

Wellness Sanctuary Sebagai Alternatif Penyembuhan Masyarakat Urban di Kabupaten Badung

Arya Duta Harjono¹, Ketut Sugihantara², Ni Putu Ratih Pradnyaswari Anasta Putri³

^{1,2,3}Program Studi Arsitektur, Universitas Warmadewa, Jl. Terompong No.24, Denpasar, Indonesia
e-mail: aryadta7@gmail.com¹

How to cite (in APA style):

Harjono, A.D., Sugihantara, K., Putri, N.P.R.P.A. (2023). *Wellness Sanctuary Sebagai Penyembuhan Alternatif Masyarakat Urban di Kabupaten Badung*. *Undagi : Jurnal Ilmiah Arsitektur Universitas Warmadewa*. 11 (1), pp.134-141.

ABSTRACT

Throughout human history living alongside nature and culture, humans have sought peace and a greater understanding of the emotional feelings of life. Humans sometimes forget how the well-being of physical and spiritual life is always related. The reality that occurs in current conditions is that humans live in a society that does not guarantee a healthy environment. This aspect is part of the balance of human health, namely Wellness. In order to maintain the balance of these conditions, humans must be able to adapt in maintaining the physical and mental conditions of humans to their environment. Today, needs in urban areas such as Badung Regency are full of activities that can cause physical and mental fatigue. There needs to be a safe room that can provide good care for the community so they can find a way out in dealing with problems like this. It is hoped that the Wellness Sanctuary building in Badung Regency can become a safe space for clients who want to get peace and comfort. Assisting clients in solving emotional and psychological problems by finding the roots of the problems experienced by sharing stories through experiences and overcoming these mental problems.

Keywords: *Wellness, Emotional, Urban*

ABSTRAK

Sepanjang sejarah manusia yang hidup beriringan dengan alam dan budaya, manusia telah mencari kedamaian dan pemahaman yang lebih tentang perasaan emosional dalam kehidupan. Manusia terkadang lupa dengan bagaimana kesejahteraan hidup jasmani dan rohani selalu berkaitan. Kenyataan yang terjadi pada kondisi sekarang adalah manusia hidup di dalam masyarakat yang tidak memberikan jaminan lingkungan yang sehat. Aspek ini merupakan bagian dari keseimbangan kesehatan manusia yaitu Wellness. Dalam rangka menjaga keseimbangan kondisi ini, manusia harus dapat beradaptasi dalam menjaga kondisi fisik dan mental manusia terhadap lingkungannya. Dewasa ini, kebutuhan di kawasan perkotaan seperti Kabupaten Badung, penuh dengan adanya aktivitas yang dapat menimbulkan kelelahan fisik maupun mental. Perlu adanya ruang aman yang dapat memberikan suatu perawatan yang baik bagi masyarakat agar bisa mencari jalan keluar dalam menghadapi masalah seperti ini. Diharapkan dengan adanya bangunan Wellness Sanctuary di Kabupaten Badung ini dapat menjadi ruang aman bagi klien yang ingin mendapatkan kedamaian dan kenyamanan. Membantu klien dalam menyelesaikan permasalahan emosional dan psikologis dengan mencari akar permasalahan yang dialami dengan berbagai berbagi cerita melalui pengalaman dan mengatasi permasalahan mental tersebut.

Kata kunci: *Wellness, Emosional, Perkotaan*

PENDAHULUAN

Sepanjang sejarah manusia yang hidup beriringan dengan alam dan budaya, manusia

telah mencari kedamaian dan pemahaman yang lebih tentang perasaan emosional dalam kehidupan. Manusia terkadang lupa dengan bagaimana kesejahteraan hidup jasmani dan

rohani selalu berkaitan. Kenyataan yang terjadi pada kondisi sekarang adalah manusia hidup di dalam masyarakat yang tidak memberikan jaminan lingkungan yang sehat. Aspek ini merupakan bagian dari keseimbangan kesehatan manusia. Generasi milenial dan generasi Z yang hidup di era globalisasi ini merupakan generasi yang kemungkinan besar mengalami stress yang disebabkan oleh lingkungan keluarga, masyarakat, pendidikan maupun pekerjaan. Baik orang tua, remaja maupun anak-anak mengalami stress yang disebabkan oleh rutinitas pekerjaan maupun aktivitas yang dapat membuat manusia menjadi Lelah terhadap kebiasaan kehidupannya sehari-hari. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, Kementerian Kesehatan, 2018) menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami stress dan depresi. Untuk saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan mental sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan mental. (Riskesdas, 2021).

