

ABSTRAK

Overweight dan obesitas terjadi apabila total asupan kalori yang terkandung dalam makanan melebihi jumlah total kalori yang dibakar dalam proses metabolisme. Beberapa penelitian terakhir menunjukkan bahwa penyebab kegemukan dan obesitas bersifat multi-faktor, antara lain adanya keterlibatan faktor genetik, ras, perubahan pola makan, dan pola aktivitas serta emosi. Keterlibatan faktor genetik relatif dalam kasus kegemukan sulit dibuktikan. Diduga, ada kelompok masyarakat tertentu yang proses metabolisme tubuhnya relatif lebih lambat dibandingkan dengan yang lainnya. Kondisi ini menyebabkan seseorang memiliki peluang lebih besar untuk menderita kegemukan dan obesitas.

Pusat Rehabilitasi Obesitas yang akan dibuat terletak di Wisma Pondok Indah, Jakarta Selatan. Alasan memilih Kota Jakarta sebagai tempat yang tepat untuk Pusat Rehabilitasi Obesitas adalah karena Jumlah penderita obesitas di Indonesia terus bertambah dari tahun ke tahun. Bertambahnya jumlah orang obesitas juga diindikasikan dengan maraknya pusat-pusat kebugaran yang menjanjikan penurunan berat badan. Selain itu, hampir setiap hari kita melihat di berbagai media tentang iklan mengenai produk penurunan berat badan. Dari perkiraan 210 juta penduduk Indonesia tahun 2000, jumlah penduduk yang *overweight* diperkirakan mencapai 76.7 juta (17.5%) dan pasien obesitas berjumlah lebih dari 9.8 juta (4.7%).

Berdasarkan latar belakang, permasalahan dan tujuan yang ada maka konsep dan tema yang diangkat untuk perancangan *Pusat Rehabilitasi Obesitas* adalah *Giving Spirit Realm and Relaxed comfort to achieve a balance life* ini diharapkan kegiatan didalam *Obesity Rehabilitation Centre* ini dapat berfungsi dan berjalan dengan baik. Tema yang di angkat disini menggunakan tema septagram *balancing*. Kita ketahui bahwa simbol yang melambangkan unsur keseimbangan ada beberapa yakni simbol yin yang, *golden section*, dsb. Septagram atau dengan nama lain *Fairy Star* ini juga merupakan salah satu simbol yang melambangkan tentang keseimbangan hidup. Dengan warna septagram yang warna warni dan dengan menerapkan terapi warna yang sama dengan septagram diharapkan dapat membantu tujuan dari konsep perancangan.

ABSTRACT

overweight and obesity occurs when the total intake of calories contained in food exceeds the total number of calories burned in the process of metabolism. Several recent studies that the cause of overweight and obesity are multi factors, among others, the involvement of genetic factors, race, dietary changes, and patterns of activity and emotion. The involvement of genetic factors in cases of obesity are relatively hard to prove. Allegedly, there are certain groups that the process of metabolism is relatively slower than others. This condition causes a person has a greater chance of suffering from obesity and obesity.

Obesity Rehabilitation Centre which will be located at Wisma Pondok Indah, South Jakarta. The reason for choosing the city of Jakarta as great place for Obesity Rehabilitation Centre is due to number of obese people in Indonesia continue to grow from year to year. The growing number of obese people is also indicated by the rise off fitness centers that promise weight loss. In addition, almost every day we see in the media about the ads anout weight loss products. Of the estimated 210 million population of Indonesia in 2000, the number of people who are overweight is estimated to reach 76.7 million (17,5%) and obese patients totaled more than 9,8 million (4,7%).

Based on the background, problems and goals are concepts and themes raised for the design of the Obesity Rehabilitation Centre for obesity is Giving Spirit Realm and Relaxed Comfort to Achieve a Balance Life is expected that activities in Obesity Rehabilitation Centre is able to function and run properly. The themes in here is using the theme of Septagram Balancing. We know that the symbol that represents some element of balance that is yin yang, golden section, etc. septagram or by any other name Fairy Stars is also one of the symbols which represent about life balance. With a colorful septagram colors and by applying the same color therapy with septagram expected to help the goals of concept design.

PRAKATA

Puji dan syukur perancang panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya, sehingga perancang dapat menyelesaikan perancangan laporan Tugas Akhir. Tanpa berkat dan anugrah-Nya serta perlindungan yang Tuhan berikan kepada perancang tidak akan dapat menyelesaikan laporan Tugas Akhir dengan baik.

Tugas Akhir yang berjudul “ PERANCANGAN INTERIOR PUSAT REHABILITASI OBESITAS“ ini merupakan tugas akhir dari mata kuliah Mayor Desain Interior Arsitektur VI (TUGAS AKHIR) di jurusan Desain Interior, Fakultas Seni Rupa dan Desain Universitas Kristen Maranatha, Bandung.

