

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### 2.1. Resort

##### 2.1.1. Pengertian Resort

Menurut Dirjen Pariwisata (1988), resort adalah suatu perubahan tempat tinggal untuk seseorang di luar tempat tinggalnya dengan tujuan antara lain untuk mendapati kesegaran jiwa dan raga serta hasrat ingin mengetahui sesuatu.

##### 2.1.2. Pengertian Griya Tetirah

Griya menurut KBBI memiliki arti bangunan atau kompleks tempat tinggal, dan tetirah memiliki arti pergi ke tempat lain dan tinggal semetara waktu (untuk kesehatan dan sebagainya), sehingga griya tetirah dapat dimaknai sebagai sebuah tempat yang menjadi tujuan pemeliharaan kesehatan mental meliputi relaksasi dan pereda stres.

#### 2.2. Kaum Muda

##### 2.2.1. Pengertian Kaum Muda

Menurut Kemenegpora-RI dalam Jurnal Pemuda DEBAT (2009), kaum muda atau pemuda adalah individu yang bila dilihat secara fisik sedang mengalami perkembangan dan secara psikis sedang mengalami perkembangan emosional. Kaum muda sendiri memiliki rentang usia antara 15 - 24 tahun (Riskesdas, 2018).

##### 2.2.2. Perkembangan Kaum Muda

Kaum muda merupakan fase dimana terjadi peralihan antara remaja menuju dewasa, dari si “pemberontak” dan egosentris menuju ke mulai berpikir dan memperhatikan proses. Menurut Andi Tharir (2018), masa peralihan remaja menuju dewasa masuk dalam kategori perkembangan dewasa awal, yaitu terjadi peralihan dari ketergantungan menuju mandiri, kebebasan diri, dan pandangan masa depan lebih realistis.

Terdapat beberapa perbedaan antara perkembangan remaja dan dewasa awal, yaitu peralihan berupa berikut:

Tabel 2.1. Perbandingan Perkembangan Kaum Muda

<b>Remaja (Belum matang)</b>	<b>Dewasa awal (Kematangan)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Idealisme dan kekritisian</li><li>• Argumentivitas</li><li>• Ragu-ragu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Orientasi pada tugas, bukan diri atau ego</li><li>• Menerima kritik dan saran</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap hipokritis</li> <li>• Kesadaran diri</li> <li>• Kekhususan dan ketangguhan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tujuan jelas dan kerja efisien</li> <li>• Keobjektifan</li> <li>• Pengendalian perasaan pribadi</li> <li>• Realistis</li> <li>• Bertanggung jawab</li> </ul>
--	---

Sumber: Penulis, 2018

Dapat disimpulkan fase remaja identik dengan dinamis, sedangkan fase dewasa awal identik dengan tenang.

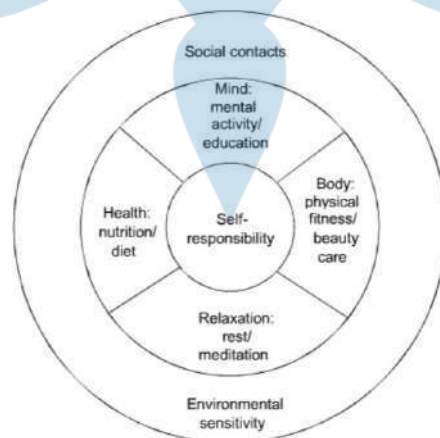
### 2.3. *Wellness Tourism*

#### 2.3.1. *Pengertian Wellness Tourism*

*Wellness Tourism* adalah gabungan antara hubungan dan fenomena dari suatu perjalanan dan penetapan seseorang yang memiliki motivasi utama untuk meningkatkan kesehatan mereka (Joppe, 2010). *Wellness tourism* merupakan bagian dari *health tourism* yang secara umum melibatkan kesehatan manusia. Smith dan Puczko (2009), menjelaskan bahwa pada dasarnya *health and wellness* bertujuan untuk menghindarkan dari penyakit kemudian fenomena ini menyebar luas melalui media dan ilmu psikologi populer.

