

## RUANG KEBUGARAN DI PLUIT

Jonea Kane Darmanto<sup>1)</sup>, Nina Carina<sup>2)</sup>

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

<sup>2)</sup> Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, ninac@ft.untar.ac.id

Masuk: 10-01-2020, revisi: 28-01-2020, diterima untuk diterbitkan: 09-05-2020 (doi: 10.24912/stupa.v2i1.6857)

### Abstrak

Perkotaan dimana kehidupan di penuh kesibukan, memaksa masyarakat memilih untuk melakukan semua hal dengan instan. Permasalahan yang muncul antara lain adalah tidak adanya kehidupan bersosialisasi dan pola hidup yang kurang mendukung kualitas kesehatan masyarakat. Menurut sebuah survey Perusahaan Zipjet (2017), Jakarta masuk dalam kategori kota paling stres dan berdampak pada kemerosotan kesehatan serta kualitas hidup. *Open Architecture* adalah sebuah proposal arsitektur yang membahas mengenai *The Third place* atau ruang antara yang diharapkan mampu melayani kebutuhan masyarakat kota modern. Pluit, Jakarta Utara salah satu daerah yang memiliki karakter *third place*. Lokasi yang berbatasan langsung dengan *first place* dan *second place* di PLuit ini menjadi salah satu alasan pemilihan tapak, Sehingga menghadirkan proyek *third place* disini diharapkan menjadi solusi permasalahan kawasan. Proyek yang memberi wadah bagi masyarakat untuk bisa datang menghibur diri sejenak dari kesibukan atau masalah yang di hadapinya. Mengutamakan program olahraga dengan maksud meningkatkan minat terhadap kesehatan, dengan konsep *wellness* yang di sesuaikan juga dengan kebutuhan masyarakat sekitar. Sehingga proyek ini menjadi sebuah tempat pelepas penat yang sekaligus mendukung peningkatan kualitas hidup. Dengan adanya olahraga, sebuah kegiatan yang dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur dan menyenangkan, individu antar individu juga dapat bertemu dan memiliki motivasi yang sama sehingga dapat pula tercipta sebuah komunitas yang semakin mempererat kehidupan sosial antar masyarakat sekitar.

**Kata kunci : hiburan; kesehatan; olahraga; *third place***

### Abstract

*Urban where life is full of busyness, forcing people to choose to do everything instantly. Problems that arise include the absence of a social life and lifestyle that does not support the quality of public health. According to a Zipjet Company survey, Jakarta is categorized as the most stressful city and has an impact on deteriorating health and quality of life. Open Architecture is an architectural proposal that discusses The Third place or an intermediate space that is expected to serve the needs of modern urban society. Pluit, North Jakarta one of the areas that has a third place character. The location directly adjacent to the first place and second place in PLuit is one of the reasons for site selection, so presenting a third place project here is expected to be a solution to the regional problem. Projects that provide a platform for the community to be able to come entertain themselves for a moment from the busyness or problems they face. Prioritizing sports programs with the intention of increasing interest in health, with the concept of wellness that is also adjusted to the needs of the surrounding community. So that this project becomes a place of fatigue that also supports the improvement of quality of life. With sports, an activity which in its development can be carried out as an entertaining and enjoyable activity, individuals between individuals can also meet and have the same motivation so that it can also create a community that further strengthens social life among surrounding communities.*

**Keywords: entertainment; healthy; sport; *third place***

## 1. PENDAHULUAN

Jakarta sebagai Ibu Kota Indonesia, merupakan pusat perekonomian dan pusat pemerintahan. tingginya tingkat kepadatan penduduk berdampak juga pada gaya hidup masyarakat di kota tersebut. Masyarakat kota di tuntut untuk sibuk bekerja agar bisa bertahan di kehidupan perkotaan sehingga terkadang waktu dihabiskan hanya untuk bekerja. Gaya hidup yang modern, dimana kehidupan di kota yang penuh dengan kesibukan memaksa masyarakat memilih untuk melakukan semua hal serba cepat. Permasalahan yang muncul diantaranya adalah kurangnya waktu bersosialisasi dan beraktifitas fisik

Orang mulai mencari hiburan atau tempat berkumpul di pusat perbelanjaan (Mall) yang sebenarnya kurang tepat untuk menjadi tempat bersosialisasi, dimana didalamnya tidak ada interaksi antar sesama. Masyarakat lebih sering berinteraksi dengan sesama hanya melalui *handphone* atau komputer, sehingga kehidupan bersosial mulai kehilangan makna. Hilangnya interkasi secara langsung antar sesama individu, membuat manusia mulai hidup secara individualis, oleh karna itu masyarakat membutuhkan sebuah tempat dimana mereka dapat melepas penat dan berinteraksi dengan sesama.

