

PERANCANGAN ULANG INTERIOR PUSAT KEBUGARAN FIT FOR TWO FITNESS CENTER KOTA BOGOR DENGAN PENDEKATAN WELL-BEING DESIGN

Muhammad Izza Khairullah¹, Erlana Adli Wismoyo² dan Arnanti Primiana Yuniati³
^{1,2,3} *Desain Interior, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1. Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257*
izzakmarpaung@student.telkomuniversity.ac.id, erlanadliw@telkomuniversity.ac.id,
arnanti@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Perubahan gaya hidup modern mengakibatkan peningkatan kebutuhan akan fasilitas kebugaran yang dapat mengakomodasi beragam tren olahraga. Fit for Two Fitness Center di Perumahan Bukit Cimanggu City, Bogor, memerlukan perancangan ulang untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Perancangan ini bertujuan untuk mendukung aktivitas olahraga masyarakat dengan menciptakan ruang yang terbuka, hangat, dan ramah, sesuai dengan kultur perumahan. Pendekatan "Well-Being Design" digunakan untuk mengatasi masalah desain, seperti penghawaan, organisasi ruang, dan kesesuaian dengan standar, yang telah diidentifikasi. Konsep "Warmly Welcoming Fitness Spaces" diterapkan melalui desain yang inklusif dan penggunaan aspek interior yang sesuai dengan prinsip well-being. Dengan fokus pada tren olahraga dan suasana yang hangat, diharapkan perancangan ini dapat meningkatkan kualitas hidup penghuni perumahan, menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental mereka, serta menjaga budaya komunitas.

Kata kunci: interior, pusat kebugaran, well-being, olahraga

Abstract: *The shift in modern lifestyles has led to an increased demand for fitness facilities that accommodate a variety of exercise trends. The Fit for Two Fitness Center in Bukit Cimanggu City, Bogor, requires redesigning to meet these needs. This redesign aims to support the community's fitness activities by creating open, warm, and welcoming spaces that align with the residential culture. A "Well-Being Design" approach is employed to address identified design challenges, such as ventilation, space organization, and adherence to standards. The "Warmly Welcoming Fitness Spaces" concept is implemented through inclusive design and the use of interior elements that align with well-being principles. By focusing on current fitness trends and creating a warm atmosphere, this redesign is expected to enhance residents' quality of life, fostering an environment that supports their physical and mental well-being while preserving the community's culture.*

Keywords: *interior, fitness center, well-being, sports.*

PENDAHULUAN

Perubahan pola hidup masyarakat modern memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan individu. Tingginya beban kerja membuat masyarakat kesulitan untuk menjaga keseimbangan tubuh melalui kegiatan olahraga dan pola hidup sehat. Di kota-kota besar Indonesia, gaya hidup masyarakat modern sering kali ditandai oleh pola makan, tidur, dan aktivitas fisik yang kurang optimal. Keadaan ini dapat menimbulkan konsekuensi yang berpotensi merugikan bagi kesehatan setiap individu. Meskipun demikian, pentingnya kesehatan semakin ditekankan, dan saat ini telah banyak fasilitas yang tersedia untuk mendukung masyarakat dalam menjaga kesehatan tubuhnya. Salah satu contohnya adalah *fitness center* yang tersebar di berbagai lokasi. *Fitness center* menjadi solusi bagi individu yang sulit meluangkan waktu untuk berolahraga secara mandiri. Dengan adanya fasilitas ini, masyarakat dapat dengan lebih mudah menjaga kebugaran fisik dan kesehatan secara menyeluruh.

Fenomena yang terjadi di industri *fitness* saat ini adalah semakin beragamnya jenis olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dari mulai olahraga angkat beban konvensional, sampai ke program kebugaran khusus untuk kelompok lanjut usia (American Institute of Architecture, 2024). Di kota-kota besar di Indonesia, pusat kebugaran pun menyesuaikan diri dengan menawarkan berbagai jenis olahraga, termasuk *crossfit*, HIIT (*High-Intensity Interval Training*), dan banyak lagi. Pentingnya variasi olahraga ini membawa dampak terhadap desain interior, furnitur, dan organisasi ruang dari *fitness center*. Seiring dengan popularitas jenis-jenis olahraga tertentu seperti *crossfit* yang melibatkan perpindahan dari satu latihan ke latihan lainnya, dibutuhkan ruang dan furnitur yang memadai untuk memastikan pengguna dapat melakukan latihan dengan optimal.

