

BAB II

TINJAUAN HAKIKAT PUSAT KEBUGARAN DAN KECANTIKAN WANITA

2.1. Pengertian Kecantikan dan Kebugaran

Sejak jaman dulu wanita sudah dikonstruksikan sebagai makhluk yang cantik, identik dengan keindahan. Konstruksi ini telah berlaku sepanjang sejarah perempuan sehingga kecantikan itu dipandang sebagai sesuatu yang obyektif dan universal yang inheren dalam diri perempuan.

Kecantikan berasal dari kata cantik yang berarti bagus, elok, molek, indah, sedap dipandang. Sedangkan kecantikan adalah keindahan, kemolekan, keelokan baik tentang wajah atau bentuk tubuh (gadis atau wanita pada umumnya).

Beragam persepsi akan muncul terkait dengan makna kecantikan, secara garis besar dapat diklasifikasikan dalam tiga kelompok :

1. Kecantikan hanya bersifat fisik saja (*outer beauty*), misalnya : wajah yang ayu, tubuh yang langsing, dan kulit putih,
2. Hakikat kecantikan ada dalam diri bukan pada fisik (*inner beauty*), misalnya : kepribadian, intelektualitas, dan kecakapan emosional.
3. Kecantikan bersifat fisik dan nonfisik (memiliki *inner beauty* dan *outer beauty*)

Bagi perempuan yang dianugerahi Tuhan penampilan fisik yang menarik, mungkin akan menempatkan dirinya pada kelompok pertama atau ketiga. Bahwa kecantikan itu adalah penampilan fisik yang menarik saja atau penampilan fisik dan non-fisik sekaligus. Akan tetapi, bagi perempuan yang kebetulan memiliki ukuran tubuh yang secara sosial tidak proporsional akan kurang menarik, mungkin akan lebih condong pada pendapat kelompok kedua, meskipun tidak menutup kemungkinan alam bawah sadarnya juga menginginkan kecantikan fisik.

Begitu berharganya kecantikan sehingga tidak jarang kaum perempuan sangat terobsesi untuk mendapatkannya. Mereka bersedia melakukan apapun untuk mendapatkannya meskipun harus mengeluarkan uang yang tidak sedikit. Tempat-tempat kebugaran, spa, salon kecantikan, dan berbagai institusi



kecantikan lain menjadi tempat-tempat yang diminati perempuan untuk mengubah dirinya menjadi cantik.

Perawatan kecantikan ini akan lebih sempurna jika dibarengi dengan perawatan kesehatan, karena kecantikan juga terpancar dari tubuh yang sehat. Berdasarkan sumber dari WHO (*World Health Organization*), semua kegiatan yang berhubungan dengan bidang kesehatan dapat dikategorikan perawatan kesehatan, yang secara umum dapat dikategorikan meliputi 3 hal, yaitu :

1. Pencegahan, perawatan & penanganan penyakit

Berupa pelayanan kesehatan formal yang meliputi : pencegahan penyakit, rehabilitasi, dan strategi penanganan penyakit untuk kesembuhan pasien.

2. Pemeliharaan fisik

Kegiatan yang bersifat pemeliharaan bukan pengobatan penyakit, seperti : perawatan kecantikan, perawatan tubuh & kulit, perawatan gigi.

3. Pemeliharaan mental/pikiran

Meliputi kegiatan untuk mengurangi ketegangan pikiran, misalnya dengan relaksasi, *aromatherapy*, meditasi.

Selain itu perawatan kesehatan juga dapat dilakukan dengan menjaga kebugaran tubuh, yaitu dengan melakukan olahraga. Kebugaran berasal dari kata bugar yang berarti sehat dan segar (tentang badan), sedangkan kebugaran memiliki arti hal yang bugar, keadaan tubuh yang fit. Perawatan kecantikan dan kebugaran tubuh secara terpadu dan bersama-sama ini sangat penting agar diperoleh hasil yang maksimum dan seimbang antara cantik dan sehat.

2.2. Tinjauan Mengenai Pusat Kebugaran dan Kecantikan Wanita

Gaya hidup yang dinamis serta beragam kegiatan rutinitas sehari-hari terutama di daerah perkotaan, lambat laun akan membawa masyarakatnya pada suatu titik jenuh. Keinginan untuk tampil *fit* dan *fresh* setiap saat menjadi impian para wanita aktif yang menjadikan dirinya terlihat cantik dan menarik. Untuk itu kemudian bermunculan tempat-tempat yang menawarkan perawatan kecantikan bagi para wanita.