Kesehatan adalah salah satu hal berharga bagi setiap orang, karena kesehatan adalah sumber kebahagiaan umat manusia. Selain mengkonsumsi makanan sehat, salah satu cara menjalankan gaya hidup sehat yaitu berolahraga, dengan berolahraga kita dapat meningkatkan kebugaran, vitalitas dan daya tahan tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik. Dengan adanya olahraga individu antar individu dapat bertemu dan memiliki motivasi yang sama sehingga dapat pula tercipta sebuah komunitas yang mendukung kehidupan masyarakat kota yang lebih sehat.

## 2. KAJIAN LITERATUR

### ***Open Architecture***

*Open architecture* adalah sebuah sistem terbuka yang mampu beradaptasi dengan kepentingan terpilih dan menjadi kesempatan untuk menciptakan sebuah platform arsitektur yang dapat dikombinasikan dengan berbagai macam keadaan dan kondisi masyarakat dalam hal ini masyarakat perkotaan Jakarta atau kota besar lainnya.

*Open Architecture* membahas mengenai *The Third place* didalamnya menjelaskan mengenai sebuah program yang di dukung dengan program-program lain yang mampu melayani kebutuhan masyarakat kota modern yang menuntut kehidupan serba cepat, dinamis, dan efisien, sehingga masyarakat kota lebih bersifat humanis dan produktif. *Open Architecture* merupakan *the third place* bagi masyarakat kota, yang berfungsi sebagai ruang antara seperti ruang yang bukan tempat tinggal dan bukan tempat kerja atau sekolahan.

### ***Third place (Ray Oldenburg)***

Konsep *Third place* yang dikemukakan oleh Oldenburg (1999) adalah pembentuk ruang interaksi sosial. Pengertian dari *Third place* adalah suatu tempat yang bisa dijadikan tempat berlindung sementara dari kebosanan. Pada *Third place* masyarakat dapat melarikan diri dari *First Place* (rumah) dan *Second Place* (tempat kerja) untuk membuka jati diri dan bersosialisasi, dimana semua orang dapat datang kesana dengan berbagai aktifitas.

Dalam konteks masyarakat kota *The Third place* telah kehilangan makna. Masyarakat kota mencari hiburan, tempat kumpul di pusat perbelanjaan (Mall) dimana didalamnya tidak ada interaksi antar sesama manusia. Berdasarkan penelitiannya, Oldenburg (1999) mengungkap 8 (delapan) karakter yang membentuk *Third place* yaitu *on neutral ground, leveler, conversation is the main activity, accessibility and accomodation, the regulars, low profile, mood is playful, dan a home away from home.*

## Wellness

Menurut ahli dari Universitas Indonesia, dalam sebuah buku “Mind and Body Wellness”, bahwa *Wellness* diartikan sebagai keseluruhan proses menjaga atau mencapai kondisi sehat yang menyeluruh secara fisik, mental, dan emosional. Di sisi lain, **definisi** dari *health* berdasarkan KBBI adalah baik seluruh badan serta bagian-bagiannya bebas dari sakit.<sup>1</sup> Terdapat Enam aspek yang termasuk dalam kategori *wellness* yang dikembangkan oleh Co-Founder dari The National Wellness Institute, by Dr. Bill Hettle.

### Occupational

Memilih karir yang sejalan dengan minat dan nilai-nilai yang secara pribadi anda yakini.

### Physical

*Physical wellness* dapat dicapai dengan cara melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk menjaga daya tahan tubuh, dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang baik bagi kesehatan Anda, setidaknya 80% dari total keseluruhan pangan yang Anda konsumsi sehari-harinya.

### Social

Hiduplah dalam harmoni dengan sesama dan lingkungan dan sebaiknya jangan terjun ke dalam konflik dengan keduanya jika anda ingin mencapai *social wellness*. Jangan lupa juga untuk berkontribusi dalam kegiatan komunitas sekitar yang bersifat positif.

### Intelectual

Akan lebih baik apabila kita sebagai manusia menantang diri sendiri untuk terus menambah ilmu dan mengasah kemampuan yang sudah dimiliki. Hal ini lebih baik daripada kita berpuas diri akan apa yang sudah dimiliki. *Intelectual wellness* juga berkaitan dengan bagaimana Anda mengidentifikasi masalah dan memilih jalan terbaik sebagai penyelesaiannya.

### Spiritual

Aspek atau dimensi yang satu ini dapat tercapai apabila Anda membuka mata dan pikiran akan hidup yang Anda jalani. Jadilah terbuka dan milikilah toleransi terhadap pemikiran dan hal-hal yang menjadi kepercayaan orang lain. Akan tetapi, bersikaplah secara konsisten dalam memegang nilai-nilai yang Anda percayai.