Adanya peningkatan permintaan terhadap ruang olahraga dengan keberagaman aktivitas fisik yang lebih luas ini menciptakan peluang bagi *fitness*

center untuk terus berkembang dan menyediakan lingkungan yang mendukung bagi para penggunanya. Hal ini juga berlaku terhadap fasilitas olahraga yang berada di perumahan, yang dalam konteks perancangan ini adalah Fit for Two Fitness Center yang berada di dalam Perumahan Bukit Cimanggu City Bogor. Meningkatnya minat dalam olahraga di antara masyarakat perumahan Bukit Cimanggu City ditandai dari pertumbuhan beberapa pusat kebugaran baru di lingkungan tersebut, yang mana merek-merek pusat kebugaran baru ini telah menyesuaikan fasilitas mereka dengan tren olahraga yang sedang populer di kalangan masyarakat. Namun begitu, situasi ini memberikan dampak yang berbeda bagi Fit for Two Fitness Center yang telah beroperasi sejak tahun 2009. Meskipun telah lama berdiri, pusat kebugaran ini belum mampu menyesuaikan fasilitasnya dengan variasi yang semakin meningkat dalam kebutuhan olahraga masyarakat.

Selain itu juga, interior pusat kebugaran Fit for Two Fitness masih memiliki permasalahan lain seperti penghawaan ruang yang kurang baik, peralatan/mesin olahraga yang tidak dikelompokkan sesuai otot yang dilatih sehingga mengakibatkan pengguna sulit untuk berpindah dari alat satu ke alat yang lainnya, area komunal yang masih memperbolehkan adanya asap rokok, *rubber flooring* yang sudah mulai rusak karena terlempar beban, akustik yang buruk pada ruang kelas mengakibatkan kebocoran suara ke ruangan yang lain, dan beberapa penempatan elemen interior yang tidak sesuai pada standar. Karena hal ini, Fit for Two Fitness Center berisiko kehilangan basis pelanggannya dan terancam untuk ditinggalkan.

Sebagai bagian dari Perumahan Bukit Cimanggu City di Bogor, Fit for Two Fitness Center merupakan salah satu fasilitas utama perumahan yang ditawarkan kepada penghuninya. Fasilitas perumahan adalah kebutuhan esensial yang berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, sosial, dan ekonomi para penduduk di lingkungan tempat tinggal mereka. Dalam konteks ini,

pusat kebugaran tidak hanya dianggap sebagai tempat untuk berolahraga, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup dan kesejahteraan komunitas. Sehingga, preferensi individu masyarakat maupun komunitas atas penciptaan fasilitas olahraga di lingkungan perumahan juga harus diperhatikan. Merancang interior yang fokus terhadap penciptaan suasana khusus dan penyesuaian desain terhadap kultur masyarakat perumahan dirasa sangat penting agar dapat membantu penghuni meningkatkan kualitas hidup dan juga kesejahteraan mereka.

Bangunan pusat kebugaran Fit for Two Fitness Center yang merupakan fasilitas utama Perumahan Bukit Cimanggu City Bogor memerlukan solusi desain yang dapat mengakomodasi kebutuhan olahraga masyarakat di perumahan yang semakin beragam seperti *crossfit*, *calisthenics*, dan olahraga khusus untuk lanjut usia. Tidak hanya itu, perancangan ini juga harus mementingkan preferensi desain dan kultur masyarakat perumahan yang cenderung lebih hangat, akrab, dan mementingkan ketenangan dibandingkan dengan fasilitas olahraga komersial yang cenderung memiliki suasana yang agresif. Penggunaan *Well-Being Design* dalam perancangan ini merupakan upaya untuk menyelesaikan permasalahan desain di atas, agar dapat menciptakan interior pusat kebugaran yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan masyarakat dengan mempertimbangkan dampak fisik, mental, dan emosional terhadap penghuni dan komunitas sekitar (American Institute of Architecture, 2020), hal ini sejalan dengan pernyataan Farida, et al. (2023) "Perencanaan fasilitas aktivitas fisik yang tepat dan tepat sasaran di kawasan pemukiman dirasa sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup masyarakat".

