

LANDASAN TEORI DAN PROGRAM
HOLISTIC WELLNESS CENTER DI BANDUNG DENGAN
PENDEKATAN ARSITEKTUR ZEN



PROGRAM STUDI ARSITEKTUR
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
2021

**LANDASAN TEORI DAN PROGRAM
HOLISTIC WELLNESS CENTER DI BANDUNG DENGAN
PENDEKATAN ARSITEKTUR ZEN**

Diajukan dalam Rangka Memenuhi

Salah Satu Syarat Memperoleh

Gelar Saraja Arsitektur



EDWIN WIJAYA

17.A1.0007

**PROGRAM STUDI ARSITEKTUR
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**

2021

HALAMAN PENGESAHAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

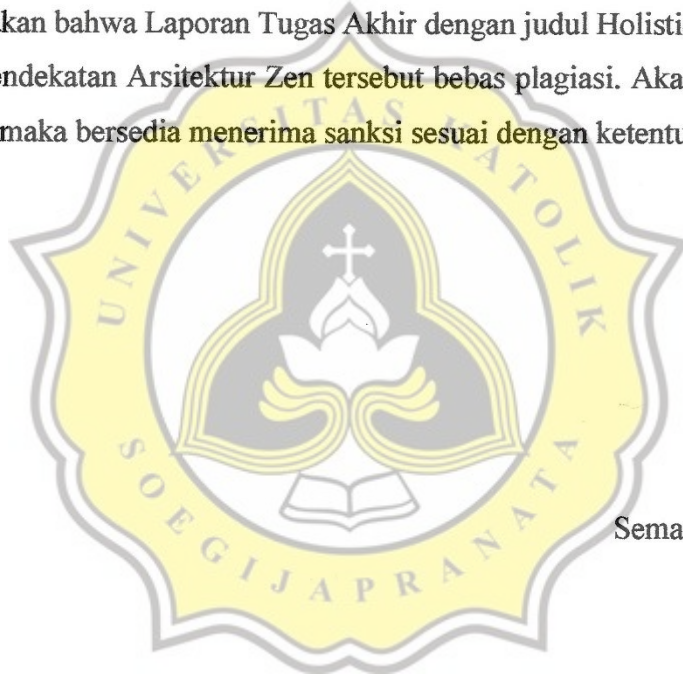
Nama : Edwin Wijaya

NIM : 17.A1.0007

Progdi / Konsentrasi : Arsitektur

Fakultas : Arsitektur dan Desain

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul Holistic Wellness Center di Bandung dengan Pendekatan Arsitektur Zen tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.



Semarang, 22 Maret 2021

Yang menyatakan,



Edwin Wijaya

HALAMAN PENGESAHAN



Judul Tugas Akhir: : HOLISTIC WELLNESS CENTER DI BANDUNG DENGAN
PENDEKATAN ARSITEKTUR ZEN

Diajukan oleh : Edwin Wijaya

NIM : 17.A1.0007

Tanggal disetujui : 22 Maret 2021

Telah setuju oleh

Pembimbing : Ratih Dian Saraswati S.T., M.Eng.

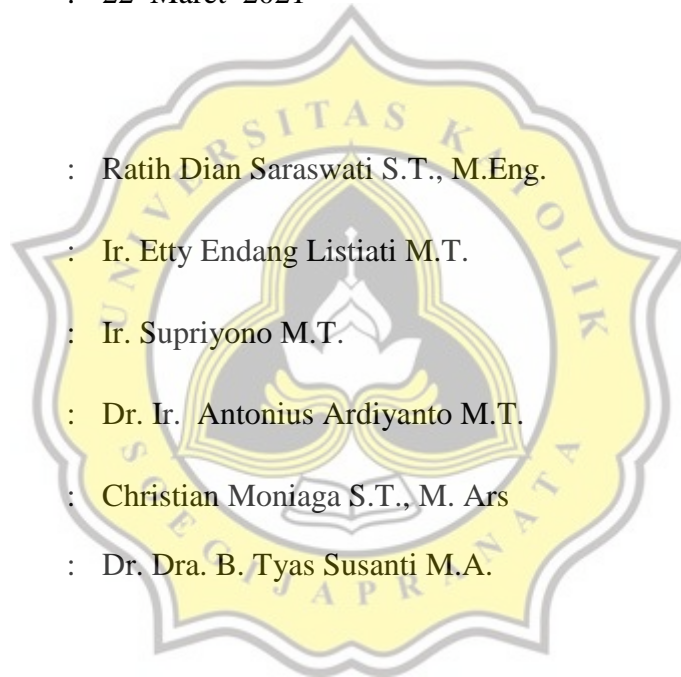
Penguji 1 : Ir. Etty Endang Listiati M.T.

