

BAB 2

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Pengertian Gangguan Mental

Gangguan mental berupa stress dan depresi kerap terjadi di lingkungan sekitar kita, setiap permasalahan yang ada di lingkungan sekitar dapat mengakibatkan gangguan fungsi otak, reaksi ini disebut dengan stress, dengan memaksa fungsi – fungsi otak sampai ketahap maksimal. Secara umum stress berarti tekanan dalam mempengaruhi fungsi otak yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari – hari. (JAMIL, 2018)

2.1.2. Pengertian Depresi

Depresi adalah salah satu bentuk kondisi Kesehatan mental yang dialami banyak orang dan sering kali muncul disertai dengan kecemasan sama seperti stres. Depresi terdapat tiga kategori yaitu depresi ringan, depresi sedang dan berat atau berkepanjangan. kebanyakan orang mengalami depresi hanya sekali dalam kehidupannya, dan ada pula yang mengalami berkali – kali. Depresi dapat berujung pada Tindakan bunuh diri, tetapi hal ini bisa dicegah dengan dukungan yang tepat, seperti lingkungan sekitar yang positif dan tempat yang tenang yang dapat membuat kita nyaman dan aman. Permasalahan Kesehatan jiwa atau gangguan mental telah menjadi sebuah masalah Kesehatan yang belum terselesaikan di tengah – tengah Masyarakat, baik tingkat global maupun nasional. Penderita gangguan mental terbanyak terdapat pada usia remaja (15 – 24 tahun) memiliki presentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90 % kasusu bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan

2.1.3. Pengertian Depresi Ringan

Depresi ringan merupakan klasifikasi depresi tingkat terendah. Orang dengan depresi ringan masih dapat melanjutkan aktivitas sehari-harinya, namun sebagian besar aktivitas tersebut terhambat oleh gejala yang mendasarinya. Ciri-ciri psikologis depresi ringan dapat dikenali dari

kebiasaan dan pola gaya hidup yang berlebihan, dan apakah orang tersebut tampak semakin parah atau bereaksi berlebihan. Depresi ringan memiliki ciri-ciri berikut, yang sebagian besar tidak diketahui oleh mereka yang terkena dampaknya:

1. Terlalu percaya diri

Terlalu percaya diri merupakan salah satu ciri orang yang berhasil mengatasi depresi. Mereka cenderung bertindak berlawanan dengan apa yang mereka rasakan. Ini disebut "melarikan diri". Orang yang menderita depresi biasanya mengambil risiko besar ketika melakukan perubahan untuk "melarikan diri" atau mengatasi kesedihannya.

2. Konsumsi Alkohol Berlebihan

Berlebihan Mengonsumsi minuman beralkohol atau alkohol merupakan salah satu taktik yang paling sering dilakukan saat merasa stres. Menurut beberapa pengamatan, orang yang meminum alkohol dalam jumlah berlebihan biasanya berusaha untuk mengobati atau meringankan tekanan mental.

3. Gairah seks meningkat

Dorongan seks yang meningkat bisa menjadi tanda depresi. Penderita depresi tidak menyadari bahwa mereka adalah penganut monogami serial yang merayu pasangannya untuk memuaskan hasrat dan hasrat seksualnya.

4. Sulit untuk berkonsentrasi

Penderita depresi mengalami kesulitan berkonsentrasi. Tak jarang mereka melamun atau membayangkan hal-hal seperti "melompat tinggi". Namun bagi penderita depresi, fantasi tersebut hanyalah angan-angan saja. Sebaliknya, bagi masyarakat awam, melamun dan angan-angan bisa membantu membawa perubahan yang lebih baik.

