

BAB 1

1.1 Latar Belakang Pengadaan Proyek

Gangguan kecemasan dan frustrasi / stress merupakan suatu permasalahan gangguan mental yang harus diperhatikan dan di obati karena pada zaman sekarang banyak orang mengalami gangguan mental kecemasan dan frustrasi akan sesuatu hal seperti pekerjaan, pendidikan, tekanan lingkungan sekitar, keluarga dan masih banyak yang lainnya.

 <p>The screenshot shows the top part of a news article on the website TribunJogja.com. The main headline is "Gangguan Kesehatan Mental di Bantul Banyak Dialami oleh Usia Produktif". Below the headline, it says "Jumat, 13 Oktober 2023 15:06 WIB" and "Penulis: Neti Istimewa Rukmana Editor: Gaya Lufityanti".</p>	 <p>The screenshot shows the top part of a news article on the website HarianJogja.com. The main headline is "Orang Stres di Jogja Jumlahnya Meningkat". Below the headline, it says "Selasa, 21 Januari 2020 • 19:57 WIB" and "Bhekti Suryani".</p>
<p>Gambar 1. 1 Berita Kesehatan Mental di Bantul Banyak Dialami oleh Usia Produktif</p>	<p>Gambar 1. 2 Orang stress di Jogja jumlahnya meningkat</p>

Membuat sebuah *Wellness Center* dengan menggunakan metode terapi alam salah satunya adalah *forest bathing* yang berfokus pada penyembuhan melalui sensorik yang belum pernah ada dapat menjadi salah satu daya tarik bagi penderita untuk mencoba sebuah metode terapi alam yang baru. Di Yogyakarta terdapat sebuah *wellness center* berupa SPA yang menawarkan sebuah tempat untuk penderita relaksasi dengan pijatan terapeutik yang dapat membantu menghilangkan stress, banyak juga tempat yoga dan meditasi untuk menenangkan pikiran agar tidak

terjadi penyakit gangguan mental. Untuk metode terapi alam ada beberapa yang menawarkan berupa agrowisata yang berfokus pada tanaman herbal sebagai media terapinya. Dengan menawarkan sebuah *wellness center* baru dengan metode terapi alam yang berfokus pada penyembuhan melalui sensorik panca indra yang belum pernah ada maka perancangan *wellness center* di kabupaten Bantul dengan pendekatan *forest bathing* dibuat dengan harapan penderita penyakit gangguan mental atau yang akan terkena penyakit gangguan mental dapat merasakan metode terapi alam yang baruk dan menikmati alam untuk mencegah terjadinya stress.

1.2 Latar Belakang Permasalahan

Penyakit gangguan mental merupakan penyakit yang sering dialami bagi manusia zaman sekarang. Gangguan mental atau *mental illness* (*mental disorder*) Suatu kondisi kesehatan yang mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi dari semuanya. Gangguan jiwa terjadi sesekali atau berlangsung dalam jangka waktu lama (kronis). Gangguan ini dapat berkisar dari ringan hingga berat dan dapat memengaruhi kemampuan Anda dalam mengatur kehidupan sehari-hari. Gangguan mental adalah penyakit yang bisa diobati. Faktanya, sebagian besar penderita gangguan jiwa masih mampu menjalani kehidupan sehari-hari seperti orang normal. Namun, pada kasus yang lebih parah, perawatan intensif di rumah sakit mungkin diperlukan untuk mengatasi gejalanya. Sejumlah besar orang menderita gejala ini, yang dapat menyebabkan keinginan untuk melukai diri sendiri atau mengakhiri hidup.

Penyakit mental adalah penyakit umum yang menyerang semua orang. Menurut (WHO, 2020), satu dari lima anak dan remaja di seluruh dunia mengalami gangguan jiwa. Penyakit ini saat ini menyerang satu dari empat orang dewasa di seluruh dunia. Mengenai kasus ini. Gejala umum penyakit jiwa:

- Perubahan suasana hati atau mood secara tiba-tiba.
- Anda sepertinya menarik diri dari teman dan lingkaran sosial Anda.
- Kelelahan yang signifikan, gangguan tidur.
- Tidak mampu mengatasi stres dan masalah sehari-hari.

