

ABSTRAK

Relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stres melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu, menurut Thantawy (1997: 67) . Dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan homeostatis atau seimbang, dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman.

Kesibukan dan gaya hidup masyarakat kota besar atau masyarakat urban sekarang ini mempengaruhi perkembangan fasilitas relaksasi. Dimana relaksasi merupakan salah satu pelayanan umum yang menyediakan kebutuhan penunjang yang memberikan relaksasi dan kenyamanan.

Salah satu kesibukan itu adalah bekerja, yang mengharuskan mereka melakukan kegiatan rutin seperti bekerja dan bermobilisasi baik pergi maupun pulang kerja, sehingga mempengaruhi waktu berkumpul bersama dengan keluarga, sahabat, teman menjadi kurang dan tak jarang mereka jarang bersosialisasi. Pekerjaan pun tak jarang membuat mereka menjadi stress, gelisah, dan jenuh.

Dari latar belakang tersebut maka dirancanglah perancangan desain interior *relaxation centre* menggunakan sistem *one stop centre* yang didalamnya terdapat beberapa fasilitas relaksasi beragam yang tersedia dalam satu bangunan, seperti: sauna, jacuzzi pool, body massage, hand and foot massage, herbal café, cafeteria dan retail yang menjual dan menyewa berbagai produk untuk mendukung proses relaksasi. Sehingga mereka dapat memilih dengan bebas sesuai dengan kebutuhan mereka masing-masing.

Konsep “*Luxury Serenity*” ini cocok untuk diterapkan pada desain interior yang ditargetkan untuk pekerja yang memiliki jabatan tinggi yang membutuhkan relaksasi sehingga “*Luxury*” ini cocok untuk user-nya, sedangkan “*Serenity*” diambil makna ketenangan dari keadaan relaksasi, penggunaan material yang berasal dari alam dapat membantu dari proses relaksasi. Untuk dapat mengetahui dan membantu proses desain pada pusat relaksasi, maka diperlukan beberapa gagasan ilmu literature yang berkaitan. Gagasan ilmu yang digunakan yaitu

mengenail ilmu penggunaan cahaya pada ruangan relaksasi, psikologi warna dan jenis material pada ruang relaksasi, dan ergonomi pada fasilitas relaksasi yang dapat mewadahi user dalam proses relaksasi.

Perancangan ini diharapkan dapat bermanfaat untuk masyarakat yang berencana membuat sebuah desain *relaxation centre* dan juga dapat menjadi bahan referensi di dalam dunia interior untuk para desainer lainnya yang membutuhkan.

Kata kunci: Relaksasi, Pekerja, *Relaxation Centre*, Desain Interior, *Luxury Serenity*.



ABSTRACT

Relaxation is a technique to overcome anxiety or stress through the muscles and nerve relaxation, it occurs or comes from certain objects, according to Thantawy (1997: 67). In a state of relaxation, the whole body is in a homeostatic state or balanced, in a quiet state but not asleep, and all the muscles are relaxed in a comfortable body position.

The busyness and lifestyles of big city or urban communities are now affecting the development of relaxation facilities. Where relaxation is one of the public services that provide the supporting needs that provide relaxation and comfort.

One of the activities is work, which requires them to do routine activities such as work and mobilize both away and work from home, thus affecting time together with family, friends, friends to be less and often they rarely socialize. Employment also often make them become stressed, anxious, and saturated.

From the background, the interior design of the relaxation center is designed using one stop center system in which there are various relaxation facilities available in one building, such as sauna, jacuzzi pool, body massage, hand and foot massage, herbal café, cafeteria and retail who sell and rent various products to support the relaxation process. So they can choose freely according to their individual needs.

The concept of "Luxury Serenity" is ideally suited to apply to interior designs targeted to highly positioned workers requiring relaxation so that "Luxury" is suitable for the user, while "Serenity" takes the meaning of tranquility from the state of relaxation, the use of materials derived from nature helps from the relaxation process. To be able to know and assist the design process at the relaxation center, it takes some related literature science ideas. The idea of science used is to use the science of the use of light in the relaxation room, color psychology and the type of material in the relaxation room, and ergonomics in relaxation facilities that can accommodate the user in the relaxation process.

