KLUB KEBUGARAN DAN KECANTIKAN WANITA

DENGAN PENDEKATAN GAYA HIDUP

Nama Mahasiswa: Aghnia Fuad Nama Pembimbing: Yuni Maharani, S. Ds, M.T.

Program Studi Sarjana Desain Interior, Fakultas Seni Rupa dan Desain (FSRD) ITB
Email: aghniafuad@gmail.com

Kata Kunci *: Gaya Hidup, Kebugaran, Kecantikan, Klub, Wanita*

Abstrak

Wanita mengalami berbagai perubahan gaya hidup dari zaman dahulu hingga sekarang. Zaman sekarang wanita identik dengan sosok mandiri, berwawasan luas, dan membutuhkan pengakuan dari lingkungan sekitarnya.Wanita karir sudah menjadi hal yang umum, tanpa meninggalkan kodratnya sebagai wanita tidak sedikit dari mereka yang sudah berumah tangga menjalani peran ganda sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga. mendukung aktivitasnya diperlukan kondisi jiwa dan raga yang prima. Fisik yang sehat, bugar, dan penampilan menarik menjadi modal utama untuk beraktivitas dengan optimal. Fasilitas klub kebugaran dan kecantikan wanita hadir sebagai tempat bagi wanita untuk mengembalikan kondisi fisik tersebut, dan beristirahat sejenak dari kesibukannya. Fasilitas ini dibuat berdasarkan karakter dan kebutuhan wanita usia 21-40 tahun agar segala kegiatan didalamnya dapat mendukung.

Abstract

Women experience changing of life style from long time ago until nowadays. At this time, women are identic with independence, wide knowledge, and the need of existence from others. Career women have become a common choice these days. Women are destined to manage their family, but a lot of women currently can be responsible housewives while being good career women too. To support their activity, it is desired to have healthy mind and body. The need of good, strong, and attractive physical body are being vital part for optimal daily activity. Women health and beauty club facility is presented to be a place for women to recover their physical condition, and take a short break from their busy activity. This facility is made based on the character and the need of women from age 21 to 40 years old so that all the activities inside it can support women's health and beauty.

1. Pendahuluan

Cantik, lembut, gemulai merupakan karakter yang melekat pada wanita, khususnya wanita Indonesia. Karakter wanita pun berkembang sejalan dengan perubahan zaman. Pada zaman Kartini dahulu wanita identik dengan sifat yang pasif, tertutup, dianggap lemah, dan hanya mengurus keluarga saja. Sedikit sekali dari mereka yang dapat mengaktualisasikan dirinya. Melalui perjuangan Kartini lah wanita kini dapat mengaktualisasikan diri dengan mudah. Beliau memperjuangkan agar wanita dapat belajar dan juga menyuarakan dirinya. Sehingga sekarang wanita dapat beraktifitas dengan bebas, dan muncullah julukan wanita modern. Wanita zaman sekarang dengan segala aktifitas yang dimilikinya dituntut untuk menjadi mandiri, berpikiran dan wawasan luas. Mereka juga dituntut untuk mengenyam pendidikan setinggi-tingginya, maka tidak sedikit dari wanita yang sudah atau pun belum berkeluarga yang memiliki karir. Bekal yang mereka miliki membuat mereka membutuhkan aktualisasi diri.

Di perkotaan, wanita umumnya memiliki banyak pekerjaan yang harus diselesaikan dalam satu hari, baik urusan keluarga maupun pekerjaan. Hal ini memunculkan kebiasaan hidup instan yang mendukung dari sudut pandang waktu namun dilain sisi memperkeruh keadaan gaya hidup yang tidak sehat, seperti kualitas asupan makanan yang kurang baik, pola hidup yang kurang sehat, seperti: kurang tidur, rokok, minuman beralkohol, dsb. Berdasarkan data di BPS, terungkap bahwa dari 55,83% wanita yang bekerja, 82,7% diantaranya mengalami stress kerja (Badan Pusat Statistik). Fakta tersebut mengangkat gaya hidup baru, dimana wanita mulai mewadahi kebutuhannya untuk mengaktualisasikan diri dan berlibur dari kesibukan yang dihadapi oleh kaum wanita, baik yang sudah berumah tangga atau pun wanita lajang. Dalam upayanya menjadi cantik luar dan dalam, wanita harus menjadi sehat dengan melepaskan stress, mulai menikmati dan memaksimalkan peran yang dijalaninya masing-masing. Hal yang umumnya dilakukan antara lain beristirahat, berolahraga, mencari hiburan seperti berkumpul dengan teman-teman terdekat, dan melakukan perawatan diri, sehingga hasil ahirnya mereka menjadi prima, cantik, dan bugar serta siap kembali pada kesibukan aktifitasnya sehari-hari.

