

PERANCANGAN WELLNESS CENTER SEBAGAI PUSAT RELAKSAI DAN KEBUGARAN HOLISTIK DENGAN PENDEKATAN NEURO-ARSITEKTUR DI CIREBON

**Zhafirah Badzlin Ernawan Putri Ajrina;
Ir. Samsudin Raidi M.Sc.
Program Studi Arsitektur, Fakultas Teknik,
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Abstrak

Gaya hidup sehat yang menggabungkan aktivitas fisik dan keseimbangan mental menjadi kebutuhan penting masyarakat modern, terutama di tengah tekanan pekerjaan dan rutinitas yang padat. Di Kota Cirebon, keberadaan fasilitas yang mampu mawadahi kebutuhan kebugaran dan relaksasi secara terpadu masih terbatas. Wellness Center ini dirancang sebagai solusi dengan pendekatan neuro-arsitektur yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan emosional secara holistik. Tapak seluas $\pm 2.500 \text{ m}^2$ di Kecamatan Kesambi ini mengintegrasikan pusat kebugaran, zona relaksasi spiritual, serta ruang terbuka hijau dalam satu kawasan. Desain memaksimalkan pencahayaan dan ventilasi alami, penggunaan material alami, warna-warna menenangkan, serta elemen biofilik seperti taman dan aviary. Melalui pengolahan ruang yang intuitif dan human-centered, Wellness Center ini diharapkan menjadi fasilitas publik yang dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat serta memperkuat hubungan antara tubuh, pikiran, dan lingkungan.

Kata Kunci: Wellness Center, Neuro-Arsitektur, penulisan ilmiah, Kesehatan Holistik.

Abstract

A healthy lifestyle that combines physical activity and mental balance has become an essential need for modern society, especially amidst work pressure and busy daily routines. In Cirebon City, the availability of facilities that accommodate both fitness and relaxation needs in an integrated manner remains limited. This Wellness Center is designed as a solution, adopting a neuro-architectural approach to support holistic physical, mental, and emotional well-being. Located on a $\pm 2,500 \text{ m}^2$ site in the Kesambi District, the design integrates fitness zones, spiritual relaxation spaces, and green open areas within one comprehensive complex. The architectural approach emphasizes natural lighting and ventilation, the use of natural materials, calming color schemes, and biophilic elements such as gardens and an aviary. Through intuitive spatial organization and a human-centered design concept, this Wellness Center is expected to become a public facility that enhances quality of life while strengthening the connection between the body, mind, and surrounding environment.

Keywords: Wellness Center, Neuro-Architecture, Holistic Health.

1. PENDAHULUAN

Di tengah kehidupan modern yang seringkali dipenuhi tekanan dari pekerjaan dan tuntutan sosial, penting untuk menemukan keseimbangan dalam segala aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan fisik dan mental semakin meningkat, mengikuti tren gaya hidup sehat yang terus berkembang.

Gaya hidup modern yang serba cepat, penuh tekanan pekerjaan, dan aktivitas sosial menyebabkan tingkat stres masyarakat perkotaan meningkat. Di Kota Cirebon, (BPS Kota Cirebon, 2025) menyatakan dalam sektor formal seperti PNS, banyaknya penduduk berpendidikan sarjana ke atas adalah 73% dan didominasi oleh perempuan sebesar 55%. Pendidikan yang lebih tinggi berkorelasi dengan pemahaman yang lebih baik mengenai gaya hidup sehat dan kebutuhan akan keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Perempuan, sebagai mayoritas tenaga kerja, dalam berbagai studi juga lebih responsif terhadap kebutuhan *self-care*, relaksasi, dan aktivitas preventif untuk mengelola stres. Menunjukkan bahwa masyarakatnya memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental.

Sehingga, di tengah gaya hidup urban yang padat, muncul kebutuhan nyata akan fasilitas yang dapat mendukung aktivitas olahraga dan relaksasi dalam satu kawasan terpadu. Namun, fasilitas yang mengakomodasi kebutuhan ini masih terbatas, terutama yang mengintegrasikan berbagai aktivitas kesehatan dalam satu kawasan dengan konsep yang nyaman dan mendukung pengalaman multisensorik.

