

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Merawat kesehatan diri merupakan bentuk rasa syukur kepada Tuhan atas segala karunia yang telah diberikan. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mendorong masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat melalui aktivitas kebugaran dan relaksasi. Di era modern, perempuan telah mengambil peran di berbagai bidang profesional. Untuk menjalani peran tersebut secara optimal, mereka dituntut untuk menjaga kesehatan fisik dan mental agar tetap produktif dan mampu menyeimbangkan tanggung jawab pribadi maupun profesional.

Di Indonesia, terutama di wilayah metropolitan, industri kebugaran dan relaksasi mengalami pertumbuhan yang signifikan. Hal ini sejalan dengan berkembangnya industri kecantikan yang telah menjadi prioritas dalam Rencana Induk Pembangunan Industri Nasional (RIPIN) 2015–2035. Kemajuan teknologi memang memudahkan pekerjaan melalui perangkat digital, namun justru menyebabkan menurunnya aktivitas fisik. Kebiasaan duduk terlalu lama dalam satu posisi dapat menimbulkan kelelahan serta berdampak negatif terhadap kesehatan, khususnya bagi perempuan yang merangkap peran sebagai profesional sekaligus ibu rumah tangga.

Berdasarkan hasil penelitian Thrive Global dan Survey Monkey, sebanyak 58% perempuan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Psikolog Patricia Thompson menjelaskan bahwa tingginya beban tanggung jawab membuat perempuan lebih rentan terhadap stres. Untuk mengatasi tekanan tersebut, praktik relaksasi dan perawatan diri telah terbukti efektif dalam membantu perempuan menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental.

Menurut teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow, aktualisasi diri merupakan puncak dari seluruh kebutuhan manusia. Salah satu cara untuk mencapainya adalah dengan menerapkan gaya hidup sehat, seperti berolahraga secara rutin. Di Indonesia, olahraga seperti yoga dan pilates semakin diminati masyarakat karena dinilai mampu membantu mengurangi stres dan meningkatkan kebugaran tubuh.

Popularitas yoga dan pilates terus berkembang, terutama di kota-kota besar seperti Jakarta, Tangerang, Bandung, Yogyakarta, dan Bali. Media seperti CNN Indonesia dan Media Indonesia melaporkan bahwa meningkatnya minat terhadap yoga didorong oleh tingginya tingkat stres dan mobilitas masyarakat perkotaan. Penyebaran praktik yoga dan pilates ini juga difasilitasi oleh kehadiran komunitas-komunitas di media sosial yang memperluas jangkauan dan kesadaran akan pentingnya keseimbangan tubuh dan pikiran.

Manfaat yoga dan pilates tidak hanya dirasakan secara fisik, tetapi juga secara mental. *Journal of Physical Activity and Health* mencatat bahwa latihan yoga selama 20 menit mampu meningkatkan kapasitas berpikir lebih baik dibandingkan dengan metode latihan ketahanan lainnya. Namun demikian, pertumbuhan penduduk dan pesatnya pembangunan kota turut menyebabkan berkurangnya ruang terbuka hijau dan

meningkatnya kesibukan masyarakat. Hal ini berkontribusi pada menurunnya aktivitas fisik dan meningkatnya risiko penyakit seperti obesitas dan hipertensi.

Kurangnya fasilitas olahraga yang memadai juga menjadi salah satu faktor rendahnya minat masyarakat untuk berolahraga. Oleh karena itu, dibutuhkan fasilitas kebugaran yang mendukung berbagai aktivitas olahraga dan mampu mengajak masyarakat untuk berolahraga secara rutin. Melihat kebutuhan tersebut, peluang pendirian pusat pelatihan yoga dan pilates di Indonesia masih sangat potensial.

Di kota Bandung, studio yoga dan pilates umumnya berlokasi di kawasan urban dan menggunakan konsep studio tertutup. Sementara itu, di Bali, praktik yoga dilakukan di ruang terbuka dengan mengintegrasikan elemen alam sebagai bagian dari konsep relaksasi. Kota Tangerang, yang merupakan kawasan berkembang di Jabodetabek, memerlukan fasilitas kebugaran yang dirancang secara khusus untuk mendukung aktivitas seperti yoga dan pilates, dengan penataan ruang dalam yang mendukung kenyamanan dan fungsionalitas aktivitas tersebut.

