

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, C., & Silverstein, S. I. M. (1977). *A Pattern Language*.
- ArcGis, E. (2024). *ESRI-Arcgis* [Graphic]. <https://www.arcgis.com/index.html>
- ArchDaily. (2016). *Aqua Sports & SPA / COE Architecture International Save this picture!* [Graphic]. https://www.archdaily.com/789942/aqua-sports-and-spa-coe-architecture-international?ad_medium=gallery
- Artha, P. P. D. N. (2020). *Perancangan Pusat Kebugaran dengan Pendekatan Natural Shapes and Forms di Surabaya*. Institut Teknologi Sepuluh Nopember.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2023). *Kepadatan Penduduk menurut Provinsi (jiwa/km2), 2021* [Dataset]. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQxIzI%3D/kepadatan-penduduk-menurut-provinsi.html>
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2023). *Jumlah Kecamatan Menurut Provinsi/Kabupaten/Kota, 2021-2023* [Graphic]. <https://jakarta.bps.go.id/id/statistics-table/2/Mzc5IzI=/jumlah-kecamatan-menurut-provinsi-kabupaten-kota.html>
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2024). *Jumlah Pekerja menurut Status Pekerjaan di Provinsi DKI Jakarta (Jiwa), 2021-2023* [Graphic]. <https://jakarta.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTI4MyMy/jumlah-pekerja-menurut-status-pekerjaan-di-provinsi-dki-jakarta.html>
- Badan Standardisasi Nasional. (2000). *Spesifikasi Tingkat bunyi dan waktu dengung dalam bangunan gedung dan perumahan (Kriteria desain yang direkomendasikan)*.
- Badan Standarisasi Nasional. (2020). *Konservasi energi pada sistem pencahayaan* (No. ICS 91.040.01).
- Bahrir, A. J., Trisula, E. C., & Liem, A. (2018). *Descriptive Study: Quality Of Life (Qol) Of Patients' Using Acupuncture In Surabaya*.
- Baskoro, D. (2024). *Jogging* [Graphic]. <http://voi.id/en/lifestyle/430335>

Bihastuti, E. J. (2017). Penerapan Healing Environment Pada Perancangan Sekolah Dasar Luar Biasa Bagian Tunalaras. *ARSITEKTURA*, 15(2), 447.

<https://doi.org/10.20961/arst.v15i2.12596>

(BSN) Badan Standarisasi Nasional. (2020). *Konservasi Energi Sistem Tata Udara Pada Bangunan Gedung* (No. ICS 91.040.01).

Castro, F. (2018). *Abbotts Creek Community Center / Clark Nexsen* [Graphic].

https://www.archdaily.com/901717/abbotts-creek-community-center-clark-nexsen?ad_medium=gallery

De Chiara, J., & Callender, J. H. (1983). *Time Saver Standards For Building Types 2nd Edition* (2nd ed. [reprinted]). McGraw-Hill International Book.

Departemen Perhubungan Direktur Jenderal Perhubungan Darat. (1996). *Pedoman Teknis Penyelenggaraan Fasilitas Parkir* (No. 272/HK.105/DRJD/96).

Devi, E. (2016). Pola Penataan Ruang Panti Jompo Berdasarkan Aktivitas Dan Perilaku Penghuninya. *ARTEKS, Jurnal Teknik Arsitektur*, 1(1), 31.

<https://doi.org/10.30822/artk.v1i1.81>

Dwijayanti, I., & Maulana, S. (2017). *Strategi Desain Bangunan Green Architecture Oleh Arsitek Budi Pradono*.

Editorial Arquitectura Viva SL. (2022). *CapitaSpring tower in Singapore* [Graphic].

<https://arquitecturaviva.com/works/torre-capitaspring-en-singapur>

Fariyansyah, S. H. (2013). *Optimalisasi Cahaya Alami Pada Hunian Berdempet* [Graphic].

<https://iaa-untan.weebly.com/harian-rakyat-kalbar/optimlisasi-cahaya-alami-pada-hunian-berdempet>

Fauzi, R. E. (2021). *Perancangan Informasi Metode Mandi Uap Tradisional Leuhang Melalui Media Cetak Poster*. Universitas Komputer Indonesia.

