



# PUSAT KEBUGARAN DAN RELAKSASI KHUSUS WANITA DI KOTA PONTIANAK DENGAN PENDEKATAN ARSITEKTUR *POST-PANDEMIC*

Retno Wulandari<sup>1</sup>, Yudi Purnomo<sup>2</sup>, Zairin Zain<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa, Jurusan Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tanjungpura.

*retnowlndrr@gmail.com*

<sup>2</sup>Jurusan Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tanjungpura

<sup>3</sup>Jurusan Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tanjungpura

Naskah diajukan pada: 22 Juni 2022

Naskah revisi akhir diterima pada: 16 Juli 2022

## Abstrak

Pandemi COVID-19 telah menyebabkan sejumlah fasilitas umum tutup sementara tak terkecuali pada penyedia fasilitas kebugaran. Kota Pontianak merupakan salah satu kota besar yang terdampak pandemi COVID-19. Penutupan sementara fasilitas kebugaran yang ada di Kota Pontianak mengakibatkan tidak tersedianya fasilitas kebugaran bagi masyarakat. Pandemi COVID-19 membangkitkan tren hidup sehat sehingga memberikan peluang bangkitnya fasilitas kebugaran dan kesehatan. Umumnya, fasilitas kebugaran dan relaksasi memiliki aktivitas yang bercampur antara pria dan wanita. Penggabungan aktivitas antar dua jenis kelamin mengakibatkan ketidaknyamanan bagi wanita. Perancangan dilakukan dengan tahapan pengenalan, definisi, persiapan, analisis, sintesis, evaluasi dan reevaluasi. Hasil dari perancangan berupa bangunan yang mewadahi wanita di Kota Pontianak dalam melakukan kegiatan kebugaran secara fisik dan psikis dengan mementingkan aspek kenyamanan dan kesehatan ruang. Aspek kenyamanan ruang pada bangunan diwujudkan dengan perletakkan zona ruang dan pemilihan jenis sirkulasi untuk menciptakan suasana ruang privat. Perancangan Pusat Kebugaran dan Relaksasi Khusus Wanita di Kota Pontianak menggunakan pendekatan arsitektur *Post-Pandemic* bertujuan menciptakan desain ruang tanggap pandemi. Upaya untuk menciptakan ruang sehat dilakukan dengan penggunaan ventilasi alami (bukaan dan taman) dan ventilasi buatan (*bipolar purification technology*). Bangunan menggunakan sistem *smart technology* pada bidang sentuh seperti gagang pintu serta pemilihan material yang mempertimbangkan lama masa hidup virus pada bidang permukaan.

Kata-kata Kunci: Kebugaran, Relaksasi, Kota Pontianak, Arsitektur *Post-Pandemic*

## Abstract

*The COVID-19 pandemic has caused many public facilities to temporarily close, including fitness facility providers. Pontianak City is one of the major cities affected by the COVID-19 pandemic. The temporary closure of fitness facilities in Pontianak City resulted in the unavailability of fitness facilities for the community. The COVID-19 pandemic has evoked a trend of healthy living, thus providing opportunities for the rise of fitness and health facilities. Generally, fitness and relaxation facilities have a mix of male and female activities. The combination of activities between the two sexes causes discomfort for women. The design is carried out with the stages of introduction, definition, preparation, analysis, synthesis, evaluation and reevaluation. The result of the design is a building that accommodates women in Pontianak City in carrying out physical and psychological fitness activities with emphasis on the comfort and health aspects of space. The aspect of space comfort in the building is realized by placing the space zone and choosing the type of circulation to create an atmosphere of private space. The design of the Women's Special Fitness and Relaxation Center in Pontianak City uses a Post-Pandemic Architecture approach aimed at creating a pandemic response room design. Efforts to create healthy spaces are carried out by using natural ventilation (openings and gardens) and artificial ventilation (bipolar purification technology). The building uses a smart technology system on touch areas such as doorknobs as well as material selection that considers the length of life of the virus on the surface area.*

Keywords: Wellness, Relaxation, Pontianak City, Post-Pandemic Architecture

## 1. Pendahuluan

Dunia mengalami krisis kesehatan global yang diakibatkan oleh virus SARS-CoV-2. Pandemi COVID-19 mengakibatkan banyak fasilitas umum yang terpaksa ditutup sementara, tak terkecuali fasilitas pusat kebugaran. Penutupan sementara pada fasilitas kebugaran menyebabkan fenomena anjloknya perekonomian khususnya dalam bidang bisnis kesehatan dan kebugaran yang terjadi di seluruh dunia. Fenomena ini diperjelas oleh Rodriguez dalam laman IHRSA (International Health, Racquet and Sportsclub Association), menyatakan pandemi mengakibatkan penutupan permanen 22% dari seluruh fasilitas kebugaran yang ada secara global.

Dampak lain pandemi COVID-19 yakni memperkuat tren gaya hidup sehat dimana kesehatan dan kebugaran tubuh menjadi prioritas utama masyarakat. Kebugaran dapat diperoleh dengan melakukan kegiatan olahraga. Menurut McGroarty dalam laman Global Wellness Institute, industri fasilitas kebugaran telah meningkat hingga 6,4%. Hal ini menciptakan peluang besar bangkitnya fasilitas kebugaran dan kesehatan, khususnya di kota-kota besar. Kebugaran tubuh tidak hanya dilakukan dengan perolehan secara fisik saja. Kebugaran tubuh optimal dapat dilakukan dengan menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan psikis. Hal ini menjadikan korelasi yang kuat antara fasilitas kebugaran dan relaksasi.

Menurut Badan Pusat Statistik Kota Pontianak (2021), usia produktif seseorang berkisar antara 15- 64 tahun. Pada tahun 2021, Kota Pontianak memiliki jumlah penduduk wanita 328.956 jiwa dengan golongan usia produktif sekitar 200.492 (Badan Pusat Statistik Kota Pontianak, 2021). Hasil data Badan Pusat Statistik Kota Pontianak (2021), menyatakan lebih dari 61% dari jumlah total penduduk wanita berada pada usia produktif yang berisiko memiliki tingkat stres tinggi terlebih lagi pada era pandemi. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Spa, spa memiliki 3 kategori yakni Griya Tirta 1, Griya Tirta 2, dan Griya Tirta 3. Salah satu jenis relaksasi yang dapat menenangkan psikis dan fisik penyebab stres ialah dengan melakukan Spa kategori Griya Tirta 1.

Fasilitas olahraga dan relaksasi umumnya mewadahi pria dan wanita dalam melakukan kegiatan olahraga dan relaksasi. Aktivitas kebugaran yang bergabung antara pria dan wanita menghasilkan keadaan tidak nyaman bagi wanita dari segi keamanan. Hal ini didukung dengan hasil survei yang dilakukan oleh Hughes, menyatakan bahwa 6 dari 10 wanita pernah mengalami pelecehan di fasilitas kebugaran oleh pria. Bentuk pelecehan yang dialami wanita beragam baik verbal maupun non verbal. Fakta tersebut mengakibatkan kaum wanita mengalami situasi tidak nyaman dan lebih waspada ketika melakukan kegiatan berolahraga di tempat umum. Wanita membutuhkan suasana fasilitas kebugaran secara privat, eksklusif dan tidak bercampur dengan pria untuk mendapatkan rasa aman tanpa takut akan intimidasi, pelecehan seksual, rasa malu atau melemahnya kepercayaan diri wanita.

Kota Pontianak, seperti kota lainnya membutuhkan fasilitas yang berperan dalam memenuhi kebutuhan kebugaran dan menyeimbangkan gaya hidup wanita di perkotaan. Kota Pontianak memiliki persebaran fasilitas kebugaran dan fasilitas relaksasi yang tidak merata. Berdasarkan data dari hasil survei lapangan, Kecamatan Pontianak Selatan memiliki jumlah fasilitas kebugaran dan relaksasi terbanyak dibandingkan kecamatan lainnya. Kecamatan Pontianak Tenggara hanya memiliki 1 unit fasilitas kebugaran dan tidak memiliki fasilitas relaksasi. Begitu pula di Kecamatan Pontianak Barat dan Kecamatan Pontianak Utara yang tidak memiliki fasilitas relaksasi.

## 2. Kajian Pustaka

Pusat Kebugaran dan Relaksasi Khusus Wanita tercipta dari pola hidup masyarakat perkotaan, kondisi kewaspadaan wanita terhadap keamanan ruang publik serta kondisi lingkungan perkotaan yang kurang layak dijadikan sebagai sarana olahraga *outdoor*. Penggabungan antara fasilitas kebugaran dan fasilitas relaksasi dikarenakan memperoleh kebugaran tubuh yang ideal harus memerhatikan keseimbangan kesehatan antara kesehatan fisik dan psikis (Davis dkk., 2015). Psikis yang terganggu dapat mempengaruhi kinerja dari fungsi tubuh lainnya. Kondisi psikis yang terganggu dapat berisiko

mengalami kondisi medis tertentu. Aktivitas kebugaran dan aktivitas relaksasi merupakan kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dalam memperoleh hasil kebugaran dan kesegaran tubuh yang optimal.

