

**TUGAS AKHIR**  
**PERANCANGAN *WELLNESS CENTRE***  
**SEBAGAI PUSAT PENINGKATAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN HOLISTIK DI YOGYAKARTA**  
**DENGAN PENDEKATAN *HEALING ENVIRONMENT***



disusun oleh :

**GRACIA TESSALONIKA NAINGGOLAN**

61180386

**DUTA WACANA**

**PROGRAM STUDI ARSITEKTUR**

**FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN**

**UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA YOGYAKARTA**

**2024**

**TUGAS AKHIR**  
**PERANCANGAN *WELLNESS CENTRE***  
**SEBAGAI PUSAT PENINGKATAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN HOLISTIK DI YOGYAKARTA**  
**DENGAN PENDEKATAN *HEALING ENVIRONMENT***



disusun oleh :

**GRACIA TESSALONIKA NAINGGOLAN**

61180386

**DUTA WACANA**

**PROGRAM STUDI ARSITEKTUR**

**FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN**

**UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA YOGYAKARTA**

**2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERANCANGAN *WELLNESS CENTRE*  
SEBAGAI PUSAT PENINGKATAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN HOLISTIK DI YOGYAKARTA  
DENGAN PENDEKATAN *HEALING ENVIRONMENT***

Diajukan kepada Program Studi Arsitektur Fakultas Arsitektur dan Desain Universitas Kristen Duta Wacana – Yogyakarta  
, sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Arsitektur disusun oleh :

**GRACIA TESSALONIKA NAINGGOLAN**

61180386

Diperiksa di  
Tanggal

: Yogyakarta  
: 21 JUNI 2024

Dosen Pembimbing 1



Dr.-Ing. Ir. Winarna, M.A.

Dosen Pembimbing 2



Linda Octavia, S.T., M.T., IAI

Mengetahui

Ketua Program Studi



Linda Octavia, S.T., M.T., IAI

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gracia Tessalonika Nainggolan  
NIM : 61180386  
Program studi : Arsitektur  
Fakultas : Fakultas Arsitektur dan Desain  
Jenis Karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“PERANCANGAN WELLNESS CENTRE SEBAGAI PUSAT PENINGKATAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN HOLISTIK DI YOGYAKARTA DENGAN PENDEKATAN HEALING ENVIRONMENT”**

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta  
Pada Tanggal : 21 JUNI 2024

Yang menyatakan



(Gracia Tessalonika Nainggolan)  
NIM.61180386

## LEMBAR PENGESAHAN

**Judul** : Perancangan *Wellness Centre* sebagai pusat peningkatan kesehatan dan kebugaran holistik di Yogyakarta dengan pendekatan *Healing Environment*

**Nama Mahasiswa** : **GRACIA TESSALONIKA NAINGGOLAN**

**NIM** : 61180386

**Mata Kuliah** : Tugas Akhir **Kode** : DA8888

**Semester** : ~~Ganjil~~ / Genap **Tahun** : 2023/2024

**Program Studi** : Arsitektur **Fakultas** : Fakultas Arsitektur dan Desain

**Universitas** : Universitas Kristen Duta Wacana

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Program Studi Arsitektur Fakultas Arsitektur dan Desain Universitas Kristen Duta Wacana – Yogyakarta dan dinyatakan **DITERIMA** untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Arsitektur pada tanggal : **11 JUNI 2024**

Yogyakarta, 21 JUNI 2024

Dosen Pembimbing 1



Dr.-Ing. Ir. Winarna, M.A.

Dosen Penguji 1



Dr. Freddy Marihot Rotua Nainggolan, S.T.,M.T.,IAI

Dosen Pembimbing 2



Linda Octavia, S.T.,M.T.,IAI

Dosen Penguji 2



Maria Kinanthi Sakti Ning Hapsari, S.Ars.,M.Ars.

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir :

### **PERANCANGAN *WELLNESS CENTRE* SEBAGAI PUSAT PENINGKATAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN HOLISTIK DI YOGYAKARTA DENGAN PENDEKATAN *HEALING ENVIRONMENT***

adalah benar-benar hasil karya sendiri. Pernyataan, ide, maupun kutipan langsung maupun tidak langsung yang bersumber dari tulisan atau ide orang lain dinyatakan secara tertulis dalam skripsi ini pada catatan kaki dan Daftar Pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti saya melakukan duplikasi atau plagiasi sebagian atau seluruhnya dari Tugas Akhir ini, maka gelar dan ijazah yang saya peroleh dinyatakan batal dan akan saya kembalikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta.

Yogyakarta, 21 Juni 2024



**Gracia Tesselonika Nainggolan**

61180386

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, karena berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul "**Perancangan Wellness Centre sebagai pusat kesehatan dan kebugaran holistik di Yogyakarta dengan pendekatan Healing Environment**", yang merupakan syarat menyelesaikan program sarjana (S1) di Fakultas Arsitektur dan Desain, Program Studi Arsitektur, Universitas Kristen Duta Wacana.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang selama ini telah memberi dukungan dalam bentuk doa, semangat, bimbingan dan bantuan dari awal hingga akhir proses pengerjaan tugas akhir, Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus atas kasih, penyertaan, pertolongan dan kemurahan-Nya yang menjadikan segalanya menjadi mungkin.
2. Keluarga terkasih, kepada kedua orang tua, Bapak dan mama yang hebat yaitu Bapak Patar Nainggolan dan Ibu Betti Hutabarat, dan kepada kedua saudara penulis yaitu Abang (Gogo JTS Nainggolan, Adek (Matius Ginola Nainggolan), terima kasih sudah percaya dan sabar memberi doa, cinta, kasih, dukungan, dan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
3. Kepada diri saya sendiri yang telah berjuang dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini. Terima kasih sudah kuat dan bertahan sampai hari ini.
4. Bapak Dr.-Ing. Ir. Winarna, M.A. dan Ibu Linda Octavia, S.T.,M.T.,IAI selaku Dosen pembimbing penulis yang sudah membimbing, memberi semangat dan motivasi bagi penulis.
5. Bapak Dr. Freddy Marihot Rotua Nainggolan, S.T., M.T., IAI. dan Ibu Maria Kinanthi Sakti Ning Hapsari, S.Ars., M.Ars.selaku dosen penguji sidang Akhir tahap Studio, serta Ibu Dr. Imelda Irmawati Damanik, S.T., M.A(UD) dan Bapak Adimas Kristiadi, S.T., M.Sc. selaku dosen penguji Sidang Akhir tahap Programming,
6. Sahabat, rekan dan saudara, teman-teman RNO (Vony, Andreas, Andre, Abeen, Yosua), Rini, Kak Novita, Kenny, Queen, Almeida, Dimtrij, Dio, Kak Ino, Rover, Nurpita, Yohanna dan teman-teman lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih untuk semua kata semangat, bantuan, dan dukungan, kalian terbaik.

Dalam tugas akhir ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam proses pengerjaan tugas akhir. Sehingga, penulis menerima kritik dan saran yang membangun untuk kedepannya.

Atas perhatiannya, penulis mengucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 21 Juni 2024



**Gracia Tesselonika Nainggolan**  
(Penulis)

# DAFTAR ISI

## HALAMAN AWAL

Halaman Judul .....	00
Halaman Persetujuan .....	i
Lembar Pengesahan .....	ii
Pernyataan keaslian .....	iii
Kata Pengantar .....	vi
Abstrak .....	vi
Abstract.....	vii

## DAFTAR ISI

## BAB 1 : PENDAHULUAN

Kerangka Berfikir .....	
Latar Belakang .....	01
Fenomena .....	02
Rumusan Masalah, Tujuan .....	03

## BAB 2 : STUDI LITERATUR

Kajian <i>Wellness Centre</i> .....	04
Kajian Healing Environment .....	06
Kajian Desain Sensori .....	07
Kajian kearifan lokal Jawa .....	08
Studi Preseden .....	09
TaiOursea Laomendong SPA .....	
The Therme Vals, Switzerland .....	
Naman Retreat Pure Spa, Vietnam .....	

## BAB 3 : PROFILE & ANALISIS SITE

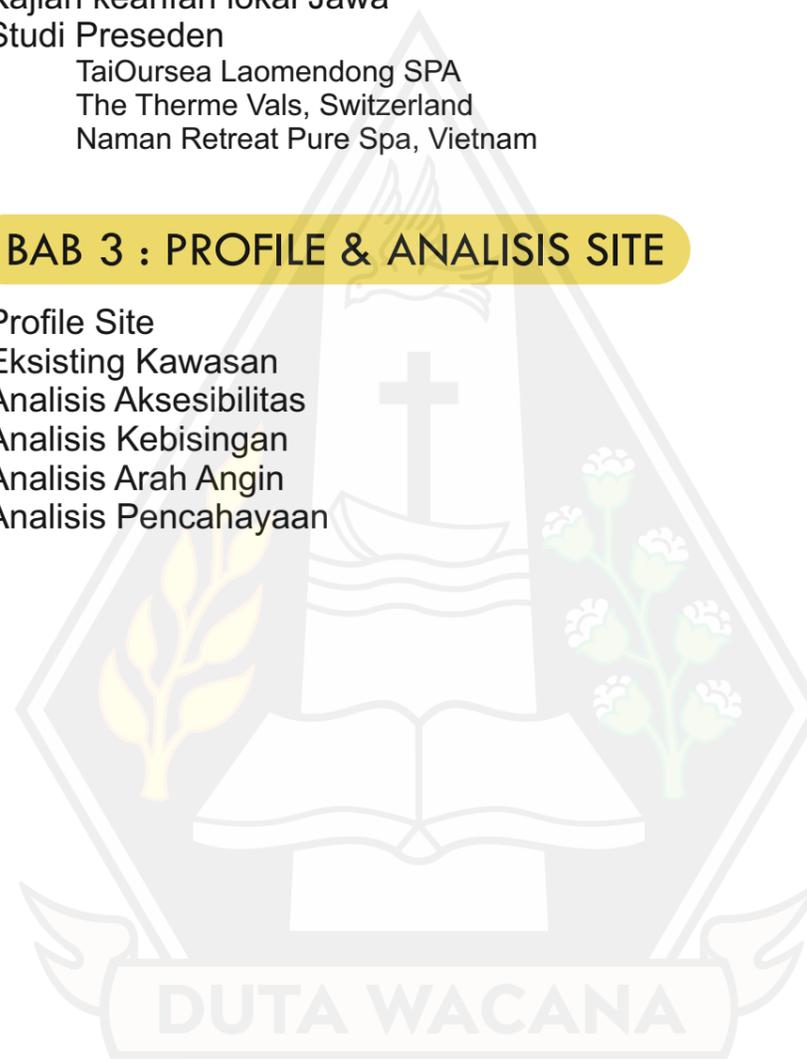
Profile Site .....	11
Eksisting Kawasan .....	12
Analisis Aksesibilitas .....	13
Analisis Kebisingan .....	13
Analisis Arah Angin .....	14
Analisis Pencahayaan .....	14

## BAB 4 : PROGRAM RUANG

Kriteria Pengguna .....	15
Alur Aktivitas .....	16
Hubungan antar ruang .....	19
Perhitungan Besaran Ruang .....	20

## BAB 5 : KONSEP

Pendekatan Healing Environment .....	23
Konsep Zonasi .....	24
Konsep Sirkulasi .....	26
Konsep Taman .....	28



**PERANCANGAN *WELLNESS CENTRE***  
**SEBAGAI PUSAT PENINGKATAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN HOLISTIK DI YOGYAKARTA**  
**DENGAN PENDEKATAN *HEALING ENVIRONMENT***

**ABSTRAK**

Pariwisata merupakan salah satu sektor yang telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat dan menjadi suatu kebutuhan yang harus dipenuhi. Saat ini, pariwisata terus berkembang selaras dengan perubahan gaya hidup masyarakat. Wisata *Wellness* merupakan salah satu genre baru di dunia pariwisata yang sedang dikembangkan. *Wellbeing life* Style menjadi tren masa kini, perubahan gaya hidup agar menjadi lebih sehat memberi paradigma baru dari pemahaman “illness” menjadi praktik “*Wellness*”. Wisata *Wellness* merujuk pada kegiatan untuk mempertahankan gaya hidup sehat, mengurangi stres, mencegah penyakit, dan meningkatkan kesejahteraan jiwa raga.

Yogyakarta terkenal dengan berbagai julukan diantaranya adalah Kota Pelajar, Kota Wisata, hingga Kota Budaya. Yogyakarta adalah salah satu kota tujuan destinasi wisata utama di Indonesia dengan ciri khas kebudayaan yang masih kental. Dengan potensi alam, tradisi, dan kebudayaan yang ada, Kota Yogyakarta menjadi salah satu pionir untuk pengembangan wisata kebugaran di Indonesia berbasis kearifan lokal.

