

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesehatan menjadi isu penting pada era sekarang, terutama di tengah perkembangan pesat lingkungan perkotaan. Buruknya kondisi lingkungan semakin memperparah situasi. Warga kota sering mengalami tekanan hidup yang tinggi, seperti tuntutan pekerjaan, kemacetan lalu lintas, polusi, dan persaingan yang sengit (Wahyudi, 2023). Hal ini dapat membuat tingkat stres meningkat dan berdampak buruk pada kesehatan mental. Tidak hanya itu, dampak paparan polusi udara serta faktor lingkungan lain juga memperparah kesehatan fisik dan mental (Utami, 2015). Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara polusi udara dan gangguan kesehatan mental.

Di beberapa kota, akses terhadap ruang terbuka hijau atau taman kota terbatas. Namun, pentingnya keberadaan alam terbuka bagi kesehatan mental tidak dapat diabaikan. Di mana lingkungan alam yang hijau dapat membantu mengurangi tingkat stres dan memberikan rasa relaksasi yang sangat dibutuhkan (Cohen-Cline et al., 2015). Masalahnya lingkungan alam telah banyak tergantikan menjadi bangunan tinggi yang juga merusak alam akibat dari tidak sesuainya bangunan dengan aspek keberlanjutan. Di lingkungan perkotaan, seringkali individu kesulitan mencari bantuan atau dukungan terkait masalah kesehatan mental. Hal ini disebabkan oleh stigma sosial yang menganggap remeh pada kesehatan mental emosional. Oleh karena itu isu ini menjadi masalah yang akan diselesaikan kedalam bangunan yang akan dirancang. Melalui bangunan yang mewadahi penyembuhan sekaligus rekreasi untuk mengurangi permasalahan mental emosional ringan masyarakat. Dipadukan dengan ruang hijau dan fasilitas berbagai jenis penyembuhan mental dan emosional sehingga bukan hanya sekedar bangunan rekreasi pada umumnya.

1.1.1 Fakta Perancangan

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional seperti gejala-gejala depresi dan kecemasan usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6.1% dari jumlah penduduk Indonesia (Kemenkes RI, 2018a). Menurut WHO sendiri pada tahun 2019 terdapat 34.9% masyarakat Asia Tenggara menderita gangguan mental emosional. Hal ini terjadi akibat besarnya kemajuan yang terus memaksa masyarakat untuk berusaha bertahan di era modern ini (Sauer, 2022). KEMENKES membagi masalah kesehatan mental dalam beberapa tingkatan umum yaitu pertama adalah stres, Seseorang yang mengalami stres biasanya menunjukkan gejala seperti gelisah, cemas, dan mudah tersinggung. Selain itu, stres juga dapat mengganggu konsentrasi dan mengurangi motivasi. Dalam kasus yang lebih parah, stres dapat memicu depresi. Selain memengaruhi kesehatan mental, stres juga dapat berdampak pada perilaku dan kesehatan fisik seseorang. Yang kedua adalah gangguan kecemasan, Meskipun kecemasan muncul pada situasi tertentu seperti ujian sekolah atau wawancara kerja bagi sebagian orang, bagi penderita gangguan kecemasan, kecemasan dapat timbul pada setiap situasi. Oleh karena itu, orang yang mengalami kondisi ini akan kesulitan merasa rileks dari waktu ke waktu. Selanjutnya adalah depresi, biasanya depresi menyebabkan perasaan sedih dan bisa berlangsung hingga berminggu-minggu atau berbulan-bulan. Selain berpengaruh terhadap perasaan atau emosi, depresi juga bisa menyebabkan masalah fisik, mengubah cara berpikir, dan mengubah cara berperilaku penderitanya. Bahkan pada kasus tertentu, mereka bisa menyakiti diri sendiri dan mencoba bunuh diri.

Menurut beberapa dokter ahli, penyakit mental dibagi menjadi beberapa jenis yaitu gangguan kecemasan, gangguan mood, gangguan psikotik, skizofrenia, gangguan makan, gangguan kecanduan,

gangguan kepribadian, obsessive-compulsive disorder (OCD), Post-traumatic stress disorder (PTSD), attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), Depresi, dan Factitious (World Health Organization, 2022)(Bhandari, 2023). Dalam kasus yang dibahas, fokus utama sebagai permasalahan di lingkungan perkotaan adalah kesehatan mental ringan yang mencakup stres akibat dari permasalahan di perkotaan dan pola hidup masyarakatnya, depresi akibat pekerjaan dan masalah sosial, dan gangguan kecemasan ringan. Hal ini dikarenakan permasalahan tersebut lebih sering terjadi di lingkungan perkotaan dan penanganannya tidak terlalu kompleks.

