

## FASILITAS KESEHATAN MENTAL DI TANGERANG SELATAN

Garreth Malcolm Rolland<sup>1)</sup>, Suwandi Supatra<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara,  
garreth.35170056@stu.untar.ac.id

<sup>2)</sup> Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, ybhan50@gmail.com

Masuk: 22-01-2022, revisi: 28-02-2022, diterima untuk diterbitkan: 28-03-2022

### Abstrak

Jakarta merupakan kota yang pertumbuhan penduduknya sangat pesat, sehingga Jakarta menjadi kota yang sibuk, padat, dan ramai. Akibat kesibukan yang ada menyebabkan kesehatan masyarakat menurun akibat kurang berolahraga. Ruang terbuka hijau pun kian lama semakin berkurang, seakan tidak menyediakan tempat bagi masyarakat untuk bernafas. Sementara itu terdapat kaitan erat antara ruang dan kesehatan masyarakat, dan bagaimana peran arsitektur dalam membantu proses penyembuhan seseorang, serta menjaga kesehatan jasmani maupun kesehatan mental masyarakatnya. Studi ini bertujuan menghasilkan suatu konsep dan rancangan bangunan fasilitas kebugaran yang dapat membantu masyarakat dalam mencegah penurunan kesehatan dan mengatasi lelah mental akibat kesibukan aktivitas sehari-hari. Dengan menggunakan pendekatan *biophilic design* serta menggabungkan konsep wisata ke dalam fasilitas kebugaran, desain akan menekankan konektivitas antara lingkungan, bangunan dan manusia baik secara langsung dan tidak langsung. Sehingga dapat menarik minat masyarakat untuk berolahraga serta membantu mengatasi lelah mental masyarakat. Restoran rendah kalori pada fasilitas kebugaran disini juga berperan dalam membantu menjaga keseimbangan gizi masyarakat, karena untuk mencapai pola hidup sehat dan bugar harus diimbangi dengan pola makan yang sehat dan teratur. Restoran rendah kalori dikelilingi oleh gazebo-gazebo kecil yang masing-masing gazebo tersebut difungsikan sebagai proses pembuatan makanan yang ada pada restoran rendah kalori tersebut. Mulai dari penanaman sayur hidroponik, kemudian di cuci, lalu dibawa menuju gazebo ruang masak. Terdapat pula area packaging dan area penjualan sayur hidroponik. Selain itu juga terdapat area pemancingan yang bertujuan untuk melepaskan stress penggunanya.

**Kata kunci:** Fasilitas Kebugaran; Lingkungan Terbuka Hijau; Ruang Publik; Wisata Hidup Sehat

### Abstract

*Jakarta is a city with very rapid population growth, so that Jakarta is a busy, dense, and bustling city. As a result of the existing busyness causes people's health to decline due to lack of exercise. Green open space is getting less and less, as if it doesn't provide a place for people to breathe. Meanwhile, there is a close relationship between space and public health, and how the role of architecture in helping a person's healing process, as well as maintaining the physical and mental health of the community. This study aims to produce a concept and design of a fitness facility building that can assist the community in preventing health decline and overcoming mental fatigue due to busy daily activities. By using a biophilic design approach and incorporating the concept of tourism into a fitness facility, the design will emphasize the connectivity between the environment, buildings and humans both directly and indirectly. So that it can attract people's interest to exercise and help overcome people's mental fatigue. Low-calorie restaurants at the fitness facilities here also play a role in helping to maintain the nutritional balance of the community, because to achieve a healthy and fit lifestyle it must be balanced with a healthy and regular diet. The low-calorie restaurant is surrounded by small gazebos, each of which is used as a food-making process in the low-calorie restaurant. Starting from planting hydroponic vegetables, then washing them, then taking them to the gazebo of the cooking room. There is also a packaging area and a hydroponic vegetable sales area. In addition, there is also a fishing area that aims to release the stress of its users.*

**Keywords:** Fitness Facility; Green Open Environment; Public Space; Healthy Life Travel

## 1. PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Jakarta merupakan kota yang kepadatan penduduknya kian lama semakin bertambah terus. Hal ini menyebabkan Jakarta menjadi kota yang sibuk, padat, dan ramai. Ruang terbuka hijau kian lama semakin berkurang akibat pertumbuhan penduduk, sehingga muncul keluarga-keluarga baru yang membutuhkan lahan untuk dijadikan tempat tinggal mereka. Akibat kesibukan yang ada, menyebabkan kebutuhan akan berolahraga berkurang. Sehingga kesehatan penduduk terancam hingga munculnya berbagai macam penyakit seperti tengkes (stunting) hingga obesitas, yang dapat menyerang jantung, darah tinggi dan organ-organ lainnya yang mengganggu kesehatan manusia. Hal ini disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat, sehingga dapat memicu terhadap banyaknya permasalahan kesehatan jasmani maupun kesehatan mental masyarakat perkotaan.