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Cirebon tahun 2022 menunjukkan bahwa prasarana olahraga yang tersedia di kota Cirebon masih terbatas dan terfokus pada jenis olahraga konvensional. Berdasarkan data dari Google Maps, 2025 pusat kebugaran dan pusat relaksasi di Kota Cirebon beroperasi sebagai entitas yang terpisah. Tidak ada tempat yang secara eksplisit menggabungkan layanan kebugaran dan relaksasi dalam satu lokasi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa masyarakat yang mencari layanan kesehatan holistik harus mengunjungi beberapa lokasi berbeda, yang dapat mengurangi kenyamanan dan efisiensi.

Berdasarkan latar belakang diperlukan perancangan wellness center dengan menggabungkan fasilitas kebugaran dan relaksasi dalam satu lingkungan untuk menciptakan pengalaman kesehatan yang lebih menyeluruh tanpa harus berpindah ke fasilitas yang berbeda.

Dalam perancangannya, aktivitas kebugaran membutuhkan energi dan motivasi, sedangkan aktivitas relaksasi membutuhkan ketenangan dan pemulihan. Karena itu, dibutuhkan pendekatan desain yang tidak hanya estetis, tetapi juga mampu mengatur respon saraf pengguna. Sehingga menciptakan lingkungan yang menenangkan, mendukung fokus, dan merangsang keseimbangan psikologis secara aktif.

Dalam konteks ini, neuro-arsitektur menjadi pendekatan yang paling relevan karena fokus bagaimana rancangan ruang dapat mempengaruhi sistem saraf, emosi, dan perilaku manusia. Pengolahan ruang berbasis prinsip neuro-arsitektur mampu mengatur keseimbangan respon saraf pengguna. Sehingga penerapan prinsip neuro-arsitektur menjadi pondasi penting untuk memastikan bahwa seluruh aspek desain benar-benar mendukung penyembuhan, kenyamanan, dan kesejahteraan holistik pengguna.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam pembahasan meliputi:

1. Pengumpulan Data

a. Metode Studi Literatur

Dengan mengkaji teori-teori terkait neuro-arsitektur, konsep *wellness*, dan prinsip desain yang mendukung kesejahteraan pengguna. Studi literatur juga mencakup kajian regulasi dan standar perancangan yang relevan dengan fasilitas kesehatan dan kebugaran.

2. Analisis

a. Analisis Tapak

Studi terhadap kondisi site mencakup aksesibilitas, topografi, iklim, potensi lingkungan, view, kebisingan, dan sirkulasi. Bertujuan untuk memastikan desain yang sesuai dengan karakteristik lingkungan dan kebutuhan pengguna.

b. Analisis Fungsi Bangunan

Mengidentifikasi kebutuhan ruang berdasarkan aktivitas yang dilakukan untuk memastikan keterkaitan antara fungsi ruang dan kenyamanan pengguna.

c. Analisis Pengguna

Memahami kebutuhan dan preferensi pengguna utama yang terdiri dari pengunjung hingga karyawan. Analisis ini mencakup pola perilaku, aktivitas, jumlah pengguna, serta interaksi dalam ruang.

d. Analisis Ruang.

Mengkaji hubungan antar ruang, ukuran ruang, karakteristik ruang, serta mempertimbangkan aspek fleksibilitas ruang.

e. Analisis Bentuk

Menggambarkan bentuk fisik bangunan, mulai dari esteriika, orientasi massa, hingga ornamen-ornamen pelengkap yang selaras dengan tema atau konsep yang telah ditentukan

f. Analisis Struktur

Mengidentifikasi sistem struktur yang sesuai dengan tampilan, proporsi, fungsi, dan konsep bangunan.

g. Analisis Utilitas

Perencanaan sistem seperti sanitasi, air bersih, pengelolaan limbah, guna memastikan bangunan yang efisien, sehat, dan berkelanjutan

3. Konsep

Dalam proses perancangan arsitektur, konsep desain dikembangkan pada tahap skematik desain, yang merupakan fase awal dalam merancang dan menentukan ide dasar yang akan membentuk keseluruhan desain bangunan

4. Desain

Proses perwujudan konsep ke dalam bentuk visual, baik dalam bentuk sketsa, model, maupun gambar teknis yang mencakup *Detail Engineering Design (DED)*. Proses ini dilakukan dengan bantuan berbagai perangkat lunak desain, seperti *Photoshop*, *AutoCAD*, dan *SketchUp*, yang memungkinkan perancangan lebih presisi dan efisien sesuai dengan standar arsitektur

