

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **2.1. Wellness Tourism**

##### **2.1.1. Pengertian Wellness Tourism**

Menurut Smith and Puczko, 2009, Wellness memiliki arti unsur atau penyusun dari kesehatan yang memiliki indikasi dari berkurangnya suatu penyakit yang tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik, melainkan juga kesehatan emosional, spiritual, dan dimensi intelektual. Wellness tourism sendiri dapat didefinisikan sebagai peningkatan dan perbaikan kesehatan wisatawan sebagai upaya untuk memegang tanggung jawab wisatawan dan upaya untuk menghindari penyakit yang menjadi alasan utama (Erfurt Cooper and Cooper, 2009). Hal tersebut juga termasuk mencari pencapaian kesehatan atau kesejahteraan melalui spirit baik dalam pikiran (psikis) maupun tubuh (fisik), hal ini dikatakan oleh Myers, Sweeney, and Witner (2005) (Mahmoud, 2021)

The Global Wellness Institute menyebutkan definisi dari pariwisata kesehatan atau wellness tourism merupakan upaya mempertahankan atau meningkatkan kesejahteraan pribadi seseorang melalui perjalanan wisata. Wellness tourism (wisata kebugaran) berbeda dengan medical tourism (wisata medis), wellness tourism lebih memerhatikan perjalanan wisata untuk menjaga, mengatur, atau memperbaiki kesehatan dan kesejahteraan. Wellness tourism dimotivasi oleh keinginan menjaga pola hidup sehat, pencegahan penyakit, pengurangan stress, pengelolaan kebiasaan yang buruk, dan pengalaman otentik. Wellness tourism didukung oleh aktivitas yang proaktif dan bersifat non-medis. (Global Wellness Institute, 2018)

##### **2.1.2. Aspek Wellness Tourism**

Wellness adalah menetapkan dan memfokuskan pikiran, kepuasan hidup dan gaya hidup yang sehat menjadi fokus utama dalam mengadopsi serangkaian prinsip-prinsip wellness. Selama satu dekade ini terdapat 7 aspek atau dimensi yang memuat ide tentang wellness dengan pendekatan yang lebih holistic untuk kesehatan. Dimensi-dimensi tersebut dimuat dalam gambar berikut. (The Sage International Encyclopedia of Travel and Tourism, 2015)



Gambar 2. 1 7 Dimensions of Wellness

Sumber : <http://www.wellnesstourismworldwide.com/whatiswellnesstourism.html>

Produk health and wellness akan terus dibutuhkan dan kebutuhannya akan terus berkembang menurut faktor social dan kepekaan lingkungan (Kaspar, 2007). Selama manusia masih memiliki rasa “Self responsibility”, maka kebutuhan health and wellness akan terus meningkat dengan kategori health and wellness sebagai berikut (Utama, 2011):

- (1) mind : mental activity/education,
- (2) health : nutrition/diet,
- (3) body : physical fitness/beauty care
- (4) relaxation : rest/meditation



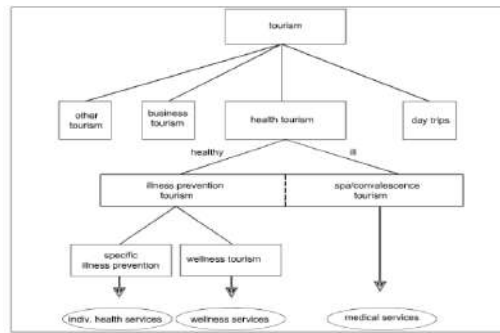
Gambar 2. 2 Kategori Wellness Produk

Sumber :

[https://www.researchgate.net/publication/273694787\\_Health\\_and\\_Wellness\\_Tourism\\_Jenis\\_dan\\_Potensi\\_Pengembangannya\\_di\\_Bali](https://www.researchgate.net/publication/273694787_Health_and_Wellness_Tourism_Jenis_dan_Potensi_Pengembangannya_di_Bali)

### 2.1.3. Posisi Health and Wellness dalam Ekonomi Pariwisata

Menurut Kaspar, pariwisata terbagi menjadi 4 aspek, yaitu : *business tourism*, *health tourism*, *day trips*, dan *other tourism*. Sedangkan *wellness tourism* termasuk ke dalam sub bagian dari *health tourism*. Hal tersebut tercantum dalam bagan berikut.