Kurangnya fasilitas yang dapat menunjang kebutuhan akan berolahraga masyarakat, sedangkan faktor lingkungan sangat berpengaruh besar terhadap minat masyarakat yang bosan untuk melakukan olahraga. Selain itu, menurut beberapa para ahli dokter, untuk mencapai pola hidup sehat dan bugar, tidak hanya dilakukan dengan berolahraga saja, melainkan harus diimbangi dengan pola makan yang teratur dan gizi yang seimbang. Maka dari itu, sangat dibutuhkan tempat yang menyediakan fasilitas kebugaran yang berbeda dari sebelum-sebelumnya agar masyarakat minat untuk melakukan olahraga dan tidak merasa bosan. Serta menyediakan wadah yang mampu mengatur serta mengajarkan pola makan masyarakat agar gizi yang diterima seimbang.

### Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang diatas diketahui terdapat masalah yang terjadi, yaitu:

1. Terdapat isu keterbatasan lahan, sehingga kurangnya fasilitas yang dapat menunjang kebutuhan akan berolahraga masyarakat serta kurangnya ruang terbuka hijau di perkotaan sehingga memacu pada tingkat stres masyarakat.
2. Bagaimana tipologi bangunan yang dapat meningkatkan kesehatan penggunanya namun tidak membuat mereka merasa bosan?
3. Bagaimana rancangan bangunan pada suatu fasilitas kebugaran yang mampu membantu kesembuhan penderita untuk mengatasi gangguan kesehatan jasmani dan gangguan kesehatan mental, sekaligus mengajarkan masyarakat untuk mencapai pola hidup sehat?

### Tujuan

Menjadikan fasilitas kebugaran sebagai wisata untuk mencapai pola hidup sehat dan bugar.

1. Untuk membantu masyarakat terutama dalam mengatasi masalah gangguan kesehatan jasmani dan gangguan kesehatan mental untuk mencapai pola hidup sehat.
2. Mendorong minat masyarakat untuk melakukan olahraga dan membuat penggunanya tidak akan merasa bosan, karena fasilitas disini di desain berkonsep wisata. Sekaligus dijadikan tempat untuk belajar mencapai pola hidup sehat hingga pola makan yang sehat agar gizi yang diterima seimbang.
3. Meningkatkan kesejahteraan masyarakat sekitar yang tidak saling mengenal menjadi saling berinteraksi dan bersosialisasi.

## 2. KAJIAN LITERATUR

### Tipologi

Tipologi berasal dari kata *tipo* yang artinya pengelompokan serta *Logos* yang artinya ilmu. Sehingga bisa disimpulkan, Tipologi ialah ilmu pengetahuan yang mempelajari perihail penggolongan atau pengelompokkan manusia menjadi tipe-tipe tertentu atas dasar faktor-

faktor tertentu, contohnya karakteristik fisik, psikis, pengaruh dominan, nilai-nilai budaya, dan seterusnya (Suharjanto, 2013). Meskipun terkesan rumit dan sulit dipahami, tetapi penerapan tipologi bangunan tanpa disadari banyak diterapkan pada bangunan yang banyak kita jumpai dalam keseharian. Beberapa contoh dari penerapan tipologi bangunan arsitektur sederhana yang banyak kita jumpai ialah pada rancangan dari bangunan-bangunan tempat ibadah, contohnya arsitektur mesjid (Wulandari, Nugroho, & Ernawati, 2014). Penerapan tipologi bangunan mesjid, mulai dari denah (kebutuhan ruang serta zonasi ruang), arah hadap bangunan, sampai ornamen pelengkap bangunan seperti menara serta kubah hampir bisa dipandang pada setiap bangunan mesjid. Dengan tipologi bangunan seperti ini, bisa membuat banyak orang dengan sangat mudah mengenali bangunan mesjid meski tanpa ada singage atau tanda-tanda atau tulisan yang menamakan bangunan tersebut sebagai bangunan mesjid (Craft, 2016).

Sedangkan pada tipologi bangunan hunian atau tempat tinggal, tipologi bangunan dapat dipengaruhi oleh lingkungan serta keadaan dari tapak itu sendiri (Iswati, 2003). Misalnya di daerah perkotaan, hunian atau tempat tinggal rata-rata bertingkat dan dibangun secara horizontal. Sedangkan di daerah pedesaan, hunian atau tempat tinggal pedesaan cenderung tidak bertingkat serta luas secara vertikal (Damayanti, Nugroho, & Santosa, 2017).