Wellness Sanctuary di Kabupaten Badung ini dapat menjadi ruang aman bagi klien yang ingin mendapatkan kedamaian dan kenyamanan. Dapat membantu klien berkembang menjadi pribadi yang lebih baik melalui kesadaran emosional, pengaturan diri, empati dan kemampuan berkomunikasi. Membantu klien dalam menyelesaikan permasalahan emosional dan psikologis dengan mencari akar permasalahan yang dialami dengan berbagai berbagi cerita melalui pengalaman dan mengatasi permasalahan mental tersebut. Menjadikan tempat edukasi yang dapat menghilangkan stigma masyarakat yang menganggap sepele mengenai kesehatan mental serta membuka pikiran dan wawasan masyarakat/komunitas tentang pentingnya menjaga kesehatan emosional, fisik, mental dan lingkungan.

METODE PENELITIAN

Lokus dari penelitian yang terletak di Kabupaten Badung ini berfokus penelitian pada

penyediaan sebuah fasilitas Wellness yang memberikan ruang aman bagi masyarakat urban. Adapun langkah –langkah penelitian yaitu :

1. Pengumpulan Data
Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu :
 - a. Studi literatur
Pengumpulan data melalui jurnal, tugas akhir dan laporan – laporan sebagai program perencanaan yang terkait dengan fungsi sejenis. (
 - b. Observasi
Pengumpulan data melalui pengamatan dilakukan dengan langsung datang ke fasilitas sejenis yang terdapat di Kabupaten Badung untuk mengetahui fasilitas –fasilitas apa saja yang diwadahi dalam fasilitas tersebut.
2. Penyajian Data
Adapun metode penyajian data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu :
 - a. Kompilasi Data
Menyusun dan memilih data yang diperoleh sesuai dengan jenisnya
 - b. Klasifikasi Data
Mengumpulkan data dengan menyesuaikan tingkat kegunaan dalam proses analisa
3. Analisis Data
Adapun metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu
 - a. Metode Kompratif
Data yang diperoleh kemudian dibandingkan / dikomplikasikan dengan data lainnya untuk memudahkan dalam penyusunan data.
 - b. Metode Analisa
Data yang sudah disusun atau melewati tahap kompratif kemudian di analisa agar dapat mengetahui permasalahan, penyebab dan akibat yang mungkin ditimbulkan sehingga dapat dicarikan alternatif solusi pemecahan yang ditimbulkannya.
 - c. Metode Sintesa
Merupakan tahapan merangkum dari setiap unsur beserta faktor –faktor yang mempengaruhinya dengan tujuan

memilih alternatif terbaik bagi penyelesaian program serta konsep perancangan sehingga dapat menarik suatu kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tinjauan Pustaka

Wellness menurut (Institute, 2021) merupakan kesehatan lebih dari sekedar kesehatan fisik. Sebagian besar model kesehatan mencakup setidaknya enam dimensi yaitu, Fisik: Memelihara tubuh yang sehat melalui olahraga, nutrisi, tidur. Mental: Melibatkan dunia melalui pembelajaran, pemecahan masalah, kreativitas. Emosional: Menyadari, menerima dan mengungkapkan perasaan kita, dan memahami perasaan orang lain. Spiritual: Mencari makna dan tujuan yang lebih tinggi dalam keberadaan manusia. Sosial: Terhubung dan terlibat dengan orang lain dan komunitas kita dengan cara yang berarti. Lingkungan: Membina hubungan timbal balik yang positif antara kesehatan planet dan tindakan manusia, pilihan dan kesejahteraan.