Perancangan *Wellness centre* mewadahi kegiatan kebugaraan untuk menjaga, meningkatkan atau memperbaiki keseimbangan tubuh, jiwa dan pikiran. Perancangan menggunakan Pendekatan *Healing Environment* yang berfokus pada desain lingkungan penyembuhan dengan memasukkan unsur alam pada perancangan untuk merangsang panca indra pengunjung yang secara tidak langsung mempengaruhi psikologi pengunjung untuk mencapai rileksasi dan keseimbangan holistik. Hal itu diterapkan dalam desain yang memberikan gambaran lingkungan yang memberi pengaruh positif terhadap psikologi sehingga memberi kenyamanan dan rileksasi pengunjung.

Kata Kunci : *Wellness centre*, *Wisata*, *Healing Environment*.

# WELLNESS CENTRE DESIGN FOR HOLISTIC HEALTH AND PHYSICAL FIT IMPROVEMENT IN YOGYAKARTA WITH HEALING ENVIRONMENT APPROACH

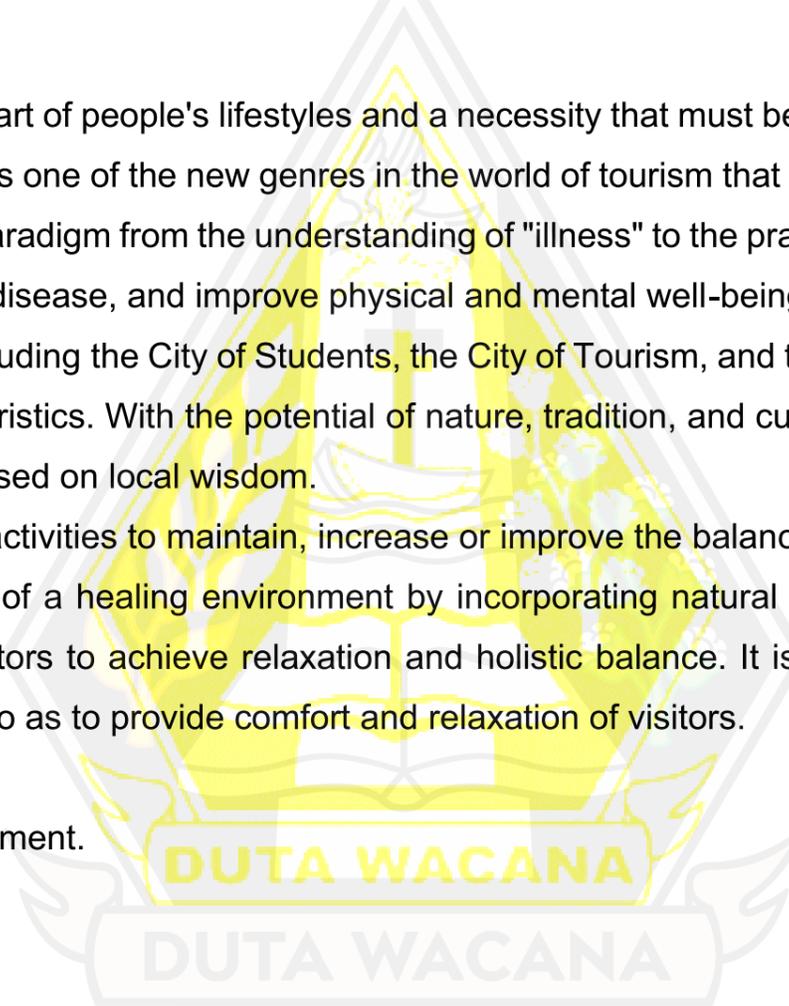
## ABSTRACT

Tourism is one of the sectors that has become part of people's lifestyles and a necessity that must be fulfilled. Currently, tourism continues to develop in line with changes in people's lifestyles. Wellness tourism is one of the new genres in the world of tourism that is being developed. Wellbeing life style is a trend today, lifestyle changes to become healthier provide a new paradigm from the understanding of "illness" to the practice of "Wellness". Wellness tourism refers to activities to maintain a healthy lifestyle, reduce stress, prevent disease, and improve physical and mental well-being.

Yogyakarta is famous for various nicknames including the City of Students, the City of Tourism, and the City of Culture. Yogyakarta is one of the main tourist destinations in Indonesia with strong cultural characteristics. With the potential of nature, tradition, and culture, Yogyakarta City has become one of the pioneers for the development of fitness tourism in Indonesia based on local wisdom.

Wellness center design accommodates fitness activities to maintain, increase or improve the balance of body, soul and mind. The design uses the Healing Environment Approach which focuses on the design of a healing environment by incorporating natural elements in the design to stimulate the five senses of visitors which indirectly affects the psychology of visitors to achieve relaxation and holistic balance. It is applied in the design that provides an environmental picture that gives a positive influence on psychology so as to provide comfort and relaxation of visitors.

Keywords: Wellness center, Tourism, Healing Environment.



# 01 LATAR BELAKANG

## PENGEMBANGAN PARIWISATA

Yogyakarta menjadi target kota pengembangan wisata wellness di Indonesia.

## GAYA HIDUP

Gaya hidup sehat dikalangan masyarakat modern menjadikan wisata wellness bukan hanya sebagai kebutuhan kesehatan tetapi juga sebagai trend.

# 03 PERMASALAHAN

## FUNGSIONAL

Bagaimana sirkulasi dan lingkungan (suasana) bangunan dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kebugaran pengunjung.

## ARSITEKTURAL

Mengaitkan desain bangunan dengan pemenuhan psikologi pengunjung untuk mencapai kesejahteraan holistik.

# 05 METODE

## DATA PRIMER

- Wawancara
- Observasi
- Dokumentasi
- Studi Literatur
- Jurnal
- Internet

## DATA SEKUNDER

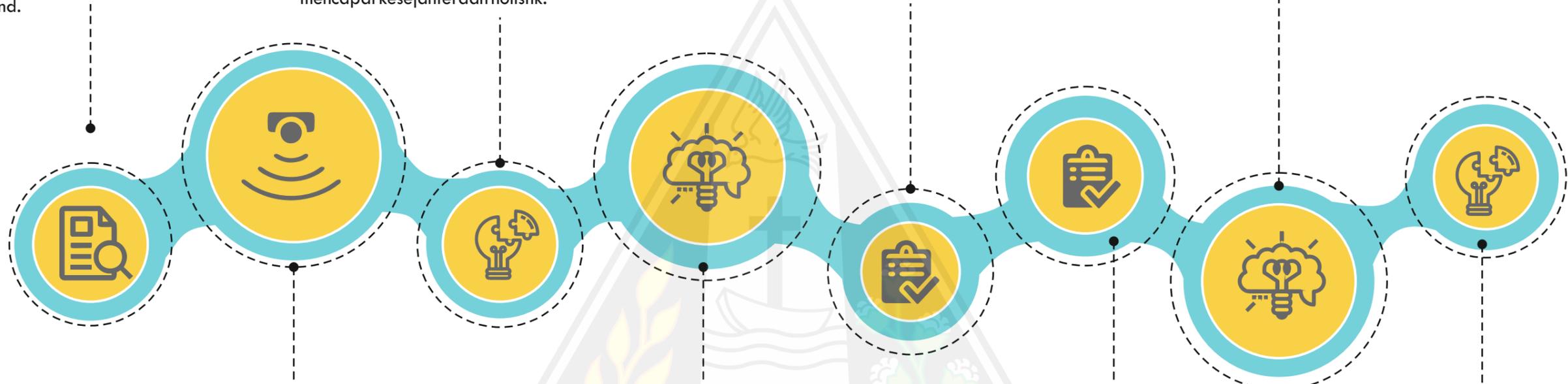
- Rencana tata ruang dan wilayah Kabupaten Sleman
- Peraturan Daerah Kabupaten Sleman.
- Literatur, Jurnal ilmiah, buku, internet.

# 08 ANALISIS SITE

## TINJAUAN EKSISTING

### ANALISIS SITE

- Analisis Kebisingan
- Analisis zonasi
- Analisis arah angin
- Analisis matahari



# 02 FENOMENA

Aktivitas, kesibukan dan *issue* mental health membuat semakin meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat dan kesejahteraan holistik.

Fenomena kesehatan mental paling rentan terjadi pada usia remaja-dewasa, depresi dan kecemasan menjadi salah satu gejalanya, perlunya peningkatan layanan pencegahan gangguan mental untuk menanggapi *issue* tersebut.

# 04 PENDEKATAN SOLUSI

## PENDEKATAN HEALING ENVIRONMENT

### ALAM

Memasukkan unsur alam dalam desain untuk meningkatkan pemulihan kebugaran holistik.

### PSIKOLOGI

Permainan warna, bukaan, dan ukuran ruangan mempengaruhi psikologi pengunjung

### SENSORI

Memberikan rangsangan positif terhadap panca indera

# 06 TINJAUAN PUSTAKA

## STUDI LITERATUR

- Kajian wellness centre
- Kebutuhan, kegiatan, kurikulum wellness
- Kajian Healing Environment

## STUDI LITERATUR

- TaiOursea Laomendong SPA
- The therme vals, switzerland
- Naman Retreat Pure Spa, Vietnam

# 08 PROGRAM RUANG

## IDENTIFIKASI KELOMPOK DAN KEBUTUHAN PENGGUNA

- Pengelola
- Pengunjung Menginap (Short Trip)
- Pengunjung Harian (One-day Trip)

## IDENTIFIKASI AKTIVITAS PENGGUNA

## HUBUNGAN ANTAR RUANG

## TABEL BESARAN RUANG



## IDE DESAIN

### KONSEP ZONASI KAWASAN

### KONSEP SIRKULASI KAWASAN

### KONSEP SIRKULASI KAWASAN

### KONSEP SIRKULASI DALAM

### KONSEP UTILITAS

### KONSEP PENGGUNAAN MATERIAL

### KONSEP RESPON ELEMEN SENSORI

### KONSEP GUBAHAN MASA

## PENDAHULUAN



LATAR BELAKANG



FENOMENA



PENDEKATAN  
PERMASALAHAN



PENDEKATAN  
SOLUSI



RUMUS MASALAH

## ARTI JUDUL

## PERANCANGAN

Perancangan adalah langkah pertama dalam fase pengembangan rekayasa produk atau sistem. Perancangan itu adalah proses penerapan berbagai teknik dan prinsip yang bertujuan untuk mendefinisikan sebuah peralatan, satu proses atau satu sistem secara detail yang membolehkan dilakukan realisasi fisik. Berto Nadeak, DKK (2016)

## WELLNESS

Bill Hettler (1984) Defenisi wellness sebagai "sebuah proses aktif dimana manusia dapat menyadari, membuat keputusan, dan mencapai sebuah keberhasilan". (WHO, 1958) mendefinisikan wellness sebagai "sebuah keadaan yang bukan saja tidak ada penyakit namun disertai dengan

## CENTRE

Arti kata center dalam Kamus Bahasa Inggris – Indonesia adalah pusat; bagian tengah; penyerang tengah. -kkt. menempatkan di tengah-tengah; mengerumuni, mengelilingi; mengisahkan tentang; berkisar sekitar.

## DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) adalah Daerah Istimewa setingkat provinsi di Indonesia yang dipimpin oleh seorang gubernur bergelar sultan. Daerah Istimewa Yogyakarta terdiri dari Kabupaten Sleman, Kabupaten Bantul, Kabupaten Gunung Kidul, Kabupaten Kulon Progo dan Kota Yogyakarta.

Kabupaten Sleman adalah sebuah wilayah kabupaten yang terletak di Daerah Istimewa Yogyakarta. Ibu kotanya adalah Kapanéwon Sleman. Sleman dikenal sebagai asal buah salak pondoh. Luas Wilayah Kabupaten Sleman adalah 57.482 Ha atau 574,82 Km<sup>2</sup> atau sekitar 18% dari luas Propinsi Daerah Istimewa Jogjakarta 3.185,80 Km<sup>2</sup>

## HEALING ENVIRONMENT

HEALING ENVIRONMENT merupakan salah satu konsep aritektur yang menciptakan lingkungan fisik untuk membantu proses penyembuhan dan pemulihan. Healing environment adalah penciptaan lingkungan buatan yang dapat mendukung proses penyembuhan dengan melibatkan aspek unsur alam, psikologis, dan sensori manusia di dalamnya. Strategi desain healing environment memiliki pengaruh terhadap lingkungan berkelanjutan yang dibutuhkan untuk kesehatan dan pemulihan (Pfeiffer, 2018).

## KESIMPULAN

Wisatawan/  
Masyarakat  
modernWellness  
CentreWisata  
Wellness

Sebagai Pusat Peningkatan Kesehatan Holistik

Aspek  
Pertimbangan

Unsur Alam

Psikologi

Sensori

## LATAR BELAKANG



## PERTUMBUHAN KESEHATAN &amp; KESEJAHTERAAN

Aktivitas, kesibukan dan *issue* mental health membuat semakin meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat dan kesejahteraan holistik.



