

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Perancangan interior *Wellness Center* Raga Wellness di Jakarta Selatan dilakukan sebagai respons terhadap kebutuhan masyarakat urban akan ruang pemulihan yang mendukung keseimbangan fisik dan emosional. Pendekatan *Biophilic Design* diterapkan melalui elemen *Nature in the Space* seperti pencahayaan alami, sirkulasi udara, tanaman indoor dan outdoor, serta elemen sensori seperti suara air dan aroma kayu. *Natural Analogues* diwujudkan melalui bentuk dan tekstur organik pada elemen interior seperti dinding, plafon, dan furnitur, serta penggunaan material berpola kayu. Sementara itu, *Nature of the Space* diwujudkan melalui suasana ruang yang terbuka, tenang, dan memberikan rasa aman.

Gaya desain Modern Minimalis digunakan untuk memperkuat karakter ruang yang bersih, fungsional, dan tidak berlebihan, sehingga mampu meningkatkan kenyamanan visual dan mendukung aktivitas pemulihan secara optimal. Dengan pendekatan dan gaya desain tersebut, Raga Wellness diharapkan dapat menghadirkan ruang yang tidak hanya estetis dan fungsional, tetapi juga memberikan pengalaman ruang yang menyegarkan secara psikologis dan emosional bagi masyarakat yang hidup dalam tekanan kehidupan perkotaan.

B. Saran

1. Diharapkan penerapan elemen alam secara langsung pada perancangan Raga Wellness dapat ditingkatkan agar efektivitas ruang dalam menunjang kesejahteraan (*well-being*) pengguna dapat lebih optimal.
2. Diharapkan area-area yang belum dirancang secara detail pada perancangan Raga Wellness ini dapat memperoleh perhatian lebih lanjut agar keseluruhan desain memiliki kesinambungan konsep dan mampu memenuhi kebutuhan dari segi fungsi dan keterkaitan emosional pengguna.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, P. S. (2004). *Beginnings of Interior Environments*. Upper Saddle River, N.J. : Pearson Prentice Hall.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Brown, D. K., Barton, J. L., & Gladwell, V. F. (2013). Viewing Nature Scenes Positively Affects Recovery of Autonomic Function Following Acute-Mental Stress. *Environmental Science and Technology*. <https://pubs.acs.org/sharingguidelines>
- Browning, W., Catherine Ryan, & Clancy, J. (2014). 14 Pattern of Biophilic Design: Improving Health & Well-Being in The Built Environment. *Terrapin BrightGreen, LLC., New York*.
- Christiany, P. (2015). Perancangan Interior Pada Fitness First Di Mall Pacific Place Jakarta. *Jakarta (ID): Binus University*.
- Darmawan, G. H., Sastrawan, I. W. W., & Warnata, I. N. (2021). *Wellness Center Di Kota Denpasar Dengan Pendekatan Healing Environmen*. 9(1).
- Grahn, P., & Stigsdotter, U. K. (2010). The Relation Between Perceived Sensory Dimensions of Urban Green Space and Stress Restoration. *Landscape and Urban Planning*. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2009.10.012>
- Handika, J. H. E. (2021). Konservatori Taman Hutan Hujan Dengan Pendekatan Desain Biophilic Di Kabupaten Semarang. *Unika Soegijapranata*, 81. [http://repository.unika.ac.id/26619/7/17.A1.0012-Jong Hagai Epha Handika-BAB VI_a.pdf](http://repository.unika.ac.id/26619/7/17.A1.0012-Jong%20Hagai%20Epha%20Handika-BAB%20VI_a.pdf)
- Heerwagen, J., & D, P. (2006). Investing in People : The Social Benefits of Sustainable Design. *Rethinking Sustainable Construction*.
- Izzati, H., Andam, P., & Dewi². (2019). Penerapan Arsitektur Bioklimatik Pada Bandung Beauty & Wellness Center. *Jurnal Arsitektur Archicentre*, 2(1).
- Kellert, S. R. (2008). Dimensions, elements and attributes of biophilic design. In S. Kellert, J. Heerwagen, & M. Mador, *Biophilic Design*. Hoboken: NJ: Wiley.
- Kellert, S. R. (2015). The Practice of Biophilic Design. In S. Kellert, & E. Calabrese. *U.S: Public Press.*, 23–110. <https://doi.org/10.12987/9780300235432-004>
- Lestari, P. A. (2010). *Pusat kebugaran dan pengobatan tradisional bergaya jepang di yogyakarta*. <http://e-journal.uajy.ac.id/2380/%0Ahttp://e-journal.uajy.ac.id/2380/1/1TA12165.pdf>

- Lomelaars, H. C. . (1968). Pengantar ilmu Warna. In *Yogyakarta: Penerbit ASRI*.
- Nadia Salsabila. (2016). *Perancangan Wellness Center Dengan Pendekatan Healing Environment Di Bandar Lampung*. 12–14.
- Naritya, A., & Bararatin, K. (2023). Arsitektur dan Mutualisme : Pusat Restorasi Fokus Akibat Stres Urban dengan Pendekatan Healing Environment dan Animal Aided Design di Jakarta. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 11(5), 177–182. <https://doi.org/10.12962/j23373520.v11i5.101523>
- Ondang, Ixnando J, Windy Mononimbar, C. S. P. (2017). Tomohon Health-Spa & Wellness Center. Penerapan Arsitektur Organik. *Jurnal Arsitektur DASENG*, 6(2), 80–92.
- Prasetya, R. D. (2007). Pengaruh Komposisi Warna Pada Ruang Kerja Terhadap Stres Kerja. *LINTAS RUANG: Jurnal Pengetahuan & Perancangan Desain Interior*, 1(1), 7–16. <https://doi.org/10.24821/lintas.v1i1.13>
- Putri, N. I., & Raharjo, B. B. (2023). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stress Yang Dialami Atlet Dan Pelajar. *Bookchapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang*, 3, 68–91. <https://doi.org/10.15294/km.v1i3.99>
- Rizki, R., Faisal, G., & Firzal, Y. (2020). Implementasi Konsep Arsitektur High-Tech Pada Desain Fitness and Wellness Center di Pekanbaru. *Arsitektura*, 18(2), 291. <https://doi.org/10.20961/arst.v18i2.42871>
- Rosid, Y. A. (2014). *Pusat Kebugaran Di Kota Malang Tema Arsitektur Postmodern Methapor*. <http://eprints.itn.ac.id/2468/>
- Sport England. (2008). *Fitness and Exercise. Design Guidance Note: Creating an Active Nation Through Sport.* 3–7. <https://doi.org/10.1017/9781316537459.021>
- Student 5113. (2021). Can You Promote Wellness Through Interior Design ? *BA Hons (Interior Design)*, 10.
- VAAY. (2021). *The World's Most And Least Stressful Cities In 2021*. VAAY. <https://vaay.com/en/pages/stressful-cities-index>
- Wallace, E. (2019). *Why the Wellness Industry means big business for designers and architects.* Architectural Digest. <https://www.architecturaldigest.com/story/why-wellness-means-big-business-for-designers>
- World Health Organization. (2022). *No Title*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>