Ada 8 dimensi Wellness (SAMHSA, 2017) yaitu Emosional yaitu kesehatan yang meliputi bagaimana manusia memahami dan menghargai perasaan nilai dan emosi diri sendiri maupun orang di sekitarnya dengan mengelola emosi secara positif. Fisik yaitu kesehatan yang meliputi gerakan tubuh seperti olahraga yang memadai, relaksasi tubuh dan nutrisi yang baik. Sosial yaitu kesehatan yang terdiri dari memiliki hubungan yang positif, sehat, dan bermakna dengan teman, keluarga, dan masyarakat. Lingkungan yaitu kesehatan yang dicapai dengan menmpati lingkungan yang mendukung kehidupan manusia dengan merangsang serta mendukung kesejahteraan. Keuangan yaitu keamanan dan kepuasan dalam situasi manusia tertentu mengenai masa depannya. Intelektual yaitu kemampuan manusia dalam menangkap, menemukan dan memperluas pengetahuan dan wawasan diri. Pekerjaan yaitu kegiatan manusia dalam memenuhi kepuasan, kebutuhan pengaayaan pribadi. Spiritual yaitu suatu metode yang dilakukan manusia dalam menemukan tujuan dan makna yang sebenarnya dari hidup.

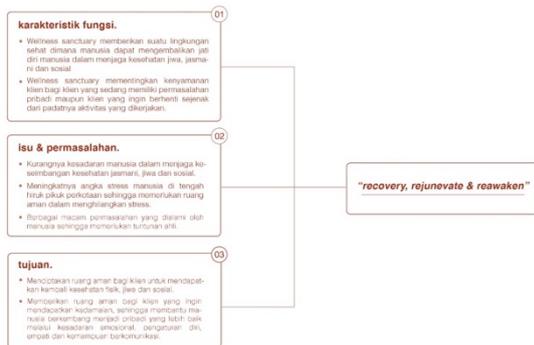
Wellness Sanctuary memiliki tujuan utama yaitu menciptakan ruang aman bagi klien untuk mendapatkan kembali kesehatan fisik, jiwa dan sosial. Memberikan ruang aman bagi klien yang ingin mendapatkan kedamaian, sehingga membantu manusia berkembang menjadi pribadi yang lebih baik melalui kesadaran emosional, pengaturan diri, empati dan kemampuan berkomunikasi. Membantu manusia dalam menyelesaikan permasalahan emosional dan psikologis dengan mencari akar permasalahan yang dialami dengan berbagai berbagi cerita melalui pengalaman dan mengatasi permasalahan mental tersebut.

2. Perumusan Konsep dan Tema Dasar

a. Konsep Dasar

Isu dalam masyarakat belakangan ini adalah kurangnya kesadaran manusia dalam menjaga keseimbangan kesehatan jasmani, jiwa dan sosial, meningkatnya angka stress manusia ditengah hiruk pikuk perkotaan sehingga memerlukan fasilitas ruang aman dalam menghilangkan stress dan juga berbagai jenis masalah yang dialami manusia sehingga memerlukan bantuan para ahli. Fasilitas ini memiliki fungsi untuk memberikan suatu lingkungan yang sehat dimana manusia dapat mengembalikan jati diri manusia dalam menjaga kesehatan jiwa, jasmani dan sosial, serta mementingkan kenyamanan klien bagi klien yang sedang memiliki permasalahan pribadi maupun klien yang ingin berhenti sejenak dari padatnya aktivitas yang dikerjakan.

Dari penguraian aspek – aspek yang dirancang, maka dapat disimpulkan konsep dasar yang digunakan dalam Perencanaan dan Perancangan *Wellness Sanctuary* ini yaitu “Recovery, Rejuvenate & Reawaken” yang menekankan sebuah fasilitas ramah bagi klien yang hendak mencari ketenangan dan kedamaian fisik, jiwa dan sosial. mendapatkan jalan keluar dari segala permasalahan yang dialaminya, stress maupun kepenatan dalam kehidupan.

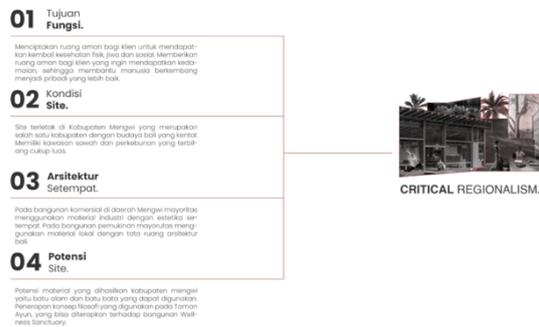


Gambar 1
Perumusan Konsep
(Sumber: Harjono, 2023)

b. Tema Dasar

Wellness Sanctuary merupakan fasilitas yang menunjang empat aspek dari *Wellness*, yaitu, *Emotional* (Emosi), *Social* (Sosial), *Physic* (Fisik) dan *Enviromental* (Lingkungan). Tentunya fasilitas ini berhubungan dengan hubungan manusia dengan alam sekitarnya yang berfungsi sebagai ruang aman dan tempat manusia dalam mencari kedamaian.

