

BAB 2

KAJIAN TEORI

2.1 KAJIAN TIPOLOGI

2.1.1 *Therapy Garden*

2.1.1.1 Definisi *Garden*

Sebuah taman adalah lahan terbuka yang didesain dengan cermat dan dikelola, umumnya terletak di dalam perkotaan, yang mencakup beragam elemen seperti vegetasi, pohon, dan fasilitas rekreasi dengan tujuan meningkatkan keindahan, memberikan kesempatan untuk rekreasi, serta mempromosikan kesejahteraan masyarakat. Taman juga memiliki peran ekologis yang penting, seperti membersihkan udara, menyerap air hujan, dan mendukung kelestarian ekosistem tertentu (2014, 2012).

Ruang terbuka merujuk pada area dalam kota atau wilayah yang tidak memiliki bangunan dan dapat hadir dalam bentuk area luas atau jalur panjang. Ruang terbuka ini dibagi menjadi dua jenis, yaitu ruang terbuka hijau dan ruang terbuka non hijau. Ruang terbuka hijau adalah area yang terbuka, biasanya berisi tanaman, entah itu tumbuhan alami atau tanaman yang ditanam dengan sengaja. Ruang terbuka non hijau adalah area terbuka dalam wilayah perkotaan yang tidak termasuk dalam kategori ruang terbuka hijau; ini dapat berupa lahan yang beraspal atau badan air (*DPUPKP - Ruang Terbuka Hijau*, n.d.).

Ruang terbuka hijau privat merujuk pada ruang terbuka hijau yang dimiliki oleh individu atau institusi tertentu dan digunakan oleh kelompok terbatas, seperti kebun atau halaman rumah pribadi atau gedung yang dilengkapi dengan tanaman. Ruang terbuka hijau publik adalah ruang terbuka hijau yang dimiliki dan dikelola oleh pemerintah daerah kota atau kabupaten dan digunakan untuk kepentingan masyarakat umum (*DPUPKP - Ruang Terbuka Hijau*, n.d.).

2.1.1.2 Definisi *Therapy Garden*

Therapy garden atau taman terapi yang berfokus pada alam adalah suatu area terbuka yang dirancang secara khusus untuk memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, sosial untuk orang-orang yang membutuhkannya. Fokus dari *therapy garden* adalah pada penggunaan elemen yang ramah lingkungan serta dapat digunakan sebagai komponen dari program terapi seperti terapi okupasi, terapi fisik, atau terapi hortikultura. *Therapy garden* dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang melalui interaksi dengan elemen alam seperti tanaman, udara segar, dan cahaya matahari (*Therapeutic Gardens*, n.d.).

Terapi alam memiliki dampak positif yang signifikan pada kesejahteraan fisik, mental, dan emosional seseorang. Melalui interaksi dengan alam, seperti berjalan di alam terbuka atau duduk di bawah pepohonan, individu dapat merasakan pengurangan stres yang nyata dan peningkatan dalam ketenangan mental. Aktivitas fisik yang sering terlibat

dalam terapi alam, seperti hiking atau bersepeda, juga mendukung kesehatan fisik dengan meningkatkan kebugaran dan mobilitas. Selain itu, terapi alam menciptakan peluang untuk bersosialisasi dengan orang lain yang memiliki minat yang sama, mempromosikan hubungan sosial yang sehat. Terapi alam juga bisa menjadi saat untuk merenungkan makna kehidupan atau menemukan kedamaian spiritual, sambil mengembangkan hubungan yang lebih dalam dengan alam (Djati & Series, 2023).

Selain itu, terapi alam dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik seseorang. Dalam penelitian ini, alam dianggap sebagai bentuk terapi yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan fisik. Kehadiran alam, seperti gunung, pantai, dan sebagainya, dapat memberikan ketenangan dan ketentraman, yang pada gilirannya dapat membantu mengatasi masalah kesehatan fisik. (Djati & Series, 2023)

Kehadiran alam yang tenang dan harmonis memiliki kemampuan untuk mengurangi tingkat stres, menurunkan tekanan darah, mengurangi hormon stres, serta meningkatkan kualitas tidur. Oleh karena itu, dengan bantuan aktivitas fisik, sinar matahari, udara segar, serta pengaruh penyembuhan alamiahnya, alam dapat berfungsi sebagai metode terapi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik seseorang. (Djati & Series, 2023).

2.1.1.3 Fasilitas *Therapy Garden*

Fasilitas *Therapy Garden* untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan fisik pengguna dapat mencakup beberapa fasilitas, di antaranya:

1. Area yoga: Area yoga dapat berupa ruang terbuka atau ruang tertutup yang digunakan untuk melakukan kegiatan yoga. Area yoga dapat dilengkapi dengan fasilitas seperti mat yoga, bantal, dan selimut.
2. Area berkebun: Area berkebun dapat berupa tanah terbuka atau wadah seperti pot atau bedengan yang digunakan untuk menanam berbagai jenis tanaman. Area berkebun dapat dilengkapi dengan fasilitas seperti alat berkebun, pupuk, dan air untuk menyiram tanaman.
3. Area santai: Area santai digunakan untuk bersantai yang dilengkapi dengan fasilitas seperti tempat duduk dan meja di sekitar taman.
4. Area taman: Area hijau berupa taman atau area terbuka yang ditanami dengan berbagai jenis tanaman seperti bunga, sayuran, atau pohon. Area hijau dapat dilengkapi dengan fasilitas seperti jalan setapak atau jalan beraspal untuk berjalan-jalan.

2.1.1.4 Aktivitas *Therapy Garden*

A. Aktivitas Berkebun

Berkebun diartikan sebagai aktivitas bekerja di kebun, menanam dan merawat tanaman, serta menjaga taman tetap menarik. Berkebun mencakup budidaya tanaman pangan untuk konsumsi serta budidaya tanaman hias untuk tujuan estetika. Popularitas relatif dari dua tren utama ini dapat bervariasi

berdasarkan budaya dan latar belakang sosial ekonomi. Menjelajahi alam dan berinteraksi dengan ruang hijau kini dikaitkan dengan manfaat kesehatan dan kesejahteraan. Untuk penduduk perkotaan, taman dan kebun adalah lokasi penting untuk bersantai, mencari pemulihan dari stres, melakukan aktivitas fisik, dan membantu memulihkan rasa keseimbangan dalam hidup seseorang. Aspek-aspek tersebut dapat membantu mengimbangi masalah kesehatan mental dan fisik yang lebih serius pada seseorang (Chalmin-Pui et al., 2021). Berkebun melibatkan berbagai aktivitas fisik, seperti membongkar tanah, menanam, menyiram, dan merawat tanaman. Aktivitas fisik ini dapat meningkatkan kebugaran tubuh dan membantu dalam menjaga berat badan. Aktivitas berkebun dapat memberikan pengalaman relaksasi dan mengurangi tingkat stres. Merawat tanaman dan berada di alam terbuka dapat memberikan efek menenangkan pada pikiran (Chalmin-Pui et al., 2021).

