

**STUDIO**  
**TUGAS AKHIR ARSITEKTUR**

**PERANCANGAN *THERAPY GARDEN* UNTUK MENINGKATKAN  
KESEHATAN MENTAL DAN FISIK PADA ORANG DEWASA  
DENGAN PENDEKATAN *BIOPHILIC DESIGN***



**Disusun Oleh :**

**Nama : Rosiana Nurjanah**

**NPM : 200118136**

**PROGRAM STUDI ARSITEKTUR**  
**FAKULTAS TEKNIK**  
**UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA**  
**TAHUN 2023**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**STUDIO TUGAS AKHIR ARSITEKTUR**

**PERANCANGAN *THERAPY GARDEN* UNTUK  
MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DAN  
FISIK PADA ORANG DEWASA DENGAN  
PENDEKATAN *BIOPHILIC DESIGN***

*Yang dipersiapkan dan disusun oleh:*

**ROSIANA NURJANAH**

**200118136**

Telah diperiksa, dievaluasi dan dinyatakan lulus dalam penyusunan

**STUDIO TUGAS AKHIR ARSITEKTUR**

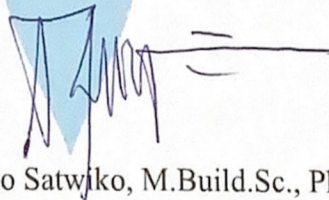
Pada Program Sarjana Arsitektur

Departemen Arsitektur – Fakultas Teknik

Universitas Atma Jaya Yogyakarta

Yogyakarta, 18 Juli 2024

Dosen Pembimbing,



Prof. Ir. Prasasto Satwiko, M.Build.Sc., Ph.D.

Mengetahui,

Ketua Departemen Arsitektur



Prof. Dr. Floriberta Binarti, S.T., Dipl. NDS.Arch



## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul:

**PERANCANGAN *THERAPY GARDEN* UNTUK MENINGKATKAN  
KESEHATAN MENTAL DAN FISIK PADA ORANG DEWASA  
DENGAN PENDEKATAN *BIOPHILIC DESIGN***

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan hasil plagiasi dari karya orang lain. Ide, data hasil penelitian maupun kutipan baik langsung maupun tidak langsung yang bersumber dari tulisan atau ide orang lain dinyatakan secara tertulis dalam Tugas Akhir ini. Apabila terbukti di kemudian hari bahwa Tugas Akhir ini merupakan hasil plagiasi, maka ijazah yang saya peroleh dinyatakan batal dan akan saya kembalikan kepada Rektor Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Yogyakarta, 17 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



(Rosiana Nurjanah)

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan Studio Tugas Akhir Arsitektur dengan judul "Perancangan Therapy Garden untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Fisik pada Orang Dewasa dengan Pendekatan Biophilic Design." Tugas akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi Sarjana Arsitektur di Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Proses penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Floriberta Binarti, S.T., Dipl. NDS.Arch, selaku Ketua Program Studi Sarjana Arsitektur Universitas Atma Jaya Yogyakarta, atas dukungan dan arahnya yang penuh perhatian, serta motivasi yang diberikan selama masa studi saya.
2. Bapak Prof. Ir. Prasasto Satwiko, M.Build.Sc., Ph.D., sebagai dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, saran, serta masukan yang sangat berarti dalam setiap tahapan penyusunan tugas akhir ini. Terima kasih atas waktu dan dedikasi yang diberikan.
3. Ibu Sushardjanti Felasari, S.T., M.Sc.CAED., Ph.D., sebagai dosen penguji 1, yang telah memberikan kritik dan saran yang konstruktif selama proses sidang tugas akhir. Terima kasih atas evaluasi yang membangun demi perbaikan dan penyempurnaan karya ini.
4. Maria Vika Wirastri, S.T., M.Urb.Mgt&Plan, sebagai dosen penguji 2, atas masukan dan arahan yang telah diberikan, serta kesabarannya dalam memberikan penilaian yang objektif dan mendalam.
5. Seluruh staf Fakultas Teknik Universitas Atma Jaya Yogyakarta, atas bantuan dan dukungan administrasi yang telah diberikan selama masa studi, serta pelayanan yang selalu ramah dan profesional.
6. Keluarga Penulis yang selalu memberikan doa, dukungan, dan motivasi yang tiada henti. Tanpa dukungan dan cinta kasih kalian, penyusunan tugas akhir ini tidak akan terlaksana dengan baik.
7. Diri saya sendiri, atas kerja keras, ketekunan, dan dedikasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih telah tetap semangat dan fokus pada tujuan.
8. Seluruh teman-teman penulis di Klaster AINA, yang selalu memberikan dukungan, semangat, serta kebersamaan yang menguatkan. Terima kasih atas kerjasama dan keceriaannya.
9. Seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, atas kesediaannya meluangkan waktu dan memberikan informasi yang sangat berharga.
10. Semua pihak yang terlibat yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas segala bantuan, dukungan, dan kontribusinya dalam penyusunan tugas akhir ini.



