

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Umum Objek Perancangan

2.1.1 Definisi Mental, Health, dan Sanctuary

Berdasarkan American Psychological Association (APA), mental mengarah kepada kapabilitas individu dalam berpikir, merasa, juga berperilaku dengan sehat. National Alliance on Mental Illness (NAMI) menyatakan bahwa mental adalah keadaan psikologis seseorang yang mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku. Menurut Sigmund Freud, Mental adalah suatu keadaan psikologis yang mencakup semua aktivitas mental dan semua kemungkinan yang ada dalam kesadaran. Menurut Jean Piaget, Mental adalah sekumpulan kemampuan berpikir, termasuk kemampuan untuk memahami pengetahuan, mengingat, dan memecahkan masalah. Menurut Abraham Maslow, Mental adalah kemampuan seseorang untuk mencapai potensi penuhnya, termasuk kemampuan untuk mengatasi stres dan mengatasi masalah.

Berdasarkan MUI dapat disimpulkan bahwa Kesehatan berkaitan dengan perlindungan Rohani, fisik, dan juga sosial yang berasal dari Tuhan Yang Maha Esa sebagai hadiah kepada manusia. Menurut Neuman, Kesehatan berhubungan dengan harmoni biopsikologis, budaya, sosial, juga spiritual dalam tiga kelompok yaitu umum, fleksibel, juga kuat. Berdasar dari Perkins, Kesehatan merujuk pada keadaan setara dan harmonis antara bentuk, manfaat tubuh juga aspek lainnya. Berdasarkan World Health Organization WHO, Kesehatan merupakan kondisi tenang yang tidak kehilangan Kesehatan fisik, psikologis, juga sosial.

2.1.2 Tujuan dan Fungsi Mental Health Sanctuary

Tujuan dan fungsi Mental Health Sanctuary adalah untuk menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi individu dengan tantangan kesehatan mental. Mental Health Sanctuary dapat mengambil banyak bentuk, termasuk bangunan fisik, program, dan sumber daya. Beberapa tujuan dan fungsi khusus dari Suaka Kesehatan Mental atau Mental Health Sanctuary meliputi:

- a. Menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi individu dengan tantangan kesehatan mental untuk mencari pengobatan dan dukungan.
- b. Menawarkan terapi dan program berbasis bukti yang dirancang untuk membantu individu mengatasi tantangan kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

- c. Menciptakan lingkungan yang menenangkan dan santai yang mempromosikan penyembuhan dan kesejahteraan, menggunakan bahan alami, warna, pencahayaan, dan elemen desain lainnya.
- d. Menggabungkan konsep wayfinding, signage, dan elemen-elemen desain dengan tujuan menghasilkan lingkungan aman untuk mendukung individu dengan berbagai tantangan kesehatan mental.
- e. Menyediakan sumber daya dan program yang secara bermakna melibatkan topik iman dan kesehatan mental dan dikembangkan bekerja sama dengan para teolog, psikolog, dan orang-orang dengan pengalaman hidup tantangan kesehatan mental.

2.1.3 Jenis-jenis Mental Health Sanctuary

Mental health sanctuary lebih berfokus pada lingkungan dan fasilitas yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan individu, bentuknya bervariasi tergantung pada tujuan dan kebutuhan khususnya.

Jenis Mental Health Sanctuary	Definisi
Pusat Kesehatan Mental	Fasilitas kesehatan yang mengkhususkan diri dalam memberikan layanan kesehatan mental, termasuk konseling, terapi, dan perawatan untuk individu yang mengalami masalah kesehatan mental.
Klinik Psikiatri	Tempat yang menyediakan perawatan medis dan terapeutik untuk individu dengan gangguan psikiatri atau mental yang serius.
Rumah Sakit Jiwa	Fasilitas perawatan jangka panjang untuk individu dengan gangguan mental berat atau kronis. Mereka dapat mencakup fasilitas perawatan inpatient dan outpatient.
Pusat Kegiatan Sosial:	Untuk mendukung kesehatan mental dengan menyediakan berbagai program sosial, rekreasi, dan pendidikan.
Taman Terapi	Taman atau ruang terbuka yang didesain dengan unsur-unsur alam yang membantu meredakan stres, meningkatkan kesejahteraan, dan memberikan tempat untuk refleksi.
Tempat Ibadah	Berupa kapel, kuil, gereja, atau ruang meditasi yang dirancang

