

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

1.1.1 Pengertian Terapeutik

Terapeutik dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah terapi. Terapi adalah suatu pengobatan. Pengobatan tidak hanya selalu menggunakan obat-obatan melainkan dari fasilitas yang bisa menunjang kesehatan. Pengunjung taman di Zurich ditemukan memiliki tingkat stres yang jauh lebih rendah, jumlah sakit kepala yang berkurang, dan peningkatan perasaan sejahtera sebesar 40%. Efek positif ini semakin meningkat pada mereka yang mengambil bagian dalam olahraga (Hansmann, Hug, & Seeland, 2007). Dalam sebuah studi tahun 2016, para veteran melaporkan bahwa hanya berada di taman, sering melakukan aktivitas fisik, dapat memperbaiki kebutuhan PTSD mereka (Poulsen *et al.*, 2016). Tindakan sederhana keluar ke ruang terbuka taman, ladang, hutan, pantai dapat meredakan stres.

Kita semua sadar akan manfaat fisiologis dari olahraga, tetapi manfaat psikologisnya sama-sama mengesankan dan didukung oleh penelitian. Sebuah program latihan fisik selama tujuh minggu ditemukan dapat meningkatkan suasana hati orang, mengurangi stres yang dirasakan, dan meningkatkan optimisme, kepercayaan diri (Cassidy, 2016).

Salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental adalah dengan cara berjalan kaki. Sebuah uji coba pada tahun 2017 menemukan bahwa menggabungkan berjalan kaki dengan teknik relaksasi adalah cara yang bagus untuk mengurangi tingkat stres (Matzer, 2017). Tujuannya bukanlah tujuan perjalanan, tetapi untuk membangun kesadaran akan suatu momen dalam aktivitas itu sendiri.

1.1.2 Data Penderita Stres Jakarta

Penderita stres di Indonesia semakin berkembang setiap tahunnya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa, 3 per milyar dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita gangguan kejiwaan dan 19 per milyar

lainnya menderita stres. Sementara itu, catatan sipil DKI Jakarta menunjukkan jumlah penduduk DKI Jakarta saat ini mencapai 9,5 juta jiwa. Jumlah penduduk yang stres mencapai 1.33 juta (14 persen dari 9,5 juta), sementara stres mencapai 95.000-285.000 orang (13 persen dari 9,5 juta).

Suasana perkotaan yang padat, kondisi lingkungan yang kurang kondusif dan besarnya tekanan sosial pada masyarakat khususnya di Jakarta merupakan faktor penyebab tingginya tingkat stres masyarakat saat ini. Masalah ini terlihat tidak terlalu signifikan, namun berdampak besar pada kualitas sumber daya manusia. Menanggapi tingkat stres yang tinggi di masyarakat saat ini, dibutuhkan fasilitas dan lingkungan yang dapat menunjang perkembangan kesehatan mental manusia agar dapat lebih baik dan stabil.

1.1.3 Desain Interior Sebagai Solusi Penunjang Kesehatan Mental Bagi Masyarakat Di DKI Jakarta

Diketahui bahwa suatu fasilitas untuk menunjang kesehatan mental atau dapat disebut fasilitas terapeutik masih harus dikembangkan lagi di kota Jakarta. Salah satu solusi yang dapat diambil adalah bagaimana menghubungkan manusia dengan alam dengan aktivitas-aktivitas yang melibatkan aktivitas fisik. Dengan adanya suatu fasilitas yang memiliki tujuan untuk menarik masyarakat melakukan aktivitas-aktivitas yang berbeda dari rutinitas yang mereka lewati sehari-hari.