Gambar 2. 3 Demarcation of wellness tourism in terms of demand

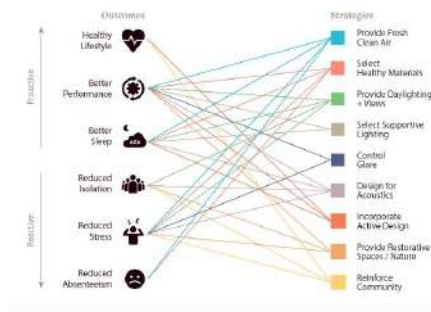
Sumber :

[https://www.researchgate.net/publication/273694787\\_Health\\_and\\_Wellness\\_Tourism\\_Jenis\\_dan\\_Potensi\\_Pengembangannya\\_di\\_Bali](https://www.researchgate.net/publication/273694787_Health_and_Wellness_Tourism_Jenis_dan_Potensi_Pengembangannya_di_Bali)

#### 2.1.4. Strategi Wellness Design

Strategi khusus sebagai promosi hasil kesehatan proaktif dan reaktif bervariasi menurut jenis bangunan, lokasi, dan hunian, dan termasuk sebagai berikut (VMDO Architect, 2019) :

1. *Provide Fresh, Clean Air* (Menyediakan udara bersih dan segar)
2. *Select Healthy Materials* (Pemilihan material yang ramah lingkungan)
3. *Provide Daylighting and Views* (Menyediakan pencahayaan dan pemandangan)
4. *Select Supportive Lighting* (Pemilihan pencahayaan buatan yang mendukung)
5. *Control Glare* (Mengatur pencahayaan dalam ruang)
6. *Support Healthy Eating* (Mendukung makanan sehat)
7. *Design for Acoustics* (Desain Akustik)
8. *Provide Restorative Spaces/Access to Nature* (Menyediakan ruang restoratif / akses terhadap alam)
9. *Design for Inclusion* (Desain untuk Inklusi)



Gambar 2. 4 Strategi Wellness Design

Sumber : [https://issuu.com/vmdoarchitects/docs/vmdo\\_designing\\_for\\_health\\_wellness](https://issuu.com/vmdoarchitects/docs/vmdo_designing_for_health_wellness)

## **2.2. Therapy Retreat**

### **2.2.1. Retreat**

Dalam KBBI, *retret/rètrèt* berarti khalwat dengan memisahkan diri dari dunia ramai untuk mencari ketenangan batin. Di Indonesia, *retret* dapat diartikan sebagai kegiatan untuk menjauhkan diri sendiri dari lingkungan sekitarnya untuk sementara waktu dengan melakukan kebutuhan spiritual, menghindari stress, menjaga kesehatan, mengubah pola hidup sehat. Beberapa *retret* dilakukan dalam kesunyian, dan dilakukan di daerah pedesaan atau pedalaman. Istilah “*retret*” berasal dari bahasa Inggris “*retreat*” dengan terjemahan dalam bahasa Indonesia berarti “mundur” atau “mengundurkan diri”. Banyak gereja mengambil istilah “*retret*” dari bahasa Perancis yaitu “*La retraite*” yang artinya : pengunduran diri, menyepi, dan menjauhkan diri dari kesibukan sehari-hari. Adapun hal-hal yang termasuk dalam tujuan pengadaan *retret*, sebagai berikut :

1. Di bidang kepribadian :
  - Mampu mengenal dan menerima diri
  - Menemukan identitas diri dan gambaran diri yang sehat
  - Mengenal segala perasaan hati, baik positif maupun negative
  - Adanya motivasi, cita-cita dan idealism hidup yang berkembang dalam diri
  - Dapat mengubah kebiasaan diri menuju gaya hidup yang produktif
2. Di bidang peran dengan masyarakat :
  - Berpengetahuan luas tentang masyarakat, bangsa, dan dunia dan memiliki pandangan yang seimbang
  - Memiliki pengetahuan, kecakapan, dan sikap dalam mengatur dan memiliki rasa kepemimpinan yang besar, sehingga mampu hidup secara produktif.

### **2.2.2. Nature Therapy**

Terapi alam merupakan sistem penyembuhan yang mengobati penyakit hanya dengan pengobatan alami seperti sinar matahari, cuaca, air, pola makan, dan kekuatan healing yang ada dalam diri. (Zahra Nadim, 2016)

**1) SPA**

SPA merupakan suatu sarana penyedia fasilitas scrub tubuh, rendam air panas mineral, mandi herbal, dll.

**2) Aromatherapy**

Aromatherapy ialah seni dan ilmu memilih, mencampur, dan menerapkan minyak atsiri yang diekstraksi dari tanaman untuk penyembuhan diri.