Tata Studio, yang berlokasi di Modern Hub, Kota Tangerang, hadir sebagai pusat kebugaran yang berfokus pada olahraga low impact seperti yoga, pilates, dan pole dance. Dengan pendekatan desain modern dan minimalis, Tata Studio menjadi pilihan bagi perempuan yang ingin menjalani gaya hidup sehat dalam lingkungan yang mendukung relaksasi dan kenyamanan. Studio ini tidak hanya menawarkan fasilitas olahraga, tetapi juga menciptakan suasana yang memungkinkan pengunjung mencapai keseimbangan tubuh dan pikiran secara optimal.

1.2. Identifikasi Masalah

Perkembangan kompetensi gaya hidup modern telah menyebabkan perubahan signifikan dalam pola aktivitas masyarakat, terutama pada perempuan. Selain berperan sebagai ibu rumah tangga, banyak perempuan kini juga menjalani peran sebagai profesional dan karyawan. Demi menjaga produktivitas dan memenuhi tuntutan pekerjaan, mereka kerap menjadwalkan aktivitas hingga ke jam-jam terakhir dalam sehari setelah menyelesaikan berbagai tanggung jawab. Kondisi ini seringkali menimbulkan ketegangan psikologis yang tidak dapat dihindari, serta berdampak pada kenyamanan dan kesehatan. Di tengah rutinitas yang padat, masalah seperti kurang tidur, kurang olahraga, dan minimnya aktivitas fisik menjadi hal yang umum terjadi.

Meskipun kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat semakin meningkat, fasilitas olahraga yang tersedia belum sepenuhnya mampu memenuhi kebutuhan spesifik perempuan. Baik dari segi jenis aktivitas yang ditawarkan, maupun fasilitas yang menunjang kenyamanan dan privasi, masih banyak yang belum ideal. Di Kota Tangerang, pusat kebugaran dengan suasana yang terbuka, ramah, dan santai—terutama yang dirancang khusus untuk aktivitas low impact seperti yoga dan pilates—masih sangat terbatas. Akibatnya, banyak perempuan kesulitan menemukan fasilitas yang sesuai untuk mendukung kesehatan fisik dan mental mereka secara optimal.

Sebagian besar studio yoga dan pilates yang tersedia saat ini masih berkonsep ruang tertutup dan belum memanfaatkan potensi lingkungan alami sebagai elemen pendukung

relaksasi. Padahal, integrasi desain antara elemen interior yang menenangkan dengan tata ruang yang ramah pengguna memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas pengalaman berolahraga, terutama bagi perempuan yang membutuhkan suasana nyaman dan menyegarkan pikiran.

Kondisi ini menjadi latar belakang penting dalam merancang interior studio yoga yang tidak hanya fungsional, tetapi juga memperhatikan kenyamanan, estetika, serta kebutuhan khusus perempuan. Studio yang dirancang dengan pendekatan tersebut diharapkan dapat menjadi fasilitas yang efektif untuk mendukung gaya hidup sehat serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental penggunanya.

1.3. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang yang diajukan, ada beberapa isu kunci yang perlu dipelajari lebih lanjut. Masing-masing adalah sebagai berikut:

1. apa yang dapat dilakukan untuk menciptakan suasana ruang yoga dan pilates yang sesuai dengan kebutuhan klien?
2. Apa solusi yang berhasil dikembangkan oleh designer ketika membuat studio pilates dan yoga yang menciptakan rasa ingin klien menggunakan jasa mereka?

Rumusan masalah ini harus memungkinkan narasumber untuk mencari solusi yang tepat ketika datang ke kesadaran masyarakat seputar topik kesehatan dan teknologi serta menggagas fasilitas kebugaran yang inovatif dan menarik.

1.4. Tujuan

Adapun tujuan dari perancangan ruang ini adalah :

1. Menciptakan suasana ruang yoga dan pilates yang proper sesuai dengan apa yang diinginkan klien dengan memperhatikan standar-bibir bangunan pusat kebugaran;
2. Merumuskan solusi apa yang akan diterapkan pada bangunan pusat kebugaran agar masyarakat dapat terbantu untuk menghilangkan stress dan lelah ketika bekerja di tengah Kota Tangerang ini;
3. Menaikkan value dari pusat kebugaran di kota Tangerang agar nama-rinya terkenal.

Dengan tercapainya tujuan ini, diharapkan perancangan ini selain dapat menaikkan value dari bangunan pusat kebugaran tersebut, dapat juga memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pola hidup sehat yang lebih optimal.

