BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Sinergi Fitness Center merupakan pusat kebugaran yang mengutamakan keseimbangan antara olah fisik dan mental bagi para pengguna, terutama bagi masyarakat perkotaan yang memiliki aktivitas tinggi. Pusat kebugaran ini hadir sebagai wadah yang mendukung kebutuhan masyarakat modern melalui pendekatan desain interior yang memadukan konsep *biophilic & multisensory* agar pengalaman pengguna menjadi lebih optimal dan holistik.

Sinergi Fitness Center mengadopsi filosofi *Yin & Yang* atau *The Synergy of Body and Mind*, yang bertujuan untuk menciptakan keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Pendekatan *Bio-Sensory Design* diterapkan dengan memperhatikan lima pancaindra manusia. Penataan ruang dirancang sedemikian rupa agar dapat menstimulasi sensor penglihatan dan haptisitas melalui bentuk dan pola ruang yang dinamis, memberikan pengalaman sentuhan desain yang nyaman, serta menghadirkan suasana environmental yang menenangkan. Selain itu, penggunaan aroma terapi dimanfaatkan untuk membantu pengguna merasa lebih rileks, *sedangkan healthy food & drink* area disediakan untuk mendukung kebutuhan nutrisi dan kesehatan secara keseluruhan.

Perancangan ini difokuskan pada bagaimana menciptakan suasana ruang yang menghadirkan aktivitas olahraga sekaligus menjadi ruang untuk mendukung kesejahteraan fisik dan mental pengguna melalui keterlibatan pancaindra yang dikemas dengan biophilic desain sehingga dalam pengalaman berolahraga serta agar para pengguna dapat merasakan kenyamanan, keamanan, dan keterhubungan yang kuat antara tubuh dan pikiran mereka. Penerapan desain yang modern dan interaktif diharapkan dapat meningkatkan kualitas pengalaman berolahraga para pengguna, khususnya pekerja perkotaan yang sering kali mengalami tekanan kerja dan stres. Dengan desain yang

UPA PERPUSTAKAAN ISI YOGYAKARTA

mendukung aktivitas individual maupun kelompok, *Sinergi Fitness Center* diharapkan dapat menjadi pusat kebugaran yang tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga memberikan dukungan bagi kesehatan mental para penggunanya.

Harapannya, melalui desain interior yang dirancang secara optimal dengan pendekatan yang mempertimbangkan aspek fisik dan psikis, *Sinergi Fitness Center* dapat menjadi pusat kebugaran yang relevan dengan gaya hidup masyarakat modern serta menjadi solusi bagi kebutuhan keseimbangan hidup mereka.

B. Saran

Fokus permasalahan pada perancangan ini adalah masih kurangnya keseimbangan antara kebutuhan olah fisik dan mental pengguna, terutama bagi masyarakat perkotaan yang memiliki aktivitas tinggi dan cenderung mengabaikan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah pusat kebugaran yang dapat mengakomodasi kedua kebutuhan tersebut secara seimbang dan saling mendukung, melalui desain interior yang mampu mengoptimalkan pengalaman multisensori agar pengguna dapat merasakan kenyamanan, keamanan, serta stimulasi yang mendukung kesehatan fisik dan mental secara holistik.

Saran bagi perancang berikutnya: Saya berharap agar nantinya perancang berikutnya dapat mengembangkan konsep keseimbangan olah fisik dan mental ini secara lebih mendalam dan tajam, serta menghadirkan solusi desain yang lebih inovatif, relevan, dan adaptif terhadap kebutuhan pengguna modern. Dengan demikian, ide-ide yang dikembangkan dapat menjadi inspirasi dalam menciptakan pusat kebugaran yang lebih baik dan sesuai dengan dinamika masyarakat perkotaan yang semakin kompleks.

UPA PERPUSTAKAAN ISI YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

(IHRSA), I. H. (2019). GLOBAL REPORT 2019. *THE STATE OF THE HEALTY CLUB INDUSTRY*.

Akradi, B. (2015). *Life Time, Inc*. Retrieved from Life Time Life: https://www.lifetime.life/locations/ny/sky-manhattan.html

Aristizabal, S. B. (2021). Journal of Environmental Psychology. *Biophilic office design: Exploring the impact of a multisensory approach on human well-being*.

Berners-Lee, T. (2025, 06 19). *Idoceonline Dictionary*. Retrieved from Longman: https://www.ldoceonline.com/dictionary/fitness#google_vignette

Berners-Lee, T. (2025, 06 16). *Longman*. Retrieved from Idoceonline: https://www.ldoceonline.com/

BIOFIT. (2019). *The Power Of Biophilic Design In Health & Fitness Facilities*.

Carolyn. (2011). *Nurturing Your Divine Feminime*.

Ching, F. D. (2014). *Architecture: Form, Space, and Order.*

Cornelio P, V. C. (2021). Neuroscience. *Multisensory Integration as per Technological Advances: A Review*.

Day, C. (2002). *Spirit & Place: Healing Our Environment, Healing Environment. Architectural Press*.

Hanafi. (2019). *Standar Fasilitas Klub Kebugaran*.

Kellert, S. R. (2008). *Biophilic Design: The Theory, Science and Practice of Bringing Buildings to Life*.

Kembel, G. (2009). *Developed 5 Steps Of Design Thinking Process*.

Lascano, K. (2025). GYM Types. *10 Different Types of Gyms*.

Nasr, E. (2024). *GYM DESIGN IN INDIA* . Retrieved from Behance: https://www.behance.net/gallery/216109435/GYM-DESIGN-INDIA

Pallasmaa. ((2017)). *Eksplorasi Pengalaman Panca Indera untuk Perancangan Interior. Universitas Kristen Petra*.

Patwa, I. S. (2023). *Holistic Fitness: A Descriptive Study on Current Trends and Future Directions.* International Journal of Social Science and Business.

Saladino, D. (2007). *Zenergy Sun valley*. Retrieved from Zenergy Galactic Ideas: https://zenergysv.com/club/

UPA PERPUSTAKAAN ISI YOGYAKARTA

Starak, N. (2013). *Icograms Designer*. Retrieved from https://icograms.com/.

Stephen. (2012). ACSM (American College of Sports Medicine). *Healty Fitness Facility Standrt And Guidelines*.

Tragos, P. (2009). Onlinelibrary. *Monster Masculinity : Honey*.

Wagget, C. (2001). *ThirdSpace Club*. Retrieved from ThirdSpace London Club: https://www.thirdspace.london/clubs/

Yulianto, F. (2019). Perancangan Interior Pusat Kebugaran di Jakarta. *perancangan interior pusat kebugaran yang menyesuaikan dengan kebutuhan pengguna perkotaan*.

UPA PERPUSTAKAAN ISI YOGYAKARTA