**3) Hydrotherapy**

Hydrotherapy merupakan pengobatan non-farmakologis yang tepat yang dapat mengurangi rasa sakit, meningkatkan kelenturan otot dan tulang, sehingga mengurangi kejang otot.

**4) Massage**

Massage adalah operasi gerakan mekanis pada permukaan luar tubuh yang menyebabkan aliran darah meingkat dan memengaruhi sel dan otot subkutan.

**5) Stone Therapy**

Batu sangat efektif dalam proses penyembuhan dan terapi diri.

**6) Music Therapy**

Musik ialah fenomena yang menyebabkan ketenangan dan relaksasi pikiran.

**7) Acupuncture**

Akupuntur merupakan teknik menusukkan jarum ke bagian khusus tubuh untuk tujuan terapeutik.

**8) Balneotherapy**

Terapi pemanfaatan mata air mineral dan sea salt dengan merendamkan tubuh di dalamnya.

**9) Yoga Therapy**

Yoga berarti penyatuan tubuh, pikiran, dan jiwa. Yoga dapat menghasilkan pengurangan stress dan meningkatkan pernafasan.

**10) Meditation**

Meditasi merupakan tindakan spiritual dan perbaikan dan proses mental kesadaran dengan mengatur konsentrasi pada subjek yang dipilih dalam jangka waktu tertentu.

## **2.3. Tinjauan Objek Sejenis Mengenai *Wellness Retreat***

### **2.3.1. Como Shambhala Estate**

Como Shambhala Estate berlokasi di Banjar Bengawan, Desa Melinggih Kelod, Payangan, Gianyar, Bali, Indonesia. Como Shambhala Estate merupakan tempat dan sarana untuk mengasingkan diri dari kehidupan sehari-hari dengan mengajak wisatawan untuk memiliki pengalaman kebugaran jiwa dan tubuh (*wellness tourism*) dengan pendekatan kesehatan 360 derajat holistik dengan terapi pijat, perawatan tubuh, perawatan Ayurveda, dan program kesehatan terpadu mendalam yang menyesuaikan dengan tujuan *tourism* setiap wisatawan. Adapun kegiatan luar ruangan sebagai fasilitas *wellness tourism* yakni hiking, panjat tebing yang memanfaatkan lokasi unik perkebunan, selain itu juga terdapat berbagai masakan dengan nutrisi seimbang.

Como Shambhala Estate merupakan tempat perasingan diri untuk kebutuhan *wellness* yang menggabungkan pendekatan yang mengakar terhadap *wellness* dengan fasilitas yang lias dan akomodasi vila yang mendukung. Lokasinya unik, yakni sebuah kawasan hutan keberuntungan dan spiritual di utara Ubud di Bali. Dimana para wisatawan dapat bersantai dengan suara gemerisik hutan dan gemuruh sungai Ayung. Beberapa aktivitas selaras dengan lingkungan yang dipenuhi alam, memberikan perawatan tubuh holistik yang efektif, yang dirancang untuk memulihkan dan merevitalisasikan pikiran dan tubuh. Tujuan dari Como Shambhala Estate ini ialah untuk membantu para wisatawan membuat perubahan hidup berdasarkan informasi yang akan bertahan lama setelah menginap. (COMO Hotels and Resorts, 2022)

### **Fasilitas *Wellness Treatment* Como Shambhala Estate**

Como Shambhala Estate memiliki 9 fasilitas untuk memenuhi kebutuhan *well-being* wisatawan, sebagai berikut :

1. *Wellness Programmes*
2. *Massage Therapy*
3. *Body Care*
4. *Facial Care*
5. *Beauty Care*



6. *Hydrotherapy*
7. *Mind and Body*
8. *Daily Schedule of Activities*
9. *Retreats and Workshop*

### **Bentuk Arsitektur Como Shambhala Estate**

#### 1) Desain Eksterior

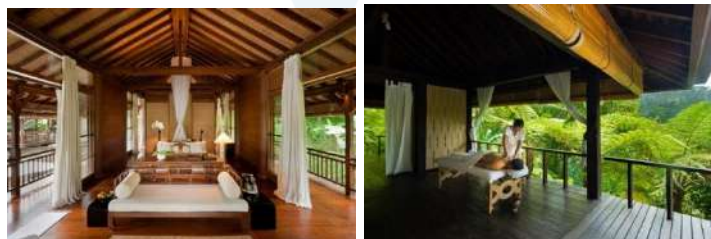
Pada eksterior bangunan, dapat terlihat konsep menyatunya bangunan dengan kawasan sekitar yang dipenuhi oleh pepohonan sehingga seperti membentuk suaka untuk menciptakan pengalaman wellness tourism pada wisatawan.