Dalam menentukan tema haruslah kritis, bagaimana menghubungkan fasilitas, bangunan yang berpacu pada arsitektur setempat serta sistematika penyembuhan yang terinspirasi dari konsep Bali.



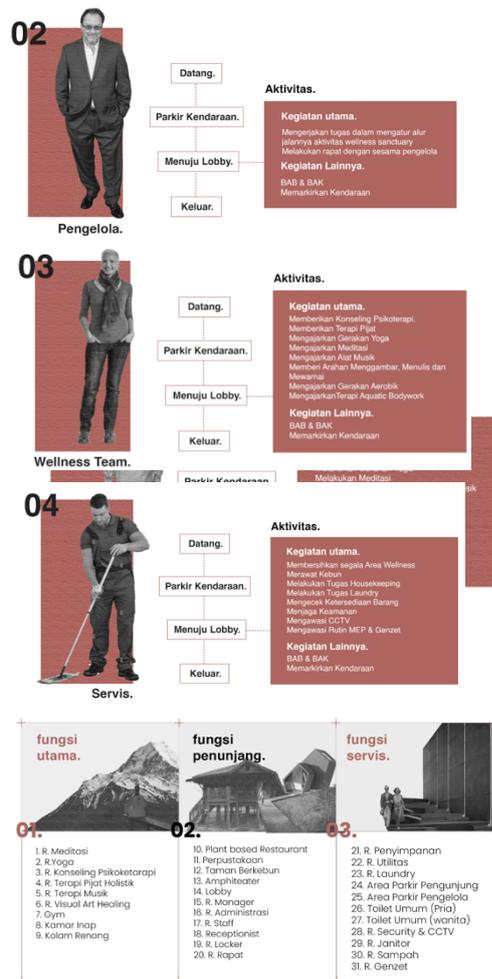
Gambar 2
Perumusan Tema
(Sumber: Harjono, 2023)

Bagaimana dalam proses perencanaannya dapat memanfaatkan kondisi, potensi site yang dapat membantu civitas dalam proses penyembuhan tanpa melupakan bagaimana komposisi konektivitas antar ruang dan kenyamanan thermal yang dapat memberikan kenyamanan lebih. Oleh karena itu tema rancangan yang dipilih adalah *Critical Regionalism*. *Critical regionalism* adalah sebuah pendekatan arsitektur yang mencoba untuk menyeimbangkan antara elemen lokal dan global dalam desain bangunan. Pendekatan ini pertama kali dicetuskan oleh arsitek Kenneth Frampton pada tahun 1983 dalam esainya yang berjudul "*Towards a Critical Regionalism: Six Points for an Architecture of Resistance*" (Wihardyanto, 2011).

Dalam esainya, Frampton menyarankan enam prinsip utama yang harus diikuti oleh arsitek dalam merancang bangunan yang mengadopsi pendekatan *critical regionalism*:

1. Memperhatikan karakteristik budaya dan lingkungan setempat dalam desain bangunan.
2. Menjaga identitas lokal dengan memperhatikan keunikan dan ciri khas daerah setempat.
3. Menciptakan desain yang fleksibel dan adaptif terhadap perubahan lingkungan dan kebutuhan manusia.
4. Menggunakan teknologi modern secara selektif untuk memperkuat karakteristik lokal.
5. Memperhatikan faktor sosial dan ekonomi dalam desain bangunan.
6. Menghargai warisan arsitektur dan seni rupa daerah setempat.

