



# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Yoga adalah sebuah filosofi tentang kehidupan yang dicapai melalui latihan olah tubuh, napas dan meditasi berdasarkan 8 tangga kehidupan seperti Yama (ajaran tentang moral), Niyama (disiplin), Asana (postur), Pranayama (pengontrolan napas dengan teratur), Pratyahara (pelajaran tentang rasa), Dharana (konsentrasi), Dhyana (meditasi) dan Samadhi (pencapaian kesadaran tertinggi dari meditasi), yang akan membentuk kita sebagai manusia “baru” yang damai dan bahagia.

Sebetulnya Yoga bukanlah sebuah sekte atau agama tertentu, melainkan sebuah ajaran yang bersifat universal, berlaku untuk semua umat manusia, tanpa membedakan, ras, budaya, karena yoga membahas tentang badan, budhi, serta jiwa yang dimiliki oleh umat manusia. Dalam Panduan Lengkap Yoga yang ditulis oleh Pujiastuti Sindu tidak terdapat mantra, maupun cara

ritual dan lainnya sehingga yoga bebas dari ritual dan lebih memfokus kepada manusia agar ia hidup sehat secara fisik, mental dan moral untuk menjadikan diri lebih damai dan tenang, dan menciptakan kedamaian di seluruh jagat raya.

Tujuan yoga adalah agar manusia bisa hidup dengan sehat secara fisik, mental, dan moral di dunia ini serta setiap hari melewati hidup penuh dengan senyum dan kebahagiaan.

Banyak sekali manfaat dari yoga, diantaranya sangat bagus untuk keseimbangan kesehatan mental dan fisik, menumbuhkan kepercayaan diri, melancarkan peredaran darah, sangat bagus pula untuk berbagai jenis penyakit seperti sakit kepala, stress, tekanan darah tinggi, darah rendah, penyakit jantung, ginjal, asma, insomnia, kegemukan, ingin menambah berat badan, ginjal, diabetes, berbagai jenis penyakit wanita seperti keputihan, hernia, dan masih banyak manfaat yang lainnya lagi.

Latihan Yoga tidak hanya dapat dilakukan oleh orang dewasa, umumnya dari segala kalangan usia dapat mengikuti yoga untuk mengarahkan energi dan menemukan keseimbangan dalam hidup. Tak terkecuali anak-anak mereka bisa diikut sertakan dalam kelas yoga. Anak-anak jaman sekarang, selalu disibukan dengan aktivitas yang cukup padat. Mulai dari kegiatan sekolah, ekstrakurikuler, les hingga PR dari sekolah. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat membuat mereka stres, kurang konsentrasi dan merasa kelelahan. Berikan keseimbangan dalam hidup anak-anak dengan mengikutkan mereka latihan yoga, karena yoga bermanfaat untuk fisik, mental dan spritual.

Dengan yoga, anak-anak diberikan metode yang sangat diperlukan dalam menangani situasi sulit, seperti menghadapi perubahan tubuh dan tuntutan hidup. Yoga memiliki banyak manfaat, oleh karena itu yoga dapat dimulai sejak usia dini.

Beberapa manfaat yoga pada anak:

- 1.Membangun fondasi untuk hidup sehat dan sejahtera pada anak.
- 2.Bermanfaat untuk membantu pertumbuhan mental dan fisik.

3. Anak-anak dapat menggunakan teknik ketenangan yoga saat mereka berhadapan dengan situasi yang berhubungan dengan jadwal dan kegiatan yang padat dan mempunyai masalah dengan teman sekolahnya.
4. Meningkatkan kelenturan, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi dan kesadaran tubuh.
5. Melatih anak lebih mengenal diri dan kebutuhannya dan mampu mengendalikan emosinya dengan baik.
6. Meningkatkan konsentrasi anak dalam belajar.
7. Meningkatkan ketenangan dan mengurangi ketegangan pada dirinya.
8. Membuat anak memiliki kehidupan spiritual yang kuat sesuai dengan falsafah yoga, yakni selalu mengutamakan alam dan keseimbangannya.
9. Meningkatkan kepercayaan diri bagi anak.

Yoga bisa membentuk karakter dan mengarahkan perkembangan emosional anak hingga mereka dewasa. Dampak jangka panjang apabila seseorang mulai berlatih yoga sejak kecil adalah sel-sel saraf mereka selalu dalam keadaan terbarukan. Dalam istilah medis, disebut *neurplasticity*. Pergantian sel sehingga selalu 'muda' membuat anak akan lebih produktif dan kreatif saat bekerja. Mengapa bisa demikian? Karena yoga merupakan latihan olah tubuh yang membuat seluruh sel diaktifkan. Berbeda dengan olahraga fisik biasa, dalam yoga juga ada teknik pernafasan yang memungkinkan optimalisasi oksigen masuk ke dalam darah. Oksigen inilah yang menjadi pemacu sel untuk berganti dan mempertahankan efek *neuroplasticity*.

Yoga untuk anak memang berbeda dengan yoga dewasa. Meski demikian, manfaat yoga tetap sama, yaitu memberikan kesehatan fisik dan batin secara bersama. Khusus untuk anak-anak, metodenya lebih mengarah pada sentuhan pribadi (*personal touch*). Instruktur yoga anak biasanya menciptakan hubungan pribadi dengan murid-muridnya. Menurut ahli pakar yoga yaitu Pujiastuti Shindu (2013: 193), yoga merupakan latihan yang aman dan efektif untuk anak. Yoga juga mengajarkan cara-cara berkonsentrasi dan memusatkan perhatian hanya pada satu hal, sehingga yoga itu bisa dikatakan penting akan membantu anak-anak untuk menyerap pelajaran lebih baik.

