdiri dari studio yoga dan pilates. Pada bagian depan *lift* dan tangga utama terdapat area *receptionist* dan area tunggu untuk memudahkan pengunjung bila membutuhkan bantuan pegawai. Sedangkan area *service* berada di bagian samping *receptionist* sehingga pengunjung dapat dengan mudah mengakses area tersebut.



Pada seluruh studio yoga dan pilates, banyak menggunakan warna coklat untuk memberikan kesan yang hangat dan tenang. Sama halnya dengan studio

aerobik dan sepeda statis, studio yoga an pilates juga banyak menggunakan cermin pada bagian dindingnya. Selain itu, terdapat *furniture* untuk menyimpan peralatan olahraga yang dibutuhkan saat yoga dan pilates berlangsung. *Furniture* juga banyak digunakan sebagai tempat penyimpanan barang untuk pengunjung.

## 5. Kesimpulan

Pusat kebugaran dan kesehatan di kota Bandung sedang mewabah dikarenakan minat gaya hidup sehat yang tinggi, sehingga persaingan antar fasilitas cukup besar. Untuk mampu bersaing, pusat ini harus memiliki keunikan yang berbeda dibandingkan dengan pusat kebugaran dan kesehatan lainnya, dapat dilihat dari desain, lokasi dan fasilitas yang diberikan kepada pengunjung. Oleh karena itu, konsep perancangan secara keseluruhan mengangkat konsep yang dapat mendorong pengunjung untuk lebih peduli terhadap kesehatan diri sendiri dan memberikan dorongan semangat dalam melakukan aktifitas di dalam perancangan.

## Daftar Pustaka

- Bergman, Nicole. 2015. *7 Attributes of Physically Active People*. [shorturl.at/ensyl](http://shorturl.at/ensyl) (diakses 1 Juli 2019).
- Chhibber, Heeral. 2016. *The Incridible Way Color Can Affect Your Physical And Mental Health*.
- De Chiara, Joseph. 1991. *Time Saver Standards for Interior Design and Space Planning*.
- Ebd, Sadjiman. 2005. *Dasar – Dasar Tata Rupa dan Desain*.
- Neufert, Peter. 2003. *Architect Data Third Edition*.
- Panero, Julius. 1979. *Human Dimensions*.