### **Fasilitas Kebugaran**

Fasilitas kebugaran (juga dikenal sebagai klub kebugaran, klub fitnes, klub kesehatan, atau kadang dianggap *gym*) ialah tempat yang menyimpan alat latihan fisik untuk keperluan latihan fisik demi kebugaran. Layanan serta fasilitas yang terdapat pada pusat kebugaran itu sendiri diantaranya: kawasan latihan utama, kawasan kardio/teater, kelas latihan berkelompok, fasilitas olahraga, latihan pribadi, layanan lain, tingkat pelayanan dan penawaran (Maguwoharjo, 2020).

Kebanyakan fasilitas kebugaran mempunyai kawasan latihan utama, yang kebanyakan terdiri atas alat latihan beban termasuk dumbel, barbel alat-alat latihan fisik. Kawasan teater kardio umumnya terdiri atas berbagai macam alat yang terkait dengan latihan kardiovaskuler, seperti alat dayung, sepeda statis, alat latihan eliptis, serta treadmill. Kelas latihan berkelompok, kebanyakan pusat kebugaran terkini memberikan banyak sekali kelas yang dibimbing oleh pelatih fitnes bersertifikat. Fasilitas olahraga, Beberapa fasilitas kebugaran juga memberikan fasilitas olahraga seperti kolam renang, lapangan squash, lapangan tenis, lapangan futsal, lintasan atletik, hingga ring tinju. Latihan pribadi, Kebanyakan pusat kebugaran mempekerjakan pelatih pribadi (*personal trainer*) yang memberikan nasihat serta konsultasi tentang latihan/kebugaran/gizi/nasihat kesehatan buat peserta.

Fasilitas kebugaran dari tahun ke tahun mengalami sedikit perubahan, dari zaman ke zaman, namun tidak meninggalkan tipologi dari fasilitas kebugaran dari tahun-tahun sebelumnya (Gantini, 2015). Seiring berjalannya perkembangan zaman, kebutuhan-kebutuhan akan ruang-ruang baru mulai muncul. Yang awalnya suatu fasilitas kebugaran hanya terdiri dari ruang publik dan area gym yang di gabung semua tanpa ada pemisah. Hingga saat ini, masing-masing tipe dibedakan dan tidak diletakkan berkelompok sehingga sirkulasi yang ada lebih baik daripada sirkulasi pada zaman dulu. Sehingga fasilitas kebugaran disini juga lebih memerhatikan target orang yang ingin berkunjung ke fasilitas kebugaran tersebut untuk mencapai pola hidup sehat.

Wisata merupakan aktivitas perjalanan yang dilakukan oleh seseorang atau dengan sekelompok orang di luar tempat tinggalnya. aktivitas ini bertujuan untuk bersuka cita, bersenang-senang, dan lain sebagainya (Ryan Aditya & Agmasari, 2019). setelah sekian waktu menjalani aktivitas sehari-hari seperti bekerja di kantor, mengurus rumah, ataupun belajar di

sekolah, seseorang tentu membutuhkan waktu jeda untuk beristirahat atau menyegarkan pikiran. Namun membutuhkan juga kegiatan olahraga untuk memenuhi kebutuhan tubuh yang ada, agar pola hidup menjadi sehat. Maka dari itu, diciptakanlah fasilitas kebugaran yang menggabungkan konsep wisata, sehingga orang akan dapat berolahraga sekaligus menikmati suasana wisata agar dapat menyegarkan pikiran.