5. Meluapkan emosi yang tidak menentu

Ledakan Emosi yang Tidak Teratur Menurut psikiatri, istilah "pengaruh yang tidak pantas" mengacu pada perilaku yang secara emosional tidak sesuai dengan stimulus yang memicunya. Penderita depresi tidak tahu bagaimana mengekspresikan emosi yang tepat dalam menanggapi suatu peristiwa. bPenderita depresi cenderung

menampilkan emosi yang berlebihan, seperti menangis atau tertawa pada kejadian yang tidak penting, dan mengabaikan kejadian penting lainnya. (Qonitatin, 2011)

2.1.4. Pengertian Depresi Sedang

Depresi sedang memiliki tanda atau ciri – ciri yang sama dengan depresi ringan hanya saja lebih buruk dari pada depresi ringan. Diagnosis untuk depresi sedang ini biasanya ditandai dengan kondisi seperti :

1. Merasa rendah diri dan produktivitas berkurang
2. Merasa tidak berharga dan kurang peka dengan emosi maupun kondisi lingkungan
3. Terus merasa cemas dan khawatir secara berlebihan

2.1.5. Pengertian Depresi Berat

Pada depresi berat, gejala biasanya berlangsung sekitar 6 bulan atau lebih. Gejala mungkin hilang sementara, namun bisa muncul kembali. Orang yang didiagnosis dengan tingkat depresi ini biasanya memiliki ciri-ciri delusi atau halusinasi Pikiran untuk bunuh diri

2.1.6. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Depresi

a. Faktor Biologi

Penelitian biopsikologi menunjukkan bahwa norepinefrin dan serotonin merupakan dua neurotransmitter yang berperan dalam patofisiologi dan gangguan mood. Beberapa penelitian menemukan bahwa gejala gangguan mood melibatkan patologi tidak hanya pada ganglia basalis dan hipotalamus, tetapi juga pada sistem limbik. (Yulianto, 2014)

b. Faktor Genetik

Data genetik menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi berkembangnya gangguan mood adalah genetik. Dalam penelitian terhadap anak kembar dengan gangguan depresi mayor, 50% kembar identik dan 10-25% kembar dizigotik terkena dampaknya. (Yulianto, 2014)

C. Faktor Psikologis

Faktor psikologis merupakan faktor paling banyak yang menyebabkan depresi karena di psikologis tidak ada ketentuan khusus seseorang akan menderita penyakit depresi biasanya kebanyakan faktor dari lingkungan akan mempengaruhi psikologis seseorang dengan tuntutan lingkungan sekitarnya. (Yulianto, 2014)

2.1.7. Ciri – Ciri Depresi

a. Perubahan Sifat

Perubahan pada sifat seseorang biasanya menjadi pertanda orang mengalami depresi

b. Perubahan dalam Motivasi

Perasaan tidak termotivasi atau kehilangan motivasi dalam melakukan kegiatan apapun menjadi salah satu pertanda orang mengalami depresi

c. Kesulitan Berkonsentrasi

Kebanyakan orang akan mengalami kesulitan berkonsentrasi jika sedang mengalami depresi di karenakan keadaan tertekan seseorang yang menyebabkan kesulitan berkonsentrasi

2.1.8. Pengertian Stres

Stres adalah perasaan yang umumnya dapat di rasakan oleh setiap orang dan stres dapat dirasakan Ketika kita berada di bawah tekanan, merasa kelelahan, atau kesulitan saat menghadapi suatu tuntutan lingkungan di sekitar. Stres dalam tahap tertentu bisa berdampak positif untuk memotivasi kita untuk mencapai sesuatu tujuan dan stres bisa berdampak negatif dapat mempengaruhi Kesehatan fisik dan mental seseorang. Dibalik itu semua tanpa adanya stress maka tidak akan ada kehidupan. Stres adalah respon non – spesifik dari tubuh terhadap segala tuntutan yang ada dilingkungan kita, pengertian lain stres merupakan respon terhadap *stressor*, *stressor* adalah stimulus, baik faktor eksternal, maupun faktor internal yang berpotensi menjadi penyebab stres. (Musabiq, 2018)

2.1.9. Pengertian Stres Ringan

Stres ringan merupakan stress yang tidak dapat mengganggu kondisi fisik dari penderita, stres ringan biasanya dapat di rasakan dan dialami dalam kehidupan sehari – hari. Situasi ini biasanya berakhir dalam waktu kurang dari 1 hari bahkan beberapa menit biasanya tidak menimbulkan penyakit. Ciri – ciri stres ringan biasanya dapat dilihat dari kepribadian seseorang yang tiba – tiba berubah karena kondisi tertentu atau *mood swing*. (Puspitha, 2017)