Kota Bandung memiliki beberapa fasilitas yang tersedia, namun umumnya hanya menyediakan salah satu dari berbagai kebutuhan wanita tersebut dan belum ada fasilitas yang mewadahi khusus untuk keperluan wanita saja. Mengingat

kesibukan dan minimnya waktu yang dimiliki oleh wanita zaman sekarang, fasilitas klub kebugaran dan kecantikan bagi wanita ini hadir sebagai tempat dimana wanita dapat melakukan berbagai perawatan diri, berolahraga, hingga aktualisasi diri pada satu waktu, dan satu tempat, sehingga para wanita dapat melakukan perawatan kecantikan dan kebugaran dengan mudah tanpa harus berpindah-pindah tempat. Wanita perkotaan, khususnya di Bandung dapat terbiasa dengan gaya hidup sehat, serta dapat memaksimalkan waktu yang dimilikinya/ efisiensi waktu.

2. Proses Studi Kreatif

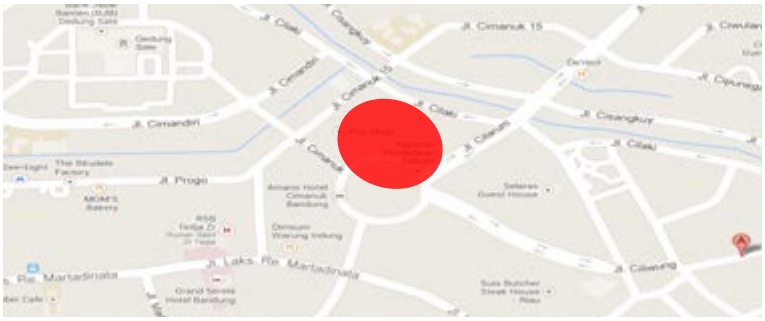
Sebutan wanita merupakan panggilan bagi perempuan yang sudah dewasa, yang dapat dikelompokkan ke dalam usia yang telah berumur 21 tahun keatas. Menurut Harvey A. Tilker, PhD "Developmental Psychology today" (1975) dan Elizabeth B. Hurlock "Developmental Psychology" (1980), Pada umur 21-40tahun wanita umumnya berada pada masa produktif, penyesuaian diri pada pola hidup baru, memiliki banyak masalah & emosional. Sedangkan pada umur 40 tahun keatas merupakan fase penentuan kehidupan, sukses atau bahkan sebaliknya. Maka sebaiknya pada umur 21-40tahun, wanita dibiasakan dengan gaya hidup yang baik seiring dengan kesibukan sehari-harinya.

Gaya hidup yang baik untuk wanita adalah dengan menjaga kesehatan serta penampilan. Kesehatan dapat tercipta salah satunya dengan berolahraga. Tubuh yang bugar adalah tujuan dari berolahraga. Kebugaran berarti orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stres pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak berisiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik. *Sports and Recreational Activities (Mood, et.al, 2003)*. Berolahraga dapat dilakukan dimana saja salah satunya yaitu *fitness centre*, yang berarti tempat untuk latihan, tempat dengan fasilitas dan peralatan bagi orang untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran fisik mereka (Pedoman Upaya Kesehatan Olahraga Departemen Kesehatan RI tahun 2004).

Penampilan yang baik bagi wanita pasti akan memberi kesan cantik. Kecantikan yang dimaksud adalah cantik dari luar / *outer beauty*. Kecantikan yang dimaksud adalah menyangkut fisik seperti wajah, kulit, bentuk tubuh, rambut, dan lain-lain. Hal ini dapat dicapai dengan perawatan diri seperti SPA dan perawatan di salon kecantikan. SPA merupakan singkatan dari sehat pakai air, atau dalam bahasa latin yaitu *Solus per Aqua*, yang merupakan tempat yang dikhususkan untuk keseluruhan kesejahteraan melalui berbagai layanan profesional yang mendorong pembaharuan pikiran, tubuh, dan jiwa (ISPA). Perawatan ini dapat disempurnakan dengan perawatan dari salon kecantikan, yaitu tempat (gedung) orang merawat kecantikan (merias muka, menata rambut dan sebagainya), *KBBI (2003 : 985)*.