### Emotional

Inti dari *emotional Wellness* adalah sikap hidup yang positif dan optimis. Anda bisa mencapainya dengan peka terhadap kata hati Anda sendiri dan bersikap optimis dalam menjalani hidup.

## Aktifitas Fisik

Setiap orang melakukan aktifitas fisik antara individu satu dengan yang lain tergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya..Olahraga adalah sebuah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh<sup>2</sup>. Olahraga merupakan suatu aktifitas yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kebugaran tubuh, secara umum olahraga didefinisikan sebagai salah satu aktifitas fisik .

Olahraga adalah sebuah aktifitas fisik yang dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Menurut sosiolog olahraga, olahraga dapat menjadi sarana bersosialisasi bagi semua kalangan umur.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> <https://livinghealthylife101.wordpress.com/2015/10/05/apa-itu-wellness/>

<sup>2</sup> <https://kbbi.web.id/olahraga>

<sup>3</sup> <https://www.kompasiana.com/meistra/5dd27c60097f364cf54bd612/review-artikel-sport-and-society?page=all>

### **3. METODE**

#### **Metode Perancangan Konvensional**

Metode perancangan yang dipakai dalam proyek adalah metode konvensional yang meliputi pengumpulan data (input), analisis (proses), sintesis (output). Dalam merancang sebuah arsitektur, data dan fakta merupakan hal yang menjadi sumber atau dasar ide dalam perancangan. Berdasarkan sumbernya, data dibagi menjadi dua yaitu data primer dan sekunder. Menurut Marzuki (2002:55), data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber yang diamati, sedangkan data sekunder menurut Umi Narimawati (2008:94) adalah data yang didapat dari sumber yang sudah tersedia.

#### **Pengumpulan data**

##### **A. Data Primer**

Data yang di dapat dari hasil observasi kawasan dan karakter masyarakat serta dokumentasi berupa foto untuk di jadikan dasar melakukan Analisa tapak pada kawasan Pluit, Jakarta Utara. Data ini diantaranya mengenai kondisi bangunan sekitar tapak, ketinggian bangunan, fungsi bangunan, peraturan hingga fasilitas umum di sekitar tapak pembangunan dengan radius kurang lebih satu kilometer.

##### **B. Data Sekunder**

Data yang di dapat dari studi pustaka atau literatur mengenai proyek terkait data tentang kawasan dan tapak terpilih, dan studi komparasi untuk mendapatkan data mengenai bangunan yang sejenis. Data ini diantaranya berupa kajian literatur baik dari metode hingga pemahaman mengenai fungsi proyek yang berkaitan dengan aktifitas fisik dan asupan makanan. Terdapat juga data yang di jadikan referensi untuk mendesain berupa studi kasus bangunan olahraga, bangunan agrikultur, dan ruang komunal masyarakat.