Saya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan. Semoga tugas akhir ini dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu arsitektur, khususnya dalam bidang perancangan ruang terapi yang mendukung kesehatan mental dan fisik.

## ABSTRAK

Kota Yogyakarta dengan pertumbuhan penduduk dan urbanisasi yang pesat menjadi latar belakang permasalahan pada perancangan *Therapy Garden*. Urbanisasi yang tidak terkendali dapat menghadirkan tantangan serius terhadap keseimbangan kehidupan dan lingkungan, mempengaruhi kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Pada perancangan *Therapy Garden*, pertumbuhan populasi orang dewasa di Yogyakarta terutama di kota pelajar menjadi fokus utama pada proyek ini. Masa orang dewasa dianggap sebagai periode sensitif terhadap stres, dengan potensi dampak negatif pada perilaku, kesehatan fisik, dan kesehatan mental. Kurangnya kesadaran tentang gaya hidup sehat dapat membawa konsekuensi serius, terutama pada risiko penyakit tidak menular di kemudian hari.

Keberhasilan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, tingkat energi, mobilitas, kesehatan mental, dan aspek-aspek lainnya termasuk dalam kesehatan fisik yang memiliki dampak signifikan pada kualitas hidup. Perubahan gaya hidup modern, didominasi oleh teknologi dan kurangnya aktivitas fisik, menciptakan kebutuhan akan solusi yang menghubungkan manusia dengan lingkungan alam. Pentingnya aktivitas fisik dan hubungan dengan alam menjadi lebih signifikan dalam era modern yang dipenuhi oleh teknologi. Gaya hidup yang kurang aktif dan urbanisasi dapat mengurangi akses ke lingkungan alam, meningkatkan tingkat stres, dan mengakibatkan masalah kesejahteraan fisik dan mental. Oleh karena itu, menyoroti urgensi fasilitas kesehatan yang dapat menanggapi tantangan kehidupan modern, *Therapy Garden* diidentifikasi sebagai solusi relevan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan fisik pada orang dewasa.

Metode penelitian ini melibatkan pengumpulan data primer dan sekunder serta analisis data untuk menghasilkan konsep perancangan *Therapy Garden* yang tepat. Fasilitas yang disertakan dalam *Therapy Garden* melibatkan area yoga, area berkebun, dan area santai, dengan aktivitas utama berupa berkebun dan yoga. Evaluasi lokasi perancangan menitikberatkan pada Kota Yogyakarta setelah mempertimbangkan beberapa alternatif lokasi. Perancangan ini memberikan gambaran menyeluruh tentang perancangan *Therapy Garden*, menerapkan pendekatan *Biophilic Design* sebagai strategi tanggap terhadap tantangan kesejahteraan dan kesehatan fisik orang dewasa dalam konteks urbanisasi dan perubahan lingkungan.