Klinik perawatan kulit yang pertama hadir yaitu Larissa salon pada tahun 1992, kemudian disusul beberapa klinik lain seperti *London Beauty Centre* yang berdiri pada tahun 1998 dan sudah memiliki 3 cabang di Yogyakarta, serta *Natasha Skin Care* yang berdiri tahun 2001 dan memiliki 5 cabang di Yogyakarta. Jika dilihat dari penambahan jumlah pusat perawatan kulit (*skin care*) di Yogyakarta, terlihat semakin banyak orang yang peduli dengan perawatan kecantikan.

Kini tidak hanya perawatan kecantikan saja yang menjadi incaran para wanita, tetapi juga perawatan kesehatan sehingga nantinya hasil yang ingin dicapai yaitu wanita yang cantik dan sehat baik secara fisik dan juga mental. Dibutuhkan suatu wadah yang mampu menaungi beberapa kegiatan atau aktivitas yang saling menunjang dan berkaitan sebagai suatu usaha untuk mengoptimalkan pelayanan dan hasil yang diterima oleh pengunjung, serta mempermudah akses dan mempersingkat waktu pencapaiannya, mengingat target sasaran dari obyek ini adalah masyarakat perkotaan dengan segala aktivitasnya, khususnya bagi kaum wanita, sehingga dibuatlah rancangan sebuah wadah yang berfungsi sebagai Pusat Kebugaran dan Kecantikan Wanita di Yogyakarta.

Pusat memiliki arti pokok pangkal atau yg menjadi pempunan (berbagai-bagai urusan, hal, dsb). Pusat Kebugaran dan Kecantikan Wanita di Yogyakarta merupakan tempat yang digunakan untuk melakukan berbagai macam kegiatan, mulai dari perawatan tubuh, olah fisik serta mental untuk memperoleh kesehatan secara menyeluruh, sehingga kesegaran dan kepuasan batin pun tercapai. "*One stop*" *health and beauty services* merupakan tawaran yang diberikan pada fasilitas pelayanan ini, sehingga pengunjung dapat memilih salah satu atau beberapa bahkan melakukan seluruh aktivitas dalam satu tempat saja dan menghemat waktu yang dimiliki oleh pengunjung.

Dasar pemilihan pemeliharaan fisik dan pemeliharaan mental sebagai komponen dalam Pusat Kebugaran dan Kecantikan Wanita di Yogyakarta karena kedua jenis perawatan tersebut erat kaitannya dengan hal yang sangat diperhatikan manusia, yakni penampilan dan kecantikan, serta relaksasi untuk



menghilangkan *stress* atau kepenatan dan ketegangan otot karena aktivitas sehari-hari yang begitu padat dan melelahkan.

Penampilan fisik yang perlu dirawat, meliputi : tubuh (kebersihan kulit tubuh), wajah (masalah kulit seperti jerawat, flek dan keriput), kaki dan tangan (kerapian dan kebersihan kuku), rambut (tatanan model, warna, dan kesehatan rambut). Sedangkan pemeliharaan pikiran yang berupa relaksasi, meliputi : *aromatherapy* dan yoga.

2.3. Fungsi dan Tipologi Obyek Studi

Fasilitas-fasilitas utama pada Pusat Kebugaran dan Kecantikan Wanita di Yogyakarta dapat diuraikan sebagai berikut :

2.3.1. Tinjauan SPA

Spa merupakan suatu singkatan kata yang berasal dari kata *Solus Per Aqua* (*solus* = pengobatan atau perawatan; *per* = dengan; dan *aqua* = air). Berdasarkan arti kata tersebut maka dapat dikatakan bahwa SPA adalah sistem pengobatan atau perawatan dengan air atau dalam bahasa Inggris dikenal sebagai *Hydrotheraphy*. Secara lebih rinci SPA didefinisikan sebagai suatu cara penatalaksanaan kesehatan dengan mempergunakan air dalam berbagai bentuk untuk mengobati suatu penyakit atau untuk mempertahankan kesehatan individu.

