

# PERANCANGAN PAKAIAN YOGA UNTUK WANITA PELAKU GAYA HIDUP SEHAT DI KOTA BANDUNG

Deffrieza Andara Agriaputri<sup>1</sup> | Widia Nur Utami Bastaman<sup>2</sup>

Kriya, Fakultas Industri Kreatif

Telkom University

Andaradefrie@telkomuniversity.ac.id<sup>1</sup> | widianur@tcis.telkomuniversity.ac.id<sup>2</sup>

## ABSTRACT

*There are groups of people in Bandung who consume healthy food, making the emergence of healthy food outlets in the city of Bandung. The perpetrators of a healthy lifestyle usually adopt a balanced lifestyle. Perpetrators are also aware of their daily bodies filled with dense activities so that it drains their energy and mind. Based on the solid activity of the performer, yoga is a sport that can help balance the mind and heal physically at the same time.*

*The reason for this research to design yoga clothes for women who have healthy lifestyles that adjust to the needs of actors from material to design. This study uses qualitative methods as well as analysis through literature studies, searching for field survey data, interviews and exploration methods on natural fiber material. The design of yoga clothing is inspired by nature, namely sea water by the application of surface techniques and Indigofera natural dyes that implement from women in a healthy lifestyle.*

## ABSTRAK

Di Kota Bandung sendiri terdapat golongan masyarakat Kota Bandung yang mengkomsumsi makanan sehat ini membuat munculnya gerai-gerai makanan sehat di Kota Bandung. Para pelaku gaya hidup sehat ini biasanya menerapkan gaya hidup yang seimbang. Pelaku juga sadar terhadap tubuhnya yang sehari-harinya diisi dengan aktivitas yang padat sehingga menguras tenaga dan pikiran. Untuk mengurangi intensitasnya, maka perlu dilakukan pencegahan, salah satunya dengan

aktivitas yoga. Berdasarkan aktivitas padat dari pelaku, yoga merupakan olahraga yang dapat membantu menyeimbangkan pikiran dan menyembuhkan fisik sekaligus di waktu yang sama.

Hal tersebut menjadi alasan dari penelitian ini untuk merancang pakaian yoga untuk pelaku wanita gaya hidup sehat yang menyesuaikan pada kebutuhan pelaku dari material hingga desain. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif serta analisis melalui studi literatur, pencarian data survey lapangan, wawancara dan melakukan metode eksplorasi pada material serat alam. Perancangan pakaian yoga terinspirasi dari alam yaitu air laut dengan penerapan teknik rekalatar dan pewarna alam Indigofera yang mengimplentasikan dari pelaku wanita gaya hidup sehat.

**Kata Kunci :** Kata kunci : gaya hidup sehat, tren, pakaian yoga, teknik rekalatar.

---

## PENDAHULUAN

Saat ini fenomena *trend* kuliner makanan sehat sedang berkembang di perkotaan Indonesia, bahkan mulai diterapkan oleh masyarakat Kota Bandung. Fenomena *trend* kuliner tersebut berkembang karena adanya keinginan perubahan kualitas, gaya hidup, selera, dan cara dalam menikmati atau manfaat dalam mengkonsumsi makanan pada masyarakat perkotaan (Meldarianda dan Lisan, 2010). Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis pada tahun 2019, adanya golongan masyarakat Kota Bandung yang mengkonsumsi makanan sehat ini

membuat munculnya gerai-gerai makanan sehat di Kota Bandung seperti Serasa Salad, Greens and Beans, Tiasa Kedai Sehat, dan Burgreens. Tiap gerai makanan tersebut menyajikan makanan yang pengolahannya berbeda seperti *fashion, raw* hingga olahan makanan sehat dengan menu khas Indonesia.

