

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan Perancangan *Healthy Family Fitness*

Tempat fitness sebagai sarana hidup sehat dan membentuk tubuh ideal perlu dilengkapi dengan berbagai program aktivitas dan fasilitas yang menunjang masyarakat untuk dapat hidup sehat. Kelengkapan fasilitas dan program pada satu tempat menjadi nilai tambah untuk menarik pengunjung. Fasilitas gymnastik anak menjadi nilai tambah *Healthy Family Fitness* sebagai sarana olahraga dan rekreasi keluarga. Hal ini dapat mewujudkan impian masyarakat kota untuk dapat menghabiskan waktu bersama teman atau keluarga sembari menjaga kesehatan baik fisik maupun pikiran dan membentuk tubuh ideal dengan cara berolahraga.

Warna berpengaruh pada psikologi dan emosi seseorang yang kemudian berdampak pada kesehatan. Implementasi Pop Art melalui warna-warna primer dan sekunder pada tempat fitness sebagai sarana relaksasi dan berolahraga perlu diperhatikan, pemakaian suatu warna dapat memberi dampak positif namun bila berlebihan dapat memberikan dampak negatif. Warna jingga, kuning, dan hijau dapat meningkatkan relaksasi fisik dan

pikiran, kejernihan pikiran, kesadaran, dan semangat, cocok diimplementasikan pada tempat fitness sebagai sarana relaksasi. Selain itu pencahayaan daylight dan coollight dengan kuat pencahayaan 200 lux maupun penghawaan alami dari bukaan dapat meningkatkan relaksasi ketika berolahraga. Pencahayaan buatan menggunakan *track lamps*, *spot lights*, dan lampu gantung menambah *ambience* ruang industrial.

5.2 Saran

Perancangan tempat berolahraga perlu memperhatikan sirkulasi, warna, dan lighting yang dapat memberikan kenyamanan dan meningkatkan *mood* user untuk, ketika, dan sesudah berolahraga.