- Febriyanti, F., Jayadi, I., & Wiriawan, O. (2018). Tingkat Kondisi Fisik Member Senam Aerobik di Sanggar “Gleonov Gym.” *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1), 08. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n1.p08-12>
- Fida Afra - detikHealth. (2023). *Senam Aerobik* [Graphic]. <https://health.detik.com/kebugaran/d-7055710/mengenal-senam-aerobik-olahraga-yang-dapat-meningkatkan-denyut-jantung>
- FireFix. (2024). *Jangan Salah Pilih, Inilah Supplier Alat Pemadam Kebakaran Terpercaya di Indonesia!* [Graphic]. <https://firefix.id/supplier-alat-pemadam-kebakaran/>
- Gafur, R. R. (2020). *Kantor Sewa Dengan Fasad Sebagai Sarana Olahraga Ekstrim*. Universitas Hasanuddin.
- García-Garro, P. A., Hita-Contreras, F., Martínez-Amat, A., Achalandabaso-Ochoa, A., Jiménez-García, J. D., Cruz-Díaz, D., & Aibar-Almazán, A. (2020). Effectiveness of A Pilates Training Program on Cognitive and Functional Abilities in Postmenopausal Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3580. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103580>
- Garden Art Rodem. (2020). *And Terrace* [Graphic]. <https://www.ga-rodem.com/andterrace>
- Gelles, D. (2016). *How to Meditate*. <https://www.nytimes.com/article/how-to-meditate.html>
- Google Maps. (2024). *Google Maps* [Graphic]. https://www.google.com/maps/@-6.1959897,106.817238,980m/data=!3m1!1e3?entry=ttu&g_ep=EgoyMDI1MDQwMi4xIKXMDS0ASAFQAw%3D%3D
- Hamza, S., & Baan, A. B. (2021). *Persepsi Member Fitness Terhadap Program Latihan Kebugaran Di Thor Gym Palu*. 9.
- Handri, M. M. (2022). *Kajian penerapan healing environment pada interior Rumah Sakit Ibu dan Anak (RSIA) Ferina Surabaya* [Universitas Kristen Petra]. <https://perpus.petra.ac.id/catalog/digital/detail?id=53108>

Hassan, N. (2023). *Wellness Retreat* [Graphic].

<https://www.behance.net/gallery/176103883/Wellness-Retreat-Wayanad-Architecture-Thesis#>

Hawryluk, A., & Dental Health. (2023). *Pilates* [Graphic].

<https://www.stlawrencedentistry.com/blog/dental-health/surprising-link-between-exercise-and-dental-health/>

Honestdocs. (2019). *Fisioterapi* [Graphic]. <https://www.honestdocs.id/apa-itu-fisioterapi-dan-apa-kegunaannya>

hrfarchitecture. (2020). *Pengertian Organisasi Ruang* [Graphic].

<https://hrfarchitecture.wordpress.com/2020/01/21/pengertian-organisasi-ruang/>

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*.

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 Tentang Pelayanan Kesehatan Spa*.

Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi*.
<https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>

Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif. (2019). *Journey For Healthy-Life: Buku Skenario Perjalanan Wisata Kebugaran Joglosemar, Bali Dan Jakarta*.

Kinanti, A. A. (2016). *Meditasi* [Graphic]. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3269681/mau-tubuh-sehat-yuk-segarkan-pikiran-dengan-meditasi>

King, K. S. H., & Wong, K. H. (2013). *Vertical City: A Solution for Sustainable Living* (pp. 424–437).