Konsumen membeli makanan organik dan sehat, dikarenakan mereka peduli dan sadar akan kesehatan dan karena pengaruh sosial (Doorn dan Verhorf, 2011). Kesadaran akan kesehatan dan padatnya aktivitas mendorong konsumen untuk merubah gaya

hidupnya sehingga menghadirkan fenomena tren gaya hidup sehat. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis pada tahun 2019 Para pelaku gaya hidup sehat ini biasanya menerapkan gaya hidup yang seimbang dan teratur yakni mengatur makanan, nutrisi, waktu istirahat, waktu bekerja dan olahraga. Selain fokus dalam mengatur pada apa yang dikonsumsi, pelaku sadar terhadap tubuhnya yang sehari-harinya diisi dengan aktivitas yang padat sehingga menguras tenaga dan pikiran dan dapat memicu munculnya permasalahan pada tubuh maupun pikiran. Maka dari itu untuk dapat menghindari atau mengurangi intensitasnya, maka perlu dilakukan pencegahan, salah satunya dengan aktivitas yoga. Yoga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh serta olah pikiran yang dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan psikis. Tujuan penting dari yoga sebagai pilihan gaya hidup adalah tercapainya sebuah integrasi dari lapisan-lapisan kehidupan seperti lingkungan, fisik, emosi, psikis, dan spiritual (Chopra dan Simon, 2004: 10).

Berdasarkan pengamatan penulis, Efek yang didapatkan dari yoga secara fisik dan psikis para pelaku yoga menjadi lebih rileks dan nyaman terhadap tubuhnya dan dalam menjalankan aktivitasnya. Dan melihat dari pelaku gaya hidup sehat yang memiliki aktivitas cukup padat yoga merupakan olahraga yang dapat membantu menyeimbangkan pikiran (emosi, perasaan, *mood*) dan menyembuhkan fisik sekaligus di waktu yang sama. Merujuk dari fenomena yang ada, penulis menangkap potensi untuk mengembangkan produk *fashion* yang menunjang aktivitas yoga, dengan merancang pakaian yoga wanita guna mendukung aktivitas yoga dari para pelaku wanita gaya hidup sehat di kota Bandung.

#### **IDENTIFIKASI MASALAH**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut

1. Adanya peluang berkembangnya gaya hidupsehat di Kota Bandung.
2. Adanya peluang untuk mengembangkan produk *fashion* yang

menunjang aktivitas yoga, dengan merancang pakaian yoga untuk wanita pelaku gaya hidup sehat di kota Bandung.

### BATASAN MASALAH

Agar penelitian yang dilakukan menjadi lebih fokus dan mendalam, maka batasan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana merancang pakaian yoga untuk pelaku wanita gaya hidup sehat di kota Bandung?
2. Bagaimana cara untuk mengoptimalkan pengembangan produk *fashion* yang menunjang aktivitas yoga pada rancangan pakaian yoga pelaku wanita?

### METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif dengan melakukan Studi Literatur, Observasi, wawancara, dan Eksplorasi dengan tujuan untuk mendapatkan informasi atau referensi yang berhubungan dengan topik penelitian.

### STUDI PUSTAKA

#### Kesadaran Kesehatan

Kesadaran kesehatan adalah suatu kepedulian untuk menjadi lebih baik dan termotivasi dalam memperbaiki, mempertahankan, menjaga kesehatan dan kualitas hidup dengan menerapkan pola hidup sehat (Michaelidou and Hassan, 2008).

#### Yoga

Istilah yoga berasal dari kata *Yuj* dan *Yoking* (Bahasa Sansekerta) yang bermakna penyatuan secara harmonis dari yang terpisah (Sindhu, 2007; Stiles, 2002).

#### Hatha yoga

Merupakan aliran yoga yang paling populer dibanding aliran yoga lainnya dan prinsip *hatha* yoga adalah penyatuan tubuh dan nafas. (Sindhu,2007).



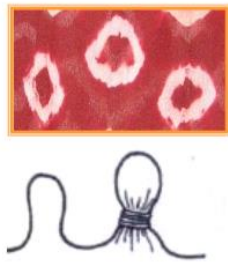
Gambar 1. Aktivitas Hatha Yoga  
Sumber: Jaganatta yoga school,2020

### *Surface textile*

Disebut juga dengan rekalar adalah desain pada kain yang dikerjakan setelah proses *finishing*.

### **Ikatan Celup (*tie dye*)**

Motif yang terbentuk dari ikatan, dengan cara menjumpit kain, kemudian diikat pada bagian dasar jumpitan tersebut dengan menggunakan tali/karet/rafia atau benang kasur sebagai pengjalang dari pewarna yang dicelupkan.