Yoga itu penting bagi kehidupan manusia terutama pada anak-anak, karena pada umumnya zaman sekarang gaya hidup anak semakin sibuk, adanya tuntutan perkembangan teknologi, dan problem pendidikan anak. Ketiga hal tersebut akan membuat kondisi fisik dan mental pada anak menurun dan tertekan, sehingga lama-kelamaan anak tersebut akan mengalami stres.

Secara umum, stres yang dibiarkan berlarut-larut akan sangat berbahaya bagi kesehatan karena akan mempengaruhi fisik, emosi, spiritual, serta merusak diri secara keseluruhan. Oleh karena itu, anak tersebut membutuhkan perhatian lebih dan bimbingan untuk mengatasi kesulitan yang mereka alami. Salah satu tindakan alternatif untuk mencegah dan mengatasi kesulitan belajar anak adalah menyediakan fasilitas yoga untuk anak.

Fasilitas Yoga untuk anak dan dewasa cenderung berbeda dan biasanya fasilitas yoga anak dibuat tersendiri, karena difokuskan untuk membantu meningkatkan konsentrasi anak dengan mempertimbangkan aspek-aspek khusus anak, seperti daya imajinasi yang tinggi dan perlunya ketenangan selama beraktivitas. Oleh karena itu diperlukan perancangan Fasilitas Yoga khusus anak yang dapat memenuhi kebutuhan pendukung bagi peningkatan konsentrasi belajar anak.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Kondisi sekarang di Bandung, fasilitas yoga yang ada hanya untuk dewasa saja, belum ada fasilitas yoga yang mengkhususkan untuk anak. Fasilitas yoga untuk anak dan yoga untuk dewasa berbeda. Yoga untuk dewasa menggunakan alat-alat gym, sedangkan yoga anak menggunakan visual gambar untuk membantu meningkatkan konsentrasi anak yang memiliki imajinasi tinggi. Dengan adanya fasilitas yoga yang dikhususkan untuk anak maka akan sangat membantu karena fasilitas tersebut memperhatikan aspek aspek khusus yang dibutuhkan oleh anak.

### 1.3 Ide Gagasan

Fasilitas yoga untuk anak memperhatikan aspek-aspek khusus untuk anak, diantaranya terdapat meja belajar untuk tempat belajar anak-anak dan suasana yang tenang untuk meningkatkan konsentrasi anak selama aktivitas berlangsung. Dalam perancangan interiornya didesain dengan konsep pohon dengan suasana *back to nature* (kembali ke alam) sesuai dengan kebutuhan anak karena konsep tersebut dapat meningkatkan ketenangan selama aktivitas berlangsung. Konsep pohon ini didasarkan pada bentuk geometris organik dari pohon sebagai dasar desain interiornya. Konsep warna yang digunakan adalah warna komplementer yang mewakili warna pohon seperti coklat dan hijau. Material yang digunakan adalah melaminto duco untuk memberikan kesan ringan dan HPL wood untuk kesan berat. Konsep pencahayaan dipadukan antara pencahayaan alami dan buatan (menggunakan *dimmer* agar intensitasnya seragam di setiap bagian ruangan, dapat diatur sesuai dengan mood yang ingin diciptakan dan penghawaan pun dipadukan antara penghawaan alami dan AC (*air conditioner*).

### 1.4 Manfaat Perancangan

Manfaat perancangan ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi anak, perancangan ini bermanfaat untuk meningkatkan ketenangan anak selama aktivitas berlangsung sehingga konsentrasi anak dapat lebih fokus.
2. Bagi orang tua, penulisan ini bermanfaat untuk menawarkan harapan dan informasi agar dapat berpartisipasi untuk memberi dukungan bagi orang tua yang memiliki anak usia 3-15 tahun.
3. Bagi pengelola yoga studio untuk anak, penulisan ini dapat bermanfaat sebagai masukan tentang fasilitas yang dibutuhkan yoga anak.

## 1.5 Tujuan Perancangan

Tujuan yang ingin dicapai adalah sebuah desain fasilitas yoga yang dapat menunjang kebutuhan untuk anak yang dapat membuat anak fokus dan konsentrasi.

## 1.6 Ruang Lingkup Perancangan

Yoga House fo Children akan melayani dan melatih gerakan yoga untuk anak usia 3-15 tahun. Fasilitas yang akan tersedia pada *Yoga House for Children* antara lain, *lobby* digunakan sebagai tempat untuk menunggu, *receptionis* dapat memudahkan bagi orang tua untuk mengetahui informasi-informasi tentang jadwal kegiatan yoga dan fasilitas yoga, *administration* dapat memudahkan bagi orang tua untuk melakukan pembayaran member yoga, kelas yoga anak digunakan sebagai ruang atau tempat untuk melakukan kegiatan yoga anak, *shower area* dan *locker* merupakan area *service* yang digunakan untuk mandi dan menaruh barang-barang pribadi, *canteen* dapat memudahkannya bagi orang tua maupun anak untuk membeli makanan tanpa harus pergi ke luar gedung, *lounge indoor* dan *lounge outdoor* digunakan orang tua sebagai sarana tempat untuk menunggu dan bersantai, selain itu longue digunakan sebagai tempat bertemunya *trainer* dan orang tua untuk melakukan *meeting casual*, *yoga shop* dapat memudahkan bagi orang tua maupun anak untuk membeli pakaian yoga dan perlengkapan yoga.