

BAB 5

Kesimpulan

Lingkungan binaan memiliki peran dalam memberikan peningkatan tingkat *wellness* individu terutama dengan cara penurunan tingkat stress dan menciptakan ruang yang optimal untuk relaksasi. Hal ini dapat dilihat dari Amanjiwo, Amandari, dan Amankila yang memberikan kondisi tersebut dengan memanfaatkan rancangan bangunan yang mengatur elemen *wellness* yang adalah elemen visual, audial, sentuhan, olfactory, dan movement yang memberikan efek peningkatan tingkat *wellness* dari perspektif penataan massa bangunan.

Elemen yang paling dominan adalah elemen visual terutama elemen koneksi dengan alam dan material alami. Ketiga hotel ini memiliki lokasi yang baik dan berada di lingkungan yang masih memiliki lingkungan alami yang baik dan dikombinasikan dengan material alami yang digunakan dalam konstruksi hotel. Konektivitas antar ruang dan alamnya baik dengan jarak dekat maupun jauh dirancang dengan baik dan permeability bangunan memberikan koneksi dengan lingkungan luar dapat berjalan dengan baik.

Penataan bangunan memiliki peran dalam memberikan kesempatan setiap massa bangunan untuk menciptakan ruang yang optimal. Penataan bangunan yang tidak berdempetan antar satu dengan lainnya memberikan kesempatan bagi bangunan dalam menciptakan kualitas visual, audial, dan pengaturan udara yang baik seperti apa yang ada pada ketiga hotel.

Secara audial, ketiga hotel menggunakan strategi yang baik untuk meningkatkan kualitas kenyamanan audial. Hal yang pertama adalah penahan

bising dari suara yang ada di lingkungan sekitar dengan penggunaan tanaman seperti yang dilakukan pada Amanjiwo dan Amandari serta pemilihan lokasi yang jauh dari sumber kebisingan dalam hal ini jalan raya seperti yang ada pada Amankila. Selain itu, pembagian zona pada bangunan juga membantu meningkatkan kualitas kenyamanan audial dengan pembagian zona bising dan tidak.

Elemen musik dan suara alam menjadi elemen lain yang membantu meningkatkan kualitas kenyamanan audial. Elemen setiap hotel berbeda yang dipengaruhi oleh lokasinya. Ketiganya memiliki elemen audial alam seperti suara burung, serangga, dan pepohonan, tetapi Amanjiwo memiliki elemen suara azan yang tidak dimiliki oleh Amandari dan Amankila. Amankila memiliki elemen audial yaitu suara laut. Amandari memasukan elemen musik pada bangunannya.

Tekstur bangunan dan elemen perkerasan adalah hal penting dalam skala kompleks bangunan terutama dalam hal elemen sentuhan. Ketiga hotel, Amanjiwo, Amandari, dan Amankila, menggunakan material alami dengan tekstur yang berbeda-beda. Amanjiwo menggunakan batu dengan warna cerah, Amandari menggunakan material kayu dan elemen batu alam, dan Amankila menggunakan material batu alam dan bambu/kayu. Hasilnya, setiap hotel memiliki suasana yang berbeda karena dominasi material yang berbeda-beda.

Bebauan alami dan buatan mempengaruhi suasana dalam arsitektur. Di Amanjiwo, massa bangunan padat dan tidak banyak area hijau, sedangkan di Amandari ada banyak tanaman sekitar unit kamar dan terdapat kolam ikan. Kehadiran tanaman dan bunga memberikan elemen bebauan alami pada

Amandari. Bebauan buatan pada Amandari juga dipengaruhi oleh budaya setempat, seperti kebiasaan melakukan canang. Kebudayaan juga mempengaruhi aroma di sekitar hotel, seperti aroma incense dan bunga yang dibakar pada canang. Elemen material bangunan juga mempengaruhi karakteristik suasana, seperti aroma kayu pada massa unit kamar Amandari. Namun, di Amanjiwo tidak ada kebudayaan sesajen seperti Bali, tetapi dikelilingi oleh tanaman.