dan Meditasi	untuk memberikan tempat untuk merenung, berdoa, atau meditasi.
Pusat Konseling dan Dukungan	Menyediakan layanan konseling dan dukungan bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental.
Ruang Penelitian dan Pengembangan:	Fasilitas penelitian yang digunakan untuk mengembangkan metode baru dalam pemahaman, pencegahan, dan perawatan gangguan kesehatan mental.
Ruang Pendidikan	Pusat pendidikan yang mengajarkan keterampilan kesehatan mental dan menyediakan informasi tentang kesehatan mental kepada Masyarakat.
Ruang Meditasi dan Relaksasi	Ruang khusus yang dirancang untuk meditasi, relaksasi, atau terapi seni.

Tabel 2.1 Jenis-Jenis Mental Health Sanctuary

(Sumber: Sayce, L., Lomax, R., Turton, P., & King, A., 2004)

Perancangan bangunan Mental Health Sanctuary dapat mencakup unsur-unsur yang mendukung kesejahteraan, seperti pencahayaan alami, ruang terbuka hijau, desain yang menenangkan, dan fasilitas yang dirancang khusus untuk membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Tujuan utama dari semua jenis bangunan ini adalah menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan pemulihan individu.

2.1.4 Fasilitas dalam Mental Health Sanctuary

Fasilitas dalam Mental Health Sanctuary dapat sangat bervariasi tergantung pada tujuannya dan kebutuhan khususnya. Beberapa fasilitas yang dapat ada dalam Mental Health Sanctuary meliputi:

1. Ruang Terapi dan Konseling

Fasilitas ini menyediakan ruang untuk terapi individu, kelompok, atau keluarga untuk dan mendukung proses terapi dan konseling.

2. Ruang Meditasi dan Refleksi

Ruang khusus yang dirancang untuk meditasi, relaksasi, dan refleksi. Memiliki pencahayaan alami, dekorasi yang menenangkan, dan suasana yang tenang.

3. Ruang Olahraga

Tempat untuk melakukan aktivitas fisik dengan tujuan untuk membantu mengurangi stres juga mendukung peningkatan kesehatan mental bagi individu. Mencakup gym, studio yoga, atau lapangan olahraga.

4. Kamar Tidur atau Ruang Perawatan Inpatient

Jika fasilitas tersebut menyediakan perawatan inpatient, maka kamar tidur dengan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan privasi dapat ada.

5. Ruang Kegiatan Sosial

Ruang ini dirancang untuk kegiatan sosial, rekreasi, dan interaksi sosial yang sehat. Mencakup area bermain, ruang makan, dan tempat pertemuan.

6. Ruang Kelas atau Pendidikan

Fasilitas untuk pendidikan tentang kesehatan mental, keterampilan psikososial, atau pelatihan lainnya yang dapat membantu pemulihan.

7. Taman Terapi

Area terbuka hijau yang dirancang khusus dengan unsur-unsur alam yang membantu meredakan stres dan memberikan tempat untuk refleksi.

8. Fasilitas Kesehatan

Bagian dari mental health sanctuary dapat mencakup pusat kesehatan mental, klinik psikiatri, atau rumah sakit jiwa yang menyediakan layanan medis dan terapeutik.

9. Fasilitas Penelitian

Ruang yang digunakan untuk penelitian dalam pengembangan metode baru dalam pemahaman, pencegahan, dan perawatan gangguan kesehatan mental.

10. Pusat Konseling dan Dukungan

Tempat yang menyediakan layanan konseling dan dukungan bagi individu yang menghadapi masalah kesehatan mental.

2.1.5 Definisi Ruang Publik untuk Kesehatan Mental

Desain ruang publik dilakukan dengan beberapa pertimbangan terhadap aspek tertentu seperti warna yang memiliki pengaruh berbeda-beda terhadap psikologis, bentuk yang menyesuaikan alur sirkulasi juga jarak antara para pengguna, arah sirkulasi yang diberikan symbol atau tanda untuk menghindari terjadinya kepadatan pada area tertentu, dan area ruang hijau dan taman yang dapat mendukung psikologis individu. Dalam ruang publik individu mampu untuk melakukan berbagai aktivitas seperti bekerja juga bersantai dan merasa aman, nyaman, juga merasakan suasana yang segar karena di dalam area ruang hijau.