Menurut Giriwijoyo (2004), kebugaran merupakan suatu kegiatan dalam ruangan yang menawarkan aktivitas fisik (olahraga) dengan bantuan atau tanpa menggunakan alat, bertujuan mencapai kesehatan tubuh atau prestasi. Kesimpulan dari pemaparan diatas, pusat kebugaran merupakan nama dari sebuah fasilitas yang menjadi wadah untuk melakukan segala aktivitas fisik (olahraga) di dalam ruangan dengan menggunakan peralatan berteknologi. Menurut Cahyani (2008), kebugaran dikelompokkan menjadi dua yaitu: (1) kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*) yang terdiri atas komposisi tubuh, kelenturan, kekuatan otot, daya tahan jantung paru, dan daya tahan otot; dan (2) kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related physical fitness*) yang terdiri atas kekuatan, kelincahan, koordinasi, kecepatan, waktu reaksi, daya tahan otot, dan keseimbangan. Terdapat 3 klasifikasi pusat kebugaran berdasarkan kelengkapan fasilitas dan jenis peralatannya, yakni: (1) pusat kebugaran kategori satu; (2) pusat kebugaran kategori dua; dan (3) pusat kebugaran kategori tiga. Pusat Kebugaran menurut Mion (2021) adalah bangunan yang memiliki jenis ruang sebagai berikut: (1) *fitness area*; (2) lapangan *indoor*; (3) *classroom/ studio*; (4) *structured activities*; (5) sauna; (6) kolam renang; (7) administrasi dan fasilitas pendukung; (8) ruang loker; (9) *enchanted area*; dan (10) *outdoor area*.

Thantawy (1997) berpendapat bahwa relaksasi merupakan proses untuk mengatasi kecemasan atau stres yang dilakukan dengan pengenduran otot dan syaraf pada tubuh manusia. Salah satu teknik relaksasi yang mendatangkan kesehatan mental ialah relaksasi spa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.8 Tahun 2014, spa merupakan salah satu pelayanan kesehatan dengan melakukan perpaduan antar berbagai jenis kesehatan modern dan tradisional. Teknik terapi spa terdiri dari terapi media air dan perawatan tubuh ( pijat dengan ramuan khusus, aroma terapi, terapi musik, terapi warna, terapi fisik dan makanan) yang ditanggapi oleh panca indra manusia. Tujuan dilakukan teknik relaksasi spa ialah mendatangkan keseimbangan antara tubuh dan pikiran untuk mewujudkan kesehatan dan kebugaran tubuh yang optimal.

Menurut Corman dalam laman ISPA (International Spa Asotiation) relaksasi spa memiliki 7 klasifikasi, yakni: (1) *Day Spa*; (2) *Club Spa*; (3) *Destination Spa (Resort Spa)*; (4) *Hotel Spa (Club Spa)*; (5) *Cruisheship Spa*; (6) *Medical Spa*; dan (7) *Mineral Spring Spa*. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.8 Tahun 2014, spa dibagi menjadi tiga jenis berdasarkan jenis pelayanan kesehatan yang ditawarkan yakni: (1) Griya Spa Tirta I; (2) Griya Spa Tirta II; dan (3) Griya Spa Tirta III. Perancangan Pusat Kebugaran dan Relaksasi ini mengadopsi jenis pelayanan Griya Spa Tirta I karena kecocokan dengan fungsi yang dibutuhkan. Griya Spa Tirta 1 mendatangkan manfaat seperti berkurangnya ketegangan otot tubuh, menghilangkan kejenuhan, menghilangkan rasa penat, menghilangkan kelelahan, menyegarkan tubuh, menenangkan pikiran, melancarkan peredaran darah serta menimbulkan rasa nyaman.

Wanita lebih merujuk kepada manusia dewasa yang berjenis kelamin perempuan. Wanita memiliki karakteristik khas secara psikologis. Menurut Sears dkk. (1991), wanita memiliki ciri psikologis yakni lemah lembut, memiliki empati besar, lebih peduli terhadap kesehatan, senang bersosialisasi, melihat situasi secara detail, dekat dan sayang kepada orang terdekat, peka terhadap perasaan, tertarik pada penampilan, lebih mudah menangis dan memiliki kebutuhan akan rasa aman yang amat besar. Ciri karakteristik ini cukup menonjol dan menjadikan wanita memiliki kekhasan individual yang unik.

Wanita memiliki perbedaan yang kontras terhadap pria. Menurut Kettleless dkk. (2016) wanita memiliki ukuran pinggul yang lebih kecil, lebar dan melingkar, memiliki sudut paha depan yang lebih besar, lengan dan kaki yang relatif pendek terhadap tinggi serta tulang yang lebih kecil. Akibat perbedaan anatomi ini, wanita lebih berisiko mengalami cedera ligamen lutut bagian depan. Wanita memiliki jenis serat otot yang berbeda dengan pria. Serat otot tipe I lebih banyak dimiliki oleh wanita dibanding dengan pria. Keadaan biologis otot wanita ini mengakibatkan pembentukan energi pada wanita akan lebih efisien untuk melakukan olahraga jenis aerobik (Ongko, 2016). Menurut Palar dkk.

(2015) olahraga aerobik merupakan jenis latihan olahraga dengan peningkatan beban menggunakan energi yang berasal dari pembakaran lemak dan karbohidrat menggunakan oksigen. Olahraga aerobik dapat dilakukan dengan *jogging*, renang, bersepeda, senam aerobik, zumba, bulu tangkis, dan tenis. Wanita memiliki program olahraga yang sama dengan pria. Perbedaan program olahraga antara pria dan wanita terletak pada durasi, kuantitas dan pola latihan yang dilakukan (Lesmana, 2005).

Pandemi COVID-19 merupakan wabah penyakit yang diakibatkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* terjadi serempak di seluruh dunia. Penyebaran virus SARS-CoV-2 terjadi melalui *droplet* yang keluar dari manusia saat batuk atau bersin. Kondisi ini mengakibatkan udara yang berada di sekitar penderita terkontaminasi oleh partikel virus (Han & Yang, 2020). Menurut El-Sayed dkk. (2021), wabah COVID-19 telah menciptakan lingkungan hidup yang rendah dan kekhawatiran atas efektivitas manusia. Penyebaran COVID-19 dapat dikurangi melalui efektivitas strategi desain bangunan. Berfokus pada penciptaan lingkungan dalam ruang yang nyaman dengan memerhatikan aspek kualitas udara, kenyamanan termal, ventilasi, kinerja akustik, pencahayaan dan kesejahteraan penghuni (Chen dkk., 2022). Prinsip-prinsip arsitektur *post-pandemic* didasari oleh penularan virus yakni melalui udara, kontak fisik dan permukaan benda. Menurut Marzoli dkk. (2021) virus SARS-CoV-2 dapat ditularkan melalui udara dan menyebar melalui kontak dengan permukaan yang terkontaminasi. Upaya yang dapat diterapkan mencegah penularan melalui permukaan adalah dengan pemilihan jenis material dan penggunaan *smart technology*. Menurut Megahed & Ghoneim (2020), pencegahan penularan virus COVID-19 melalui udara dapat dilakukan dengan penerapan ventilasi alami dan buatan. *Social distancing* atau *physical distancing* merupakan pembatasan fisik antar individu untuk mengurangi interaksi fisik guna mencegah penyebaran virus SARS-CoV-2 (Wiss, 2022). Penerapan *social distancing* dilakukan menghindari penularan melalui media kontak fisik antar manusia. Penyelesaian arsitektural untuk menciptakan pola *social distancing* antar pengguna dilakukan dengan penerapan sirkulasi satu arah dan penataan perabot pada ruang.

Bangunan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita menggunakan tema estetika untuk menciptakan identitas bangunan. Penciptaan identitas bangunan dapat diwujudkan dengan penggunaan pendekatan arsitektural. Arsitektur Feminisme merupakan sebuah tema dalam merancang objek bangunan secara geometri mengadopsi sifat kekuatan dibalik kelembutan wanita (Cronin & Elizabeth, 2018). Feminisme dalam arsitektur yakni penggunaan sifat-sifat perempuan serta arti kesetaraan dalam mencetuskan ide maupun desain pada bangunan. Hayden (1976) mengimplementasikan unsur feminisme dengan bidang arsitektur menjadi sebuah penekanan dalam objek desain (Coleman, Danze, & Henderson, 1999). Transformasi bentuk bangunan dengan penekanan arsitektur feminisme dilakukan dengan mengadopsi bentuk lengkungan. Bentuk lengkung memberikan kesan dinamis dan elegan pada bangunan. Bangunan feminisme mengadopsi struktur yang kuat, kokoh serta tidak kaku. Bangunan menggunakan bahan bermaterial rangka baja. Arsitektur feminisme menonjolkan bentuk dinamis dan elegan dengan permainan garis melengkung minim sudut untuk menciptakan kesan feminin. Bangunan juga menggunakan warna-warna *soft* khas wanita seperti putih, merah muda dan lain sebagainya.