### 3. METODE

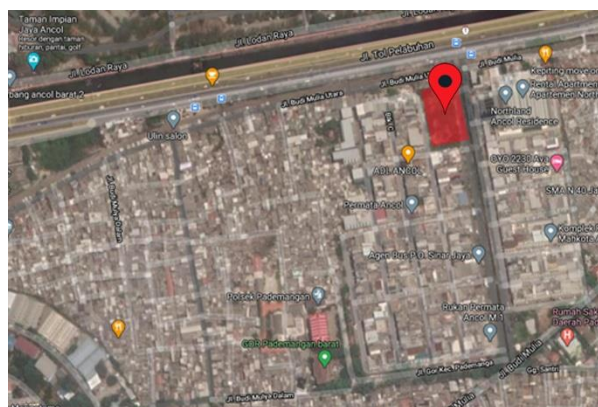
#### *Biophilic Design*

Metode perancangan adalah suatu cara atau tahapan yang dilakukan dalam sebuah proses perancangan, guna memudahkan perancang dalam mengembangkan ide rancangan. Metode yang dilakukan oleh seseorang berbeda-beda berdasarkan kebutuhannya. Pada dasarnya manusia selalu bergantung langsung pada alam buat kelangsungan hidupnya. Akibat berkembangnya teknologi yang lebih baik dan nyaman untuk memenuhi kebutuhan manusia, menjauhkan psikologis terhadap lingkungan alam. Maka dari itu terbentuklah kata *biophilia*, yang menyatakan bahwa manusia akan lebih sehat dalam lingkungan alam secara fisik maupun psikologi. Desain yang berlandaskan konsep *biophilia*, disebut desain *biophilic* dengan menghadirkan ruang hijau untuk meningkatkan kualitas hidup yang mempengaruhi kesehatan serta kesejahteraan fisiologis maupun psikologis manusia (Junandika Adhikresna, 2021). Lintasan lari di desain mengelilingi fasilitas kebugaran yang pada bagian kiri dan kanannya adalah taman. Taman hidroponik berfungsi sebagai wadah untuk kegiatan baru yang belum pernah dicoba yang bertujuan untuk mengatasi lelah mental (Haris Maulana & Rakhma Diah Setiawan, 2020). Ruang relaksasi dibuat menyatu dengan alam, bertujuan untuk melepas stres dan menjaga kesehatan mental lebih baik.

### 4. DISKUSI DAN HASIL

#### *Analisis Tapak Terpilih*

Tapak terpilih ini terletak di Jalan Budi Mulia, RT.11/RW.11, Pademangan Barat, Kecamatan Pademangan, Kota Jakarta Utara, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 14420., lingkungan sekitar cenderung memiliki ketinggian yang sama yaitu 2-3 tingkat. Batas tapak ditentukan dari jalan akses utama sirkulasi masuk dan keluar serta area loading dock yang berada di samping tapak. Lokasi tapak cukup dekat dengan halte bus dan angkutan umum. Pencapaian dan aksesibilitas menuju tapak cukup mudah, karena berada di jalan besar dan dekat dengan jalan arteri.



Gambar 1. Tapak Terpilih

Sumber: Google Maps

Daerah Pademangan merupakan daerah yang cukup padat penduduknya, sehingga proyek ini sangat cocok hadir di tengah-tengah daerah Pademangan. Karena di daerah Pademangan itu sendiri masih sangat minim sekali tempat untuk berolahraga serta penghijauannya. Padahal di daerah Pademangan ini cukup banyak terdapat perkantoran dan perumahan, sehingga

munculnya fasilitas kebugaran ini di Pademangan dapat menarik minat untuk pengunjung datang ke tempat ini di tengah-tengah kesibukan yang ada.



Gambar 2. Lokasi Tapak dan Batasan Tapak

Sumber: Google Maps

Sesuai dengan tujuan proyek untuk meningkatkan pola hidup sehat dan bugar untuk mengurangi penurunan kesehatan masyarakat, lokasi proyek sebaiknya berada pada area yang memiliki intensitas kegiatan yang tinggi. Jakarta ialah kota dengan masyarakat yang memiliki aktivitas tertinggi dan golongan masyarakat yang beragam. Lokasi proyek ini dipilih di Pademangan, karena mempunyai kepadatan penduduk yang tinggi, serta kegiatan penduduk yang cukup sibuk karena terdapat perkantoran juga pada daerah Pademangan. Sehingga daerah ini selalu ramai dan padat.

### Konsep dan Bentuk Perancangan

Fasilitas kebugaran ini didesain agar berfungsi sebagai bangunan yang dapat menjaga kesehatan bagi masyarakat sekitar. Pendekatannya adalah *biophilic design* yang dilakukan dengan memberi ruang kreatif serta edukatif yang bersifat menyenangkan dan menekankan ilmu untuk belajar mencapai pola hidup sehat. Desain dirancang dengan mengutamakan ruang terbuka hijau pada bangunan. Bangunan dirancang tidak bersifat masif atau tertutup, melainkan bersifat terbuka sehingga komunikasi antara ruang luar dan ruang pada dapat terjalin dan lebih menyatu dengan alam.

Fasilitas kebugaran ini di desain dengan menggabungkan taman wisata agar orang tidak merasa bosan dan dapat menarik minat untuk yang malas berolahraga. Lintasan lari disini di desain mengelilingi taman wisata agar orang tidak akan merasakan bahwa ia sedang berolahraga, ia akan merasa sedang melakukan wisata untuk bersenang-senang atau sekedar menyegarkan pikiran (gambar 3 A). Lintasan lari disini dibuat mengelilingi bentuk setiap massa bangunan yang ada pada fasilitas kebugaran ini, lintasan lari disini sekaligus difungsikan sebagai penghubung antar setiap massa bangunan.

