

BAB II

KAJIAN TEORI

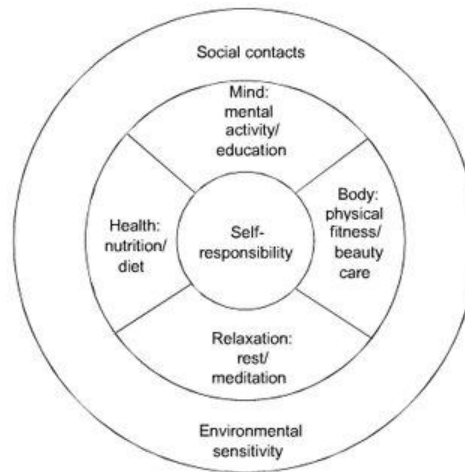
2.1. *Wellness Tourism*

2.1.1. Pengertian *Wellness Tourism*

Wellness tourism atau Wisata Kesehatan merupakan sebuah perjalanan wisata yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan individu secara menyeluruh atau holistik termasuk fisik, mental, spiritual, intelektual, sosial, dan emosional (Yuwono & Astuti, 2021). *Wellness* berkaitan dengan *wellbeing* yang memanfaatkan lingkungannya untuk relaksasi jiwa, raga, dan pikiran tiap individu (Pujiastuti & Hermantoro, Hengki, 2018). *Wellness tourism* juga merupakan salah satu wisata dari hasil Kerjasama terhadap Kementrian Kesehatan (Kemenkes) dan Kementrian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif (Kemenparekraf) pada tahun 2017 sesuai dengan Peraturan Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Republik Indonesia Nomor PM.07/HK.001/MPEK/2012. Upaya Kerjasama ini terus berkembang hingga telah tersusun *Memorandum of Understanding* (MOU) mengenai pengembangan wisata kesehatan di Indoneisa (Izzati & Dewi, 2021). Kemenkes dan Kemenparekraf juga menetapkan Joglosemar (Jogja, Solo, Semarang), Bali, dan Jakarta untuk dapat menjadi pionir *wellness tourism* di Indonesia.

2.1.2. Aspek *Wellness Tourism*

Wellness Tourism merupakan pariwisata yang menampung kegiatan untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran jiwa serta raga (Izzati & Dewi, 2021). *Wellness tourism* memiliki enam aspek utama, yaitu aspek *mind, body, health, relaxation, social contacts*, dan *environmental sensitivity*. Enam aspek ini dapat membentuk suatu *self-responsibility* atau rasa untuk terus melanjutkan *wellness treatment*. Menurut Utama, (2011) produk *wellness tourism* akan selalu berkembang karena akan selalu menyesuaikan fenomena sosial dan lingkungan yang ada. Perkembangan ini memberi dampak pada hasrat manusia untuk selalu melakukan *wellness treatment* sebagai wujud dari *self-responsibility* tersebut. Berikut merupakan gambar mengenai aspek *wellness tourism*:



Gambar 2.1. Aspek Wellness Tourism

Sumber: Conference Paper Health and Wellness Tourism: Jenis dan Potensi Pengembangannya di Bali (Utama, 2011)

2.1.3. Strategi Wellness Design

Wellness design merupakan desain untuk meningkatkan kualitas *well-being* manusia, menciptakan perasaan nyaman, menyenangkan, dan menghindarkan manusia dari perasaan negatif sehingga tercipta kebugaran fisik, mental, dan jiwa. Menurut Michelle (2019) strategi *wellness design* adalah sebagai berikut:

a. Menyediakan Udara Bersih dan Segar

Banyaknya bukaan, filtrasi yang baik, dan kontrol polutan dapat menciptakan lingkungan yang sehat dan mengurangi tingkat keparahan gangguan mental.

b. Memilih Material Ramah Lingkungan

Material dari alam seperti batu alam, kayu bambu, tanah liat, jerami, dan lainnya

c. Menyediakan Pencahayaan Alami dan Pemandangan

Melalui koneksi antara ruang luar dan ruang dalam yang dapat menampilkan pemandangan dan pencahayaan alami dapat meningkatkan produktivitas dan mengurangi stress.

