

## PERANCANGAN GALERI TIDUR INTERAKTIF DI JAKARTA PUSAT

Brianna Wijaya Utama<sup>1)</sup>, Denny Husin<sup>2\*)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, bwutama@gmail.com

<sup>2)</sup>Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, [denny@ft.untar.ac.id](mailto:denny@ft.untar.ac.id)

\*Penulis Korespondensi: [denny@ft.untar.ac.id](mailto:denny@ft.untar.ac.id)

Masuk: 15-06-2023, revisi: 23-09-2023, diterima untuk diterbitkan: 28-10-2023

### Abstrak

Beberapa dekade terakhir, arsitektur cenderung bersifat apatis karena estetika dan fungsi lebih diperhatikan yang membuat konteks kehidupan dikesampingkan. Arsitektur dan empati harus berjalan beriringan sehingga arsitek perlu memahami ruang yang mereka rancang dari perspektif penggunaannya. Gangguan tidur adalah masalah dalam kualitas dan kuantitas tidur yang dapat menyebabkan stres dan kantuk di siang. Gangguan tidur memiliki hubungan timbal balik dengan kesehatan mental dimana gangguan tidur dapat menyebabkan atau disebabkan oleh penyakit mental. Umumnya gangguan tidur di Indonesia menyebabkan adanya normalisasi gangguan tidur yang dapat berdampak negatif secara jangka panjang pada kesehatan mental dan fisik, gaya hidup, performa bekerja, sosial, hingga ekonomi. Perancangan ini bertujuan untuk menyediakan ruang yang dapat meningkatkan kesadaran akan gangguan tidur serta program terapi khusus untuk gangguan tidur melalui *healing architecture*. Manfaat dari perancangan ini adalah untuk menyediakan ruang penyembuhan bagi penderita gangguan tidur yang berfokus pada resepsi indera manusia terhadap kualitas spasial. Metode perancangan yang digunakan dalam perancangan ini adalah metode arsitektur keseharian. Hasil dari perancangan ini berupa program galeri tidur interaktif, program penelitian terkait tidur, serta program terapi khusus gangguan tidur. Program yang bersifat terapi diterapkan agar penderita gangguan tidur dapat memulihkan gangguan tidur secara jangka panjang dengan memperbaiki pola gaya hidup dan menciptakan kebiasaan sehari-hari yang baik.

**Kata kunci:** arsitektur; empati; kesembuhan; mental; tidur

### Abstract

*In the last few decades, architecture has tended to be apathetic since aesthetics and function have been given more attention which has put the context of life aside. Architecture and empathy must go hand in hand so architects need to understand the spaces they design from the perspective of their users. Sleep disorders are problems in the quality and quantity of sleep that can cause stress and daytime sleepiness. Sleep disorders have a reciprocal relationship with mental health where sleep disorders can cause or be caused by mental illness. Since sleep disorder is a common thing in Indonesia, it leads to the normalization of sleep disorders which can cause a long-term negative impact on mental and physical health, lifestyle, work performance, social and economy. This design aims to provide a space that can increase awareness of sleep disorders as well as special therapy programs for sleep disorders through healing architecture. The benefit of this design is to provide a healing space for people with sleep disorders that focuses on the reception of the human senses on spatial quality. The design method used in this design is the everyday architectural method. The results of this design are interactive sleep gallery program, sleep-related research program, and special therapy programs for sleep disorders. Therapeutic programs are implemented so that people with sleep disorders can recover from sleep disorders in the long term by improving healthy lifestyle and creating good daily habits.*

**Keywords:** architecture; empathy; healing; mental; sleep

## 1. PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Pada beberapa dekade terakhir, arsitektur dikritik karena menjadi dingin secara emosional dan dituduh menciptakan jarak antara manusia dari kehidupan (Pallasmaa et al., 2015). Modernisme telah membawa ideologi yang berfokus pada fungsi dan estetika ke dalam arsitektur, tetapi gagasan tersebut juga menghasilkan arsitektur yang jauh lebih tidak empatik. Bangunan menjadi apatis, karena fungsi dan estetika lebih diperhatikan sehingga konteks kehidupan dikesampingkan (Patria et al., 2018). Arsitektur dan empati harus berjalan beriringan sehingga arsitek perlu memahami ruang yang mereka rancang dari perspektif penggunaannya.

