ABSTRAK

Spa, refleksi, dan yoga merupakan sarana yang banyak dicari oleh para wanita, terutama untuk para wanita yang sibuk dengan kegiatan sehari-harinya seperti bekerja, berkuliah, dan lain-lain. Wanita yang memiliki aktivitas padat juga cenderung memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan para pria. Keberadaan spa, refleksi, dan studio yoga di Bandung memang cukup banyak. Namun spa, refleksi, dan studio yoga khusus wanita di Bandung sangat jarang ditemui terutama di pusat Kota Bandung. Karena adanya permasalahan tersebut maka perancangan *Woman Day Spa & Yoga* akan sangat membantu para wanita yang ingin merelaksasikan tubuh dan pikiran mereka setelah lelah beraktivitas. Perancangan *Woman Day Spa & Yoga* ini bernama "The Aesthetic of Simplicity" yang diambil dari konsep Zen dengan ke 7 prinsip estetika untuk mendapatkan kecantikan yang tidak mencolok. Perancangan *Woman Day Spa & Yoga* ini memiliki beberapa fasilitas diantaranya adalah *lobby*, *café*, area *menicure* & *pedicure*, area spa, area refleksiologi, area facial, ruang sauna serta ruang yoga. Beragamnya fasilitas yang ditawarkan serta desain interior yang dapat menenangkan, perancangan Woman Day Spa ini diharapkan mampu memenuhi semua kebutuhan relaksasi para wanita di dalam satu tempat yang sama. Sehingga para wanita lebih memperhatikan tidak hanya penampilan tetapi juga kesehatan psikologis mereka

Kata kunci: desain, refleksiologi, relaksasi, spa, stress, wanita, yoga

ABSTRACT

Spa, reflection, and yoga are much sought after by women, especially for women who are busy with their daily activities such as work, lectures, and others. Women who have busy activities also tend to have higher stress levels than men. There are quite a few spas, reflections, and yoga studios in Bandung. However, spas, reflexology, and yoga studios for women in Bandung are very rare, especially in the center of Bandung. Because of these problems, the design of Woman Day Spa & Yoga will really help women who want to relax their bodies and minds after being tired of activities. The design for Woman Day Spa & Yoga is called "The Aesthetic of Simplicity" which is taken from the Zen concept with 7 aesthetic principles to

achieve unobtrusive beauty. The design of Woman Day Spa & Yoga has several facilities including lobby, café, menicure & pedicure area, spa area, reflexology area, facial area, sauna room and yoga room. The variety of facilities offered as well as the soothing interior design, is expected to be able to fulfill all the relaxation needs of women in the same place. So that women pay more attention not only to their appearance but also to their psychological health