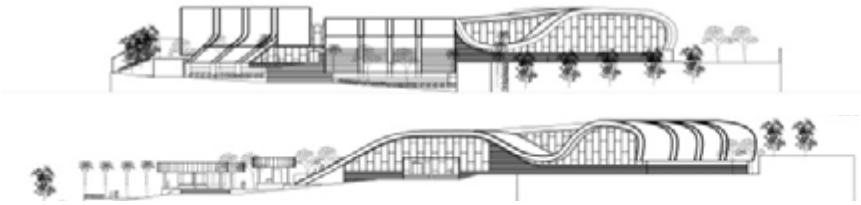
Kecenderungan wanita untuk berkumpul karena suatu minat atau tujuan yang sama dapat diwadahi dengan keberadaan klub. Klub merupakan suatu perkumpulan yang kegiatannya melakukan persekutuan untuk maksud dan tujuan tertentu. Menggabungkan fasilitas-fasilitas tersebut menjadi 'Klub Kebugaran dan Kecantikan Wanita' diharapkan dapat menjadi wadah berkegiatan wanita secara luas. Memenuhi kebutuhan wanita untuk tampil cantik (outer beauty) menjadi visi dari klub ini. Misi dari klub ini antara lain menjadi *one stop facilities,* mengadakan seminar/ sharing/ kelas sesuai dengan kebutuhan wanita, serta menciptakan interior yang sesuai dengan karakter dan kebutuhan wanita. Klub ini dibuka dari pukul 6 pagi setiap hari kerja, pukul 8 pagi pada hari libur, dan tutup pada pukul 9 malam setiap harinya. Tujuan pendirian klub ini antara lain mendukung penampilan cantik dan bugar bagi wanita, membiasakan budaya hidup sehat, serta menjadi fasilitas *one stop beauty care club*. Keberadaan klub membuat kegiatan yang berjalan didalam fasilitas ini menjadi aktivitas yang rutin dan berkelanjutan. Para anggota klub terikat dengan kegiatan diklub ini agar hasil nya menjadi maksimal. Karena untuk menjadi cantik dan bugar seutuhnya bukan lah sesuatu yang instan. Selain itu member juga diutamakan dengan berbagai acara seminar, kelas dan juga sharing sebagai tambahan ilmu bagi para anggota klub. Menggabungkan berbagai fasilitas dengan kapasitas sekitar 246 orang pengunjung wanita pada satu tempat memunculkan tantangan interior tersendiri, seperti pengondisian akustik, material, hawa, alur pengunjung dan pengelola, serta suasana dan pengalaman pengguna agar dapat merasa kembali bugar dan cantik setelah mengikuti aktifitas di dalam fasilitas ini.

3. Hasil Studi dan Pembahasan



Gambar 1. Lokasi klub kebugaran dan kecantikan wanita, terletak pada area strategis sehingga memudahkan wanita mencapai tempat tersebut.

Dengan target wanita usia ..... dan daya beli menengah keatas, fasilitas ini didirikan pada bangunan mandiri dengan gaya arsitektur yang sangat dinamis seluas 4789,3 m^2 , di lokasi elit dan strategis bagi wanita karena dekat dengan area perbelanjaan, kantor, sekolah, didukung dengan lingkungan yang asri.



Gambar 2. Tampak bangunan klub kebugaran dan kecantikan wanita. Gaya arsitektur dinamis dan modern mewakili *image* wanita feminim dan modern.

Berawal dari kesibukan, kejenuhan, dan tingkat stress wanita menjalani kehidupan sehari-harinya, yang mereka butuhkan pada saat-saat tersebut adalah penyegaran kembali, menjadi tenang atau santai, saling berbagi cerita dengan teman-temannya untuk mengurangi kejenuhan tersebut. Setelah mendapatkan semua hal tersebut mereka akan merasa lebih baik sehingga dapat kembali beraktivitas dengan optimal, merasa senang, dapat lebih menikmati hidup, dan mendapatkan banyak pandangan dan wawasan baru. Dapat disimpulkan bahwa yang mereka butuhkan ada keadaan dimana mereka merasa segar, bugar, sehat, dan cantik. Keadaan ini digambarkan dengan konsep '*Bloom*'. *Bloom* merupakan suatu keadaan dimana seseorang atau sesuatu berada pada periode terbaik dalam hidupnya, Identik dengan bunga yang melambangkan karakter wanita yang feminim, cantik, lembut dan menyegarkan. Dengan adanya konsep ini diharapkan dapat diterapkan bagi para pengunjung yaitu wanita sehingga dapat mencapai atau kembali pada periode terbaik dalam hidupnya. Tentu saja setelah mengikuti berbagai aktivitas yang terdapat pada klub kebugaran dan kecantikan wanita.