### 3. Metode

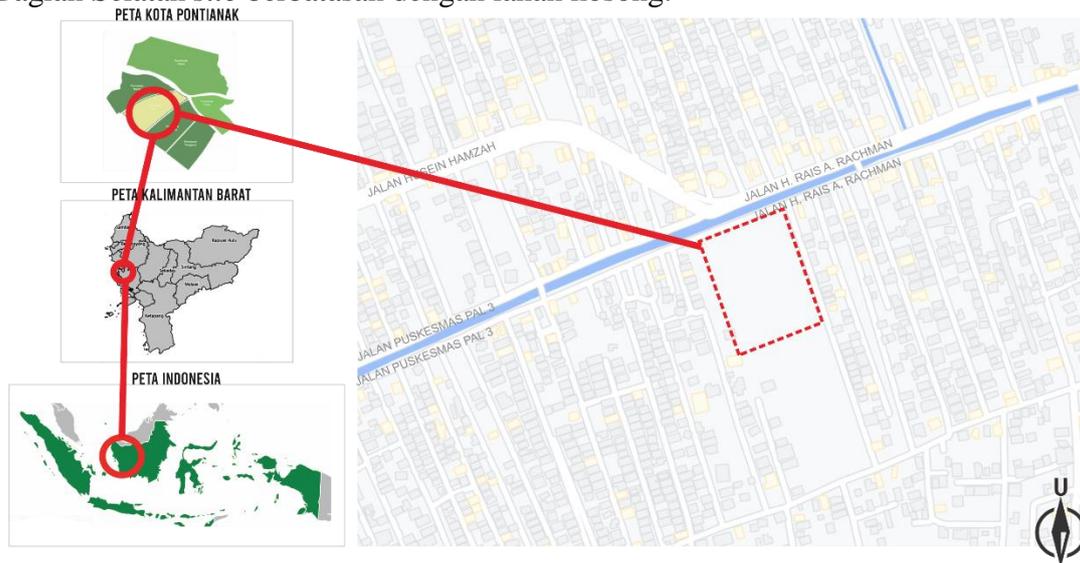
Tahapan yang dilakukan dalam perancangan mengikuti proses perancangan 8 langkah yang dikemukakan oleh R Whitaker dalam buku Pengantar Arsitektur (Snyder & Catanese, 2005). Perancangan 8 langkah terdiri dari (1) pengenalan; (2) definisi; (3) persiapan; (4) analisis; (5) sintesis; (6) evaluasi; (7) evaluasi; dan (8) re-evaluasi (Snyder & Catanese, 2005). Tahapan pertama dimulai dengan pengenalan dasar berupa identifikasi dini terkait fasilitas pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita dan pembatasan masalah yang akan dipercahkan. Tahapan kedua pencarian definisi dengan mengenal lebih dalam terkait filosofi dan arti pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita sebagai objek yang akan dirancang. Tahapan ketiga persiapan berupa pengumpulan informasi terkait masalah

pada bangunan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita serta pengumpulan data sekunder dari studi kasus dan data Kota Pontianak.

Tahapan keempat melakukan analisis dari data-data yang telah dikumpulkan. Analisis terdiri dari analisis fungsi, analisis pelaku, analisis program ruang, analisis lokasi, analisis *site*, analisis gubahan bentuk bangunan, analisis utilitas, analisis struktur dan analisis fisika bangunan. Tahapan kelima merupakan penarikan konsep akhir perancangan. Konsep perancangan bangunan berupa produk skematik ruang dalam, skematik ruang luar, konsep gubahan bentuk, konsep utilitas, konsep struktur dan konsep fisika bangunan. Tahapan keenam dan ketujuh memuat penyusunan konsep perancangan dan perencanaan pada objek bangunan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita. Tahapan kedelapan pemeriksaan akhir dari hasil produk dokumentasi berupa gambar pra rancangan, gambar rencana arsitektural, gambar rencana utilitas, dan gambar rencana struktural.

#### 4. Hasil dan Pembahasan

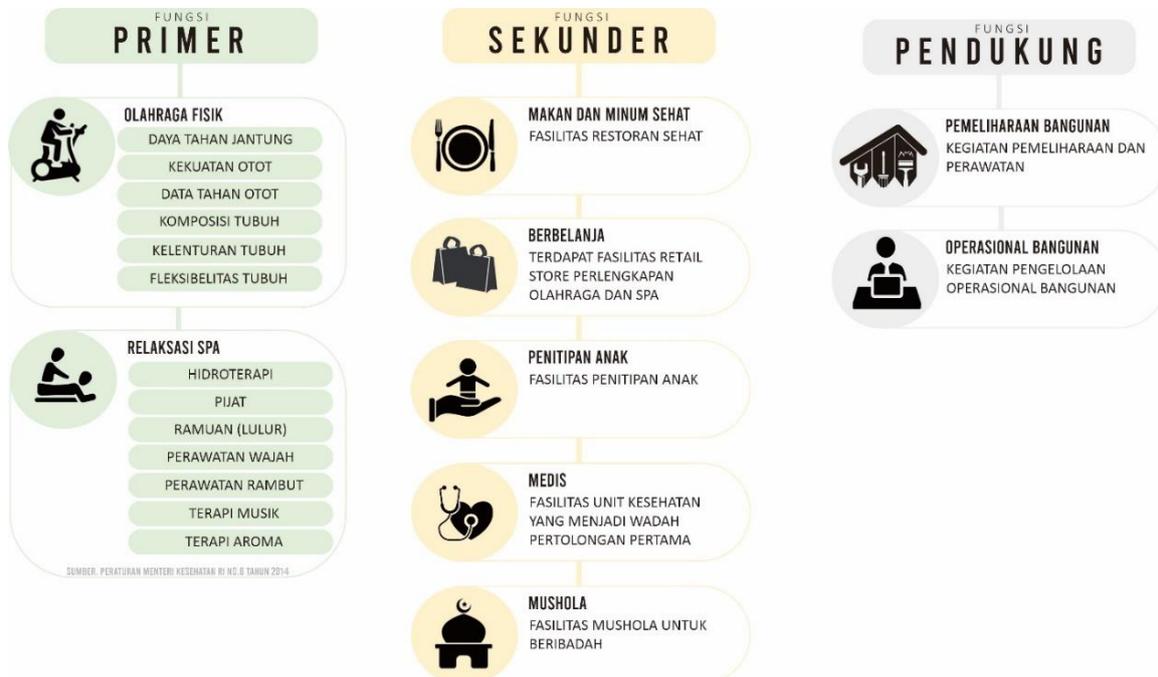
Lokasi perancangan bangunan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita berada di Kota Pontianak. Pemilihan lokasi dilakukan berdasarkan pertimbangan kesesuaian peruntukan lahan, aksesibilitas dan ketersediaan infrastruktur. Lokasi *site* terpilih berada di Jalan Haji Rais A. Rachman, Kelurahan Sungai Jawi, Kecamatan Pontianak Kota, Kota Pontianak, Provinsi Kalimantan Barat. Ukuran luas *site* adalah 16.560 m<sup>2</sup>, KDB 80% sebesar 13.248 m<sup>2</sup> dan KDH 15% sebesar 2.484 m<sup>2</sup>. Bagian Utara *site* berbatasan dengan Jalan Haji Rais A. Rachman, parit Sungai Jawi, dan fasilitas umum seperti pertokoan barang dan jasa. Bagian Timur dan Barat *site* berbatasan dengan pemukiman warga. Bagian Selatan *site* berbatasan dengan lahan kosong.



**Gambar 1.** Lokasi *Site* Bangunan Pusat Kebugaran dan Relaksasi Khusus Wanita di Kota Pontianak  
Sumber: Analisis Penulis, 2022

Menurut Rencana Tata Ruang Wilayah Kota Pontianak Tahun 2013-2033, status peruntukan *site* merupakan bagian yang meliputi fungsi sub pusat pelayanan kota III, yakni bagian yang diperuntukkan untuk fungsi perdagangan dan jasa. Data Rencana Tata Ruang Wilayah Kota Pontianak Tahun 2013-2033 menunjukkan jenis jalan utama kawasan *site* perancangan ialah jalan primer kota. Lokasi *site* berdekatan dengan kawasan pemukiman sehingga berpotensi untuk dibangun fasilitas kebugaran dan relaksasi khusus wanita. Hasil survei lapangan menunjukkan *site* memiliki kondisi kebisingan terkecil sebesar 52 dB yang berasal dari dalam *site*. Kebisingan tertinggi berasal dari jalan utama kawasan sebesar 70 dB. Sirkulasi angin dominan berasal dari arah Barat *site* (Badan Pusat Statistik Kota Pontianak, 2021). Jenis tanah pada *site* adalah tanah gambut dengan kontur relatif datar (Badan Pusat Statistik Kota Pontianak, 2021). *Site* memiliki fasilitas infrastruktur lengkap yakni meliputi jaringan PDAM, jaringan listrik, jaringan telepon dan jaringan drainase.