Tidur adalah kondisi alami dan reversibel yang dikendalikan terutama oleh proses neurobiologis, dan merupakan bagian fisiologis dari kehidupan manusia yang diperlukan untuk pemeliharaan kesehatan dan kesejahteraan (Pallasmaa et al., 2022). Buruknya kualitas tidur dapat menyebabkan *brain fog*, perubahan suasana hati, perubahan perilaku, stres, hingga gejala psikotik. Di Indonesia, jumlah penderita insomnia diperkirakan mencapai 10 persen dari jumlah penduduk Indonesia, yaitu 23 juta penderita, belum termasuk dengan gangguan tidur jenis lainnya (Olii et al., 2018).

Umumnya masalah tidur menyebabkan penderitanya cenderung meremehkan gangguan tidur. Diperkirakan terdapat sekitar 70% penderita tidak mencari bantuan profesional untuk menangani gangguan tidur (Wise, 2022). Penderita gangguan tidur cenderung pencari alternatif yang lebih mudah, yaitu dengan medikasi. Meskipun memiliki efek yang cepat, medikasi tidur dapat berefek samping bila digunakan terus menerus dan dapat menimbulkan ketergantungan. Sedangkan terapi tidak memiliki efek samping dan efektif dalam jangka panjang karena berfokus pada mengubah gaya hidup penderita menjadi sehat (Altena & et al, 2023). Namun, tidak adanya fasilitas terapi khusus untuk menangani gangguan tidur di Indonesia bisa menjadi salah satu penyebab penderita gangguan tidur cenderung membiarkan kebiasaan tidur mereka yang buruk.

### Rumusan Permasalahan

Gangguan tidur dapat mempengaruhi kesehatan fisik, kesehatan mental, sosial, dan emosional yang dapat berpengaruh pada kualitas hidup secara keseluruhan. Studi menunjukkan bahwa adanya penurunan kualitas hidup secara signifikan pada pasien gangguan tidur (Karna & et al, 2022). *Healing architecture* dapat membantu penyembuhan penyakit mental melalui solusi desain ruang. Oleh sebab itu, diperlukan solusi untuk membantu penyembuhan penderita gangguan tidur melalui *healing architecture* agar individu dapat merasakan efek kesembuhan melalui program terapi dan kualitas spasial.

Fokus dari perancangan ini adalah penyediaan program yang dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan gangguan tidur serta program terapi untuk gangguan tidur. Selain itu, rancangan juga berfokus pada pentingnya kualitas spasial terhadap resepsi indera manusia dengan dasar aspek *healing architecture*. Hal ini dapat berpengaruh pada bentuk, warna, material, dan hal lainnya yang akan diterapkan dalam rancangan.

### Tujuan

Proyek bertujuan untuk menyediakan ruang penyembuhan bagi penderita gangguan tidur melalui *healing architecture* dengan program berbasis terapi. Selain itu, proyek bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya mengobati gangguan tidur.

## 2. KAJIAN LITERATUR

### Arsitektur Empati

Dalam arsitektur, empati adalah kemampuan sebuah ruang untuk membuat dirinya sesuai dengan pengguna ruang. Seperti halnya empati emosional di antara manusia, ada banyak jenis empati yang ditampilkan dalam arsitektur yang bervariasi tergantung pada konteks, era bangunan, budaya, iklim, dan lainnya (Pallasmaa et al., 2015). Jenis empati ini terdiri dari empati kognitif, empati emosional, dan empati iba. Empati kognitif adalah menempatkan diri pada posisi orang lain. Empati emosional adalah ketika seseorang merasakan perasaan yang sama dengan orang yang mengalami sesuatu. Sedangkan, empati iba dapat diwujudkan dengan perbuatan, seperti dengan desain partisipatif (Bob, 2020). Dalam kaitannya dengan gangguan tidur, arsitektur empati berperan untuk menyembuhkan gangguan tidur melalui arsitektur, namun tidak membuat penderitanya merasa seperti orang berpenyakit. Hal ini dapat membuat penderita gangguan tidur lebih menikmati proses penyembuhan.

### Gangguan Tidur

Tidur adalah kegiatan fungsional yang dilakukan oleh semua makhluk hidup, termasuk manusia, yang memakan 1/3 waktu dari kehidupan manusia. Tidur merupakan aktivitas yang paling lama dilakukan manusia semasa hidupnya sehingga kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan berbagai disfungsi di sebagian besar sistem tubuh, termasuk endokrin, metabolisme, fungsi kortikal yang lebih tinggi, dan gangguan neurologis (Pavlova & Latreille, 2018). Gangguan tidur adalah kondisi yang mengganggu tidur atau mencegah individu mendapatkan tidur yang nyenyak sehingga individu merasa kelelahan di siang hari dan kekurangan performa melakukan aktivitas sehari-hari (Cleveland Clinic, 2020). Penderita gangguan tidur kerap mengalami gangguan-gangguan seperti kesulitan berkonsentrasi, kantuk pada siang hari yang berkepanjangan, masalah kesehatan, penambahan berat badan, keseimbangan yang kurang, serta masalah kesehatan mental (Pavlova & Latreille, 2018).