Penguji 2 : Ir. Supriyono M.T.

Penguji 3 : Dr. Ir. Antonius Ardiyanto M.T.

Ketua Program Studi : Christian Moniaga S.T., M. Ars

Dekan : Dr. Dra. B. Tyas Susanti M.A.



Halaman ini merupakan halaman yang sah dan dapat diverifikasi melalui alamat di bawah ini.

sintak.unika.ac.id/skripsi/verifikasi/?id=17.A1.0007

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Edwin Wijaya

NIM : 17.A1.0007

Program Studi : Arsitektur

Fakultas : Arsitektur dan Desain

Jenis Karya : Tugas Akhir

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul **Holistic Wellness Center di Bandung dengan Pendekatan Arsitektur Zen** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 22 Maret 2021

Yang menyatakan,



Edwin Wijaya

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan dan karunia-Nya sehingga Landasan Teori dan Program dengan judul “**Holistic Wellness Center di Bandung dengan Pendekatan Arsitektur Zen**” sebagai syarat guna memperoleh gelar Sarjana Arsitektur di Universitas Katolik Soegijapranata mampu diselesaikan dengan hasil yang maksimal dan yang seperti diharapkan.

Keberhasilan terhadap Landasan Teori dan Program ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan, yang terlibat dalam proses bimbingan, memberikan arahan, dan motivasi dalam proses penulisan ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada:

1. Ibu **Dra. B. Tyas Susanti, M.A., Ph. D.**, selaku Dekan Fakultas Arsitektur dan Desain Unika Soegijapranata
2. Bapak **Christian Moniaga, S.T., M. Ars.**, selaku Ketua Program Studi Arsitektur Unika Soegijapranata
3. Ibu **Ir. Yulita Titik Sunarimahingsih, M.T.**, selaku dosen koordinator Proyek Akhir Arsitektur Periode ke LXXIX.
4. Ibu **Ratih Dian Saraswati, S.T., M. Eng.**, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, koreksi, saran, dan semangat sepanjang Proyek Akhir Arsitektur Periode ke LXXIX.
5. Bapak **Ir. Ant. Ardiyanto, M.T.**, Bapak **Ir. Supriyono, M.T.**, dan Ibu **Ir. Eddy Endang Listiati, M.T.**, selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, koreksi, dan saran selama sepanjang sidang Proyek Akhir Arsitektur Periode ke LXXIX.

Semarang, 22 Maret 2021



Edwin Wijaya

ABSTRAK

Kesehatan mental masih menjadi permasalahan kesehatan yang menarik perhatian dunia. Tetapi, manusia sendiri masih cenderung mengabaikan dan mengesampingkan permasalahan kesehatan mental, namun sebenarnya memiliki mental yang sehat dan stabil merupakan hal dasar yang diperlukan manusia untuk mampu beraktivitas dan bersosialisasi seperti layaknya manusia biasa. WHO menjelaskan bahwa depresi dan kecemasan menjadi permasalahan kesehatan mental dengan prevalensi yang paling tinggi. Di Indonesia sendiri, masalah gangguan mental juga mengalami peningkatan yang signifikan. Kota Bandung sebagai kota metropolitan sendiri juga mengalami peningkatan yang cukup tinggi dan memiliki resiko yang cukup besar bagi penduduknya untuk mengalami gangguan kesehatan mental. Penyebab gangguan tersebut dapat disebabkan gangguan penyesuaian diri, masalah fisiologis atau fisik tubuh, permasalahan psikologis, atau masalah lingkungan. Penanganan tersebut dalam dilaksanakan melalui konsep *wellness*, yang memperhatikan dimensi fisik, mental, sosial, spiritual, emosi, dan lingkungan untuk menciptakan sehat secara *holistic*. Karena pada dasarnya, kesehatan manusia perlu dipandang secara *holistic*, dimana terdapat koneksi antara unsur jasmani, mental, dan spiritual yang mempengaruhi satu sama lainnya.