Maka atas dasar tersebut, diharapkan perancangan ulang interior Fit for Two Fitness Center bisa memfasilitasi kebutuhan akan variasi olahraga masyarakat dan komunitas di Perumahan Bukit Cimanggu City Bogor dengan lebih baik, serta dapat berkontribusi meningkatkan kualitas hidup masyarakat dengan

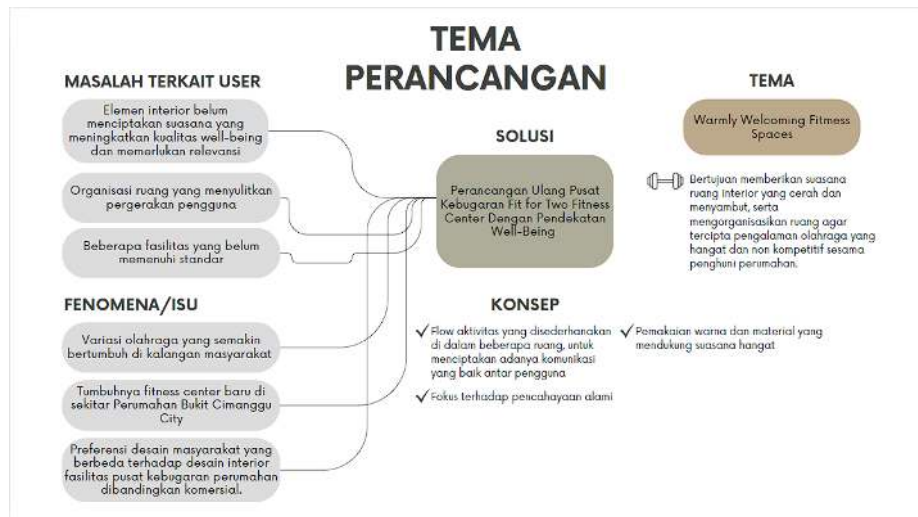
menciptakan suasana interior yang mementingkan kultur dan preferensi desain penghuni perumahan.

METODE PENELITIAN

Proses perancangan Fit for Two Fitness dimulai dengan tahap pengumpulan data yang melibatkan observasi, studi kasus, dan studi literatur. Observasi dilakukan dengan mengunjungi langsung lokasi di Jl. Bukit Cimanggu Blok M3 No.5, Cibadak, Tanah Sereal, Bogor City. Studi kasus dilakukan pada beberapa pusat kebugaran baik secara luring maupun daring. Studi literatur melibatkan pengumpulan jurnal-jurnal penelitian, buku, lembar peraturan pemerintah, dan karya ilmiah terkait. Setelah data terkumpul, tahap berikutnya adalah sintesa data, di mana data dibandingkan dengan studi kasus untuk mengidentifikasi masalah, kemudian dilanjutkan dengan menentukan pendekatan desain, pemrograman, tema, serta konsep desain yang diharapkan dapat menjadi solusi efektif.

HASIL DAN DISKUSI

Tema Perancangan



Bagan 1 Bagan Tema Perancangan,
Sumber: Dokumentasi Pribadi 2024

Tema yang diambil pada perancangan Fit for Two Fitness Center yaitu “*Warmly Welcoming Fitness Space*”. Tema ini diusung dengan tujuan menciptakan suasana ruang *fitness* yang terbuka, hangat, dan bersifat non kompetitif untuk sesama penghuni perumahan agar dapat berkontribusi meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Tema ini mengadopsi perubahan desain interior di dalam pusat kebugaran komersial, yang cenderung gelap, intimidatif, dan kompetitif dengan fokus memanfaatkan pencahayaan alami dan juga material natural untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan pengguna.