Rasa dalam arsitektur merujuk pada bagaimana suasana bangunan mempengaruhi pengalaman makan. Restoran dalam setiap hotel memiliki elemen dan lokasi yang berbeda-beda yang dapat memberikan pengalaman makan yang lebih baik dan berkesan. Amanjiwo memiliki dua restoran, salah satunya memiliki pemandangan alam dan Candi Borobudur sebagai titik fokus. Amandari dan Amankila memiliki satu restoran masing-masing dan berdekatan dengan kolam renang. Fasilitas seperti alam dan bangunan tradisional juga dimanfaatkan untuk menciptakan suasana makan yang lebih menyenangkan.

Dalam tiga hotel, peningkatan kesehatan fisik dapat dilihat dari fasilitas yang disediakan seperti gym, lapangan tenis, berjalan kaki, yoga, dan spa. Masing-masing hotel memiliki pusat kebugaran dan spa, hanya Amandari yang memiliki dedicated building untuk gym dan spa. Lapangan tenis terdapat di Amandari dan Amanjiwo. Penggunaan jalur sirkulasi, berjalan kaki, dan tangga wajib dilakukan karena tidak ada lift dan eskalator. Area taman, sawah, hutan, dan pantai digunakan untuk kegiatan yoga, dengan Amankila memiliki tambahan area pantai.

Arsitektur mempengaruhi tingkat *wellness* individu dalam lingkungan binaan. Lingkungan hotel seperti Amanjiwo, Amandari, dan Amankila memiliki peran dalam menciptakan kondisi optimal melalui elemen visual, audial, sentuhan, bebauan, dan aktivitas. Material alami dan tekstur bangunan mempengaruhi suasana, serta koneksi dengan alam dan elemen suara memperkuat kenyamanan audial. Kebudayaan setempat juga mempengaruhi aroma dan bebauan bangunan. Penataan bangunan yang tidak berdempetan membantu menciptakan kualitas visual, audial, dan udara.



Daftar Pustaka

- Alvarsson, J. J., Wiens, S., & Nilsson, M. E. (2010). Stress recovery during exposure to nature sound and environmental noise. *International journal of environmental research and public health*, 7(3), 1036–1046. <https://doi.org/10.3390/ijerph7031036>
- Albrecht, Julia & Danielmeier, Tobias & Boudreau, Patrick. (2019). The Importance of Architecture in Food and Drink Experiences Within a Tourism Context. *Journal of Gastronomy and Tourism*. 4. 41-50. 10.3727/216929719X15657857907789.
- Aman. (2021). Hotels and Resorts. <https://www.aman.com/hotels-and-resorts>.
- Ashihara, Yoshinobu, Gunadi, S. 1974. “Perancangan Eksterior dalam Arsitektur” (terjemahan). Fakultas Teknik Arsitektur ITS.
- Broadbent, Geoffrey. (1973). *Design in Architecture: Architecture and the Human Science*. John Wiley & Sons. New York.
- Brown WJ, Bauman AE, Bull FC, Burton NW. (2012). Development of Evidence-based Physical Activity Recommendations for Adults (18-64 years). Report prepared for the Australian Government Department of Health, August 2012.
- Browning, W.D., Ryan, C.O., Clancy, J.O. (2014). 14 Patterns of Biophilic Design. new York: Terrapin Bright Green llc.
- Buxton, R. T., Pearson, A. L., Allou, C., Fristrup, K., & Wittemyer, G. (2021). A synthesis of health benefits of natural sounds and their distribution in national parks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(14), e2013097118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2013097118>
- Callaghan, Shaun. (2021). Feeling good: The future of the \$1.5 trillion wellness market. McKinsey & Company. <https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/feeling-good-the-future-of-the-1-5-trillion-wellness-market> [diakses pada tanggal 21 Juni 2021]
- Patel, H., Alkhwam, H., Madanieh, R., Shah, N., Kosmas, C. E., & Vittorio, T. J. (2017). Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. *World journal of cardiology*, 9(2), 134–138. <https://doi.org/10.4330/wjc.v9.i2.134>
- De Chiara, J., & Koppelman, L. E. (1978). *Site Planning Standards*. McGraw-Hill Book Company.
- Dr. Eric Brymer, Thomas F. Cuddihy & Vinathe Sharma-Brymer. (2010). The Role of Nature-Based Experiences in the Development and Maintenance of Wellness, *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 1:2, 21-27, DOI: 10.1080/18377122.2010.9730328
- Fei, Teng, Yiqing Liu, and Jianchun Guo. 2022. "Visual Integration Relationship between Buildings and the Natural Environment Based on Eye Movement" *Buildings* 12, no. 7: 930. <https://doi.org/10.3390/buildings12070930>
- Global Wellness Institute. What is Wellness? Global Wellness Institute. <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/> [diakses pada tanggal 21 Juni 2021]
- Gibson, J.J. 1950. *Perception of the Visual World*; Houghton-Mifflin: Boston, MA, USA.
- Hakim, I. R. (1987). *Unsur Perancangan dalam Arsitektur Lanskap*. Bina Aksara.
- Harris M. A. (2018). The relationship between physical inactivity and mental wellbeing: Findings from a gamification-based community-wide physical activity intervention.