Gambar 1. Gejala Gangguan Tidur

Sumber: <https://www.verywellhealth.com/connection-between-mental-health-and-sleep-disorders-5206154> (diunduh 16/04/23)

Gangguan tidur memiliki sangat banyak variasi dengan penanganan yang berbeda-beda (Cleveland Clinic, 2020). Diperkirakan terdapat sekitar 80 tipe gangguan tidur, namun 8 jenis gangguan tidur yang paling sering dialami adalah insomnia, *sleep apnea*, gangguan perilaku tidur REM, parasomnia, kelumpuhan tidur, *restless legs syndrome*, *circadian rhythm disorders*, dan narkolepsi (Cleveland Clinic, 2020). Masing-masing gangguan tidur memiliki penanganannya masing-masing, namun untuk tahap terapi awal, CBT-I dapat dilakukan. Terkecuali untuk

gangguan tidur yang memiliki pengaruh dengan eksternal, seperti *sleep walking*, maka diperlukan bantuan eksternal dari penghuni rumah yang sama untuk membantu melaporkan gangguan tersebut.

### **Sleep Hygiene dan Keseharian**

*Sleep hygiene* adalah istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan kebiasaan tidur sehat atau perilaku yang dapat dilatih untuk dapat meningkatkan kemampuan individu tertidur (Alanazi & et al, 2023). Melatih *sleep hygiene* sepanjang hari dapat berdampak positif pada kualitas dan kuantitas tidur di malam hari. *Sleep hygiene* juga memiliki peran yang besar dalam menjaga kesehatan fisik dan mental individu. Kebiasaan tidur yang baik untuk melatih *sleep hygiene* meliputi menentukan jadwal tidur rutin, mengikuti rutinitas malam untuk relaksasi sebelum tidur, mengembangkan kebiasaan sehari-hari yang sehat, serta mengoptimalkan kenyamanan di kamar tidur (Suni, 2023).

*Sleep hygiene* dapat berupa pengaturan jadwal tidur yang konsisten setiap hari, menerapkan rutinitas malam dan rutinitas sehari-hari yang sehat, serta mengoptimalkan kamar tidur (Suni, 2023). Kualitas *sleep hygiene* yang buruk dapat berdampak negatif secara signifikan pada kualitas dan durasi tidur (Alanazi & et al, 2023). Peningkatan kualitas keseharian dapat berdampak positif bagi penyembuhan gangguan tidur. Hal ini dikarenakan kebiasaan yang baik dapat menghasilkan efek dalam yang bertahan secara jangka panjang ketimbang dengan medis. Oleh sebab itu, keseharian dapat dikonversi menjadi program yang dapat membantu menyembuhkan gangguan tidur melalui arsitektur.

### **Healing Architecture**

*Healing architecture* adalah ruang lingkup kedamaian yang diciptakan melalui semua indera manusia (Goenka, 2018). Ruang ini dapat berupa tempat fisik yang menggabungkan unsur-unsur yang menenangkan untuk menciptakan kedamaian pada lingkungan. Lingkungan yang damai dapat membuat tubuh merasa rileks dan dapat memberikan energi positif agar individu dapat bekerja dengan baik. Konsep ini mengusulkan bahwa arsitektur dapat menyediakan elemen kesembuhan dari faktor-faktor alami lainnya seperti suara, cahaya, warna, privasi, dan pandangan, untuk mempromosikan lingkungan penyembuhan yang mempengaruhi penyembuhan fisik dan psikologis individu. Gagasan ini berkaitan dengan bagaimana lingkungan perawatan kesehatan fisik dapat membuat perbedaan dalam pemulihan pasien yang lebih cepat (Sosa, 2020). Aplikasi *healing architecture* untuk penyembuhan gangguan tidur bukan sekedar memperhatikan kualitas spasial ruang tidur, melainkan turut memperhatikan kualitas spasial ruang di sekitar ruang tidur.