Belum lagi dengan berkurangnya lahan hijau di perkotaan sebagai fasilitas masyarakat untuk menyegarkan pikiran mereka dari lelahnya aktivitas perkotaan. Perkembangan kota cukup membawa konsekuensi negatif di beberapa aspek, ruang hijau yang mulanya sebagai suatu bentuk ekosistem yang melayani kebutuhan multifungsi penduduk menjadi kawasan terbangun sehingga cukup mengurangi kualitas dan kuantitasnya. Bahkan di kota-kota besar sendiri seperti DKI Jakarta terjadi penurunan luas RTH sekitar 1,8%/tahun (Budiman et al., 2014). Di Malang sendiri, tiap tahunnya lahan hijau berkurang cukup besar bahkan dibawah 20%. Belum lagi dengan besarnya pembangunan di kota Malang juga merubah pola aktivitas masyarakatnya (Fizriyani, 2018). Minimnya interaksi alam melalui ruang terbuka hijau untuk menyalurkan rasa stres yang dialami menjadi masalah yang cukup penting.

1.1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan data diatas, terdapat masalah-masalah yang perlu diidentifikasi sebagai ide dasar perancangan yang akan dibangun, diantaranya:

- A. Banyaknya masyarakat kota terutama dikota besar mengalami stress berlebih yang membebani kesehatan mental mereka,
- B. Kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental dan emosional,
- C. Minimnya ruang bagi masyarakat melepas gangguan mental emosionalnya,
- D. Masyarakat kota cenderung lebih mudah mengalami gangguan kesehatan mental,
- E. Berkurangnya lahan dan bangunan hijau dilingkungan perkotaan,
- F. Minimnya ruang untuk menyalurkan rasa stres bagi masyarakat.

Kesehatan masyarakat kota menjadi isu besar yang sering dilupakan, permasalahan ini juga sebenarnya dapat diselesaikan dalam lingkup arsitektur. Permasalahan yang masih dalam tahap ringan ini memiliki cara-cara yang dapat diselesaikan dengan cara medis serta dapat didukung melalui nilai arsitektural pada suatu bangunan nantinya.

1.1.3 Pendekatan Arsitektur

Dalam mengatasi masalah kesehatan mental ringan masyarakat perkotaan, melalui sudut pandang medis nantinya akan dikaitkan dengan pendekatan arsitektural. Kemenkes (Kemenkes RI, 2018b) menyarankan beberapa cara untuk mengatasi masalah kesehatan mental, seperti stres. Beberapa caranya antara lain:

- A. Meminta saran dari orang terpercaya untuk mengatasi masalah yang sedang dialami
- B. Melakukan aktivitas fisik (olahraga, berenang, *jogging*, dsb), meditasi (meditasi spiritual, meditasi diam, dsb), atau teknik relaksasi (spa, berendam air panas) untuk meredakan ketegangan emosi dan menjernihkan pikiran
- C. Terlibat dalam kegiatan sosial (*social gathering*, bercengkrama, berbincang-bincang)

Selain menurut sisi medis, pendekatan dapat melalui desain rancangan. Desain yang dapat menciptakan lingkungan restoratif kepada penggunanya. Lingkungan restoratif ini menghadirkan akses alam kedalam bangunan dengan tujuan meningkatkan perasaan kesejahteraan (Hartig, 1991), dimana rasa sejahtera/tenang juga menjadi salah satu cara menyembuhkan permasalahan kesehatan mental emosional. Menghadirkan akses alam dapat dilakukan melalui desain yang mencirikan nilai-nilai alam. Salah satu caranya dengan arsitektur Biomimikri, hubungan antara keduanya cukup erat dimana sama-sama menghadirkan sosok alam melalui arsitektur mimik dari sesuatu yang ada di alam.

Sementara untuk menyelesaikan masalah-masalah yang ditemukan diperkotaan, seperti polusi dan berkurangnya lahan hijau maka diperlukan langkah-langkah yang dapat mengurangi dampak negatif tersebut yang berfokus pada bangunan yang mengadopsi arsitektur hijau melalui pendekatan alam dengan biomimikri. Pemaksimalan elemen vegetasi pada ruang dalam maupun ruang luar. Untuk menangani permasalahan kesehatan mental (stres, depresi, cemas) menurut teori Effort-recovery (Chen et al., 2017) menyatakan bahwa pemulihan psikologis dapat dibantu dengan kegiatan relaksasi dan melepaskan diri dari rutinitas harian. Salah satunya dengan rekreasi seperti yang dilakukan kebanyakan masyarakat milenial. Sebagai seorang arsitek, menyediakan kebaharuan dan sarana penunjang bagi masyarakat melalui bangunan fungsional sangat penting. Dari masalah kesehatan emosional, salah satu cara menghilangkannya melalui bangunan rekreasi dimana bangunan fungsionalnya dapat dipadukan dengan pemulihan kesehatan dan pemanfaatan lingkungan alam yang bisa dikembangkan melalui bangunan resort kesehatan.