3. Civitas, Aktivitas & Ruang

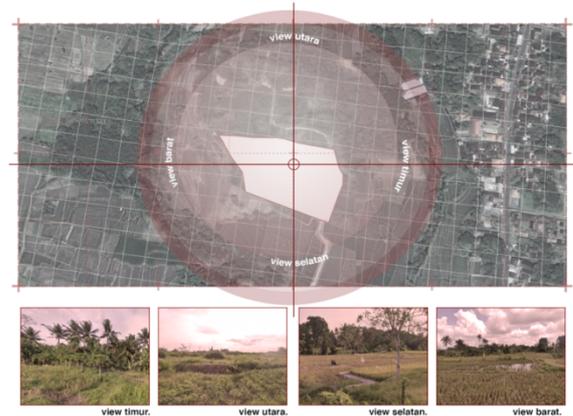


Gambar 3
 Civitas, Aktivitas dan Ruang
 (Sumber: Harjono, 2023)

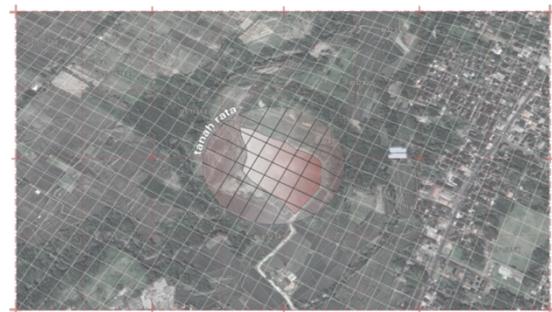
4. Program Site

Site terpilih terletak pada Jl. Raya Penarungan, Mengwi dengan luas lahan sekitar 1,2 Ha. Eksisting merupakan lahan kosong dengan batas batas site sebelah utara dan timur yang merupakan perkebunan, sedangkan barat dan selatan merupakan lahan sawah.

Analisis Topologi diperlukan untuk menyesuaikan kondisi site. Site ini dikelilingi oleh sawah dan perkebunan sehingga memiliki kontur topografi tanah yang datar, oleh karena itu proses cut and fill tidak diperlukan dalam penyesuaian kondisi site.

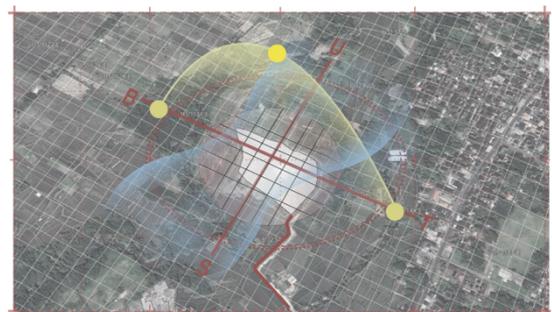


Gambar 4
 Program Tapak
 Sumber: Analisis Pribadi (2023)



Gambar 5
 Topografi Site
 Sumber: Analisis Pribadi (2023)

Jalur matahari pada awal tahun biasanya ke arah selatan, hingga bulan ke bulan sampai condong ke arah utara. Hembusan angin Temperatur pada daerah Mengwi tahunan berada di angka 24-31°C dengan kelembapan mencapai 65-90%. Hembusan angin biasanya berasal dari arah barat daya pada awal tahun, sedangkan pada pertengahan tahun hingga akhir tahun berasal dari arah selatan-timur.

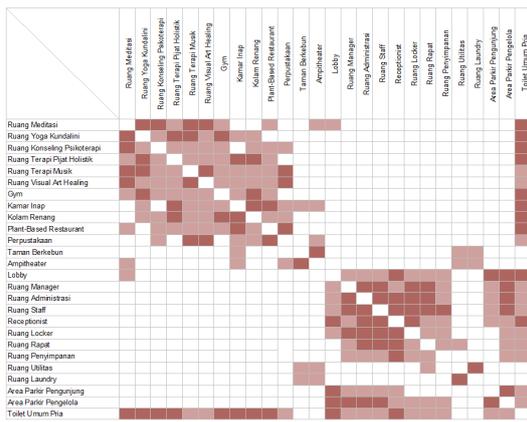


Gambar 6
 Analisis Klimatologi Site
 Sumber: Analisis Pribadi (2023)

5. Program Perencanaan dan Perancangan

a. Hubungan Ruang

Faktor yang akan mempengaruhi hubungan ruang adalah frekuensi hubungan kegiatan yang dilakukan dalam satu ruangan dengan ruang lainnya. Hubungan ruang akan dikelompokkan menjadi tiga, yaitu hubungan dekat, hubungan sedang, dan hubungan jauh. Berikut ini merupakan hubungan yang terdapat pada perancangan :