Kata Kunci : *Therapy Garden*, *Biophilic Design*, Kesejahteraan Fisik, Yoga, Berkebun.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	1
LEMBAR PENGESAHAN .....	2
KATA PENGANTAR .....	3
ABSTRAK .....	5
DAFTAR ISI .....	6
DAFTAR TABEL .....	9
DAFTAR GAMBAR .....	10
BAB 1 PENDAHULUAN .....	11
1.1 LATAR BELAKANG PENGADAAN PROYEK .....	11
1.1.1 Pentingnya Kesadaran Diri Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Pada Orang Dewasa .....	11
1.1.2 Pentingnya Interaksi Manusia Dengan Lingkungan Alam .....	12
1.2 LATAR BELAKANG PERMASALAHAN .....	13
1.2.1 Tingginya Tingkat Stress dan Kecemasan .....	13
1.2.2 Kurangnya Ruang Terbuka Hijau .....	14
1.2.3 Pola Hidup Yang Tidak Sehat .....	15
1.2.4 Keseimbangan Kehidupan Dan Lingkungan Urban Pada Kesejahteraan Masyarakat .....	16
1.3 RUMUSAN MASALAH .....	17
1.4 TUJUAN DAN SASARAN .....	17
1.4.1 Tujuan .....	17
1.4.2 Sasaran .....	17
1.5 LINGKUP PEMBAHASAN .....	17
1.5.1 Lingkup Spasial .....	17
1.5.2 Lingkup Substansial .....	18
1.5.3 Lingkup Temporal .....	18
1.6 METODE .....	18
1.6.1 Metode Pengumpulan Data .....	18
1.6.2 Metode Analisis .....	18
1.7 SISTEMATIKA PENULISAN .....	18
1.8 KERANGKA BERPIKIR .....	20
BAB 2 KAJIAN TEORI .....	21
2.1 KAJIAN TIPOLOGI .....	21
2.1.1 <i>Therapy Garden</i> .....	21

2.1.1.1	Definisi <i>Garden</i> .....	21
2.1.1.2	Definisi <i>Therapy Garden</i> .....	21
2.1.1.3	Fasilitas <i>Therapy Garden</i> .....	22
2.1.1.4	Aktivitas <i>Therapy Garden</i> .....	22
2.1.1.5	Tipologi Ruang Terbuka Hijau .....	25
2.1.1.6	Manfaat Ruang Terbuka Hijau .....	26
2.1.1.7	Jenis-jenis Ruang Terbuka Hijau .....	27
2.1.2.2	Aspek-Aspek Perkembangan Fisik Pada Orang Dewasa .....	29
2.1.2.2	Kesejahteraan Fisik dan Mental Pada Orang Dewasa .....	30
2.2	Pendekatan <i>Biophilic Design</i> .....	34
2.3	Studi Preseden .....	35
2.4	Perbandingan Preseden .....	40
BAB 3	KASUS OBYEK .....	41
3.1	LOKASI OBYEK DESAIN .....	41
3.1.1	Kota Yogyakarta .....	41
3.1.2	Data Penduduk Kota Yogyakarta .....	42
3.1.3	Kemantren Mergangsan .....	42
3.1.4	Kemantren Pakualaman .....	43
3.1.5	Regulasi Kemantren Mergangsan dan Kemantren Pakualaman .....	44
3.2	ALTERNATIF TAPAK .....	45
3.2.1	Alternatif Lokasi Tapak 1 (Site Terpilih) .....	45
3.2.2	Alternatif Lokasi Tapak 2 .....	46
3.3	Kebutuhan Fungsional .....	47
BAB 4	METODOLOGI DAN ANALISIS .....	51
4.1	Metode Perancangan .....	51
4.1.1	Kajian Metode Perancangan .....	51
4.1.2	Metode Pengumpulan Data .....	51
4.1.2.1	Data Primer .....	51
4.1.2.2	Data Sekunder .....	51
4.1.3	Metode Analisis Data .....	52
4.2	Metode Desain .....	52
4.3	Analisis Perancangan .....	53
4.3.1	Lokasi Tapak Terpilih .....	53
4.3.2	Regulasi Tapak .....	53



4.3.3 Kondisi Eksisting Tapak.....	55
4.4 Analisis Fungsi .....	57
4.5 Analisis Ruang.....	58
4.5.1 Analisis Zonasi Ruang.....	58
4.6 Moadboard.....	60
BAB 5 SINTESIS DAN KONSEP.....	62
5.1 SINTESIS .....	62
5.2 KONSEP DESAIN .....	63
DAFTAR PUSTAKA .....	68