Gambar 2. Teknik Ikatan Tunggal  
Sumber : Pusdiatusti,2017

### **Pewarna Alam Indigofera**

Indigofera penghasil pewarna alam biru ini telah ditanam dan dimanfaatkan oleh penduduk lokal di Indonesia. Pewarna Indigofera merupakan proses fermentasi dan pembejanaan untuk menghasilkan ekstrak warna. Proses ini dilakukan

untuk mengeluarkan indikan yang terdapat di dalam daun Indigofera kemudian diubah menjadi leuco melalui proses pembejanaan dengan cara reduksi,Sari(2015). Dalam melakukan pewarnaan dengan pasta Indigofera perlu dilakukan beberapa hal sebelum pasta Indigofera dapat digunakan sebagai pewarna. Pasta Indigofera harus dicampur dengan gula jawa sebagai reduktor untuk mengalami proses fermentasi dan di bejanaan. Berikut proses pembejanaan pasta Indigofera agar dapat digunakan sebagai pewarna:

1. Siapkan pasta Indigofera sebanyak 500gram.
2. Larutkan 500gram gula jawa dengan 1liter air.
3. Larutkan pasta Indigofera dengan 1 liter air hingga merata, kemudian tambahkan 3 liter air.
4. Campurkan larutan gula jawa kedalam larutan Indigofera.
5. Aduk pelan campuran bahan-bahan tadi pengaduk kayu,

kemudian tutup dalam wadah kedap udara dan diamankan selama lebih dari 6 jam.

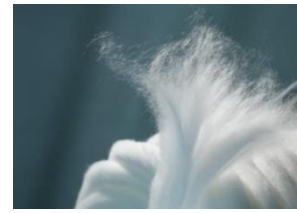
6. Sesudah didiamkan jika larutan tersebut sudah bewarna agak kekuning-kehijauan maka pewarna Indigofera sudah siap digunakan untuk pencelupan.

### Serat alam

Serat alam adalah serat yang molekulnya terbentuk secara alami. Serat alam dikelompokkan ke dalam serat yang berasal dari tumbuhan dan yang berasal dari hewan.

### Tencel

Tencel sebenarnya adalah nama *brand* terkenal yang pertama kali memproduksi serat *lyocell* untuk menjadikannya bahan pakaian. Tencel adalah pilihan *sustainable* alternatif. Terbuat dari serat-serat (pulp) kayu yang dilarutkan dengan cairan *non-toxic*. tencel ini bisa menyerap 50% lebih banyak dari katun dan akan tetap kering, mencegah bakteri berkembang, terbuat dari alam, lembut dan nyaman, serta terasa ringan di kulit.



Gambar 3. Serat Tencel  
Sumber: tencel.com, 2020

### Desain Busana

Disebut juga sebagai rancangan busana merupakan gambar model busana yang didalamnya terdapat unsur-unsur yang membentuk suatu gambar yang dapat dipahami oleh orang lain.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Eksplorasi Awal




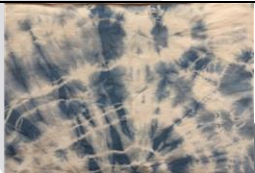
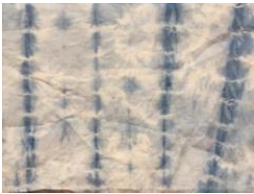
Melakukan eksplorasi awal dengan melakukan proses pencelupan dengan teknik ikat celup tersebut dapat diterapkan untuk pengembangan produk pakaian yoga dengan menerapkan pewarna alam pada kain serat alam. Pemilihan material tersebut berdasarkan data wawancara dari instruktur yoga dan pelaku yang membutuhkan material bahan pakaian yoga yang nyaman, tidak licin, dan mampu menyerap keringat, kedua material tersebut dinilai sesuai dengan kebutuhan pelaku.



**Eksplorasi Tahap 1**

Pada pencelupan di eksplorasi ini menggunakan teknik Ikat Celup dengan formula: - 1 liter air - 500gr pasta indigo – 2000/250gr Gula jawa (dilarutkan).

Tabel 1. Eksplorasi awal

Teknik Pencelupan	Hasil Eksplorasi Komposisi	-Tunggal ( perintang tongkat) -3 kali pencelupan - aktivasi alami dari larutan Gula Jawa.	
-Bundelan . (perintang batu dan tali karet) -2 kali pencelupan - aktivasi alami dari larutan Gula Jawa.		-Lipat (perintang tali rafia) - 2 kali pencelupan - aktivasi alami dari larutan Gula Jawa.	
- Remasan + lipat (perintang raffia) -3 kali pencelupan - aktivasi alami dari larutan Gula Jawa		-Lipat ( perintang tali) -3 kali pencelupan - aktivasi alami dari larutan Gula Jawa.	