Area santai, bermain, berolahraga, bersosialisasi, juga area hijau dapat menjadi objek perancangan yang diusulkan dikarenakan objek ini merupakan wahana yang terintegrasi dengan ruang publik dan bertujuan untuk mengembalikan Masyarakat ke alam agar dapat memberi manfaat terhadap kondisi Kesehatan mental masyarakat.

Menurut Walzer (1996) ruang tempat kita berbagi dengan berbagai orang yang bukan saudara, teman, dan juga rekan kerja, atau orang asing merupakan ruang publik. Ruang untuk melakukan berbagai aktivitas agama, politik, perdagangan, olahraga, dan ruang untuk melakukan berbagai aktivitas berdampingan dengan damai juga pertemuan yang bersifat public merupakan ruang publik.

Berdasarkan Lang, S. J. (2005) tempat yang dapat diakses berbagai orang juga tempat yang memiliki akses yang terkontrol merupakan ruang publik. Ruang indoor dan outdoor merupakan 2 jenis ruang publik. Contoh ruang indoor yaitu Pusat perbelanjaan dan perpustakaan. Contoh outdoor yaitu jalan, alun-alun, juga taman.

Menurut Carr (1992) area wacana keseharian, budaya Masyarakat, dan kondisi Masyarakat yang digambarkan dalam sebuah drama panggung kehidupan Masyarakat merupakan definisi ruang publik. Ruang yang memiliki beragam kegiatan dan akses terbuka yang ditekankan adalah ruang publik. Akses terbuka adalah kemampuan untuk dapat memasuki sebuah ruang. Ragam kegiatan yaitu berbagai aktivitas yang dilakukan oleh berbagai orang dalam ruang publik yang berbeda-beda. Banyak orang dapat menyebabkan terjadinya berbagai interaksi sosial, ini merupakan hasil dari akses terbuka

2.1.6 Nature Therapy

Pengobatan alami untuk menyembuhkan dan mengobati penyakit merupakan definisi terapi alam (nature therapy) dan terdiri dari berbagai jenis seperti sinar matahari, cuaca, air, pola makan, dan kemampuan maupun kekuatan penyembuhan yang berdasar dari dalam diri. (Zahra Nadim, 2016)

1. SPA

SPA merupakan penyedia berbagai fasilitas yang mendukung kesehatan dalam dan luar dengan berbagai kegiatan untuk relaksasi seperti scrub tubuh, rendam air panas mineral, mandi herbal, dan lainnya.

2. Aromatherapy

Aromatherapy merupakan kemampuan seni untuk penyembuhan diri yang terdiri dari berbagai kegiatan memilih, mencampur, dan menerapkan minyak atsiri yang telah dilakukan ekstraksi dari berbagai tanaman herbal.

3. Hydrotherapy

Hydrotherapy yaitu pengobatan yang mampu mengurangi rasa sakit dan membantu peningkatan kelenturan otot juga tulang yang bersifat non-farmakologis (terapi pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan).

4. Massage

Massage adalah metode dilakukannya penekanan pada beberapa daerah titik di tubuh untuk membantu peningkatan aliran darah yang dapat mempengaruhi sel dan otot.

5. Stone Therapy

Penggunaan batu yang memiliki efek yang baik untuk membantu penyembuhan juga terapi diri.

6. Music Therapy Musik

Terapi dengan penggunaan musik dan suara yang membantu diri tenang juga santai.

7. Acupuncture

Penggunaan jarum sebagai alat terapi dengan ditusukkan ke beberapa bagian pada tubuh untuk mendukung tujuan terapi.

8. Balneotherapy Terapi

Penggunaan sea salt dan air mineral yang dimanfaatkan untuk berendam.

9. Yoga Therapy

Yoga membantu untuk mengurangi rasa stress dan melatih pernapasan agar meningkat dengan fokus penyatuan tubuh, pikiran, juga jiwa individu.

10. Meditation

Aktivitas spiritual dengan tujuan untuk memperbaiki juga memproses kesadaran mental dalam suatu jangka waktu dengan subjek tertentu untuk membantu konsentrasi individu.