#### **Analisis Data**

##### **A. Analisis makro (Kawasan)**

##### **B. Analisis Mezo (Kecamatan-Kelurahan)**

##### **C. Analisa Mikro (Tapak)**

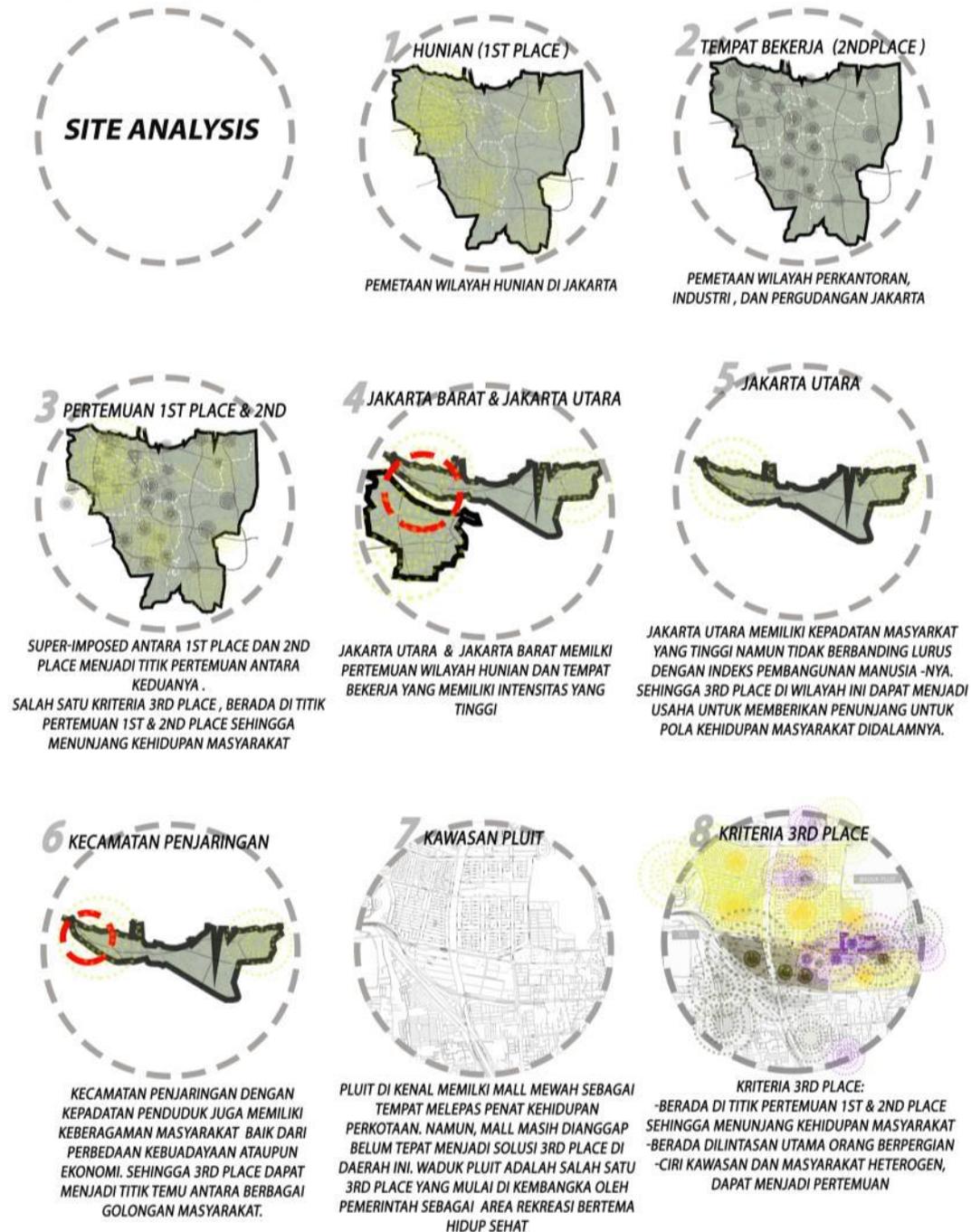
#### **Sintesis**

Tahap pengolahan hasil analisis menjadi sebuah proses perancangan atau desain. Tahap ini adalah tahap dimana hasil olahan data yang di kumpulkan baik data survey lapangan hingga data literatur (studi presedent) dan di sajikan berupa design bangunan yang menjawab kebutuhan masyarakat di kawasan Pluit, berupa ruang keburgaran. Bangunan yang di harapkan juga menjadi tempat bersosialisasi bagi semua kalangan masyarakat sekitar.