d. Memilih Pencahayaan Buatan yang Baik

Cahaya buatan yang tidak silau dan tidak berkedip serta tidak remang

e. Kontrol Silau

Cahaya matahari tetap dibiarkan masuk namun perlu dikontrol melalui desain dan kontrol pengguna, sehingga tidak silau.

f. Desain Akustik

Kualitas akustik dari tenang hingga aktif disesuaikan dengan kebutuhan ruang dan atraksi

g. Menggabungkan *Active Design*

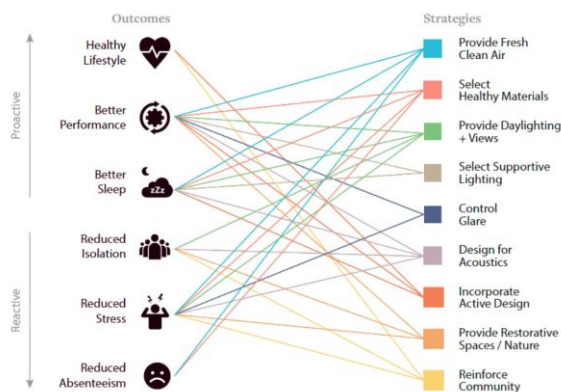
Desain mendorong penghuni untuk bergerak/melakukan aktivitas fisik yang juga dapat dilakukan oleh penyandang disabilitas melalui sirkulasi dan lokasi fasilitas.

h. Menyediakan Ruang Restorative/Akses ke Alam

Koneksi terhadap alam melalui akses langsung, maupun imajinatif dapat menurunkan tingkat stress, terutama bila dipadukan dengan vegetasi pada interior dan material alami.

i. Memperkuat Komunitas

Menyediakan ruang untuk saling bersosialisasi dengan orang lain dan komunitas sekitar



Gambar 2.2. Hubungan strategi *wellness design* dengan kondisi mental manusia

Sumber: https://issuu.com/vmdoarchitects/docs/vmdo_designing_for_health_wellnes

2.2. *Ethno Wellness*

Menurut Nursetiawati (2016) *Ethno Wellness* merupakan kegiatan kebugaran yang menerapkan nilai-nilai kebudayaan, tradisi leluhur, etnik, ras, maupun kondisi geografis. Yogyakarta memiliki *ethno wellness* berupa:

a. Pijat ala Jawa Kuno

Pijat ala Jawa Kuno berasal dari budaya keraton Jogja. Pijat ala Jawa Kuno ini menggunakan teknik seperti *glangsuran*, *urut*, *idak-idak* pada titik-titik energi tubuh manusia, dan dipadukan dengan unsur seni dalam gerakan dasar tari Jawa.

b. Meditasi Beksan

Meditasi gerak (aktif) untuk mendapatkan energi positif, serta keseimbangan jiwa, raga, dan mental melalui olah nafas, olah rasa, dan olah tubuh. Meditasi ini merupakan latihan energi Jawa Kuno yang memanfaatkan gerakan tarian Jawa (Beksan) dalam prosesnya.

c. Jamu tradisional

Yogyakarta khususnya Desa Wisata Jamu Kiringan terkenal akan jamu gendong tradisional yang merupakan warisan leluhur. Jamu herbal ini dapat menjadi menu kuliner sehat khas Yogyakarta.

d. Instrumen gamelan

Gamelan yang merupakan musik tradisional Jawa dapat mendukung *well-being* manusia karena alunan yang lembut dan menenangkan. Gamelan ini dapat menjadi terapi suara buatan.

2.3. Pendekatan *Healing Environment*

2.3.1. Pengertian Pendekatan *Healing Environment*

Pendekatan *Healing Environment* terdiri dari kata *healing* yang berarti pemulihan, dan *environment* yang berarti lingkungan. Menurut Knecht (2010), *healing environment* merupakan pendekatan arsitektur yang melibatkan unsur pengaturan fisik dan budaya yang membantu manusia untuk mengatasi stress sehingga dapat memelihara keseimbangan fisik, intelektual, sosial, dan spiritualnya.