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Parameter Perancangan

Berdasarkan hasil kajian pustaka dan analisis studi kasus, didapatkan kesimpulan yang dapat dijadikan parameter dalam Perancangan Wellness Center Sebagai Pusat Relaksasi Dan Kebugaran Holistik Dengan Pendekatan Neuro-Arsitektur, yaitu:

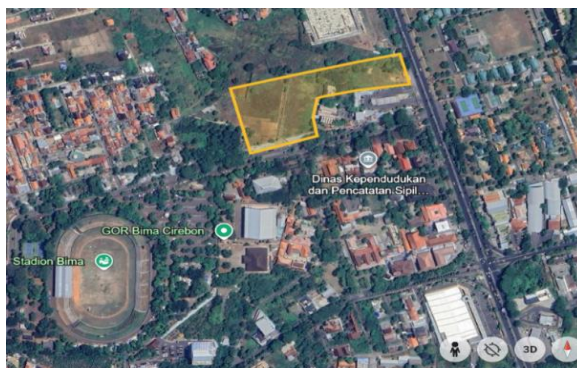
Tabel 1. Parameter dan Indikator

No	Parameter	Indikator	Keterangan
1.	Fungsi Relaksasi	Menciptakan ketenangan mental dan fisik	Menyediakan ruang untuk meditasi, terapi air, dan spa.
2.	Fungsi Kebugaran	Menunjang aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan tubuh.	Menyediakan studio olahraga, seperti ruang gym/pilates
3.	Persepsi Spasial	Tata letak ruang yang intuitif	Ruang dengan sirkulasi yang jelas untuk mengurangi beban kognitif dan meningkatkan orientasi pengguna.
		Proporsi dan skala ruang	Menyesuaikan dimensi ruang dengan kebutuhan aktivitas (ruang terbuka untuk interaksi, ruang privat untuk relaksasi).
		Konektivitas antar-ruang	Hubungan yang harmonis antara zona publik, semi-publik, dan privat untuk keseimbangan sosial dan personal.
4.	Koneksi dengan Alam	Integrasi lanskap alami	Pemanfaatan elemen alami seperti vegetasi, air, dan cahaya untuk meningkatkan ketenangan dan kenyamanan.
		Bukaan dan ventilasi alami	Meningkatkan aliran udara segar dan pencahayaan alami untuk mendukung kesehatan fisik dan psikologis
		Pemandangan dan orientasi visual	Orientasi bangunan ke arah pemandangan alam atau elemen hijau untuk memberikan efek menenangkan.

5	Rangsangan Sensorik	Penggunaan material alami	Kayu, batu, dan elemen alami lainnya untuk menciptakan suasana yang lebih organik dan nyaman.
		Pengaturan pencahayaan	Pencahayaan alami dan buatan yang dapat disesuaikan untuk menciptakan atmosfer yang menenangkan.
		Warna dan tekstur	Warna-warna netral dan tekstur yang lembut untuk menciptakan lingkungan yang tidak berlebihan secara sensorik.
		Elemen suara dan aroma	Suara alam (air mengalir, burung berkicau) serta aromaterapi untuk meningkatkan pengalaman sensorik.
6	Privasi dan Kenyamanan	Zonasi ruang yang sesuai	Memisahkan ruang sosial dan privat untuk menjaga kenyamanan pengguna.
		Pengurangan kebisingan	Penggunaan material penyerap suara dan tata letak yang meminimalkan gangguan suara
		Fasilitas relaksasi	Penyediaan ruang meditasi, spa, yoga, dan hidroterapi untuk meningkatkan kenyamanan
7	Pendekatan Holistik	Program kesehatan terpadu	Penyediaan program detoksifikasi, terapi fisik, dan pola makan sehat sebagai bagian dari pengalaman wellness.
		Fasilitas terapi yang komprehensif	Ruang perawatan yang ergonomis dan didukung teknologi modern
8	Keberlanjutan & Efisiensi	Penggunaan material ramah lingkungan	Material dengan jejak karbon rendah, dapat didaur ulang, dan memiliki ketahanan tinggi.