- Dia paranoid dan memiliki delusi dan halusinasi.
- Tidak dapat memahami situasi atau orang.
- Kebiasaan merokok dan minum alkohol secara teratur.
- Penggunaan narkoba secara berlebihan atau berlebihan dapat menimbulkan kemarahan dan kecenderungan melakukan kekerasan.
- Seringkali mereka merasa tidak berdaya dan putus asa.

- berpikir untuk bunuh diri

Selain gejala psikis, penderita gangguan jiwa juga sering mengalami gejala kesehatan fisik. Seperti sakit perut, sakit punggung, atau sakit punggung dan sakit kepala. Stress merupakan suatu keadaan yang timbul ketika orang berhadapan dengan tuntutan dari lingkungan sekitar yang memintanya untuk berusaha menyesuaikan diri sesuai dengan tuntutan yang ada (Gea, 2011)

Terdapat sebuah klasifikasi tingkat Stres diklasifikasikan menjadi tiga tingkatan: ringan, sedang, dan berat. Stres ringan merupakan penyakit gangguan mental yang tidak mempengaruhi aspek fisik seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh semua orang dan bisa terjadi dalam kehidupan sehari-hari, seperti lupa tidur atau dikritik. Stres Sedang Stres sedang terjadi dalam jangka waktu yang lebih lama dibandingkan stres ringan. Reaksi tubuh pada tahap stres sedang ini dapat memicu masalah lambung dan usus seperti sakit maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan otot, dan gangguan tidur. Tingkat stres ini biasanya disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan dan menurunkan konsentrasi. Stres yang parah atau kronis berlangsung lebih lama dibandingkan stres sedang, biasanya selama bertahun-tahun. Respon tubuh pada tingkat stres ini adalah debaran jantung semakin meningkat, sesak nafas, tremor, perasaan cemas, panik, dan rasa takut semakin meningkat, biasanya jika orang yang mengalami stres berat dalam jangka waktu yang panjang dapat mengakibatkan keinginan untuk bunuh diri.

Terapi alam merupakan salah satu metode pencegahan dan penyembuhan dari penyakit gangguan mental dengan metode terapi alami orang akan dapat bergerak bebas dan nyaman untuk proses penyembuhan

/ pencegahan yang akan dilakukan. Dikareankan seseorang membutuhkan tempat atau wadah yang mendukung untuk menyembuhkan gangguan mental stres atau cepat untuk melampiaskan stres seperti suasana yang tenang dan tidak terhalang oleh tuntutan dari lingkungan kerja. Tidak seperti rumah sakit yang hanya menyembuhkan dari segi fisik saja, atau psikiater yang hanya memberikan sebuah saran untuk pasiennya, pada umumnya kurang dapat menyembuhkan pasien dengan cepat. Karena didalam sebuah fasilitas pelayanan kesehatan kesehatan penderita sering merasa panik. (Leuwol, 2020) dan untuk fasilitas *wellness* yang berfokus pada pemandian alam belum pernah ada di Bantul kebanyakan pemandian alam adalah air terjun, sehingga membuat sebuah tempat *wellness* yang berfokus pemandian akan menjadi daya tarik baru bagi orang yang membutuhkan tempat untuk melampiaskan stres.

Metode *Forest Bathing* adalah metode terapi alam yang dimana penderita yang menjalani metode ini akan di tuntun untuk mengikuti proses yang ada seperti (Hansen, 2017) :

1. *Mindful Walking* (Berjalan dengan Kesadaran)

Penderita diajak untuk berjalan dengan perlahan, mengalihkan perhatian mereka ke setiap langkah yang diambil, sensasi tubuh, dan suara alam disekitar.

2. Meditasi di Alam Terbuka

Penderita dapat diberi panduan untuk duduk atau berbaring di bawah pohon atau di dekat aliran air sambil mempraktikkan meditasi pernapasan

3. Visual Alam

Penderita diajak untuk mengamati secara penuh perhatian berbagai elemen alam yang ada disekitar, seperti bentuk alam, warna, dan suara binatang disekitar alam. Pada tahap ini terapis diminta untuk menikmati alam sekitar dengan menggunakan indra pengelihatn, pendengaran, penciuman, dan perabaan.