Landasan konseptual menyajikan analisis objek perancangan. Analisis perancangan terdiri dari analisis fungsi, internal, eksternal, gubahan bentuk, struktur, utilitas dan fisika bangunan. Aktivitas pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita di Kota Pontianak terdiri dari fungsi primer, fungsi sekunder dan fungsi pendukung (Lihat **Gambar 2**). Perancangan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita termasuk fasilitas penyedia layanan kebugaran kategori tiga yang disertai fasilitas relaksasi spa (*Day Spa*) kategori Griya Spa Tirta I.



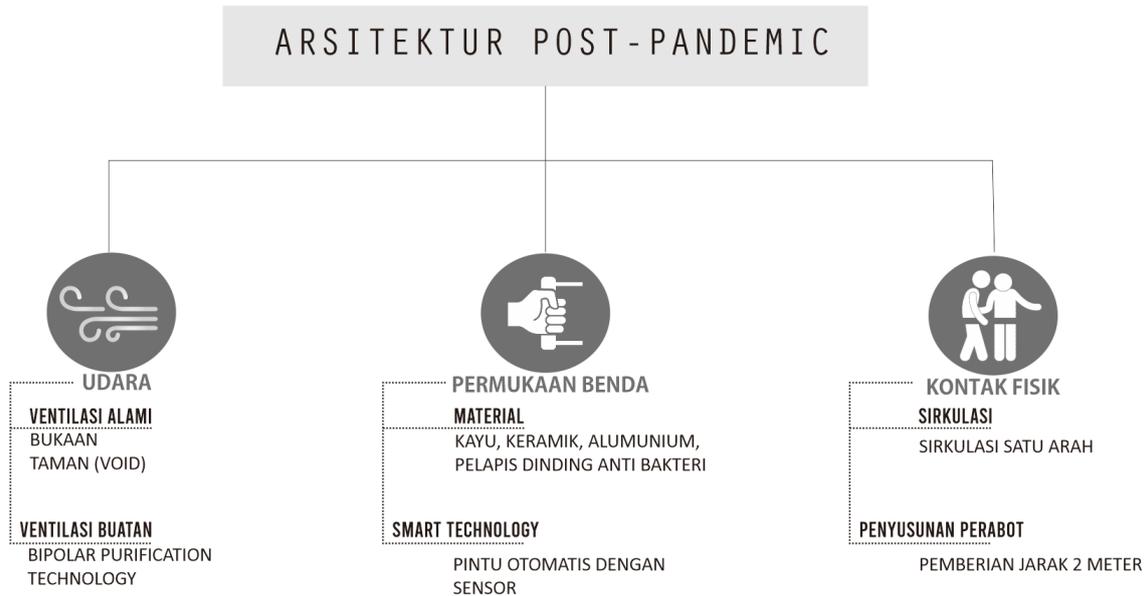
**Gambar 2.** Fungsi Bangunan Pusat Kebugaran dan Relaksasi Khusus Wanita di Kota Pontianak  
Sumber: Analisis Penulis, 2022

**Gambar 3** memperlihatkan tiga tema utama bangunan yakni inklusif, bangunan sehat dan estetika. Penerapan inklusif pada bangunan menciptakan ruang yang aman dan privat bagi wanita ketika melakukan kegiatan olahraga ialah dengan melakukan penataan ruang-ruang dan pemilihan sirkulasi yang sesuai dengan kebutuhan perancangan. Perwujudan bangunan sehat berupa menggunakan aspek arsitektur *post-pandemic* dengan menerapkan ventilasi alami berupa taman dan bukaan yang optimal (Chen dkk., 2022). Estetika yang dimaksud ialah menciptakan sebuah bangunan yang memiliki nilai seni dan visualisasi indah. Nilai estetika bangunan dapat diwujudkan dengan penerapan arsitektur feminisme pada bangunan.



**Gambar 3.** Tema Utama Pusat Kebugaran dan Relaksasi Khusus Wanita di Kota Pontianak  
Sumber: Analisis Penulis, 2022

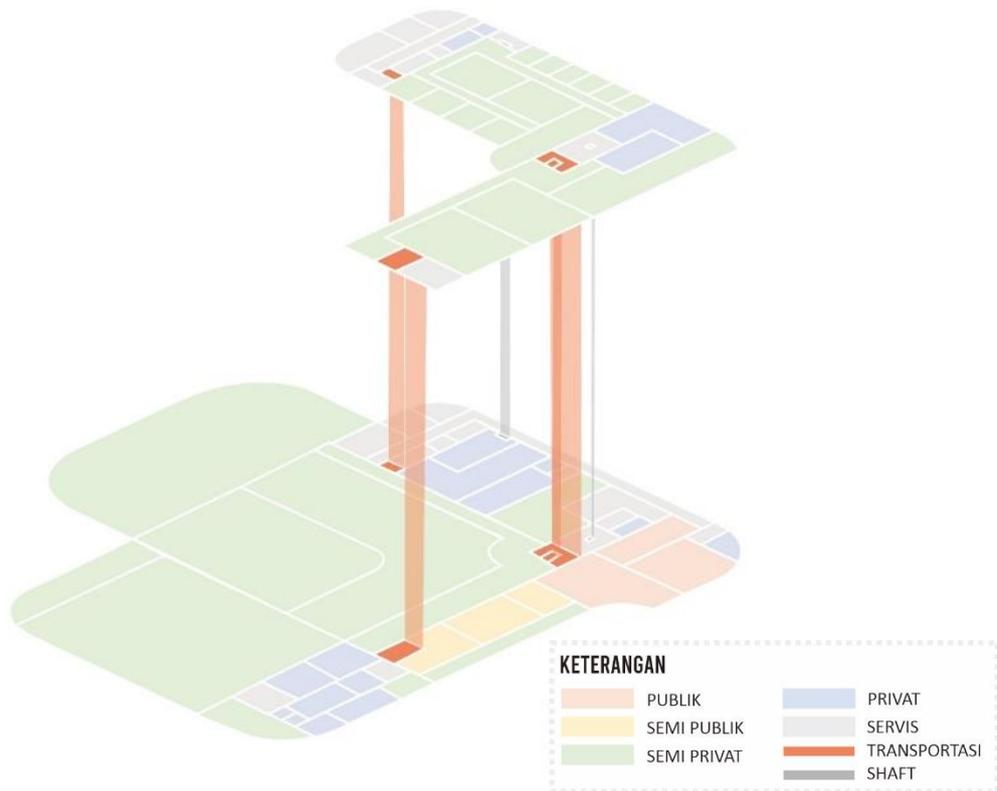
Konsep ruang yang menyatu dengan alam erat kaitannya dengan pendekatan yang digunakan pada perancangan, yakni pendekatan arsitektur *post-pandemic*. Ruang yang terkoneksi dengan alam memungkinkan terjadinya sirkulasi udara yang optimal. **Gambar 4** menggambarkan konsep penerapan aspek-aspek pendekatan arsitektur *post-pandemic* pada bangunan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita. Aspek-aspek tersebut diantaranya ialah penerapan ventilasi buatan (*bipolar purification technology*), ventilasi alami (bukaan dan taman), material bangunan dan *smart technology* (Chen dkk., 2022).



**Gambar 4.** Penerapan Prinsip Arsitektur *Post-Pandemic* pada Bangunan Pusat Kebugaran dan Relaksasi Khusus Wanita di Kota Pontianak  
 Sumber: Analisis Penulis, 2022

Konsep internal bangunan terdiri dari hasil analisis pelaku, analisis kegiatan dan kebutuhan ruang, analisis hubungan ruang dan organisasi ruang, analisis persyaratan ruang dan besaran ruang. Hasil dari analisis program ruang disusun sehingga menghasilkan penyusunan ruang pada bangunan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita. Skematik ruang dalam pada bangunan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita terdiri dari satu massa bangunan yang memiliki dua lantai. Lantai 1 bangunan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita, terdiri dari zona publik, zona semi publik, zona semi privat, zona privat dan servis (Lihat **Gambar 5**). Bangunan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita memiliki dua level ketinggian lantai yang terhubung dengan alat transportasi jenis tangga dan *lift*. Lantai 2 bangunan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita didominasi oleh zona semi privat, zona privat dan zona servis.