#### 2.3.2. *Prinsip Wellness Tourism*

Menurut Kaspar (2007), kebutuhan akan produk *wellness* akan terus berkembang dan beragam tergantung pada faktor sosial dan kepekaan lingkungan. Produk *wellness* dapat dikategorikan pada beberapa kelompok yaitu: (1) *mind mental activity/education*, (2) *health nutrition/diet*, (3) *body physical fitness/beauty care*, dan (4) *relaxation rest/meditation*. Lebih lengkapnya tergambarakan di bawah ini.



Gambar 2.1. Prinsip Wellness Tourism

Sumber: Kaspar, 2007

### 2.3.3. Strategi Wellness Desain

Merancang *wellness* desain bukan berarti hanya berfokus pada mengurangi hal negatif, melainkan menghasilkan hal positif tambahan. Menurut Michelle (2019), terdapat strategi khusus untuk menghasilkan rancangan sehat yang dapat mereduksi stres, diantaranya:

- a. Menyediakan Udara Segar dan Bersih  
Bukaan yang besar, filtrasi yang baik, dan pengendalian polusi akan memberikan lingkungan yang sehat yang dapat meredakan kesehatan mental.
- b. Memilih Material yang Sehat  
Material yang aman, familiar, dan rendah polutan akan mendukung kesehatan dan kinerja penghuni.
- c. Menyediakan Pencahayaan Alami dan Pemandangan  
Ruang dalam dan luar yang terhubung dengan memperlihatkan berubahnya suasana dapat mereduksi stres serta meningkatkan produktifitas.
- d. Kelola Silau  
Visual yang tidak nyaman dapat memberikan pusing, sakit kepala, dan menurunkan produktifitas.
- e. Desain Akustik  
Akustik yang buruk akan meningkatkan level stres, oleh sebab itu perlu akustik yang ideal atau hening.
- f. Menyediakan Koneksi Alam  
Terhubung dengan alam dapat meredakan stres, baik melalui akses, pemandangan, gambar maupun pola.
- g. Memperkuat Komunitas  
Menyediakan ruangan penghubung yang dikelilingi komunitas dengan skala tertentu dapat mengurangi efek isolasi.

## 2.4. Pendekatan *Healing Environment*

### 2.4.1. Pengertian Pendekatan *Healing Environment*

Pendekatan *healing environment* adalah konsep holistik yang bertujuan untuk menghindari penderita depresi dan pengunjung terpapar stres yang akan menghambat proses penyembuhan (Herwanto, 2021).

### 2.4.2. Strategi *Healing Environment*

Menurut Ralene van der Walt (2012), terdapat beberapa prinsip *healing environment*, yaitu:

a. Kebebasan / keleluasaan

Desain yang dibuat dapat memberi pengguna rasa kemandirian sekaligus meningkatkan kepercayaan diri mereka. Tujuan dari desain adalah untuk menciptakan tempat di mana individu dan kelompok dapat berinteraksi satu sama lain. Serta penggunaan material yang menciptakan batasan visual, seperti struktur, tanaman, dan perbedaan material lantai.

b. Kesadaran

Lingkungan membantu orang yang menderita depresi dan stres untuk lebih sadar dan bersosialisasi dengan lingkungannya, yang dicapai dengan merangsang indra manusia.

c. Kesenambungan

Penyembuhan pengidap depresi biasanya dilakukan di rumah sakit yang identik dengan isolasi dan pembatasan sosial. Menghindari hal tersebut, bangunan dirancang untuk mendorong rasa keterhubungan sekaligus memungkinkan aksesibilitas. Interaksi sosial dan kontak dengan lingkungan alam dapat dicapai melalui taman untuk berkumpul dan berkebun. Bangunan ini dirancang terbuka untuk umum, namun tidak membahayakan keselamatan orang yang depresi atau hubungannya dengan publik.

d. Tujuan

Desain dapat menawarkan peluang dan wadah bagi orang yang depresi terhadap aktivitas untuk berpartisipasi dalam lingkungan mereka, misalnya menawarkan taman untuk terapi hortikultura.

e. Kegiatan Fisik

Lingkungan mengakomodasi aktivitas fisik dan olahraga, karena sangat terapeutik bagi orang yang menderita depresi dan stres. Desainnya meliputi jalur jalan kaki atau jogging, gym, dan jalur gym, yang dapat menghadirkan pengalaman sensual bagi pengguna.

f. Pemulihan

Lingkungan yang sejuk dan cerah dapat digunakan sebagai tempat istirahat atau relaksasi, serta bahan yang digunakan halus dan tidak mengkilap. Ruang meditasi dan konseling untuk pasien depresi menyediakan tempat yang tenang bagi pasien untuk memiliki privasi jauh dari aktivitas utama dan dirancang untuk suasana yang tenang.