B. Aktivitas Yoga

Aktivitas yoga dapat menjadi bagian dari pola hidup sehat dengan berbagai cara, menyediakan manfaat kesehatan baik secara fisik, mental, maupun emosional. Dengan menyertakan yoga dalam rutinitas sehari-hari, seseorang dapat mengintegrasikan latihan fisik, pernapasan untuk mendukung pola hidup sehat secara menyeluruh. Penampilan fisik yang sehat dan terawat dapat meningkatkan rasa percaya diri individu. Tingkat percaya diri yang tinggi yang dimiliki oleh individu yang hidup sehat dapat memiliki dampak positif pada percaya diri mereka dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam karier mereka (Farozin, 2019).

1. Definisi Yoga

Yoga, yang berasal dari kata Sansekerta "Yuj" dan "Yoking", merujuk pada proses harmonis penyatuan elemen-elemen yang terpisah. Ini mencakup penyatuan tubuh, pikiran, perasaan, dan aspek spiritual manusia. Yoga awalnya merupakan sistem filosofi kehidupan bagi masyarakat kuno India. Namun, seiring waktu, yoga telah berevolusi menjadi sistem kesehatan yang komprehensif dan menyeluruh. Teknik yoga klasik dikembangkan oleh Patanjali dan dijelaskan dalam Kitab Yoga Sutra. (Stiles dalam (Kinasih, 2010)).

Menurut Edwards, dkk (Kinasih, 2010) setiap individu memiliki metode unik mereka sendiri untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Salah satu metode yang dapat dipraktikkan untuk mencapai kualitas hidup adalah yoga. Yoga disebut sebagai latihan yang mudah dan murah untuk mendapatkan kesehatan tubuh dan kebahagiaan. Seorang guru yoga bernama SK menyatakan bahwa yoga sangat dibutuhkan oleh masyarakat modern yang hidupnya penuh dengan persaingan dan tantangan. Kehidupan yang demikian membuat masyarakat modern sulit menikmati hidup karena terlalu fokus pada

target, mudah stres karena hidup sebagai *human doing*. Yoga dapat melatih manusia untuk hidup sebagai *human being*, yaitu dapat menyadari diri sendiri, menikmati hidup sepenuhnya, bahagia dan sejahtera (Kinasih, 2010).

Menurut Stiles ada dua pandangan yang membahas konsep latihan yoga. Yoga klasik berfokus pada aktivitas yang mengembangkan wawasan untuk memahami kebenaran tentang diri manusia, sementara *hatha* yoga berfokus pada aktivitas yang mengembangkan kesehatan fisik dan psikologis. Untuk mendapatkan hasil maksimal secara fisik, psikologis, dan spiritual, seseorang yang melakukan yoga disarankan untuk berlatih dengan kedua konsep tersebut (Kinasih, 2010).

2. Pengaruh Aktivitas Yoga Terhadap Sistem Tubuh

Aktivitas yoga memiliki dampak pada seluruh tubuh. Ketika melakukan yoga yang didukung dengan pernapasan dan meditasi, tubuh menjalani proses detoksifikasi, yaitu penghapusan racun atau zat-zat yang tidak berguna bagi tubuh. Berlatih yoga dianggap sebagai "memberikan nutrisi" untuk sistem tubuh, termasuk sistem saraf, sistem kelenjar, dan semua organ tubuh baik yang terlihat maupun organ dalam. Seluruh otot dan tulang menjadi lebih kuat dan fleksibel melalui latihan yoga (Kinasih, 2010).

a. Yoga dan Sistem Syaraf

Ketika melakukan yoga, tubuh diregangkan dan dibersihkan melalui aktivitas sistem saraf yang aktif, yaitu sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom, yang menghasilkan keseimbangan tubuh. Sistem saraf pusat, yang berfungsi sebagai "rumah untuk berkomunikasi dengan tubuh", diaktifkan melalui sumsum tulang belakang. Bagian sumsum tulang belakang bekerja dengan cara menyebar ke setiap sistem, mengatur komunikasi sistem gerak dan indra dari otak dan menuju ke otak. Sistem syaraf otonom adalah seperangkat syaraf yang tersebar luas di bagian tubuh dan berhubungan dengan syaraf-syaraf tulang belakang. Sistem syaraf otonom merangsang pengeluaran cairan dan kelenjar serta gerakan otot polos. Latihan yoga mengaktifkan sistem syaraf otonom yang mengatur kerja jantung, paru-paru, pencernaan, kelenjar, dan kandung kemih. Syaraf otonom yang aktif adalah syaraf parasimpatis yang berfungsi memperlambat detak jantung dan mengatur sekresi kelenjar adrenalin. Aktivitas syaraf simpatis dapat menurunkan tingkat kecemasan pada tubuh seseorang.

b. Yoga, *Embodiment* dan Pengaruh Terhadap Otak

Melatih yoga dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap tubuhnya, yang sering disebut sebagai proses *embodiment*. Saat berlatih yoga, seseorang diajarkan untuk mengembangkan kesadaran terhadap sensasi tubuh dan memahami tubuhnya dengan lebih baik, menghasilkan apresiasi terhadap fungsi tubuhnya. Proses *embodiment* memfasilitasi pengenalan sensasi tubuh saat timbulnya berbagai pikiran dan perasaan,

seperti kecemasan, kelelahan, atau kemarahan. Melalui proses ini, seseorang lebih mudah untuk menghargai fungsi tubuhnya. Perasaan bersyukur memiliki dampak signifikan pada sistem tubuh, terutama otak. Ketika seseorang merasa menghargai, aliran darah menuju ke otak kecil (serebelum) meningkat. Aliran darah ini terjadi terutama di lobus temporal sebelah kiri, serta daerah cingulate gyrus (di bagian tengah atas otak) dan ganglia basal di sisi kanan atas otak. Ini adalah daerah otak yang membantu seseorang beradaptasi dan berubah.