#### 4. DISKUSI DAN HASIL

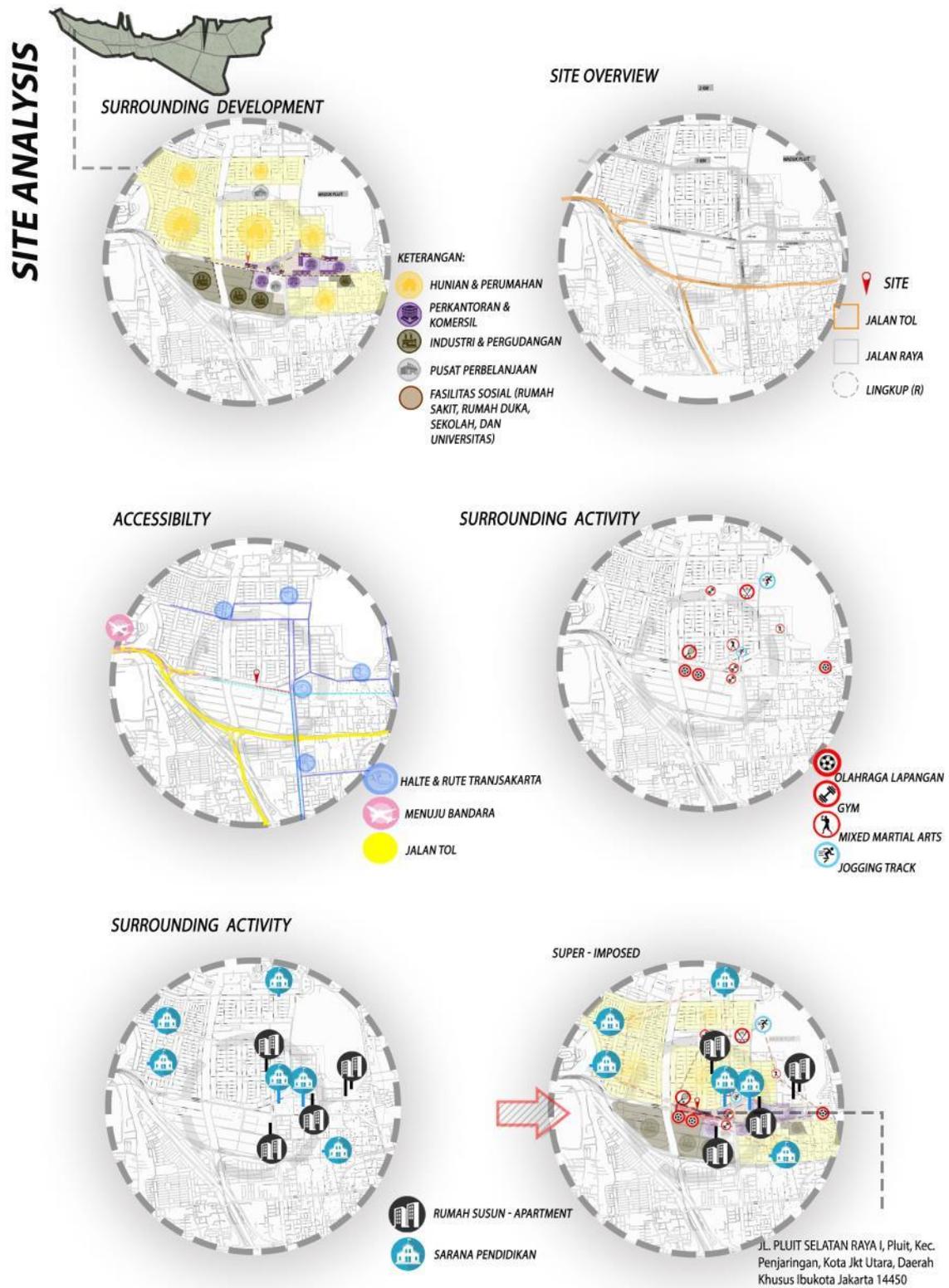
##### Pemilihan Lokasi

Membahas mengenai kebutuhan *Thrid Place* di Kota khususnya di Jakarta, mengenai permasalahan kehidupan perkotaan, dengan menginvestigasi titik-titik dimana terdapat *First Place & Second Place* di Jakarta hingga di kerucutkan mencapai cakupan kelurahan. Menginvestigasi bagaimana kebutuhan sebuah *Third place* dengan skala lingkungan di sebuah kawasan di lihat dari kebutuhan masyarakatnya dalam sudut pandang arsitektur. Setelah mendapat hasil investigasi, data tersebut di olah menjadi sebuah *design* yang menjawab kebutuhan masyarakat sekitar. Mulai dari bagaimana masyarakat dapat mengakses masuk kebangunan, hingga bagaimana bentuk bangunan tercipta.