Permasalahan tersebut mengarahkan kepada pentingnya fasilitas seperti *Holistic Wellness Center* yang berfokus kepada kesehatan secara *holistic* yang memperhatikan hubungan secara sosial, aktivitas fisik, pengembangan diri, relaksasi, dan pengobatan alternatif melalui olahraga, yoga, dan meditasi, pengaturan pola hidup sehat, pijat relaksasi, dan kegiatan lainnya yang memiliki dampak kepada penciptaan kesehatan secara menyeluruh, baik emosional, fisik, dan spiritual pada manusia untuk menjawab kebutuhan tersebut.

Arsitektur sebenarnya memiliki peran yang berdampak kepada manusia baik secara fisik, psikologis, dan spiritual. Pendekatan arsitektur salah satunya dengan Arsitektur *Zen* memiliki filosofi dan prinsip yang dapat diaplikasikan ke dalam desain yang mampu mempengaruhi unsur spiritualitas, ketenangan pikiran, keadaan psikologis, melalui simulasi secara fisik yang dapat dirasakan manusia serta menciptakan suasana, keindahan, dan kenyamanan visual dalam ruang yang dapat memberikan dampak terhadap pengurangan rasa *stress*, menambah ketenangan, meningkatkan kebahagiaan, spiritualitas, dan rasa positif pada manusia.

Kata kunci: kesehatan mental, kesehatan *holistic*, *Holistic Wellness Center*, Arsitektur *Zen*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN PERNYATAAN ORISINALITAS	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Pernyataan Masalah	5
1.3. Tujuan	5
1.4. Orisinalitas	5
BAB 2 GAMBARAN UMUM	7
2.1. Gambaran Umum Proyek	7
2.1.1. Terminologi Proyek	7
2.1.2. Gambaran Umum Fungsi Bangunan	13
2.2. Gambaran Umum Topik	16
2.3. Gambaran Umum Lokasi dan Tapak	17
2.3.1. Pemilihan Lokasi dan Tapak	17
2.3.2. Kriteria dan Pemilihan Tapak	17
2.3.3. Gambaran Umum Lokasi di Luar Tapak	19
2.3.4. Gambaran Umum Tapak	22
2.4. Studi Preseden	22
2.4.1. Duke Student Wellness Center	22
2.4.2. Mansion Wellness Bali	23
2.4.3. The Yoga Barn's Center for Wellness	24
2.4.1. Orhidelia Wellness	27
BAB 3 ANALISA DAN PEMROGRAMAN ARSITEKTUR	28
3.1. Analisa dan Program Fungsi Bangunan	28

3.1.1.	Karakteristik Pengguna dan Kapasitas.....	28
3.1.2.	Jadwal Operasional Fungsi Bangunan	31
3.1.3.	Kegiatan yang Terjadi.....	32
3.1.4.	Ruang Dalam	34
3.1.5.	Struktur Ruang	48
3.2.	Analisis dan Program Tapak	49
3.2.1.	Jenis Ruang Luar.....	49
3.3.	Analisis Lingkungan Buatan.....	50
3.3.1.	Analisis Bangunan Sekitar.....	50
3.3.2.	Analisis Transportasi dan Utilitas Kota	51
3.4.	Analisis Lingkungan Alami	52
3.4.1.	Analisis Vegetasi	52
3.4.2.	Analisis Klimatik	52
3.4.3.	Analisis Lanskap.....	53
BAB 4 ANALISIS MASALAH.....		54
4.1.	Analisis Masalah	54
4.1.1.	Potensi dan Kendala.....	54
4.1.2.	Daftar Permasalahan	54
4.2.	Identifikasi Masalah.....	55
4.3.	Pernyataan Masalah Utama.....	56
BAB 5 LANDASAN TEORI.....		57
5.1.	Hubungan Masalah Utama terhadap Teori	57
5.2.	Arsitektur terhadap Psikologi Manusia.....	57
5.2.1.	Light.....	57
5.2.2.	Comfort	57
5.2.3.	Control	57
5.2.4.	Nature.....	58
5.2.5.	Aesthetics	58
5.3.	Pendekatan Arsitektur Zen.....	58
5.3.1.	Harmoni Alam	59
5.3.2.	Penyederhanaan	59
5.3.3.	Material dan Warna.....	59

