# ABSTRAK

Kesehatan merupakan hal paling berharga bagi manusia, namun seseorang sering mengabaikannya.Gaya hidup sehat memiliki peranan yang penting untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani/kesehatan seseorang. Masyarakat berpendapat bahwa menjalankan pola hidup sehat hanya dengan memakan makanan yang sehat. Tetapi yang seharusnya pola hidup sehat bukan hanya melalui makanan yang sehat tetapi harus diberikan edukasi bagaimana cara menjalankan pola hidup sehat dan juga pola hidup sehat didampingi dengan olahraga yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Saat ini belum adanya sarana bagi orang-orang yang ingin hidup sehat untuk menjalankan pola hidup sehat dengan baik dan benar. Tujuan dari peracangan ini yaitu menjadikannya sebagai tempat komunitas untuk orang-orang yang ingin sehat. Dengan mengedukasi masyarakat mengenai pola hidup sehat yang benar melalui fasilitas yang tersedia. Penerapan edukasi pada perancangan ini diterapin melalui fasilitas yang ada melalui display-display, meja dan juga area interaktif dimana pengunjung mendapatkan informasi seputar gaya hidup sehat.

Kata kunci: gaya hidup sehat, edukasi, kesehatan.

# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... i

ABSTRAK ..... iii

DAFTAR ISI ..... iv

DAFTAR GAMBAR ..... viii

DAFTAR TABEL ..... xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang ..... 1
1.2 Identifikasi Masalah ..... 2
1.3 Ide/Gagasan Perancangan ..... 2
1.4 Rumusan Masalah ..... 2
1.5 Tujuan Perancangan ..... 3
1.6 Manfaat Perancangan ..... 3
1.7 Ruang Lingkup Perancangan ..... 3
1.8 Sistematika Penulisan ..... 4