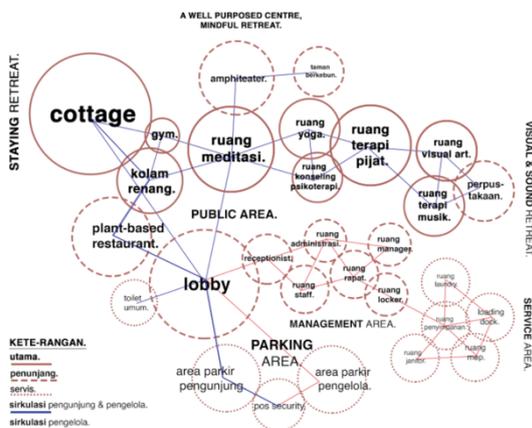
Gambar 7

Hubungan Ruang

Sumber: Analisis Pribadi (2023)

b. Organisasi Ruang

Organisasi ruang merupakan sebuah program yang menjabarkan organisasi dengan dasar pertimbangan hubungan ruang, kelompok ruang, dan sirkulasi ruang. Berikut ini merupakan organisasi ruang.



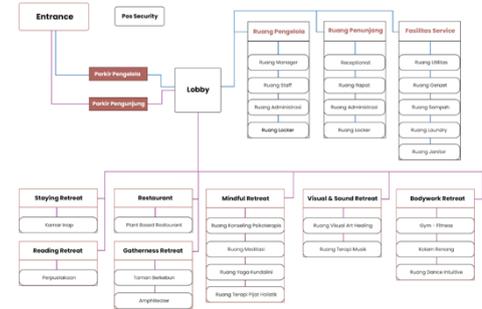
Gambar 8

Organisasi Ruang

Sumber: Analisis Pribadi (2023)

c. Sirkulasi Ruang

Sirkulasi ruang digunakan untuk menentukan skema sirkulasi yang terjadi pada pengunjung dan pengelola ke setiap ruang yang diwadahi dengan dasar pertimbangan kenyamanan dan efisiensi sirkulasi kegiatan yang



berlangsung.

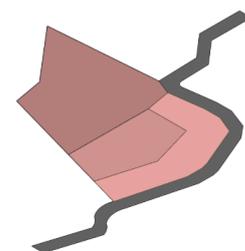
Gambar 9

Sirkulasi Ruang

(Sumber: Harjono, 2023)

d. Zoning Ruang

Zona servis diletakkan di bagian depan site karena terdapat fasilitas parkir sehingga dapat mudah dijangkau dari luar site. Zona publik diposisikan pada bagian tengah site agar tidak terganggu dengan kebisingan yang ada di sekitar site dan begitu juga sebaliknya. Zona private diletakkan di bagian belakang sehingga menjadi zona eksklusif yang nyaman demi proses penyembuhan yang dilakukan di setiap fasilitas *Wellness Sanctuary*.



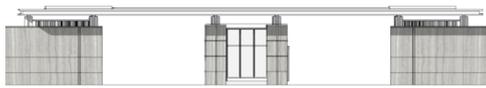
Gambar 10

Zoning Makro

Sumber: Analisis Pribadi (2023)

e. Entrance

Perubahan pada sirkulasi pada tapak akan berdampak pada pola pergerakan kendaraan, manusia, dan pengelola yang berada di dalamnya. Pola pergerakan tersebut akan menggunakan konsep sirkulasi linear yang memiliki arah yang jelas. Karena itu, pola sirkulasi linear akan diterapkan pada semua jenis sirkulasi yang ada di tapak. Untuk sirkulasi kendaraan, tersedia jalur dengan lebar jalan sebesar 6 meter yang dapat dilalui oleh mobil dan motor.



Gambar 11

Peletakkan Entrance

Sumber: Analisis Pribadi (2023)

f. Ruang Dalam

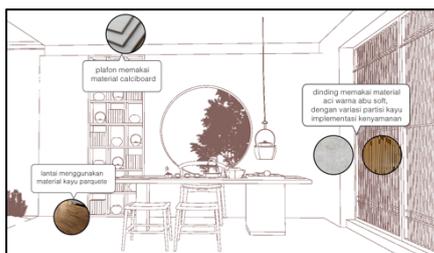
Ruang dalam yang terdapat pada Wellness Sanctuary ini merupakan cottage dan ruang konseling psikoterapi yang dirancang untuk memberikan kenyamanan lebih bagi civitas.