*Gambar 3. 1, Desain Eksterior Como Shambhala Estate*  
*Sumber : <https://www.comohotels.com/en/comoshambhalaestate>*

#### 2) Desain Interior

Desain Interior pada Como Shambhala Estate memiliki konsep arsitektur organik yang materialnya berasal dari bahan-bahan alami, dan pada ruang interior terdapat *unity* dengan alam luar dengan ruangnya yang semi terbuka



*Gambar 3. 2, Ruang Kamar dan SPA Wellness*  
*Sumber : <https://www.comohotels.com/en/comoshambhalaestate>*

### 2.3.2. Fivelements Retreat Bali

Fivelements Retreat Bali terletak di Banjar Batur Rening Mambal, Abiansemal, Badung, Bali. Fivelements Retreat merupakan perusahaan wellness lifestyle dengan fokus merancang strategi wellness yang ditujukan untuk mendukung individu, pasangan, dan organisasi yang bertahan dalam transisi dan transformasi kehidupan. Konsep healing dan wellness terdiri dari praktik penyembuhan budaya tradisional dengan layanan wellness yang inovatif, dengan didukung oleh lingkungan. (Fivelements Pte Ltd., 2022)

#### Fasilitas Wellness Fivelements Retreat Bali

1) Wellness Retreat

Terdiri dari retreat khas fivelements dengan budaya tradisional Bali, retreat pemurnian holistic, retreat kuliner khas dengan bahan dasar makanan dari tumbuh-tumbuhan yang menyehatkan.

2) Wellness and SPA

Terdiri dari upacara adat Bali, pengalaman penyembuhan diri (*healing*), ritual *healing*, meditasi, yoga, *sacred arts*, *beauty SPA* ritual, dan konsultasi *wellness*.

3) Wellness Day Experiences

Terdiri dari kegiatan yang terletak di sepanjang Sungai Ayung, yang benar-benar meremajakan dengan perpaduan *authentic healing* dan ritual SPA kecantikan.

4) The Executive Performance Retreat

Fasilitas dengan menjadikan tempat yang sempurna untuk fokus, bersantai, dan melepaskan diri dari kehidupan sehari-hari yang dipenuhi padatnya aktivitas perkotaan.

5) Dining



Gambar 2. 5 Wellness Sanctuary and SPA Fivelements Retreat

Sumber : <https://fivelements Bali.com/the-wellness-sanctuary-spa/executive-performance-and-boutique-group-retreats/executive-performance-retreat/performance-wellness-retreat-2/>



## Akomodasi Fivelements Retreat Bali

### 1) One-Bedroom Riverfront Suites (2 guests)



*Gambar 2. 6 One-Bedroom Riverfront Suites Fivelement Retreat*  
Sumber : <https://fivelements Bali.com/rooms/one-bedroom-riverfront-suites/>

### 2) Two Bedroom Bidadari Riverfront Suite with Private Pool (4 guests)



*Gambar 2. 7 Two Bedroom Bidadari Riverfront Suite with Private Pool Fivelements Retreat*  
Sumber : <https://fivelements Bali.com/rooms/two-bedroom-bidadari-riverfront-suite-with-private-pool/>

### 3) The Hillside Pool Suites (2 guests)



*Gambar 2. 8 The Hillside Pool Suites Fivelements Retreat*  
Sumber : <https://fivelements Bali.com/rooms/the-hillside-pool-suites/>

### 4) The Water Garden Pool Suite (2 guests)



*Gambar 2. 9 The Water Garden Pool Suite Fivelements Retreat*  
Sumber : <https://fivelements Bali.com/rooms/the-water-garden-pool-suite/>

### 5) The River View Pool Suite (2 guests)



Gambar 2. 10 The River View Pool Suite Fivelements Retreat  
<https://fivelements Bali.com/rooms/the-river-view-pool-suite/>

#### 6) The Signature Pool Suite and Meditation Pavilion (2 guests)



Gambar 2. 11 The Signature Pool Suite and Meditation Pavilion Fivelements Retreat  
 Sumber : <https://fivelements Bali.com/rooms/signature-pool-suite-and-meditation-pavilion/>

## 2.4. Arsitektur *Healing Environment*

### 2.4.1. Pengertian Arsitektur *Healing Environment*

Pengertian *healing* menurut Purisari (2016) adalah proses penyembuhan diri dengan membangun keharmonisan individu dan terdapat hubungan timbal balik diri dengan lingkungan sekitar, keluarga, masyarakat, dan semangat hidup (Indra Pradana, 2021). Sedangkan yang memiliki peran paling besar dalam proses *healing* ialah faktor lingkungan, menurut Jones (2003) dalam bukunya *Health and Human Behaviour*, faktor lingkungan memegang 40%, faktor medis 10%, faktor genetis 20%, dan faktor lain-lain 30% dalam proses penyembuhan manusia. Sehingga pengertian *healing environment* ialah adanya keterlibatan efek psikologis dan lingkungan dalam proses pemulihan kesehatan dan adaptasi manusia dari kondisi kronis hingga akut. (Wibowo, 2017).