Ketika seseorang merasa kurang menghargai, aliran darah ke otak kecil menurun, dan aliran darah ke lobus temporal yang bertanggung jawab untuk keseimbangan tubuh juga berkurang. Aktivitas di cingulate gyrus dan ganglia basal kiri memungkinkan seseorang yang berlatih yoga untuk menjadi lebih kooperatif, fleksibel, dan mampu mencapai tujuan. Pikiran juga menjadi lebih fokus dan mampu mendapatkan wawasan (insight). Aktivitas di otak kecil juga memfasilitasi gerakan dan peningkatan energi dalam tubuh. Lobus temporal berfungsi lebih efisien, membantu individu yang berlatih yoga untuk lebih fokus, mengurangi emosi marah, dan menghindari tindakan kekerasan. Ini pada gilirannya mempromosikan sikap penghargaan pada individu yang berlatih yoga, yang memungkinkan mereka untuk menghargai perbedaan, tidak mendorong keinginan pribadi, merasa cukup, dan puas.

c. Yoga dan Sistem Imun

Aktivitas yoga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menjadikan tubuh lebih sehat dan lebih tahan terhadap penyakit fisik, serta mempertahankan tingkat aktivitas yang baik. Sistem kekebalan tubuh berperan sebagai pertahanan alami terhadap serangan bakteri, mikroba, virus, dan racun dari lingkungan yang dapat mengancam kesehatan. Berbagai faktor seperti paparan racun dari makanan atau lingkungan, pola makan yang tidak terkontrol, penggunaan zat adiktif (NAPZA), kurangnya aktivitas fisik, dan stres dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh seseorang. Latihan yoga dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dengan merangsang aktivitas kelenjar thymus yang terletak di antara jantung dan tulang dada. Kelenjar thymus bertanggung jawab untuk memproduksi kelompok sel yang berperan penting dalam melindungi tubuh dari invasi oleh organisme asing.

2.1.1.5 Tipologi Ruang Terbuka Hijau

Ruang terbuka hijau dapat dibedakan berdasarkan tipologinya yaitu berdasarkan fisik, fungsi, struktur ruang, dan kepemilikan (*DPUPKP - Ruang Terbuka Hijau*, n.d.).

1. RTH Berdasarkan Fisik

Ruang terbuka hijau berdasarkan fisik atau terbentuknya dapat dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu :

a. RTH alami

RTH alami adalah ruang terbuka hijau yang terbentuk secara alami tanpa adanya atau sedikit campur tangan dari manusia. Contoh RTH alami di antaranya habitat liar alami, kawasan lindung, dan taman nasional.

b. RTH non-alami

RTH non-alami (buatan) adalah ruang terbuka yang dibuat oleh manusia. Contoh RTH buatan seperti taman, lapangan olahraga, dan jalur hijau jalan.

2. RTH Berdasarkan fungsi

Ruang Terbuka Hijau (RTH) memiliki empat fungsi berdasarkan tujuannya: Fungsi Ekologis, Fungsi Ekonomi, Fungsi Estetika, dan Fungsi Sosial.

a. Fungsi Ekologis: Bertujuan untuk menjaga dan melestarikan lingkungan sekitarnya. RTH berperan sebagai "paru-paru kota" dengan kemampuan mengatur iklim mikro, menyerap air hujan, memproduksi oksigen, menyerap CO₂, dan memberikan habitat bagi satwa.

b. Fungsi Ekonomi: Tujuannya adalah menghasilkan produk yang dapat dijual, seperti buah, bunga, atau sayuran. RTH juga dapat diintegrasikan dalam usaha pertanian, perkebunan, atau kehutanan untuk memperoleh manfaat ekonomi.

c. Fungsi Estetika: Berfokus pada penciptaan keindahan dan aspek visual di dalam kota. RTH diperlukan untuk menciptakan lingkungan perkotaan yang menyegarkan, serasi, dan seimbang, menghadirkan elemen alam sebagai kontraposisi dari dominasi bangunan atau gedung tinggi.

d. Fungsi Sosial: Fungsi sosial dan budaya RTH melibatkan peranannya sebagai tempat untuk mengekspresikan budaya lokal, interaksi sosial masyarakat, dan rekreasi yang terjangkau. RTH juga dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan dan penelitian tentang alam.

3. RTH Berdasarkan Ruang

Berdasarkan ruang RTH memiliki pola ekologis dan pola planologis. Pola ekologis yaitu RTH yang memiliki struktur berkelompok, memanjang, atau tersebar. Sedangkan RTH dengan pola planologis yaitu dibangun mengikuti hierarki dan struktur perkotaan.

4. RTH Berdasarkan Kepemilikan

Berdasarkan ruang RTH memiliki pola ekologis dan pola planologis. Pola ekologis yaitu RTH yang memiliki struktur berkelompok, memanjang, atau tersebar. Sedangkan RTH dengan pola planologis yaitu dibangun mengikuti hierarki dan struktur perkotaan.

2.1.1.6 Manfaat Ruang Terbuka Hijau

Manfaat RTH berdasarkan fungsinya dapat dibedakan menjadi manfaat langsung dan manfaat tidak langsung. Manfaat langsung adalah manfaat yang dapat dirasakan secara langsung. Seperti tempat untuk berekreasi, keindahan dan

kenyamanan. Sedangkan manfaat tidak langsung yaitu manfaat yang bersifat jangka panjang seperti udara yang bersih, pelestarian lingkungan, persediaan air (*DPUPKP - Ruang Terbuka Hijau*, n.d.).

2.1.1.7 Jenis-jenis Ruang Terbuka Hijau

Terdapat beberapa contoh ruang terbuka hijau yang sering ditemui di lingkungan sekitar, antara lain yaitu taman kota, taman rekreasi, taman wisata alam, hutan kota, dan jalur hijau (*DPUPKP - Ruang Terbuka Hijau*, n.d.).

1. Taman Kota

Taman kota terletak dalam lingkungan perkotaan dengan ukuran yang besar dan dirancang untuk mengatasi dampak negatif dari perkembangan dan pembangunan kota. Taman kota dirancang untuk dinikmati oleh seluruh penduduk kota. Selain itu, peran penting taman kota adalah sebagai penjaga lingkungan perkotaan, berperan dalam penyimpanan air tanah untuk mencegah banjir dan erosi serta memastikan pasokan air tanah tetap terjaga.

2. Taman Rekreasi

Taman rekreasi memiliki peran serupa dengan taman kota, namun fokusnya lebih pada keperluan rekreasi. Biasanya, untuk mengakses taman rekreasi ini, pengunjung diwajibkan membayar sejumlah tarif tertentu.

3. Taman Wisata Alam

Taman Wisata Alam adalah wilayah pelestarian alam yang khususnya dimanfaatkan untuk keperluan pariwisata dan kegiatan rekreasi alam. Menurut PHPA 1996, peran utama Taman Wisata Alam adalah sebagai wilayah perlindungan yang mendukung kelangsungan kehidupan dan sebagai tempat pelestarian keragaman jenis tumbuhan, hewan, dan keunikan alam. Contoh dari Taman Wisata Alam mencakup Taman Wisata Alam Angke Kapuk (DKI Jakarta), Taman Wisata Alam Pangandaran (Jawa Barat), dan Taman Wisata Alam Tanjung Tumpa (NTB).

