

DAFTAR PUSTAKA

- Alghozi, F. Z. (2021). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman* [Universitas Negeri Yogyakarta]. http://eprints.uny.ac.id/63640/1/fulltext_faishol_zulfa_alghozi_14604221067.pdf
- Apriansyah, T. (2023). *Efektivitas Metodeparticipatory Learning and Action (PLA) Dalam Pemberdayaan Masyarakat Usia Produktif Pada Wisata Kampung Tematik Melalui Tanggung Jawab Sosial Perusahaan Yayasan Astra Honda Morot (Studi Kasus Wisata Kampung Labirin Bogor)* [Universitas Indonesia]. <https://www.scribd.com/document/653113827/Proposal-Kajian-Literatur-Tri-Apriansyah-2020-Kampung-Labirin-Bogor>
- Aprilia, K. Y. (2015). *SPA dan Kebugaran Jasmani di Kawasan Obyek Rekreasi Umbul Sidomukti Tema Desain Arsitektur Tropis* [Universitas Katholik Soegijapranata]. <http://repository.unika.ac.id/4868/>
- Badan Pusat Statistik Kota Semarang. (2021). *Penduduk berumur 15 tahun ke atas yang bekerja selama seminggu yang lalu menurut status pekerjaan utama dan jenis kelamin di Kota Semarang, 2021*. In *Bps Kota Semarang*. <https://semarangkota.bps.go.id/statictable/2021/12/23/231/penduduk-berumur-15-tahun-ke-atas-yang-bekerja-selama-seminggu-yang-lalu-menurut-status-pekerjaan-utama-dan-jenis-kelamin-di-kota-semarang-2021.html>
- Bappeda Kota Semarang. (2020). *Kondisi Umum Wilayah*. In *Bappeda.semarangkota.go.id*.
- BPS. (2022). *Kecamatan Semarang Barat Dalam Angka 2022*. *Badan Pusat Statistik Kota Semarang*, 2, 81–87. <https://semarangkota.bps.go.id/publication/2022/09/26/cb9f306624c9440b0d07f3f6/kecamatan-semarang-barat-dalam-angka-2022.html>
- BPS Semarang. (2021). *Rata-Rata Konsumsi Kalori dan Protein per Kapita per Hari menurut Kelompok Makanan di Kota Semarang 2018-2020 Average Consumption of Calories and Protein per Capita per Day by Food Group in Semarang Municipality 2018-2020 Jenis Komoditas sayur dan buah Ko*. <https://semarangkota.bps.go.id/statictable/2021/09/21/221/rata-rata-konsumsi-kalori-dan-protein-per-kapita-per-hari-menurut-kelompok-makanan-di-kota-semarang-2018-2020.html>
- Daily, A. (2016). *Aqua Sports & SPA*. <https://www.archdaily.com/789942/aqua-sports-and-spa-coe-architecture-international>
- Data Building the Future. (2022). *Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Membangun Running Track*. <https://www.datra.id/id/blog/hal-yang-perlu-diperhatikan-dalam-membangun-running-track/>
- Dinkes Kota Semarang, 2021. (2021). *Profil Kesehatan Kota Semarang 2021*. In *Dinas Kesehatan Kota Semarang*. https://dinkes.semarangkota.go.id/asset/upload/Profil/Profil_2021/FIX_Profil_Kesehatan_2021.pdf
- Doni Setiawan. (2023). *Pengaruh Hands Reflexology Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi di RSUD Tugurejo* [Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Yogyakarta]. In *Poltekkes Jogja*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/13022/>
- Dr. Kusumadewi susanto, M.pd. CIDESCO, Dipl. C. S., & dr. MMV Lianywati Batihalm, MS., Sp.Ok., M.Biomed Dipl. CIDESCO, Dipl. C. S. (2015). *SPA, Pengetahuan, Aplikasi, dan Manfaat* (N. Lystiani, Ed.). PT. Gramedia Pustaka Utama. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=GRIIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=peng>

- ertian+SPA&ots=btMGa3Jd_5&sig=BNX1ye2TaLeZsG9dJn01nJS78d0&redir_esc=y#v=onepage&q=pengertian SPA&f=false
- Febriyanti, G. A. A. (2020). *Perbedaan Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa yang Mengikuti Senam Tae-Bo dan Senam Jantung Sehat* [Universitas Pendidikan Indonesia]. http://repository.upi.edu/60179/1/S_IKOR_1606218_TITLE.pdf