Dapat disimpulkan *healing environment* merupakan konsep atau upaya untuk membantu proses pemulihan pasien secara psikologis melalui rancangan suatu desain lingkungan terapi dengan pengaturan fisik dan mendukung budaya yang memelihara fisik, intelektual, social, dan spiritual. Menurut Murphy (2008), dalam mendesain *healing environment* terdapat tiga pendekatan yaitu, alam, indra, dan psikologis (Vidra Lidayana, 2013).

#### **2.4.2. Aspek Pendekatan *Healing Environment***

Pendekatan healing environment memiliki beberapa aspek pendekatan yang menghubungkan alam dan manusia melalui panca indra dan psikologis manusia. Pendekatan tersebut antara lain (Wibowo, 2017) :

##### **1) Pendekatan Alam**

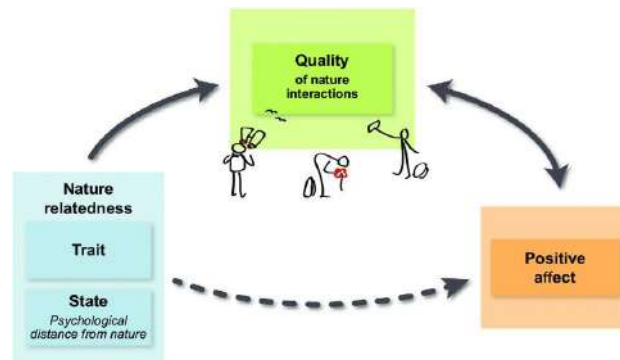
Lingkungan dapat terdiri dari lingkungan alam maupun buatan. Alam sangat memengaruhi kondisi psikologi manusia dan memberikan kontribusi untuk menimbulkan emosi yang positif, menurunkan kadar hormon stress dan tekanan mental. Menurut Koschnitzki (2011), beberapa taman yang berkaitan dengan alam dapat menjadi faktor positif untuk kesehatan manusia, beberapa contohnya ialah *healing garden* yang merupakan kesamaan dari beberapa fitur taman yang dapat mendorong pemulihan stres dan memberikan pengaruh positif pada manusia, serta *therapeutic garden* dengan berbagai fasilitas terapi kesehatan dengan memanfaatkan elemen lingkungan alam.

##### **2) Pendekatan Indera Manusia**

Untuk berfokus pada penyembuhan atau self healing wisatawan, hal utama yang dapat dikaji ialah melalui panca indera pada manusia. Manusia memiliki 5 panca indera yang memegang kendali dalam proses penyembuhan (self-healing), yakni indra pendengaran, indra penglihatan, indra peraba, indra penciuman, dan indra perasa.

##### **3) Pendekatan Psikologis**

Dalam teori psikologis terdapat istilah “*Nature Relatedness*” yang menghubungkan alam dan manusia. (Levontin, 2020)



Gambar 2. 12 Siklus Nature relatedness

Sumber : [https://www.researchgate.net/figure/Theoretical-model-of-how-nature-relatedness-trait-NR-measured-or-state-NR-increased\\_fig1\\_346627265](https://www.researchgate.net/figure/Theoretical-model-of-how-nature-relatedness-trait-NR-measured-or-state-NR-increased_fig1_346627265)

### 2.4.3. Prinsip Perancangan Healing Environment dalam Arsitektur

Dalam laporan Healing Environment in Radiotherapy oleh Bloemberg, dkk (2009), terdapat faktor-faktor fisik pada lingkungan yang dapat memengaruhi kesehatan pengunjung. (Indra Pradana, 2021)

- 1) Pencahayaan
- 2) Penghawaan
- 3) Aroma
- 4) Taman dan Ruang Luar
- 5) Alam pada Ruang Dalam
- 6) Kebisingan, Ketenangan, dan Musik
- 7) Tata Ruang
- 8) Suasana yang Seperti Rumah
- 9) Seni dan Selingan Positif
- 10) Warna