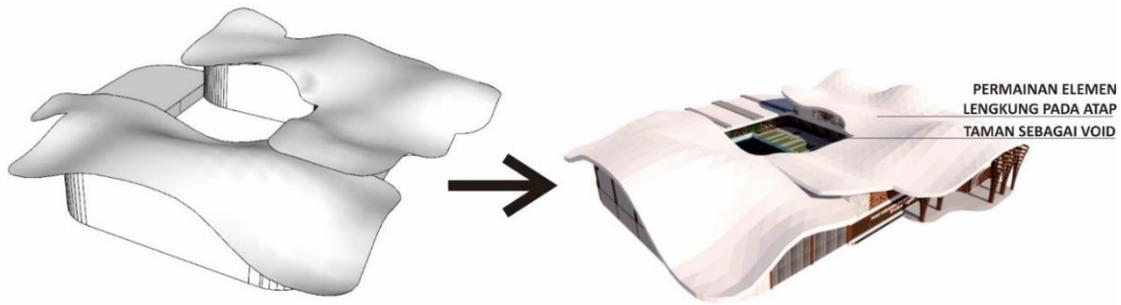
Penarikan konsep eksternal yang didapatkan dari hasil analisis perletakkan, analisis orientasi, analisis sirkulasi, analisis vegetasi dan analisis zonasi. Hasil dari analisis *site* akan disusun sehingga menghasilkan skema ruang luar pada bangunan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita. **Gambar 6**. menyajikan gambar terkait *site plan* kawasan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita. Jalur masuk utama bangunan pusat kebugaran dan relaksasi berdekatan dengan jalan utama kawasan yakni Jalan Haji Rais A Rachman. Jalur masuk *site* terdiri dari pintu masuk pengunjung dan pengelola. Perbedaan jalur masuk menuju *site* dilakukan untuk menjaga privasi dari kegiatan operasional bangunan. Bagian depan *site* diletakkan area parkir pengunjung dan jalur pedestrian. Bagian belakang *site* dijadikan sebagai area servis yang meliputi area parkir servis dan perletakkan ruang yang menampung alat utilitas seperti genset, *ground tank* dan *biotank*.



**Gambar 5.** Skematik Ruang Dalam Bangunan Pusat Kebugaran dan Relaksasi Khusus Wanita di Kota Pontianak  
 Sumber: Analisis Penulis, 2022

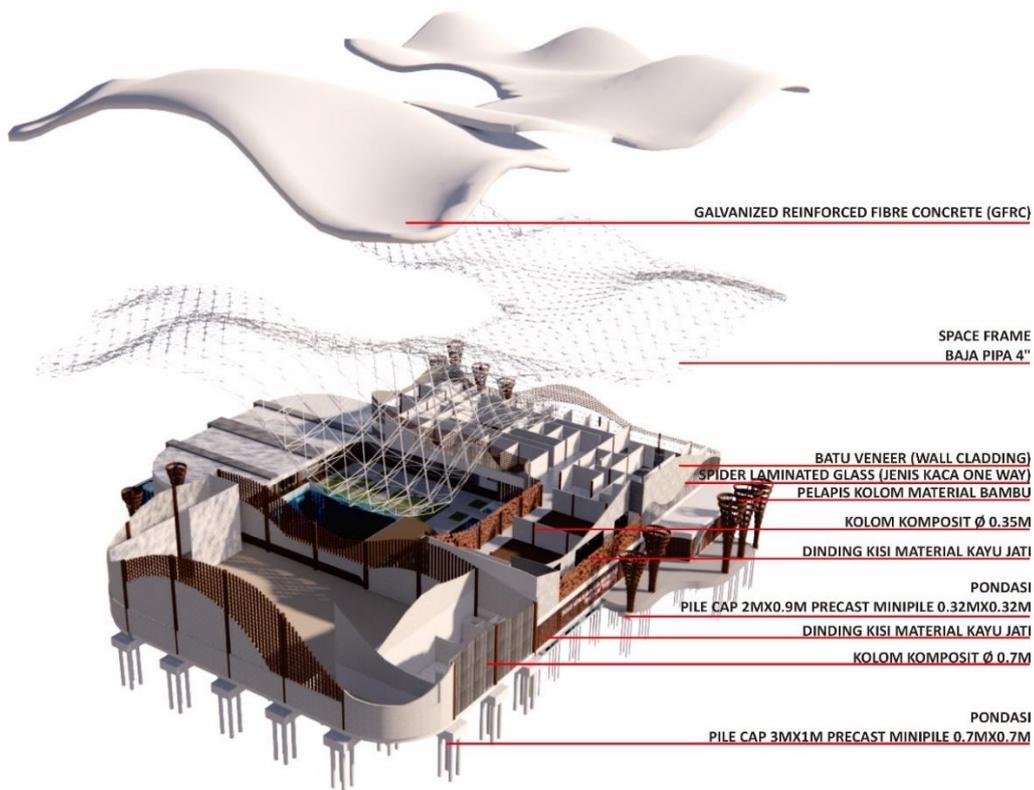


**Gambar 6.** Skematik Ruang Luar Kawasan Pusat Kebugaran dan Relaksasi Khusus Wanita di Kota Pontianak  
 Sumber: Analisis Penulis, 2022



**Gambar 7.** Konsep Bentuk Bangunan Pusat Kebugaran dan Relaksasi Khusus Wanita di Kota Pontianak  
 Sumber: Analisis Penulis, 2022

Konsep bentuk pada bangunan merupakan hasil analisis gubahan bentuk dari pendekatan arsitektur *post-pandemic* dan arsitektur feminisme. Penetapan konsep bentuk fasad bangunan menggunakan banyak elemen lengkung pada bangunan. Bentuk atap yang dinamis dengan penggunaan material *Galvanized Reinforced Fibre Concrete* (GFRC) dan rangka baja. Rangka atap di buat melengkung dan berkanopi untuk melindungi fasad bangunan dari sinar matahari dan air hujan yang berlebih. Bangunan memiliki taman dibagian tengah yang berfungsi sebagai *void* pendukung terjadinya ventilasi silang dan pencahayaan alami pada bangunan.



**Gambar 8.** Aksonometri Keseluruhan Struktur Bangunan  
 Sumber: Analisis Penulis, 2022

**Gambar 8.** memperlihatkan konsep struktur pada perancangan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita. Struktur atap bentang lebar digunakan untuk menampung kegiatan yang memerlukan ruang besar. Konstruksi bentang lebar menggunakan rangkaian rangka *space frame* material baja

dengan bentang 10 meter antar kolom. Bahan penutup atap menggunakan *Galvanized Reinforced Fibre Concrete* (GFRC) karena tahan terhadap iklim dan fleksibilitas bentuk sehingga mampu mewujudkan konsep lengkung yang melambangkan feminisme. Dinding pengisi menggunakan material beton. Sebagian dinding menggunakan kisi kayu bertujuan untuk memasukan udara dan pencahayaan alami ke dalam bangunan. Terdapat dinding kaca jenis *one way* agar tetap mendapatkan pandangan ruang luar. Struktur bawah bangunan menggunakan pondasi *mini pile* dengan rangka utama bermaterial baja dan beton dengan mempertimbangkan aspek fleksibilitas, ketahanan terhadap api, kekuatan dan keawetan.

Konsep utilitas bangunan mencakup jaringan air bersih dan air kotor, sistem kelistrikan, sistem tata udara (HVAC), sistem keamanan bangunan (proteksi kebakaran, penangkal petir, CCTV) dan sistem jaringan informasi dan komunikasi. Jaringan air bersih menggunakan sistem *downfeet* dengan air bersumber dari PDAM. Bangunan memiliki kapasitas total air bersih sebesar 422.975 liter sehingga membutuhkan 1 unit *ground water tank* dengan volume 90.000 liter (6m x 5m x 3m) dan 2 unit *upper water tank* dengan volume 40.000 liter (5m x 4m x 2m). *Biotank* yang digunakan memiliki volume sebesar 10 m<sup>3</sup> (2,3 m x 2,1 m x 2,1 m) dengan kapasitas maksimal digunakan 60 orang, sehingga membutuhkan 3 unit *biotank* untuk bangunan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita.