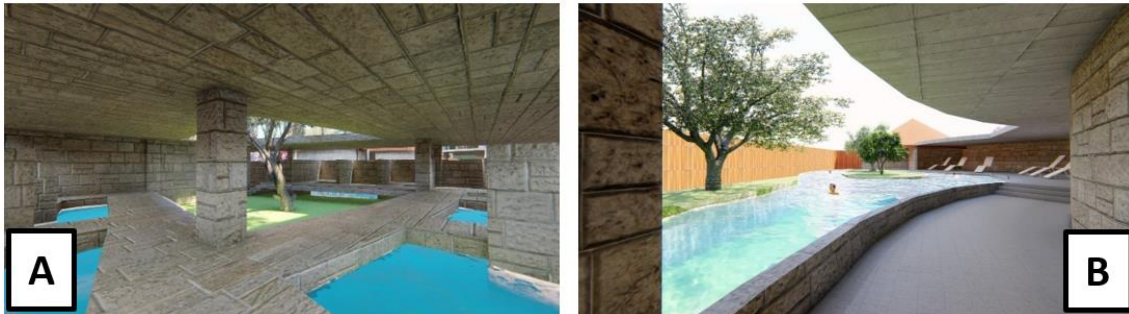




Gambar 3. [A] Lintasan Lari; [B] Taman Hidroponik

Sumber: Penulis, 2021

Selain itu diciptakan juga taman hidroponik untuk dijadikan konsumsi makanan pola hidup sehat sekaligus mempelajari keterampilan baru yang dapat mengurangi tingkat gangguan kesehatan mental (gambar 3 B). Taman disini juga bertujuan untuk menjalin hubungan baik dengan orang lain. Tanaman hidroponik disini difungsikan sebagai bahan makanan restoran rendah kalori yang ada pada fasilitas kebugaran ini. Disini masyarakat akan diajarkan untuk menanam tanaman hidroponik, kemudian sayur yang sudah dapat dimakan, dibawa ke ruang cuci sayur terlebih dahulu. Kemudian selanjutnya akan di bawa ke ruang masak, disini masyarakat juga dapat memasak sekaligus belajar bagi yang berminat. Selain itu juga terdapat area packaging untuk tanaman hidroponik yang ingin dibawa pulang dan area penjualan. Selain itu juga terdapat area pemancingan yang hasil pancingannya dapat berfungsi sebagai bahan makanan restoran rendah kalori sekaligus berfungsi sebagai sarana rekreasi untuk melepas stress di tengah-tengah kesibukan yang ada. Ruang-ruang tersebut berupa gazebo-gazebo kecil yang terletak mengelilingi area makan dari restoran rendah kalori tersebut.

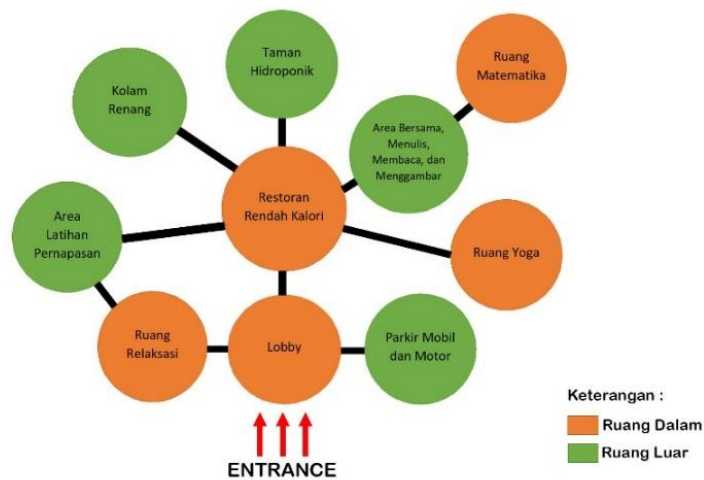


Gambar 4. [A] Ruang Relaksasi; [B] Kolam Renang

Sumber: Penulis, 2021

Kemudian juga terdapat ruang relaksasi yang berada di tengah-tengah kolam ikan, setiap ruang relaksasi dikelilingi oleh kolam ikan (gambar 4 A). Karena kolam ikan dipercaya dapat membantu mengurangi tingkat stress dan membuat rileks orang yang melihatnya serta kolam ikan disini dipercaya dapat mendekatkan diri dengan alam, sesuai dengan pendekatan metode biophilic design. Selain itu, kolam renang disini dirancang berbeda dari kolam renang yang lainnya (gambar 4 B). Karena kolam renang disini dibuat seperti pulau kecil yang ditengah-tengahnya terdapat taman yang cukup luas dan sekelilingnya merupakan taman, sehingga kolam renang disini, mendekatkan diri dengan alam yang lebih terbuka. Begitu pula dengan ruang-ruang lainnya, seperti ruang gym, ruang yoga, ruang membaca dan menggambar dibuat terbuka dengan taman ditengah agar lebih menyatu dengan alam sekitar.