Fresh, soft, elegant, happy, relaxing, beauty, warm, feminine, dynamic, glowing, flowery, fit, natural, merupakan kata kunci untuk memudahkan penggambaran konsep *Bloom.* Kata kunci ini dijadikan dasar dalam mendesain fasilitas ini. Fasilitas ini dibagi menjadi empat area utama yaitu area kebugaran, area kecantikan, area relaksasi, dan area penerimaan. Setiap area memiliki kebutuhan suasana yang berbeda-beda, hal ini dilakukan untuk mendukung aktifitas yang terjadi didalamnya. Namun semuanya tetap berdasarkan pada kata kunci dari konsep *Bloom.*

Konsep penghawaan diutamakan pada kenyamanan pengguna fasilitas sesuai dengan aktivitas yang ada sesuai dengan ketentuan dan kriteria tiap fasilitas. Pada fasilitas relaksasi yaitu area SPA digunakan temperatur 18-20^oC sedangkan area lainnya dengan temperatur 24-27^oC. Faktor olfaktorial juga diterapkan untuk mendukung suasana yang diinginkan.

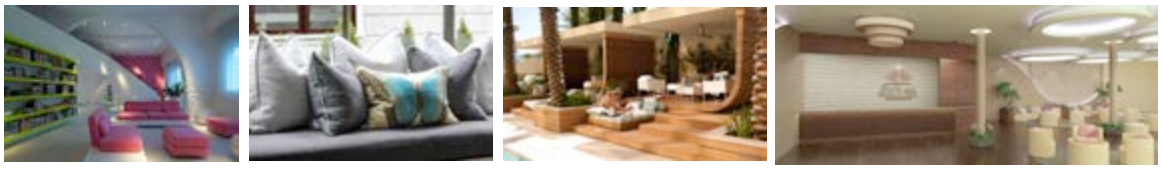
Wangi kayu manis& jeruk digunakan pada area penerimaan dan kecantikan agar memberi kesan hangat, ramah, terbuka dan diterima dengan baik. Wangi bunga mawar & lavender digunakan pada area relaksasi untuk memberi rasa nyaman dan tenang. Wangi lemon digunakan untuk menambah semangat pengunjung pada area kebugaran.

Pembagian area diterapkan untuk mendukung konsep akustik untuk memisahkan area yang bising dan cenderung sunyi. Selain itu digunakan juga musik untuk menciptakan suasana. Area kebugaran digunakan musik up-beat untuk memacu semangat para pengunjung, lounge music digunakan untuk menciptakan suasana santai dan nyaman untuk area penerimaan dan area kecantikan, nature music instrument digunakan untuk suasana rileks area relaksasi.

Sirkulasi terpusat digunakan pada fasilitas ini untuk memudahkan pengunjung mencari fasilitas yang dituju. Konsep Material mengutamakan kenyamanan wanita baik secara psikologis maupun teknis. Konsep bentuk banyak diadaptasi dari arsitektur dan juga bentuk bunga yang dinamis, identik dengan bentuk lengkung, dan pengulangan. Konsep furnitur banyak diadaptasi dari konsep bentuk, yaitu dengan mengutamakan built-in furniture, bentuk modular dan compact. Faktor wanita menjadi fokus utama pada konsep keamanan. Hal tersebut diterapkan dengan pembagian area untuk menjaga privasi, menggunakan material, furnitur dan bentuk yang membuat nyaman dan aman bagi wanita, serta pengadaan alat bantu keamanan seperti cctv, smoke detector dan lain sebagainya.

Konsep warna ditujukan untuk menciptakan suasana segar, cantik, rileks, dan dapat memberi energi baru bagi wanita. Begitu juga pada konsep pencahayaan diciptakan pencahayaan yang nyaman bagi pengunjung sesuai dengan aktivitasnya. Area relaksasi cenderung dengan warna lembut dan warna alam dengan pencahayaan temaram, area penerimaan dan kecantikan dengan pencahayaan daylight yang nyaman dengan warna-warna segar yang lembut, dan area kebugaran dengan pencahayaan daylight, didukung dengan ambient lighting, warna-warna cerah dan berani untuk memotivasi para pengunjung.

Berdasarkan konsep yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan tiap area memiliki penerapan konsep '*Bloom*' yang berbeda sesuai dengan kebutuhan pada tiap aktivitas yang berjalan didalamnya. Area penerimaan menjadi area awal sehingga suasana yang diterapkan adalah yang memberi rasa nyaman, diterima dengan baik, dan ramah. Sehingga ketika memasuki area penerimaan pengunjung akan merasa seperti pergi dari kesibukan sehari-hari.