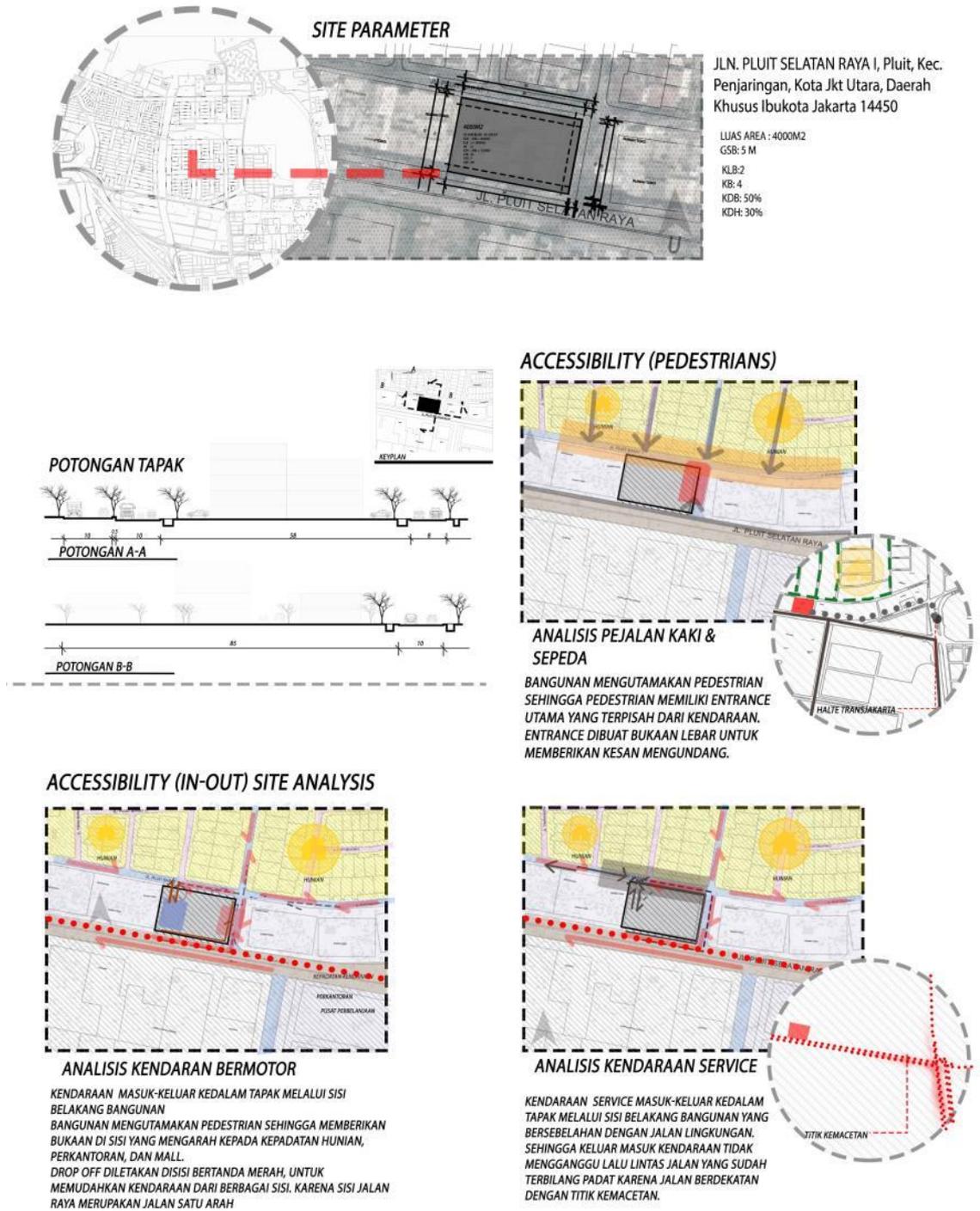


Gambar 1. Analisa Makro

Sumber: Penulis, 2019



Gambar 2. Analisa Mezzo  
Sumber: Penulis, 2019



Gambar 3. Analisis Mikro  
Sumber: Penulis, 2019

### Konsep Proyek

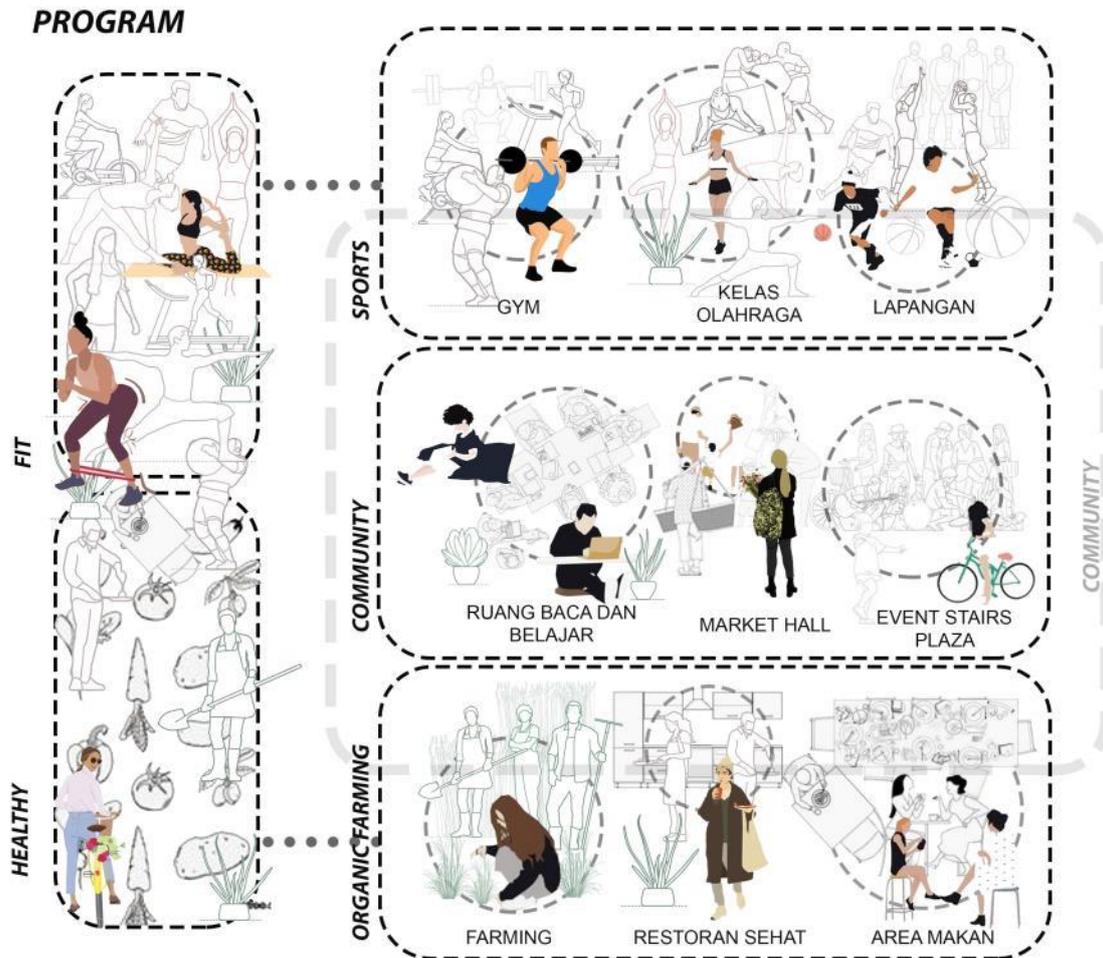
Hasil akhir sebuah design bertema *Wellness* yang di tuangkan dalam bentuk desain bangunan. Bangunan yang di usulkan menjadi sebuah wadah untuk masyarakat mengolah pola hidup sehatnya baik secara kasat mata yaitu fisik dan melalui pola makan yang sehat. Bangunan diharapkan dapat menjawab kebutuhan masyarakat, yaitu tidak hanya sekedar tempat olahraga tapi menjadi ruang komunal bagi masyarakat sekitar, sehingga tercipta komunitas baru yang lebih sehat dan bersosialisasi.