4. Taman Terapi

Taman terapi dirancang khusus untuk membantu dalam proses peningkatan kesehatan fisik dan mental. Taman terapi dapat digunakan sebagai komponen dari program terapi seperti terapi okupasi, terapi fisik, atau terapi hortikultura.

5. Hutan Kota

Hutan kota umumnya ditandai oleh tanaman berkayu yang memiliki tajuk yang lebat dan lebih melimpah. Ekosistem yang ada di hutan kota lebih beragam dan menjadi tempat tinggal bagi berbagai jenis flora dan fauna. Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 63 Tahun 2002 mengenai Hutan Kota, Pasal 27 ayat (1) menyatakan bahwa hutan kota dapat digunakan untuk keperluan pariwisata alam, rekreasi, olahraga, penelitian, pendidikan, pelestarian plasma nutfah, serta budidaya hasil hutan bukan kayu.

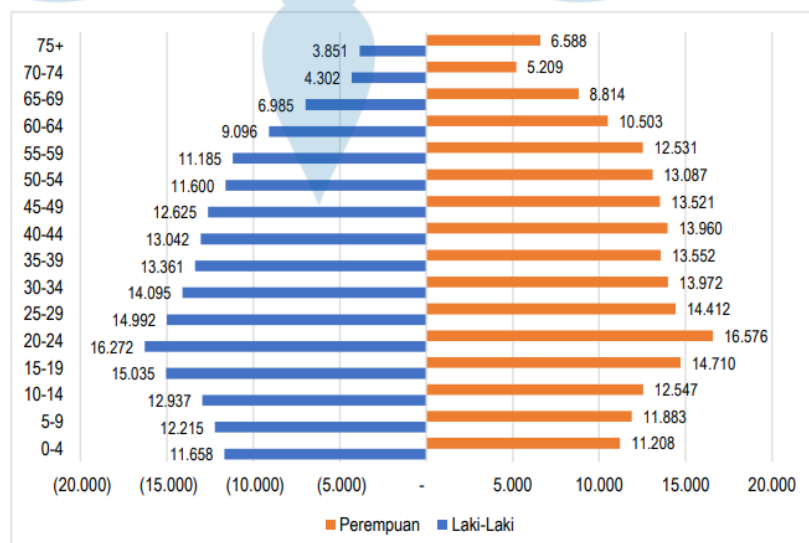
6. Jalur Hijau

Jalur hijau merujuk pada area yang diperuntukkan oleh pemerintah melalui perencanaan perkotaan, dan dalam wilayah ini dilarang mendirikan bangunan, gedung, rumah, atau struktur lainnya untuk memastikan efisiensi dalam menjaga wilayah tersebut tetap berfungsi sebagai daerah berpenghijauan. Kawasan ini juga berperan dalam menyerap air hujan dan biasanya dibangun sejalan atau mengikuti desain perkotaan dan pemukiman.

2.1.2 Dewasa

2.1.2.1 Definisi Dewasa

Istilah *adult* atau dewasa berasal dari kata kerja latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Oleh karena itu orang dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya (Hurlock, 1991). Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja. Hurlock (1986) mengatakan bahwadewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun. Secara umum, mereka yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20-40 tahun. Santrock (1999), orang orang dewasa termasuk masa transisi, baik secara fisik, transisi secara intelektual serta transisi peran sosial. Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa. Masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati. Pada masa ini, penentuan relasi sangat memegang peranan penting. Dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya. Hurlock (1986) mengemukakan beberapakarakteristik dewasa awal dan pada salah satu initiesnya dikatakan bahwa dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya. (Sepanjang & Kehidupan, n.d.).



Gambar 2. 1 Grafik Piramida Penduduk Kota Yogyakarta Tahun 2021

Sumber : Kota Yogyakarta Dalam Angka, 2022

Kota Yogyakarta menampilkan struktur piramida penduduk yang bersifat ekspansif, menunjukkan dominasi jumlah penduduk pada kelompok usia muda (pelajar) dan usia produktif. Data grafik menunjukkan adanya keunggulan jumlah penduduk pada rentang usia 20-24 tahun, dengan total mencapai 32.848 jiwa. Kelompok usia ini terdiri dari 16.272 jiwa laki-laki dan 16.576 jiwa perempuan. Di sisi lain, kelompok usia 70-74 tahun merupakan kelompok dengan jumlah penduduk terendah, yaitu 9.511 jiwa (Yogyakarta, 2023).

Orang dewasa adalah periode di mana seseorang telah mencapai kesiapan untuk mengambil peran dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya, dan telah menyelesaikan tahap pertumbuhannya sehingga mencapai kematangan dalam berbagai aspek. Masa dewasa awal ditempuh setelah masa remaja berakhir, namun perkembangan individu tidak berhenti ketika mencapai kedewasaan fisik selama masa remaja atau kedewasaan sosial selama masa dewasa awal. Seiring dengan perkembangan individu, terjadi berbagai perubahan, baik dalam fungsi biologis dan motorik, kemampuan berpikir dan pengamatan, motif-motif dan kehidupan emosional, hubungan sosial, maupun integrasi dalam masyarakat. (Sepanjang & Kehidupan, n.d.).

Selanjutnya pada dewasa lansia atau usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia (Maryam, et al. 2008). Menurut UU RI No. 13 tahun 1998 tentang lanjut usia, pengertian dan penggolongan sebagai berikut :

- a. Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas.
- b. Lansia potensial adalah lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa.
- c. Lansia tidak potensial adalah lansia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) lanjut usia meliputi:

- a. Usia pertengahan (middle age) adalah kelompok usia 45 sampai 59 tahun.
- b. Usia lanjut (elderly) adalah kelompok usia 60 sampai 74 tahun.
- c. Usia lanjut tua (old) adalah kelompok usia antara 75 sampai 90 tahun.
- d. Usia sangat tua (very old) adalah kelompok usia diatas 90 tahun.

2.1.2.2 Aspek-Aspek Perkembangan Fisik Pada Orang Dewasa

Perkembangan fisik adalah istilah yang mencakup setiap gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan mengharuskan penggunaan energi. Konsep ini mencakup berbagai jenis aktivitas, mulai dari kegiatan olahraga yang kompetitif hingga latihan fisik sebagai hobi atau rutinitas sehari-hari. Sebaliknya, ketidakaktifan fisik merujuk pada kondisi di mana aktivitas tubuh minimal dan penggunaan energi mendekati tingkat metabolisme istirahat (*Physical Activity*, n.d.).