Sumber : Analisis Penulis, 2025

3.2 Lokasi Perancangan



Gambar 1. Lokasi Perancangan
Sumber : Analisis Penulis, 2025

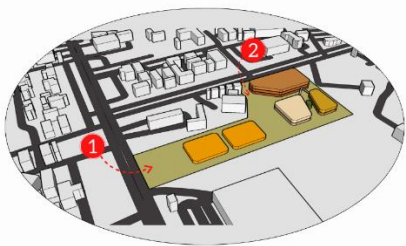
Lokasi tapak terletak di Jl. Brigjen Dharsono, wilayah Kelurahan Sunyaragi, Kecamatan Kesambi, Kota Cirebon, Jawa Barat. Lokasi ini berada dekat dari Stadion Bima dan berseberangan langsung dengan Korem 063 Sunan Gunung Jati. Berdasarkan Rencana Detail Tata Ruang Kota Cirebon, lokasi tapak berada di zona campuran dengan Luas lahan yaitu 2,5Ha. Batasan-batasan tapak adalah sebagai berikut:

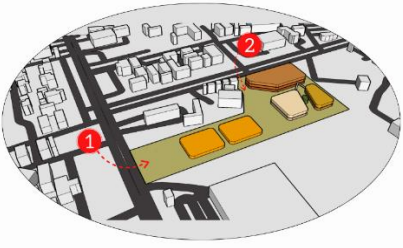
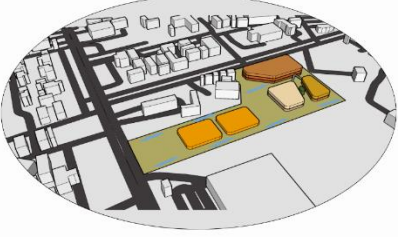
Tabel 2. Kondisi Sekitar Tapak

Batas Sisi	Kondisi Batas
Utara	Pada sisi Utara berbatasan dengan Jl.Werkudara Raya 
Barat	Sebelah Barat tapak berbatasan dengan Jl.Stadion Bima 
Timur	Pada sisi Timur berbatasan dengan Jl. Brigjend Dharsono dan bersebrangan dengan Komando Resor Militer 063Sunan Gunung Jati 
Selatan	Sebelah Selatan tapak berbatasan dengan Jl.Stadion Bima dan bersebelahan dengan SPBU Pertamina 

Sumber : Analisis Penulis,2025

Tabel 3. Analisis dan Konsep Tapak

Konsep	Analisa
Luas & Zonasi Tapak ANALISA EKSISTING 	Luas 2,5 ha, termasuk zona C-2 (campuran): perdagangan, jasa, perkantoran, dan hunian. Sesuai untuk pengembangan Wellness Center.
Batas Tapak ANALISA SOSIAL TAPAK 	Utara: Jl. Werkudara Raya Barat & Selatan: Jl. Stadion Bima Timur: Jl. Brigjend Dharsono (depan Korem 063/Sunan Gunung Jati) Selatan: Bersebelahan dengan SPBU Pertamina
Analisis Sosial ANALISA SOSIAL TAPAK 	Tapak berada di pusat aktivitas masyarakat (dekat Stadion Bima, SPBU, dan Korem). Di Cirebon, pusat kebugaran dan relaksasi masih terpisah; proyek bertujuan menyatukan keduanya dalam satu kawasan.
Sirkulasi & Pencapaian ANALISA SIRKULASI PENCAPAIAN 	Akses utama dari Jl. Brigjend Dharsono (timur); akses sekunder dari selatan untuk logistik dan evakuasi. Tapak berbatasan langsung dengan jalan arteri.

Sirkulasi & Pencapaian ANALISA SIRKULASI PENCAPAIAN 	Akses utama dari Jl. Brigjend Dharsono (timur); akses sekunder dari selatan untuk logistik dan evakuasi. Tapak berbatasan langsung dengan jalan arteri.
Kebisingan ANALISA & KONSEP KEBISINGAN 	Kebisingan tinggi dari timur (Jl. Brigjend Dharsono) dan sedang dari selatan (aktivitas olahraga/kuliner). Solusi: vegetasi peredam, material insulasi, secondary skin, dan penempatan ruang privat menjauh dari jalan.
Arah Matahari ANALISA & KONSEP MATAHARI 	Fasad menghadap timur: visibilitas tinggi dan pencahayaan pagi optimal. Sisi barat perlu perlindungan (pohon peneduh dan secondary skin).
Arah Angin ANALISA & KONSEP ANGIN 	Angin dominan dari timur (jalan arteri). Solusi: pohon pemecah angin, massa bangunan blok terpisah, dan ventilasi silang untuk kualitas udara.
Curah Hujan ANALISA HUJAN 	Curah hujan tahunan ± 1.732 mm, intensitas tinggi pada Februari. Solusi: sistem drainase tapak, pemanfaatan air hujan untuk irigasi aviary, dan penyimpanan air dalam groundtank.