Health psychology open, 5(1), 2055102917753853. <https://doi.org/10.1177/2055102917753853>

Heilig, M. L. (1992). El cine del futuro: The cinema of the future. Presence: Teleoperators, and Virtual Environments, 1, 279–294.

Henshaw, Victoria. (2014). Urban Smellscapes: Understanding and Designing City Smell Environments. 1st Edition. Routledge. ISBN 9780415662062

Hillier B. Space (1996) Space is the machine: A Configurational Theory of Architecture. United Kingdom: of Cambridge University Press.

Hutmacher, F. (2019). Why Is There So Much More Research on Vision Than on Any Other Sensory Modality? Frontiers in Psychology. Vol. 10. DOI=10.3389/fpsyg.2019.02246. ISSN=1664-1078. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2019.02246>

Jackson R. J. (2003). The impact of the built environment on health: an emerging field. American journal of public health, 93(9), 1382–1384. <https://doi.org/10.2105/ajph.93.9.1382>

Jo, Hyunju, Chorong Song, and Yoshifumi Miyazaki. 2019. "Physiological Benefits of Viewing Nature: A Systematic Review of Indoor Experiments" International Journal of Environmental Research and Public Health 16, no. 23: 4739. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234739>

Kaas, Jon. (2014). The Evolution Of The Visual System In Primates. The New Visual Neurosciences. 2.

Kruk J. (2007) Physical activity in the prevention of the most frequent chronic diseases: An analysis of the recent evidence. Asian Pacific Journal of Cancer Prevention 8(3): 325.

Leach J. (2016). Psychological factors in exceptional, extreme and torturous environments. Extreme physiology & medicine, 5, 7. <https://doi.org/10.1186/s13728-016-0048-y>

Macarthur, John (2004). Picturesque minimalism: Architecture, visual experience and form. 2003 ACSA International Conference, Helsinki, Finland, 27-30 July 2003. Washington, U.S.A.: Association of Collegiate Schools of Architecture.

MacDonald R. A. (2013). Music, health, and well-being: a review. International journal of qualitative studies on health and well-being, 8, 20635. <https://doi.org/10.3402/ghw.v8i0.20635>

Merriam-Webster. (n.d.). Wellness. Merriam-Webster.com dictionary. Retrieved July 26, 2021, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/wellness>

Mersy D. J. (1991). Health benefits of aerobic exercise. Postgraduate medicine, 90(1), 103–112. <https://doi.org/10.1080/00325481.1991.11700983>

Nichols, Wallace J. (2014). Blue Mind. Little, Brown and Company. New York.

NIA (National Institute on Aging). Four Types of Exercise Can Improve Your Health and Physical Ability. <https://www.nia.nih.gov/health/four-types-exercise-can-improve-your-health-and-physical-ability>

NIH. 2021. Circadian Rhythms. National Institute of General Medical Sciences. <https://www.nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Pages/circadian-rhythms.aspx#:~:text=Circadian%20rhythms%20are%20physical%2C%20mental,the%20study%20of%20circadian%20rhythms.> [diakses pada 30 Juni 2021]

Oxford Learner's Dictionary. 2021. Wellness. Oxford University Press. https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/wellness [diakses pada 29 Juni 2021]