## GAYA HIDUP

Gaya hidup sehat dikalangan masyarakat modern menjadikan wisata wellness bukan hanya sebagai kebutuhan kesehatan tetapi juga sebagai tren.



## PENGEMBANGAN PARIWISATA

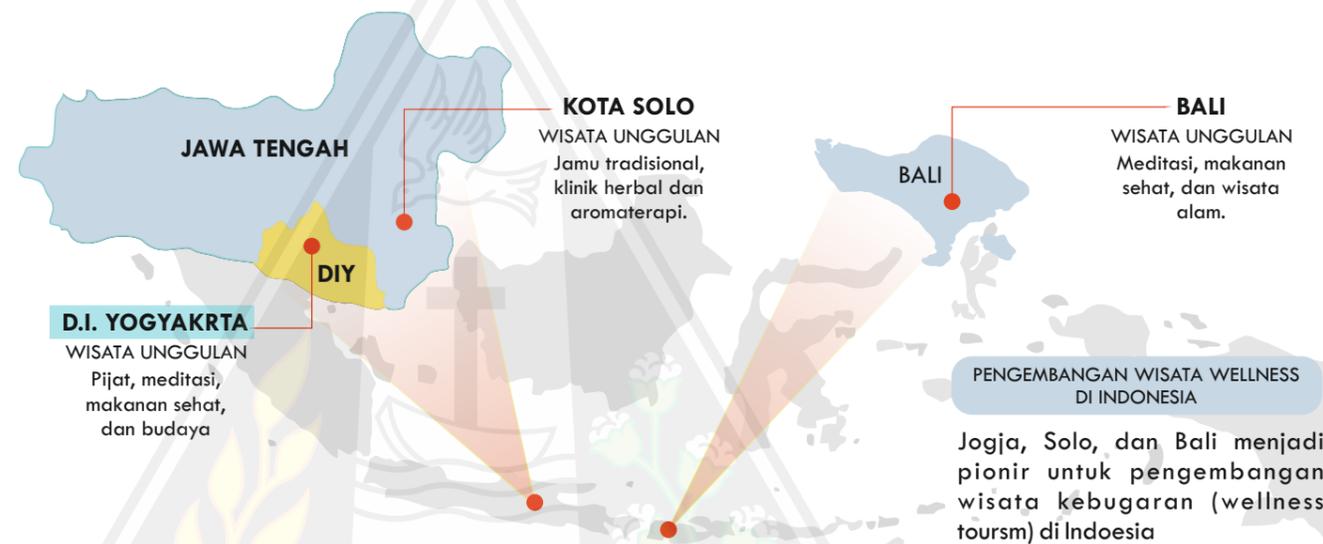
Kementerian pariwisata dan Ekonomi kreatif/ Badan pariwisata dan Ekonomi Kreatif Indonesia menjadikan wisata wellness menjadi salah satu prioritas dari pengembangan pariwisata Indonesia.



## PENGEMBANGAN POTENSI DAERAH

Pengembangan wisata wellness yaitu berbasis kearifan lokal dengan memanfaatkan potensi kearifan lokal dan menjadikannya ciri khas dari wisata itu.

## POTENSI WISATA KEBUGARAN (WELLNESS) DI INDONESIA



Sumber : Global Wellness Institute, Februari 2022



Wisata kebugaran Indonesia didukung oleh kekayaan pengobatan tradisional.



Indonesia kaya akan rempah dan tanaman herbal

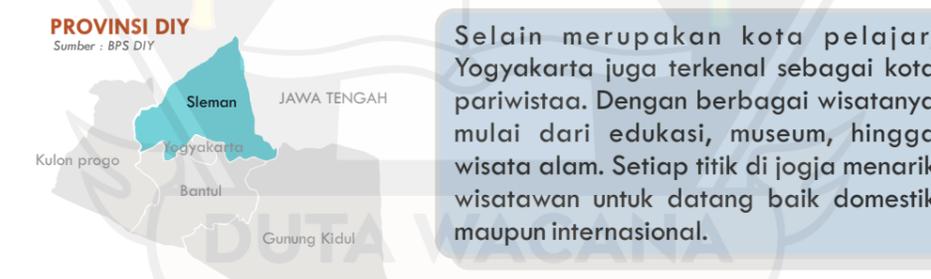


Peringkat 19 didunia. Nilai pasar ekonomi kebugaran Indonesia 36,4 miliar dolar



Sektor terbesar dari makanan sehat, perawatan tubuh dan kecantikan, serta aktivitas fisik.

## POTENSI WISATA KEBUGARAN (WELLNESS) DI YOGYAKARTA

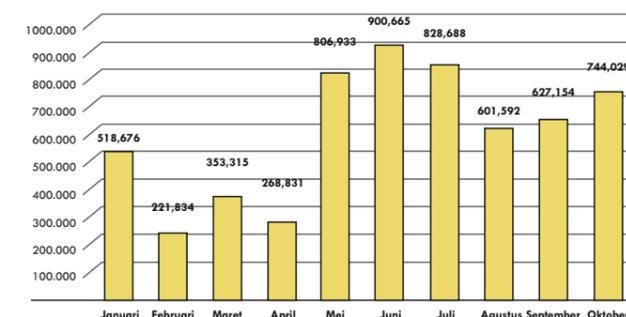


Kepala Dinas Pariwisata (Dispar) DIY membenarkan bahwa DIY berpotensi besar untuk mengembangkan wisata wellness. Namun kota Yogyakarta masih sedikit pengembangan wisata kesehatan (wellness tourism) menjadi destinasi pariwisata.

## PERSEBARAN WISATA WELLNESS DI YOGYAKARTA



Fasilitas Wellness di Yogyakarta sendiri masih hanya berfokus pada beberapa bidang dan hanya berdiri sendiri (misal: Rumah spa & rileksasi, Gym, clinic beauty). Di Yogyakarta sendiri belum menyediakan satu bangunan yang mewadahi berbagai bidang wellness tourism. Pada kasus ini, **perencanaan wellness centre bertujuan untuk mewadahi fasilitas kebugaran dan mampu mewadahi berbagai bidang kebugaran dan juga sebagai sarana pariwisata.**

Jumlah Wisatawan  
Mancanegara & NusantaraAnalisis Jumlah Kunjungan  
Wisatawan Kota  
yogyakarta 2022

Bulan Januari -Oktober

Total :  
5.871.717Wisatawan  
NusantaraWisatawan  
Mancanegara:  
76.406

## Fenomena masalah kesehatan mental

Isu kesehatan mental kian menjadi perhatian publik sejak beberapa tahun terakhir, ragam istilah kondisi kesehatan mental pun semakin menjadi familier di masyarakat. Dewasa ini menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik.

## Gambaran masalah kesehatan mental di Indonesia

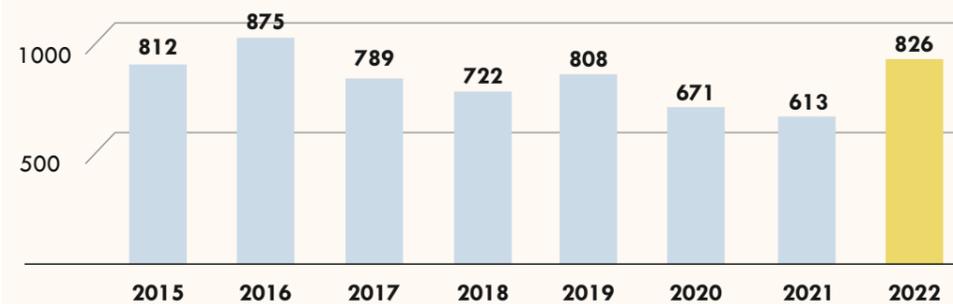
### Gambaran masalah dan gangguan jiwa

Sumber: Rikesdas, 2018



### Laporan kasus bunuh diri

Sumber: Mabes Polri



Menurut ahli sociodologist 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri.

### Rentan Penderita Gangguan Mental

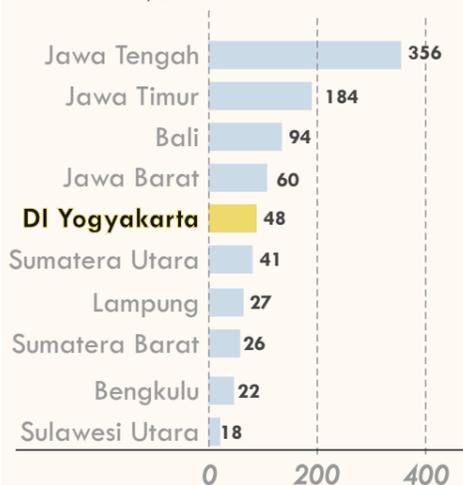
Sumber: World Health Organization (WHO)



Satu dari delapan orang di dunia mengalami masalah kesehatan mental dan hal ini dialami oleh rentang usia dari remaja hingga dewasa.

### 10 Provinsi dengan Kasus Bunuh Diri Terbanyak di Indonesia (Jan-Okt 2023)

Sumber: Pusiknas, 2023



Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan.

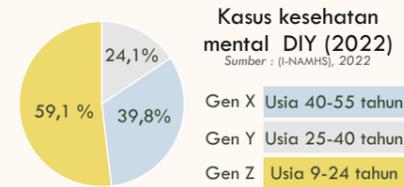


Wahyu Kustiningsih, S.Sos., M.A

Sosiolog UGM, mengatakan anak muda merupakan kelompok rentan termasuk mengalami gangguan kesehatan mental. Bahkan, tidak sedikit anak muda yang terkena gangguan kesehatan mental. Dan harus ada upaya untuk memperluas dan memperbanyak layanan untuk mengatasi dan mencegah kondisi kesehatan mental.

## Gambaran masalah kesehatan mental di DI Yogyakarta

DIY diberikan julukan **Kota Pelajar** karena memiliki jumlah remaja dan pelajar yang cukup banyak. Namun, kenyataannya masih banyak kasus kesehatan mental dan tingkat kesehatan mental yang rendah pada remaja sampai dewasa di DIY.



## Fenomena Perkembangan Gaya Hidup

Perubahan gaya hidup agar menjadi lebih baik dan sehat (wellbeing life style) menjadikan paradigma orang bergeser dari pemahaman “illness” menjadi praktik “wellness”. Bukan lagi tentang penyembuhan penyakit tetapi bertindak untuk selalu sehat dan bugar agar terhindar dari penyakit. Konsep Wellness dikaitkan dengan kesadaran terhadap tubuh (body), pikiran (mind) dan Jiwa (Spirit) yang mencapai keseimbangan.

### BALANCING (Keseimbangan)



**MANUSIA BERKUALITAS**  
Manusia yang mendapatkan keseimbangan diri antara tubuh, jiwa, pikiran dan juga dengan lingkungan



### Riset McKinsey Health Institute

Menyatakan bahwa sebagian besar masyarakat mengakui bahwa kesehatan mental membantu menjalani kehidupan yang bermakna, produktif, dan memuaskan.

### Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)

Mendefinisikan ketidakaktifan fisik sebagai masalah kesehatan masyarakat global, menghubungkannya dengan berbagai kondisi kronis, termasuk obesitas, penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan bahkan kanker tertentu.

## PERKEMBANGAN GAYA HIDUP

Seiring meningkatnya kesadaran pada health dan wellness, saat ini masyarakat semakin menyadari bahwa penting untuk menjalankan gaya hidup sehat dan berolahraga secara teratur, merawat diri, dan menjaga kesehatan.

### Praktik Wellness



## Mental Wellness

### Gangguan Mental

**85%** populasi dunia tidak memiliki diagnosis gangguan mental, namun belum tentu "sehat mental" karena **stress, tertekan, cemas, kesepian, dan tantangan lain**. Sebaliknya, mereka yang memiliki gangguan mental pun dapat memiliki tingkat mental wellness yang moderat atau positif.

### Mental Wellness

Kaitan antara kesehatan dan gaya hidup dapat kita lihat dengan adanya beberapa pola perilaku individu yang beresiko mendatangkan penyakit atau membuat tubuh berada dalam kondisi tidak sehat.

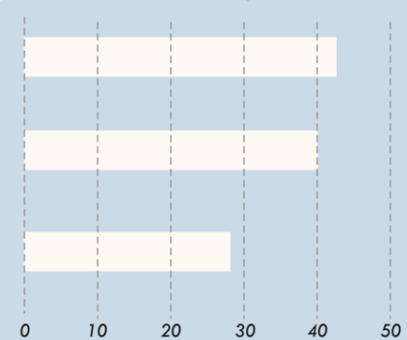
### Praktik Wellness

- membangun ketahanan
- menemukan kedamaian
- pengalaman holistik
- Menjaga & Meningkatkan Kesehatan

### KATEGORI YANG MEMPENGARUHI

- Suasana  
Ruang lingkup sekitar, bangunan, interior
- Atraksi  
Fasilitas utama & dan fasilitas penunjang
- Alam  
Memasukkan unsur alam kedalam bangunan

Diagram Alisis Distribusi Frekuensi Kategori Ruang Relaksasi  
Sumber: Jurnal Cakra Wisata, 2022



## Highlight Issue

- Pengembangan wisata wellness di Indonesia yaitu berbasis kearifan lokal dengan memanfaatkan potensi kearifan lokal dan menjadikannya ciri khas dari wisata itu.