Gambar 2. Manfaat *Healing Architecture*

Sumber: Sosa, 2020

Dalam *healing architecture*, lingkungan memiliki hubungan yang erat dengan penyembuhan. Lingkungan dimana seorang individu tinggal dapat mempengaruhi emosi, persepsi, hingga kesehatan. Sebagian besar, ruang terbuka lebih spesifik dan ramah daripada ruang tertutup. Ruang tertutup yang terbatas memiliki dampak yang lebih negatif terhadap penyembuhan. Kualitas spasial dapat memberi efek untuk pengalaman pemulihan yang lebih di luar dari perawatan yang biasa mereka terima (Singh, 2021). Dalam upaya untuk tetap mendefinisikan elemen dan kapasitas dari *healing architecture*, penting untuk melihat faktor dan variabel lingkungan yang terbukti mempengaruhi manusia (Sosa, 2020).

### 3. METODE

Metode perancangan yang digunakan pada perancangan ini adalah metode arsitektur keseharian. Metode ini digunakan untuk menghasilkan rancangan yang sesuai dengan kebutuhan penderita gangguan tidur berdasarkan pada keseharian mereka yang terus berulang. Dalam metode desain arsitektur keseharian, tiga strategi perancangan dapat diterapkan, yaitu menggambarkan keseharian, membangun pendekatan dialogis, dan pengungkapan realitas melalui cerita (Brown, 2008).

Penelitian ini dilaksanakan di Jakarta dari bulan Agustus tahun 2022 sampai bulan Juli tahun 2023 dengan mengumpulkan data primer berupa observasi 5 subjek dengan gangguan tidur dan wawancara ahli. Data sekunder yang dikumpulkan berupa studi literasi dari jurnal dan buku. Perancangan dibatasi pada gangguan tidur yang memiliki hubungan timbal balik terhadap penyakit mental. Perancangan tidak berfokus dalam hubungan timbal balik antara gangguan tidur dengan penyakit fisik.

Langkah perancangan yang diterapkan meliputi:

- a. Menarik fenomena, isu, dan masalah
- b. Studi literasi
- c. Wawancara ahli
- d. Studi kasus
- e. Pemilihan tapak
- f. Konsep perancangan
- g. *Programming*
- h. *Massing*
- i. Hasil perancangan

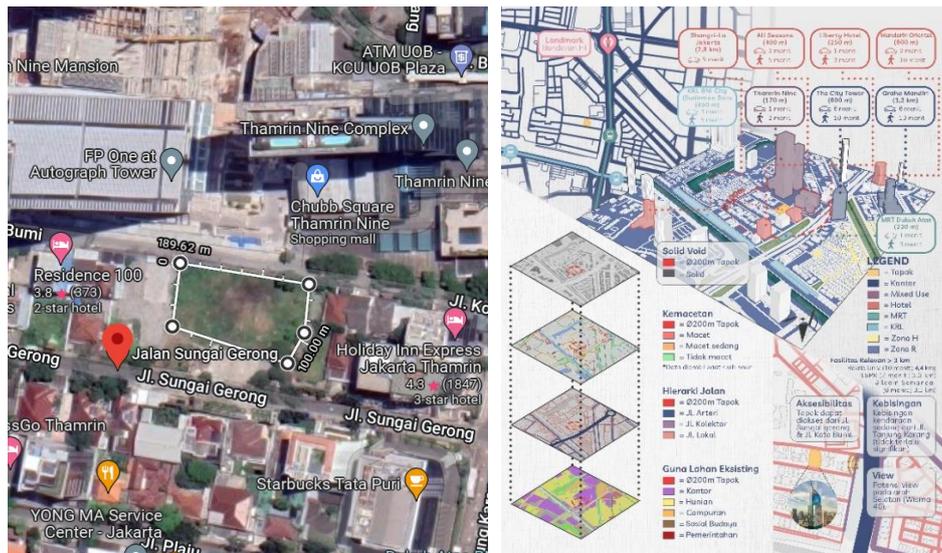
### 4. DISKUSI DAN HASIL

#### Paramter Pemilihan Tapak

Berdasarkan pembahasan pada kajian di atas, parameter pemilihan tapak yang diambil adalah sebagai berikut: Kedekatan dengan area perkantoran agar mudah diakses oleh user utama, yaitu pekerja kantor millenials, kedekatan dengan fasilitas akomodasi agar mudah dijangkau oleh *user* yang berlokasi di wilayah kota administrasi yang berbeda, berada di layer kedua dari jalan arteri agar tetap strategis, namun mengurangi potensi kebisingan dari jalan arteri, berlokasi di Jakarta karena lebih berpotensi untuk mengenalkan program yang bersifat baru di ibu kota, dan berlokasi di Kecamatan Tanah Abang (dekat Thamrin) karena memiliki demografi ekonomi yang menengah ke atas sehingga lebih berpotensi bagi masyarakat di sekitarnya untuk membeli program yang ditawarkan.

