

PERANCANGAN BANGUNAN SPA DI MALANG DENGAN PENDEKATAN RELAKSASI INDERA MANUSIA

Della Ayu Pitalokka, Rinawati P. Handajani, Damayanti Asikin

Jurusan Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Brawijaya
Jalan MT. Haryono 167, Malang 65145, Indonesia
Alamat Email penulis: dellapitaloka@gmail.com

ABSTRAK

Seiring dengan perkembangan jaman hiruk pikuk perkotaan dapat memicu tingkat *stress* seseorang, untuk mengurangi *stress* seseorang memerlukan relaksasi. Relaksasi dapat dilakukan melalui beberapa cara salah satunya adalah relaksasi melalui fasilitas spa. Dalam fasilitas spa pengunjung akan mendapatkan terapi atau perawatan untuk merelaksasi tubuh serta pikiran. Tubuh manusia menerima rangsang melalui indera, rangsang yang diterima indera manusia dapat mempengaruhi tubuh. Indera manusia memiliki batas-batas tertentu agar tubuh terasa nyaman. Rangsang yang masuk melalui indera dapat diarahkan sedemikian rupa agar tubuh mencapai keadaan relaks. Beberapa penelitian membuktikan bahwa alam luar atau alam bebas mempunyai peran positif dalam tubuh manusia. Alam luar dapat membantu manusia merelaksasi tubuh. Adapun dalam studi ini adalah merancang fasilitas spa dengan pendekatan relaksasi melalui indera manusia. Rangsangan pada indera manusia di dapat melalui pemanfaatan unsur alam. Unsur alam yang dimaksud dalam studi adalah melalui elemen *landscape* seperti tanaman, air dan batuan, dll.

Kata Kunci: spa, relaksasi, indera manusia

ABSTRACT

Along with the development of urban bustle can trigger a person's stress level, to reduce stress someone needs relaxation. Relaxation can be done in several ways one of which is the relaxation through the spa facilities. In the spa facilities visitors will get therapy or treatments to relax the body and mind. The human body receives stimuli through the senses, stimuli received by the human senses can affect the body. The human senses have certain limits in order that the body feels comfortable. Stimulation coming in through the senses can be directed in such a way that the body in a relaxed state. Several studies have shown that the wild outdoors or have a positive role in the human body. Outdoors can help relax the human body As this study is to design a spa facility with relaxation approaches through human senses. Stimulation of the human senses can be through the use of natural elements. Natural elements referred to in the study is through elements landscape such as plants, water and rocks, etc

Keywords: Spa, relaxation, human sense

1. Pendahuluan

Seiring dengan berkembangnya jaman, pola hidup masa kini cenderung lebih modern, serba cepat, serba instan, sistematis dan mekanis. Hidup di lingkungan perkotaan dengan berbagai keruwetan dan problema metropolitan memicu ketegangan psikis maupun fisik orang-orang yang tinggal di dalamnya. Berelaksasi atau sekedar

mengendurkan syaraf-syaraf, dipercaya dapat menyeimbangkan kembali fisik dan mental. Sejalan dengan perkembangan relaksasi di Indonesia relaksasi dengan cara alami semakin diminati, salah satunya adalah Spa.

SPA adalah singkatan dari bahasa Latin *Solus Per Aqua*. *Solus* mempunyai makna pengobatan atau perawatan, *per* memiliki arti dengan, dan *aqua* adalah air. Dalam bahasa Inggris disebut *Hydrotherapy*. Jadi dapat disimpulkan pengertian dari spa adalah suatu cara atau penerapan untuk meningkatkan kesehatan tubuh manusia, dengan menggunakan media air dalam berbagai bentuk untuk mencapai manfaat kesehatan serta kebugaran tubuh manusia.

Dalam perkembangan fasilitas spa muncul beragam jenis terapi yang ditawarkan untuk mencapai kesegaran tubuh, serta kesehatan tubuh. Seiring dengan kemajuan teknologi spa pun semakin berkembang, menjadi terapi yang dapat mencakup terapi fisik, serta terapi holistik dengan tujuan untuk mencapai keseimbangan tubuh, pikiran serta emosi pada diri manusia. Untuk menyelaraskan tubuh, pikiran serta emosi manusia dapat melalui enam indera manusia.