(Data Pribadi, 2020)

Kesimpulan eksplorasi awal Pencelupan dengan pewarna Indigofera bisa lebih maksimal penerapan warnanya dengan melakukan 4x atau lebih pencelupan. Saat proses penjemuran di atas

matahari hasil nya akan lebih baik karena kain sudah terproses oksidasi. lalu proses fiksasi wajib dilakukan. Teknik ikat celup yang paling potensial diterapkan adalah Bundelan, ikatan tunggal dan dapat

dikembangkan sebagai elemen dekoratif dalam pengembangan rancangan pakaian yoga. Pertimbangan pemilihan teknik karena penyerapan dari zat warna Indigofera pada kain dan hasil dari pengikatan yang potensial diterapkan seperti kejelasan motif pada kain yang didapat, tekstur dan warna.

### Deskripsi Konsep



Gambar 4. Inspirasi Laut

Sumber: Dok. Pribadi, 2020

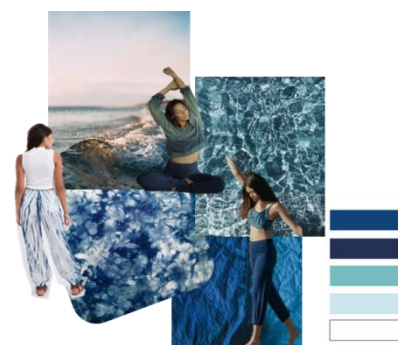
Konsep perancangan ini berangkat dari pelaku gaya hidup sehat yang melakukan aktivitas yoga sebagai olahraga yang dilakukan untuk menyeimbangkan pikiran dan menyembuhkan fisik dalam satu waktu, selain itu yoga dapat merilekskan tubuh sehingga pelaku menjadi `nyaman terhadap tubuhnya. Pelaku gaya hidup sehat juga sadar terhadap lingkungan serta alam sehingga penulis terinspirasi dari tekstur lautan. Inspirasi tersebut akan

diterapkan pada pengembangan perancangan pakaian yoga.

### Deskripsi Imageboard

Pembuatan konsep *Imageboard* berguna untuk mempermudah penulis dalam proses perancangan produk pada tugas akhir ini. Dengan *keyword ocean, yoga activities, tie dye, fresh, relax, calm, indigo dye, yoga outfit.*

inspirasi tema air lautan (*ocean*). Bentuk-bentuk seperti tekstur yang ditimbulkan dari air laut sendiri dapat diterapkan melalui teknik rekalar ikat celup. Bentuk-bentuk lainnya yaitu, warna yang ditimbulkan dari air laut yang cenderung berwarna dingin seperti biru tua dengan gradasi menuju warna biru muda bahkan sedikit warna biru kehijauan yang maknanya erat berkaitan dengan nuansa tenang dan damai. Suasana air lautan juga memberikan rasa rileks, menginspirasi rasa ketenteraman dan ketenangan. hal tersebut selaras dengan tujuan yoga.





Gambar 5. *Imageboard*.

Sumber: Dok. Pribadi, 2020

### **Customer Profile/Target Market**

Analisa yang didapat melalui observasi di Instagram pelaku gaya hidup sehat di sekitar Bandung yaitu,

- Perempuan
- Range umur 23-38 tahun
- ketertarikan : Fotografi, *organizing, travelling, bisnis lokal, produk lokal dan organik makanan sehat, memasak, olahraga yoga /running.*
- ketertarikan dalam berbusana : *basic items, warna basic, daily look , comfy, loose.*
- pekerjaan : *Owner bisnis lokal fashion bag, pakaian, hair organic product.*

Penulis menyimpulkan bahwa target market untuk menentukan segmentasi pasar, yaitu:

#### a. Segmentasi Demografis

- Gender : Wanita
- Umur : 23-38 tahun
- Pekerjaan : *Business Women, blogger, formal/non-formal worker*

•Status Sosial : Cukup hingga menengah keatas dengan pendapatan > Rp. 3.000.000/bulan.

#### a. Segmentasi Geografis

Wanita yang tinggal di Kota Bandung, Dikarenakan berkembangnya tren gaya hidup sehat didasari adanya keinginan perubahan kualitas, gaya hidup sehat pada masyarakat perkotaan terutama wanita mengikuti tren gaya hidup sehat.