- Özkuk, K., & Uysal, B. (2019). Is the Duration of Spa Cure Treatment Important in Knee Osteoarthritis? A Randomized Controlled Study. *Complementary Medicine Research*, 26, 258 - 264.
- Pallasmaa, Juhani (1996). *The Eyes of the Skin: Architecture and the Senses*. Wiley.
- Perdue, W. C., Stone, L. A., & Gostin, L. O. (2003). The built environment and its relationship to the public's health: the legal framework. *American journal of public health*, 93(9), 1390–1394. <https://doi.org/10.2105/ajph.93.9.1390>
- Pereira, P. F., & Ramos, N. M. M. (2021). The impact of mechanical ventilation operation strategies on indoor CO2 concentration and air exchange rates in residential buildings. *Indoor and Built Environment*, 30(9), 1516–1530. <https://doi.org/10.1177/1420326X20960767>
- Polsgrove, M. J., Eggleston, B. M., & Lockyer, R. J. (2016). Impact of 10-weeks of yoga practice on flexibility and balance of college athletes. *International journal of yoga*, 9(1), 27–34. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.171710>
- Romeyn, Kaathryn. (2018). How Aman Changed Hotel Design Forever. *Architectural Digest*. <https://www.architecturaldigest.com/story/aman-resorts-30th-anniversary>
- Seguin, R. A., Eldridge, G., Lynch, W., & Paul, L. C. (2013). Strength Training Improves Body Image and Physical Activity Behaviors Among Midlife and Older Rural Women. *Journal of extension*, 51(4), 4FEA2.
- Seymour V (2016) The Human–Nature Relationship and Its Impact on Health: A Critical Review. *Front. Public Health* 4:260. DOI: 10.3389/fpubh.2016.00260
- Shaik, S., Setty, A.B. T. P. (2016). Influence of ambient air relative humidity and temperature on thermal properties and unsteady thermal response characteristics of laterite wall houses. *Building and Environment*. Volume 99. 2016. Pages 170-183. ISSN 0360-1323. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2016.01.030>.
- Singh, A., Syal, M., Grady, S. C., & Korkmaz, S. (2010). Effects of green buildings on employee health and productivity. *American journal of public health*, 100(9), 1665–1668. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.180687>
- Sokol, David. (2020). In Memoriam: Edward Tuttle, the Architect Who Helped Craft Blueprint for Aman Hotels, Has Died. *ADPro*. <https://www.architecturaldigest.com/story/edward-tuttle-the-architect-who-helped-craft-blueprint-for-aman-hotels-has-died>
- Spence, C. (2020). Senses of place: architectural design for the multisensory mind. *Cogn. Research* 5, 46. <https://doi.org/10.1186/s41235-020-00243-4>
- Stewart-Brown S. (1998). Emotional wellbeing and its relation to health. Physical disease may well result from emotional distress. *BMJ (Clinical research ed.)*, 317(7173), 1608–1609. <https://doi.org/10.1136/bmj.317.7173.1608>
- Swapan, Abu & Marinova, Dora & Bay, Joo. (2018). Understanding the Importance of Front Yard Accessibility for Community Building: A Case Study of Subiaco, Western Australia. *Urban Science*. 2. 41. 10.3390/urbansci2020041
- The Luxury Travel Expert (2018). Review: Amanjiwo, Borobudur (Java, Indonesia). <https://theluxurytravelexpert.com/2018/10/24/review-amanjiwo/#pros>
- Travelsort. (2018). Review: Amandari, Ubud, Bali. <https://travelsort.com/review-amandari-ubud-bali/>
- Tsunetsugu, Y., Miyazaki, Y. & Sato, H. (2007). Physiological effects in humans induced by the visual stimulation of room interiors with different wood quantities. *J Wood Sci* 53, 11–16. <https://doi.org/10.1007/s10086-006-0812-5>

Walker, Andy. (2016). Natural Ventilation. National Renewable Energy Laboratory. <https://www.wbdg.org/resources/natural-ventilation>

WELL. (2021). WELL V.2 Q4 2021. <https://v2.wellcertified.com/en/wellv2/overview>

World Health Organization (WHO) (2016) Physical Activity Factsheet. Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

WHO. 2020. Healthy Diet. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/healthy-diet> [diakses pada 30 Juni 2021]

WHO. 2020. Physical Activity. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity> [diakses pada 30 Juni 2021]

Zimmer, Ben. (2010). On Language: Wellness. The New York Times Magazine.