2.3.2. Karakteristik Pendekatan *Healing Environment*

Murphy (2008) dalam Lidayana et al., (2013) menjelaskan bahwa terdapat tiga karakteristik dalam pendekatan *healing environment*, yaitu:

a. Alam (*Nature*)

Kondisi alam dapat berpengaruh pada psikologis manusia, pada umumnya manusia akan merasa lebih merasa damai, tenang, rileks, dan optimal saat berada di alam. Unsur alam juga berkontribusi dalam menurunkan kadar hormon stress pada manusia. Penerapan unsur alam dalam desain dapat dilakukan pada perancangan lansekap, taman, rekayasa iklim mikro, hingga efisiensi energi.

b. Indera (*Senses*)

Keseimbangan tubuh dan pikiran perlu dipulihkan melalui proses relaksasi yang secara otomatis akan mengembalikan otot-otot yang tegang menjadi rileks kembali (Kusuma Wardhani, 2017). Melalui proses relaksasi ini akan menciptakan perasaan nyaman, damai, dan menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau. Relaksasi dapat dirangsang melalui interaksi panca indera yang dimiliki manusia, seperti berikut:

1) Indera Penglihatan

Indera penglihatan atau indera mata akan mempengaruhi psikologis manusia melalui penggunaan warna, material, cahaya, dan bentuk tatanan massa.

2) Indera Penciuman

Indera penciuman atau indera hidung akan mempengaruhi psikologis manusia melalui aroma yang di hasilkan dari elemen alami maupun buatan, seperti taman bunga, aroma rempah-rempah, cairan aroma terapi.

3) Indera Pendengaran

Indera pendengaran atau indera telinga manusia mampu mengidentifikasi suara yang keras dan suara yang lembut dan menenangkan. Suasana yang tenang dipengaruhi oleh sumber suara dan tingkat kebisingan. Tingkat kebisingan untuk menciptakan suasana yang hening, damai, dan nyaman adalah 20 – 50 dB, sedangkan untuk sumber suara yang mendukung proses relaksasi adalah suara yang berasal dari alam seperti gemericik air, kicauan burung, gesekan dedaunan maupun sumber suara buatan dari musik.

4) Indera Pengecap

Indera pengecap atau indera lidah dapat mempengaruhi proses relaksasi melalui makanan dan minuman yang sehat dan bernutrisi.

5) Indera Peraba

Indera Peraba berasal dari kulit, relaksasi dapat diterima dari sentuhan pijatan dan spa yang lembut, hembusan angin, dan lainnya yang menggunakan kulit sebagai media (Pitalokka et al., 2016).

c. Psikologis

Aspek psikologis merupakan faktor internal yang mempengaruhi pikiran, tubuh, dan jiwa yang diperoleh dari pengalaman pribadi (Diah Audina, 2020). Indera manusia juga menjadi faktor yang mempengaruhi psikologi manusia, respon rangsangan indera manusia yang diolah di otak akan menciptakan suatu output penglihatan nyata maupun imajinatif. Indera penciuman, pengecap, maupun pendengaran yang diterima manusia akan diolah oleh otak dan menjadi suatu bentuk penglihatan yang imajinatif.

2.3.3. Pendekatan *Healing Environment* dalam Desain

a. Warna dan Pencahayaan

Warna dan pencahayaan memberikan pengaruh terhadap kenyamanan dan psikologis manusia. Pencahayaan yang baik adalah pencahayaan alami dari matahari karena mampu memberikan nuansa hangat, alami dan menyenangkan, sedangkan warna yang dapat meningkatkan suasana hati dan perasaan positif adalah warna-warna cerah, namun warna yang terlalu terang juga tidak baik untuk digunakan. (Bloemberg et al., 2009).