1. Kekuatan dan energi

Setelah menyelesaikan pendidikan tinggi, seorang orang dewasa berupaya sepenuh tenaga untuk mengembangkan dirinya dalam mencapai kesuksesan dalam karier. Kehidupan profesional seringkali menghabiskan perhatian dan energi individu ini, terutama ketika mereka sedang berusaha membangun kehidupan ekonomi mereka sendiri, merdeka dari dukungan orang tua. Bagi mereka yang telah menikah, mereka juga perlu memperhatikan aspek keuangan dalam keluarga mereka. Oleh karena itu, mereka cenderung memiliki tingkat energi yang sangat tinggi, seolah-olah memiliki sumber daya tambahan ketika terlibat dalam pekerjaan mereka.

2. Ketekunan

Keberhasilan dalam mencapai sukses dalam karier pekerjaan sering kali bergantung pada tingkat ketekunan yang dimiliki seseorang. Karier yang makmur dapat berdampak positif pada stabilitas keuangan, sementara karier yang tidak berhasil dapat mengakibatkan kesulitan ekonomi.

3. Motivasi

Motivasi adalah faktor yang mendorong seseorang untuk meraih kesuksesan dalam pekerjaan, dan ada dua jenis motivasi, yaitu motivasi internal yang berasal dari kesadaran diri sendiri. Orang yang memiliki motivasi internal seringkali ditandai oleh dedikasi tinggi dan kerja keras yang dilakukan tanpa terlalu dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal.

2.1.2.2 Kesejahteraan Fisik dan Mental Pada Orang Dewasa

1. Definisi Kesejahteraan Mental dan Fisik

Menurut *World Health Organization (WHO)* Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari segi fisik, mental, dan sosial, bukan sekadar ketiadaan penyakit atau kecacatan. Untuk mencapai derajat kesehatan yang sebaik-baiknya, setiap orang dan masyarakat perlu terlibat dalam proses pembangunan dan perlindungan kesehatan. Definisi ini menekankan bahwa kesehatan tidak hanya terbatas pada ketiadaan penyakit, tetapi juga mencakup aspek kesejahteraan fisik, mental, dan sosial individu (Dasar & Kesehatan, 1992).

Kesehatan adalah keadaan di mana tubuh dan jiwa berada dalam kondisi yang produktif dari segi fisik, mental, sosial, dan ekonomi. Kesehatan sangat penting untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari, baik yang bersifat rohani maupun jasmani. Kesehatan tubuh memainkan peran kunci dalam menjalankan aktivitas fisik dan mental, dan merupakan modal utama untuk menjalani kehidupan (Dasar & Kesehatan, 1992).

Kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan dan umur panjang, yaitu mencakup olahraga yang teratur, tidur secukupnya, sarapan yang baik, makan yang teratur, kontrol berat badan, bebas dari rokok dan obat-obatan, dan tidak mengonsumsi alkohol. Jika perilaku sehat tersebut dijalankan secara teratur dan menurut ketentuan-ketentuan yang benar, selain berpengaruh terhadap perbaikan derajat kesehatan, juga akan memiliki efek positif terhadap peningkatan nilai-nilai

karakter seperti meningkatkan kedisiplinan, mengembangkan rasa percaya diri, pengendalian diri, dan rasa syukur (Farozin, 2019).

2. Hubungan Antara Kesehatan Mental Terhadap Kesehatan Fisik Individu

Menurut definisi yang disusun oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah unsur esensial dalam konsep kesehatan. Oleh karena itu, gangguan kesehatan mental dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik seseorang. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa individu dengan masalah kesehatan mental memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan fisik, seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas. Selain itu, gangguan kesehatan mental juga mungkin memengaruhi perilaku kesehatan individu, seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan makan yang buruk, dan potensi untuk mengembangkan kecanduan alkohol atau obat-obatan terlarang (Ayuningtyas et al., 2018).

Aktivitas fisik merujuk pada tindakan fisik yang melibatkan gerakan otot tubuh dan sistem pendukungnya. Dengan kata lain, aktivitas fisik, atau yang sering disebut sebagai Physical Activity (PA), mencakup segala bentuk gerakan, baik yang dilakukan selama waktu luang, untuk pergi dari satu tempat ke tempat lain, atau sebagai bagian dari aktivitas pekerjaan seseorang. Jenis aktivitas fisik ini, yang dapat memiliki intensitas sedang hingga tinggi, memiliki dampak positif pada kesehatan fisik dan psikis seseorang (Saintika, 2021).

Melakukan aktivitas fisik tidak hanya terkait dengan tubuh yang lebih sehat, tetapi juga berkaitan dengan pikiran yang sehat (Hillman et al., 2008). Keterlibatan dalam aktivitas fisik memiliki peran kunci dalam menjaga serta bahkan meningkatkan kesejahteraan mental seseorang. Sebuah program aktivitas fisik yang efektif dapat memiliki dampak positif pada kesehatan mental individu, mengingat sebagian besar waktu mereka dihabiskan dalam lingkungan dan aktivitas sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan penemuan-penemuan sebelumnya. Melalui intervensi aktivitas fisik yang terkait dengan lingkungan sekolah, kita dapat mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan ketahanan, serta meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental yang positif pada individu (Andermo et al., 2020).

Beberapa faktor kesehatan mental dapat berdampak pada kesehatan fisik individu. Beberapa di antaranya mencakup stres, kecemasan, dan depresi. Stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat meningkatkan risiko terkena penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan diabetes. Tingkat kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi sistem pencernaan dan sistem kekebalan tubuh, serta meningkatkan risiko terkena penyakit kronis. Depresi juga memiliki potensi untuk memengaruhi kesehatan fisik seseorang, seperti melemahkan sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan risiko terkena penyakit jantung. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental yang baik juga memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan fisik yang optimal (Ayuningtyas et al., 2018).

3. Hubungan Kesejahteraan Mental dan Fisik Terhadap Lingkungan Luar

Well-being, atau dikenal sebagai kesejahteraan, adalah istilah umum yang merujuk pada keadaan individu atau kelompok, baik dalam konteks sosial, ekonomi, psikologis, spiritual, maupun kesehatan yang positif. Kesejahteraan adalah konsep yang mencakup kesehatan mental individu. Selain itu, well-being juga terkait dengan konsep kebahagiaan, di mana mencapai kebahagiaan menjadi tujuan dalam berbagai aktivitas manusia (Ii, 2018b).

Kesejahteraan fisik dan lingkungan memiliki keterkaitan yang kuat. Desain taman yang memperhatikan pengaruh visual, bunyi, aroma, dan aktivitas fisik dapat merangsang respons sensorik dan emosional dalam sistem saraf manusia, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan fisik. Paparan sinar matahari alami, pengurangan stres, dan dukungan sosial yang mungkin ada dalam taman juga berperan penting dalam mendukung kesejahteraan fisik individu dalam lingkungan tersebut, menciptakan pengalaman holistik yang positif (Herlambang et al., 2021)

4. Masalah Kesejahteraan Pada Mental dan Fisik

Masalah terhadap kesejahteraan fisik dapat mencakup berbagai masalah kesehatan dan ketidaknyamanan yang memengaruhi tubuh dan fungsinya secara negatif. Beberapa contoh dampak buruk terhadap kesejahteraan mental yaitu stress.

Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain. Seseorang yang mengalami stres dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada kondisi fisiknya. Keluhan yang sering dirasakan pada orang yang mengalami stres adalah pemarah, pemurung, cemas, sedih, pesimis, menangis, mood atau suasana hati sering berubah-ubah, harga diri menurun atau merasa tidak aman, mudah tersinggung, mudah menyerah pada orang dan mempunyai sikap bermusuhan, mimpi buruk, serta mengalami gangguan konsentrasi dan daya ingat (Koampa, 2015).

Stres adalah suatu respon emosi yang muncul akibat kejadian-kejadian yang menekan dalam hidup individu. Lovibond & Lovibond menjelaskan saat stres individu cenderung menjadi lebih mudah marah, sulit untuk menenangkan diri, dan menjadi tidak sabar dalam menghadapi berbagai situasi (Lovibond, 1995).

Stres adalah respon individu terhadap berbagai faktor predisposisi (bio- psiko-sosio-kultural) (Stuart, 2013). Stres adalah segala sesuatu dimana tuntutan non-spesifik mengharuskan seorang individu untuk merespons atau melakukan tindakan (Potter dan Perry, 2005).

Dari beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu respon terhadap stresor baik itu dari dalam diri seseorang maupun dari luar berupa tekanan atau ketegangan yang tidak menyenangkan sehingga individu diharuskan untuk merespon atau melakukan tindakan. Ada dua tipe jenis stress (Jenita, 2017) yaitu :

a. Stress Akut

Stres ini dikenal dengan fight or flight response. Stres akut adalah respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan atau ketakutan. Respon stres akut yang segera dan intensif di beberapa keadaan, dapat menimbulkan gemetar.

b. Stress Kronis

Stres akut kecil dapat memberikan keuntungan, di mana dapat membantu untuk melakukan sesuatu, memotivasi dan memberi semangat. Namun masalah terjadi ketika akut menimbun, hal ini akan mendorong terjadinya masalah kesehatan seperti sakit kepala dan insomnia. Stres kronis lebih sulit dipisahkan atau diatasi daripada stres akut, tapi efeknya lebih panjang dan lebih problematik.

Sedangkan contoh dampak buruk terhadap kesejahteraan fisik meliputi:

a. Penyakit Kronis

Gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang buruk, dan merokok, dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan hipertensi.

b. Kurangnya Kebugaran Fisik

Kekurangan aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan kebugaran fisik, kelemahan otot, dan penurunan stamina.

c. Obesitas

Pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas, yang merupakan faktor risiko untuk berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan masalah persendian.

d. Gangguan Kesehatan Mental

Kesejahteraan fisik dan mental saling terkait. Penyakit fisik yang kronis atau rasa sakit kronis dapat memengaruhi kesejahteraan mental, seperti depresi dan kecemasan.

e. Kualitas Tidur Buruk

Pola tidur yang buruk atau kurang tidur dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dengan mengurangi energi, konsentrasi, dan kemampuan pemulihan tubuh.

f. Kualitas Hidup yang Menurun

Masalah kesehatan fisik dapat membatasi aktivitas sehari-hari dan mobilitas, mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan.

g. Resiko Cedera

Kondisi fisik yang buruk atau kurangnya kebugaran dapat meningkatkan risiko cedera, terutama dalam aktivitas fisik atau olahraga.

h. Gangguan Nutrisi

Pola makan yang tidak seimbang dapat mengakibatkan defisiensi nutrisi, yang dapat memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi tubuh.

i. Penurunan Imunitas

Kesejahteraan fisik yang buruk dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat seseorang lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit.

Untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan fisik, penting untuk mengadopsi gaya hidup yang sehat, termasuk mengonsumsi makanan seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, dan menghindari perilaku merusak kesehatan seperti merokok atau konsumsi alkohol berlebihan.

2.2 Pendekatan *Biophilic Design*

Menurut Amjad Almusaed, menerapkan konsep desain *biophilic* tidak terbatas pada upaya membuat suatu bangunan menjadi "hijau" dengan hanya menambahkan tanaman pada bangunan tersebut. Konsep ini bertujuan untuk mengurangi dampak negatif kehidupan perkotaan pada tingkat mikro lokal sehingga manusia dapat meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraannya. *Biophilic design* memungkinkan manusia berinteraksi secara saling memengaruhi dengan alam dan sistem kehidupan. Salah satu tujuannya adalah menciptakan ruang yang bersifat penyembuh dan dapat memulihkan baik secara fisik maupun psikologis bagi manusia, merangsang sistem saraf, serta menghadirkan keindahan dalam kehidupan (Kalonica et al., 2019). Dalam konteks desain melibatkan penerapan 14 pola desain *biophilic* :

1. *Visual connection with nature*

Hubungan visual dengan alam dalam pengalaman ruang, baik secara langsung maupun tidak langsung.

2. *Non-visual connection with nature*

Koneksi non-visual dengan unsur-unsur alam, seperti pendengaran, penciuman, peraba, dan perasa, dalam pengalaman multi sensori ruang yang berkaitan dengan alam.

3. *Non-rhythmic sensory stimuli*

Penggunaan rangsangan sensori yang berasal dari alam yang bersifat acak dan singkat, menciptakan suasana segar, menarik, dan penuh semangat yang mungkin tidak disadari oleh pengguna ruang.

4. *Thermal and airflow variability*

Variabilitas suhu dan aliran udara dalam ruang yang bersifat dinamis dan berfluktuasi, meniru kondisi asli di alam.

5. *Presence of water*

Keberadaan unsur air dalam ruang untuk menciptakan suasana nyaman dan menenangkan yang berdampak positif pada penghuninya.

6. *Dynamic and diffuse lighting*

Penggunaan pencahayaan alami yang bergerak secara dinamis dan menyebar dalam ruang, menciptakan kontras antara area yang terang dan gelap.

7. *Connection with natural system*

Menghubungkan interior dengan sistem alam yang selalu berubah, memungkinkan interaksi antara pengguna ruang dengan alam.

8. *Biomorphic forms and patterns*

Menggunakan material alami yang mengalami perubahan seiring berjalannya waktu, merefleksikan lingkungan lokal.

9. *Material Connection with Nature*

Menerapkan bentuk simetri dan geometri yang berulang dengan berbagai skala, membantu individu dalam memahami ruang.