Resort kesehatan dapat menjadi salah satu cara yang tepat bagi masyarakat untuk menjauh dari kepenatan rutinitas harian dan

merelaksasikan diri. Bangunan Resort kesehatan yang fungsional dapat menyediakan berbagai fasilitas yang membantu dalam menghilangkan stres dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Fasilitas seperti spa, kolam renang, dan gym dapat membantu masyarakat untuk memulihkan diri dari kelelahan dan stres. Selain itu, resort kesehatan juga dapat menghadirkan elemen alam kedalam desainnya. Sebagai arsitek, penting bagi kita untuk mempertimbangkan kesehatan dan kenyamanan masyarakat dalam mendesain bangunan yang fungsional.

Pendekatan melalui bangunan Resort kesehatan dapat dipadukan dengan konsep arsitektur biomimikri. Arsitektur biomimikri sendiri menggunakan alam sebagai konsep dalam mendesain suatu bangunan. Selain itu, bangunan dengan konsep ini juga berperan dalam menyikapi permasalahan lingkungan dan kesehatan melalui pendekatan elemen alam yang sesuai. Biomimikri menggunakan model alam dengan tujuan untuk menyelesaikan permasalahan arsitektur untuk menciptakan bangunan yang nyaman, efisien, dan berkelanjutan.

1.1.4 Inovasi

Ketika menangani permasalahan masyarakat urban, keterbaharuan dalam pendekatan menjadi sangat penting. Merancang resort kesehatan sebagai solusi untuk menyediakan ruang publik yang dapat digunakan untuk sarana rekreasi dan akses kesehatan yang terintegrasi dengan alam dirasa perlu, terlebih dengan banyaknya bangunan yang berfokus pada fungsi estetika dan nilai jual sehingga bangunan yang memberikan fasilitas kesehatan melalui sarana wisata jarang diterapkan. Konsep kebaharuan dalam desain bangunan ini akan menghadirkan model alam buatan yang dapat berfungsi sebagai media penyembuhan, sehingga pengunjung dapat menikmati keindahan alam dan sekaligus menikmati akses alam didalam bangunan resort. Fasilitas relaksasi, dan meditasi juga disediakan untuk membantu masyarakat

mengatasi permasalahan kesehatan emosional dan fisik seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya.

Dalam fungsinya sebagai bangunan resort kesehatan yang memfasilitasi berbagai kegiatan kesehatan, integrasi alam dengan bangunan harus diterapkan pada bagian dalam maupun luar ruangan. Pemanfaatan teknologi hijau pada bangunan resort dalam beberapa aspek mikro juga diterapkan sehingga memaksimalkan efektifitas alam dengan fungsi bangunan. Bangunan juga akan menggunakan sistem material bangunan yang ramah lingkungan dan memanfaatkan material lokal. Pemanfaatan air hujan dan penghematan energi listrik juga diterapkan di dalam resort kesehatan ini. Dengan menghadirkan fasilitas penunjang dalam penyembuhan kesehatan mental, diharapkan resort ini dapat memberikan manfaat positif bagi masyarakat terlebih masyarakat kota melalui pendekatan alam dalam mengurangi permasalahan kesehatan mental dan fisik yang dialami oleh masyarakat, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dengan mengkombinasikan aspek alam, relaksasi, dan meditasi, dan kegiatan fisik nantinya masyarakat dapat menikmati kenyamanan alami dan mendapatkan manfaat kesehatan yang optimal.