This design is expected to be useful for people who plan to create a relaxation center design and can also be a reference in the interior world for other designers in need.

Keywords: Relaxation, Workers, Relaxation Center, Interior Design, Luxury Serenity.



DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR BAGAN.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I	
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Ide Gagasan Perancangan	3
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Perancangan	4
1.6 Manfaat Perancangan	5
1.7 Ruang Lingkup Perancangan.....	5
1.8 Sistematika Penulisan	6
BAB II	
LANDASAN TEORI PERANCANGAN “RELAXATION CENTRE”	8
2.1 Relaksasi dan Fasilitas Interior untuk Aktivitas Relaksasi.....	8
2.1.1 Stres / Stres Kerja.....	8
2.1.2 Relaksasi	12
2.1.3 <i>Relaxation Centre</i> (Pusat Relaksasi)	16
2.1.4 Sauna.....	17
2.1.5 Nap Bar.....	19
2.1.6 Massage Foot-hand and Body (Pijat Indonesia)	22
2.1.7 Jacuzzi (Whirl pool)	29
2.1.8 Retail (Toko Perlengkapan Relaksasi)	31
2.1.9 Herbal Café	35
2.1.10 Cafeteria.....	44

2.2	Studi Lapangan	45
2.2.1	Salon Christopher (Massage and Reflexiology Room)	45
2.2.2	Toko You (café jamu)	45
2.2.3	Asasta SPA- Tanjung Duren Jakarta Barat	46
2.2.4	Anata Salon (Body Massage)	47
2.2.5	Sauna, Jacuzzi dan Cafeteria di Marina Bay Sands Singapore.....	48
2.3	Studi	
	Banding	50
2.3.1	Nap Bar.....	50
2.3.2	Jimjilbang (SPA / Pemandian) di Korea.....	52
 BAB III		
	DATA PERANCANGAN INTERIOR RELAXATION CENTRE.....	54
3.1	Deskripsi Proyek.....	54
3.2	Deskripsi Site dan Bangunan.....	57
3.2.1.	Data Umum.....	57
3.2.2.	Analisa Tapak & Lingkungan (site analysis)	58
3.2.3	Analisa Bangunan.....	63
3.2.2.1	Analisa Fungsi.....	63
3.2.2.2	Identifikasi user.....	63
3.3	Analisa Pengguna.....	64
3.3.1	Flow Activity Pegawai	64
3.3.2	Struktur organisasi dan job description.....	67
3.3.3	Flow Activity Pengunjung	68
3.3.4	Fasilitas atau Fungsi dan Tabel kebutuhan Ruang.....	69
3.3.5	Kebutuhan / Program Ruang.....	69
3.3.6	Bubble Diagram	71
3.3.7	Zoning-Blocking.....	72
3.4	Konsep Perancangan “Luxury Serenity”	74
3.4.1	Tema dan Konsep	74

3.4.2 Konsep Pendukung	76
 BAB IV	
VISUALISASI TEMA DAN KOSEP PADA PERANCANGAN <i>RELAXATION CENTRE</i>	
4.1 Konsep Perancangan.....	84
4.2 Denah General.....	85
4.3 Denah Khusus.....	87
4.3.1 <i>Main Lobby</i> dan <i>Locker Area</i> (Lobby utama dan area Loker)	87
4.3.2 <i>Nap Bar General</i>	90
4.3.3 <i>Jacuzzi pool general</i>	93
4.4 Sketsa Ide.....	96
A. VIP Nap Bar.....	96
B. <i>Cafeteria</i> (Area Umum / <i>General</i>)	98
 BAB V	
SIMPULAN DAN SARAN.....	111
5.1 Simpulan	111
5.2 Saran.....	113
DAFTAR PUSTAKA.....	114