Enam indera manusia yang dimaksud antara lain sebagai berikut :

1. Indera penglihatan atau indera mata, melalui visual manusia menangkap warna, keindahan ruang serta gelap terang ruang. Atau bisa juga disebut *atmosfer* terapi.
2. Indera penciuman atau indera hidung, melalui indera penciuman bebauan masuk ke tubuh manusia. Dengan terapi aroma atau aroma *essensial* yang khas dapat menimbulkan efek tenang dan menyenangkan ke dalam tubuh manusia.
3. Indera pendengaran atau telinga, suara yang diterima telinga akan disalurkan ke dalam otak. Terapi menggunakan suara atau music dapat memberikan efek tenang.
4. Indera pengecap atau lidah, melalui makanan dan minuman yang sehat dan bergizi dapat memanjakan lidah tamu spa untuk menunjang perawatan spa.
5. Indra peraba atau kulit, melalui pijatan lembut yang dilakukan oleh terapis akan meningkatkan kesegaran tubuh serta menciptakan perasaan yang nyaman.
6. Indra otot, melalui tekanan pada bagian-bagian tubuh tertentu akan dicapai efek rileks.

Dari ke enam indera tersebut yang mungkin diterapkan pada desain arsitektur ada empat indera yaitu penglihatan, penciuman, peraba, dan pendengaran. Rangsang yang masuk melalui indera manusia dapat diarahkan sedemikian rupa agar tubuh mencapai keadaan relaks, yaitu dengan memperhatikan batas-batas kenyamanan setiap indera.

Penelitian telah menunjukkan bahwa berada di alam, lingkungan luar adalah salah satu hal terbaik yang dapat dilakukan untuk kesehatan. Alam yang dikemas dalam suatu taman relaksasi dan digabungkan dengan fasilitas spa, diharapkan dapat menjadi suatu konsep yang menarik dan dapat dijadikan fasilitas alternatif untuk menghilangkan *stress* dan ketengangan dalam tubuh.

2. Metode

Perancangan bangunan spa dengan pendekatan relaksasi indera manusia menggunakan metode deskriptif analitik dengan mengidentifikasi masalah yang ada di dalam tapak dianalisa sehingga didapatkan konsep-konsep penyelesaian terhadap masalah yang ada. Selain menggunakan metode deskriptif analitis, juga digunakan metode programatik. Metode ini digunakan untuk mempermudah pengelompokan data dan pengolahan data secara skematis, sehingga didapatkan kriteria – kriteria desain yang sesuai dengan konsep perancangan

Pengumpulan data digunakan untuk mendapatkan data tentang unsur alam yang dapat dimanfaatkan sebagai media relaksasi indera manusia dalam fasilitas spa, juga mengumpulkan data mengenai kriteria desain yang baik untuk menciptakan suasana spa yang diinginkan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara kepada beberapa pihak ahli yang terkait dalam bidang spa, dan observasi lapangan pada komparasi sebagai studi banding. Wawancara dilakukan kepada beberapa terapis spa, dan juga kepada salah satu ahli terapi spa Ibu Dani Miranda. Untuk objek komparasi yang dikaji adalah beberapa tempat atau fasilitas spa yang menggunakan elemen taman atau lansekap pada desain arsitektural seperti Aramsa Spa di Singapore, Padma Spa Legian, dan komparasi salah satu spa yang ada di Malang yaitu Ladies Beauty Spa. Proses pengumpulan data meliputi pengumpulan data primer dan data sekunder.