1.5. Manfaat

Perancangan ini diharapkan dapat memberikan berbagai manfaat, antara lain:

1. Beberapa manfaat bagi Masyarakat adalah sebagai berikut:
 - Peningkatan minat masyarakat untuk berolahraga, dalam hal ini bertambahnya alternatif fasilitas kebugaran yang layak dan menarik.
 - Meningkatkan kesejahteraan masyarakat, khususnya pekerja di Kota Tangerang, melalui bantuan dari stres dan kelelahan sedang dihadapi dengan fasilitas kebugaran agar rilekasasi dan olahraga menjadi mudah.
2. Manfaat bagi Pusat Kebugaran Atau Tata Studio:
 - Menambah daya saing dan nilai dari sebuah pusat kebugaran di Kota Tangerang sehingga dapat memikat masyarakat dalam menggunakan fasilitas yang ditawarkan
 - Meningkatkan jumlah pengunjung sehingga operasional dari pusat kebugaran ini dapat berjalan secara berkelanjutan.
3. Manfaat bagi Irish Interior:
 - Menciptakan ruang publik yang secara langsung meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara individu baik secara fisik maupun mental.
 - Mewujudkan apa yang di ingin kan oleh Tata Studio dan sama halnya juga dengan mengerti keinginan owner dari Tata Studio dan juga memberikan apa yang direncanakan karena model dari Irish Interior sangat cocok untuk Irish Interior.

Dengan demikian, perancangan ini bukan hanya sebagai pusat kebugaran saja, tetapi sebagai sarana yang mampu meningkatkan kualitas hidup masyarakat serta memberikan nilai tambah bagi perkembangan kota Tangerang.

1.6. Batasan Perancangan

Irish Interior	Batasan Perancangan
	Meeting dengan <i>owner</i> Tata Studio
	Pelaksanaan sipil nterior
	Site survei dan pengukuran
	Mencari dan mengumpulkan <i>image reference</i>
	Membuat <i>layout 2d</i>
	Membuat <i>3d modelling</i>
	Membuat <i>3d rendering</i>
	Mencari dan mengumpulkan material yang dipakai ke dalam project
	Membuat RAB
	Membuat gambar kerja
	Quality control apabila project sudah mulai jalan

Tabel 1 Tabel Batas Perancangan dari Irish Interior

Sumber : Penulis (2025)

Rizq Bintang Hakim	Batasan Perancangan
	Site survei dan pengukuran
	Mencari dan mengumpulkan <i>image reference</i>
	Membuat <i>3d modelling</i>
Membuat <i>3d rendering</i>	

Tabel 2 Tabel Batas Perancangan dari penulis dalam project ini

Sumber : Penulis (2025)

Kontribusi penulis pada perancangan kali ini yaitu menentukan konsep bentuk utama, memilih warna dan material, serta elemen dekorasi yang nantinya akan diterapkan pada seluruh ruangan.

1.7. Metodologi

Tugas akhir ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif dengan cara metode studi kasus; seperti merancang fasilitas kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan wanita urban di kawasan perkotaan kota Tangerang. Hasil analisis kualitatif ini akan merancang fasilitas kebugaran sesuai kebutuhan wanita urban. Meliputi langkah-langkah dalam proses tersebut:

1. Studi Literatur. Proses pengumpulan data sekunder dari jurnal, buku, artikel, dan referensi relevan lainnya dengan topik tentang gaya hidup sehat, olahraga low impact, desain interior fasilitas kebugaran, psikologi ruang, dan perilaku pengguna. Studi literatur ini akan digunakan untuk memperkuat landasan teori yang menjadi dasar dari perancangan fasilitas.