Suasana Yang Diharapkan

Suasana yang diharapkan yaitu *warm ambience* yang diciptakan dari skema warna dan material natural, serta pengorganisasian ruang yang menciptakan suasana akrab itu sendiri. Konsep suasana yang digunakan pada perancangan Fit for Two Fitness Center akan didasarkan kembali pada identifikasi user terhadap ruang yang telah dilakukan agar *ambience* yang diterapkan dapat dengan tepat sesuai dengan preferensi desain tiap generasi, dengan tujuan membuat para

penggunanya merasa diperhatikan dan disambut. Penerapan elemen interior juga tetap berpacu pada prinsip desain untuk well-being sehingga konsep yang ada tetap berhubungan dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas well-being pengguna sebagai representasi pendekatan yang diambil. Tiap ruang menerapkan elemen interior secara dominan sehingga dapat membangun identitas ruang tersebut (Wismoyo et al., 2023) harapannya pengguna tidak lagi merasakan ketidaknyamanan di dalam ruang olahraga karena suasana yang agresif.

Konsep Sirkulasi

Pola organisasi ruang cluster diterapkan pada objek perancangan ini dengan tujuan menciptakan suasana olahraga yang kondusif sesuai dengan fungsi masing masing area, hal ini diharapkan dapat memberikan kesempatan bagi penggunanya untuk terikat satu sama lain melalui ruangan yang sudah dikategorikan menurut fungsi ruang.

Konsep Organisasi Ruang

Organisasi ruang pada perancangan ini berfokus pada bagaimana pergerakan pengguna dalam berolahraga dapat lancar dan mudah agar fokus terhadap latihan tidak terganggu. Maka dari itu konsep organisasi ruang yang digunakan yaitu organisasi cluster, yang artinya setiap furnitur dan area yang berhubungan akan didekatkan dan dikelompokkan untuk memudahkan pengguna dalam bergerak dan menyesuaikan furnitur/alat olahraga sesuai kebutuhan mereka. Hal ini dilakukan untuk menyelesaikan masalah yaitu layout furnitur yang tidak dikelompokkan berdasarkan otot yang dilatih, seringkali pengguna harus membawa-bawa beban ke tempat yang dituju sehingga berpotensi menyebabkan cedera.

Organisasi ruang cluster diimplementasikan dalam furnitur/mesin olahraga yang dikelompokkan berdasarkan otot yang dilatih, sehingga nantinya pengguna yang ingin berlatih otot tertentu akan dikelompokkan berdasarkan area untuk memudahkan pergerakan, hal ini juga ditujukan agar terjadinya

perbincangan dalam latihan bagi pengguna yang sedang berlatih otot yang sama, sehingga prinsip dalam desain untuk *well-being* tetap difokuskan.

Konsep Warna Per-Ruang

Konsep warna tiap ruang mengadaptasi dan mengkolaborasikan preferensi desain setiap generasi, upaya ini diharapkan dapat memberikan kesan menyambut bagi penggunaanya serta menghadirkan preferensi desain yang tepat sasaran terhadap tiap generasi. (Bardalai, et.al, 2020; Bob Lucido Team, 2024; Montjoy, 2023).