5.3.4.	Cahaya dan Pembayangan	60
5.4.	Kontekstualisme dalam Arsitektur	60
5.4.1.	Visual Context	60
5.4.2.	Formal Context	60
5.4.3.	Human Context	60
BAB 6	PENDEKATAN PERANCANGAN.....	61
6.1.	Pendekatan Arsitektur Zen sebagai Konsep Umum	61
6.2.	Pendekatan Konsep Masalah	62
6.2.1.	Pendekatan Psikologi Arsitektur	62
6.2.2.	Pendekatan Kontekstualisme	63
BAB 7	LANDASAN PERANCANGAN	64
7.1.	Landasan Perancangan Tata Ruang Bangunan	64
7.2.	Landasan Perancangan Bentuk Bangunan	64
7.3.	Landasan Perancangan Struktur Bangunan.....	64
7.3.1.	Struktur Bawah	64
7.3.2.	Struktur Tengah	65
7.3.3.	Struktur Atas	65
7.4.	Landasan Perancangan Bahan Bangunan	65
7.4.1.	Lantai	66
7.4.2.	Dinding	66
7.4.3.	Atap.....	66
7.4.4.	Plafond	66
7.5.	Landasan Perancangan Wajah Bangunan	67
7.6.	Landasan Perancangan Tata Ruang Tapak	67
7.7.	Landasan Perancangan Utilitas Bangunan	67
7.7.1.	Sistem Sistem Penghawaan.....	67
7.7.2.	Sistem Sistem Pencahayaan	67
7.8.	Landasan Perancangan Suasana Bangunan.....	68
DAFTAR PUSTAKA		69
LAMPIRAN		73
8.1.	Alternatif dan Pemilihan Tapak	73
8.2.	Contoh Jadwal Operasional Kegiatan	75

8.3.	Hasil Google Analytics	76
8.4.	Perkiraan Rencana Jadwal Operasional	77
8.5.	Analisis Kebutuhan dan Persyaratan Ruang	78
8.6.	Tabel Analisis Masalah.....	83
8.7.	Arsitektur terhadap Psikologi Manusia.....	89
8.8.	Human Context pada Kontekstualisme.....	93
8.9.	Landasan Perancangan Bangunan.....	97
8.10.	Hasil Plagscan	99



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Alternatif Tapak 3	18
Gambar 2: Bangunan Sekitar Tapak	19
Gambar 3: Keadaan Jalan Sekitar Tapak	20
Gambar 4: Keadaan Topografi Sekitar Tapak.....	20
Gambar 5: Peta Sesar Kota Bandung	21
Gambar 6: Siteplan Tapak.....	22
Gambar 7: Duke Student Wellness Center.....	23
Gambar 8: Duke Student Wellness Center.....	23
Gambar 9: Mansion Wellness Bali.....	24
Gambar 10: Open air venues Mansion Wellness Bali.....	24
Gambar 11: The Yoga Barn's Center for Wellness Ubud	24
Gambar 12: Siteplan The Yoga Barn's Center for Wellness Ubud	25
Gambar 13: Studio 8x12 The Yoga Barn's Center for Wellness.....	25
Gambar 14: Studio 8x11 The Yoga Barn's Center for Wellness.....	25
Gambar 15: Studio 12x16 The Yoga Barn's Center for Wellness.....	26
Gambar 16: Studio 10x10 The Yoga Barn's Center for Wellness.....	26
Gambar 17: Orhidelia Wellness	27
Gambar 18: Denah dan Potongan Orhidelia Wellness.....	27
Gambar 19: Pembagian Pola Kegiatan Pengunjung	32
Gambar 20: Pembagian Pola Kegiatan Terapis	33
Gambar 21: Pembagian Pola Kegiatan Tenaga Psikolog dan Dietisien	33
Gambar 22: Pola Kegiatan Pengelola	33
Gambar 23: Pola Kegiatan Tenaga Non-Medis	34
Gambar 24: Standar Dimensi Konsultasi dan Pemeriksaan Medis.....	38
Gambar 25: Analisis Besaran Studio dengan Karpet Yoga	39
Gambar 26: Standar Dimensi Ruang Fitness	40
Gambar 27: Standar Ukuran Ruang Massage dan Reclining Couch	41
Gambar 28: Struktur Ruang Makro	48
Gambar 29: Struktur Ruang Mikro Wellness Area.....	48
Gambar 30: Struktur Ruang Mikro Kantor dan Pengelola	49
Gambar 31: Struktur Ruang Mikro Utilitas dan Service.....	49