- Fitriana. (2023). *Perancangan Pusat Kebugaran dan Relaksasi SPA Khusus Wanita di Banda Aceh (Pendekatan Modern Tropis)* [Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/29621/1/LAPORAN TUGAS AKHIR.pdf>
- Gabriella, G., Arch, M., Arsitektur, P. S., Petra, U. K., & Siwalankerto, J. (2020). *Fasilitas Relaksasi dan Kebugaran di Surabaya. VIII(1)*, 665–672. <https://publication.petra.ac.id/index.php/teknik-arsitektur/article/view/10789/0>
- Hakimi, I. (n.d.). *Pusat Perawatan dan Kebugaran di Yogyakarta*. <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/21151/93340092 Idrus Hakimi.pdf?sequence=1>
- Kluwer, W. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. American College of Sports Medicine. <https://www.acsm.org/education-resources/books/guidelines-exercise-testing-prescription>
- Krisnawan, P. M. (2021). *Siranda Health and Wellness Center* [Universitas Parahyangan]. https://www.arsawards.org/36/PESERTA_PAGE/17_PATRICIA_KRISNAWAN.html
- kurniawan afif, C. (2017). *Pusat Kebugaran dan Kecantikan di Kota Semarang Dengan Pendekatan Desain Arsitektur Ekologis* [Universitas Negeri Semarang]. <https://lib.unnes.ac.id/30972/>
- Lestari, P. A. (2010). *Pusat kebugaran dan pengobatan tradisional bergaya jepang di yogyakarta* [Universitas Atma Jaya Yogyakarta]. <http://e-journal.uajy.ac.id/2380/%0Ahttp://e-journal.uajy.ac.id/2380/1/1TA12165.pdf>
- Lidayana, V., Alhamdani, M. R., & Pebriano, V. (2013). Konsep dan Aplikasi Healing Environment Dalam Fasilitas Rumah Sakit. *Jurnal Teknik Sipil Untan*, 13(2). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jtsuntan/article/view/4619>
- Louise Jumarani. (n.d.). *The Essence of Indonesian SPA*. PT. Gramedia Pustaka Utama. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=UjRhDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=buku+SPA&ots=VrnGyGI4hT&sig=mM0XZhf7U0j2oSYjSkPanh4qHqE>
- Marketiva. (2022). *Ini Dia Perbedaan Gym Dan Fitness Secara Umum*. <https://www.ruparupa.com/blog/perbedaan-gym-dan-fitness-yang-perlu-anda-ketahui/#:~:text=Gym sendiri merupakan akronim dari,senam%2C atletik%2C dan kardio.>
- Mayang, F. A., Lestanyo, D., & Kurniawan, B. (2018). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Bagian Kepesertaan di Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan Ungaran. 6*, 292–299. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/viewFile/21430/19913>
- Mega Anggita, G., Arif Ali, M., Setyo Subiyono, H., & Marfuah Kurniawati, D. (2021). Hubungan Rasio Perilaku Konsumsi Makro Nutrisi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 130–140. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4434568>
- Mills, G. R. W., Phiri, M., Erskine, J., & Price, A. D. F. (2015). Rethinking healthcare building design quality: An evidence-based strategy. *Building Research and Information*, 43(4), 499–515. <https://doi.org/10.1080/09613218.2015.1033880>
- Muhtar, F. R. (2020). *Perancangan Interior Fasilitas Olahraga Ekstrem Indoor di Bandung* [Universitas Komputer Indonesia Bandung]. <https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/3630/>
- Naen, M. P. B. (2014). *Griya SPA di Kota Kupang* [Universitas Atma Jaya Yogyakarta]. <https://e-journal.uajy.ac.id/6226/>
- Nicola Davies. (2018). *Designing the Therapeutic Space: Using Layout, Color, and Other*

- Elements to Get Patients in the Right Frame of Mind.*
<https://www.psychiatryadvisor.com/home/practice-management/designing-the-therapeutic-space-using-layout-color-and-other-elements-to-get-patients-in-the-right-frame-of-mind/>
- Patricia A. Potter, Anne G. Perry, Patricia A. Stockert, A. H. (2012). *Fundamentals of Nursing*. Elsevier Health Sciences.