Konsep Warna Ruang Angkat Beban

Tabel 1 Konsep Warna ruang angkat beban

IMPLEMENTASI PADA DESAIN



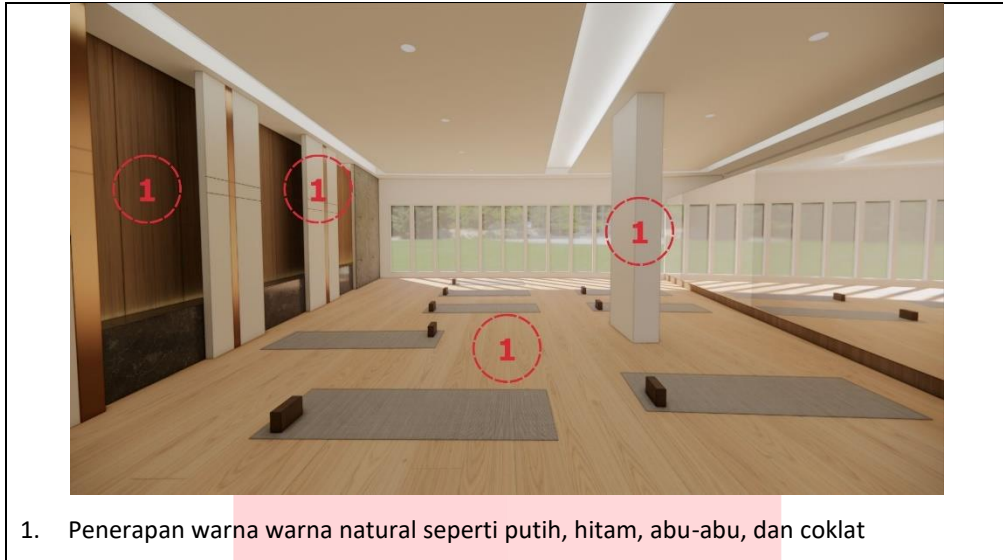
1. Penerapan warna warna natural seperti putih, hitam, abu-abu, dan coklat/krem pada dominasi seluruh elemen interior
2. Penerapan warna pop-up yang dapat diubah warnanya melalui pencahayaan led strip pada plafon

Konsep Warna Ruang Studio Grup & Yoga

Tabel 2 Konsep Warna Studio Grup & Yoga

IMPLEMENTASI PADA DESAIN





Konsep Warna Ruang Studio Cycling & HIIT

Tabel 3 Konsep warna ruang cycling & HIIT studio

IMPLEMENTASI PADA DESAIN



Konsep Warna Ruang Kardio

Tabel 4 Konsep warna ruang kardio

IMPLEMENTASI PADA DESAIN



Konsep Warna Ruang Loker

Penerapan warna pada ruangan ini hanya menggunakan warna warna natural seperti putih, krem, dan coklat. Pewarnaan aksen dapat diterapkan pada pewarnaan *hidden light* yang ada di plafon. Hal ini dilakukan untuk memberikan suasana yang hangat dan nyaman setelah berolahraga



Gambar 1 Perspektif Ruang Loker
Sumber: Dokumentasi Pribadi 2024

Konsep Warna Ruang Komunal

Penerapan warna pada ruangan ini hanya menggunakan warna warna natural seperti putih, krem, dan coklat. Pewarnaan aksen dapat diterapkan pada pewarnaan *hidden light* yang ada di treatment dinding bagian kanan.



Gambar 2 Perspektif Ruang Komunal
Sumber: Dokumentasi Pribadi 2024

Konsep Material Per-Ruang

Konsep material tiap ruang mengadaptasi dan mengkolaborasikan preferensi desain setiap generasi, upaya ini diharapkan dapat memberikan kesan menyambut bagi penggunanya serta menghadirkan preferensi desain yang tepat sasaran terhadap tiap generasi. (Bardalai, et.al, 2020; Bob Lucido Team, 2024; Montjoy, 2023).

Konsep material juga tetap berfokus pada material-material yang mendukung prinsip desain untuk *well-being* sehingga penerapan pendekatan tetap difokuskan.