Dalam menciptakan kebaruan pada bangunan Resort kesehatan ini, bangunan mengusung tema arsitektur hijau melalui konsep biomimikri. Biomimikri diartikan sebagai meniru atau mengambil inspirasi dari bentuk dan proses alam untuk menyelesaikan permasalahan manusia (Benyus, 2017). Pendekatan desain yang terinspirasi dari alam, dengan mengambil gagasan, prinsip serta pola yang dapat ditemui di alam serta menerapkannya didalam bangunan melalui teknologi, arsitektur, dan berbagai bidang lain. Arsitektur biomimikri bertujuan untuk menciptakan sustainability dan efisiensi. Bangunan yang mengusung konsep biomimikri diantaranya:

- A. Eden Project, Inggris: The Eden Project adalah serangkaian rumah kaca besar yang dirancang berdasarkan geodesic dome Buckminster Fuller. Desain ini mirip dengan bentuk dari struktur alami, seperti matahari teratai, dan memberikan efisiensi dalam pencahayaan alami dan pengaturan iklim.
- B. The Bird's Nest Stadium, Beijing: Bangunan ini dirancang untuk Olimpiade Beijing 2008 dan terinspirasi oleh sarang burung. Struktur baja yang rumit meniru sarang burung, menciptakan desain yang unik dan efisien secara struktural.
- C. The Hive, Kew Gardens: Ini adalah struktur seni yang terinspirasi oleh pola komunikasi lebah madu. Bangunan ini mengubah data dari aktivitas lebah ke dalam musik yang dapat didengar oleh pengunjung.
- D. Beijing National Aquatics Centre, Beijing: Bangunan ini terinspirasi oleh struktur molekul air dan menggabungkan berbagai teknologi ramah lingkungan dalam desainnya, termasuk penggunaan cahaya matahari alami dan pengumpulan air hujan.

1.2. Rumusan Permasalahan

Dalam menyelesaikan permasalahan yang ada di daerah urban melalui bangunan arsitektural, penulis merumuskan pertanyaan yang menjadi acuan untuk mendesain serta menetapkan nilai dari bangunan Resort kesehatan nantinya. Rumusan masalah tersebut diantaranya:

- A. Bagaimana merancang bangunan resort kesehatan yang dapat mengurangi masalah kesehatan mental (stress, depresi, cemas) dengan mengintegrasikan aspek alam, olahraga dan meditasi dalam elemen bangunan, seperti tata ruang luar dan dalam (alam), fasilitas bangunan/program ruang (olahraga) dan kualitas ruang dalam serta ruang luar (meditasi)?

- B. Bagaimana menerapkan komponen alam kedalam bangunan dengan memperhatikan pola alam untuk menunjang elemen bangunan (tata ruang dalam & luar, kualitas ruang) melalui Arsitektur biomimikri?
- C. Bagaimana mengurangi dampak negatif kawasan perkotaan (RTH, polusi) pada rancangan ruang luar bangunan serta aplikasi elemen vegetasi bangunan sebagai komponen penunjang masalah kesehatan mental?

1.3. Batasan Permasalahan

Resort kesehatan merupakan salah satu alternatif tempat untuk berlibur dan merawat kesehatan secara bersamaan. Namun, dalam pembangunan resort kesehatan, diterapkan beberapa batasan agar fokus pada isu utama yang diangkat. Salah satunya adalah resort ini akan didesain untuk semua kalangan, dengan target utama yaitu masyarakat perkotaan. Namun, dengan isu utama yang menjadi landasan desain resort ini adalah mereka yang mengalami masalah kesehatan mental emosional ringan. Oleh karena itu, tapak akan berada di dekat daerah tepi kota dan dekat dengan hutan/alam. Selain itu, resort ini didesain sebagai bangunan resort dengan fokus menghadirkan kesehatan holistik bagi pengunjungnya.

Kesehatan holistik sendiri menurut Mulyono (2023), merupakan pendekatan kesehatan yang berfokus pada hubungan tubuh, pikiran, emosi, dan lingkungan sosial serta spiritual. Dalam pelayanannya, kesehatan holistik berfokus pada unsur preventif yaitu usaha pencegahan suatu penyakit agar tetap sehat, promotif yaitu upaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan, kuratif yaitu upaya penyembuhan suatu penyakit yang diderita seseorang baik fisik maupun mental, rehabilitative yaitu upaya pembaharuan kondisi kesehatan agar kembali sehat dan bugar (Mayasari, 2020). Aspek tersebut termasuk dalam aspek-aspek yang dibutuhkan oleh para penderita kesehatan mental emosional ringan.