Sumber : Analisis Penulis, 2025

3.3 Besaran Ruang Keseluruhan

Tabel 4. Rekapitulasi Besaran Ruang

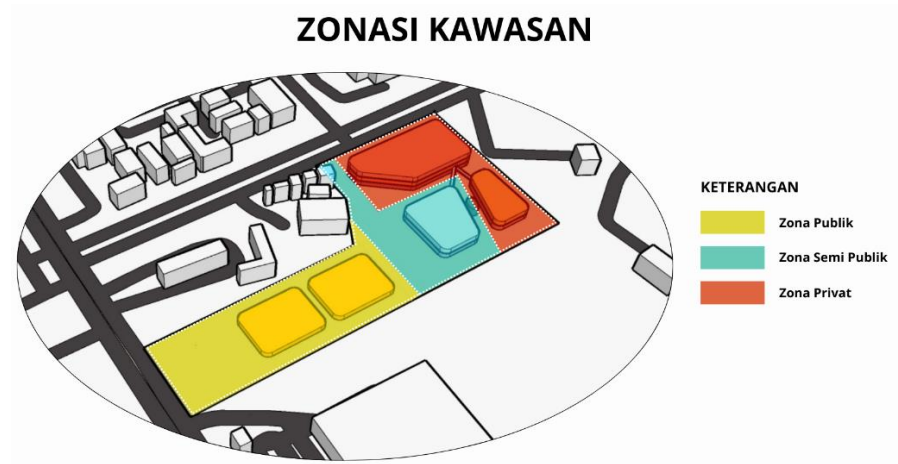
No	Area	Luas Total
AREA OUTDOOR		
	Area Parkir	1.235 m ²
	Aviary	27,5 m ²
	Jumlah	1.262,5 m ²
AREA INDOOR		
	Area Main Etrance	506,65 m ²
	Fasilitas Relaksasi	671.01 m ²
	Fasilitas Kebugaran	1.871.85 m ²
	Fasilitas Pendukung	550,4 m ²
	Area Service	234,9 m ²
	Jumlah	3.854,81 m ²
	Luas Total	5.117,31 m ²

Sumber : Analisis Penulis, 2025

Merujuk pada Peraturan Pemerintah Kota Cirebon dalam Pembangunan suatu bangunan seperti RTRW Kota Cirebon, perhitungan luas bangunan, yaitu:

- Luas Site tersedia : 25.000 m² (2,5 ha)
- Perhitungan KDB (60%)
 $25.000 \text{ m}^2 \times 60\% = 15.000 \text{ m}^2$ (1,5 ha)
- Perhitungan KDH (Minimal 20%)
 $25.000 - 15.000 = 10.000 \text{ m}^2$ (1 ha)
- Luas Total Kebutuhan Ruang = 6.119,2 m² (0,61 ha)
- Perbandingan Luas Kebutuhan Ruang dengan KDB
 $5.117,31 \text{ m}^2 : 15.000 \text{ m}^2 = 0,34$
- Tinggi bangunan 2 lantai

3.4 Konsep Zonasi Kawasan



Gambar 2. Konsep Zonasi Kawasan
Sumber : Analisis Penulis, 2025

Berdasarkan gambar zonasi pada perancangan Wellness Center, kawasan dibagi menjadi tiga jenis zona, yaitu:

1. Zona Publik, merupakan area yang dapat diakses secara bebas oleh semua pengunjung tanpa pembatasan khusus. Area ini mencakup Main Entrance dan Area parkir kendaraan
2. Zona Semi-Publik, merupakan area untuk umum namun dengan batasan tertentu. Area ini mencakup Lobby, Resepsionis, Food Court, dan Ruang konsultasi
3. Zona Privat, merupakan area dengan akses terbatas. Area ini mencakup fasilitas pusat kebugaran, pusat relaksasi, ruang ganti dan ruang ibadah serta zona servis (dapur, ruang penyimpanan, ruang kontrol dan maintenance)

3.5 Analisis dan Konsep Pendekatan Neuro – Arsitektur

1. *Spatial Flow*



Gambar 3. *Spatial Flow*
Sumber : Analisis Penulis, 2025

Konsep *spatial flow* dalam neuroarsitektur difokuskan pada penciptaan alur ruang yang mengalir secara alami, merangsang rasa ingin tahu, dan menghadirkan momen jeda untuk refleksi. Ruang-ruang didesain agar transisinya terasa halus, terbuka, dan menenangkan, dengan dukungan elemen pencahayaan alami dan arah pandang yang memperkuat kenyamanan serta koneksi emosional pengguna terhadap lingkungan.