Sebagai suatu metode pengobatan kuno, pengobatan dengan SPA telah dikenal sejak jaman Mesir kuno. Penggunaan spa sebagai sarana pengobatan telah tercantum dalam suatu kepustakaan medis pada tahun 1500 SM dengan judul *Rig Veda* yang berarti "perawatan air untuk penyembuhan demam". Dalam perkembangan saat ini, spa mempunyai dua asal, yaitu :

1. *European SPA*

Awalnya SPA ini berasal dari suatu daerah atau perkampungan di Belgia yang bernama *Spau*. Perkampungan ini mempunyai sarana mineral air panas yang banyak dikunjungi orang. Pada mulanya kunjungan tersebut hanya untuk liburan, tetapi dalam perjalanannya banyak orang yang mempunyai penyakit tertentu dari gangguan kulit sampai ke penyakit degenerative mengalami penyembuhan setelah



berendam di tempat tersebut berulang kali, sehingga beberapa ahli melihat pada keuntungan tersendiri dalam perawatan SPA tersebut untuk penyembuhan penyakit.

Seiring dengan hal tersebut mulai banyak pusat perawatan SPA untuk perawatan dan penyembuhan penyakit di daratan Eropa dengan menggabungkan manfaat kandungan mineral yang ada dalam air dengan teknologi mutakhir perawatan air dan teknik perawatan komprehensif. Berdasarkan hal tersebut maka *European SPA* lebih dikenal sebagai *Retreatment SPA* atau *Medispa*.

2. *American SPA*

Mengingat sangat jauh dan mahalnya perjalanan dari amerika ke eropa; maka beberapa orang di amerika mulai mendirikan pusat perawatan SPA. Didalam perjalanannya ternyata lebih menguntungkan bila pusat perawatan SPA tersebut tidak hanya untuk indikasi medis tetapi juga menyediakan fasilitas lain seperti relaksasi, perawatan kecantikan, program kebugaran, dan program penurunan berat badan. Seiring dengan perjalanan waktu ternyata SPA yang ada di Amerika saat ini lebih banyak untuk tempat relaksasi dan pusat perawatan tubuh dan kecantikan sehingga lebih dikenal sebagai *Relaxation SPA* atau *Relaxation/Leisurespa*.

Terdapat 4 jenis perawatan SPA yang berkembang berdasarkan paket program dan pemilihan lokasinya, antara lain :

1. *Day Spa*

Fasilitas *Day Spa* sering memanfaatkan lahan di daerah perkotaan. Oleh karena itu, sirkulasi perawatan cepat, waktu kunjungannya pun relatif pendek. Kebutuhan ruangnya relatif lebih sedikit, sehingga kebutuhan luasan lahannya tidak terlalu besar dan dapat diakomodasi dalam lahan-lahan di daerah perkotaan.

Pada dasarnya *Day Spa* merupakan perluasan dari salon dan terletak di pusat kota. Keuntungan yang bisa didapatkan dari *Day Spa* adalah melayani selama kurang lebih 1 jam. Tidak hanya



terbatas pada pelayanan 1 jam, *spa* jenis ini juga menyediakan paket sehari atau setengah hari. Karena dapat dilakukan hanya dalam waktu tidak lebih dari satu hari untuk melakukan perawatan, maka disebut *Day Spa*.

2. *Destination Spa (Resort Spa)*

Resort Spa merupakan sarana relaksasi yang sekaligus dapat dimanfaatkan sebagai penginapan dan rekreasi. Fasilitas ini biasanya terletak di area-area yang memiliki potensi wisata (pantai, pegunungan, dan lokasi-lokasi menarik lainnya) dan dilengkapi fasilitas akomodasi. Sesuai dengan namanya, maka *spa* ini menyediakan program peningkatan gaya hidup dimana para tamu berpartisipasi pada semua bagian.

Tujuan dasar *spa* ini adalah mendidik dan melatih para tamu bagaimana cara meningkatkan kesehatan melalui koordinasi aktivitas kebugaran fisik, pengetahuan kesehatan, dan berbagai macam program yang menarik. Semua kebutuhan pada *spa* dilayani secara eksklusif dan profesional oleh para ahlinya, dengan tujuan agar para tamu memperoleh kebiasaan hidup yang sehat dan dapat membawanya ke dalam kehidupan mereka selanjutnya.