2.1.7 Healing Garden

Healing Garden adalah sebuah taman yang dirancang khusus untuk meningkatkan keseimbangan diri dan mengurangi stres. Berupa taman terbuka atau taman di sekitar bangunan, dan terdiri dari berbagai jenis tanaman, bunga, dan elemen alam. Healing Garden dapat menjadi wadah untuk melarikan diri

(selfhealing) dari tekanan dunia luar. Healing Garden dapat berupa lanskap biasa yang tidak berbeda dengan taman yang lain, tetapi bagi individu yang menghargai keunikan alam, taman diolah dan dibentuk untuk memberikan fungsi yang berbeda daripada biasa. Bentuk taman dapat memberikan manfaat kepada pengguna jika dapat meninggalkan kesan yang mendalam tidak hanya dari segi pandangan mata tapi rasa, sentuhan, pendengaran, dan bau. Healing Garden dapat menjadi taman yang menyediakan ruangan terbuka yang aman dan terbuka untuk individu yang mengalami masalah mental, termasuk depresi, sakit pikir, dan stress.

2.1.8 Healing Environment

Healing environment berupa lingkungan fisik, seperti ruangan yang dirancang dengan kesan alam dan warna yang nyaman, atau lingkungan sosial, seperti hubungan yang baik dan berkesan terhadap individu yang lain.. Healing environment bertujuan untuk mengurangi stres dan membantu individu. Healing environment dapat mengurangi stres dengan cara seperti:

1. Menyediakan ruangan yang nyaman dan indah, seperti kesan alam dan warna yang nyaman.
2. Memperbaiki kesan lingkungan yang mengakibatkan stres, seperti keadaan udara yang bersih dan tinggi.
3. Memperbanyakkan elemen alam, seperti tanaman dan bunga, yang dapat membantu mengurangi stress.

2.1.9 Orang Dewasa Muda

Berdasarkan Arnett dapat dikatakan orang dewasa muda memiliki rentang usia dari masa remaja hingga dewasa yang bervariasi (Arnett J. J., 2000). Meskipun definisi persisnya bisa bervariasi, orang dewasa muda dapat dikatakan berusia antara 18 hingga 30 tahun. Ini adalah periode transisi yang penting dalam kehidupan seseorang di mana mereka mengalami perubahan fisik, emosional, sosial, dan perkembangan identitas yang signifikan.

2.2 Tinjauan Umum Pendekatan Arsitektur

2.2.1 Biophilic Architecture

Biophilic Architecture merupakan konsep perancangan yang menggunakan lima indra manusia dengan menghadirkan perasaan berada di alam dalam ruang yang juga dapat meningkatkan kualitas ruang. Digunakan untuk menjelaskan tentang percampuran desain elemen alam serta arsitektur yang menekankan

kualitas dan penggunaan energi yang minimal untuk mempengaruhi efek psikologis pada individu yang menggunakan ruang tersebut. Dipopulerkan oleh Edward O. Wilson (1980) menurutnya Biophilic merupakan kemampuan berafiliasi (kerja sama) yang di dorong bersama dengan kehidupan yang lain. Terjadinya peningkatan kinerja maupun kesejahteraan orang dalam menempati ruangan dalam desain biophilic yang juga berperan terhadap peningkatan kesehatan secara fisiologis dan psikologis. Desain biophilic dapat dikatakan sangat penting dalam elemen desain alam dikarenakan orang-orang yang dapat berada dalam ruang dengan presentase 90% dalam sehari (Wilson, E. O., 1984).

Lingkungan kerja sehat serta menyenangkan dapat tercipta dengan menggunakan desain biophilic. Penurunan tingkat stress, meningkatnya sisi kreatif, juga pemulihan cepat yang merupakan manfaat dari penggabungan elemen alam ditunjukkan oleh penelitian. Peningkatan kesejahteraan karyawan juga individu yang lain merupakan teknik desain biophilic penggunaannya di dalam area kantor dan tempat kerja.

2.2.2 Implementasi Desain

Desain biophilic tidak hanya sebatas penggunaan tanaman. Meskipun menambahkan tanaman adalah bagian dari penerapan biophilic yang jelas, itu hanya permulaan. Desain ini mencakup pencahayaan alami yang mengikuti ritme sirkadian manusia, keberadaan air, variasi suhu, dan stimulus multi-indra yang menggabungkan indera seperti penglihatan, penciuman, perabaan, dan pendengaran. Bahkan elemen yang meniru alam, seperti lukisan alam atau pola biomorfik, juga memberikan manfaat.