10. *Complexity and order*

Menerapkan bentuk simetri dan geometri yang berulang dengan berbagai skala, membantu individu dalam memahami ruang.

11. *Prospect*

Memberikan pandangan luas, terbuka, dan terang dalam ruang agar pengguna dapat merasakan variasi ruang.

12. *Refuge*

Menciptakan area tertutup atau menghalangi pandangan dari luar agar pengguna merasa aman dan terlindungi.

13. *Mystery*

Menciptakan rasa kagum dan ingin tahu akan sensasi yang dirasakan dalam ruang, seperti perubahan dinamis dari waktu ke waktu.

14. *Risk & Peril*

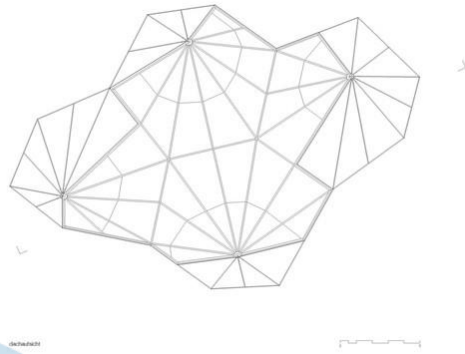
Menciptakan rasa bahaya atau ancaman dalam ruang, tetapi tetap memungkinkan pengguna merasa terlindungi, merangsang rasa ingin tahu, kewaspadaan, dan kekaguman.

2.3 Studi Preseden

1. Greenhouse Botanical Garden Grueningen

Greenhouse Botanical Garden Grueningen adalah sebuah bangunan yang unik dan menarik dengan desain yang terinspirasi dari alam. Bangunan ini dirancang untuk menjadi tempat yang ideal untuk menanam tanaman dan tumbuhan, serta untuk mengadakan acara-acara terkait taman dan alam (*Greenhouse Botanical Garden Grueningen / IdA | ArchDaily*, n.d.).





Detail Bangunan :

- Arsitek : IDA
- Luas Area : 1800m²
- Tahun : 2012
- Lokasi : Switzerland

Fasilitas Bangunan :

- Bangunan ini memiliki taman yang dirancang dengan baik. Taman ini dapat digunakan sebagai tempat berkebun dan juga sebagai tempat untuk relaksasi dan meditasi.
- Bangunan ini memiliki ruang serbaguna yang dapat digunakan sebagai kafetaria, ruang yoga, dan tempat berkumpul. Ruang ini dirancang sebagai ruang semi-terbuka yang dapat menampung berbagai aktivitas, termasuk yoga.

Alasan Ketertarikan :

- Botanical Garden Grueningen merupakan contoh proyek yang mengadopsi pendekatan *biophilic* dengan merancang bangunan yang terinspirasi dari alam dan memiliki taman yang dirancang dengan baik. Bangunan greenhouse di Greenhouse Botanical Garden Grueningen juga dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik manusia dengan menanam tanaman dan tumbuhan yang dapat memberikan manfaat kesehatan. Selain itu, Greenhouse Botanical Garden Grueningen juga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental manusia dengan menciptakan lingkungan yang menenangkan dan merelaksasi, serta dengan mengadakan acara-acara terkait taman dan alam di ruang serbaguna.
- Struktur utama bangunan ini terdiri dari empat pohon baja yang membentuk sistem struktural utama paviliun. Pohon-pohon baja ini memiliki tinggi sekitar lima meter dan bercabang ke atas membentuk atap alami.
- Konstruksi kaca sekunder, yang digantung dari cabang baja, melingkupi ruang dalam greenhouse.
- Bangunan ini memiliki desain yang unik dan menarik, dengan struktur baja yang menyerupai pohon-pohon besar dan atap kaca yang memungkinkan cahaya matahari masuk ke dalam ruangan.

- Bangunan ini juga memiliki detail yang menarik, jendela-jendela kaca yang memungkinkan pengunjung melihat ke dalam greenhouse.

2. Yoga & Spa Ubud

Yoga & Spa Ubud adalah sebuah paviliun yang dirancang untuk menjadi tempat yoga dan spa (*Yoga & Spa Ubud / Pablo Luna Studio | ArchDaily, n.d.*).



Detail Bangunan :

- Fas

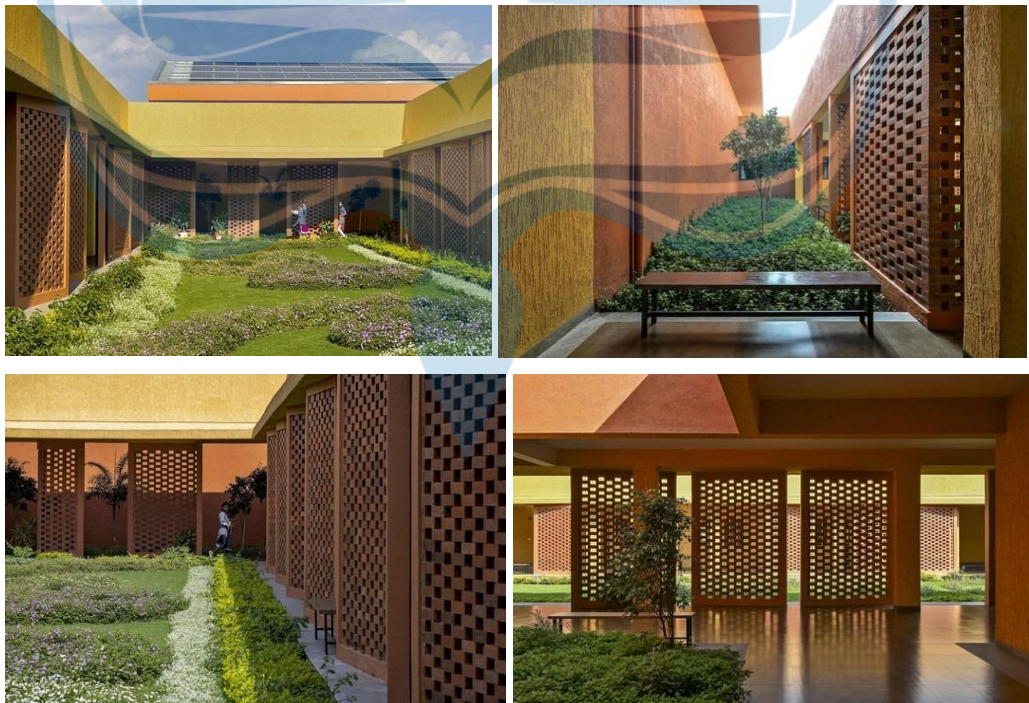
Fasilitas Bangunan :