### 2.4.3. Pendekatan *Brain Pharmaceuticals*

Tubuh manusia memiliki kemampuan menyembuhkan diri dengan cara mengasilkan obat dari dalam tubuh itu sendiri. Proses penyembuhan diri tersebut melalui otak manusia yang melepaskan senyawa kimia atau dapat disebut *brain pharmaceuticals*. Senyawa kimia lebih dikenal dengan nama hormon. Hormon dapat mempengaruhi tubuh manusia salah satunya dapat meredakan stres dan memberikan efek bahagia melalui hormon bahagia.

Hormon bahagia terdiri dari beberapa hormon dengan efek dan cara mendapatnya yang berbeda, hormon tersebut yaitu:

1. Dopamin

Dopamin merupakan hormon yang memberikan efek motivasi, kepuasan, dan gairah. Hormon ini akan didapat dengan mengonsumsi makanan sehat (tinggi protein dan *l-tyrosine*), tidur cukup, olahraga, meditasi, dan mengerjakan sesuatu yang berbau seni. Kualitas ruang yang dapat dibutuhkan yaitu terbuka, luas, dan bebas.

2. Endorfin

Endorfin merupakan hormon yang memberikan efek mengurangi rasa sakit, meredakan stres, dan memberi relaksasi. Hormon ini bisa didapat dengan mengonsumsi makanan sehat (coklat hitam atau pedas), tertawa/menangis (meluapkan emosi), mengerjakan sesuatu yang berbau seni, olahraga, pijat, dan meditasi. Kualitas ruang yang dibutuhkan yaitu bebas dan memiliki tantangan.

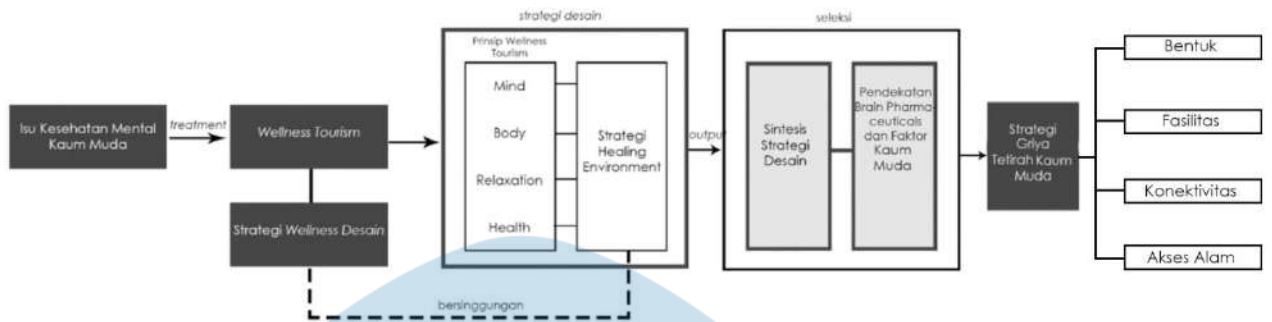
3. Serotonin

Serotonin merupakan hormon yang memberikan efek nafsu makan, *mood*, suhu tubuh, proses belajar, rasa bahagia, dan optimisme. Hormon ini bisa didapat dengan olahraga, mandi air dingin, berjemur sinar matahari, dan pijat. Kualitas ruang yang dibutuhkan yaitu tenang.

4. Oksitoksin

Oksitoksin merupakan hormon yang memberikan efek pada kepercayaan dan keyakinan. Hormon ini bisa didapat dengan bersentuhan fisik, bersosialisasi, seks, pijat, mendengarkan musik, mandi air dingin, dan meditasi. Kualitas ruang yang dibutuhkan yaitu tenang, nyaman, dan santai.

## 2.5. Kesimpulan Kajian Teori



Gambar 2.2. Kesimpulan Kajian Teori

Sumber: Penulis, 2022