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Proyeksi Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin.....	15
Tabel 2. 1 Komparasi Preseden.....	40
Tabel 3. 1 Luas Wilayah Menurut Kemantren di Kota Yogyakarta.....	41
Tabel 3. 2 Jumlah Penduduk Kota Yogyakarta per Kemantren Tahun 2017-2021.....	42
Tabel 3. 3 Kriteria Penilaian Tapak .....	45
Tabel 3. 4 Tata Bangunan Alternatif Tapak 1 .....	45
Tabel 3. 5 Analisis Tapak.....	46
Tabel 3. 6 Penilaian Alternatif Tapak 1 .....	46
Tabel 3. 7 Tata Bangunan Alternatif Tapak 2 .....	46
Tabel 3. 8 Analisis Tapak Alternatif 2 .....	46
Tabel 3. 9 Penilaian Alternatif Tapak 2 .....	46
Tabel 3. 10 Aktivitas Pengunjung dan Kebutuhan Ruang .....	47
Tabel 3. 11 Aktivitas Pengelola dan Kebutuhan Ruang.....	48
Tabel 3. 12 Fungsi Ruang Fasilitas Utama .....	49
Tabel 3. 13 Kebutuhan Kelompok Ruang Penerima .....	50
Tabel 3. 14 Kebutuhan Kelompok Ruang Pengelola .....	50
Tabel 3. 15 Kebutuhan Kelompok Ruang Pengelola .....	50
Tabel 3. 16 Kebutuhan Kelompok Ruang Pengelola .....	50
Tabel 4. 1 Regulasi Tapak.....	54
Tabel 4. 2 Analisis Fungsi Ruang .....	57
Tabel 4. 3 Analisis Zonasi.....	58
Tabel 5. 1 Konsep Pencahayaan.....	65
Tabel 5. 2 Konsep Pencahayaan.....	66
Tabel 5. 3 Konsep Vegetasi.....	67



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Grafik Piramida Penduduk Kota Yogyakarta Tahun 2021.....	28
Gambar 3. 1 Sketsa Peta dan Luas Kecamatan Mergangsan Kelurahan (Km <sup>2</sup> ), 2020. ....	43
Gambar 3. 4 Sketsa Peta dan Luas Kecamatan Pakualaman Kelurahan (Km <sup>2</sup> ), 2020.....	44
Gambar 3. 7 Peta Lokasi Tapak .....	46
Gambar 4. 1 Metode Desain.....	52
Gambar 4. 2 Peta Lokasi Tapak .....	53
Gambar 4. 3 Peta Pola Ruang Kecamatan Mergangsan.....	53
Gambar 4. 4 Peraturan Garis Sempadan Bangunan Kecamatan Mergangsan.....	54
Gambar 4. 5 Gambar Sempadan pada Tapak .....	54
Gambar 4. 6 Bentuk, Ukuran, dan Batas Tapak.....	55
Gambar 4. 7 Kontur Tapak.....	55
Gambar 4. 8 Sirkulasi Kendaraan di Sekitar Tapak .....	55
Gambar 4. 9 AksesKeluar Masuk Tapak .....	56
Gambar 4. 10 Cahaya Matahari Pagi Hari    Gambar 4. 11 Cahaya Matahari Sore Hari.....	56
Gambar 4. 12 Data Penghawaan Kecamatan Mergangsang per 4 Desember 2023 .....	57
Gambar 4. 13 Aliran Angin.....	57
Gambar 4. 14 Hubungan Antar Zonasi Ruang .....	59
Gambar 4. 15 Hubungan Kedekatan Ruang.....	59
Gambar 4. 16 Indra Sensorik Terhadap Stimulan Tubuh.....	60
Gambar 5. 1 Konsep Zonasi Berdasarkan Pembagian Kelompok Zona .....	63
Gambar 5. 3 Konsep Relasi Antar Zona .....	64
Gambar 5. 4 Transformasi Desain.....	65