Keywords: design, reflexology, relaxation, spa, stress, women, yoga

DAFTAR ISI

PRAKATA i

ABSTRAK iii

DAFTAR ISI v

DAFTAR GAMBAR ix

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR BAGAN xiii

BAB I PENDAHULUAN 1

I.1 Latar Belakang 1

I.2 Identifikasi Masalah 2

I.3 Ide/Gagasan Perancangan 3

I.4 Rumusan Masalah 4

I.5 Tujuan Perancangan 4

I.6 Manfaat Perancangan 4

I.7 Ruang Lingkup Perancangan 5

I.8 Sistematika Penulisan 6

BAB II *WOMAN DAY SPA & YOGA* 8

II.1 Spa 8

II.1.1 Sejarah Spa 8

II.1.2 Macam-macam Spa 9

II.1.3 Fungi dan Manfaat Spa 13

II.1.4 Jenis-jenis Perawatan Spa 13

II.2 *Reflexology* atau Pijat Refleksi 20

II.2.1 Sejarah Pijat Refleksi 20

II.2.2 Manfaat Pijat Refleksi.....21

II.3 Yoga 22

II.3.1 Jenis-jenis Yoga 22

II.3.2 Tujuan dan Manfaat Yoga 27

II.4 Standar Ruang.....28

II.4.1 Lobby dan Resepsionis 28

II.4.2 Area Spa.....30

II.4.2.1 Ruang Perawatan Kulit dan Refleksi.....30

II.4.2.2 Area *Whirlpool* 31

II.4.2.3 Area Sauna.....31

II.4.3 *Café* 32

II.4.4 Yoga Studio 32

II.5 *Modern Zen* 34

II.5.1 *Modern* 34

II.5.2 *Zen*.....35

II.5.2.1 Karakteristik *Zen* dalam Desain 35

II.6 Studi Banding.....37

II.6.1 Ladywell's Vitality Spa & Sauna 38

II.6.2 Olympus Spa.....40

II.6.3 Martha Tilaar Salon & Day Spa.....42

BAB III DESKRIPSI PROYEK PERANCANGAN *WOMAN DAY SPA & YOGA* DI BANDUNG 45

III.1 Deskripsi Proyek.....45

III.2 Analisa Fisik 45
III.2.1 Analisa Tapak dan Lingkungan 45
III.2.2 Analisa Bangunan 49
III.3 Analisa Fungsi 51
III.3.1 Identifikasi User 51
III.3.2 Struktur Organisasi dan *Job Description* 52
III.3.2.1 Struktur Organisasi 52
III.3.2.2 *Job Description* 52
III.4 *Flow Activity* 55
III.5 Fasilitas dan *Programming* 56
III.5.1 Fasilitas *Woman Day Spa & Yoga* 56
III.5.2 Jam Operasional 57
III.5.3 Tabel Kebutuhan Ruang 58
III.5.4 *Bubble Diagram* 59
III.5.5 Tabel Matriks 59
III.5.6 *Zoning Blocking* 60
III.6 Ide Implementasi Konsep 61
III.6.1 Citra Ruang 61
III.6.2 Konsep Material 62
III.6.3 Konsep Warna 63
III.6.4 Konsep Bentuk 63
III.6.5 Konsep Pola dan Tekstur 63
III.6.6 Konsep Penghawaan 64

III.6.7 Konsep Pencahayaan 65

BAB IV PERANCANGAN WOMAN DAY SPA & YOGA DI BANDUNG DENGAN KONSEP THE AESTHETIC OF SIMPLICITY 67

IV.1 Perancangan General 67

IV.2 Perancangan Denah Khusus 68

IV.2.1 *Lobby* 68

IV.2.2 Café 70

IV.2.3 Area *Manicure & Pedicure* 71

IV.2.4 Ruang Yoga 72

IV.2.5 Kamar Spa Double 74

BAB V SIMPULAN & SARAN

V.1 Simpulan 77

V.2 Saran 78

DAFTAR PUSTAKA 79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cruise Ship Spa 10