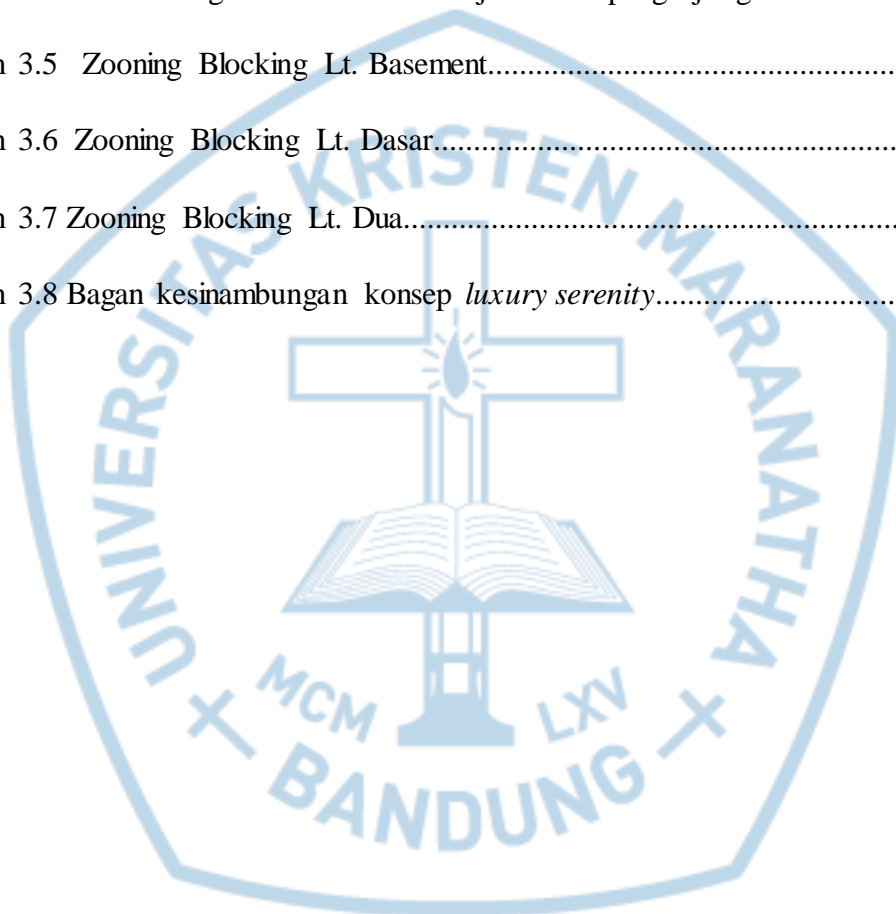
DAFTAR TABEL

Table 3.1 Analisa Kondisi Bangunan Esisting.....	63
Tabel 3.2 Jumlah Kebutuhan Ruang / Program Ruang.....	70



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Struktur organisasi dan job description.....	67
Bagan 3.2 Flow Activity Pengunjung.....	68
Bagan 3.3 Bubble Diagram kedekatan ruang	71
Bagan 3.4 Bubble Diagram kedekatan dan jenis area pengunjung	72
Bagan 3.5 Zooning Blocking Lt. Basement.....	73
Bagan 3.6 Zooning Blocking Lt. Dasar.....	73
Bagan 3.7 Zooning Blocking Lt. Dua.....	74
Bagan 3.8 Bagan kesinambungan konsep <i>luxury serenity</i>	75