#### b. Segmentasi Psikografis

Wanita yang menyukai sesuatu yang nyaman, bisa merasa tenang, segar, merasa seimbang antara tubuh dan pikiran, sehat.

### **Konsep Lifestyleboard**

Berdasarkan analisa penulis dari *customer profile, lifestyle* yang dituju yaitu untuk konsumen wanita yang menyukai sesuatu yang tenang, menyejukan, sehat, teratur, dan olahraga khususnya yoga.



Gambar 6. *Lifestyleboard*.

Sumber: Dok. Pribadi, 2019

Ketertarikan: *travelling, earthing,* mengkonsumsi makanan sehat, memakaiproduk yang organik, tertarik pada make-up, menyukai café









yang memiliki pemandangan, suka berolahraga, menggunakan produk organik.


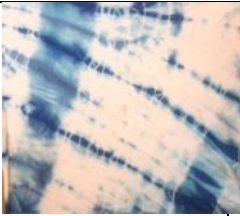

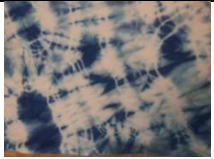
**Eksplorasi Lanjutan**

Melakukan pencelupan kembali dengan pewarna alam Indigofera Tarum dan teknik Ikat Celup remasan, bundelan, ikatan tunggal atau kombinasi diantaranya. Dengan material kain yang dipilih yaitu *sklycogofs Tencel 60s*. Jenis kain tersebut akan dicelup pada pewarna Indigofera Tarum yang menerapkan inspirasi air lautan serta untuk menerapkan tesktur air laut. Pemilihan material kain sklycogofs 60s dan pemilihan teknik ikat celup tersebut berdasarkan pertimbangan hasil warna, tekstur, kejelasan dari hasil pencelupan dari eksplorasi awal.

Tabel 2. Eksplorasi Lanjutan

Inspirasi	Objek	Teknik yangdigunakan
-----------	-------	----------------------

		Ikatan + Bundelan
		Ikatan + Bundelan
		Ikatan tunggal+ Remasan
		Ikatan tunggal+ Remasan

		Ikatan + Bundelan
		Ikatan tunggal+ Remasan

**Hasil Eksplorasi Terpilih**



Gambar 7. Eksplorasi Terpilih Dok. Pribadi, 2020

Eksplorasi ini terpilih karena, hasil warna dari pencelupan yang diterapkan pada kain itu gradasi biru tua menuju biru muda – putih). Selaras dengan warna air laut yang terdiri dari banyak komponen warna biru.

Penggunaan teknik Ikatan dengan bantuan perintang tali raffia besar menghasilkan motif seperti padagambar. Motif tersebut mampu memvisualisasikan aliran air laut yang teksturnya rapat.

Eksplorasi terpilih ini nantinya akan diterapkan pada desain pakaian yoga.



Gambar 8. Desain Rancang Dok. Pribadi, 2020

Berikut merupakan visualisasi dari kedua produk dan detail dari sketsa yang direalisasikan:



Gambar 9. Visualisasi Rancangan

Dok. Pribadi, 2020

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari tugas akhir ini yang berjudul “Perancangan Pakaian Yoga untuk Pelaku Wanita Gaya Hidup Sehat di Kota Bandung”

1. Bahwa untuk merancang pakaian yoga untuk pelaku wanita gaya hidup sehat dibutuhkan data analisa yaitu meliputi, observasi lapangan serta wawancara di Kota Bandung dan analisa *brand* pembanding pakaian yoga. Semua data dan hasil analisa dari tahapan tersebut sangat membantu penulis dalam merancang pakaian yoga untuk wanita. Mulai dari *market* yang ditinjau, kebutuhan para pelaku yoga, hingga merujuk dari fungsi produk dan ideal nya perancangan pakaian yoga yang ditinjau langsung dari market atau para pelaku. Maka hasil akhir produk pakaian yoga ini merujuk dari data-data tersebut yang diharapkan dapat

menunjang aktivitas yoga dari para pelaku wanita gaya hidup sehat di kota Bandung.