Gambar 32: Kemudahan Pencapaian ke Tapak.....	52
Gambar 33: Vegetasi pada dan di sekitar Tapak.....	52
Gambar 34: Pengukuran Suhu Kecamatan Cidadap	52
Gambar 35: View Lereng dan Bukit	53
Gambar 36: Bagan Masalah Utama terhadap Teori.....	57
Gambar 37: Alternatif Tapak 1	73
Gambar 38: Alternatif Tapak 2	73
Gambar 39: Jadwal Kegiatan The Yoga Barn’s Center for Wellness Ubud	75
Gambar 40: Kunjungan The Yoga Barn’s Center for Wellness Ubud.....	76
Gambar 41: Standar Dimensi dan Pergerakan Tempat Makan.....	79
Gambar 42: Standar Kebutuhan Dimensi Meja dan Kurs.....	79
Gambar 43: Standar Ukuran Toilet Disabilitas.....	80
Gambar 44: Standar Ukuran Ruang Laundry	81
Gambar 45: Standar Kebutuhan Dapur.....	81
Gambar 46: Standar Kebutuhan Dimensi Genset	82
Gambar 47: Jenis Pelindung dan Shading Coefficient.....	90
Gambar 48: Jenis Jendela yang Fleksibel	90
Gambar 49: Ilustrasi Outlet dan Inlet Cross Ventilation.....	91
Gambar 50: Jenis Pondasi Umpak	94
Gambar 51: Jenis Atap Suhunan Jolopong	94
Gambar 52: Jenis Atap Tagog Anjing.....	95
Gambar 53: Jenis Atap Badak Heay	95
Gambar 54: Jenis Atap Parahu Kumureb.....	95
Gambar 55: Jenis Atap Julang Ngapak	96
Gambar 57: Ornamantasi Fauna.....	96
Gambar 56: Ornamantasi Alam.....	96
Gambar 58: Ornamantasi Flora	97

DAFTAR TABEL

Tabel 1: Orisinalitas Proyek	5
Tabel 2: Pelaksanaan Wellness dan Dimensi yang Terlibat	8
Tabel 3: Alternatif Tapak 3	18
Tabel 4: Jumlah dan Operasional Tenaga Kerja	29
Tabel 5: Jadwal Kegiatan Yoga, Meditasi, CBT/IPT.....	30
Tabel 6: Jumlah Kebutuhan Toilet dan MCK	31
Tabel 7: Jadwal Operasional Fungsi Bangunan	31
Tabel 8: Studi Kelompok Pengunjung	34
Tabel 9: Studi Kelompok Trainer dan Therapist.....	35
Tabel 10: Studi Kelompok Pengelola dan Staff.....	36
Tabel 11: Studi Kelompok Staff Service dan Utilitas	37
Tabel 12: Perhitungan Dimensi Fasilitas Utama.....	42
Tabel 13: Perhitungan Dimensi Fasilitas Penunjang.....	44
Tabel 14: Perhitungan Dimensi Fasilitas Pengelola dan Staff.....	45
Tabel 15: Perhitungan Dimensi Fasilitas Service/Utilitas.....	47
Tabel 16: Rekapitulasi Dimensi Ruang.....	48
Tabel 17: Perhitungan Dimensi Kebutuhan Ruang Luar	49
Tabel 18: Potensi dan Kendala.....	54
Tabel 19: Alternatif Tapak 1	73
Tabel 20: Alternatif Tapak 2	73
Tabel 21: Prakiran Jadwal Operasional.....	77
Tabel 22: Analisis Masalah terhadap Pengguna	83
Tabel 23: Analisis Masalah terhadap Tapak	84
Tabel 24: Analisis Masalah terhadap Lingkungan di Luar Tapak	85
Tabel 25: Analisis Masalah terhadap Langgam/Topik/Tema	86
Tabel 26: Identifikasi Masalah Utama	88