#### Tapak Terpilih

Tapak terpilih berlokasi di Jalan Kota Bumi, Tanah Abang, Jakarta Pusat dengan luas 2.500 m<sup>2</sup>. Tapak berada di zona K-1 dan dinilai strategis karena dekat dengan pusat kota dimana terdapat fasilitas-fasilitas seperti hotel untuk user menginap bila diperlukan. Tapak juga dekat dengan universitas untuk menjangkau mahasiswa mendapatkan edukasi mengenai gangguan tidur. MRT Dukuh Atas dapat dijangkau dengan 3 menit berjalan kaki, sedangkan KRL BNI City dapat dijangkau 5 menit dengan berjalan kaki.



Gambar 3. Tapak Terpilih  
Sumber: Penulis, 2023

### Konsep

Konsep yang digunakan pada perancangan ini adalah penerapan *healing architecture* dalam upaya mempercepat penyembuhan gangguan tidur. *Healing architecture* dapat diterapkan dengan memperhatikan rancangan ruang sesuai dengan aspek alami, aspek teknis, dan aspek arsitektural yang tepat. Program-program yang diterapkan akan menunjang konsep ini dengan menyediakan fasilitas yang dapat menjadi aspek terapi bagi individu dengan gangguan tidur. Ditinjau dari aspek alami, program direncanakan untuk dapat memaksimalkan cahaya alami yang masuk ke dalam bangunan dan ke ruang-ruang terapi untuk meminimalisir perasaan ‘terkurung’ pasien ketika sedang menjalani terapi. Penghijauan di dalam ruang juga dapat digunakan untuk meningkatkan nilai *healing architecture*. Ditinjau dari aspek teknis, kualitas spasial harus diperhatikan demi kenyamanan user, seperti pencahayaan dalam ruang, warna yang dihasilkan dari pencahayaan, warna-warna yang digunakan di dalam interior, akustik, kualitas udara, dan lainnya. Ditinjau dari aspek arsitektural, program-program yang tepat guna perlu diterapkan dan tata letak ruang yang baik dan efektif juga perlu diperhatikan.

Ketika digabungkan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas keseharian pengguna, konsep ini memiliki kelebihan dimana kualitas spasial dapat membantu penyembuhan gangguan tidur secara lebih alami. Aktivitas sehari-hari yang dilakukan manusia dikonversi menjadi ruang yang dapat membantu tidur lebih baik, seperti makan, olahraga, dan lainnya. Selain itu, aktivitas ini turut ditunjang dengan aktivitas penunjang kesejahteraan, seperti *hydrotherapy spa*.

### Program

Program dalam proyek ini dibagi menjadi empat, yaitu:

#### *Peningkat Kesadaran*

Program *interactive sleep gallery* diterapkan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan gangguan tidur sebagai masalah. Program ini akan memberikan gambaran yang nyata mengenai ruang yang lebih optimal agar user dapat tertidur lebih nyenyak, memberikan edukasi mengenai gangguan tidur, serta menghadirkan instalasi interaktif yang dapat membuat user mengantuk. Hubungan antara kualitas spasial ruang dengan indera manusia pada program ini sangat penting untuk dapat merangsang *user* agar dapat mengantuk melalui arsitektur.

**Penelitian**

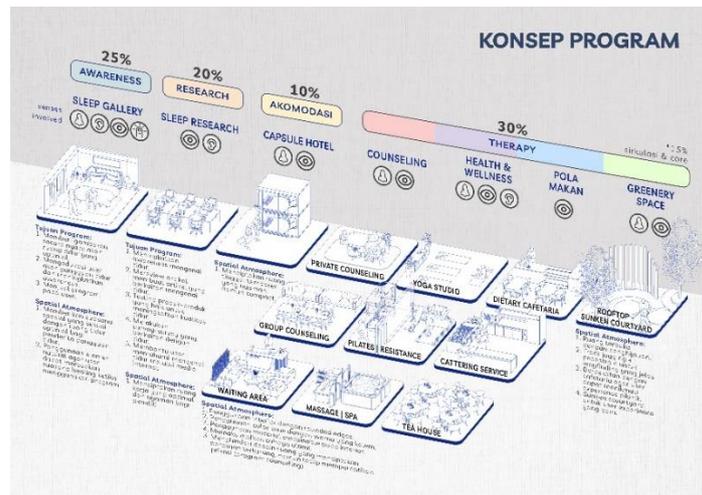
Program ini turut menunjang program *interactive sleep gallery* sebagai tindak lanjut agar kesadaran akan gangguan tidur tetap berlangsung. Program ini menyediakan badan yang meninjau artikel-artikel mengenai tidur yang terbukti secara medis dan ilmiah, menguji coba produk-produk yang dapat menunjang kualitas tidur, melakukan survey mengenai tidur.