2. *Materiality*



Gambar 4. *Materiality*
Sumber : Analisis Penulis, 2025

Material digunakan untuk menciptakan pengalaman inderawi yang kuat, terutama melalui sentuhan. Permukaan dengan tekstur alami, kesan hangat, dan elemen yang terasa kasar namun nyaman membantu membangun hubungan emosional antara pengguna dan ruang. Sensasi fisik ini memperkuat kesan autentik dan memberi kenyamanan psikologis yang mendalam.

3. *Connection with nature*



Gambar 5. Garden & Aviary
Sumber : Analisis Penulis, 2025

Hubungan langsung dengan elemen alam menjadi bagian penting dalam menenangkan pikiran dan memulihkan tubuh secara alami. Melalui penerapan elemen seperti aviary dan inner garden, pengguna dapat terhubung secara emosional dan sensorik dengan lingkungan alami. Kehadiran suara burung, cahaya alami, serta vegetasi di luar dan di dalam ruang menciptakan suasana yang menyegarkan, mengurangi stres, dan mendukung proses pemulihan secara holistik.

4. *Light & Shadow*



Gambar 6. Light & Shadow
Sumber : Analisis Penulis, 2025

Permainan cahaya dan bayangan diterapkan untuk menciptakan ritme visual yang menenangkan dan memberi kedalaman pada ruang. Variasi intensitas cahaya menghadirkan suasana yang tidak monoton, sehingga ruang terasa lebih hidup namun tetap nyaman. Efek ini membantu menciptakan atmosfer yang tenang, sekaligus mendukung keseimbangan emosional pengguna.

5. Navigation



Gambar 7. Navigation
Sumber : Analisis Penulis, 2025

Navigasi dalam ruang dirancang agar mudah dipahami dan dilalui secara intuitif, tanpa membutuhkan usaha kognitif berlebih. Alur sirkulasi yang jelas, orientasi visual yang terbaca, serta penanda ruang yang natural membantu pengguna bergerak dengan nyaman dan lancar. Hal ini secara langsung mengurangi beban mental, menciptakan pengalaman ruang yang menyenangkan dan bebas stres