Dalam perancangan laporan Tugas Akhir, perancang mengalami beberapa kendala dalam hal penyusunan kata-kata. Perancang menyadari bahwa dalam laporan Tugas akhir ini terdapat kekurangan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan perancang. Oleh karena itu perancang bersedia menerima kritik dan saran demi kesempurnaan laporan Tugas Akhir ini.

Tetapi berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, perancang akhirnya dapat menyelesaikan perancangan laporan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perancang ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Gai Suhardja, Ph.D selaku Dekan FAkultas Seni Rupa dan Desain.
2. Krismanto Kusbiantoro, S.T, M.T selaku Ketua Jurusan Desain Interior.
3. Ferlina Sugata, S.T., MT. selaku Dosen Pembimbing I.
4. MTAstrid Yuwono, S.T selaku Dosen Pembimbing II.
5. Ir Lois Denissa, M.Sn selaku Dosen Wali.
6. Yuma Chandrahera, S.Sn., M.Ds selaku koordinator Mata Kuliah Tugas Akhir.
7. Orang tua dan keluarga yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan, semangat kepada Perancang, baik moril dan materiil.

8. Metha Mashita, Marsella, Francis Edward, Beny Setiawan, Stella Sondang, Ruseno Yusman, Wendy serta anggota-anggota HF lainnya atas dukungan, semangat dan kesabarannya mendengarkan keluh kesah selama perancangan ini berlangsung. Juga bantuan-bantuan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
9. Teman-teman lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan dan bantuannya.

Perancang berharap laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan kontribusi khususnya bagi ilmu seni rupa dan desain. Perancang berharap laporan Tugas Akhir ini dapat dijadikan referensi, harapan, dan acuan khususnya bagi mahasiswa jurusan Desain Interior.

Akhir kata, perancang berharap semoga Tuhan senantiasa melindungi dan melimpahkan berkat-Nya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan kepada perancang. Perancang juga berharap laporan Tugas Akhir ini bermanfaat bagi para pembaca untuk menambah informasi yang kiranya diperlukan. Perancang memohon maaf apabila ada kesalahan atau kekurangan pada laporan Tugas Akhir ini. Segala kritik dan saran sangat diharapkan sebagai masukan yang berharga.

Bandung, 10 Juni 2011

Perancang

DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan	i
Lembar Pengesahan	ii
Lembar Pernyataan Hasil Karya Pribadi	iii
Lembar Pernyataan Publikasi Laporan Tugas Akhir	iv
Biodata Penulis	v
Abstrak	vi
Abstract	vii
Prakata	viii
Daftar Isi	x
Daftar Gambar	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Ide atau Gagasan Proyek	3
1.3 Identifikasi Masalah	4
1.4 Tujuan Perancangan	5
1.5 Manfaat Perancangan	6
1.5.1 Masyarakat	6
1.5.2 Desainer dan calon desainer	6
1.6 Sistematika Penulisan	7
BAB II FASILTIAS DAN KEGIATAN REHABILITASI UNTUK PENDERITA OBESITAS	8
2.1 Rehabilitasi	8
2.2 <i>Overweight</i> dan Obesitas	9
2.2.1 <i>Overweight</i> dan Obesitas	8
2.2.2 Cara menentukan kriteria kegemukan dan obesitas	10

2.2.3	Proses terjadinya kegemukan dan obesitas	10
2.2.4	Penyebab Obesitas	11
2.2.5	Bahaya yang timbul akibat <i>overweight</i> dan obesitas	12
2.2.6	Cara mengobati kegemukan dan obesitas	13
2.3	Gymnasium	15
2.4	<i>Café</i>	15
2.5	Pedoman Pelatihan Pusat Kebugaran	16
2.6	Berbagai Kegiatan Terkait Dengan Sebuah <i>Fitness Centre</i>	17
2.6.1	Tentang system steam (mandi uap)	17
2.6.2	Toilet dan Ruang <i>shower</i>	17
2.6.3	Ruang Ganti Pakaian & Penyimpanan Pakaian	18
2.6.4	Tentang Elemen Interior <i>Fitness Centre</i>	18
2.6.5	Tentang Jenis-Jenis Peralatan Yang Bisa Ditemui Di Sebuah <i>Fitness Centre</i> .	20
2.7	Tentang sistem utilitas <i>fitness centre</i>	24
2.7.1	Sistem pencahayaan	24
2.7.2	Sistem penghawaan	25
2.7.3	Sistem proteksi kebakaran	25
2.8	Terapi warna	26
2.9	Tentang Terapi untuk <i>Overweight</i> dan Obesitas	27
2.9.1	Terapi Akupuntur	27
2.9.2	Terapi <i>Aquatic</i>	28
2.9.3	Terapi Nutrisi	29
2.9.3.1	Terapi Nutrisi Medik Pada Sindroma Metabolik	29
2.9.3.2	Jumlah Kalori	30
2.9.3.3	Karbohidrat	31
2.9.3.4	Protein	32
2.9.3.5	Lemak	33
2.9.3.6	Mineral	34
2.9.3.7	Alkohol	34
2.9.4	Terapi Psikologi	35
2.9.5	Terapi Akupuntur	36