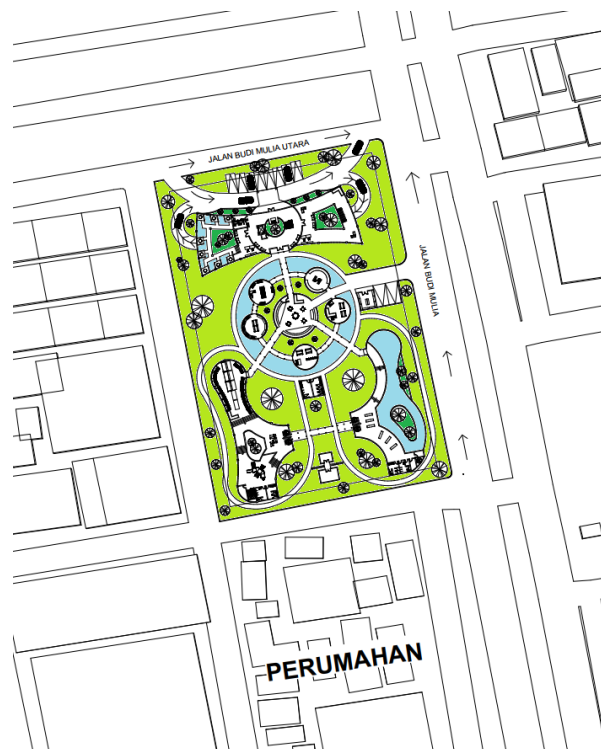
### HUBUNGAN ANTAR RUANG



Gambar 5. Hubungan Antar Ruang  
Sumber: Penulis, 2021

Dengan adanya program yang diusulkan ini diharapkan masyarakat dapat mencapai pola hidup sehat dan bugar. Disini masyarakat akan diajarkan untuk menanam tanaman hidroponik, selain itu juga terdapat area pemancingan yang hasil pancingannya akan difungsikan sebagai bahan makanan restoran rendah kalori. Lintasan lari disini dibuat mengelilingi taman agar penggunaanya tidak akan merasa bosan untuk berlari disini serta bentuk lintasan lari disini menyesuaikan bentuk setiap massa bangunan sehingga lintasan lari disini juga difungsikan sebagai penghubung antar setiap massa bangunan.