4. Aktivitas Sensorik

Penderita diajak untuk melakukan aktivitas sensoris tertentu, seperti meraba kulit pohon, merasakan tanah di bawah kaki, atau mencium aroma tumbuhan disekitar

5. Pijat atau Sentuhan Terapeutik

Penderita dibuat rileks dengan sensasi pijat terapeutik dengan kenikmatan alam disekitar

6. Aktivitas Yoga di Alam Terbuka

Melibatkan alam sekitar untuk membantu penderita menjadi rileks saat melakukan yoga

Forest bathing membutuhkan tempat nyaman seperti :

1. Keanekaragaman Alam

Hutan dengan berbagai jenis pohon, tanaman, dan kehidupan liar memberikan pengalaman yang lebih alami. Keanekaragaman alam ini dapat memberikan efek menenangkan dan menyegarkan

2. Kualitas Udara yang Baik

Hutan biasanya memiliki udara yang bersih dan segar. Kualitas udara yang baik dapat meningkatkan oksigen tubuh dan meningkatkan kesehatan pernapasan.

3. Hening

Lingkungan yang tenang dan minim kebisingan dari lalu lintas atau aktivitas manusia dapat membantu menciptakan suasana yang cocok untuk relaksasi dan refleksi.

4. Keberadaan air

Kehadiran air dalam hutan dapat menambahkan elemen relaksasi dan memberikan suasana menenangkan.

5. Aksesibilitas

Lingkungan yang mudah diakses dapat mempermudah orang untuk mencapai tempat – tempat hutan yang cocok untuk *forest bathing*.

6. Kontur yang Nyaman

Hutan dengan jalur hiking atau jalan setapak yang nyaman memungkinkan orang untuk menjelajahi lingkungan dengan lebih mudah dan aman.

Wellness Center adalah suatu fasilitas atau tempat yang dirancang untuk menyediakan berbagai layanan dan program yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan holistik individu. kriteria *wellness center* (Pramono, 2013) sebagai berikut:

a. *Social Wellness*

Social Wellness adalah proses menciptakan sebuah hubungan yang sehat dilingkungan sekitar. Contoh : Berinteraksi dengan orang – orang positif

b. *Physical Wellness*

Wellness adalah proses untuk menciptakan fleksibilitas, sehat secara *cardiovascular*, dan energi, tubuh yang kuat. Contoh : Gym

c. *Emotional Wellness*

Sebuah proses menciptakan, mengenali, dan membuat perasaan untuk kita dengan tujuan yang sehat. Dengan memberikan pemikiran positif dapat membantuk Kesehatan mental. Contoh : Yoga, dan SPA

d. *Career Wellness*

Sebuah proses untuk mempertahankan pilihan yang berhubungan dengan pekerjaan termasuk dengan memilih pekerjaan yang dapat membuat kita bersemangat. Contoh : membuat lingkungan kerja yang positif

e. *Intelectual Wellness*

Sebuah proses pikiran kita untuk menciptakan sebuah apresiasi atas pencapaian yang telah kita dapat. Contoh : *self reward* atas pencapaian kita

f. *Environmental Wellness*

Sebuah proses untuk membuat lingkungan yang mendukung untuk Kesehatan seseorang. Contoh : mencari tempat yang dapat membuat kita nyaman

g. *Spiritual Wellness*

Sebuah proses menemukan tujuan hidup dengan memperlihatkan nilai – nilai dari pelaku. Contoh : Meditasi

Kesimpulan dari *Wellness Center* dengan Pendekatan *Forest Bathing* adalah membuat sebuah *wellness center* dengan kegiatan berkaitan dengan alam yang dapat memicu sensorik dari indra penciuman, peraba, pengelihatn, dan pendengaran. Yang sesuai dengan kriteria *wellness center* dapat menjadi sebuah *wellness center* yang baru dengan terapi alam di Yogyakarta.