Melalui tahap analisa dan didapatkan konsep perancangan, kemudian konsep diterjemahkan ke dalam desain akhir menggunakan metode programatik. Metode ini digunakan untuk menemukan desain yang tepat berdasarkan fungsi dan kebutuhan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Relaksasi Indera Manusia

3.1.1 Indera Penglihatan

Dalam kehidupan sehari-hari mata memiliki peran penting, dalam dunia sekarang ini mata mengalami begitu banyak ketegangan lebih karena gaya hidup. Untuk seseorang yang bekerja di kantor mata cenderung menghabiskan delapan jam berada di depan layar computer, belum lagi kegiatan menonton tv dan melihat layar ponsel. Maka dari itu mata memerlukan istirahat dan relaksasi untuk menghilangkan kelelahan pada mata. Untuk mengatasi mata lelah sebenarnya mudah, yaitu memejamkan mata untuk beberapa saat saja sudah dapat mengurangi kelelahan pada mata. Hal lain yang dapat dilakukan untuk merelaksasi mata adalah dengan melihat pemandangan yang indah, melihat pemandangan alam seperti hamparan rerumputan yang hijau atau melihat pergerakan ombak di laut.

Elemen arsitektur yang paling mudah ditangkap indera mata adalah warna. Selain warna ada elemen garis bentuk motif dan tekstur. Elemen-elemen arsitektur dalam desain ruang luar ataupun ruang dalam dapat mempengaruhi suasana atau psikis seseorang. Dari banyaknya elemen arsitektur yang paling mudah di tangkap mata dan yang memiliki pengaruh terhadap suasana ruang antara lain warna, bentuk, tekstur dan pencahayaan.

Tabel 1. Penerapan elemen desain yang berpengaruh terhadap indera penglihatan

Elemen desain	Aplikasi Desain
Warna	Tenang – Biru Segar – Hijau Percaya Diri -- Kuning / Orange Netral, alami -- Coklat Skema : Monokrom / Analogus / Komplementer Terbelah
Garis dan Bentuk	Garis Horisontal menimbulkan kesan tenang dan rileks. Bentuk : perpaduan bentuk persegi dengan lengkung
Lighting / Pencahayaan	Untuk ruang relaksatif menggunakan jenis pencahayaan indirect. Bisa juga menggunakan teknik uplight yang diterapkan pada sisi dinding atau disebut teknik wallwash.

3.1.2 Indera Pendengaran

Telinga merupakan indera pendengaran yang menerima rangsang berupa suara. Melalui indera pendengaran ini kita bisa membedakan suara-suara yang keras, lemah dan lembut dari suatu dialog percakapan, atau mendengarkan nada-nada musik yang indah. Suara-suara bising perkotaan dapat memicu terjadinya stress. Pencemaran suara diakibatkan oleh suara-suara bervolume tinggi yang membuat daerah sekitarnya menjadi bising. Tingkat kebisingan terjadi bila intensitas bunyi melampaui 70 desibel (dB). Batas aman pendengaran manusia adalah 70 desibel (dB) sedangkan untuk menciptakan suasana yang tenang batas pendengaran adalah 20-50 dB.

Tujuan spa adalah merelaksasi tubuh melalui indera manusia, maka yang dibutuhkan dalam merelaksasi indera pendengaran adalah situasi yang tenang. Pada penjelasan diatas intensitas suara yang menciptakan suasana tenang adalah pada taraf 40- 50 untuk taraf tenang dan 20 – 30 dB untuk taraf sangat tenang.

Pada jurnal penelitian Jason J Alvarsson (2010) menunjukkan bahwa suara alam gemericik air dan kicauan burung dapat mempercepat penyembuhan orang sakit dan dapat mengurangi tingkat stres seseorang. Dalam penelitian tersebut 40 orang mendengarkan suara alam dan suara kebisingan kota atau suara-suara lain. Hasil menunjukkan suara alam dapat menurunkan kadar stres dibandingkan suara perkotaan atau suara yang lain. Dari penjelasan di atas maka suara alam yang berasal dari suara air dapat digunakan untuk relaksasi pendengaran dalam suatu ruang, khususnya ruang spa. Dari cara air jatuh memberikan jenis suara yang berbeda-beda.