- Yogyakarta memiliki potensi dalam pengembangan wisata wellness, namun kota Yogyakarta masih sedikit pengembangan wisata kesehatan (wellness tourism) menjadi destinasi pariwisata.

- Isu kesehatan mental, kesehatan fisik, dan pikiran menjadikan wisata wellness semakin berkembang dan semakin diminati masyarakat Indonesia.

- Pola hidup sehat menjadi faktor utama yang mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang. Namun masih banyak masyarakat belum mengerti dan memahami bagaimana pola hidup sehat itu sendiri.

- Peran wellness centre dalam upaya mengatasi dan mencegah isu kesehatan mental, fisik dan pikiran seseorang dan juga memberi edukasi dan praktik tentang pola hidup sehat.

- Tujuan pelaku wellness adalah untuk mencapai keseimbangan antara tubuh, jiwa, dan pikiran dan juga mendapatkan pengalaman holistik.

## ISSUE

KATEGORI YANG  
MEMPENGARUHI

Suasana

Atraksi

Alam

Ruang lingkup sekitar,  
bangunan, interiorFasilitas utama &  
dan fasilitas penunjangUnsur alam  
dalam PerancanganPariwisata  
& Ekonomi

Pengembangan wisata wellness di Indonesia yaitu berbasis kearifan lokal dengan memanfaatkan potensi kearifan lokal dan menjadikannya ciri khas dari wisata itu.

## Fenomena



- Gaya hidup sehat
- Kesehatan Mental
- Kesehatan Fisik

Tubuh

Jiwa

Pikiran

## Issue

KETENANGAN  
KESENANGAN  
KENYAMANAN ?Pengalaman  
Holistik

Lokasi site berada di daerah pusat kota dan permukiman penduduk cenderung berisik.

## ARSITEKTUR HEALING ENVIRONMENT

Healing environment adalah penciptaan lingkungan buatan yang dapat mendukung proses rileksasi dengan melibatkan aspek unsur alam, psikologis, dan sensori manusia di dalamnya. Strategi desain healing environment memiliki pengaruh terhadap lingkungan berkelanjutan yang dibutuhkan untuk peningkatan dan pemulihan kebugaran dan kesehatan holistik pengunjung wellness centre.

TARGET  
PENGGUNA

- Wisatawan Wellness
- Masyarakat Lokal

Atau

## People with Issue

- Kesehatan Mental
- Kesehatan Fisik
- Pola hidup sehat

Usia 14-24 tahun

Usia 25-50 tahun

Remaja

Dewasa

Individu

Pasangan

Kelompok



## PENDEKATAN PERANCANGAN



## ALAM

Ketika alam dilibatkan dalam healthcare dapat membantu proses rileksasi dan mengurangi tekanan yang pengunjung rasakan.

## PSIKOLOGI

Aplikasi psikologi dalam desain dapat diterapkan dengan permainan warna, bukaan, dan ukuran ruangan tersebut.

INDRA  
MANUSIA

## 1. PENGLIHATAN



Vision

Pegamalan visual cahaya, bayangan, dan wujud bangunan oleh indera penglihatan.

## 2. PENCIUMAN



SMELL

Aroma mampu memberikan pengaruh memori yang paling kuat. Dibutuhkan pergerakan udara yang baik di setiap ruang sehingga setiap ruang dapat berfungsi secara maksimal.

## 3. PERABA



TOUCH

Tekstur sentuhan pada elemen bangunan menyampaikan berat, kepadatan, suhu, dan material dan sensasi pada kulit yang memberikan pengalaman meruang dan dapat merasakan tekstur, suhu, elevasi ruang, skala ruang;

## 4. PENDENGARAN



HEARING

Setiap orang memiliki kepekaan indera telinga dan reaksi yang berbeda terhadap lingkungan suara yang didengar. interior dengan desain akustik suara sehingga didapatkan lingkungan suara yang sesuai dengan kebutuhan

## 5. PERASA



TASTE

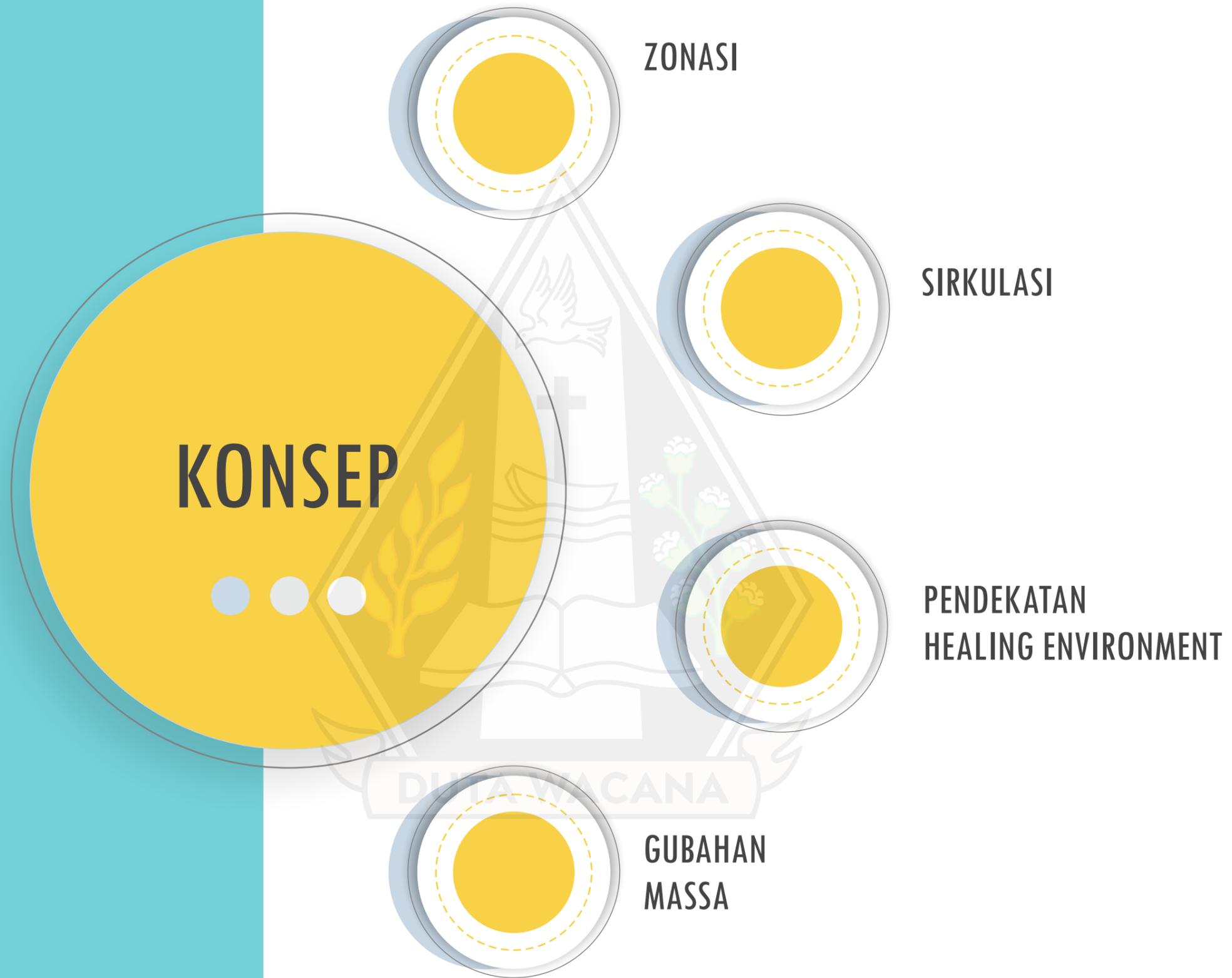
Bagaimana menyelaraskan desain arsitektur, interior dengan desain nutrisi sehingga didapatkan asupan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan dan kepekaan lidah pengguna ruangan.

## RUMUSAN MASALAH

Bagaimana mewujudkan Wellness centre yang berbasis kearifan lokal yang mewadahi berbagai aktivitas wellness untuk mengoptimalkan kebutuhan pengguna akan pola hidup sehat, kesehatan fisik dan mental.

## TUJUAN

Merancang Wellness centre sebagai tempat yang mewadahi berbagai kegiatan kebugaran, untuk memulihkan kebugaran masyarakat baik secara fisik maupun psikologis. Merancang wellness centre dengan pendekatan healing environment dengan mempertimbangkan unsur alam, psikologi, dan sensori manusia dalam perancangan.



## LATAR BELAKANG & FENOMENA

### PENGEMBANGAN PARIWISATA



Pengembangan Wisata Wellness Di Indonesia berbasis kearifan lokal



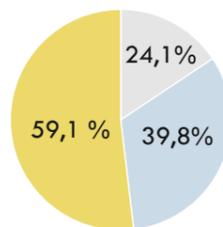
DIY berpotensi besar mengembangkan wisata wellness dengan wisata unggulan Pijat, meditasi, makanan sehat, dan budaya.

### PERTUMBUHAN KESEHATAN DAN KESEJAHTERAAN

#### Fenomena kesehatan Mental

Rentan Penderita Gangguan Mental

Usia 14-24 tahun Remaja  
Usia 25-50 tahun Dewasa



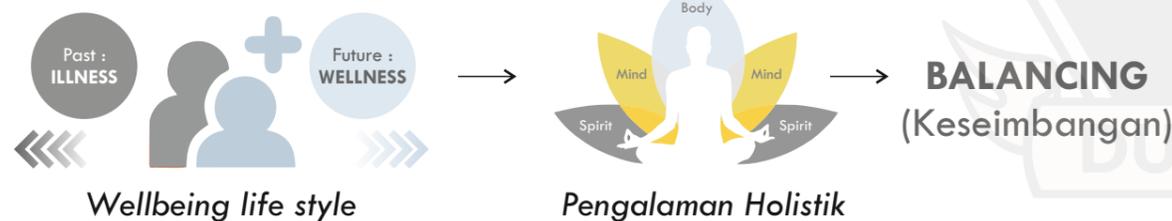
Kasus kesehatan mental DIY (2022)  
Sumber : (I-NAMHS), 2022

Gen X Usia 40-55 tahun  
Gen Y Usia 25-40 tahun  
Gen Z Usia 9-24 tahun

Yogyakarta yang dikenal sebagai kota pelajar, menjadi perhatian pentingnya memperluas layanan pencegahan gangguan kesehatan mental.

### PERKEMBANGAN GAYA HIDUP

Perkembangan gaya hidup masyarakat modern agar menjadi lebih baik dan sehat (wellbeing life style).



### TARGET CAPAIAN

- Masyarakat Modern
- Wisatawan
- Lokasi Strategis

#### People with Issue

- Kesehatan Mental
- Kesehatan Fisik
- Pola hidup sehat
- Pengalaman Holistik



## SOLUSI

### PENYEDIAAN WELLNESS CENTRE

Sebagai pusat kebugaran holistik

### LINGKUNGAN SEHAT

Pertimbangan unsur alam, ketenangan, kenyamanan.

### FASILITAS PENDUKUNG

Area komersial dan homestay untuk memaksimalkan peningkatan kesehatan dan kebugaran

### DESAIN SENSORI

Merespon panca indera manusia

## PENDEKATAN

### HEALING ENVIRONMENT

Healing environment adalah penciptaan lingkungan buatan yang dapat mendukung proses rileksasi dengan melibatkan aspek unsur alam, psikologis, dan sensori manusia di dalamnya.