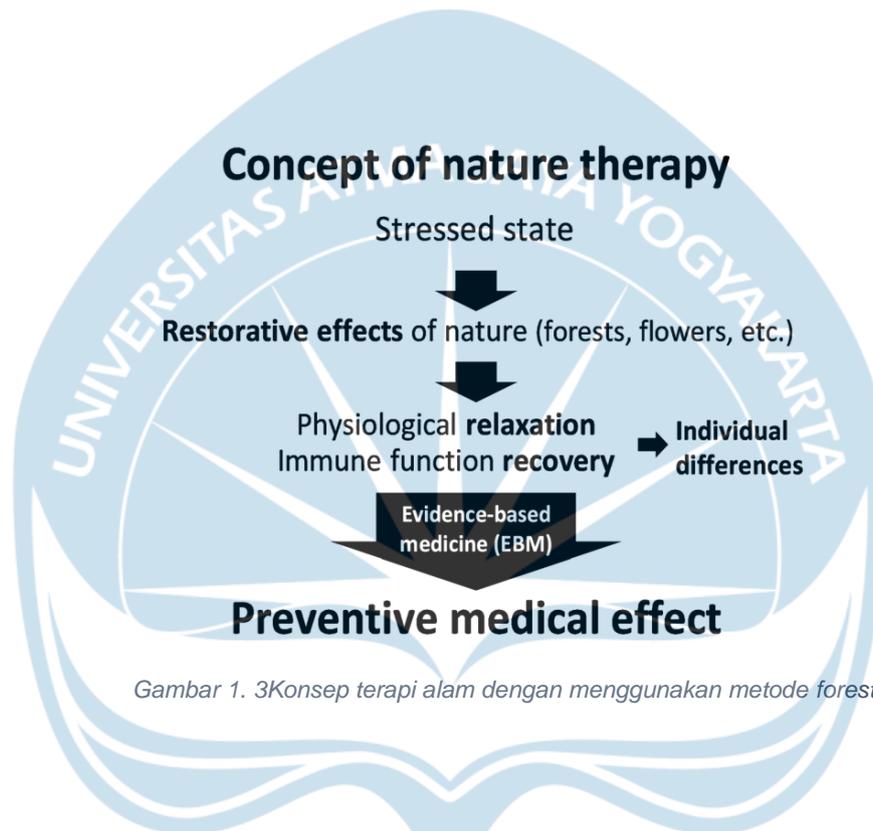
Terapi alam yang dapat menjadi salah satu metode penyembuh / pencegah stress dan frustasi. Metode terapi alam yang digunakan adalah dengan *forest*

bathing, *forest bathing* adalah salah satu metode terapi alam dengan melakukan aktivitas yang akan berfokus pada sensorik panca indra di alam. Di Jepang metode ini dinamakan *Shinrin-Yoku / Forest Bathing* yang bertujuan untuk menyembuhkan aspek fisiologi dan psikologis dari seseorang seperti stres dan juga kelelahan. (Hansen, 2017). Dengan menerapkan metode *forest bathing* di perencanaan ini harapannya dapat membuat sebuah wellness center dengan terapi alam baru di Bantul

No	Preseden	Fokus	Perbandingan
1.	Merapi Farma Herbal	Fokus pada Agrowisata jogja pengunjung dapat menikmati tanaman herbal dan berkeliling melihat tanaman herbal	Perbandingan fokus terletak pada konsep wellness center untuk merapi farma herbal berfokus pada agrowisata atau wellness center tanaman herbal sedangkan forest bathing berfokus pada pemandian
2.	Wellness Tourism canden	Fokus pada desa wisata agrowisata berbasis Jamu	Perbandingan fokus terletak pada konsep wellness yang berfokus pada agrowisata
3.	Glamping Indekostour	Fokus pada penginapan berkonsep berkemah di tengah malam terdapat fasilitas tenda	Perbandingan fokus terletak pada Penginapan berkonsem berkemah di tengah

			malam dan Pemandian alam
--	--	--	--------------------------

Tabel 1.4 Perbandingan Fasilitas Wellness yang ada di Yogyakarta



Gambar 1. 3Konsep terapi alam dengan menggunakan metode forest bathing

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana konsep perancangan *Wellness Center* dapat mendukung kesehatan mental melalui terapi alam dengan fokus sensorik panca indra yang ada di Bantul dengan merancang tata ruang luar dan tata ruang dalam menggunakan pendekatan *Forest Bathing*?