**Akomodasi**

Program yang bertujuan menciptakan ruang tinggal temporer yang nyaman, namun *compact* bagi user yang memerlukan tempat untuk menginap. *Capsule hotel* dapat digunakan bagi user datang dari area yang cukup jauh dari tapak, user yang memerlukan terapi lebih intens, maupun user yang sedang diuji coba oleh badan penelitian.

**Terapi**

Program terapi berupa program konseling agar *user* dapat mendapatkan penanganan psikologis melalui ahli sehingga mendapat penanganan yang tepat. Selain itu, program terapi juga meliputi program yang menunjang kesehatan dan kesejahteraan, program untuk mengatur pola makan yang baik, dan program yang *sunken courtyard* sebagai menyediakan ruang alam yang turut berperan penting sebagai elemen kesembuhan dalam *healing architecture*.



Gambar 4. Ilustrasi Program  
Sumber: Penulis, 2023

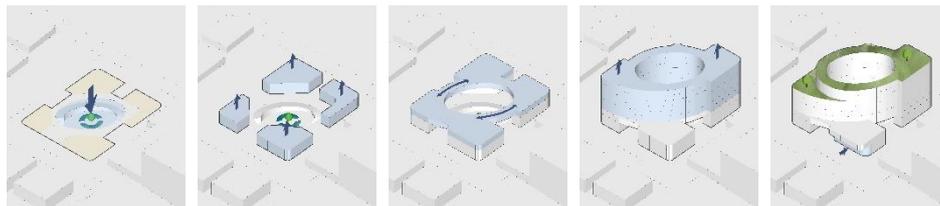


Gambar 5. Sunken Courtyard Pada Potongan  
Sumber: Penulis, 2023

**Transformasi Massa**

Langkah-langkah transformasi massa yang dilakukan meliputi:

- Metafora, yaitu membentuk *underground park* dengan bentuk mata sebagai indera utama yang digunakan manusia untuk tidur. 4 massa lainnya menggambarkan indera lainnya yang turut berperan membantu proses tidur.
- Mass forming*, yaitu membentuk massa melalui pembagian pada tahap sebelumnya serta memperkirakan GSB dan sirkulasi kendaraan.
- Koneksi, yaitu menyambungkan sirkulasi semua massa dengan pembentukan void yang juga berguna untuk memberikan aspek *view* pada bangunan.
- Program, yaitu menarik massa untuk memenuhi kebutuhan program.
- Green space & curve*, yaitu menghadirkan penghijauan di tapak serta membentuk kurva untuk menghindari sudut tajam pada massa.



Gambar 6. Transformasi Massa

Sumber: Penulis, 2023

#### Aplikasi *Healing Architecture* dalam Desain

Ruang-ruang yang dirancang berupaya untuk menghasilkan suasana spasial yang menstimulasi indera manusia untuk memberikan perasaan menenangkan. Hal ini dapat diterapkan melalui penggunaan material yang tepat, pemilihan warna yang kalem dan natural, serta memberikan elemen-elemen pendukung lainnya, seperti penggunaan aromaterapi dan musik yang menenangkan. Selain itu, pada program utama galeri tidur interaktif, *nap installation* hadir untuk memberikan pengalaman tidur siang yang menenangkan bagi pengguna ruang.