2.10 Studi Ergonomi	38
BAB III DESKRIPSI OBYEK STUDI	42
3.1 Deskripsi Obyek Studi	42
3.1.1 Definisi <i>Center</i>	43
3.1.2 Definisi <i>Rehabilitation</i>	43
3.1.3 Definisi <i>Obesity</i>	43
3.2 Analisa Fisik	43
3.3 Analisa Fungsional dan Pengguna	46
3.3.1 Struktur Organisasi	46
3.3.2 <i>User</i>	46
3.3.3 Program Ruang dan Aktivitas Ruang	47
3.4.3 <i>Flow Activity User</i>	48
3.4 Ide Implementasi Konsep	49
3.4.1 Penjelasan Tema & Konsep	49
3.4.2 Implementasi Konsep	50
3.4.2.1 Konsep Ruang	52
3.4.2.2 Konsep Warna	52
3.4.2.3 Konsep Material	53
3.4.2.4 Konsep Bentuk	54
3.4.2.5 Konsep Furniture	54
3.4.2.6 Konsep Sirkulasi	55
3.4.2.7 Konsep Pencahayaan	55
3.4.2.8 Konsep Penghawaan	56
3.4.2.9 Konsep Akustik	56
3.4.2.10 Konsep Keamanan	56
3.5 Analisa Site	57
3.6 Analisa Bangunan	60
3.7 Survey Fungsi Sejenis	62
3.7.1 <i>Celebrity Fitness</i> , Jakarta	62
3.7.2 <i>Atlas Sport Club</i>	64
3.7.3 Poliklinik Maranatha	67

3.8	Program Ruang	68
3.8.1	Diagram Ruang Lt.15	68
3.8.2	Diagram Ruang Lt.16	69
3.8.3	Matriks Hubungan Kedekatan Ruang Lt.15	69
3.8.4	Matriks Hubungan Kedekatan Ruang Lt.16	70
3.8.5	<i>Zoning Blocking</i>	71
3.8.6	Tabel Kebutuhan Ruang	71

BAB IV	ANALISA PERANCANGAN	72
4.1	Ide Perancangan	72
4.2	Konsep bentuk	75
4.3	Konsep Warna	77
4.3.1	Warna Merah	77
4.3.2	Warna Oren	77
4.3.3	Warna Hijau	78
4.3.4	Warna Kuning	78
4.3.5	Warna Biru Muda	79
4.3.6	Warna Biru Tua	79
4.3.7	Warna Ungu	81
4.4	Konsep Material	81
4.5	Konsep Penghawaan	82
4.6	konsep Pencahayaan	82
4.7	Konsep Keamanan	82

BAB V	KESIMPULAN	
5.1	Pengalaman Perancang	85
5.2	Saran	86

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 2.1 Struktur Lantai & Struktur lantai Akustik	19
Gambar 3.1 Lokasi kawasan wisma pondok indah – 2 (WPI-2)	45
Gambar 3.2 Septagram	49
Gambar 3.3 Studi image suasana <i>relaxed</i>	50
Gambar : 3.4 Studi image bentuk ruangan	52
Gambar 3. 6 Studi image penerapan <i>material</i>	53
Gambar 3.7 Studi image bentuk ruangan	54
Gambar 3.8 Studi image bentuk <i>furniture</i>	55
Gambar 3.9 Studi image suasana sirkulasi	55
Gambar 3.10 Studi image pencahayaan	56
Gambar 3.11 Site Plan Wpi 2	57
Gambar 3.12 Area Ruang Treadmil	63
Gambar 3.13 Area Kelas Rpm	63
Gambar 3.14 Area <i>Gym</i>	63
Gambar 3.15 Suasana ruang di atlas <i>sport club</i>	65
Gambar 3.16 Area loker	66
Gambar 3.17 <i>Site entrance</i>	66
Gambar 3.18 <i>Gym</i>	67
Gambar 3.19 <i>Aerobic Studio</i>	67
Gambar 4.1 <i>Spirit</i>	73
Gambar 4.2 <i>Relaxed</i>	74
Gambar 4.3 <i>Comfort</i>	75
Gambar 4.4 bentuk dinamis yang sederhana	76
Gambar 4.5 bentuk dinamis yang sederhana	76
Gambar 4.6 bentuk dinamis yang sederhana	76
Gambar 4.5 Ruang Akupuntur	77
Gambar 4.6 Ruang <i>Gym</i>	78

Gambar 4.7 Ruang terapi nutrisi	78
Gambar 4.8 Ruang terapi aquatic	79
Gambar 4.9 Ruang terapi psychosocial	79
Gambar 4.10 layout level 15	80
Gambar 4.11 layout level 16	80
Gambar 4.12 Skema Warna	81
Gambar 4.13 : Smoke Detector	83
Gambar 4.14 : Springkler	83