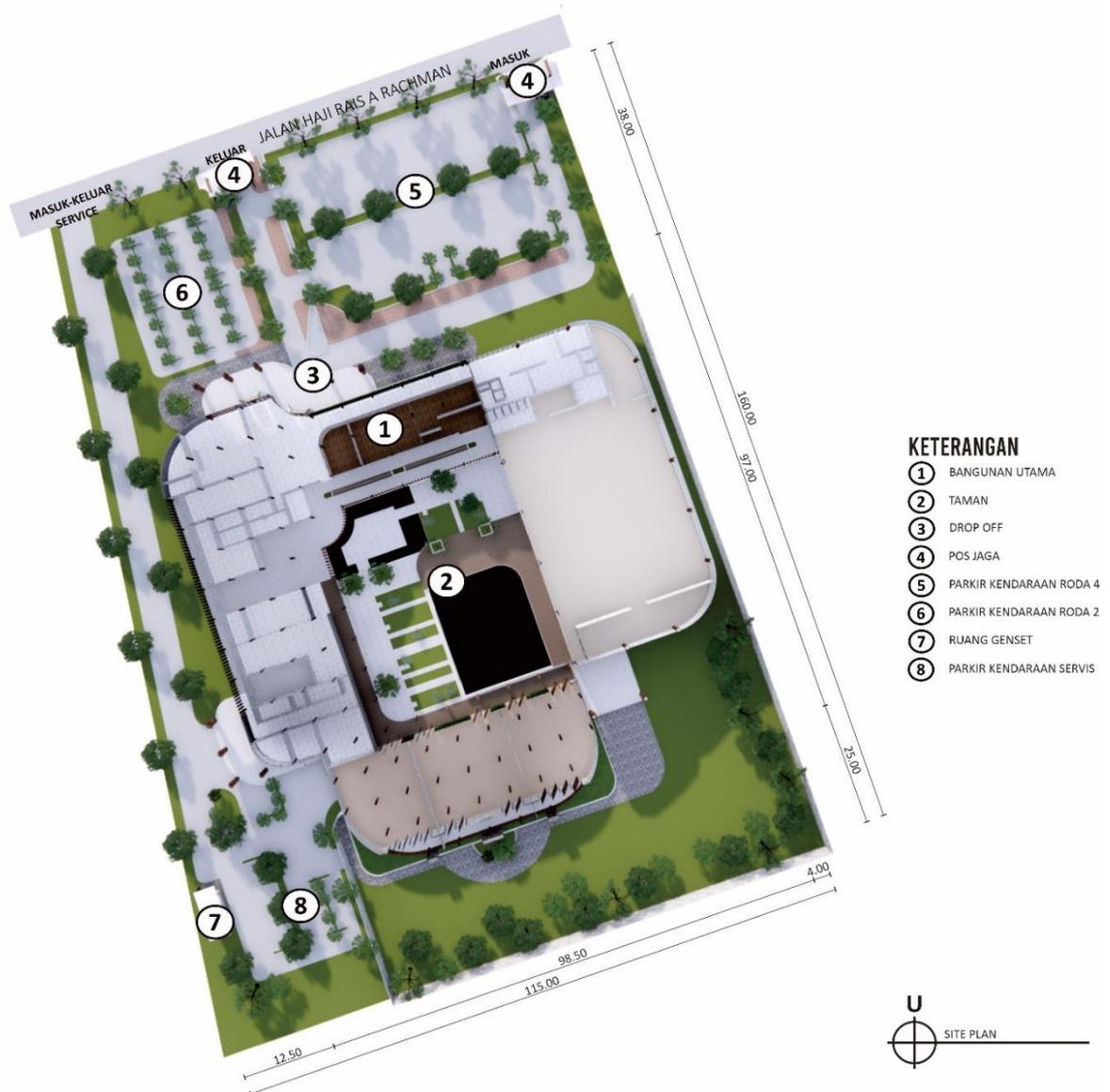
Jaringan listrik bangunan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita bersumber dari PLN. Listrik disalurkan ke panel-panel yang ada di bangunan yaitu panel lampu, panel alat kebakaran dan panel alat kebugaran. Sistem kelistrikan pada alat kebugaran harus terpisah untuk pertimbangan keamanan jaringan kelistrikan (Neufert, 2002). Bangunan menggunakan genset sebagai daya cadangan dengan total daya yang dibutuhkan sebesar 1.057 kW, sehingga membutuhkan daya tampung 660,6 kVA. Maka dipilih 2 unit genset *silent type* dengan kapasitas 380 kVA (4,4 m x 1,6 m x 2,3 m).

Sistem penghawaan pada bangunan menggunakan dua jenis penghawaan yakni penghawaan alami (ventilasi silang) dan penghawaan buatan (HVAC sistem VRV). Pendinginan sistem VRV dapat mengontrol temperatur, *air flow* dengan otomatis sehingga penggunaan energi lebih hemat dan menyesuaikan kebutuhan bangunan (Aynur dkk., 2006). Penghawaan buatan VRV dilengkapi oleh perangkat filtrasi ion yakni *bipolar purification technology* yang berguna untuk menetralsir udara dalam ruangan dari partikel kontaminan seperti bakteri dan virus (Megahed & Ghoneim, 2020).

Sistem keamanan bangunan terdiri dari sistem keamanan proteksi kebakaran, sistem penangkal petir dan sistem CCTV. Keamanan proteksi kebakaran pada bangunan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita menggunakan sistem otomatis *sprinkler* yang aktif ketika ruangan memiliki suhu tinggi. Bangunan menggunakan alat *heat* dan *smoke detector* sebagai pembaca sumber terjadinya kebakaran. Sistem penangkal petir menggunakan penangkal petir elektrostatik jenis E.S.E (*Early Streamer Emision*). Sistem keamanan CCTV pada bangunan menggunakan unit CCTV *wireless online* dimana seluruh penggunaan komponen pada CCTV terhubung dengan *wifi* (tanpa kabel).

Sistem tata suara pada bangunan pusat kebugaran dan relaksasi menggunakan sistem *public address*. Sistem tata suara pada bangunan umumnya digunakan untuk pengumuman tertentu seperti panduan informasi maupun evakuasi yang terdengar secara menyeluruh dalam sebuah bangunan. Bangunan dilengkapi jaringan internet *wifi* yang berfungsi untuk berkomunikasi dan menghubungkan perangkat-perangkat online berbasis internet seperti CCTV dan *speaker wireless*.

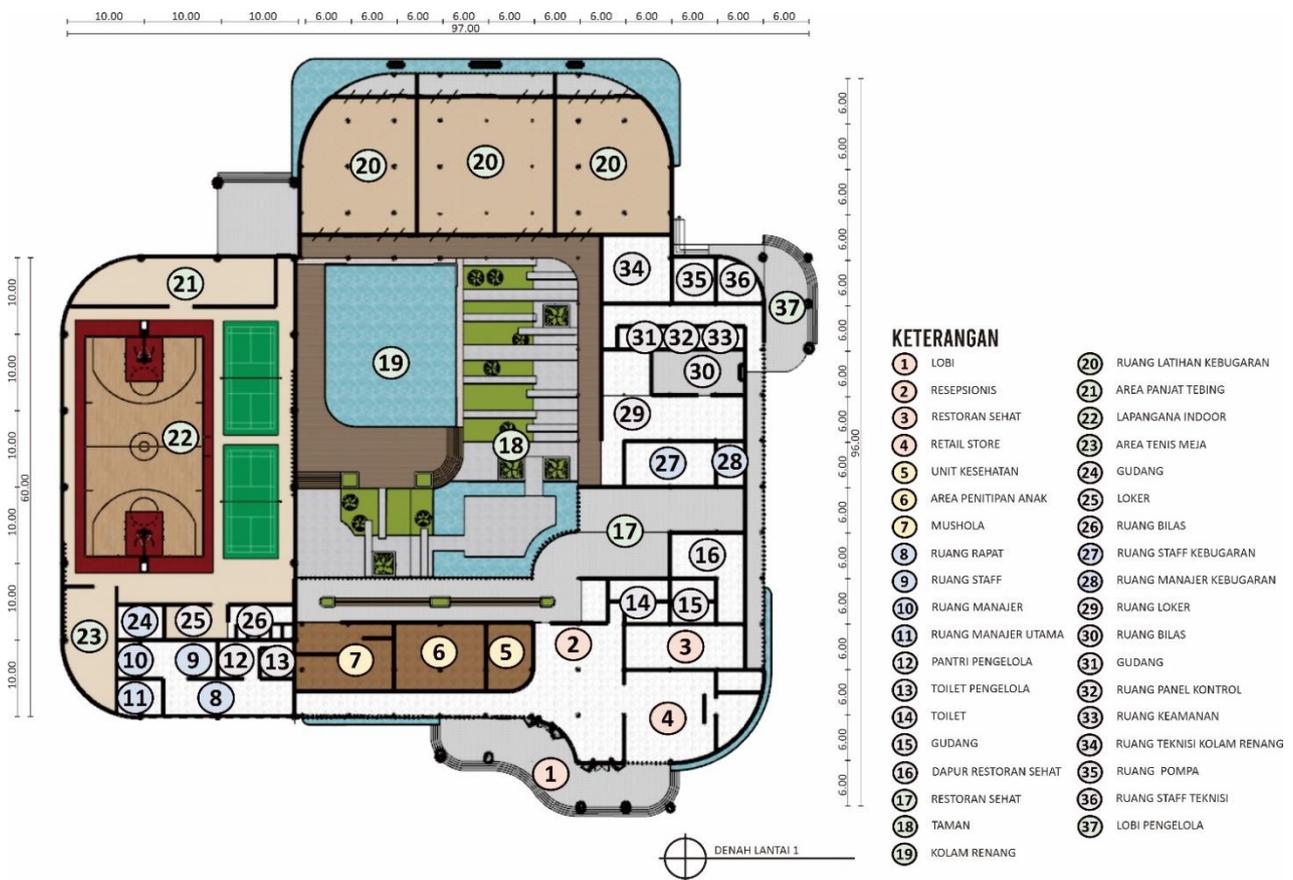
Konsep fisika bangunan mempertimbangkan kenyamanan ruang yang diterapkan pada bangunan, dimulai dari pencahayaan yang mengoptimalkan penggunaan pencahayaan alami. Kenyamanan akustika diwujudkan dengan penanaman beragam vegetasi guna meredam suara yang dapat memasuki ke dalam bangunan. Pengendali kebocoran kebisingan dari dalam ruang dilakukan dengan pemasangan material *v panel board* pada dinding-dinding ruang yang memiliki tingkat kebisingan tinggi (ruang latihan kebugaran dan studio). Kenyamanan penghawaan pada bangunan dioptimalkan dengan penggunaan bukaan dua arah berupa jendela maupun dinding kisi yang diletakkan berhadapan. Ventilasi silang yang diterapkan dengan perhitungan yang sesuai dengan analisa dapat menciptakan lingkungan ruang yang sehat sehingga mampu memberikan suasana ruang yang tanggap akan pandemic (Talarosha, 2005).