Gambar 7. Penggunaan Material dan Warna pada Eksterior dan Interior

Sumber: Penulis, 2023

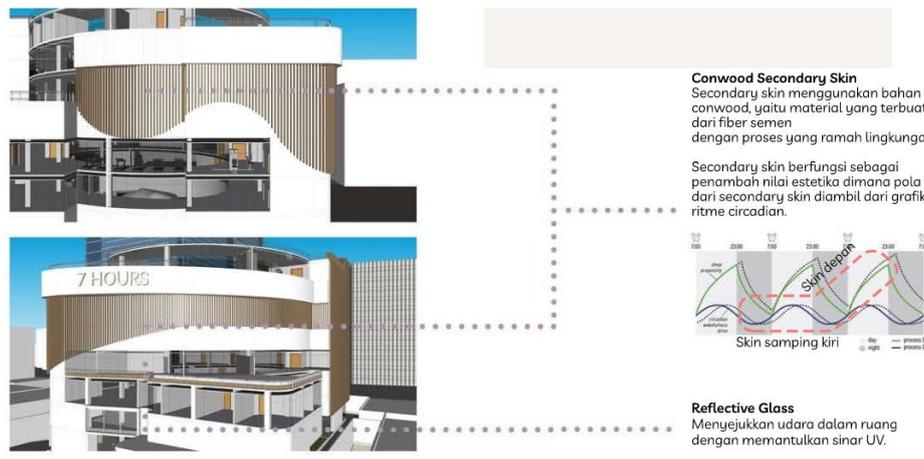


Gambar 8. *Nap Installation* pada Galeri Tidur Interaktif

Sumber: Penulis, 2023

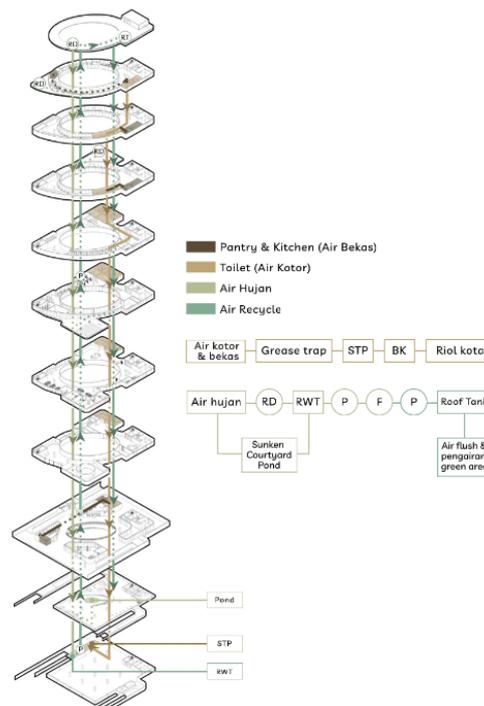
Selain memberikan suasana ruang yang baru, kolam pada *sunken courtyard* berfungsi sebagai daur ulang air hujan. Rancangan ini diterapkan sebagai upaya kontribusi proyek bagi keramahan lingkungan. Air yang didaur ulang dapat digunakan untuk *flushing* toilet, menyiram tanaman,

serta untuk air kolam itu sendiri. Kaca yang digunakan dalam bangunan menggunakan *reflective glass* yang dapat membantu memantulkan sinar UV sehingga temperatur udara dalam ruang menjadi lebih sejuk. Hal ini dapat membantu mengurangi penggunaan lampu dan pendingin ruang yang berlebih di siang hari. Selain itu, material kayu pada fasad menggunakan *conwood*, yaitu material yang terbuat dari fiber semen dengan proses pengolahan yang ramah lingkungan. Corak pada fasad menggunakan pola yang terinspirasi dari grafik *circadian rhythm* sehingga memiliki makna tersirat yang menunjukkan tujuan proyek ini, yaitu menghasilkan tidur yang lebih berkualitas.

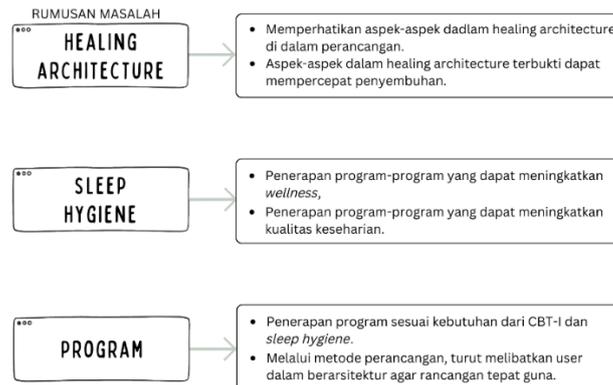


Gambar 9. Material Fasad Bangunan  
Sumber: Penulis, 2023

**AIR KOTOR & AIR HUJAN**



Gambar 10. Diagram Daur Ulang Air Hujan  
Sumber: Penulis, 2023



Gambar 11. Diagram Kesimpulan Dalam Menjawab Rumusan Masalah  
Sumber: Penulis, 2023

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Melalui penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa upaya penyembuhan gangguan tidur melalui *healing architecture* dapat dilakukan dengan pendekatan melalui aspek alami, aspek teknis, dan arsitektural. Kualitas spasial harus diperhatikan agar pengguna ruang tidak merasakan spasial bangunan kesehatan pada umumnya yang dapat menimbulkan perasaan sakit. Hal ini agar mereka lebih menikmati waktu-waktu terapi mereka dan membuang pemikiran bahwa mereka sedang berobat.

