

PROJEK AKHIR ARSITEKTUR  
Periode 85, Semester GENAP , Tahun 2023 / 2024

# LANDASAN TEORI DAN PROGRAM

(BERKAS UNTUK UJIAN)

## PUSAT KEBUGARAN DAN SPA DI KABUPATEN KARANGANYAR

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Arsitektur



Disusun oleh:

Angela Audrey Chrestella Yuwwana  
19.A1.0026

Dosen pembimbing :

Dr.Ir. A Rudyanto Soesilo, MSA  
NIDK : 8873523419

PROGRAM STUDI ARSITEKTUR  
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
Maret 2024

## ABSTRAK

Peningkatan ritme dan juga pola hidup pada masyarakat yang berada di kota-kota besar membuat dampak yang cukup serius pada kesehatan mental seseorang. Pola dan ritme hidup yang kini sangat berkembang pesat memicu munculnya permasalahan urban baru yang diakibatkan juga karena tingkat kepadatan penduduk yang tinggi dan juga infrastruktur yang terus berkembang. Upaya untuk pencegahan dan juga mengurasi tingkat stres, depresi, dan gangguan kesehatan mental lainnya, masyarakat perlu kegiatan positif yakni dengan meditasi, relaksasi, dan juga berolahraga. Dengan adanya berbagai macam kegiatan sebagai upaya untuk mencegah gangguan kesehatan mental tersebut, maka dibutuhkan adanya sebuah wadah yang dapat diakses dan digunakan oleh masyarakat yang dimana memiliki fungsi sebagai ruang public yaitu pusat kebugaran dan spa.

Saat ini juga gaya hidup sehat juga mulai diterapkan oleh pada masyarakat karena hal tersebut saat ini merupakan sebuah kebutuhan. *Urban lifestyle* sendiri merupakan gaya hidup perkotaan yang kebiasaannya melingkupi aktivitas soal dengan berkumpul dan juga melakukan aktivitas positif guna membantu meredakan tekanan dan ketegangan urban stress. Bangunan yang akan dirancang merupakan bangunan dengan penggabungan fungsi fasilitas kebugaran dan juga fungsi rekreasi atau biasa disebut dengan wellness tourism. Bangunan pusat kebugaran dan spa memiliki fungsi utama sebagai pusat fasilitas kebugaran dengan mengintegrasikan pengalaman dari pengunjung terhadap potensi alam yang ada di sekitar bangunan.

**Kata kunci :** pusat kebugaran, pusat kebugaran, spa, gaya hidup, wisata kebugaran