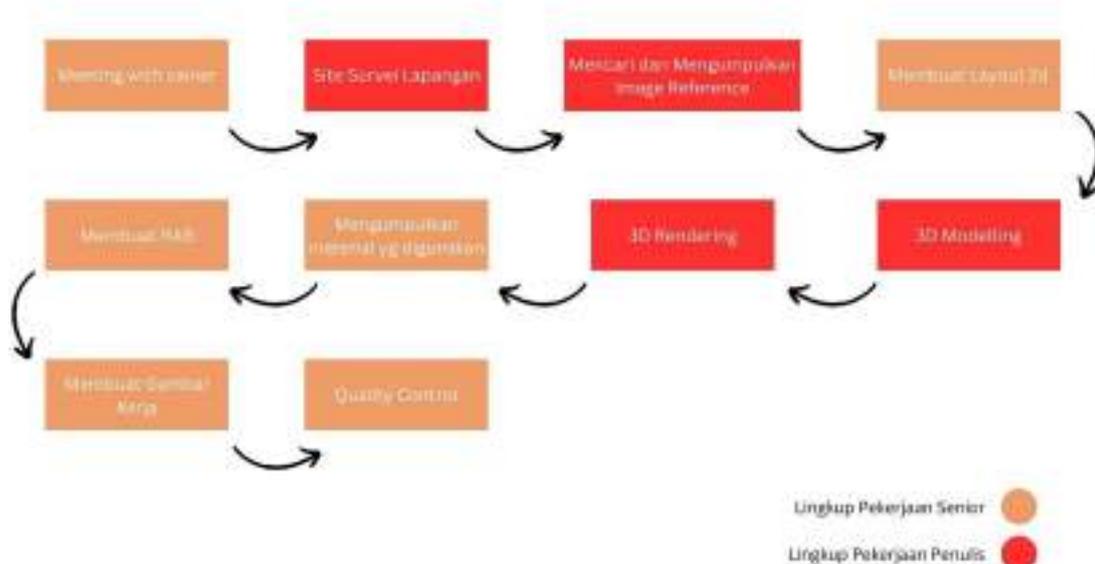
2. Observasi Lapangan. Observasi di fasilitas kebugaran yang ada di Kota Tangerang dan sekitarnya akan dilakukan untuk melihat kondisi eksisting, kinerja ruang, dan kenyamanan serta daya tarik pengguna.

3. Analisis Data Semua data yang terkumpul akan dianalisis untuk mengidentifikasi elemen desain yang dibutuhkan untuk menciptakan fasilitas kebugaran yang menarik, nyaman, dan operasional. Analisis akan mencakup identifikasi karakteristik olahraga low impact yang relevan berdasarkan kebutuhan pengguna.

4. Desain konsep Hasil dari analisis desain sebelumnya dikembangkan dalam desain desain konsep dari fasilitas kebugaran yang inovatif estetis. Aspek penting dari desain konsep adalah zonasi ruang, pemilihan material, pencahayaan, sirkulasi dan elemen atmosfer yang mendukung aktivitas relaksasi dan fisik.

5. Simulasi desain 3 D visualisasi Pada tahap ini, desain konsep akan diwujudkan dalam bentuk visualisasi 3D. Dalam proses penciptaannya, perangkat lunak desain interior dilibatkan yang memungkinkan untuk menghasilkan hasil akhir rancangan fasilitas kebugaran dalam bentuk visual.

1.8. Skematik Flow Perancangan



Gambar 1 Skematik Flow Perancangan

Sumber : Pribadi (2025)

1.8.1. Meeting With Owner

Pertemuan awal dengan klien untuk memahami kebutuhan, gaya desain yang diinginkan, serta ruang lingkup proyek. Tahap ini sangat penting sebagai dasar untuk seluruh proses desain. Selain itu, *meeting with owner* dapat dilakukan beberapa kali seperti meeting hasil 3d, meeting material, dan *meeting onsite*.



Gambar 2 Meeting With Client

Sumber : Dokumentasi Irish Interior (2025)

1.8.2. Site Survei Lapangan

Survei dilakukan langsung ke lokasi proyek untuk mengambil data lapangan seperti ukuran ruang, kondisi eksisting, pencahayaan, dan hal teknis lainnya yang akan mempengaruhi desain.



Gambar 3 Mencari dan Mengumpulkan Image Reference

Sumber : Dokumentasi Irish Interior (2025)

1.8.3. Mencari dan Mengumpulkan Image Reference

Mengumpulkan referensi visual (moodboard) yang sesuai dengan konsep desain yang diinginkan klien. Referensi ini dapat berupa gambar interior, material, furniture, atau nuansa warna. Setelah *image reference* telah selesai dikumpulkan, maka langkah selanjutnya yaitu memasukkan *image reference* ke dalam PPT.



Gambar 4 Mencari dan Mengumpulkan Image Reference

Sumber : Dokumentasi Irish Interior (2025)



Gambar 5. Mencari dan Mengumpulkan Image Reference

Sumber : Dokumentasi Irish Interior (2025)



Gambar 6. Mencari dan Mengumpulkan Image Reference

Sumber : Dokumentasi Irish Interior (2025)

1.8.4. Membuat Layout 2D

Membuat tata letak dua dimensi berdasarkan hasil survei dan referensi. Layout ini menjadi acuan posisi furnitur dan sirkulasi ruang.