Spa dengan tujuan khusus ini, biasanya memerlukan waktu 3-7 hari, termasuk tempat tinggal, makanan, dan jadwal kegiatan *spa*. Biasanya adalah paling tinggi dari seluruh jenis *spa* yang ada, namun dapat mencapai tujuan optimal dari *spa*. Program yang disediakan adalah fitness, pengobatan, penyediaan makanan sehat dan relaksasi.

3. *Hotel Spa (Club Spa)*

Hotel Spa merupakan fasilitas *spa* yang terletak pada sebuah hotel dan merupakan suatu fasilitas kemewahan yang ada pada hotel berbintang. Kelengkapan fasilitas pada *spa* ini relatif sama dengan *spa* pada umumnya, hanya berbeda pada kemewahan tempat dan layanannya. *Spa* ini ditawarkan khusus untuk masyarakat ekonomi atas yang biasanya sering menggunakan fasilitas akomodasi hotel berbintang.



4. *Medical Spa*

Penekanan fungsi *spa* ini adalah perawatan kesehatan dengan menggunakan air sebagai sarana medis. Tujuan utamanya memberikan pelayanan kesehatan dan pemilihan kosmetik yang cocok untuk konsumennya selama sehari penuh. Semua pegawainya adalah tenaga medis, baik suster dan dokter yang berpengalaman dalam bidangnya.

2.3.2. Tinjauan *Skin Care* dan *Body Care*

Skin care merupakan tempat untuk mengatasi semua permasalahan perawatan kulit wajah, mulai dari masalah jerawat, komedo, bopeng, flek hitam, penuaan dini, pori-pori membesar, kulit kusam dan kering, serta kulit sensitif. Perawatan kulit dimulai dari sesi konsultasi singkat sampai tindakan medis yang lebih kompleks. Perawatan *skin care* meliputi :

1. Pelenturan dan peremajaan kulit
2. Pengobatan dan perawatan jerawat serta flek hitam
3. Peremajaan kulit dan pembersihan bulu rambut

Selain perawatan kulit juga dilakukan perawatan tubuh (*body care*), hal ini dikarenakan citra "cantik" terlanjur melekat pada tubuh langsing dan kulit putih padahal berbekal sehat dan kepercayaan diri yang kuat, kecantikan akan memancar dengan sendirinya. Umumnya, metode yang ditawarkan di klinik pelangsingan, pusat-pusat pelangsingan atau *slimming centre* adalah program *body-exercise* dan *diet control*, artinya aktivitas, olahraga, serta pola makan akan dipantau oleh ahli gizi, *beauty counselor* dan seorang *exercise trainer*. Kegiatan yang dilakukan antara lain :

1. Penurunan berat badan dan perawatan selulit
2. Detoksifikasi
3. Rekomendasi program diet

2.3.3. Tinjauan Salon Kecantikan

Salon merupakan tempat untuk melakukan perawatan tubuh mulai dari rambut hingga ujung kaki. Beragam perawatan ditawarkan misalnya : perawatan dan penataan rambut (*rebonding*, *smoothing*, cat, keriting,



gunting, *hair spa*, *creambath*, *hair mask*), perawatan wajah (*make up* dan *facial*), perawatan tangan dan kaki (*manicure* dan *pedicure*).

1. Perawatan wajah

Facial merupakan metode perawatan wajah yang bertujuan untuk mengeluarkan kotoran dari dalam lapisan kulit dan melepaskan sel-sel kulit mati sehingga wajah menjadi ceria dan berseri.

2. Perawatan rambut

Rambut merupakan mahkota wanita, rambut pun memerlukan perhatian dan perawatan khusus agar tetap sehat dan indah, mengingat saat ini rambut telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari dunia kecantikan. Keindahan rambut terletak pada kondisi rambut sehat, kuat, dan tidak mudah rontok.

Perawatan rambut merupakan cara untuk memelihara kulit kepala dan rambut agar sehat, perawatan rambut juga bertujuan untuk memperbaiki rambut yang rusak akibat faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal seperti pengaruh sinar matahari, polusi, pelurusan, pengeritingan, pewarnaan, dan penggunaan produk yang salah. Faktor internal seperti ketidakseimbangan hormonal, kelelahan fisik atau jiwa, dan kekurangan nutrisi. Jenis perawatan yang ditawarkanpun beragam tergantung kebutuhan konsumen, meliputi *hair spa*, *hair mask*, *creambath*, dan semua yang berhubungan untuk membuat rambut menjadi lebih indah.