2.1.10. Pengertian Stres Sedang

Stres sedang adalah stress yang terjadi dalam jangka waktu yang lebih lama dari stres ringan dari beberapa jam hingga beberapa hari. Biasanya stres sedang terjadi ketika kita mengalami kerja yang berlebihan. Akibatnya akan menurunkan daya konsentrasi. Pada situasi ini akan mempengaruhi atau merusak aspek fisiologis seseorang seperti kondisi berat badan seseorang menjadi naik atau turun, sakit kepala dan masih banyak yang lainnya. (Puspitha, 2017)

2.1.11. Pengertian Stres Berat

Stres berat adalah stress yang berbahaya biasanya terjadi pada beberapa orang karena trauma pada masa lalu atau karna faktor lingkungan yang tidak sehat. Biasanya berlangsung hingga beberapa minggu sampai beberapa tahun. Pada tahap ini aspek fisiologis seseorang akan terpengaruhi karena tekanan yang didapat. (Puspitha, 2017)

2.1.12. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stres

a. Kemampuan seseorang mengendalikan stressor

Jika stressor diabaikan akan berdampak buruk bagi seseorang, maka tingkatan stress yang akan dirasakan oleh seseorang akan semakin berbahaya. Sebaliknya, jika stressor diibaratkan tidak berdampak buruk dan berdampak positif bagi seseorang maka tingkat stress yang akan dirasakan oleh individu akan lebih aman. (Puspitha, 2017)

b. Penetrasi terhadap Stimulus

Jika penetrasi stress yang dihadapi seseorang besar, maka berkemungkinan kondisi tubuh dan mental seseorang tersebut akan melemah dan tidak dapat mengatasinya (Puspitha, 2017)

c. Jumlah Stresor meningkat seiring waktu

Jika jumlah stresor meningkat seiring waktu menumpuk maka jumlah stressor yang harus dihadapi akan semakin besar, karena stresor kecil yang menumpuk akan menjadi pemicu akibat reaksi yang berlebihan. (Puspitha, 2017)

2.1.13. Klasifikasi Stres

Menurut (Puspitha, 2017), berdasarkan pengertian stress dapat di pecah menjadi beberapa bagian seperti :

a. Stres Karna Diri Sendiri

Stres kepribadian merupakan stres yang dapat disebabkan oleh masalah internal seseorang. terkait permasalahan yang ada dan cara pandang terhadap kepercayaan diri;

b. Stres Psikososial

Stres Psikososial adalah stress yang disebabkan oleh tuntutan lingkungan dan hubungan dengan orang orang di sekitar kita.

c. Stres Bio – Ekologi

Stres bioekologi adalah stres yang disebabkan oleh dua faktor. yaitu ekologi lingkungan seperti perubahan iklim dan polusi udara, serta penyakit biologis seperti demam, asma, jerawat, dan menstruasi.

2.1.14. Pengertian Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan atau *Anxiety Disorder* merupakan suatu gangguan psikologis yang dapat dialami semua orang dengan gejala yang bermacam – macam dimana menyebabkan penderitanya mengalami gangguan rasa cemas yang berlebihan dan besar sehingga dapat mempengaruhi psikologis seseorang. Gangguan kecemasan dapat dikaitkan dengan rasa takut, gugup, gelisah, dan panik secara bersamaan.

Akibat dari penyakit ini adalah kurangnya percaya diri, sulit untuk berkonsentrasi, dan sulit untuk tidur. (budidarma, 2022)