Tabel 2. Acoustic Raindrops sizes (Nystuen, 1999)

Drop size	Diameter	Sound Source
Tiny (sangat kecil)	< 0.8 mm	Silent
Small (kecil)	0.8 – 1.2 mm	Loud Bubble
Medium (sedang)	1.2 – 2.0 mm	Weak impact
Large (besar)	2.0 – 3.5 mm	Impact Loud bubbles
Very Large (sangat besar)	>3.5 mm	Loud Impact Loud bubbles

Dalam desain arsitektur elemen air dapat diaplikasikan dalam beberapa cara antara lain sebagai kolam dalam taman, dalam bentuk fountain atau air mancur, atau dalam bentuk tetesan air. Setiap aplikasi air dalam keadaan diam, mengalir, atau mementes mempunyai suara yang berbeda. Air dalam bentuk kolam airnya cenderung tenang dan tidak menghasilkan suara. Air dengan tetesan suara yang keluar akan tergantung dari seberapa banyak tetesan. Semakin deras tetesan yang keluar maka semakin keras suaranya. Suara air dengan ritme yang tetap dan dalam ambang suara dengan intensitas dibawah 50 dB maka suara akan memberikan ketenangan.

3.1.3 Indera Penciuman

Alat indera penciuman pada manusia adalah hidung. Sebagai benda gas, bau berbau menjadi satu dengan gas-gas lain di dalam udara. Saat seseorang menghirup udara pernapasan, bau tersebut ikut masuk ke dalam hidung. Di rongga hidung, bau akan diterima oleh ujung-ujung saraf pembau serta diteruskan ke pusat penciuman dan saraf pembau. Oleh otak, rangsang tersebut ditanggapi sehingga kita dapat mencium bau yang masuk hidung. Bebauan atau aroma yang sampai ke otak berkaitan dengan mood (suasana hati), emosi, ingatan, dan pembelajaran.

Banyak bebauan atau aroma yang dapat mempengaruhi suasana hati / mood seseorang, aroma tersebut diantaranya berasal dari tanaman, berupa daun, biji, atau akar-akaran. Dalam bangunan spa ini ada beberapa kata kunci yang didapat dari analisa manfaat spa yaitu tenang, segar, menambah semangat atau percaya diri. Jenis tanaman yang digunakan dalam desain perancangan spa ini adalah beberapa tanaman yang dapat menunjang karakter ruang yang akan di bentuk dalam mewujudkan manfaat sps yang akan dicapai. Berikut adalah jenis-jenis tanaman beserta efek aromanya terhadap tubuh.

Tabel 3. Analisa Tanaman Aromaterapi

	Menenangkan	Menyegarkan	Menambah semangat / percaya diri
Bunga / Daun / buah	<ul style="list-style-type: none"> - Lavender - Chamomile - Kenanga/ ylang-ylang - Rose / Mawar - Kecubung - Geranium - Rosemary - Anggrek - Kamboja - Gardenia - Sedap Malam - Cempaka - Clary Sage 	<ul style="list-style-type: none"> - Peppermint - Lemon grass - Grapefruit - Jeruk purut 	<ul style="list-style-type: none"> - Basil - Bergamot - Lemon - Jasmine
Akar / Batang	<ul style="list-style-type: none"> - Cendana - Cedarwood - Rosewood 	<ul style="list-style-type: none"> - Pinus - Akar Wangi - Cendana 	
Biji		<ul style="list-style-type: none"> - Cengkeh - Kayu manis - Pala 	<ul style="list-style-type: none"> - Cengkeh - Jinten

3.1.4 Indera Peraba

Dalam kajian spa yang dimaksud dengan relaksasi indera peraba adalah relaksasi melalui sentuhan dan tekanan untuk merelaksasi otot. Melalui peminjatan, otot-otot yang kaku dapat dilemaskan dan peredaran darah menjadi lancar. Melalui indera peraba sentuhan dan tekanan hal yang dapat pula dilakukan adalah refleksi, yaitu teknik penekanan pada beberapa titik dari bagian kaki, tangan dan telinga dengan tujuan untuk memulihkan kesehataan atau mendeteksi penyakit dalam. Filosofi dari refleksi adalah beberapa titik dibagian tubuh berhubungan langsung dengan organ dalam tubuh. Refleksi diterpakan pada kaki tangan dan telinga, telapak kaki merupakan bagian yang terdapat paling banyak titik syaraf yang terhubung dengan tubuh bagian dalam.