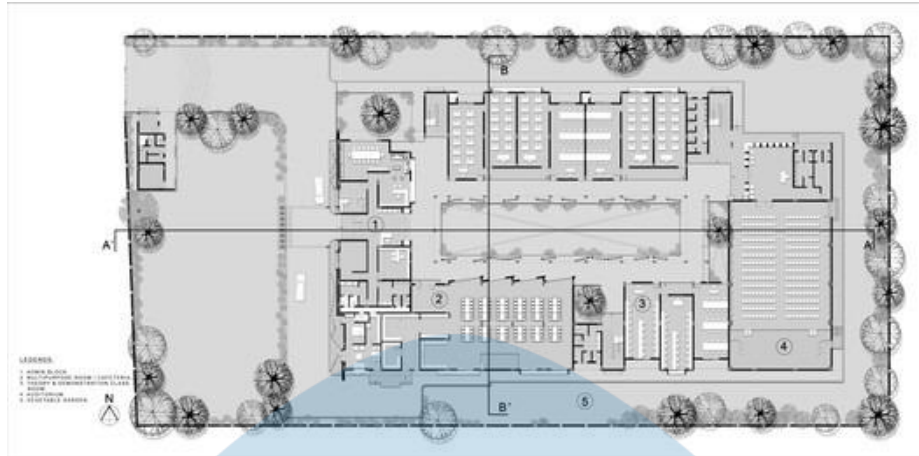
- Yoga & Spa Ubud adalah sebuah paviliun yang dirancang untuk menjadi tempat yoga dan spa dengan fasilitas yang dirancang dengan baik dan memiliki desain yang terbuka.

- Taman yang dirancang dengan baik dan dapat digunakan sebagai tempat untuk relaksasi dan meditasi.

Alasan Ketertarikan

- Bangunan ini dirancang dengan pendekatan arsitektur yang mengadopsi unsur-unsur alam dan pendekatan *biophilic*, dengan menggunakan bahan-bahan organik seperti bambu dan mengintegrasikan unsur-unsur alam ke dalam lingkungan binaan manusia.
 - Bangunan ini memiliki desain yang unik dan menarik, dengan atap yang terbuat dari bambu dan dinding yang terbuat dari bahan organik lainnya.
 - Bangunan ini juga dilengkapi dengan sistem kontrol lingkungan dan sistem peneduh untuk menjaga suhu dan kelembaban yang sesuai untuk manusia dan tanaman.
 - Ruang yoga di bangunan ini memiliki desain yang terbuka dan menampilkan pemandangan 360 derajat, dengan menggunakan rangka bambu yang menarik dan menonjolkan keindahan alam sekitar.
3. Ecove Centre of Vocational Empowerment / SEZA Architects & Interior Designers
 Proyek Ecove Centre of Vocational Empowerment yang dirancang oleh SEZA Architects & Interior Designers merupakan sebuah pusat pelatihan vokasional di Aurangabad, India (*Ecove Centre of Vocational Empowerment / SEZA Architects & Interior Designers / ArchDaily, n.d.*).





Detail Bangunan :

- Arsitek : SEZA Architects & Interior Designers
- Luas Area : 3500m²
- Tahun : 2022
- Lokasi : Aurangabad, India.

Fasilitas Bangunan :

- Proyek ini dirancang untuk memberikan pelatihan vokasional bagi anak-anak desa di Aurangabad agar dapat memiliki keterampilan yang dapat membantu mereka untuk mempertahankan hidup mereka.
- Pusat pelatihan ini memiliki ruang kelas yang dilengkapi dengan fasilitas yang memadai. Selain itu, terdapat juga ruang serbaguna yang dapat digunakan sebagai kafetaria, ruang yoga, dan tempat berkumpul.
- Ruang serbaguna ini dirancang sebagai ruang semi-terbuka yang dapat menampung berbagai aktivitas, termasuk yoga. Ruang ini juga dapat digunakan sebagai tempat berkumpul dan pertemuan.
- proyek ini juga memiliki taman yang dirancang dengan baik. Taman ini dapat digunakan sebagai tempat berkebun dan juga sebagai tempat untuk relaksasi dan meditasi.

Alasan Ketertarikan :

- Penerapan *Biophilic Design* dalam struktur bangunan ini melibatkan penggunaan material alami, pencahayaan alami, serta kehadiran tanaman, menciptakan lingkungan yang nyaman bagi penggunanya. Ruang kelas tidak menggunakan pendingin udara (AC), melainkan mengandalkan ventilasi alami untuk menjaga suhu yang nyaman. Sistem ventilasi dan pencahayaan pasif ini menciptakan suasana belajar yang selaras dengan lingkungan alam sekitar. Pemakaian sekat bata dengan desain sudut menonjol digunakan untuk menyoroti koridor, mengurangi efek panas terik, dan meningkatkan kenyamanan hunian.

2.4 Perbandingan Preseden

Tabel 2. 1 Komparasi Preseden

Preseden	Studi Komparasi
Greenhouse Botanical Garden Grueningen	<ul style="list-style-type: none">• Bangunan unik dan menarik dengan desain terinspirasi dari alam.• Fasilitas mencakup taman yang dirancang dengan baik dan ruang serbaguna.• Menerapkan pendekatan biophilic dengan integrasi elemen alam dan kegiatan terkait taman.• Struktur utama berupa empat pohon baja yang membentuk sistem struktural utama paviliun.• Konstruksi kaca sekunder yang melingkupi ruang dalam greenhouse.• Desain yang unik dengan struktur baja yang menyerupai pohon besar dan atap kaca yang memungkinkan cahaya matahari masuk.
Yoga & Spa Ubud	<ul style="list-style-type: none">• Paviliun dirancang untuk yoga dan spa dengan fasilitas yang baik.• Menerapkan pendekatan arsitektur dengan unsur-unsur alam dan pendekatan biophilic.• Menggunakan bahan organik seperti bambu dan integrasi unsur-unsur alam ke dalam lingkungan.• Desain unik dengan atap bambu dan dinding dari bahan organik.• Sistem kontrol lingkungan untuk menjaga suhu dan kelembaban yang sesuai.• Ruang yoga dengan desain terbuka dan pemandangan 360 derajat
Ecove Centre of Vocational Empowerment	<ul style="list-style-type: none">• Pusat pelatihan vokasional dengan fasilitas yang memadai.• Menerapkan Biophilic Design dengan penggunaan material alami, pencahayaan alami, dan kehadiran tanaman.• Ruang kelas tanpa pendingin udara, menggunakan ventilasi alami untuk kenyamanan.• Struktur bangunan melibatkan pemakaian sekat bata dengan desain sudut menonjol.• Pusat pelatihan mencakup ruang serbaguna, kafetaria, dan ruang yoga.• Taman yang dirancang dengan baik untuk kegiatan berkebun dan relaksasi.

Sumber : Penulis (2023)