ALAM PSIKOLOGI INDRA MANUSIA

### PRINSIP HEALING ENVIRONMENT



ACCESSIBLE ENVIRONMENT



COMFORTABLE SHAPES



CONECTION TO NATURE



COLOR SCHEME



NATURAL LIGHTING



NATURAL MATERIAL



HYGIENE & CLEAN AIR



CHANGABLE LAYOUT

R.PENGELOLA

- R. Pimpinan
- R. Sekretaris
- R. Staff
- R. Staff Terapist
- R. Arsip
- R. Rapat
- Loker
- Toilet
- R. Service
- R. Laundry
- R. OB
- R. Keamanan

HOME STAY

- R. Tidur Peserta
- R. Tidur Pembimbing
- R. Tamu
- Toilet

Pria Wanita Couple

DETOKSIKASI

- R. Terapi Colon Hydrotherapy
- R. Istirahat
- R. Konsultasi Nutrisi
- R. Workshop
- R. Persiapan Makan

BODY-CARE

- R. Tunggu
- R. Spa/ Pijat
- R. Perawatan kecantikan
- R. Rileksasi
- R. Aromatheraphy
- R. Sauna/ Whirpool

Individu Kelompok

HEALTHY RESTO

- R. Makan
- Kasir
- Dapur
- R. Penyimpanan
- Toilet

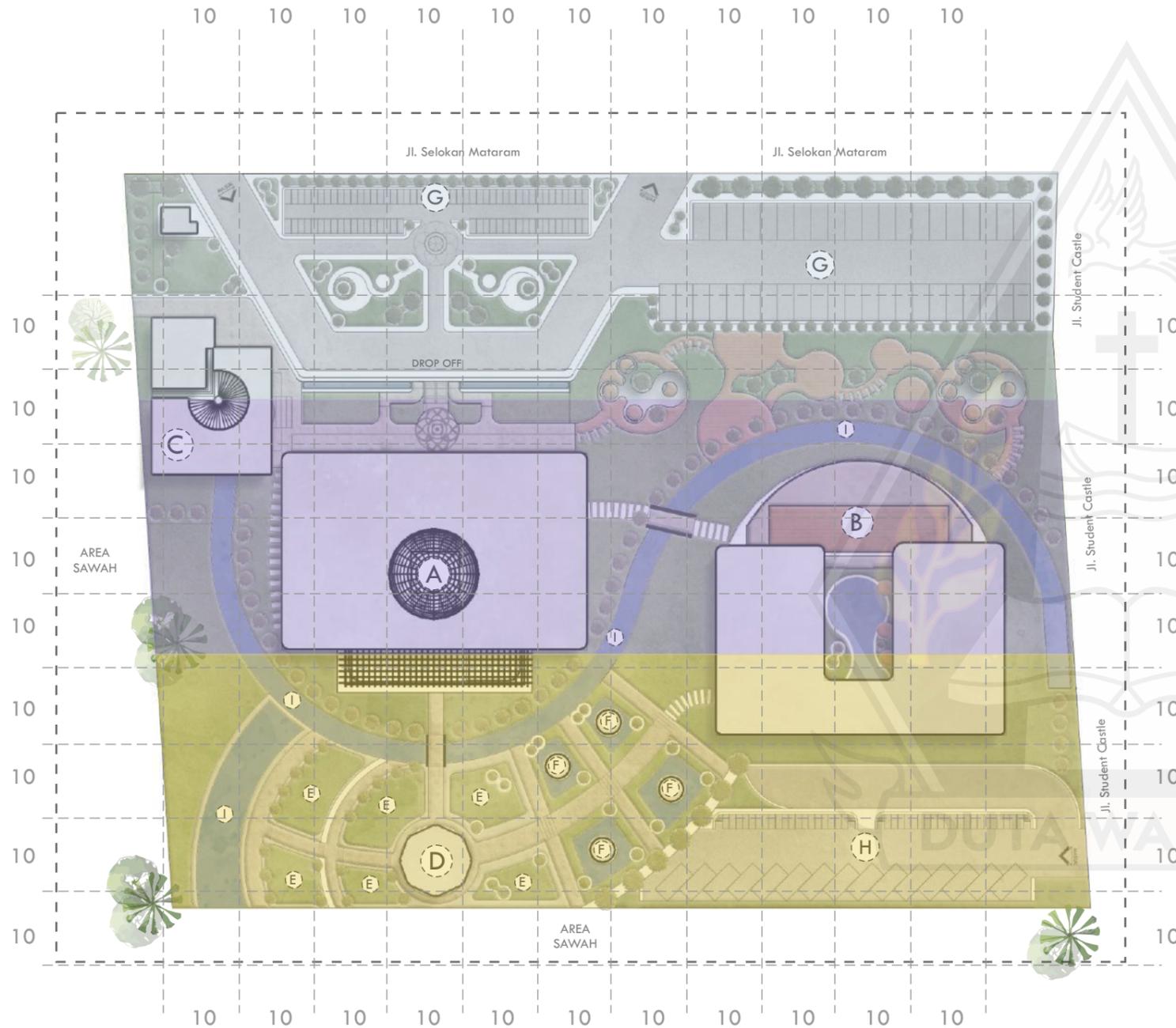
MINDFULNESS

- Studio Mindfulness
- R. Mindfulness Semi-Outdoor
- R. Mindfulness Outdoor
- R. Kumpul/Diskusi
- Toilet

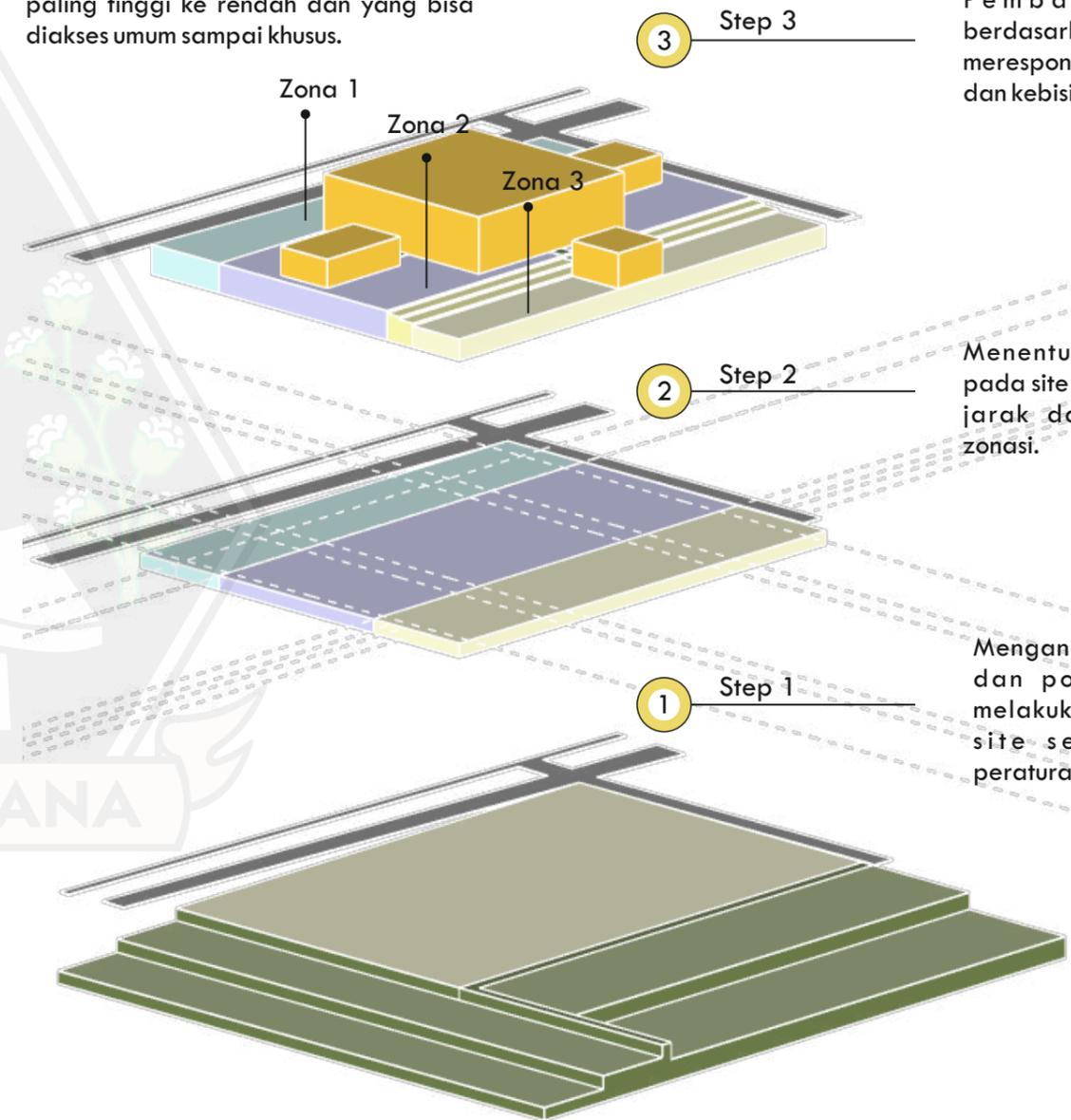
Yoga Meditasi

R. PENUNJANG

- Taman
- Pool
- R. Tutorial
- Parkir
- R. Souvenir/Market
- Display Aromatherapy



Tatanan berdasarkan tingkat kebisingan paling tinggi ke rendah dan yang bisa diakses umum sampai khusus.



Pembagian zonasi berdasarkan elevasi untuk merespon kebutuhan privasi dan kebisingan.

Menentukan garis grid pada site untuk menentukan jarak dan dimensi dan zonasi.

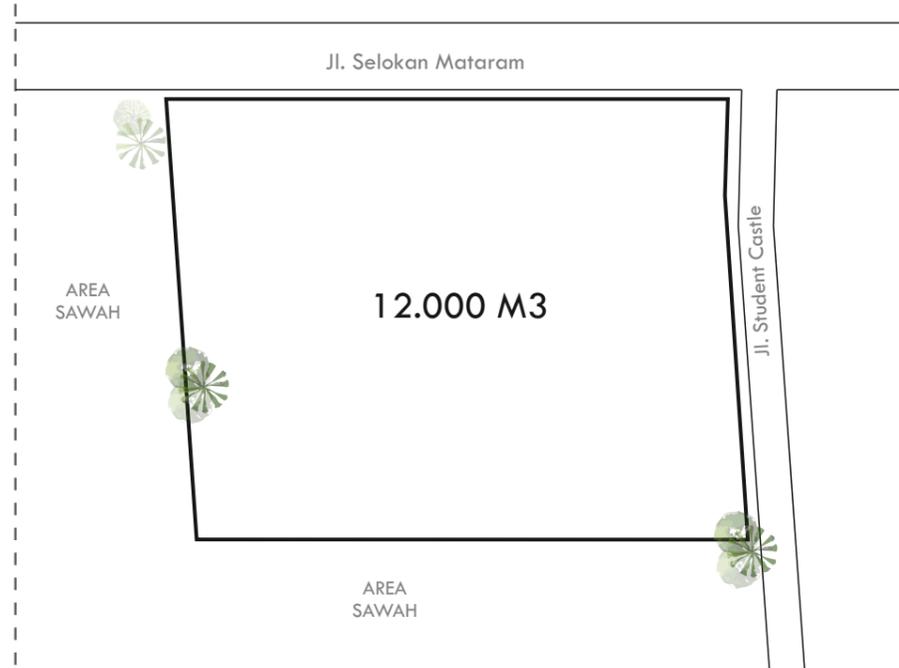
Menganalisis ketinggian dan potensi site dan melakukan pemotongan site sesuai dengan peraturan daerah.

KETERANGAN :

- A. Wellness Centre
- B. Home Stay
- C. Healthy Resto
- D. R. Komunal
- E. Healing Garden
- F. Area Meditasi
- G. Parkir Pengunjung
- H. Parkir Pengelola
- I. Kolam

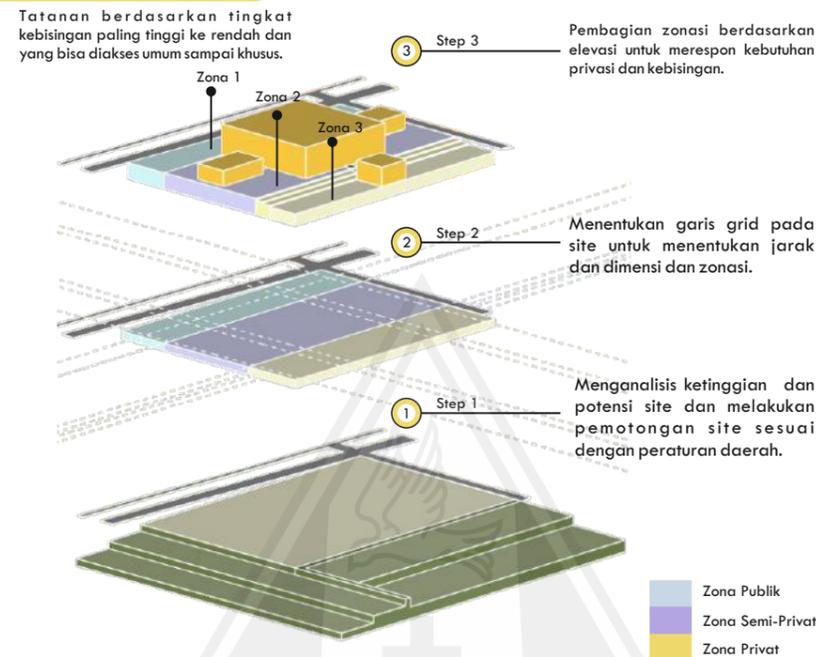
- Zona Publik
- Zona Semi-Privat
- Zona Privat