### Konsep Site

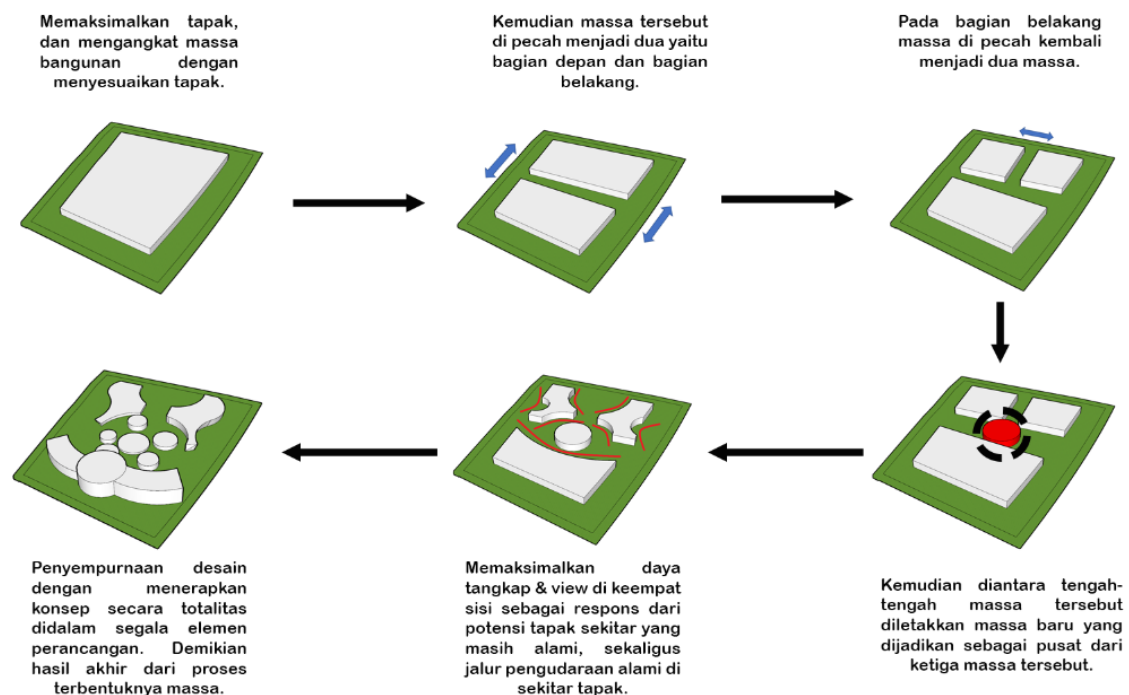


Gambar 6. Site Plan  
Sumber: Penulis, 2021

Tapak sebagai penghubung antara area hunian dan perkantoran. Akses utama berada di depan Jalan Budi Mulia Utara dan akses *loading dock* berada di samping yaitu Jalan Budi Mulia. Tapak menjadi perantara yang menghubungkan warga sekitar dengan jalan utama, karena tapak berada pada jalan kolektor sekunder yang menghubungkan dengan jalur arteri. Akses dan koneksi jalan dijadikan sebagai *entrance* utama masuk menuju tapak. Akses menuju tapak diberi pengerasan dan ruang hijau, serta pada muka tapak diberi parkir mobil dan *drop-off*. Area penerimaan utama berada pada massa paling depan yang berada di tengah yaitu ruang *lobby*. Kemudian pada sisi sebelah kanan terdapat ruang relaksasi dan pada sisi sebelah kiri terdapat ruang yoga. Sedangkan pada massa yang berada di belakang kanan merupakan area bersama, taman hidroponik, area membaca, menggambar, dan menghitung matematika. Pada massa yang berada di belakang kiri merupakan area kolam renang. Ditengah-tengah massa tersebut terdapat restoran rendah kalori yang dijadikan sebagai pusat dari setiap massa bangunan. Area makan restoran rendah kalori juga dikelilingi oleh gazebo-gazebo kecil yang menunjukkan proses pembuatan makanan dari restoran tersebut. Lintasan lari disini dibuat mengelilingi setiap massa bangunan agar berfungsi sebagai penghubung antar setiap massa.

### Gubahan Massa

Gubahan massa terbentuk dengan transformasi menggunakan metode kontekstual yang merespon aktivitas kegiatan, potensi tapak sekitar, serta kebiasaan masyarakat sekitar. Berikut merupakan gambar-gambar proses transformasi gubahan massa hingga hasil akhir terbentuknya massa.



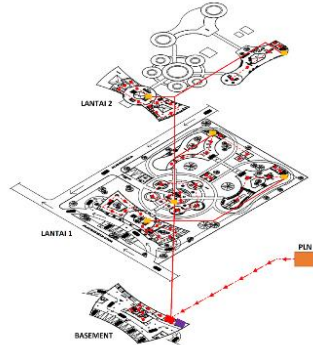
Gambar 7. Transformasi Gubahan Massa

Sumber: Penulis, 2021

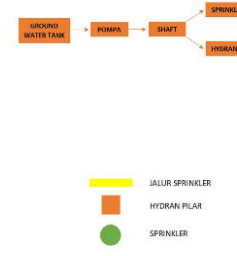
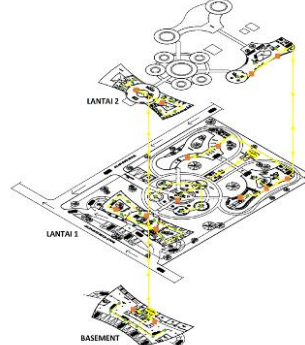


## Desain Pada Bangunan

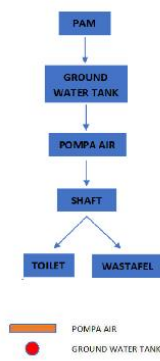
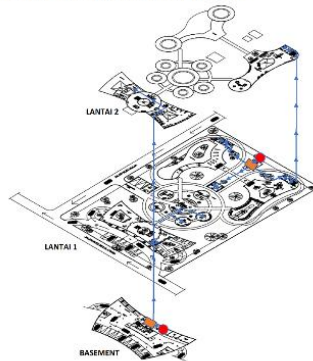
### SISTEM DISTRIBUSI LISTRIK



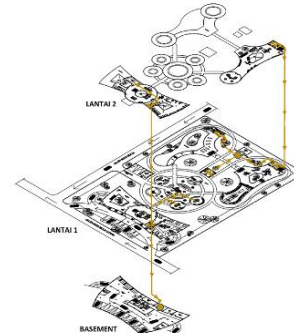
### SISTEM KEBAKARAN



### SISTEM DISTRIBUSI AIR BERSIH



### SISTEM DISTRIBUSI AIR KOTOR



Gambar 8. Rencana Utilitas

Sumber: Penulis, 2021

## Konsep dan Hasil Perancangan Eksterior

Pada gambar *bird eye view* eksterior bangunan dapat terlihat material sebagian besar menggunakan kaca, hal ini bertujuan untuk menghemat energi sekaligus mendekatkan diri dengan alam sekitar. Pada massa bangunan hampir sedikit dinding masif yang terlihat, karena dinding masif yang terlihat difungsikan sebagai *vertical garden* dan *horizontal garden*.