- Knightfrank. (2024). *Sinarmas MSIG Tower (Chase Tower)* [Graphic].
<https://kfmap.asia/office/sinarmas-msig-tower-chase-tower-8880>
- Laksono, R. (2022). *Rental Office Industri Kreatif Dengan Pendekatan Arsitektur Biophilic Di Kota Semarang*. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Lappe, M. (2017). *Yoga* [Graphic]. <https://www.self.com/gallery/yoga-studios-change-how-think-about-yoga>
- Lidayana, V., Alhamdani, M. R., & Pebriano, V. (2013). Konsep dan Aplikasi Healing Environment dalam Fasilitas Rumah Sakit. *JURNAL TEKNIK SIPIL UNTAN*, 13.
- Mahdi, M. I. (2022, March 14). *Jakarta Masuk Daftar Kota Paling Stres di Dunia pada 2021*. Dataindonesia.Id. <https://dataindonesia.id/varia/detail/jakarta-masuk-daftar-kota-paling-stres-di-dunia-pada-2021>
- Makarim, F. R. (2022). *Meditasi*.
<https://www.halodoc.com/kesehatan/meditasi?srsId=AfmBOooiuJTlvcUFL9NcEFC7wjvY08LTGaNhouHEXKBMJZGLLbOuwFkD>
- Melissa, S., Chandra, B., & Triisno, R. (2023). Green Building Office Tower Design with Bioclimatic Architecture and Design Articulation. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 1(1), 1159–1169.
<https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i1.25731>
- Neufert, E. (1991). *Data Arsitek* (33rd ed.). Penerbit Erlangga.
- Newman, O. (1976). *Design Guidelines For Creating Defensible Space*.
- Nosta Sauna. (2022). *Sauna* [Graphic]. <https://nostasauna.com/blog/>
- Novitasari, A. (2022). Manfaat Yoga Bagi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2(4), 250–263. <https://doi.org/10.37329/metta.v2i4.2929>

- Oktaviana, D. A., & Wardani, I. Y. (2022). Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pekerja Pada Masa Quarter Life Crisis. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 7(2), 62. <https://doi.org/10.32419/jppni.v7i2.367>
- Panero, J., & Zelnik, M. (1979). *Human Dimension & Interior Space*.
- Pemerintah Provinsi DKI Jakarta. (2012). *Peraturan Daerah Provinsi DKI Jakarta Nomor 1 Tahun 2012 tentang Rencana Tata Ruang Wilayah (RTRW) 2030*.
- Pertiwi, E. N. R. (2022). Pendekatan Healing Environment pada Perancangan Rumah Sakit Khusus Ibu dan Anak Kelas B di Kota Bandung. *Institut Teknologi Nasional Bandung*, 2.
- Pinterest.com. (2024). *Konsep Perancangan Bentuk Bangunan* [Graphic].
<https://id.pinterest.com/pin/871657702880811758/>
- Prodjo, W. A., & Movanita, A. N. K. (2020, September 21). *Sempat Tergenang, Banjir di Jalan Jenderal Sudirman dan Kolong Semanggi Sudah Surut*.
<https://megapolitan.kompas.com/read/2020/09/21/22351401/sempat-tergenang-banjir-di-jalan-jenderal-sudirman-dan-kolong-semanggi>
- Pusat Data dan Informasi Sumber Daya Air Dinas Sumber Daya Air Provinsi DKI Jakarta. (2024). *Sistem Data Informasi Geologi dan Air Tanah*. <https://siga.jakarta.go.id/>
- Puteri, H. S., Farkhan, A., & Wahyuwibowo, A. K. (2024). *Penerapan Prinsip Healing Environment Pada Perancangan Rumah Sakit Kanker di Jakarta*. 7.
- Ragheb, A., El-Shimy, H., & Ragheb, G. (2016). Green Architecture: A Concept of Sustainability. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 216, 778–787.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.12.075>
- Rainer, P. (2024, Mei). *Pertumbuhan Penduduk DKI Jakarta 0,38% di Tahun 2023, Terendah Nasional*. <https://data.goodstats.id/statistic/pertumbuhan-penduduk-dki-jakarta-038-di-tahun-2023-terendah-nasional-U38jz>