Refleksi biasa dilakukan oleh terapis melalui peminjatan dengan tangan ataupun menggunakan alat tertentu. Namun refleksi pada kaki dapat dilakukan dengan berjalan pada bebatuan yang tidak tajam. Batuan tersebut dapat menekan titik-titik refleksi sehingga memberikan efek rileks dan memberikan kesehatan bagi tubuh. hal tersebut dapat diterapkan dalam bangunan yaitu menggunakan bahan lantai yang bertekstur bebatuan pada area-area tertentu.

3.2 Pengolahan Ruang Treatment Spa

3.2.1 Ruang Single Body Spa

Treatment body spa adalah treatment spa pada area seluruh tubuh kecuali muka. Manfaat dari *treatment* ini adalah melancarkan peredaran darah, merelaksasi dan

mengendurkan otot, mengencangkan kulit, mencerahkan kulit, serta meremajakan kulit. Suasana ruang yang ingin dicapai dalam ruang ini adalah tenang dan segar.

Treatment body spa merupakan perawatan yang membutuhkan waktu paling lama, waktu yang dibutuhkan adalah 2jam – 4jam. Lamanya *treatment body spa* dikarenakan banyaknya tahapan yang dilakukan dalam perawatan ini. Adapun alur pada *treatment single body spa* dijelaskan pada gambar di bawah ini.



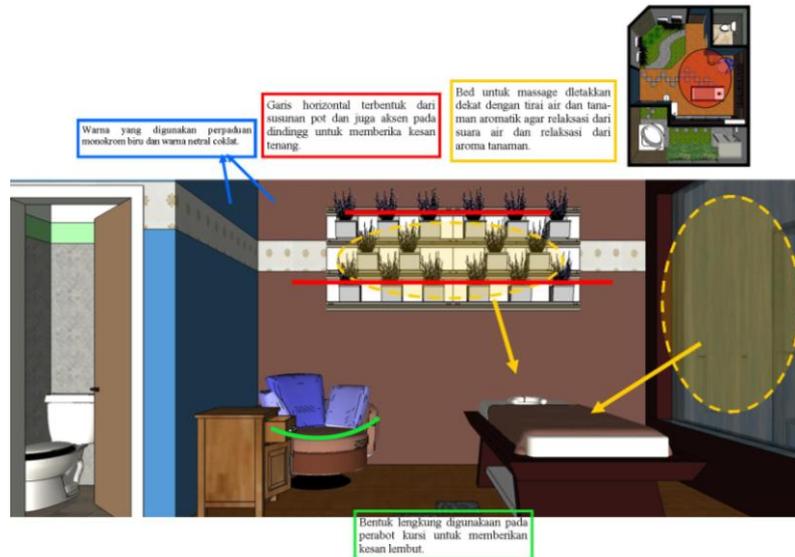
Alur *treatment body spa* :

1. Pengunjung dipersilahkan mengganti pakaian
2. melakukan *treatment footspa*
3. *treatment massage* dan *srub* tubuh
4. Sauna
5. Lulur
6. *Bathspa*

Gambar 1. Penjelasan Alur dalam R. *Single Body Treatment*

Untuk terapi relaksasi indera pada ruang *single body spa* dimasukan *inner court* atau taman dalam untuk tanaman beraroma sehingga merelaksasi indera penciuman. Untuk relaksasi indera penciuman pada ruang *body spa* menggunakan tanaman yang mempunyai efek tenang yaitu seperti lavender dan kenanga. Untuk kesan segar diletakan tanaman *lemon grass* pada taman dalam. Penggunaan kayu cendana di dekat tirai air juga memberikan efek menenangkan. Tidak hanya merelaksasi indera penciuman, dengan menghadirkan taman di dalam indera penglihatan yaitu mata juga akan terelaksasi. Relaksasi untuk indera penglihatan tidak hanya dari taman dalam namun ruang *single body treatment* juga memiliki banyak jendela yang menghubungkan ke area taman sehingga sejauh mata memandang berbagai sisi dari ruang ini pengunjung akan disuguhkan dengan view taman atau tumbuhan hijau. Sehingga relaksasi mata akan lebih maksimal. selain melalui pemandangan taman, relaksasi indera penglihatan juga dicapai dari pemilihan warna ruang, ruang ini yang dibutuhkan adalah ketenangan maka warna biru yang soft dipadukan dengan warna coklat akan membantu mencapai suasana tenang. Untuk suasana segar diaplikasikan warna hijau dari tanaman.