**Gambar 9.** Siteplan Pusat Kebugaran dan Relaksasi Khusus Wanita di Kota Pontianak  
Sumber: Dokumen Penulis, 2022

Bangunan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita terdiri dari satu massa bangunan yang diisi fasilitas pemenuhan kebugaran baik fisik maupun psikis khusus untuk wanita. **Gambar 9.** memperlihatkan rancangan *site plan* kawasan. *Site* meliputi dua akses yakni akses utama (jalur publik) dan akses khusus servis atau pengelola (jalur servis). Pemisahan antar kedua jalur ini dimaksud untuk menjaga privasi kegiatan pengelolaan dan mempermudah pemantauan kegiatan operasional bangunan. Akses masuk utama melalui Jalan Haji Rais A Rachman. Area parkir kendaraan pengunjung diletakkan pada bagian depan *site*, sedangkan area parkir pengelola diletakkan pada bagian belakang *site*. Kawasan bangunan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita memiliki jalur pedestrian sebagai akses pejalan kaki. Pedestrian ditanami oleh vegetasi di sekelilingnya. Vegetasi ini bertujuan untuk menghalau sinar matahari, pereduksi kebisingan dari jalan, pengarah sirkulasi, filtrasi alami udara dan penambahan estetika untuk menciptakan suasana sejuk.

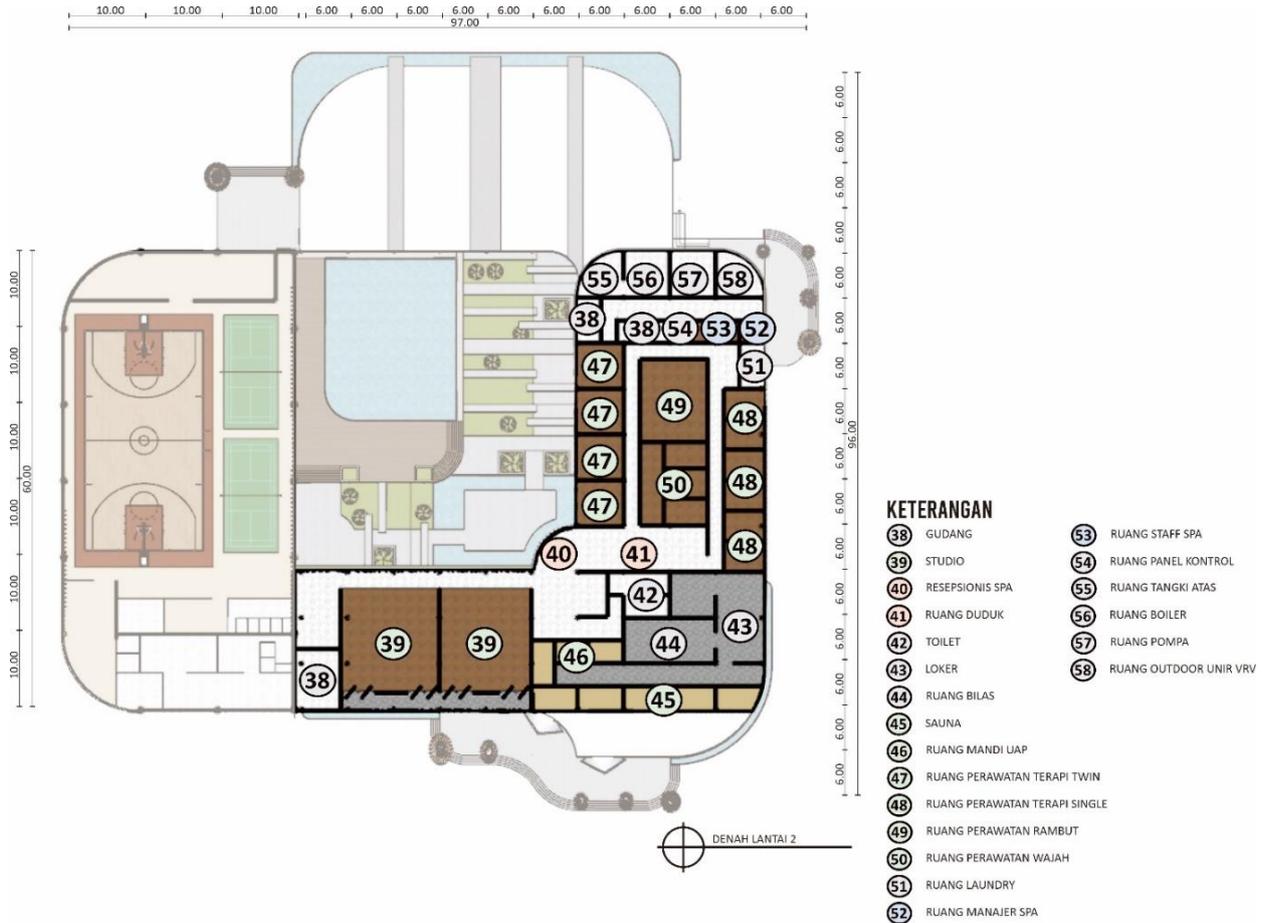
Bangunan ini diperuntukkan khusus untuk pengguna wanita. Batas akses pria pengunjung pria hanya pada area parkir dan *drop off*. Lantai 1 bagian terdekat dengan pintu utama merupakan zona publik yang diisi oleh area penerimaan (lobi, resepsionis) dan area penunjang gedung (restoran sehat dan *retail store*). Zona publik berhubungan langsung dengan zona semi publik yang diisi oleh ruang-ruang seperti mushola, unit penitipan anak dan unit kesehatan. Zona semi publik berbatasan langsung dengan area resepsionis dan ruang tunggu. Penghubungan antar zona dilakukan untuk mempermudah pengelola dalam memantau pergerakan masuk dan keluar pengguna wanita yang menggunakan fasilitas utama bangunan. Zona semi publik terhubung langsung dengan zona semi privat. Zona semi privat diisi oleh fasilitas utama bangunan yakni lapangan *indoor*, ruang tenis meja, area kolam renang dan ruang latihan kebugaran. Lantai 1 bagian sisi kanan belakang bangunan merupakan zona servis yang terdiri dari ruang-ruang panel dan mesin sebagai inti dari pengontrolan utilitas bangunan. Pemisahan akses pintu servis dimaksud untuk pertimbangan privasi dan keadaan darurat dimana area ini terlindungi dan hanya bisa diakses oleh teknisi yang berwenang. Organisasi ruang lebih lanjut dapat dilihat dalam **Gambar 10**.



**Gambar 10.** Denah Lantai 1 Bangunan Pusat Kebugaran dan Relaksasi Khusus Wanita di Kota Pontianak

Sumber: Dokumen Penulis, 2022

**Gambar 11.** menggambarkan organisasi ruang lantai 2 yang menampung fasilitas pemerolehan kebugaran. Lantai dua diisi oleh area perolehan kebugaran dengan latihan fisik (studio) serta area perolehan kebugaran dengan relaksasi spa (ruang sauna, ruang mandi uap, ruang perawatan wajah, ruang perawatan rambut dan ruang perawatan terapi). Pembagian area ini dilakukan sebagai pengelompokan kegiatan. Lantai 2 dapat diakses menggunakan alat transportasi vertikal tangga yang tersedia pada masing-masing area. Bangunan ini dilengkapi satu alat transportasi vertikal *lift* yang digunakan untuk mengangkut barang dan pengguna penyandang difabel.