- Raja, E. W. (2021). *How to Calculate Load on Column, Beam, Slab & Wall* [Graphic].
<https://thecivilengineerings.com/how-to-calculate-load-on-column-beam-slab-wall/>
- Ratih Permata Putri, D. A. P., Dwi Mahadipta, N. G., & Suyoga, I. P. G. (2019). Health Retreat Bernuansa Slow Living Eco-Tropical Solusi Untuk Kaum Urban. *Jurnal Patra*, 1(1), 41–49. <https://doi.org/10.35886/patra.v1i1.14>
- Sanders, J. (2015). *Rooftop Retreat* [Graphic].
<https://www.homeanddesign.com/2015/06/22/rooftop-retreat/>
- SAPPK ITB, Cahyaningtyas, M. A., Kusuma, H. E., & SAPPK ITB. (2020). Preferensi Masyarakat terhadap Ruang Kota sebagai Tempat Relaksasi. *Review of Urbanism and Architectural Studies*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.21776/ub.ruas.2020.018.01.1>
- State Sport Centres. (2025). *Gym* [Graphic]. <https://statesportcentres.com.au/pricing/>
- Sulhap, R., & Sari, Y. (2022). Kajian Konsep Healing Environment Pada Bangunan Rehabilitasi Mental di Cibiru Wetan, Bandung. *JAS: Journal of Architecture Students*, 3(2), 83–95. <https://doi.org/10.31101/jas.v3i2.2681>
- Talarosha, B. (2005). *Menciptakan Kenyamanan Thermal Dalam Bangunan*. 6(3).
- Tasci, B. G. (2015). “Sustainability” Education by Sustainable School Design. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 186, 868–873.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.199>
- Telkom, L. (2024). *Fungsi CCTV sebagai Sistem Keamanan* [Graphic].
<https://medium.com/leaptelkom/fungsi-cctv-sebagai-sistem-keamanan-84d0aeb06ff>
- The State of Victoria Department of Environment, Land, Water & Planning. (2016). *Better Apartments Design Standards*.
- Tripadvisor. (2024). *The Yoga Barn* [Graphic].
https://www.tripadvisor.com/Attraction_Review-g297701-d1506742-Reviews-The_Yoga_Barn-Ubud_Gianyar_Regency_Bali.html

- Ulrich, R. S. (1999). *Effects of Gardens on Healthy Outcomes: Theory and Research*.
- Varanasi, A. (2020). *Akupuntur* [Graphic].
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/acupuncture-before-surgery-may-reduce-pain-opioid-use>
- Wardhana, A. (2021). *Jakarta: Pencakar Langit di SUDirman, Part 3* [Graphic].
<https://aryawardhana.id/2021/08/21/jakarta-pencakar-langit-di-sudirman-part-3/>
- Weather Spark. (2024). *Weather Spark* [Graphic].
<https://id.weatherspark.com/y/149137/Cuaca-Rata-rata-pada-bulan-at-Bandar-Udara-Internasional-Soekarno-Hatta-Indonesia-Sepanjang-Tahun>
- Wicaksono, M. H. S., Putri, J. H., Oktarini, D. I., & Heikal, J. (2024). *Analisis Faktor Perubahan Gaya Hidup Gen Z Di Daerah Jakarta Dalam Penggunaan Fasilitas Fitness Center Menggunakan Teori Grounded. 02. 02*.
- Williamson, C., & Huisman, J. (2022). *Imagine Office Life if They All Came With Lush Green Gardens Inside* [Graphic]. <https://design-milk.com/imagine-office-life-if-they-all-came-with-lush-green-gardens/>
- Wisma 46 BNI. (2024). *Wisma 46 Kota BNI*. <https://www.wisma46.com/about>
- Witness. (2024). *Spa* [Graphic]. <https://witness.ae/lotus-spa-jlt-a-comprehensive-guide-to-dubais/>
- Yoyo, S. (2021). *How much space is required for a commercial gym?*
<https://www.exercise.com/grow/space-required-for-commercial-gym/>
- Yuuwono, A. B. (2007). *Pengaruh Orientasi Bangunan Terhadap Kemampuan Menahan Panas Pada Rumah Tinggal Di Perumahan Wonorejo Surakarta*. Universitas Diponegoro.