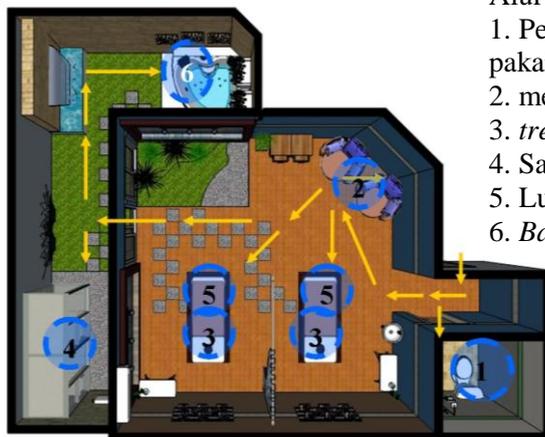
Tirai air dihadirkan pada ruang *single body treatment*, tirai air ini akan menghasilkan suara gemericik air yang lembut sehingga dapat merelaksasi indera pendengaran. Suara gemericik air dari tirai air di atur sedemikian rupa agar suara yang keluar suara air yang lembut agar memberikan efek tenang kepada pengunjung. Lubang keluarnya air dibuat tidak lebih dari 1.2 - 2mm sehingga suara yang timbul tidak terlalu keras. Karena terapi yang membutuhkan waktu paling lama dari terapi ini adalah terapi *massage*, sehingga suasana tenang yang diutamakan. Untuk relaksasi indera peraba dalam ruang ini menggunakan permainan bebatuan pada lantai. Selain itu disediakan juga di area *inner court* jika pengunjung ingin dengan sengaja melakukan refleksi kaki dengan bebatuan.



Gambar 2. Interior Ruang *Single Body Treatment*

3.2.2 Ruang *Couple Body Spa*

Pada desain fasilitas spa studi ini terdapat 2 ruang *couple body spa*. *Couple body spa* ini diperuntukkan bagi pengunjung yang datang berpasangan atau datang berdua, namun akan tetap dikembalikan kepada pengunjung itu sendiri ingin menggunakan fasilitas *couple* ataupun *single*. Dalam ruang *couple body spa* ini terdapat area *treatment* sama seperti yang terdapat pada *single body treatment* yaitu area *treatment hand and foot*, *massage*, sauna serta *bathspa*. Namun yang membedakan adalah setiap fasilitas *treatment* di ruang ini disediakan untuk dua orang pengunjung. Alur terapi pada *couple body spa* dapat terlihat pada gambar dibawah ini :



Alur *treatment body spa* :

1. Pengunjung dipersilahkan mengganti pakaian
2. melakukan *treatment footspa*
3. *treatment massage* dan *srub* tubuh
4. Sauna
5. Lulur
6. *Bathspa*

Gambar 3. Penjelasan Alur dalam R. *Couple Body Treatment*

Dalam ruang *couple body treatment* juga memasukan *inner court* kedalam ruang tujuannya adalah untuk menanam tanaman aroma terapi untuk relaksasi indera penciuman. Selain itu fungsi dari taman ini adalah untuk menghadirkan pemandangan taman untuk relaksasi indera penglihatan. Relaksasi penglihatan pada ruang ini juga dicapai melalui adanya jendela-jendela yang terhubung langsung ke taman luar sehingga pengunjung dapat menikmati pemandangan taman yang ada dari dalam ruang. Namun untuk menjaga privasi jendela tidak dapat dilihat dari luar kedalam. Warna yang digunakan dalam ruang ini adalah biru dan coklat untuk mencapai suasana tenang.