3. Perawatan tangan dan kaki

Perawatan tangan dan kaki terdiri dari :

1. *Manicure* dan *Pedicure* yaitu membersihkan kuku tangan dan kaki sehingga terlihat bersih dan indah. *Manicure* dan *pedicure* merupakan serangkaian perawatan untuk mengatasi kelelahan dan bau tidak sedap pada kaki, serta untuk merawat kulit dan kuku pada kaki dan tangan agar tetap sehat, halus, dan sedap dipandang.



2. *Nail polish*, yaitu mengecat kuku tangan atau kaki agar lebih indah.
3. *Hand and foot mask*, yaitu masker untuk tangan atau kaki agar terasa lebih lembut.

2.3.4. Tinjauan Tempat Kebugaran

Layanan kebugaran yang terdapat pada Pusat Kebugaran dan Kecantikan di Yogyakarta nantinya merupakan pelayanan olahraga untuk peningkatan dan keseimbangan vitalitas tubuh, pembentukan tubuh yang ideal, dan pelepas ketegangan/*stress*. Jenis fasilitas yang ada terkait dengan proyek ini, yaitu *fitness centre*, *aerobic* serta yoga yang merupakan olahraga ringan dan tidak membutuhkan tenaga yang besar seperti angkat beban. Fasilitas yang ada ini untuk saling mendukung dengan kegiatan yang ada terkait dengan kecantikan dan kesehatan dan yang sesuai bagi kebutuhan wanita akan kebugaran tubuh.

1. *Aerobic*

Senam *aerobic* merupakan salah satu alternatif untuk menjaga kesehatan, kebugaran sekaligus menjaga penampilan tubuh agar tetap ideal serta untuk menjaga kesehatan jantung dan paru-paru. Senam ini dipercaya dapat membentuk tubuh menjadi ideal sehingga banyak diminati oleh kaum wanita.

Senam *aerobic* membutuhkan gerakan yang cukup sulit dan banyak sehingga membutuhkan ruangan yang cukup luas dan dilengkapi kaca dengan tujuan agar para peserta dapat leluasa bergerak serta melihat dan menilai gerakan masing-masing melalui kaca agar sesuai dengan gerakan instruktur senam. Umumnya aerobik diikuti oleh banyak peserta dan dipandu oleh instruktur senam.

2. *Fitness*

Dapat membantu dalam pembentukan tubuh yang ideal, menjaga kesehatan dan kesegaran tubuh, serta membentuk otot



tubuh agar kencang dan berbentuk yang tentunya didampingi oleh tenaga ahli agar mencapai hasil yang maksimal.

Berdasarkan jenis peralatan dan kelengkapannya, maka ada 5 jenis pusat kebugaran, yaitu :

1. *General fitness* : tempat *fitness* yang menyediakan sebagian besar peralatan berupa bermacam-macam alat untuk beban.
2. *Executive fitness* : tempat *fitness* yang menyediakan sebagian besar peralatan berupa *cardiovaskuler*, seperti *rowing machines* dan *bicycle ergometers*.
3. *Luxury club* : tempat *fitness* yang menyediakan peralatan khusus.
4. *Women only* : tempat *fitness* khusus bagi wanita yang peralatannya bersifat relaksasi
5. *Body builders "sweatshop"* : tempat *fitness* yang khusus membentuk tubuh dan membutuhkan tenaga yang besar serta dilengkapi dengan peralatan *fitness* berupa alat penurunan berat badan, pembentuk otot dilengkapi dengan rak dan bangku

Fitness adalah olahraga yang menggunakan berbagai macam alat yang berfungsi untuk membentuk otot tubuh menjadi kencang, karena itu ruang *fitness* membutuhkan ruang yang cukup luas, hal ini agar para olahragawan dapat bergerak dan menggunakan semua peralatan dengan leluasa.

3. Yoga

Yoga berasal dari bahasa Sansekerta berarti "penyatuan", yang bermakna "penyatuan dengan Sang Pencipta" menitik beratkan pada meditasi memiliki pengaruh besar terhadap kebugaran dan kecantikan karena dapat melancarkan sirkulasi peredaran darah dan juga mampu mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental.