Gambar 3. Image ruang yang lebih santai diterapkan pada area penerimaan, dan penerapannya (sumber gambar: www.google.com dan dokumentasi pribadi).

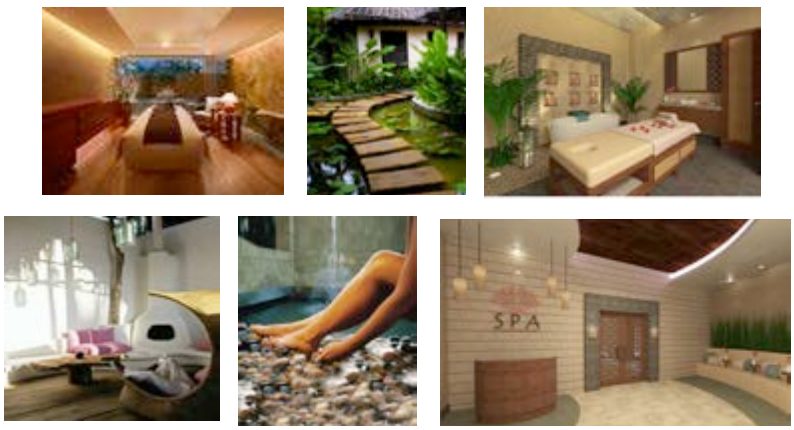
Area kebugaran adalah area dimana pengunjung dapat melakukan hal-hal yang jarang dilakukan, menjadi sangat bersemangat dan terpacu untuk berkegiatan yaitu berolahraga. Sehingga warna yang diterapkan adalah warna yang cerah dan berani. Area terbuka juga diterapkan agar pengguna menjadi terpacu setelah melihat pengunjung lain dan sekelilingnya.

Gambar 4. Image ruang energik dan atraktif diterapkan pada area kebugaran (sumber gambar: www.pinterest.com).

Pada area kecantikan pengguna diharapkan dapat merasa spesial, percaya dan merasa *sophisticated.* Sehingga diterapkan dengan bentuk yang memudahkan pengunjung dan stylist untuk saling berkonsultasi dengan privasi yang terjaga.

Gambar 5. Image ruang yang lembut dan elegan diterapkan pada area kecantikan (sumber gambar: www.pinterest.com).

Area relaksasi adalah salah satu area utama pada fasilitas ini. Pada area ini pengunjung diharapkan dapat melakukan istirahat total dan hanya fokus pada dirinya. Nuansa alam sangat erat pada area ini karena umumnya manusia akan merasa sangat nyaman ketika kembali pada alam.



Gambar 6. Image ruang rileks dan alami diterapkan pada area rileksasi dan penerapannya pada desain (sumber gambar: www.google.com dan dokumentasi pribadi).

4. Penutup / Kesimpulan

Untuk menghasilkan konsep desain klub kebugaran dan kecantikan wanita yang baik, diperlukan pendekatan pada pengguna utama fasilitas ini. Pada prosesnya karakter dan kebutuhan wanita menjadi kajian utama agar fasilitas ini benar-benar sesuai dengan wanita. Hasil akhir nya dapat diterapkan pada berbagai aspek interior pada fasilitas ini, seperti penggunaan warna, material, dimensi yang bersesuaian dengan wanita, dan lain sebagainya.

Pengondisian material yang tepat, penghawaan, akustik, alur pengguna, dan suasana disesuaikan dengan kebutuhan tiap area dan juga kebutuhan wanita untuk meningkatkan nilai pengalaman ruang bagi para pengguna ruang.

Ucapan Terima Kasih

Artikel ini didasarkan kepada catatan proses berkarya/perancangan dalam MK Tugas Akhir Program Studi Sarjana Desain Interior FSRD ITB. Proses pelaksanaan Tugas Akhir ini disupervisi oleh pembimbing Yuni Maharani, S. Ds, M.T.

Daftar Pustaka

Benge, Sophie.2000. *Asian Secrets of Health, Beauty, and Relaxation*. Singapore: Periplus.
Clarke, Matthew. 2005. *Spa & Wellness Hotels.* Spain: teNeues.
Napier, Elois. 2002. A *Place to Spa Exceptional Destination Spas from Around the World.* London: Conran Octopus.
Neufret, E. 1970. *Architect's Data*. London: Crosby Lockwood Staples.
Panero, Julius., Martin Zelnik. 2003. *Dimensi Manusia dan Ruang Interior*. Jakarta: Erlangga.