Untuk meningkatkan *sleep hygiene* melalui desain arsitektural dapat diterapkan melalui program-program penunjang kualitas rutinitas sehari-hari. Program-program ini dapat berupa program penunjang kualitas kesejahteraan, seperti yoga, meditasi, refleksi, dan lainnya. Program-program kesehatan dan program lainnya yang dapat menunjang keseharian dapat diterapkan, seperti *gym*, *jogging track*, restoran yang memiliki pilihan makanan dengan nutrisi baik untuk dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, dan program-program lainnya. Selain itu, penyediaan ruang publik dengan konsep *healing architecture* dapat diaplikasikan pada lantai dasar proyek untuk membantu meredakan stres urban. Dengan demikian, tercipta program-program yang tepat guna untuk dapat membantu mempercepat pemulihan gangguan tidur.

Minimnya fasilitas yang mewadahi terapi khusus untuk gangguan tidur berbanding terbalik dengan banyaknya kasus gangguan tidur di Jakarta. Kehadiran *interactive sleep gallery* ini menjadi penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan fenomena yang ada dengan cara yang menarik. Selain itu, kehadiran program terapi juga penting untuk memfasilitasi solusi akan gangguan tidur. Dengan penerapan arsitektur keseharian sebagai metode perancangan, peneliti dapat melibatkan pengguna ruang dalam berarsitektur dan dapat memahami ruang yang dibutuhkan oleh pengguna ruang sehingga hasil rancangan tepat guna.

### Saran

Melalui kesimpulan diatas, dapat dipahami pentingnya fasilitas yang dapat menunjang penyembuhan gangguan tidur. Namun, adanya keterbatasan waktu dalam penelitian ini menghasilkan data yang masih banyak celah. Oleh sebab itu, penelitian ini dapat diteruskan untuk menghasilkan *healing architecture* sebagai solusi kesehatan untuk kasus kesehatan lainnya.

## REFERENSI

- Alanazi, E. M., Alanazi, A. M. M., Albuhairey, A. H., & Alanazi, A. A. A. (2023). Sleep Hygiene Practices and Its Impact on Mental Health and Functional Performance Among Adults in Tabuk City: A Cross-Sectional Study. *Cereus*, 15(3).
- Altena, E., Ellis, J., Camart, N., Guichard, K., & Bastien, C. (2023). Mechanisms of Cognitive Behavioural Therapy For Insomnia. *Journal of Sleep Research*.
- Bob, A. A. (2020). *Architecture and It Lacks of Empathy*. Diakses 19 September 2022, dari <https://www.iaacblog.com/programs/architecture-lack-empathy>
- Cleveland Clinic. (2022). *Common Sleep Disorders: Symptoms, Causes & Treatment*. Diakses 25 September 2022, dari <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/11429-common-sleep-disorders>
- Wise, V. (2022). *Science Shows Treating A Sleep Disorder With Therapy Yields Lasting Results*. Diakses 19 Juli 2023, dari <https://healthmatch.io/blog/science-shows-treating-a-sleep-disorder-with-therapy-yields-lasting-results>
- Goenka, A. (2018). Spaces Designed to Heal. *Journal of Recent Activities in Architectural Sciences*, 1-27.
- K, Pavlova, M., & Latreille, V. (2019). Sleep Disorders. *The American Journal Of Medicine*, 132(3), 292-299.
- Karna, B., Sankari, A., & Tatikonda, G. (2022). *Sleep Disorder*. Florida: StatPearls Publishing.
- Olii, N., Kepel, B. J., & Silolonga, W. (2018). Hubungan Kejadian Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *E-Journal Keperawatan*, 6(1).
- Pallasmaa, J., Mallgrave, H. F., Robinson, S., & Gallese, V. (2015). *Architecture and Empathy*. Finlandia: Tapio Wirkkala.
- Patria, A., Putra, D., & Lukito Y. N. (2018). Architect and Empathy: The Importance of Human Experience in Architectural design. *International Journal of Built Environment and Scientific Research*, 2(1), 47-54.
- Sejbuk, M., Miro ´nczuk-Chodakowska, I., Witkowska, A.M. (2022). Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, and Physical Activity as Important Factors. *Nutrients*, 14.
- Singh, S. (2021). The Impact of Architecture in the Process of Healing & Well-Being.
- Sosa, A. V. (2020). *Healing Architecture and Evidence-based Design*. Berlin: DOM Publishers. *International Journal for Research in Applied Science & Engineering Technology*.
- Suni, E. (2023). *Sleep Hygiene*. Diakses 19 Juli 2023, dari <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>