2.1.15. Pengertian Terapi Alam

Terapi alam adalah salah satu bentuk cara untuk mencegah dan menyembuhkan penyakit gangguan mental stress, depresi, dan gangguan kecemasan. Metode terapi alam dapat mencegah dan menyembuhkan (preventif dan kuratif) untuk tingkat stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Dikarenakan seseorang membutuhkan sebuah wadah atau tempat untuk melampiaskan stres dengan bebas tanpa tuntutan apapun dalam lingkungannya, alam dapat membantu untuk mengurangi kortisol, kortisol merupakan hormon yang menyebabkan stress. Ketika stress, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung lebih cepat. Hormon tersebut bisa membuat orang merasa mudah Lelah. Selaun itu daya tahan tubuh seseorang yang sedang stress akan menurun. Tubuh menjadi susah melawan stress atau bakteri dan lebih mudah terkena penyakit Gejala dari stress antara lain gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan otot, sakit kepala, telapak tangan dan kaki terasa dingin, kepala terasa pusing, gangguan pada pencernaan dan sulit tidur. Selain itu alam juga cenderung dapat meningkatkan **dopamine** dan **endorphin** yang mendorong perasaan bahagia. (Sains, 2022)

2.1.16. Pengertian Hormon yang Dapat Menghilangkan Stress

Hormon dopamine adalah salah satu senyawa kimia di dalam otak yang dapat meningkatkan suasana hati serta berperan menyampaikan rangsangan ke seluruh tubuh. Palsanya, produksi kadar dopain yang cukup dapat menyebabkan seseorang merasa Bahagia. **Hormon endorphin** adalah senyawa kimia yang diproduksi oleh kelenjar pituitaro atau hipofisis yang berada di dalam otak. Kelenjar ini merupakan bagian dari system endokrin. Hormon ini berperan dalam mengurangi rasa sakit dan memberikan perasaan senang atau euforia, dalam artian lain hormon tersebut dapat membantu unuk mengurangi stress dan meningkatkan suasana hati. Untuk merangsang kedua hormon dapat dilakukan dengan cara melakukan hal – hal yang dapat membuat kita bahagia atau tenang.

Fungsi kedua hormon tersebut untuk mengurangi gejala depresi, stres dan rasa cemas. (Subramaniam, 2015)

2.1.17. Pengertian *Wellness Center*

Wellness Center merupakan tipologi bangunan baru yang berkaitan dengan Kesehatan dan pola hidup yang sehat dengan kegiatan – kegiatan yang menyehatkan jiwa dan badan. *Wellness Center* merupakan wisata yang bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan kesejahteraan pribadi yang melibatkan berbagai aspek mulai dari fisik, mental, spiritual atau lingkungan. Kegiatan yang di hadirkan dalam *wellness center* adalah menawarkan sebuah destinasi wisata alam (Putri, 2022).

2.1.18. Pengertian *Wellness Tourism*

Wellness Tourism merupakan sebuah tempat pariwisata yang menampung kegiatan kesehatan dan Kesehatan jiwa dan raga. *Wellness tourism* memiliki beberapa aspek utama yaitu Aspek *Mind, Body, Health, Relaxation, Social contacts, Environmental sensitivity*. Hasil dari produk *wellness tourism* akan terus berkembang menyesuaikan kegiatan fenomena social dan lingkungan disekitar. Perkembangan ini akan memberikan sebuah dampak pada Hasrat manusia untuk melakukan *wellness treatment* sebagai wujud dari *self – healing*.

2.1.19. Pengertian *Forest Bathing*

Forest bathing adalah suatu kegiatan alam yang bertujuan untuk menyegarkan tubuh secara emosional dengan cara berinteraksi dengan alam. Kegiatan *forest bathing* merupakan kegiatan berupa menikmati hutan dengan cara berjalan kaki mengelilinginya dan menikmati apa yang ada di hutan. *Forest bathing* dapat menurunkan *mood negative* seperti ketegangan, kemarahan, kelelahan dan juga secara signifikan mengurangi level kecemasan. *Forest bathing* merupakan program Kesehatan nasional yang diadakan pada tahun 1982, di Jepang. Pada tahun 2004 kementerian pertanian, kehutanan dan perikanan Jepang memulai sebuah penelitian untuk meneliti efek terapeutik hutan terhadap Kesehatan manusia dari sudut pandang ilmiah, dan *forest bathing* terbukti secara ilmiah dapat

meningkatkan Kesehatan baik fisik maupun mental, salah satunya dengan mengurangi stress. *Forest bathing* terus berkembang hingga saat ini, termasuk juga pendekatan inovasi sejenisnya misalnya dengan membuat *greenways* di sekitar kantor. Sempat diteliti oleh Universitas Harvard melalui survei kepada 100.000 suster dan dihasilkan bahwa melalui pendekatan *forest-bathing* dengan model *greenways* membuat tingkat kematian lebih rendah mencapai 12% dari sebelumnya (Hansen, 2017)