1. Lokasi Perancangan



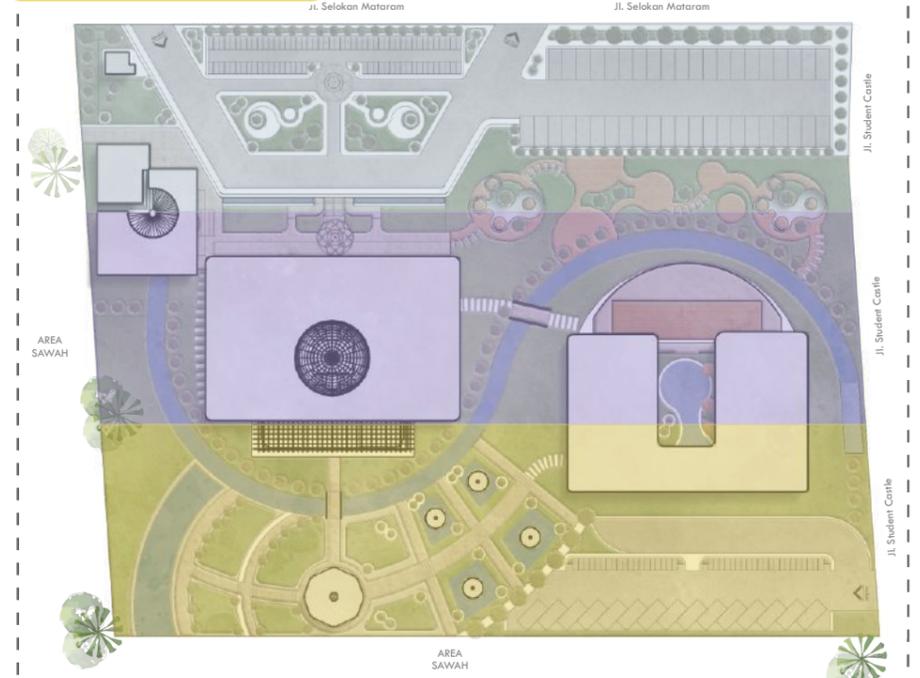
Site terletak pada daerah yang sangat strategis dengan kawasan asri dan dekat dengan pusat kota di Jl. Student Castle, Kledokan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, DIY) dengan luasan Site ±12.000m3.

2. Pembagian Zonasi



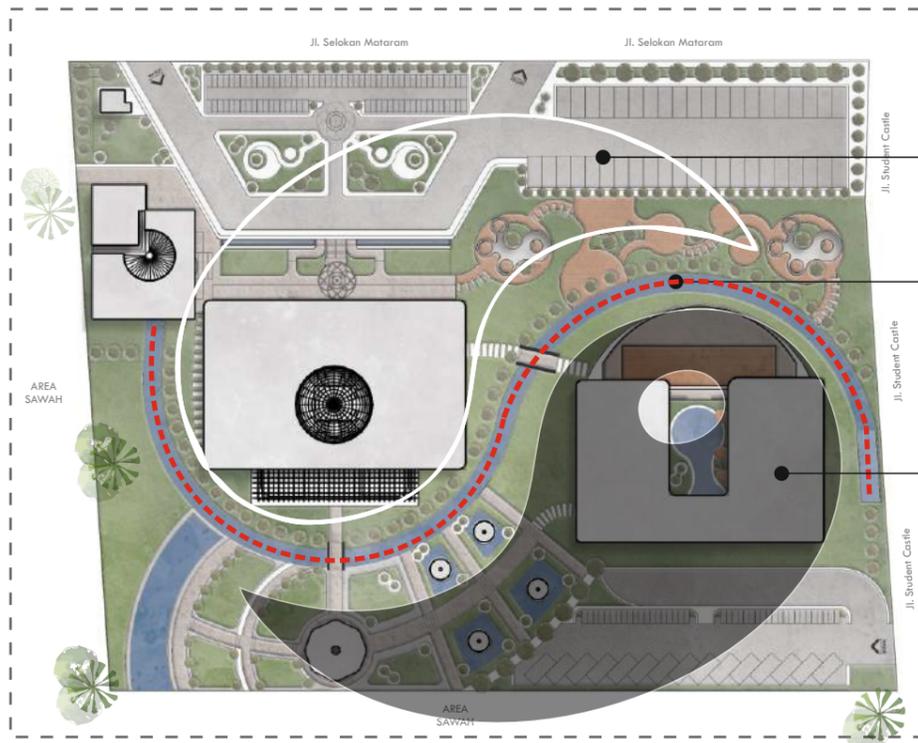
Pembagian Zonasi berdasarkan elevasi untuk merespon kebutuhan privasi dan akses terhadap alam/ pemandangan

2. Penataan Massa



Pembagian tatanan massa berdasarkan tingkat kebisingan yang paling tinggi dan yang paling rendah dan berdasarkan kebutuhan privasi.

KONSEP LANDSCAPE



Yin & Yang

Area Yin

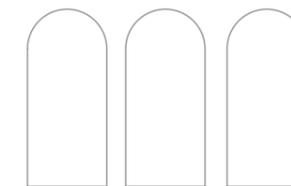
Elemen Pemisah

Area Yang

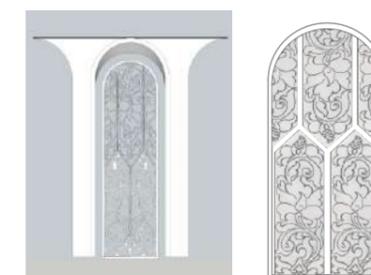


Yin & Yang dalam lanskap bangunan dapat menciptakan lingkungan yang seimbang, harmonis, dan menyenangkan. Dengan menggabungkan elemen-elemen yang berlawanan tetapi saling melengkapi, seperti terang dan gelap, lembut dan keras, serta alam dan buatan, desain lanskap dapat mencerminkan keseimbangan alam semesta dan memberikan ruang yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental.

KONSEP BENTUK

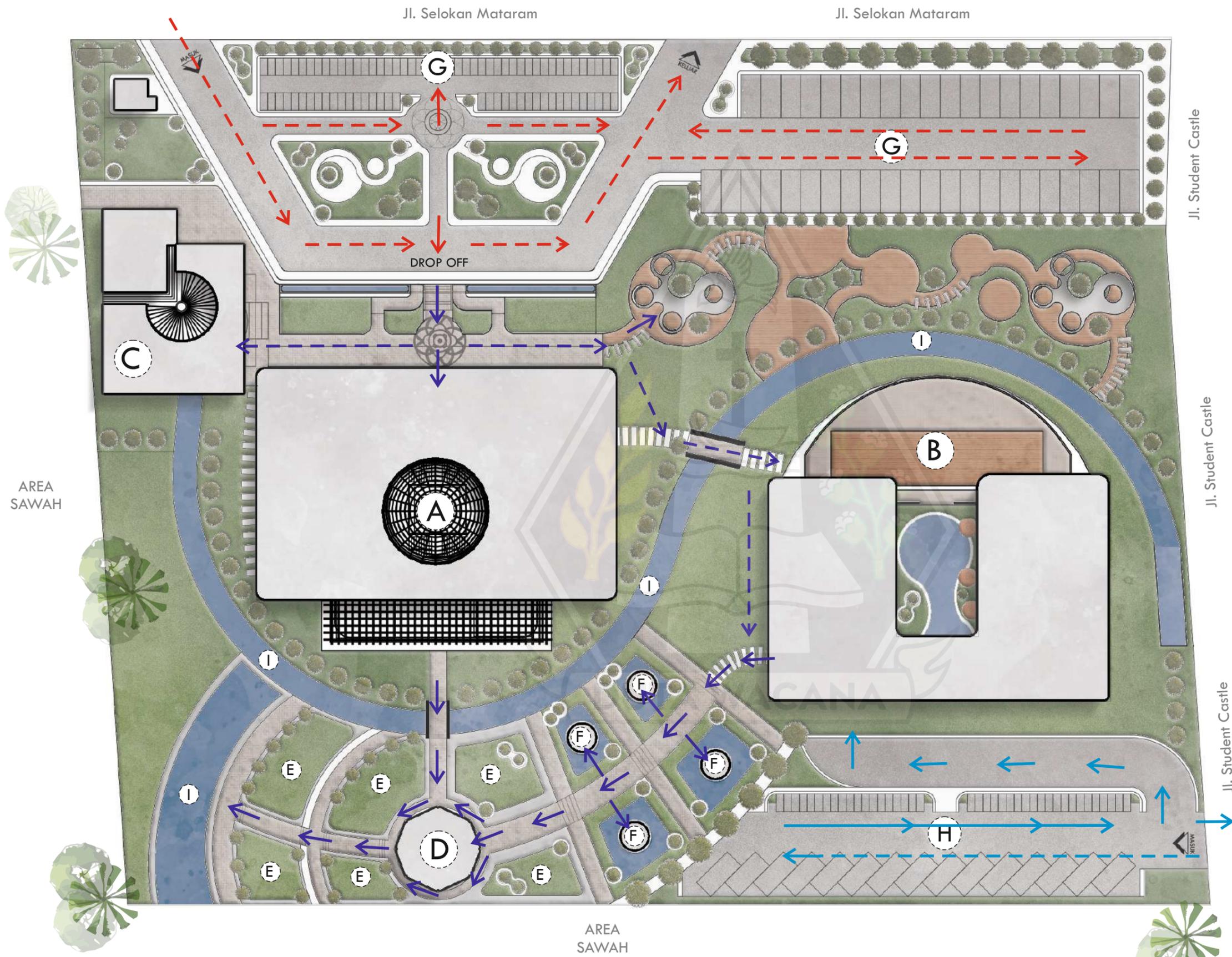


Repetisi elemen lengkung kecil ini memberikan ritme visual yang menenangkan dan teratur. Penggunaan repetisi juga membantu menciptakan kesan kontinuitas dan keteraturan, yang dapat memberikan efek psikologis menenangkan bagi pengunjung.



Ukiran lunglungan mencerminkan budaya Jawa yang diaplikasikan pada elemen-elemen fasad.

KONSEP SIRKULASI LANDSCAPE



Keterangan :

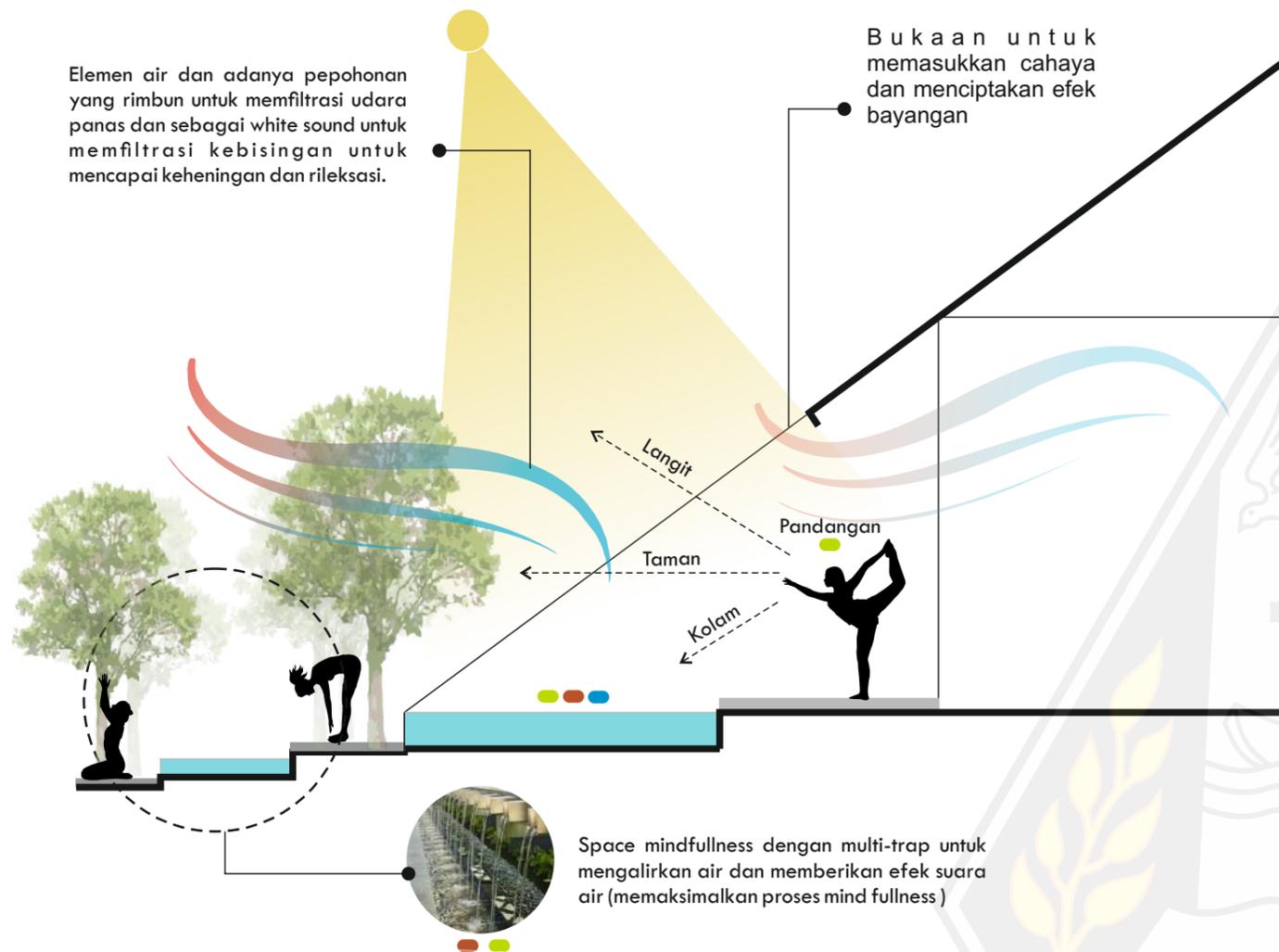
- A. Wellness Centre
- B. Home Stay
- C. Healthy Resto
- D. R. Komunal
- E. Healing Garden
- F. Area Meditasi
- G. Parkir Pengunjung
- H. Parkir Pengelola
- I. Kolam

- Sirkulasi Kendaraan Pengunjung
- Sirkulasi Kendaraan Pengelola
- Sirkulasi Antar Massa

AREA MINDFULNESS

Elemen air dan adanya pepohonan yang rimbun untuk memfiltrasi udara panas dan sebagai white sound untuk memfiltrasi kebisingan untuk mencapai keheningan dan rileksasi.