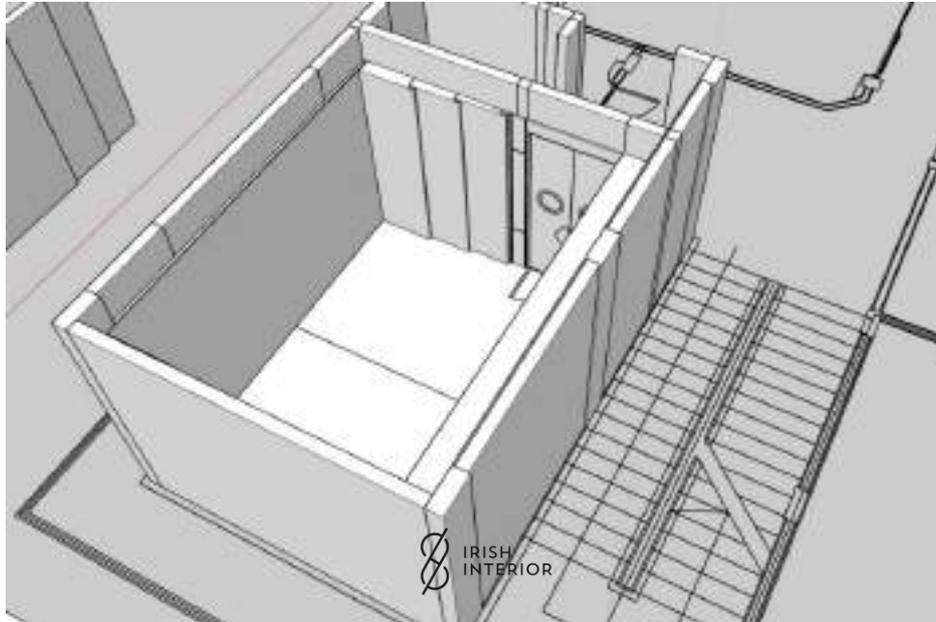


Gambar 7. Membuat Layout 2d

Sumber : Dokumentasi Irish Interior (2025)

1.8.5. 3D Modelling

Membuat model tiga dimensi dari layout 2D menggunakan software desain seperti *sketchup*. Proses ini menampilkan bentuk ruang secara lebih nyata.



Gambar 8. 3D Modelling

Sumber : Dokumentasi Penulis (2025)



Gambar 9. 3D Modelling

Sumber : Dokumentasi Penulis (2025)



Gambar 10. 3D Modelling

Sumber : Dokumentasi Penulis (2025)

1.8.6. 3D Rendering

Menghasilkan visual akhir dari model 3D dengan pencahayaan, tekstur, dan material sehingga terlihat seperti nyata. Hasil rendering ini digunakan untuk presentasi ke klien.



Gambar 11. 3D Rendering

Sumber : Dokumentasi Irish Interior (2025)



Gambar 12. 3D Rendering

Sumber : Dokumentasi Irish Interior (2025)



Gambar 13. 3D Rendering

Sumber : Dokumentasi Irish Interior (2025)



Gambar 14. 3D Rendering

Sumber : Dokumentasi Irish Interior (2025)

1.8.7. Mengumpulkan Material Yang Digunakan

Menentukan dan mengumpulkan jenis-jenis material yang akan dipakai seperti finishing, warna, tekstil, dan elemen lainnya sesuai desain.



Gambar 15. Mengumpulkan Material Yang Digunakan

Sumber : Dokumentasi Penulis (2025)



Gambar 16. Mengumpulkan Material Yang Digunakan

Sumber : Dokumentasi Penulis (2025)

1.8.8. Membuat RAB

Menyusun perhitungan biaya proyek secara rinci, termasuk biaya material, tenaga kerja, serta estimasi waktu pengerjaan. RAB pada Irish interior dibuat oleh tim estimator dan untuk RAB seluruh project Irish Interior tidak boleh disebarluaskan

1.8.9. Membuat Gambar Kerja

Membuat gambar teknis detail untuk keperluan pelaksanaan di lapangan, seperti gambar potongan, tampak, instalasi listrik, dan plumbing. Untuk gambar kerja tidak dapat untuk dibagikan secara sembarangan dan yang membuat gambar kerja yaitu tim drafter.

1.8.10. Quality Control

Melakukan pengawasan selama proses pengerjaan untuk memastikan bahwa hasil akhir sesuai dengan desain yang direncanakan, baik dari segi kualitas maupun detail teknis.



Gambar 17. Quality Control

Sumber : Dokumentasi Penulis (2025)