Gambar 2.2 Day Spa 10

Gambar 2.3 Destination Spa 11

Gambar 2.4 Medi Spa 11

Gambar 2.5 Mineral Spring Spa.....12

Gambar 2.6 Resort Hotel Spa.....12

Gambar 2.7 Ilustrasi Pijat.....14

Gambar 2.8 Ilustrasi Body Scrub.....15

Gambar 2.9 Ilustrasi Body Masker 16

Gambar 2.10 Ilustrasi Body Wrap 17

Gambar 2.11 Ilustrasi Foot and Hand Massage 17

Gambar 2.12 Ilustrasi Manicure dan Pedicure.....18

Gambar 2.13 Ilustrasi Yoga dan Meditasi.....19

Gambar 2.14 Ilustrasi Skin Care Treatment.....20

Gambar 2.15 Hatha Yoga.....23

Gambar 2.16 Raja Yoga.....23

Gambar 2.17 Ashtanga Yoga 25

Gambar 2.18 Prenatal Yoga 26

Gambar 2.19 Raja Yoga.....27

Gambar 2.20 Lobby dan Resepsionis.....28

Gambar 2.21 Dimensi Ranjang Pijat.....30

Gambar 2.22 Whirlpool 31

Gambar 2.23 Ruang Sauna.....31

Gambar 2.24 Café 32

Gambar 2.25 Ukuran Ideal untuk Studio Yoga.....33

Gambar 2.26 Ruang Yoga.....33

Gambar 2.27 Interior dengan Gaya Modern 34

Gambar 2.28 Interior dengan Gaya Zen.....36

Gambar 2.29 Kolam Whirlpool.....38

Gambar 2.30 Ruang Cedar Sauna 39

Gambar 2.31 Ruang Infrared Pink Salt Sauna 39

Gambar 2.32 Ruang Loker.....40

Gambar 2.33 Pool Area.....41

Gambar 2.34 Herbal Dry Sauna 41

Gambar 2.35 Ruang Loker.....42

Gambar 2.36 Ruang Rias 42

Gambar 2.37 Ruang Facial.....43

Gambar 2.38 Ruang Perawatan Kaki dan Tangan 43

Gambar 2.39 Area Salon 44

Gambar 2.40 Ruang Spa 44

Gambar 3.1 Lokasi The Secret Factory Outlet.....46

Gambar 3.2 Jl. LLRE Martaditana 47

Gambar 3.3 Samping Kanan Bangunan 48

Gambar 3.4 Samping Kiri Bangunan 48

Gambar 3.5 Fasad Bangunan The Secret Factory Outlet 49

Gambar 3.6 Tangga Menuju Mezzanine 50

Gambar 3.7 Posisi Kolom Pada Bangunan 51

Gambar 3.8 Bubble Diagram 59

Gambar 3.9 Matriks Kedekatan Ruang 59

Gambar 3.10 Zoning blocking lantai 1 60

Gambar 3.11 *Zoning blocking* Lantai 2 60

Gambar 3.12 Studi Image Ruang 62

Gambar 3.13 Konsep Material 62

Gambar 3.14 Konsep Warna 63

Gambar 3.15 Konsep Bentuk 63

Gambar 3.16 Konsep Pola 64

Gambar 3.17 Konsep Tekstur 64

Gambar 3.18 Konsep Penghawaan 65

Gambar 3.19 Konsep Pencahayaan Alami 66

Gambar 3.20 Konsep Pencahayaan Buatan 66

Gambar 4.1 Denah *General* Lantai 1 67

Gambar 4.2 Denah *General* Lantai 2 68

Gambar 4.3 Denah *Lobby* 68

Gambar 4.4 Tampak Potongan *Lobby* 69

Gambar 4.5 Perspektif *Lobby* 69

Gambar 4.6 Denah *Café* 70

Gambar 4.7 Tampak Potongan *Café* 70

Gambar 4.8 Perspektif *Café* 71

Gambar 4.9 Denah Area *Manicure & Pedicure*.....71

Gambar 4.10 Tampak Potongan Area *Manicure* 72

Gambar 4.11 Tampak Potongan Area *Pedicure* 72

Gambar 4.12 Perspektif Area *Menicure & Pedicure* 72

Gambar 4.13 Denah Ruang Yoga 73

Gambar 4.14 Potongan A Ruang Yoga.....73

Gambar 4.15 Potongan B Ruang Yoga 73

Gambar 4.16 Perspektif Ruang Yoga.....74

Gambar 4.17 Denah Kamar Spa Double.....75

Gambar 4.18 Potongan A Kamar Spa *Double* 75

Gambar 4.19 Potongan B Kamar Spa *Double* 76

Gambar 4.20 Perspektif Kamar Spa *Double* 76

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Besaran Lobby 29

Tabel 2.2 Tabel Standar Pencahayaan 30

Tabel 3.1 Tabel Analisa Tapak Dan Lingkungan The Secret Factory Outlet.....49

Tabel 3.2 Tabel Analisa Bangunan The Secret Factory Outlet.....51

Tabel 3.3 Tabel Fasilitas Pada Woman Day Spa & Yoga 57

Tabel 3.4 Tabel Kebutuhan Ruang Woman Day Spa & Yoga 58

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Bagan Struktur Organisasi Woman Day Spa & Yoga.....52

Bagan 3.2 Flow Activity Owner, Manajer, Dan Staff.....55

Bagan 3.3 Flow Activity Pengunjung Spa 55

Bagan 3.4 Flow Activity Pengunjung Reflexology 56

Bagan 3.5 Flow Activity Pengunjung Café.....56

Bagan 3.6 Breakdown Konsep.....61