Gambar 9. Eksterior

Sumber: Penulis, 2021

### Konsep dan Hasil Perancangan Interior

Interior bangunan mendapatkan cahaya dan pengudaraan alami yang dapat membantu mengurangi tingkat stres seseorang. Selain itu, penggunaan material kayu juga berdampak positif bagi kesehatan mental manusia, karena mereka akan lebih merasa nyaman dan *fresh* seperti berada di alam. *Void* di tengah bangunan difungsikan agar cahaya dan udara alami yang masuk ke dalam bangunan dapat masuk secara maksimal.



Gambar 10. Interior  
Sumber: Penulis, 2021

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi dan analisis yang telah dilakukan terhadap teori, data kawasan serta fenomena yang terjadi maka diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu:

- Proyek Wisata Hidup Sehat dan Bugar di Pademangan, Jakarta Utara ini difungsikan sebagai fasilitas kebugaran yang dapat meningkatkan kesehatan masyarakat baik dari sisi kesehatan jasmani maupun kesehatan mental. Proyek ini dibangun berdasarkan adanya permasalahan dan potensi sekitar dari kawasan Pademangan, yaitu penurunan kesehatan akibat kurang berolahraga. Karena Pademangan merupakan daerah yang ramai dan padat penduduk, sehingga ruang hijau pada daerah ini sangat terbatas. Selain itu, banyak masyarakat yang malas untuk berolahraga dan sibuk dengan aktivitasnya sehingga tidak ada waktu untuk berolahraga.
- Menurut beberapa para ahli dokter, untuk mencapai pola hidup sehat dan bugar, tidak hanya dengan melakukan olahraga saja, melainkan harus diimbangi dengan pola makan yang teratur dan gizi yang seimbang. Sehingga proyek ini juga menciptakan restoran rendah kalori yang bertujuan untuk menjaga pola makan masyarakat agar tetap sehat dari gizi seimbang yang diperolehnya setiap hari. Karena bahan dasar makanan pada restoran rendah kalori disini adalah menggunakan hasil dari tanaman hidroponik yang ada pada taman hidroponik pada proyek ini, sehingga masyarakat dapat melihat proses penanaman hingga proses memasak dari makanan restoran rendah kalori disini.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, proyek Wisata Hidup Sehat dan Bugar di Pademangan, Jakarta Utara ini dapat bermanfaat bagi masyarakat untuk membantu meningkatkan kesehatan masyarakat baik dari sisi kesehatan jasmani maupun kesehatan mental masyarakat, jika dibantu dengan kesadaran masyarakat akan pentingnya kebutuhan olahraga dan harus diimbangi dengan pola makan yang sehat dan gizi yang seimbang, agar kesehatan masyarakat tetap terus terjaga.

## REFERENSI

- Craft, M. (2016). Tipologi Arsitektur. *Tipologi Bangunan Peribadatan*.
- Damayanti, F., Nugroho, A. M., & Santosa, H. (2017). TIPOLOGI RUMAH JAWA DI KAWASAN PERDESAAN SUMBER POLAMAN LAWANG. *Jurnal Reka Buana*, 2.
- Gantini, C. (2015). Tipologi Sarana Keolahragaan.
- Haris Maulana, A., & Rakhma Diah Setiawan, S. (2020, Desember 28). *Mengenal Hidroponik dan Cara Kerjanya*. From kompas:  
<https://www.kompas.com/homey/read/2020/12/28/162600876/mengenal-hidroponik-dan-cara-kerjanya?page=all>
- Iswati. (2003, Oktober). Tipologi Morfologi Ruang Dalam Rumah-Rumah di Kampung Kudusan Kota gede. *Jurnal Arsitektur Komposisi*, 1, 123-133.
- Junandika Adhikresna, M. (2021, April 26). *4 Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani Seseorang*. From kompas:  
<https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/26/22400018/4-faktor-yang-memengaruhi-kebugaran-jasmani-seseorang?page=all>
- Maguwoharjo. (2020, Maret 21). *Perlengkapan dan Tips untuk Tes Kebugaran Jasmani*. From cerdika: <https://cerdika.com/tes-kebugaran-jasmani/>
- Ryan Aditya, N., & Agmasari, S. (2019, November 20). *Wisata Kebugaran dan Wisata Kesehatan*. From kompas:  
<https://travel.kompas.com/read/2019/11/20/070000927/wisata-kebugaran-dan-wisata-kesehatan-apa-bedanya-?page=all>
- Suharjanto, G. (2013). *KETERKAITAN TIPOLOGI DENGAN FUNGSI DAN BENTUK: STUDI KASUS BANGUNAN MASJID*, 4, 976.
- Wulandari, D., Nugroho, M., & Ernawati. (2014). TIPOLOGI-MORFOLOGI ARSITEKTUR RUMAH TINGGAL MASYARAKAT NAHDLIYIN DI KAWASAN GANG MASJID SINGOSARI.