b. Aroma dan Penghawaan

Menurut Bloemberg, et al (2009) udara dalam ruangan harus selalu diperharui sehingga menjadi segar dan membawa dampak positif bagi tubuh. Kualitas udara yang baik (udara segar dari alam) memberikan aroma yang baik pula. Aroma yang wangi mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan perasaan bahagia manusia (Pradana & Lissimia, 2021).

c. Taman dan Ruang Luar

Bloemberg et al., (2009) memaparkan bahwa saat mengalami stres atau depresi, manusia dewasa akan cenderung mencari tempat terbuka dengan pemandangan dan suasana alam daripada ke area perkotaan, karena sentuhan alam mampu membantu manusia merasa lebih tenang.

d. Unsur Alam pada Ruang Dalam

Penggunaan unsur alam pada fasad maupun ruang dalam mampu memperbaiki suasana hati dan mengurangi stress maupun depresi (Bloemberg et al., 2009). Unsur alam yang dapat digunakan adalah dengan memberikan tanaman, elemen air, maupun penggunaan material alam seperti kayu, batu alam, bambu.

e. Tata Ruang

Penataan ruang luar maupun ruang dalam harus dirancang dengan jelas dan mudah diakses sehingga wisatawan dapat menemukan jalan lebih mudah. Jalan yang sulit ditemukan membuat wisatawan mudah tersesat dan menciptakan perasaan cemas (Bloemberg et al., 2009).

f. Soundscape

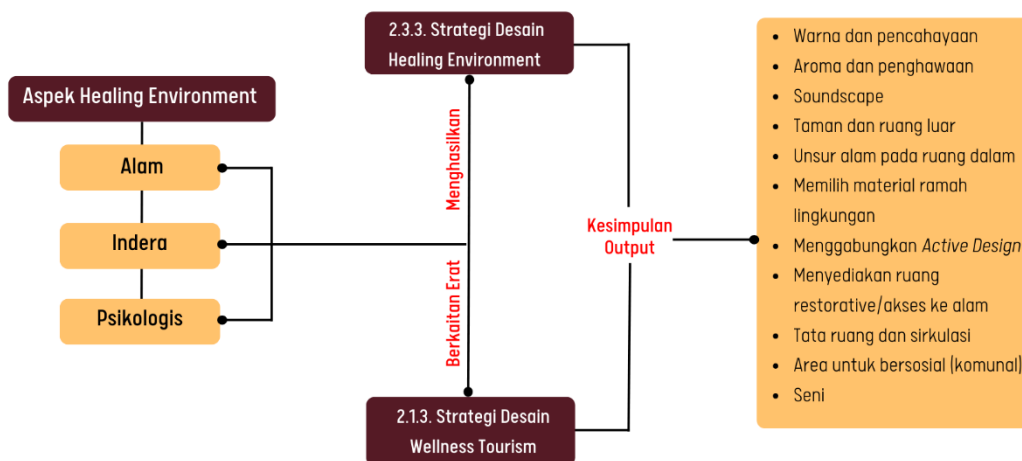
Penelitian yang dilakukan oleh Bloemberg et al., (2009) mengatakan bahwa suara yang memberikan efek negatif pada manusia adalah suara diatas 60 dB, sehingga elemen arsitektural harus membantu mengurangi kebisingan yang mungkin ditimbulkan. Namun untuk beberapa sumber suara seperti suara dari alam maupun musik yang lembut dengan tempo yang lambat mampu meningkatkan relaksasi dan suasana hati manusia.

g. Seni

Seni dipercaya mampu memberikan keceriaan pada lingkungan, selain itu juga dapat menjadi unsur estetika dan dekorasi. Seni abstrak sangat tidak disarankan karena secara psikologis mampu membawa perasaan tidak nyaman (Bloemberg et al., 2009).

2.4. Kesimpulan Kajian Teori

Kajian teori yang digunakan merupakan berbagai aspek yang saling berkaitan dan dapat disimpulkan sebagai berikut:



Gambar 2.3 Bagan Kesimpulan Kajian Teori

Sumber: Data Penulis, 2022