2.1.20. Pengertian Yoga

Yoga memiliki berbagai manfaat bagi Kesehatan fisik, mental, dan emosional. Seperti mengurangi stress latihan yoga selain melibatkan pergerakan tubuh untuk fleksibilitas otot, latihan yoga juga melatih teknik pernapasan dan konsentrasi sehingga dapat menenangkan system saraf, mengurangi stress dan meningkatkan perasaan rileks.

2.1.21. Pengertian Meditasi

Meditasi adalah sebuah teknik untuk melatih mental dan pernapasan yang bertujuan untuk menciptakan sebuah kondisi kesadaran yang tenang, fokus, rileks, dan sadar. Secara umum, meditasi melibatkan pengalihan perhatian dari pikiran yang mengganggu seperti stress atau kegelisahan untuk memfokuskan perhatian menjadi stabil. Seperti pernapasan atau objek tertentu, biasanya dapat dilakukan dengan posisi duduk dengan nyaman dengan mata terbuka ataupun tertutup.

2.1.22. Pengertian SPA

SPA adalah singkatan dari "*Salus Per Aquam*" dalam Bahasa latin, yang berarti "Kesehatan melalui air" secara modern, istilah ini merujuk pada tempat atau fasilitas yang menawarkan layanan kesehatan tubuh yang nantinya akan membuat tubuh menjadi rileks dan membuat pikiran menjadi lebih tenang

2.1.23. Pengertian Tata Ruang Luar

Menurut beberapa pengertian, tata ruang luar adalah: Menurut beberapa definisi, tata letak eksternal adalah: Tata ruang luar adalah ruang yang diciptakan dengan membatasi alam pada bagian bawah dinding saja dan bukan pada bagian atap. Lingkungan eksternal diciptakan secara artifisial, dan sebagai bagian dari alam, ia mempunyai arti dan kepentingan tertentu. Teori tanpa atap Arsitektur tanpa atap dibatasi oleh dua area: dinding dan lantai, atau ruangan dengan elemen pemisah. Hal ini menjadikan luas lantai dan luas dinding menjadi faktor penting dalam perancangan denah ruang luar. Ruang luar adalah ruang yang dibentuk oleh batas vertikal/permukaan vertikal (massa bangunan dan vegetasi disekitarnya) dan batas horizontal bawah (sifat bentang elemen) atau lingkungan sekitar kawasan lain. (Siahaya, 2020)

2.1.24. Batasan Ruang Luar

Skala ruang luar biasanya tidak dapat diidentifikasi dengan jelas, oleh karena itu diperlukan pengamatan yang tajam untuk merancang tata ruang luar dengan memilih ukuran yang tepat. Terdapat sebuah metode dalam merancang tata ruang luar dengan menggunakan modul 21 - 24 meter yang artinya merancang ruang dengan setiap jarak 21 – 24 meter diterapkan perubahan dan pergantian suasana dengan irama yang berbeda. Seperti tekstur dan tinggi dari elevasi lantai agar suasana ruangan menjadi lebih menarik. (Siahaya, 2020)

2.1.25. Pengertian Tata Ruang Dalam

Tata ruang dalam merupakan unsur penting dari arsitektur, tata letak ruang dalam, dengan fungsi sebagai tempat dimana aktivitas manusia terjadi secara fisik maupun psikis. Termasuk dengan batas – batas ruang dari kebutuhan individu seperti zona privasi, semi privat, dan publik. Zona privasi adalah zona yang hanya bisa dimasuki oleh orang tertentu, zona semi privat adalah zona yang hanya bisa dimasuki oleh orang yang sudah mendapatkan izin dari pemilik, zona publik adalah zona yang bisa dimasuki oleh semua orang tanpa batasan – batasan tertentu.