Desain biophilic menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan lebih terhubung dengan alam, memberikan dampak positif pada kesehatan fisik dan psikologis kita. Dikarenakan manusia berada dalam ruangan Sebagian besar waktunya, hal ini menjadi sangat penting. Dengan memasukkan unsur-unsur alam dalam desain, kita dapat menciptakan ruang yang meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas kita.

2.3 Studi Preseden

2.3.1 Preseden 1

2.3.1.1 Deskripsi

Nama : Raga Svava Wellness Center

Lokasi : Rajkot, India
Tipologi : Bangunan Kesehatan
Tahun : 2022
Luas : 75000 ft²
Arsitek : Santhosh Shanmugam, Raja Krishnan D, Ramya Raman
Lanskap : Earthscapes Consultancy Private Ltd, Sandip Patil, Tapan Modi
Tim Desain : Krishnah Priya, Ajith Kumar, Roshni Roy, Ramya Raman, Raja Krishnan, Santhosh Shanmugam



*Gambar 2.1 Perspektif Raga Svara Wellness Center
(Sumber: ArchDaily)*

1. Raga Svara Wellness Center menggunakan shading berupa penambahan ceiling pada bagian luar bangunan dan vegetasi sehingga pada bagian ruang terasa sejuk.



*Gambar 2.2 Langit-Langit Raga Svara Wellness Center
(Sumber: ArchDaily)*

2. Penggunaan ceiling tinggi serta penambahan skylight sehingga memudahkan pencahayaan alami masuk ke dalam ruang dengan bebas. Selain itu

pemanfaatan void pada central bangunan agar taman dalam bangunan dapat menjadi point of interest.



Gambar 2.3 Ruang Publik Raga Svara Wellness Center

(Sumber: ArchDaily)

3. Ares public Raga Svara Wellness Center dibuat ceiling yang tinggi dan pemanfaatan taman sebagai center bangunan untuk mendukung penghawaan alami dalam ruang dan sebagai tempat bersosialisasi.



Gambar 2.4 Tangga Sebagai Area Duduk Raga Svara Wellness Center

(Sumber: ArchDaily)

4. Penggunaan tangga Raga Svara Wellness Center di ruang terbuka yang cukup efisien dan dapat digunakan sebagai area duduk, bersantai, dan bermeditasi bagi pengguna.



Gambar 2.5 Situasi Raga Svara Wellness Center
(Sumber: ArchDaily)

5. Raga Svara Wellness Center menggunakan pola sirkulasi yang linier yang dapat memudahkan navigasi bagi pengguna.

2.3.2 Preseden 2

2.3.2.1 Deskripsi

Nama	: Puradies Nature Resort
Lokasi	: Leogang, Austria
Tipologi	: Hotel, Spa
Tahun	: 2023
Luas	: 3070 m ²
Arsitek	: NOA



Gambar 2.6 Perspektif Puradies Nature Resort
(Sumber: ArchDaily)

1. Penggunaan jendela kaca pada fasad Puradies Nature Resort secara keseluruhan agar pencahayaan alami yang didapatkan ke dalam ruangan maksimal. Selain itu mendukung sense of awe terhadap object luar bangunan yaitu taman dan danau yang memiliki nilai estetika.



Gambar 2.7 Ruang Luar Puradies Nature Resort

(Sumber: ArchDaily)

2. Danau sebagai point of interest yang memiliki nilai estetika. Danau pada Puradies Nature Resort mendukung penghawaan alami terhadap lingkungan.



Gambar 2.8 Jendela Kaca Puradies Nature Resort

(Sumber: ArchDaily)

3. Pemanfaatan jendela bermaterial kaca agar mendukung sense of awe dan membantu pengguna untuk merasa nyaman dan rileks saat bersantai.



Gambar 2.9 Area Publik Puradies Nature Resort

(Sumber: ArchDaily)

4. Penggunaan tangga Puradies Nature Resort yang cukup efisien dan dapat digunakan sebagai area duduk, bersantai, dan bermeditasi bagi pengguna.



Gambar 2.10 Siteplan Puradies Nature Resort
(Sumber: ArchDaily)

5. Puradies Nature Resort menggunakan pola sirkulasi yang linier yang dapat memudahkan navigasi bagi pengguna.