Secara horisontal yoga bertujuan untuk menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa seseorang dengan keselarasan yang alami. Sedangkan secara vertikal yoga berarti menyatukan kesadaran diri



dengan Tuhan. Yoga adalah sebuah ketrampilan yang memberikan dua disiplin praktek yaitu gerak dan diam. Disiplin gerak berfungsi menguatkan fisik, menghilangkan kekakuan sendi dan otot, serta mengontrol kesehatan saraf dan kelenjar tubuh.

Yoga berfungsi untuk relaksasi atau mengistirahatkan tubuh dan menenangkan pikiran. Dengan sikap fisik, pernafasan yang terkendali, dan latihan yang dirancang, seseorang dapat mencapai kedamaian jiwa dan energi kehidupan tersalur dalam pikiran dan jiwanya.

2.4. Persyaratan, Kebutuhan/Tuntutan, Standar-Standar Perencanaan dan Perancangan Pusat Kebugaran dan Kecantikan.

2.4.1. Persyaratan Ruang SPA

Persyaratan kesehatan gedung/kantor/ruang pelayanan SPA berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang Pedoman Persyaratan Kesehatan Pelayanan SPA :

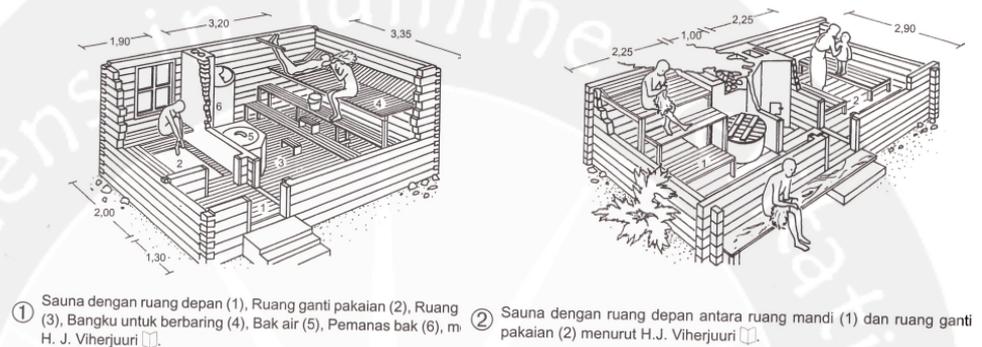
1. Ventilasi
 - Ventilasi dapat menjamin peredaran udara di dalam kamar/ruang dengan baik
 - Luas ventilasi 20% dari luas lantai ruangan
 - Bila ventilasi alami tidak memenuhi persyaratan harus dilengkapi dengan ventilasi mekanis (AC, kipas angin, *exhaust fan*)
2. Pencahayaan

Intensitas cahaya yang memenuhi syarat untuk melakukan kegiatan yang memerlukan sedikitnya ketelitian adalah : 200-300 lux
3. Pembuangan limbah

Memenuhi sarana pembuangan limbah yang memenuhi syarat kesehatan (saluran dengan penampungan air limbah/septic tank).
4. Toilet/kamar mandi/jamban
 - Harus selalu tersedia air bersih yang cukup dan memenuhi syarat kesehatan, sabun cair, handuk disposable/bersih.



- Lantai kamar mandi/jamban kuat, permukaan rata, kedap air, tidak licin dan mudah dibersihkan. Kemiringan yang cukup (2-3%) ke arah saluran pembangunan air limbah.
5. Index jentik nyamuk : tidak melebihi dari 5%
 6. Kenyamanan : untuk suhu berkisar antara 18-20°C dan kelembaban berkisar antara 40-70%
 7. Tingkat kebisingan : tidak melebihi 85 db.



Gambar 2.1 Ruang sauna
(Sumber : Data arsitek edisi 33, p.196)

2.4.2. Persyaratan *Skin Care* dan *Body Care*

1. Jauh dari kebisingan.
2. Pada umumnya bangunan permanen, dengan lantai dan dinding yang kedap air serta atap yang tidak tembus air.
3. Sebaiknya ruang perawatan tidak memiliki akses visual dari luar ke dalam dan terlindungi dari arus angin secara langsung.