Konsep Material Ruang Angkat Beban

Tabel 5 Konsep material ruang angkat beban

IMPLEMENTASI PADA DESAIN

AREA ANGKAT BEBAN



<p>FURNITURE</p> <p>[AP-19] SQUAT RACK MATERIAL: BESI FINISHING: CAT HITAM GLOSSY</p> <p>[AP-17] OLYMPIC LIFTING MATERIAL: BESI FINISHING: CAT HITAM GLOSSY</p>	<p>FLOOR</p> <p>[F2] RUBBER FLOORING 40 CM X 40 CM BRAND: GENETIX FITNESS</p>	<p>WALL</p> <p>[W1] CAT TEMBOK BRAND: VORTEX CODE: FLAWLESS NP N 1971 P COLOR: FOSFORUM</p> <p>[W2] HIGH PRESSURE LAMINATE BRAND: AICA COLOR: MAS HAKIKI COPPER BRUSH</p> <p>[W3] HIGH PRESSURE LAMINATE BRAND: AICA CODE: AS HAKIKI C 516 - LIGHT BROWN ASH</p>	<p>CEILING</p> <p>[C1] HIGH PRESSURE LAMINATE BRAND: TACO CODE: TH 1225 FC BARCELONA SANGOUT</p>
--	--	---	---



1. Penerapan material kayu dengan jenis finishing yang berbeda beda agar menciptakan harmoni yang diimplementasi pada bangku, wall panel, dan lantai
2. Penerapan material keramik lantai dengan motif ekspos abu abu
3. Penerapan material besi wire mesh dengan finishing cat hitam glossy dan finishingn material pada wall panel dan pembungkus kolom
4. Penerapan cat dinding dengan spesifikasi low VOC (*Volatile Organic Compound*) dengan tujuan bebas dari bahan kimia yang mudah menguap
5. Penerapan rubber flooring warna abu abu pada area yang akan sering terkena beban agar tidak merusak lapisan lantai di bawahnya

Konsep Material Ruang Grup & Yoga Studio

Tabel 6 Konsep material ruang grup & yoga studio

IMPLEMENTASI PADA DESAIN

YOGA CLASS



<p>FURNITURE</p> <p>[FF-07] STORAGE YOGA MATERIAL MULTIFLEK FINISHING HPL MARBLE BLACK MATTE (EK. TACO TH 132 DP TACON CALACATA)</p> <p>[FF-15] STORAGE YOGA MATERIAL MULTIFLEK MK KACA CERMIN FINISHING HPL WOOD (EK. ACA AK HERSA-CORR DEEP WOOD WALNUT)</p>	<p>FLOOR</p> <p>[FF] SPC FLOORING 172 MM x 1210 MM BRAND: TACO KODE: TV 5663 SPC VALENCIA GAK</p>	<p>WALL</p> <p>[W1] CAT. TEMBOK BRAND: NIPON KODE: FLAWLESS NP N 1W1 P - CLOUD FORMATION</p> <p>[W4] KULIT BATU 22 CM X 24 CM BRAND: KULTIBATU KODE: GREY QUARTZ</p> <p>[W7] HIGH PRESSURE LAMINATE BRAND: BICA KODE: MSA 2058 C598 - BRISTOL WALNUT</p>	<p>CEILING</p> <p>[C2] PLAFON GRC BOARD WHITE</p>
---	--	---	--



1. Penerapan material kayu dengan jenis finishing yang berbeda beda agar menciptakan harmoni yang diimplementasi pada lantai dan *storage* sekaligus *wall panel*
2. Penerapan material kulit batu pada *wall panel*
3. Penerapan cat dinding dengan spesifikasi low VOC (*Volatile Organic Compound*) dengan tujuan bebas dari bahan kimia yang mudah menguap

Konsep Material Ruang Cycling & HIIT Studio

Tabel 7 Konsep material ruang cycling & HIIT studio

IMPLEMENTASI PADA DESAIN



1. Penerapan material rubber mat pada elemen lantai untuk melindungi lapisan lantai di bawahnya sehingga akan aman jika terkena beban
2. Penerapan cat dinding dengan spesifikasi low VOC (*Volatile Organic Compound*) dengan tujuan bebas dari bahan kimia yang mudah menguap
3. Penerapan material besi *wire mesh* dengan finishing cat hitam *glossy* dan *perforated steel* dengan *finishing* hitam *glossy*
4. Penerapan rubber flooring warna abu abu pada area yang akan sering terkena beban agar tidak merusak lapisan lantai di bawahnya