Gambar 12

Ruang Cottage

Sumber: Analisis Pribadi (2023)



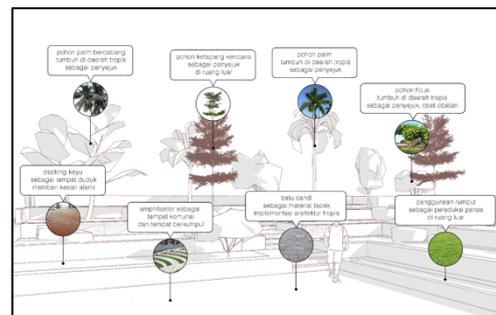
Gambar 13

Ruang Psikoterapi

(Sumber: Harjono, 2023)

g. Ruang Luar

Ruang terbuka aktif adalah ruang terbuka yang mengandung unsur-unsur kegiatan di dalamnya. Pada perancangan *Wellness Sanctuary*, ruang luar yang akan dirancang berupa area komunal untuk komunitas, taman, kolam renang dan taman sebagai pendukung aktivitas berkebudayaan civitas. *Hardscape* atau elemen keras yang akan digunakan pada ruang luar aktif pada wellness sanctuary ini berupa decking kayu, batu alam, paving dan furniture outdoor yang akan di letakkan di kolam renang, dan area komunal. Elemen lunak yang akan digunakan pada ruang luar aktif *wellness sanctuary* ini yaitu jenis pohon peneduh yang akan di tempatkan di ruang komunal. Pohon peneduh ini digunakan untuk mereduksi hawa panas, jadi civitas tetap merasakan kenyamanan walaupun berada di ruang luar. Jenis – jenis pohon peneduh yang akan digunakan antara lain pohon palm, ketapang, mahoni, tanjung dan cassia.



Gambar 14

Amphiteater

Sumber: Analisis Pribadi (2023)

SIMPULAN

Wellness Sanctuary yang dirancang untuk memberikan ruang aman & alternatif penyembuhan baik jiwa, raga maupun sosial bagi masyarakat urban dirancang dengan pertimbangan isu yang terjadi di sekitar kawasan, permasalahan yang terjadi di masyarakat baik dalam skala kecil maupun besar, civitas, aktivitas dengan di dukung oleh konsep dasar tiga aspek dasar yaitu 'Penyembuhan, Penyadaran dan Peremajaan' dan tema dasar *Critical Regionalism*. Bangunan ini dirancang memerhatikan segala aspek hingga didapatkan sebuah gagasan yang berkorelasi satu sama lain menciptakan sebuah ruang dan bangunan aman bagi masyarakat urban.

DAFTAR PUSTAKA

- Institute, G. W. (2021). WHAT IS WELLNESS? *Defining Wellness*.
- Riskesdas. (2018). *Kementrian Kesehatan*. Retrieved from Sehat Negeriku: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/ri-lis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Riskesdas. (2021). *Kementrian Kesehatan*. Retrieved from Sehat Negeriku Kementrian Kesehatan: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/ri-lis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- SAMHSA. (2017). *The Eight Dimensions of Wellness*. Retrieved 12 27, 2018, from <https://www.samhsa.gov/wellness-initiative/eight-dimensions-wellness>
- The World Health Organization. (1958). *Wellness Tourism*. 1958.
- Dea Sekar, G. S. (2017). *Arsitektura*. Retrieved from Universtas Sebelas Maret: <https://jurnal.uns.ac.id/Arsitektura>
- Ching, F. D. (2007). *Form, Space, and Order*. Erlangga.
- Sekararum, E. (2019). *Universitas Islam Indonesia*. Retrieved from Universitas

Islam Indonesia:
<https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/32001/15512079%20Erliananda%20%281%29.pdf>

Prabawasari, V. W., & Suparman, A. (2008). *Tata Ruang Luar 01*. Gunadarma.

Hadi, I. (2017). *Poltekkes*. Retrieved from HIJP : HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN: <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP/article/view/102>