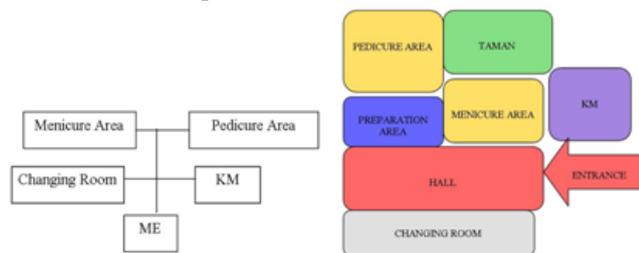


Gambar 4. Perspektif Interior *Couple Body Treatment*

Relaksasi indera pendengaran pada ruang ini yaitu menggunakan gemericik air yang berasal dari tirai air. Tirai air diatur sedemikian rupa agar gemericik air yang keluar adalah suara yang menenangkan, yaitu dengan membuat lubang tempat keluarnya air sebesar 1,2 – 2 mm, jumlah lubang pada tirai air pun dibatasi agar air yang keluar tidak terlalu deras. Relaksasi indera peraba pada ruang ini pun juga memainkan terapi batu pada lantai-lantainya, dan juga menyediakan terapi *reflexiology* pada area *inner court*.

3.2.3 Ruang Manicure Pedicure

Ruang *manicure pedicure* berada di gedung utama dekat dengan ruang tunggu dan kafe. Area ini diletakkan di area depan karena sifatnya yang semi privat dan juga lama perawatan yang tidak memakan waktu yang lama dibandingkan dengan *treatment body spa*. Pada ruang ini terdapat 2 kursi terapi untuk terapi *pedicure* atau foot terapi dan ada 2 kursi untuk *manicure* atau *hand* terapi.



Gambar 5. Alur dan Ploting Ruang *Manicure Pedicure*



Gambar 6. Perspektif Interior *Manicure Pedicure Treatment*

Relaksasi indera ada ruang ini yaitu dengan menghadirkan *inner court* yang berada tepat didepan area *pedicure*. Dalam *inner court* ini juga dihadirkan suara gemericik air dari area kolam. Gemericik air yang ada di area ini berbeda dengan yang ada pada ruang *body spa*. Pada area ini gemericik air di atur sedemikian rupa sehingga suara air yang muncul akan memberikan efek segar terhadap ruangan. Untuk menciptakan suara air yang memberikan suasana segar maka yang dihadirkan adalah berupa permainan arus air atau bisa juga air mancur yang kecil.

Jendela pada ruang ini juga terhubung langsung ke area taman luar sehingga dapat merelaksasi indera penglihatan pengunjung. Relaksasi penglihatan juga dicapai melalui pemilihan warna pada ruang terapi yang membentuk suasana meningkatkan percaya diri dan merefreshing atau menyegarkan pikiran, warna yang dipilih adalah hijau untuk efek segar dan coklat untuk kesan tenang, untuk meningkatkan suasana yang ceria bisa dihadirkan beberapa perabot atau dekorasi berupa bunga yang berwarna kuning. Karena terbatasnya gerak pengunjung saat melakukan terapi ini maka untuk terapi relaksasi indera peraba dicapai dari sentuhan terapis saat melakukan terapi *hand* atau *foot treatment*

Relaksasi indera penciuman bisa dicapai dari hadirnya *inercourt* yang ditanami tumbuhan aromaterapi dan juga jajaran kayu cendana yang diletakkan di dekat kolam. Kayu cendana bisa memberikan efek bau yang menyegarkan namun juga menenangkan.

4. Kesimpulan

4.1 Kesimpulan

Pada perancangan bangunan spa di Malang dengan pendekatan relaksasi indera manusia ini disimpulkan bahwa:

1. Dalam kajian skripsi ini menghasilkan bahwa elemen arsitektural lebih mengarah atau banyak menggunakan elemen arsitektural lansekap dalam desain agar dapat merelaksasi pengunjung spa. Elemen arsitektural lansekap yang di rancang sedemikian rupa agar ruang dan suasana yang ada di dalam spa dapat menambah relaksasi penggunaanya
2. Relaksasi indera yang dapat diterapkan melalui aspek arsitektural antara lain relaksasi indera melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman dan peraba
3. Relaksasi melalui indera penglihatan dapat dilakukan dengan memberikan visual alam pada mata yang merupakan alat indera penglihatan. Untuk menghadirkan *view* taman maka setiap ruang diberikan bukaan-bukaan lebar yang langsung mengarah ke taman terbuka hijau. Selain memberikan *view* alam relaksasi indera penglihatan juga dapat dicapai melalui pemilihan warna pada ruang, pengaturan cahaya dalam ruang dan pemilihan bentuk serta garis dalam ruang. Warna dingin atau warna yang dekat dengan alam lebih memiliki efek relaksatif dibandingkan dengan warna lain.
4. Relaksasi melalui indera pendegaran dapat dilakukan dengan menghadirkan suara-suara alam yang terbukti dapat mengurangi tingkat *stress* seseorang. Suara alam yang dapat diterapkan dalam ruang spa adalah melalui elemen air. suara gemericik air memberikan efek relaksatif serta menenangkan bagi seseorang. Suara air yang menetes atau terdiri dari tetesan memberikan efek tenang dan memudahkan seseorang untuk tertidur. Semakin keras suara gemericik air suasana yang terbentuk adalah suasana segar. Maka untuk ruang-ruang yang membutuhkan ketenangan diberikan suara tetesan air yang lembut sehingga suasana tenang dalam ruang dapat

- tercapai. Sedangkan untuk ruang yang membutuhkan suasana segar diberikan aliran suara air yang lebih deras.
5. Relaksasi indera penciuman dapat dilakukan dengan menghadirkan tanaman beraoma ke dalam ruang. Tanaman aromatic memiliki khasiat yang berbeda-beda. Untuk mendukung atau menambah efek relaksatif dalam ruang spa tanaman yang dihadirkan dalam ruang spa sebaiknya yang memiliki khasiat yang mirip dengan manfaat treatment spas. Ruang yang membutuhkan ketenangan maka memasukan tanaman yang memberi khasiat tenang.
 6. Relaksasi indera peraba juga dapat dilakukan melalui aspek arsitektur yaitu dengan permainan tekstur. Tekstur bebatuan pada lantai dapat diterapkan dalam ruang untuk memberikan efek pijatan pada telapak kaki yang terhubung ke syaraf seluruh tubuh. sehingga efek segar dan sehat dapat dirasakan setelah berjalan di tekstur lantai bebatuan.

4.2 Saran

Perancangan bangunan spa dengan pendekatan relaksasi indera manusia dapat menjadi saran untuk referensi perancangan maupun penelitian selanjutnya. Bangunan fasilitas spa tidak lagi sekedar mewadahi kegiatan terapi spa namun juga dapat membantu mencapai manfaat dari spa itu sendiri melalui perancangan bangunan dan ruang secara tepat.

Daftar Pustaka

- Badudu, J.S. 2003. *Kamus Kata-Kata Serapan Asing Dalam Bahasa Indonesia*. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- Benge & Tara, Sophie & Elizabeth. 2000. *Buku Pintar Terapi Spa*. Jakarta : Tamedia & Restu Agung.
- Said, I. 2008. *Garden as Restorative Environment for Hospitalised children*. Kuala Lumpur: Universitas Teknologi Malaysia.
- Simson, P.S. dan Martha C.S. 1998. *Horticulture as Therapy: The principles and Practice*. New York: An Imprint of the Haworth Press, Inc.
- Gaya Spa, Majalah Perkawinan. Edisi Januari 2002; hal 14).
- Menelusuri Asal Usul Spa, 2012, www.conectique.com, 11 Maret 2012
- <http://m.detik.com/news>, 2011
- (<http://oregonlakesandrivers.com/content/power-great-outdoors>)
- (<http://balilulur.wordpress.com>)
- <http://mrkurniawan-pengetahuan.blogspot.com/2009/06/pengertian-relaksasi.html>
- (<http://perawatan-kulit.com>, 2013)
- <http://www.landscappist.com/2012/05/tanaman-sehat-untuk-interior-rumah.html>
- www.ideaonline.co.id
- <http://edupaint.com/pojok-unik/pojok-unik-interior/3895-tanaman-indoor-untuk-keindahan-interior.html>