Konsep biomimikri digunakan untuk mengaplikasikan sirkulasi, zonasi, massa bangunan, suasana ruang, desain lanskap, interior dan eksterior serta ruang meditasi, relaksasi, dan ruang komunal melalui faktor alam. Tidak hanya itu, resort ini juga akan meliputi fungsi utamanya sebagai resort kesehatan dan fasilitas penunjang lainnya untuk mewujudkan kenyamanan holistik bagi pengunjung. Dengan demikian, pengunjung dapat merasakan manfaat dari berbagai fasilitas kesehatan yang tersedia di resort ini untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraannya. Selain itu, untuk memaksimalkan terpenuhinya kesehatan holistik. Bangunan resort juga akan menghadirkan lingkungan restoratif. Lingkungan restoratif adalah tempat yang dapat memberikan ketenangan, mengurangi stres dan memulihkan perhatian seseorang. Hal ini dapat dicapai melalui akses ke alam, pemandangan alam, serta penggunaan elemen alam dalam desain bangunan (Kaplan & Kaplan, 1989).

Lingkungan restoratif juga merupakan lingkungan yang mempromosikan pemulihan sumber daya pada individu, baik secara biologis, psikologis, atau sosial (Hartig, 2004). Lingkungan restoratif pada resort berfokus pada penyembuhan kesehatan holistik yang berkaitan dengan kegiatan fisik dan psikologis. Sebuah lingkungan dikatakan menjadi restoratif tergantung pada empat aspek (Kaplan, 1995). *Being away*, yaitu menjauh dari latar sehari-hari memungkinkan orang untuk mengeksplorasi dan membebaskan pikiran dari perhatian diarahkan. *Compatibility* yang terkait dengan apa yang ingin dilakukan individu dan apakah lingkungan memungkinkan untuk memenuhinya. *Fascination* yang terkait dengan daya tarik lingkungan dimana seseorang berada. *Extent* (keluasan) yang terkait dengan suatu perasaan dalam memahami dirinya berada di sebuah "*whole other world*" atau dunia lain secara utuh dan menyeluruh.

1.4. Tujuan

Karena pada umumnya permasalahan dikota-kota besar sangat banyak, maka beberapa isu yang dapat diambil menjadi konsep bangunan ini lebih

mengarah kepada pengguna yang mengalami masalah kesehatan mental akibat aktivitas padat diperkotaan besar serta ditambah dengan faktor-faktor lainnya yang memicu masalah kesehatan mental emosional. Berdasarkan pada permasalahan yang telah diuraikan maka tujuan perancangan ini adalah, sebagai berikut:

- A. Merancang bangunan resort kesehatan yang berfokus pada penyembuhan kesehatan mental emosional ringan melalui kesehatan holistik yang diintegrasikan dengan aspek alam, olahraga, dan meditasi dalam elemen bangunan.
- B. Menggunakan komponen alam sebagai elemen bangunan kedalam resort sebagai upaya menghadirkan lingkungan restoratif yang berfokus pada empat aspek (*being away, compability, fascination, extent*) melalui kegiatan fisik maupun psikologis dengan pendekatan arsitektur biomimikri.

1.5. Manfaat

Hasil dari penyusunan konsep perancangan ini diharapkan dapat bermanfaat diberbagai bidang, di antaranya sebagai berikut:

- A. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan pendidikan arsitektur diharapkan dapat menciptakan suatu konsep kebaruan pada bangunan arsitektur di Indonesia melalui penerapan arsitektur biomimikri yang dipadukan dengan fungsi resort kesehatan yang berfokus pada bangunan wisata yang sehat dan ramah lingkungan.
- B. Bagi perencanaan dan perancangan arsitektur dalam bidang praktisi/ profesional diharapkan agar dapat menjadi pedoman baru dan sebagai rujukan bangunan di era modern yang mengedepankan teknologi terbaru namun ramah lingkungan melalui penggunaan material lokal dan sistem struktur alam yang diterapkan pada bangunan.
- C. Bagi pemerintah dan pihak terkait dapat menjadi konsep serta gagasan dalam mendesain bangunan yang dapat memberikan nilai ekonomi, serta

menjadi opsi desain bangunan yang ramah lingkungan juga bisa menjadi citra baru bagi daerah sekitar.

- D. Bagi masyarakat umum diharapkan dapat menjadi tempat yang bisa menyembuhkan masalah-masalah kesehatan terutama kesehatan mental yang banyak terjadi di kalangan masyarakat kota besar. Bangunan resort yang dapat dinikmati segala kalangan yang fungsinya bukan sekedar tempat wisata, namun juga sebagai hutan buatan yang memberikan efek positif bagi lingkungan sekitarnya.
- E. Bagi dunia medis/kesehatan dapat menjadi konsep baru untuk membantu memberikan pengaruh dari hubungan kesehatan holistik melalui pendekatan arsitektur biomimikri yang dipadukan dengan ilmu medis dalam mengurangi permasalahan kesehatan terutama kesehatan mental masyarakat kota.