**Gambar 11.** Denah Lantai 2 Bangunan Pusat Kebugaran dan Relaksasi Khusus Wanita di Kota Pontianak  
Sumber: Dokumen Penulis, 2022

Bangunan Pusat Kebugaran dan Relaksasi Khusus Wanita memiliki konsep tampilan yang terinspirasi dari sifat khas wanita. Bangunan mengimplementasikan sifat-sifat feminisme, dengan mengadopsi geometri yang memiliki makna kelembutan sebagai penekanan objek desain eksterior bangunan. Tampilan bangunan menggunakan elemen garis lengkung minim sudut yang memberikan kesan dinamis, lembut, bebas dan elegan. Elemen lengkung diterapkan pada atap sebagai penonjolan feminisme desain. Perpaduan unsur lengkung diterapkan pada dinding bangunan dengan pola melengkung yang dinamis dan bebas. **Gambar 12.** menyajikan ilustrasi tampak bangunan pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita.



**Gambar 12.** Tampak Bangunan Pusat Kebugaran dan Relaksasi Khusus Wanita di Kota Pontianak  
Sumber: Dokumen Penulis, 2022

**Gambar 13.** menyajikan suasana ruang dalam dan luar bangunan. Suasana ruang dalam yang disajikan yakni area kolam renang, dan ruang latihan kebugaran. Aktivitas kebugaran yang dilakukan pada pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita dilakukan dengan suasana ruang yang kondusif, privat dan sehat. Bangunan memiliki banyak dinding kisi pada bangunan agar udara dalam ruangan tetap dapat bergerak sehingga dapat mengeluarkan partikel kontaminan diudara seperti bakteri dan virus pada dalam ruangan. Suasana ruang luar yang disajikan ialah area *main entrance* dan *drop off area*. *Drop off area* dan pedestrian dilengkapi dengan jejeran vegetasi yang berguna sebagai peneduh dan petunjuk arah.



**Gambar 13.** A. Kolam Renang, B. Ruang Latihan Kebugaran, C. *Main Entrance* Bangunan, D. *Drop Off Area*.

Sumber: Dokumen Penulis, 2022

## 5. Kesimpulan

Pusat kebugaran dan relaksasi khusus wanita merupakan sebuah wadah bagi wanita untuk memperoleh kebugaran tubuh baik fisik maupun psikis. Fasilitas yang disediakan berupa ruang dan pelayanan kebugaran, dimana ruang tersebut terdiri dari ruang latihan kebugaran, studio, kolam renang, lapangan *indoor*, area panjat tebing, ruang perawatan tubuh, ruang perawatan wajah, sauna dan lain sebagainya. Ruang-ruang yang disediakan pada pusat kebugaran dan relaksasi wanita bersifat privat dan inklusif bagi wanita. Penciptaan suasana ruang yang privat dilakukan dengan penyusunan zona ruang dan pemilihan sirkulasi gerak pada bangunan. Desain perancangan dengan penekanan arsitektur feminisme diwujudkan penekanan bentuk yang menarik, dinamis, elegan, bebas serta mampu menyatu dengan lingkungan sekitar. Perancangan tiap ruang pada bangunan mempertimbangkan kenyamanan dan kesehatan ruang berdasarkan indikator dari prinsip arsitektur *post-pandemic* sehingga menciptakan suasana ruang yang sehat dan tanggap pandemi. Perwujudan bangunan sehat dengan menerapkan ventilasi alami (taman dan bukaan) dan ventilasi buatan (*bipolar purification technology*). Bangunan ini menggunakan material dengan pengaruh masa hidup singkat terhadap virus, seperti kayu, keramik, aluminium dan pelapis dinding antibakteri. Bangunan menerapkan pintu otomatis dengan sensor gerak pada ruang-ruang yang memiliki tingkat lalu lalang tinggi untuk menghindari kontak langsung dengan permukaan benda.

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih dosen-dosen Arsitektur Universitas Tanjungpura yang telah memberikan banyak ilmu dan dukungan kepada penulis. Kepada seluruh teman-teman Arsitektur angkatan 2018 atas doa, dukungan dan kerja sama yang diberikan dalam Proyek Tugas Akhir ini. Kepada pihak-pihak lain yang memberikan bantuan secara langsung maupun tidak langsung terhadap penyusunan Proyek Tugas Akhir, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

## Daftar Acuan

- Aynur, T. N., Hwang, Y., & Radermacher, R. (2006). Field performance measurements of a VRV AC/HP system. *Purdue e-Pubs*, 756, 1-9
- Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kota Pontianak. (2013). *Peraturan Daerah Kota Pontianak No. 2 Tahun 2013 Tentang Rencana Tata Ruang Wilayah Kota Pontianak Tahun 2013-2033*. Pontianak: Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kota Pontianak

- Badan Pusat Statistik Kota Pontianak. (2021). *Pontianak Dalam Angka 2021*, Kota Pontianak: Badan Pusat Statistik Kota Pontianak
- Cahyani, S. N. (2008). Fitness and Art. *Conference presentation*. Tingkat Persiapan STEKPI Convention, Jakarta
- Chen, Y., Lei, J., Li, J., Zhang, Z., Yu, Z., & Du, C. (2022). Design characteristics on the indoor and outdoor air environments of the COVID-19 emergency hospital. *Journal of Building Engineering*, 45, 2-8.
- Coleman, D., Danze, E., Henderson, C., & Mercer, C. (1999). Architecture and feminism. *Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 57(4), 483-484
- Corman, J. (2021, October 4). *Types of Spa*. ISPA. Retrieved from <https://experienceispa.com/resources/spa-goers>.
- Cronin, E. (2018). *Architecture and Feminism: Discussions towards Inclusive Ideologies, Pedagogies, and Practices*. Undergraduate Thesis, Florida University
- Davis, D. E., Ho, M. Y., Griffin, B. J., Bell, C., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., DeBlaere, C., Worthington Jr, E. L., & Westbrook, C. J. (2015). Forgiving the self and physical and mental health correlates: A meta-analytic review. *Journal of counseling psychology*, 62(2), 329-335
- El-Sayed, M. M., Elshorbany, Y. F., & Koehler, K. (2021). On the impact of the COVID-19 pandemic on air quality in Florida. *Environmental Pollution*, 285, 1-9
- Girwijoyo, S. (2004). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK - UPI
- Han, Y., & Yang, H. (2020). The transmission and diagnosis of 2019 novel coronavirus infection disease (COVID-19): A Chinese perspective. *Journal of medical virology*, 92(6), 639–644
- Hughes, L. (2022, February 25) *The Gym-Timidation Report: Exploring Gender Experiences in The Gym*. Origym. Retrieved from <https://origympersonaltrainercourses.co.uk/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 Tentang Pelayanan Kesehatan Spa*. Jakarta: Lembaga Penerbitan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Kettles, M., Cole, C. L., & Wright, B. S. (2006). *Women's Health and Fitness Guide*. United States of America: Human Kinetics
- Lesmana, S. I. (2014). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Biceps Brachialis Ditinjau Dari Perbedaan Gender*. Undergraduate Thesis, Esa Unggul University
- Marzoli, F., Bortolami, A., Pezzuto, A., Mazzetto, E., Piro, R., Terregino, C., Bonfante, F., & Belluco, S. (2021). A systematic review of human coronaviruses survival on environmental surfaces. *Science of The Total Environment*, 778, 1-8
- McGroarty, B. (2022, February 19). *Wellness Industry Statistic and Fact*. Global Wellness Institute. Retrieved from <https://globalwellnessinstitute.org/press-room/statistics-and-facts/>
- Megahed, N. A., & Ghoneim, E. M. (2021). Indoor Air Quality: Rethinking rules of building design strategies in post-pandemic architecture. *Environmental Research*, 193, 1-9
- Neufert. (2002). *Data Arsitek Edisi Kedua*. Jakarta: Erlangga
- Ongko, J., (2016). *Fitness Trainer Study Guide*. Jakarta: APKI
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *e-Biomedik*, 3(1), 316-321
- Rodriguez, M. (2021, July 2021). *Global Report Details Pandemic's Impact on Club Industry*. IHRSA. Retrieved from <https://www.ihrsa.org/improve-your-club/2021-global-report-details-pandemics-impact-on-club-industry/>
- Sears, D. O., Freeman, J.L. & Peplau, L. A. (1994). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Snyder, J. C., & Catanese, A. J. (2005). *Pengantar Arsitektur*. Jakarta: Erlangga
- Talarosha, B. (2005). Menciptakan kenyamanan thermal dalam bangunan. *Jurnal Sistem Teknik Industri*, 6(3), 148-157
- Thantawy. (1997). *Kamus Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Pamator
- Wiss, Z. G. (2022). *COVID-19 and Social Distancing*. *Nature Public Health Emergency Collection*. Jakarta: Pamator