Gambar 4. Konsep *Wellness*

Sumber: Penulis, 2019

Program



**PROGRAM RUANG**

**SPORTS 35 %**

GYM  
KELAS AEROBIC  
KELAS MARTIAL ARTS  
LAPANGAN  
CALESTENIC  
RUANG GANTI

**ORGANIC FARMING 17%**

AREA TANAM (URBAN FARMING)  
RUANG PENYIMPANAN  
RUANG PANEN  
RESTORAN SEHAT  
AREA MAKAN

**COMMUNITY 25 %**

RUANG BACA DAN BELAJAR BERSAMA  
OPEN KITCHEN  
MARKET HALL  
EVENT STAIRS & PLAZA

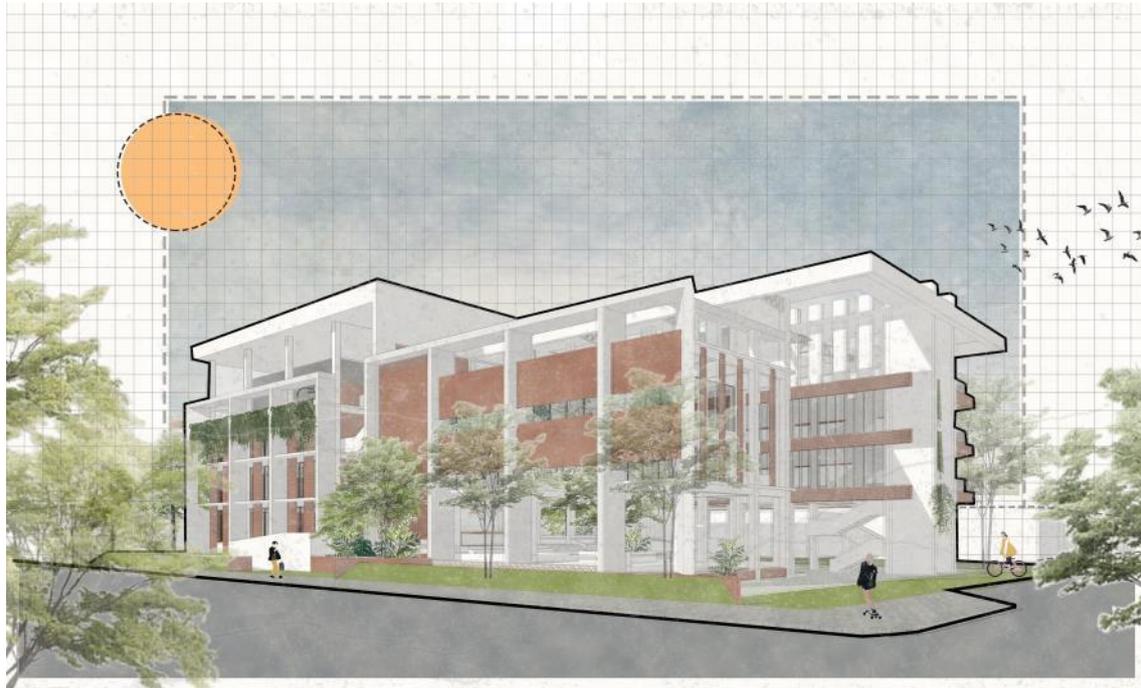
**PENUNJANG 6 %**

RETAIL MAKANAN & MINUMAN  
COFFEE SHOPS  
RETAIL KEBUTUHAN OLAHRAGA

**SERVICE 17%**

AREA SERVICE -LOADING  
TOILET  
MUSHOLLA  
PARKIR  
MEP  
GUDANG PENYIMPANAN

Gambar 5. Program  
Sumber: Penulis, 2019



Gambar 6. Human Eye  
Sumber: Penulis, 2019

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Permasalahan yang muncul dalam kehidupan perkotaan adalah kecenderungan masyarakat bersosialisasi pada ruang-ruang komersial dan kurangnya kehidupan bersosialisasi di ruang publik sehingga kehidupan menjadi mahal karena orang rela menghabiskan banyak uang demi bersosialisasi.

Menganalisa lokasi yang cocok untuk menghadirkan *third place* di perkotaan dengan kepadatan penduduk yang tinggi. Lokasi di Penjaringan, Jakarta Utara menjadi lokasi terpilih yang memiliki karakter lokasi dekat dari *first place* dan *second place*. *First place* pada kawasan ini berupa kompleks perumahan hingga rumah susun atau *apartemen*. Sedangkan *second place* berupa pergudangan, perkantoran, hingga sarana pendidikan. Melihat kondisi yang ada, terdapat permasalahan berupa kurangnya sarana yang mendukung orang berinteraksi. Masalah kurangnya sarana olahraga di sekitar hunian memperburuk pola hidup masyarakat yang menjadikannya area yang kurang mendukung kesehatan.

Sehingga untuk mengatasi permasalahan yang ada, hadirnya "*Third place*" diharapkan mampu memberikan solusi dengan menawarkan program berupa area beraktifitas fisik, area berinteraksi, atau sebuah tempat dengan program yang mendukung gaya hidup sehat dari masyarakat. Proyek berupa sarana olahraga hingga agrikultur diharapkan menjadi sebuah wadah bagi masyarakat berkumpul untuk berinteraksi dengan sesamanya. Menarik masyarakat dari kawasan Penjaringan yang heterogen baik dari sisi ekonomi maupun etnis yang tinggal dan bekerja di kawasan ini. Sehingga kawasan ini mampu mendukung sumber daya manusia yang baik karena proyek yang diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk hidup sehat.

Kehidupan masyarakat yang sehat akan mendukung produktivitas masyarakat itu sendiri yang dapat berdampak pada penilaian sebuah kota-nasional atau sejalan dengan *Sustainable Development Goals*, diantaranya terdapat *good health and well being, quality education, gender equality, and sustainable and communities*.

## REFERENSI

- Oldenburg, R. (1989). *The Great Good Place*. USA: DaCapo Press
- Tjahjono, G. (2000). *Metode Perancangan Suatu Pengantar untuk Arsitek dan Perancang*. Depok: Universitas Indonesia.
- Definisimenurutparaahli.com. Pengertian aktifitas fisik. Di akses pada 01 agustus 2019, dari <http://www.definisimenurutparaahli.com/pengertian-aktivitas-fisik/>
- jakutkota.bps.go.id. 2017. Data kependudukan di Jakarta Utara. Di akses pada 29 Juli 2019, dari <https://jakutkota.bps.go.id/>
- kompasiana.com. *Artikel*. Olahraga dan Masyarakat dalam Pandangan Sosiologi. Di akses pada 30 Juli 2019, dari <https://www.kompasiana.com/meistra/5dd27c60097f364cf54bd612/review-artikel-sport-and-society?page=all>
- livinghealthylife101.wordpress.com. (2015,05 oktober). Awali Hidup Sehat Dari Hal Kecil. Diakses pada 01 agustus 2019, dari <https://livinghealthylife101.wordpress.com/2015/10/05/apa-itu-wellness/>
- Properti.kompas.com. (2017, 30 oktober). Jakarta nomor 18 kota paling stres di dunia. Di akses 02 agustus 2019, dari <https://properti.kompas.com/read/2017/10/30/090000621/jakarta-nomor-18-kota-paling-stres-di-dunia>