1.4 Tujuan dan Sasaran

a) Tujuan

- Tujuan perancangan *Wellness Center* dengan pendekatan *Forests Bathing* adalah menawarkan metode terapi alam yang berfokus pada sensorik panca indra

- Tujuan perancangan *Wellness Center* dengan metode terapi alam agar dapat mencegah atau mengurangi penderita mental illness di DIY dengan metode terapi alam yang berfokus pada sensorik panca indra sebagai metode penyembuhnya.

b) Sasaran

- Sasaran dari perancangan *Wellness Center* dengan pendekatan *Forests Bathing* adalah menawarkan sebuah tempat *Wellness* yang menghadirkan metode terapi alam yang berfokus pada sensorik panca indra sebagai metode penyembuhannya bagi para penderita gangguan mental

1.5 Lingkup Pembahasan

a) Lingkup Spasial

Lingkup Spasial pada proyek ini berada di jalan Ngerco, Seloharjo, Kec. Pundong, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55771± 15.000m²

b) Lingkup Temporal

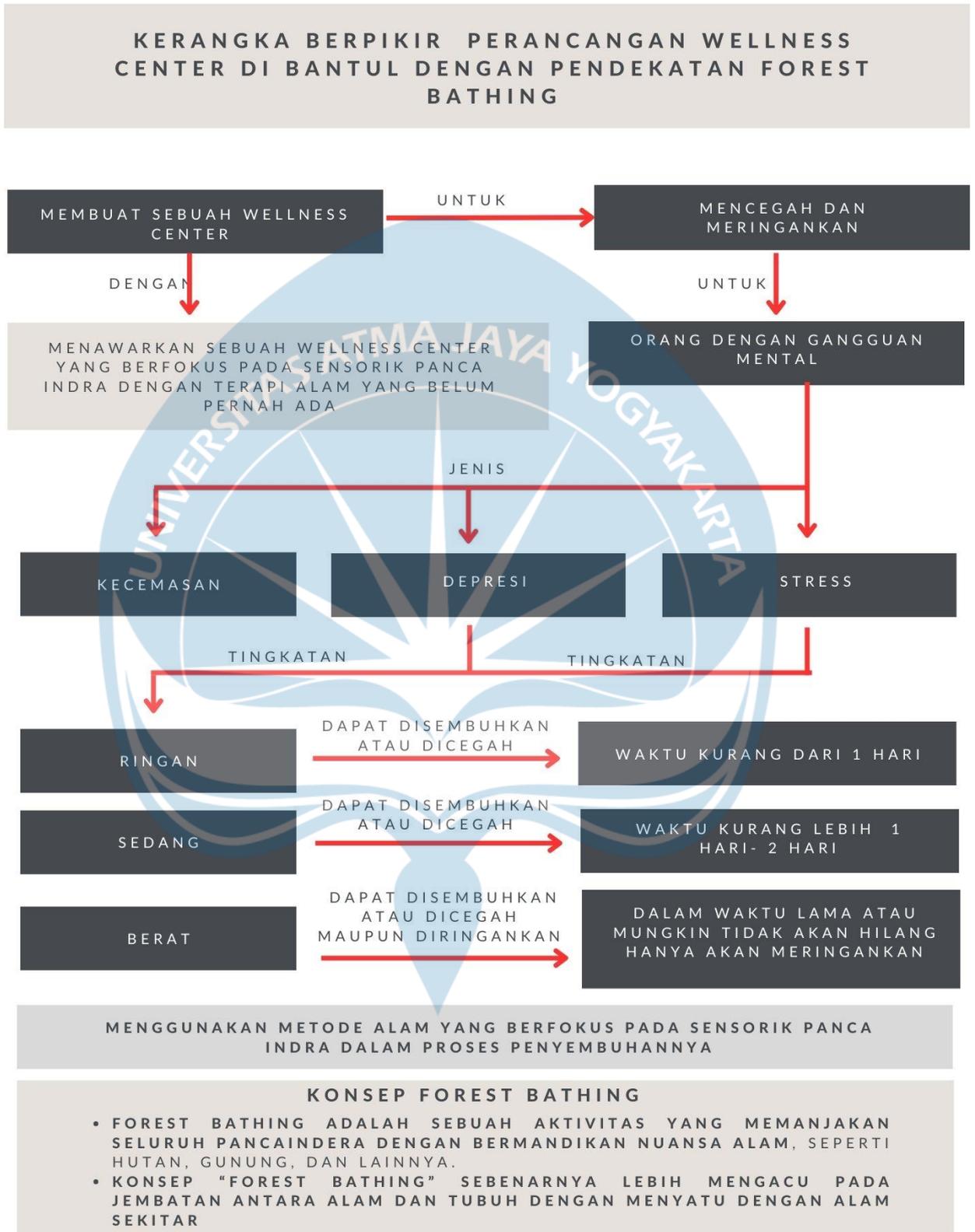
Lingkup temporal pada proyek perencanaan dan perancangan proyek ini adalah satu semester. Untuk waktu proyeksi perancangan *Wellness Center* adalah 2023 – 2025.

c) Lingkup Substansial

Lingkup substansial perencanaan dan perancangan proyek ini adalah merancang tempat *Wellness Center* untuk menawarkan sebuah tempat wellness dengan metode terapi alam yang berfokus pada sensorik panca indra yang ada di Bantul dengan pendekatan *Forest Bathing*.