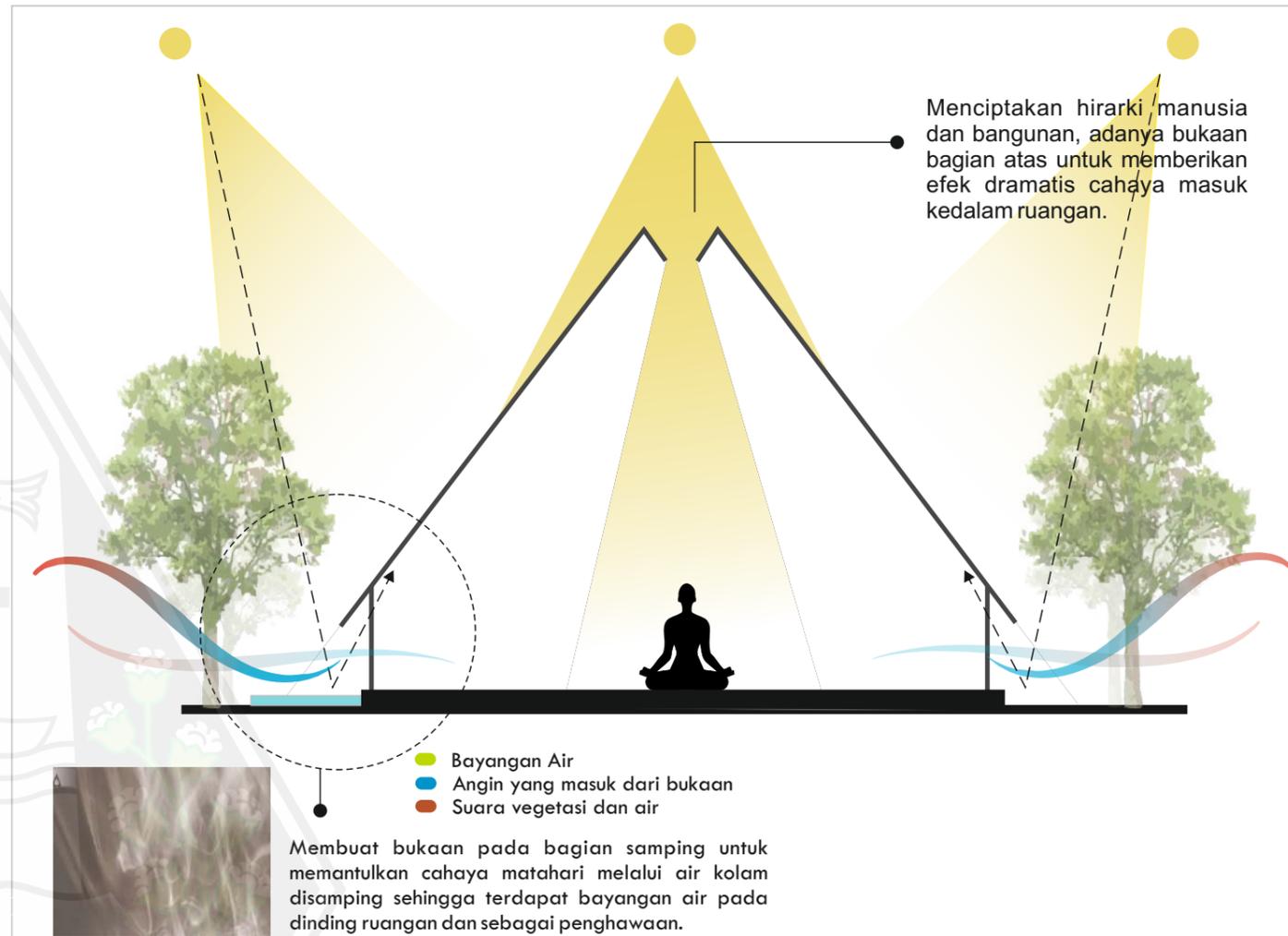
Bukaan untuk memasukkan cahaya dan menciptakan efek bayangan



Space mindfulness dengan multi-trap untuk mengalirkan air dan memberikan efek suara air (memaksimalkan proses mind fullness)

STUDIO MINDFULNESS

Menciptakan hirarki manusia dan bangunan, adanya bukaan bagian atas untuk memberikan efek dramatis cahaya masuk kedalam ruangan.



● Bayangan Air  
● Angin yang masuk dari bukaan  
● Suara vegetasi dan air

Membuat bukaan pada bagian samping untuk memantulkan cahaya matahari melalui air kolam disamping sehingga terdapat bayangan air pada dinding ruangan dan sebagai penghawaan.



- Keterangan
- Penglihatan
  - Pendengaran
  - Penciuman
  - Pengecap
  - Perasa

- Keterangan
- A. Wellness Centre
  - B. Home Stay
  - C. Healthy Resto
  - D. R. Komunal
  - E. Healing Garden
  - F. Area Meditasi
  - G. Parkir Pengunjung
  - H. Parkir Pengelola
  - I. Kolam



- Keterangan
- Penglihatan
  - Pendengaran
  - Penciuman
  - Pengecap
  - Perasa

- Keterangan
- A. Wellness Centre
  - B. Home Stay
  - C. Healthy Resto
  - D. R. Komunal
  - E. Healing Garden
  - F. Area Meditasi
  - G. Parkir Pengunjung
  - H. Parkir Pengelola
  - I. Kolam

KONSEP TAMAN

Contemplative Garden

Ketika alam dilibatkan dalam wellness dapat membantu proses rileksasi dan mengurangi tekanan yang pasien rasakan.

Healing Garden

berfungsi untuk mengurangi stress dan memberikan perasaan positif bagi pengguna bangunan

Enabling Garden

berfungsi sebagai tempat bagi orang untuk berinteraksi bersama.

PRINSIP HEALING ENVIRONMENT

CONECTING TO NATURE

Penataan Vegetasi dapat menimbulkan rasa sejuk, teduh, dan nyaman.

NOURISHING ALL THE SENSES

Penataan landscape dan dampak peletakkannya mempengaruhi view yang menjadi segar & rileks menghasilkan suara yang ditimbulkan vegetasi jika terkena angin yang memberi efek tenang.

ACCESIBLE ENVIRONMENT

Akses antar pengguna di dominasi melewati taman-taman agar semua pengguna terutama staf merasakan manfaat positif dari alam sehingga tidak merasakan jenuh yang berlebihan akibat pekerjaan

ACCESIBLE ENVIRONMENT

Penggunaan material yang di dominasi material ramah lingkungan atau yang berasall dari alam, yang tidak berdampak buruk bagi kesehatan pengguna.

MATERIAL



GRASS BLOCK



PANEL KAYU



KERIKIL CORAL



BATU BATA



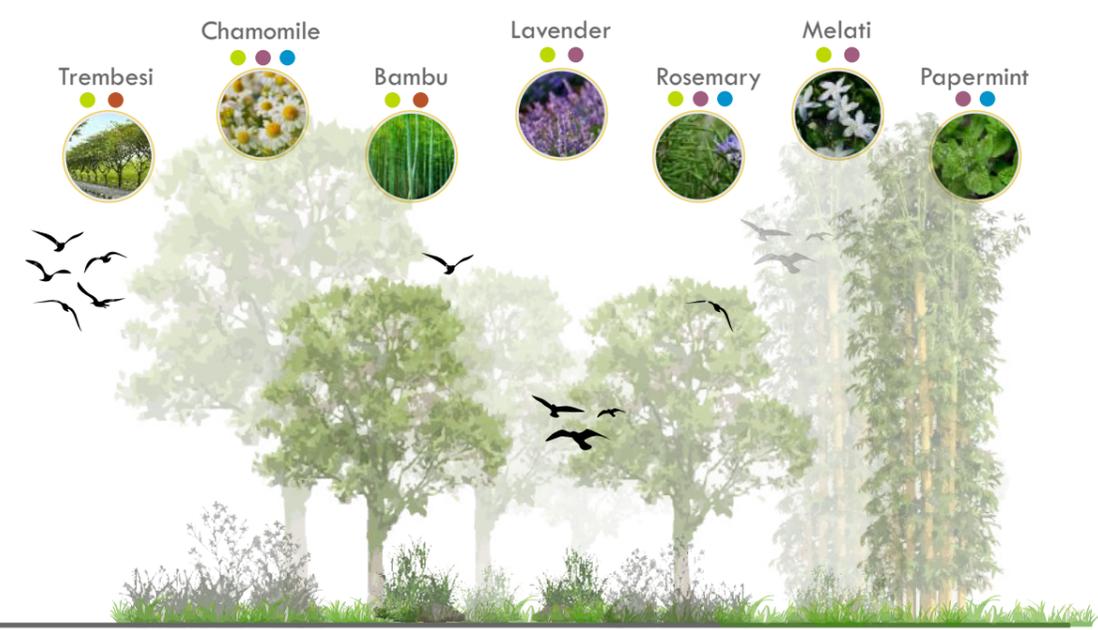
WPC



PAVIN

Keterangan

- Penglihatan
- Pendengaran
- Penciuman
- Pengecap
- Perasa



**MINDFULNESS GARDEN**

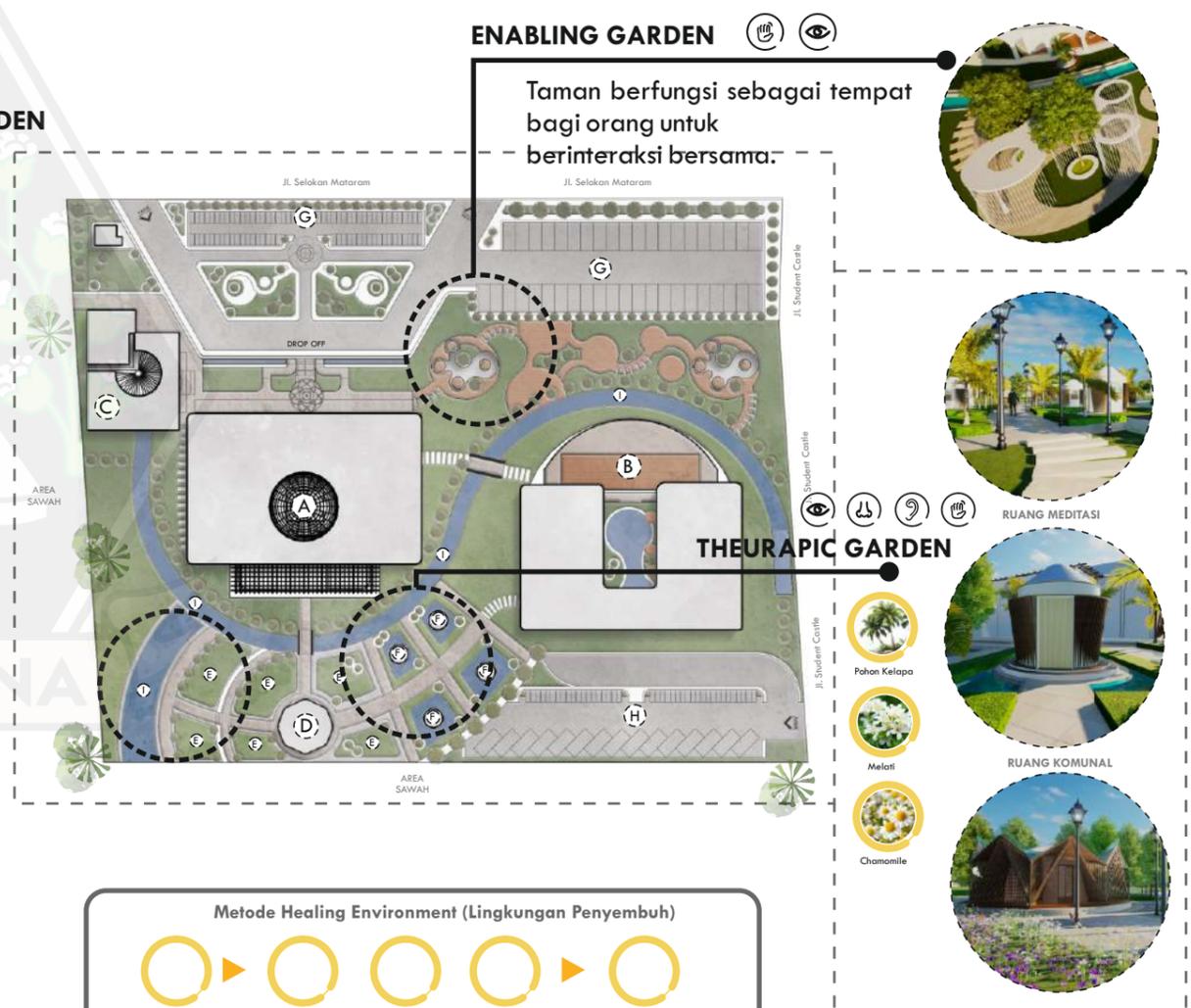
Memaksimalk an ruang terbuka hijau dengan vegetasi dan elemen air untuk kesejahteraan mindfulness.