<https://evolve.elsevier.com/cs/product/9780323810340?role=student>
- Press, W. (2016). *Profile Harapan Indah Club*. <https://harapanindahclub.wordpress.com/profile-2/>
- Purwadarminta, W. J. S. (2006). *Kamus umum bahasa Indonesia / susunan, W.J.S. Poerwadarminta ; diolah kembali oleh Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional*. Balai Pustaka.
- Ramadhanti, A. F., & Herlambang, S. (2022). Ruang Komunal Baru: Perancangan Fasilitas Komunitas (Rekreasi-Relaksasi-Kebugaran) Dengan Pendekatan Arsitektur Biofilik Di Pluit, Jakarta Utara. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 3(2), 1971. <https://doi.org/10.24912/stupa.v3i2.12404>
- Rosario, A. (2019). *Perancangan Pusat Kebugaran dan Relaksasi di Kota Baru Parahyangan [Universitas Katolik Soegijapranata]*. <http://repository.unika.ac.id/20092/>
- Sandhya Pruthi, M. D. (n.d.). *Relaxation techniques: Try these steps to reduce stress*. Mayo Medical Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368>
- Sari, A. M. (2017). *Restoran Apung Di Pantai Marina Semarang (Vol. 2, Issue 1)* [Universitas Diponegoro]. <http://eprints.undip.ac.id/55856/>
- Setiawan, M. R. (2019). Analisis Faktor Resiko Stress Akibat Kerja pada Pekerja Sektor Formal dan Sektor Informal di Kota Semarang Analysis of Stress Risk Factors Due to Work in Formal Sector Workers and Informal Sector in Semarang City. *Medica Arteriana (Med-Art)*, 1(1), 29–36. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/MedArt/article/view/4628>
- Shinta Amelia Wardhani, Nurul Mushthafiyah, Sita Dewi Mulyawati, Widya Larasati, Adhe Aprilia Nurshavira⁵, Defi Fitrianingrum, Eky Fadhildansyah Azhar, Siti Namira Salsabila, Yanesti Nuravianda Lestari, M. (2021). *Analisis Pengaruh Stres Kerja, Tingkat Aktivitas Fisik, dan Iklim Kerja Terhadap Asupan Energi Karyawan Kantor*. 01, 16–23. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/article/download/48663/19854>
- Sulaiman, J., & Sukada, B. A. (2020). Nester - Wadah Rekreasi Dan Kebugaran. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 2(1), 283. <https://doi.org/10.24912/stupa.v2i1.6756>
- Thantawy. (n.d.). *Teknik Relaksasi Progresif*.
- weather spark. (2023). *Iklim dan Cuaca Rata-Rata Sepanjang Tahun di Kota Semarang*. <https://id.weatherspark.com/y/121546/Cuaca-Rata-rata-pada-bulan-in-Kota-Semarang-Indonesia-Sepanjang-Tahun#Sections-BestTime>
- Wijaya, I. I., Honggowidjaja, S. P., Suprobo, P., Studi, P., Interior, D., Petra, U. K., Siwalankerto, J., & Kunci, K. (2018). *Perancangan Fitness Center dengan Inovasi Indoor Jogging Track di Surabaya*. 6(2), 284–287. <https://publication.petra.ac.id/index.php/desain-interior/article/download/7243/6566>
- Yakub, H. (n.d.). Hasil Penelitian Kajian Daya Tarik Dunia Pada Perumahan Kawasan Tepi Pantai (Water Front City) di Kota Semarang. *Prosiding Seminar Nasional*, 1–20.
- Yuwono, B. D. (2013). Korelasi Penurunan Muka Tanah Dengan Penurunan Muka Air Tanah Di Kota Semarang (in Bahasa Indonesia). *Teknik*, 34(3), 188–195.
- Zulfa Rufaida, S.Keb. Bd, M. S., Sri Wardini Puji Lestasi, S.ST, SKM, M. K., & Dyah Permata Sari, S.ST, SKM, M. (2018). *Terapi Komplementer* (Mk. Dr. Henry Sudiyanto, Ed.; Cetakan Pe). STIKes Majapahit Mojokerto. <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/EBook/article/view/309>