1.6 Alur Berpikir



Gambar 1. 4 Alur pikir

1.7 Metode Studi

a) Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk perencanaan proyek ini adalah metode pengumpulan data, metode ini digunakan dalam perencanaan dan perancangan *wellness center* di Bantul yaitu:

- Studi Literatur, merupakan metode pengumpulan data yang di dapat dari referensi jurnal atau artikel yang berhubungan dengan perancangan *wellness center* ini.
- Observasi, merupakan metode pengumpulan data dengan pemngamatan langsung ke lokasi untuk mendapatkan data aktivitas kegiatan yang ada ditempat – tempat yang sama dengan proyek ini seperti tempat meditas, yoga, dan tempat pariwisata alam yang sering dikunjungi oleh banyak orang.

b) Metode Penyajian Data

Pada metode ini nantinya data – data yang sudah didapat kemudian akan di olah dan di kembangkan dengan cara menghubungkan dengan teori – teori yang terkait dengan konsep yang berhubungan dengan *wellness center*.

c) Metode Analisis Data

Pada metode ini data – data yang sudah di dapat akan di analisa kemudian di kembangkan dan menghasilkan sebuah usulan atau terobosan baru yang nantinya di terapkan kedalam perancangan *wellness center* di Bantul

1.8 Sistematika Pembahasan

BAB 1 Pendahuluan, melampirkan tentang latar belakang pengadaan proyek serta latar belakang permasalahan yang nantinya akan diselesaikan melalui proses perencanaan dan perancangan desain.

BAB 2 Kajian Teori, melampirkan mengenai kajian literatur *wellness center*, jenis gangguan mental, cara penanganan dengan alam, *forest bathing*, serta contoh artikel mengenai kasus yang serupa dari sumber yang terpercaya

1.9 Keaslian Penulis

Proposal Tugas Akhir Arsitektur dengan judul “Perancangan *Wellness Center* di Bantul Dengan Pendekatan *Forest Bathing*” dapat di buktikan keaslian penulisan belum ada yang membahas ini sebelumnya. Penulisan Proposal Tugas Akhir ini disusun berdasarkan hasil data dan analisis melalui studi literatur, kuisisioner, survey, artikel, buku, dan jurnal lainnya yang dapat dipertanggung jawabkan keasliannya. Terdapat beberapa karya penulisan artikel dengan topik pembahasan “*Wellness Center*” yang dapat dijadikan sebagai perbandingan karya tulis seperti :

No.	Penulis	Judul	Hasil	Perbedaan
1	Putri, N. M., Nurwarsih, N. W., & Runa (2022)	Perencanaan dan Perancangan <i>Wellness Center</i> Di Desa Kelusa, Payangan, Gianyar, Bali	Membuat sebuah <i>wellness center after pandemic</i> dengan kegiatan fisik di Bali	<ul style="list-style-type: none">• Fasilitas kegiatan fisik• Lokasi• Untuk <i>after pandemic</i>

2	Arcana, K. T. P., Pranatayana, I. B. G., Lestari, D., Widiastiti, A. A. I. P., Sutiarmo, M. A., Aswirna, A., & Lusiana, L. D. (2022).	Potensi Pengembangan Wellness Tourism di Desa Wisata Kenderan, Gianyar	Membuat sebuah wellness Tourism yang berfokus SPA	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitas kegiatan berfokus pada GYM • Lokasi • Untuk orang yang membutuhkan area SPA
3	Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K (2017)	<i>Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. International journal of environmental research and public health</i>	Penelitian tentang manfaat pemandian di lingkungan alam bagi tubuh dan mental	<ul style="list-style-type: none"> • Lokasi • Berfokus tentang mencari manfaat bagi pengguna lingkungan alam • Penelitian tentang pemandian alam