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	: Interior Ruangan Sauna.....	17
Gambar 2.2	: Ergonomi Sauna.....	18
Gambar 2.3	: Siesta and Go Bar di Spanyol.....	19
Gambar 2.4	: Ergonomi Ruang Tidur	21
Gambar 2.5	: Massage (pijat)	22
Gambar 2.6	: Body Massage Treatment.....	24
Gambar 2.7	: Ergonomi Kasur Pijat	25
Gambar 2.8	: Titik Refleksi Kaki.....	25
Gambar 2.9	: Alat Pijat	26
Gambar 2.10	: Teknik Cara Pemijatan.....	28
Gambar 2.11	: Ergonomi kursi Pijat Kaki dan Tangan.....	29
Gambar 2.12	: Ruang Interior Jacuzzi Pool.....	29
Gambar 2.13	: Ergonomi Jacuzzi (Whril Pool)	31
Gambar 2.14	: Interior Desain Retail	31
Gambar 2.15	: Ergonomi Store (Retail)	34
Gambar 2.16	: Ergonomi Herbal Cafe	43
Gambar 2.17	: Restoran Jenis Cafeteria.....	44
Gambar 2.18	: Ergonomi Restoran Jenis Cafeteria.....	44
Gambar 2.19	: Hasil survey lapangan ruangan massage di salon Christoper.....	45
Gambar 2.20	: Hasil survey lapangan ruangan massage di salon Christophe.....	45
Gambar 2.21	: Hasil survey lapangan interior fasilitas Asasta SPA.....	46
Gambar 2.22	: Hasil survey lapangan interior fasilitas <i>body massage</i>	47
Gambar 2.23	: Hasil survey lapangan fasilitas Marina Bay Sands Singapore...	50
Gambar 2.24	: Studi banding Nap Bar- Spain.....	51
Gambar 2.25	: Studi banding Nap Bar-Dubai.....	52
Gambar 2.26	: Studi banding Jimjilbang di Korea.....	52
Gambar 3.1	: Denah Esisting Rumah Mode.....	57
Gambar 3.2	: Lokasi Rumah Mode.....	58
Gambar 3.3	: Rumah Mode Factory Outlet.....	59
Gambar 3.4	: Konsep Bentuk <i>Serenity</i>	76
Gambar 3.5	: Konsep Bentuk <i>Luxury</i>	76
Gambar 3.6	: Material Konsep “Serenity”.....	77
Gambar 3.7	: Material Konsep “ <i>Luxury</i> ”.....	78
Gambar 3.8	: Konsep Material Bahan Fabric	78
Gambar 3.9	: Konsep Warna Hijau – Coklat.....	79
Gambar 3.10	: Konsep Warna Netral	79
Gambar 3.11	: Konsep Warna dan Material <i>Luxury</i>	80

Gambar 3.12	: Konsep Pola dan Bentuk Curve.....	80
Gambar 3.13	: Konsep Bentuk Furniture	81
Gambar 3.14	: Jenis pencahayaan	82
Gambar 3.15	: Warna Konsep Pencahayaan	83
Gambar 4.1	: Denah Lantai Basement.....	86
Gambar 4.2	: Denah Lantai Dasar.....	86
Gambar 4.3	: Denah Lantai Dua.....	87
Gambar 4.4	: Denah Main Lobby.....	88
Gambar 4.5	: Potongan Main Lobby A-A”.....	88
Gambar 4.6	: Potongan Main Lobby B-B”.....	89
Gambar 4.7	: Perspektif Lobby Utama dan Locker Area.....	89
Gambar 4.8	: Denah Nap Bar General dan Nap Bar Vip.....	91
Gambar 4.9	: Potongan Ruang Nap Bar General A-A”.....	91
Gambar 4.10	: Potongan Ruang Nap Bar General B-B”.....	91
Gambar 4.11	: Perspektif Nap Bar General.....	92
Gambar 4.12	: Denah Jacuzzi General	93
Gambar 4.13	: Potongan Ruang Jacuzzi General A-A”.....	94
Gambar 4.14	: Potongan Ruang Jacuzzi General B-B”.....	94
Gambar 4.15	: Perspektif Ruang Jacuzzi General Wanita.....	95
Gambar 4.16	: Denah Nap Bar General dan Nap Bar Vip.....	97
Gambar 4.17	: Sketsa Ide Ruang VIP Nap Bar.....	97
Gambar 4.18	: Sketsa Ide Cafeteria	98