Bab II STUDI LITERATUR PERANCANGAN INTERIOR *HEALTHY NUTRITION CENTRE*

2.1 Definisi Judul ..... 6

2.2 Nutrisi ..... 7

2.2.1 Kebutuhan Nutrisi ..... 7

2.2.2 Macam-Macam Nutrisi ..... 7

2.2.3 Keseimbangan Energi ..... 8

2.2.4 Masalah Kebutuhan Nutrisi ..... 8

2.3 Restoran ..... 9

2.3.1 Pengertian Restoran ..... 9

2.3.2 Klasisfikasi Restoran ..... 9

2.3.3 Sistem Pelayanan ..... 12

2.3.4 Sirkulasi Restoran ..... 13

2.3.5 Furnitur ..... 14

2.3.6 Ergonomi Restoran ..... 17

2.3.7 Faktor Place Attachment Pada Restoran ..... 22

2.3.8 Pengaruh Covid-19 Terhadap Layout Restoran ..... 24

2.4 Dapur ..... 25

2.4.1 Fungsi Dan Peranan Dapur ..... 26

2.4.2 Klasifikasi Dapur ..... 26

2.4.3 Peralatan Dapur ..... 27

2.4.4 Standar Dapur Dan Gudang Makanan ..... 28

2.5 *Cooking Class* ..... 31

2.5.1 Material ..... 32

2.6 *Consultation Room* ..... 34

2.7 *Workout Area* ..... 34

2.7.1 Persyaratan Tempat Kebugaran ..... 34

2.8 *Lobby* ..... 35

2.9 *Training Area* ..... 36

2.10 Ritel ..... 36

2.10.1 Pengertian Ritel ..... 36

2.10.2 Jenis-Jenis *Retailing* ..... 36

2.10.3 *Layout* Retail ..... 40

2.11 Pencahayaan ..... 43

2.11.1 Teori Penerapan Pencahayaan ..... 43

2.12 Pengaruh Warna Terhadap Nafsu Makan ..... 46

2.13 Studi Banding ..... 47

2.13.1 Salad Bar By Hadi Kitchen ..... 47

2.13.2 Nutrition Club By Herbalife ..... 48

2.13.3 Abc Cooking Class ..... 49

Bab III IDENTIFIKASI DAN PROGRAM PERANCANGAN *HEALTHY NUTRITION CENTRE*

3.1 Deskripsi Proyek ..... 51

3.2 Deskripsi Site Dan Bangunan ..... 51

3.2.1 Anaslisis Lokasi ..... 51

3.2.2 Analisis Bangunan ..... 58

3.3 Analisis Fungsional ..... 61

3.3.1 Identifikasi User ..... 61

3.3.2 Struktur Organisasi ..... 62

3.3.3 Job Description & Flow Activity ..... 63

3.4 Programming ..... 65

3.4.1 Bubble Diagram ..... 65

3.4.2 Zoning Dan Blocking ..... 67

3.4.3 Kebutuhan Ruang ..... 69

3.5 Konsep Perancangan ..... 69

3.5.1 Konsep Bentuk ..... 70

3.5.2 Konsep Warna ..... 70

3.5.3 Konsep Pencahayaan ..... 71

3.5.4 Konsep Penghawaan ..... 72

3.5.5 Konsep Tekstur ..... 72

3.5.6 Konsep Material ..... 72

3.6 Sketsa Ide ..... 73

BAB IV PERANCANGAN *HEALTHY NUTRITION CENTRE*

4.1 Konsep Perancangan ..... 75

4.2 Hasil Perancangan ..... 75

4.2.1 Denah General ..... 75

4.2.2 Denah Khusus ..... 78

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan ..... 89

5.2 Saran ..... 89

DAFTAR PUSTAKA ..... 90

# Daftar Gambar

Gambar 2.1 Pedoman Ukuran Meja Bundar ..... 15

Gambar 2.2 Pedoman Ukuran Meja Persegi ..... 16

Gambar 2.3 Ukuran Meja Lebar Dan Meja Minimal Dengan Kedalaman Meja Minimal Serta Optimal Dan Minimal Yang Diinginkan..... 17

Gambar 2.4 Ukuran Meja Lebar Dan Meja Minimal Dengan Kedalaman Meja Minimal Serta Optimal Dan Minimal Yang Diinginkan..... 17

Gambar 2.5 Meja / Kedalaman Minimal Dan Optimal/Jarak Bersih Vertikal..... 18

Gambar 2.6 Meja / Jarak Bersih Untuk Pelayanan Pramusaji Dan Sirkulasi ..... 18

Gambar 2.7 Jalur Pelayanan/Jarak Bersih Antar Kursi..... 19

Gambar 2.8 Meja / Zona Jarak Bersih Minimal Tanpa Sirkulasi ..... 19

Gambar 2.9 Jalur Pelayanan / Jarak Bersih Antar Sudut-Sudut Meja ..... 20

Gambar 2.10 Tempat Duduk Bangket/Jarak Bersih Minimal ..... 20

Gambar 2.11 Tempat Dukduk Bangket / Jarak Bersih Yang Direkomendaikan Untuk Mendapatkan Keleluasan Pribadi Secara Akustik Dan Visual ..... 21