Gelora Bung Karno (GBK) telah lama dikenal sebagai ikon olahraga yang terletak di pusat Ibu Kota Jakarta. Lokasinya yang strategis membuat GBK kerap menjadi tempat untuk diselenggarakannya acara-acara bergengsi hingga tingkat internasional. Juga tersedia beberapa pusat keolahragaan seperti stadion utama, stadion air, stadion tennis (indoor dan outdoor), lapangan hoki, bisbol dan panahan, serta beberapa gimnasium dalam ruangan untuk keperluan acara lainnya. Aktivitas-aktivitas yang ada di Gelora Bung Karno adalah aktivitas terapeutik yang mendukung kesehatan mental.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka berikut rumusan masalah yaitu :

Bagaimana merancang fasilitas terapeutik yang dapat menunjang kesehatan mental untuk masyarakat Jakarta yang memiliki lingkungan dan kondisi yang kurang memadai sehingga masyarakat dapat memenuhi kestabilan mental dalam rutinitasnya?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Dapat merancang fasilitas terapeutik yang dapat menunjang kesehatan mental untuk masyarakat Jakarta.
2. Menghasilkan Desain Interior yang dapat dijadikan sarana publik bagi para pengunjung yang dapat berinteraksi dengan alam di lingkungan sekitar Gelora Bung Karno.

1.4 Kontribusi Perancangan Interior

Hasil perancangan fasilitas terapeutik ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bahwa kesehatan mental itu penting dan dengan adanya fasilitas terapeutik ini dapat membuktikan kepada masyarakat bahwa melakukan suatu aktivitas fisik dan berinteraksi dengan alam dapat membantu pemulihan dan menunjang kesehatan mental.

1.5 Batasan Perancangan Interior

1.5.1 Batasan Area Perancangan Interior

Perancangan fasilitas terapeutik ini dibatasi oleh lokasi dan fungsi. Fasilitas ini berada di Gelora Bung Karno, Jakarta Pusat tepatnya di Jl. Pintu Satu Senayan, Gelora, Kecamatan Tanah Abang. Lokasi yang dipilih adalah bagian Gelora Bung Karno timur dengan pintu akses yaitu gerbang masuk 5 dan gerbang masuk 7. Ruang yang dipilih adalah area timur yang sebelumnya adalah lahan kosong yang berada di $6^{\circ}13'17.9''S$ $106^{\circ}48'27.9''E$. 50 meter dari Restoran Hutan Kota yang akan dibangun sebuah gedung *semi-outdoor*. 100 meter dari stadion utama Gelora Bung Karno. Ruang dan fasilitas yang akan penulis rancang adalah meliputi:

1. Area lahan terbuka dengan gedung baru dengan fasilitas pendukung aktivitas-aktivitas penunjang kesehatan mental.

1.5.2 Batasan Fungsi Perancangan Interior

Perancangan fasilitas terapeutik ini dibatasi oleh fungsi. Untuk pengunjung semua usia dan kalangan dapat mengunjungi semua area di fasilitas ini. Beberapa aktivitasnya hanya dapat diakses oleh orang dewasa, tidak ada area khusus untuk anak-anak.

1.6 Teknik Pengumpulan Data

Dalam perancangan Fasilitas terapeutik penulis membutuhkan data mengenai kesehatan mental, penyebab dan solusi dalam kesehatan mental yang buruk, kondisi lingkungan Jakarta dan perkembangannya, Kebutuhan masyarakat di kota Jakarta dengan cara studi literatur, melakukan survei dan observasi, mengumpulkan kuesioner dari masyarakat yang tinggal di daerah Jakarta, dan wawancara dengan organisasi sehatmental.id yang mendukung gerakan sehat mental di Indonesia.

1.6.1 Tinjauan Literatur

Pengumpulan data diambil melalui jurnal institusi maupun individu, buku dan buku elektronik mengenai kaitan kesehatan mental dengan aktivitas di luar ruangan sebagai teori dan landasan dalam acuan perancangan fasilitas terapeutik.

1.6.2 Survei dan Observasi

Melakukan survei di area Gelora Bung Karno yang memiliki aktivitas terapeutik lainnya dalam menunjang kesehatan mental dan observasi lingkungan yang dimana sudah memadai untuk kegiatan outdoor bagi masyarakat.

1.7 Alur Perancangan Interior