Daftar Gambar

Gambar 2.1 Pemandangan dari kamar Padma Hotel Bandung	18
Gambar 2.2 Desa tembok Village, Bali	23
Gambar 2.3 Calma Ubud	25
Gambar 2.4 Capella Ubud	27
Gambar 2.5 The Vines Resorts and Spa	32
Gambar 2.6 Intercontinental Miami Jogging track	33
Gambar 2.7 Night Fire Yoga, Bali	34
Gambar 3.1 Pemandangan dari Amanjiwo	37
Gambar 3.2 Amanjiwo (kiri) dan Candi Borobudur (kanan)	39
Gambar 3.3 Lokasi Amanjiwo	40
Gambar 3.4 Massa Utama Amanjiwo	41
Gambar 3.5 Keterbukaan Massa Utama Amanjiwo	42
Gambar 3.6 Massa Restoran Amanjiwo	43
Gambar 3.7 Massa Unit Kamar Amanjiwo	44
Gambar 3.8 Sliding Wood Panel sebagai pengganti tirai	45
Gambar 3.9 Taman Antara Massa Unit Kamar dan Massa Utama	47
Gambar 3.10 Foto Udara Amandari	48
Gambar 3.11 Topografi Amandari	50
Gambar 3.12 Atap 'terbuka' Amandari	51
Gambar 3.13 Massa Restoran Amandari	52
Gambar 3.14 Unit Kamar Amandari	52
Gambar 3.15 Entrance Kamar Amandari	54
Gambar 3.16 Elemen Budaya pada Amandari	55
Gambar 3.17 Konteks Lokasi Amankila	56
Gambar 3.18 Sirkulasi Amankila	58
Gambar 3.19 Massa Bangunan Amankila	59
Gambar 3.20 Massa Utama Amankila	60
Gambar 3.21 Massa Restoran 2	61
Gambar 3.22 Massa Unit Kamar	62
Gambar 3.23 Massa Unit Kamar yang Dikonversi Menjadi Fitness Pavilion	63
Gambar 3.24 Vegetasi pada Amankila	64
Gambar 4.1 Gambar udara hotel dan lokasi pemukiman sekitar.	68
Gambar 4.2 Kondisi lingkungan sekitar hotel. Amanjiwo (kiri), Amandari (tengah) dan Amankila (kanan)	69
Gambar 4.3 Penyusunan dan Orientasi Massa Amanjiwo	70
Gambar 4.4 Vegetasi sebagai barrier pada Amanjiwo	71
Gambar 4.5 Elemen alam Amankila	72
Gambar 4.6 Elemen air pada Amanjiwo (kiri), Amandari (tengah), dan Amankila (kanan)	72

Gambar 4.7 Lokasi kolam renang pada Amanjiwo (kiri), Amandari (tengah), dan Amankila (kiri).	74
Gambar 4.8 Unit kamar Amanjiwo (kanan), Amandari (tengah), Amankila (kanan).	75
Gambar 4.9 Bukaan pada unit kamar Amanjiwo (kanan), Amandari	76
Gambar 4.10 Barrier vegetasi pada Amanjiwo (kiri) dan Amandari (kanan).	79
Gambar 4.11 Acoustic zones. Amanjiwo (kiri), Amandari (tengah), Amankila (kanan).	80
Gambar 4.11 Sumber musik pada Amanjiwo (kiri) dan Amandari (kanan).	83
Gambar 4.12 Buffer zone pada unit kamar Amanjiwo	85
Gambar 4.13 Karakter massa kamar. Amanjiwo (kiri), Amandari (tengah), Amankila (kanan)	86
Gambar 4.14 Massa unit kamar Amankila	87
Gambar 4.15 Kebudayaan hindu pada Amandari (kiri) dan Amankila (kanan)	88
Gambar 4.16 Penggunaan material pada Amanjiwo (kiri), Amandari (tengah), dan Amankila (kanan).	91
Gambar 4.17 Area Makan Hotel	92
Gambar 4.18 Pengalaman ruang makan pada Amanjiwo	93
Gambar 4.19 Lokasi restoran pada Amanjiwo (kiri), Amandari (tengah), dan Amankila (kiri).	94
Gambar 4.20 Perahu pada Amankila	95
Gambar 4.21 Fasilitas pada hotel	96
Gambar 4.22 Sirkulasi pada hotel	98