Gambar 2.12 Tempat Duduk Stan Dan Jarak Bersih Sirkulasi ..... 21

Gambar 2.13 Tempat Duduk Stan ..... 22

Gambar 2.14 Standar Kitchen Ser ..... 31

Gambar 2.15 Straight Plan ..... 41

Gambar 2.16 Pathway Plan ..... 41

Gambar 2.17 Diagonal Plan ..... 42

Gambar 2.18 Curved Plan..... 42

Gambar 2.19 Varied Plan ..... 42

Gambar 2.20 Geometric Plan ..... 43

Gambar 2.21 Fasad Depan Salad Bar By Hadi Kitchen ..... 47

Gambar 2.22 Interior Salad Bar By Hadi Kitchen ..... 48

Gambar 2.23 Interior Pada Ez Nutrition Club ..... 49

Gambar 2.24 Suasana Pada Abc Cooking Class ..... 50

Gambar 3.1 Tampak Depan Kartika Sari Cabang Dago ..... 51

Gambar 3.2 Denah Lantai 1 Dan 2 Kartika Sari ..... 52

Gambar 3.3 Lokasi Kartika Sari Cabang Dago ..... 53

Gambar 3.4 Jarak Menuju Kartika Sari Cabang Dago ..... 53

Gambar 3.5 Area Parkir Kartika Sari ..... 54

Gambar 3.6 .Peta Area Sekitar Kartika Sari Cabang Dago ..... 55

Gambar 3.7 Fasad Kartika Sari ..... 58

Gambar 3.8 Pintu Masuk Kartika Sari ..... 59

Gambar 3.9 Posisi Eskalator Sirkulasi Vertikal Kartika Sari ..... 60

Gambar 3.10 Posisi Tangga Sirkulasi Vertikal Kartika Sari ..... 61

Gambar 3.11 Struktur Organisasi Healthy Nutrition Centre ..... 62

Gambar 3.12 Flow Activity Owner ..... 63

Gambar 3.13 Flow Activity General Manager ..... 63

Gambar 3.14 Flow Activity Manager ..... 64

Gambar 3.15 Flow Activity Staf Administrasi ..... 64

Gambar 3.16 Flow Activity Staf Resepsionis ..... 65

Gambar 3.17 Flow Activity Staf Resepsionis ..... 65

Gambar 3.18 Flow Activity Staf Ritel ..... 65

Gambar 3.19 Bubble Diagram ..... 66

Gambar 3.20 Zoning Blocking Lantai Satu ..... 67

Gambar 3.21 Zoning Blocking Lantai Dua ..... 68

Gambar 3.22 Konsep Bentuk ..... 70

Gambar 3.23 Konsep Warna ..... 71

Gambar 3.24 Konsep Pencahayaan ..... 71

Gambar 3.25 Konsep Material ..... 72

Gambar 3.26 Sketsa Ide Display Retail ..... 73

Gambar 3.27 Sketsa Ide Suasana Restoran ..... 73

Gambar 4.1 Site Plan ..... 74

Gambar 4.2 Denah General Lantai 1 ..... 75

Gambar 4.3 Denah General Lantai 2 ..... 77

Gambar 4.4 Potongan A-A' ..... 78

Gambar 4.5 Potongan B-B' ..... 78

Gambar 4.6 Ceiling Plan Lobby And Mini Library ..... 79

Gambar 4.7 Layout Plan Lobby And Mini Library ..... 79

Gambar 4.8 Floor Plan Lobby And Mini Library ..... 79

Gambar 4.9 Potongan Lobby And Mini Library ..... 80

Gambar 4.10 Perpektif Lobby ..... 81

Gambar 4.11 Perspektif Mini Library ..... 81

Gambar 4.12 Ceiling Plan And Floor Plan Teppanyaki Area ..... 81

Gambar 4.13 Layout Plan Teppanyaki Area ..... 82

Gambar 4.14 Potongan A-A' & B-B' Teppanyaki Area ..... 83

Gambar 4.15 Perpektif Restaurant Area ..... 83

Gambar 4.16 Perspektif Teppanyaki Area ..... 84

Gambar 4.17 Ceiling Plan And Floor Plan Dining Area ..... 84

Gambar 4.18 Layout Plan Dining Area ..... 85

Gambar 4.19 Potongan A-A' & B-B' Dining Area ..... 85

Gambar 4.20 Perspektif Dining Area ..... 85

Gambar 4.21 Ceiling Plan And Floor Plan Retail And Mini Gallery ..... 86

Gambar 4.22 Layout Plan Retail And Mini Gallery ..... 86

Gambar 4.23 Perpektif Retail And Mini Gallery ..... 87

Gambar 4.24 Perpektif Retail And Mini Gallery ..... 88

# Daftar Tabel

Tabel 3.1 Analisis Lokasi.....53

Tabel 3.2 Kebutuhan Ruang .....69