2. Untuk mengoptimalkan pengembangan produk *fashion* yang menunjang aktivitas yoga untuk pelaku wanita gaya hidup sehat di Kota Bandung adalah dengan melakukan analisa terlebih dahulu pada *brand* pembanding sebagai acuan referensi produk, *cutting* pakaian hingga elemen dekoratif dan selanjutnya melakukan wawancara pada para pelaku dan instruktur yoga sehingga penulis dapat mengetahui kekurangan serta kebutuhan dari para pelaku akan pakaian untuk aktivitas yoga. Setelah mendapatkan data analisa maka penulis dapat memutuskan langkah-langkah yang dapat mengoptimalkan pengembangan produk pakaian yoga untuk para pelaku, yakni pada penelitian ini penulis merancang pakaian yoga dengan material serat alami

- yang fungsinya sesuai dengan kebutuhan pelaku yoga, penulis menerapkan teknik rekalarat berupa teknik ikat celup dengan penggunaan pewarna alam Indigofera sebagaimana sebagai salah satu cara mengoptimalkan pengembangan produk pakaian yoga sebagai bentuk pengimplemntasian tujuan yoga yang dikemas dalam produk rancangan serta sebagai elemen dekoratif. dan penulis juga merancang pakaian yoga sesuai acuan dan kebutuhan dari instruktur dan para pelaku.
3. Penulis membuat rancangan tiap desain-desain yang mengacu pada inspirasi konsep perancangan, *lifestyleboard*, *target market* hingga kebutuhan serta acuan dari instruktur dan pelaku yoga. Semua tahapan pada penelitian ini sangat membantu penulis untuk menghasilkan produk *fashion* yang sesuai dilihat dari inspirasi konsep hingga fungsinya.
  4. Dipenelitian ini penulis melakukan pencelupan pewarna Indigofera Tarum serta penerapan teknik ikat celup sebagai elemen dekoratif dibuat secara *handmade* maka hasil tiap-tiap pewarnaan akan berbeda. Bahkan terlampir pada penelitian ini hasil warna pencelupan eksplorasi terpilih dengan pencelupan eksplorasi di kain besar hasil penyerapan warnanya berbeda. Penulis meyakini bahwa tiap penjual pewarna Indigofera Tarum memiliki hasil warna biru yang berbeda-beda sehingga hasil akhir dapat berubah.
  5. Pada proses perancangan pakaian yoga untuk pelaku wanita gaya hidup sehat di Kota Bandung yang dirancang berdasarkan kebutuhan pelaku yang didapati dari hasil wawancara kepada instruktur yoga dan pelaku gaya hidup sehat yang juga melakukan aktivitas yoga. Penulis juga melakukan observasi dan



analisa pada *brand* pembanding pakaian yoga yang berasal dari Bali yaitu, *We-Ar store* dan *Indigoluna Store*. Analisa brand tersebut berguna untuk membantu penulis mendapatkan referensi produk pakaian Yoga mulai dari *cutting* pakaian, siluet pakaian, material yang dipakai hingga elemen dekoratif yang digunakan. Berdasarkan hasil.

6. Dikala pandemi ini akses untuk mendapatkan pewarna Indigofera Tarum yang baik cukup sulit dan memakan waktu, disarankan bagi yang berminat untuk melanjutkan penelitian ini disarankan untuk dapat melakukan observasi lebih banyak untuk mendapatkan pasta Indigofera Tarum yang baik.

...

#### DAFTAR PUSTAKA

- Chopra, Deepak & David Simon. 2004. *The Seven Spiritual Laws of Yoga*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc
- Michaelidou, N. and LM. Hassan. 2008. *The Role of Health Consciousness, Food Safety Concern and Ethical Identity on Attitudes and Intentions towards Organic Food*. *International Journal of Consumer Studies*. 32: 163–170
- Michaelidou, N. and Lm. Hassan. 2010. *Modeling the Factors Affecting Rural Consumers' Purchase of Organic and Free-range Produce: A Case Study of Consumers' from the Island of Arran in Scotland, UK*. *Food Policy*. 35 (2): 130–139
- Meldarianda, R dan Lisan, Henky. (2010). *Pengaruh store atmosphere terhadap minat beli konsumen pada resort café atmosphere Bandung*. *Jurnal Bisnis dan Ekonomi (JBE)*, September 2010, Hal. 97 – 108. Bandung.
- Sindhu, P. (2007). *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung: Qanita.
- Stiles, M. (2002). *Structural Yoga Therapy: Adapting to The Individual*. New Delhi: Goodwill Publishing House