Konsep Material Ruang Kardio

Tabel 8 Konsep Material Ruang Kardio

IMPLEMENTASI PADA DESAIN



1. Penerapan warna warna natural yang berasal dari material alami dan penggunaan cat dinding
2. Penerapan warna pop up yang berasal dari pencahayaan buatan yang bisa dirubah warnanya untuk menciptakan *ambience* tertentu

Konsep Material Ruang Loker

IMPLEMENTASI PADA DESAIN



1. Penerapan material kayu dengan jenis finishing yang berbeda beda agar menciptakan harmoni yang diimplementasi pada desain loker
2. Penerapan cat dinding dengan spesifikasi low VOC (*Volatile Organic Compound*) dengan tujuan bebas dari bahan kimia yang mudah menguap
3. Penerapan material keramik lantai dengan motif semen ekspos warna abu abu

Konsep Material Ruang Komunal

Material yang digunakan pada ruang komunal kembali menggunakan material kayu, keramik & batu, dan juga cat dinding dengan spesifikasi VOC (*Volatile Organic Compound*).



Gambar 3 Perspektif Ruang Komunal
Sumber: Dokumentasi Pribadi 2024

KESIMPULAN

Perancangan ulang Fit for Two Fitness Center ini merupakan upaya solusi desain yang ditawarkan penulis berdasarkan isu dan fenomena terkait tren olahraga yang sudah semakin variatif di kalangan masyarakat. Berdasarkan analisis yang dilakukan dari data data yang dijabarkan pada bab pertama dan kedua, terdapat bahwa pendekatan *well-being design* merupakan cara yang relevan dalam menjawab identifikasi masalah sesuai dengan urgensinya.

Perancangan ini mengambil tema *Warmly welcoming Fitness spaces* yang diterapkan berdasarkan analisis dan standarisasi. Konsep desain meliputi penerapan organisasi ruang, desain inklusif dalam penambahan area olahraga baru, penerapan dekorasi dengan material-material sejalan dengan prinsip *well-being*, serta konsep interior secara umum yang didasari oleh standar dan kesatuan tema.

Perancangan ini fokus terhadap penyediaan area olahraga berdasarkan tren yang dibahas, serta penciptaan suasana yang ramah dengan kawasan

perumahan sehingga jauh dari perasaan agresif dan kompetitif. Dengan hal ini diharapkan penduduk perumahan dapat merasakan fasilitas perumahan yang bisa menunjang aktivitas olahraga yang menjadi tren saat ini, dengan tetap memperhatikan kehangatan antara sesama penghuni perumahan.

DAFTAR PUSTAKA

American Institute of Architects (2024), "Design excellence case studies", Available at: <https://www.aia.org/design-excellence/aia-framework-for-design-excellence/well-being>. Accessed: 2024-06-07.

Badan Pusat Statistik (2022), "Klasifikasi: KBLI 2009 Kegiatan Pusat Kebugaran/Fitness Center", Available at: <http://www.bps.go.id>. Accessed: 2023-07-26.

Bardalai, R., Laycock, R. & Troynikov, O. (2020), "Material-touch-emotion lexicon enabling design for wellbeing", Available at: <https://researchrepository.rmit.edu.au/esploro/outputs/conferenceProceeding/Material-touch-emotion-lexicon-enabling-design-for-wellbeing>. Accessed: 2024-06-07.

Farida, A., Rachmawati, R. & Budiono, I. Z. (2023), "*Fasilitas Penunjang Aktivitas Fisik sebagai Sarana Kesehatan pada Kawasan Perumahan*", *Jurnal Arsitektur Zonasi*, Vol. 6 No. 2, pp. 349-362. doi: <https://doi.org/10.17509/jaz.v6i2.33121>.

Bob Lucido Team (2024), "Design Trends Based on Generation", Available at: <https://www.boblucidoteam.com/blog/Design-Trends-Based-on-Generation>. Accessed: 2024-06-07.

Montjoy, V. (2023), "What Materials Can Promote Health in Interior Architecture?", Available at: <https://www.archdaily.com/989880/what->

materials-can-promote-health-in-interior-architecture. Accessed: 2024-06-07.