2.4.3. Persyaratan Salon Kecantikan

Hampir sama dengan persyaratan pada *skin care* dan *body care* yang umumnya bangunan harus permanen, dengan lantai dan dinding yang kedap air serta atap yang tidak tembus air. Ruang untuk perawatan wajah, tubuh, dan rambut sebaiknya terpisah.

1. Persyaratan ruang perawatan wajah

Pada ruang perawatan wajah, pencahayaan diusahakan tidak menimbulkan bayangan yang dapat mengganggu aktivitas *technician*.

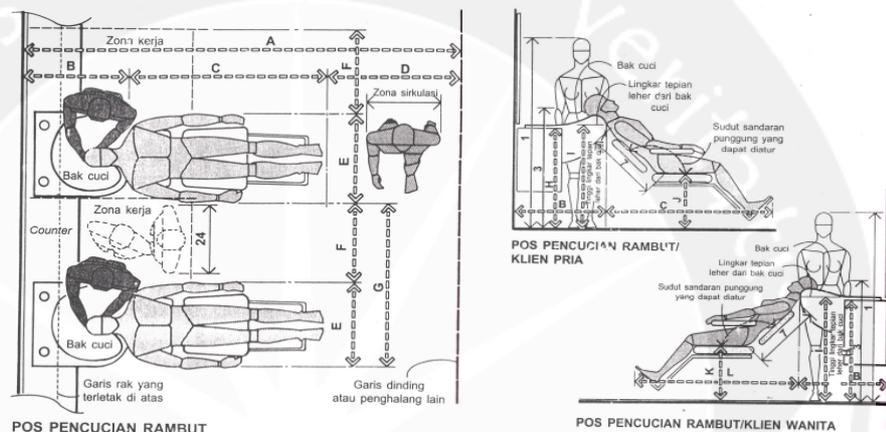


2. Persyaratan ruang perawatan rambut

Pada ruang perawatan rambut diperlukan kaca-kaca besar untuk melihat proses perawatan yang sesuai dengan keinginan pengunjung.

3. Persyaratan ruang perawatan kaki dan tangan

Pada umumnya ruangan untuk perawatan tangan dan kaki cukup terdiri dari bangku pengunjung dan bangku para *technician*. Namun agar lebih nyaman, bersih dan menarik, fasilitas ruangan perawatan tangan dan kaki dilengkapi oleh wastafel, meja untuk minum dan majalah, meja peralatan *technician*, serta meja *manicure*.



Gambar 2.2 Ruang perawatan rambut
(Sumber : Dimensi manusi dan ruang interior, p.214)

2.4.4. Persyaratan Tempat Kebugaran

Persyaratan standar keamanan ruang olahraga khususnya *fitness* dan *aerobik* hampir sama, hal ini dikarenakan jenis olahraganya yang sama-sama membutuhkan banyak gerakan, sehingga memiliki persyaratan sebagai berikut :

1. Ruang olahraga dirancang untuk dapat memenuhi kebutuhan dan berfungsi sebagaimana layaknya minimal hingga 10 tahun mendatang.
2. Tempat penyimpanan barang (*locker*), ruang bilas (*shower*), dan ruang ganti (*changing room*) sebaiknya berada di pusat bangunan agar dapat melayani seluruh aktivitas.
3. Lantai harus kuat, tahan pecah/hancur, stabil, *hardwearing*, isolasi suara dan panas, tidak licin, atau dilapisi penutup lantai yang anti-



3. Terdapat unsur-unsur alam, karena unsur alam dipercaya dapat membantu penyembuhan dan relaksasi.
4. Sebaiknya ruangan memiliki hubungan dengan lingkungan yang masih asri, hal ini untuk menciptakan suasana yang harmonis antara manusia dan alam disekitar, serta penghormatan terhadap kebesaran Tuhan.
5. Didalam ruang tidak terdapat barang-barang yang tidak diperlukan agar ruangan cukup lapang sehingga memaksimalkan penghawaan.
6. Ruangan harus memiliki sirkulasi udara yang baik dengan pergantian udara 8 – 10 kali/jam.
7. Tinggi plafon minimal 2,4 m
8. Intensitas rata-rata cahaya untuk latihan ≥ 120 lux. Suhu ruang hall : 2 – 15 °C
9. Luas jendela 20% dari jumlah seluruh luas ruangan dengan cahaya internal yang tidak menyilaukan (sun blinds).