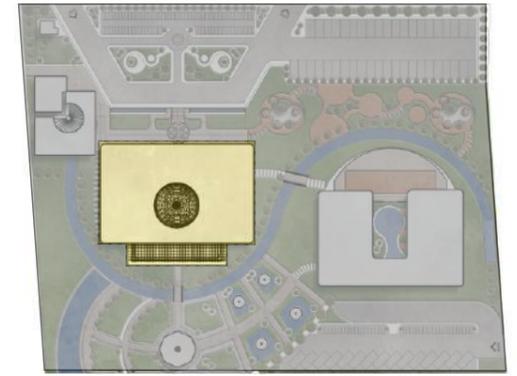
AREA MEDITASI



KOLAM AIR



# GAMBAR BANGUNAN WELLNESS



Key Plan





# Gambar Bangunan Wellness

DENAH WELLNESS LT. 1



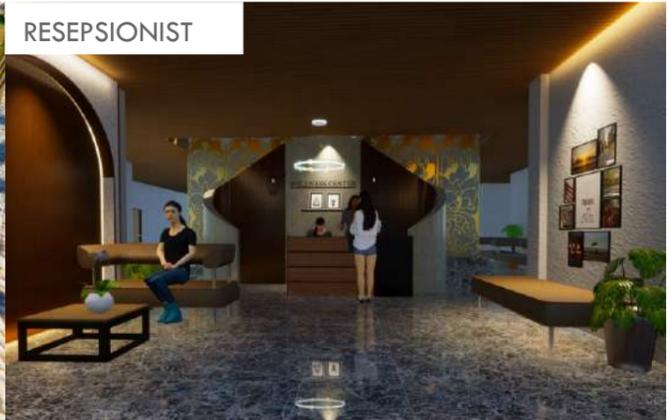
DENAH WELLNESS LT. 2



ATAP DOM SKYLIGHT



TAMAN INDOOR



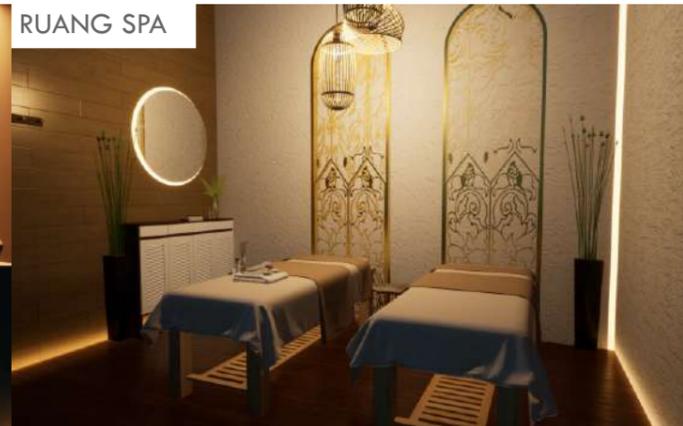
RESEPSIONIST

## ASPEK HEALING ENVIRONMENT

- ACCESSIBLE ENVIRONMENT
- COMFORTABLE SHAPES
- CONECTION TO NATURE
- COLOR SCHEME



RUANG DISPLAY AROMATHERAPY



RUANG SPA



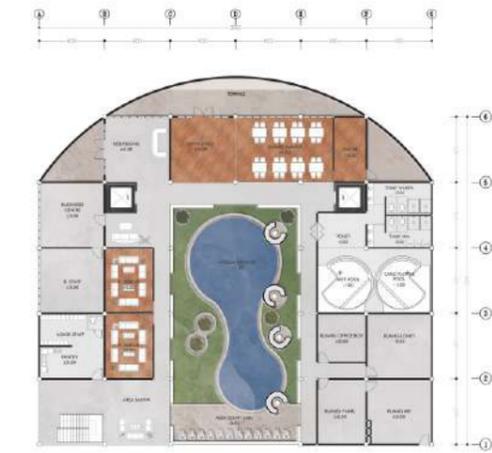
RUANG MEDITASI

# GAMBAR BANGUNAN HOMESTAY



Key Plan

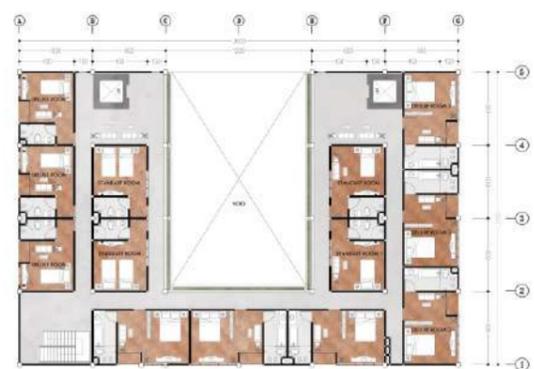
# Gambar Bangunan Homestay



DENAH HOMESTAY LT. 1

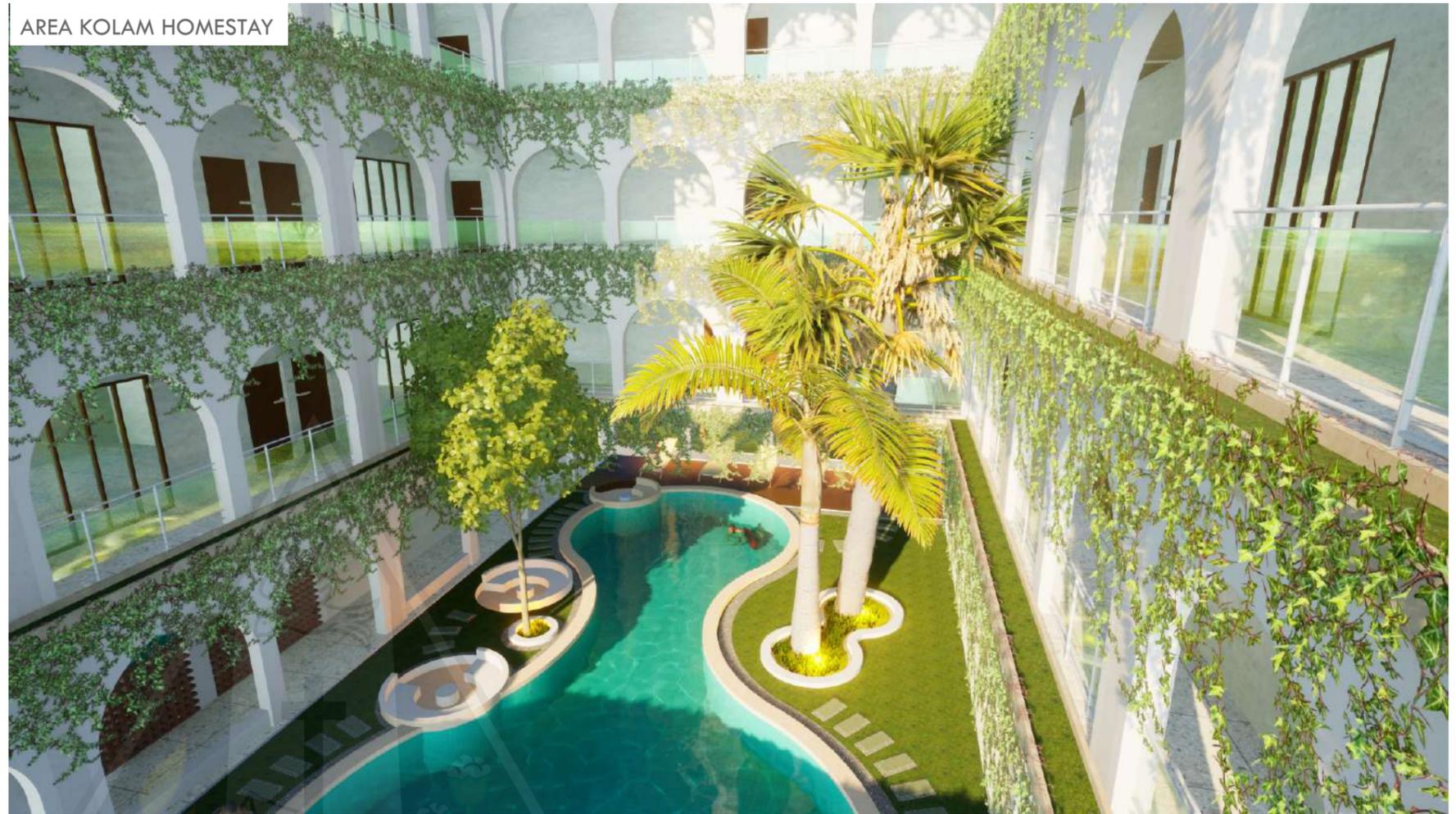


DENAH HOMESTAY LT. 2



DENAH HOMESTAY LT TIPIKAL

AREA KOLAM HOMESTAY



AREA TERAS HOMESTAY



ASPEK HEALING ENVIRONMENT

- ACCESSIBLE ENVIRONMENT
- CONFORTABLE SHAPES
- CONECTION TO NATURE
- NATURAL LIGHTING

# GAMBAR BANGUNAN HEALTHY RESTO



Key Plan

## DENAH HEALTHY RESTO



### ASPEK HEALING ENVIRONMENT

ACCESSIBLE ENVIRONMENT

CONFORTABLE SHAPES

CONNECTION TO NATURE

COLOR SCHEME

- 01 Bahy, M.C., Mustika, N W.M., Sugihantara, I K., (2022). Perencanaan Dan Perancangan Wellness Center Dengan Pendekatan Healing Environment Di Desa Angseri, Baturiti, Tabanan, Bali. Undagi : Jurnal Ilmiah Arsitektur Universitas Warmadewa. Volume(Issue), pp.53-61.
- 02 Cohen, David H., et al. 2006. *Appearance Wood Products and Psychological Well-being*. Journal of the Society of Wood and Technology.
- 03 Damayanti Sarita Novie, INTEGRASIAN ANTAR OBYEK DAYA TARIK WISATA (ODTW) KOTA YOGYAKARTA BERDASARKAN PREFERENSI WISATWAN MANCA NEGARA. Tugas Akhir. Institut Teknologi Sepuluh Nopember
- 04 PERMENPAREKRAF nomor 11 tahun 2019, (2019). <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/169303/permenpar-no-11-tahun-2019>
- 05 Pranomo Jaya, 2013 STRATEGI PENGEMBANGAN HEALTH AND WELLNESS DI BALI. Jurnal Manajemen, Strategi Bisnis, dan Kewirausahaan Vol. 7, No. 1, Februari 2013.
- 06 Putri, N. M., Nurwarsih, N.W., Runa, I.W. (2022). Perencanaan dan Perancangan Wellness Center Di Desa Payangan, Gianyar, Bali. Undagi : Jurnal Ilmiah Arsitektur Universitas Warmadewa. 10(1), pp.105-114
- 07 Salahuddin Uno, S., & Tanoesodibjo, A. (2020). Tren Industri Pariwisata 2021 (Y. F. Fatahillah, A. R. I. Hanifah, A. A. Asthu, W. Swesti, A. Nur Pajriyah, N. Yatimah I, S. Razaq, & N. Bachtiar S, Eds.; 1st ed., Vol. 1). Kemenparekraf.
- 08 Wijaya, E. (2021). Holistic Wellness Center di Bandung Dengan Pendekatan Arsitektur Zen [Universitas Katolik Soegijapranata].