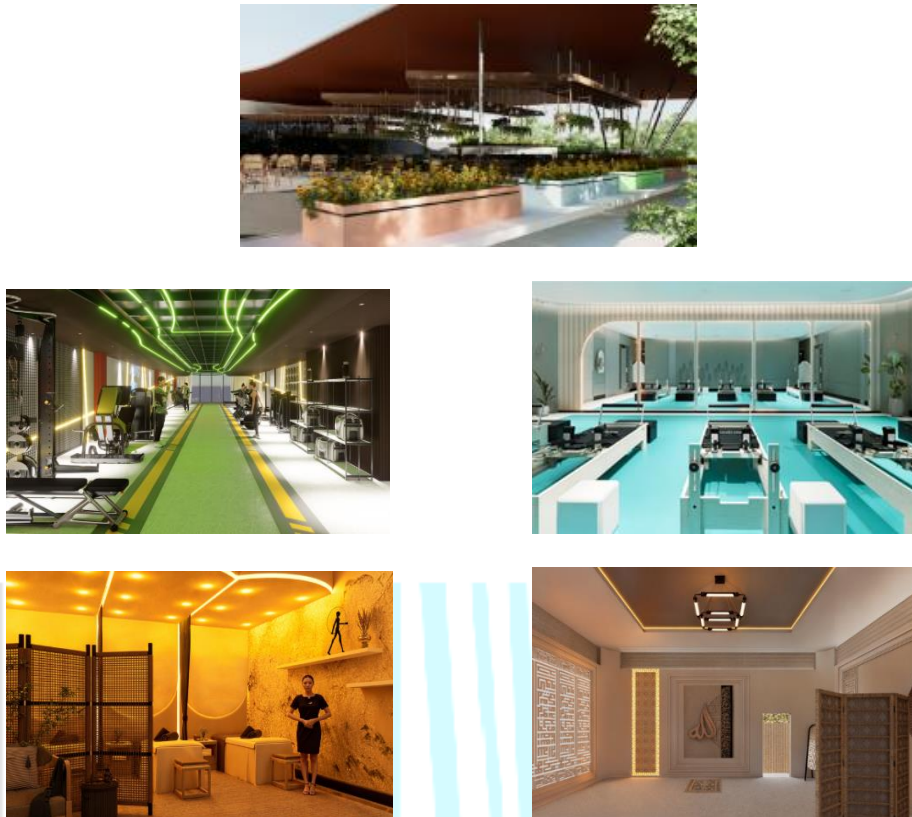
6. Rounded Edges



Gambar 8. Rounded Edges
Sumber : Analisis Penulis, 2025

Penggunaan sudut membulat diterapkan untuk mengurangi ketegangan visual dan menciptakan kesan ruang yang lebih lembut. Elemen ini diterapkan pada sudut-sudut ruang dalam maupun bagian luar bangunan, guna menghadirkan rasa aman dan nyaman secara psikologis. Bentuk yang tidak tajam ini membantu menciptakan suasana yang lebih bersahabat dan menyenangkan bagi pengguna

7. Color And Tones



Gambar 9. Color and tones
Sumber : Analisis Penulis, 2025

Pemilihan warna dan nada cahaya memiliki peran penting dalam membentuk respons emosional dan psikologis pengguna. Pada ruang kebugaran, warna hijau, oranye, dan kuning diterapkan untuk membangkitkan semangat, energi positif, dan motivasi. Sementara itu, warna pastel digunakan untuk menciptakan suasana tenang yang dapat menurunkan ketegangan visual dan mendukung fokus. Di area relaksasi, perpaduan pencahayaan hangat dan warna-warna netral memberikan efek menenangkan dan menjaga keseimbangan emosi. Warna putih, khususnya pada ruang ibadah seperti musola, menciptakan kesan suci dan damai, memperkuat pengalaman spiritual dan relaksasi batin

4. Penutup

Perancangan Wellness Center ini merespons kebutuhan akan ruang yang mampu menggabungkan perawatan fisik dan mental secara terpadu, di tengah meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan holistik. Dengan pendekatan neuro-arsitektur, rancangan ini menghadirkan lingkungan yang tidak hanya fungsional, tetapi juga mampu memberikan stimulus positif terhadap kondisi psikologis dan fisiologis pengguna. Pengalaman ruang yang dirancang dengan elemen-elemen yang mendukung kenyamanan sensorik dan emosional, menjadi strategi utama dalam menjawab kurangnya fasilitas serupa di Kota Cirebon. Hasilnya, Wellness Center ini diharapkan menjadi model fasilitas publik yang mampu mendorong gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityasiwi, G. L. (2023). Pelatihan Hidroterapi Pasien Pasca Stroke Dalam Rangka Membangun Masyarakat Sehat Dan Produktif. *JAMAS: Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(3), 254–257. <https://doi.org/10.62085/jms.v1i3.52>
- Al Hafiz, D., Abid, M. ', Zakiyan, F., & Pratama, M. H. (2023). Dampak Puasa untuk Kesehatan Mental dan Fisik. *Journal Islamic Education*, 1(3), 811. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>
- ALMA de LUCE. (2024). Neuroarchitecture: How interior design influences mental well-being. <https://www.almadeluce.com/blog/neuroarchitecture-how-interior-design-influences-mental-well-being/>
- Alodokter. (2023). 8 manfaat senam Zumba untuk kesehatan fisik dan mental. <https://www.alodokter.com/senam-zumba-tubuh-sehat-hati-senang>
- Alodokter. (2024). 5 manfaat spa bagi kesehatan tubuh. <https://www.alodokter.com/berbagai-manfaat-spa-untuk-kesehatan-tubuh-dan-pikiran>
- Alodokter. (2024). 6 manfaat olahraga TRX bagi tubuh. <https://www.alodokter.com/6-manfaat-olahraga-trx-bagi-tubuh>
- Amelia, D., & Trisyani, M. (2015). Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Depresi : Litarature Review. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 2(1), 1–5. <http://ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAVINI/article/view/38>
- Anggraini, R., & Widodo, A. (2022). EFEKTIVITAS SENAM ZUMBA TERHADAP PERUBAHAN BERAT BADAN PADA WANITA Rara Anggraini. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 153–158.
- Arinta, R., Sri Kusrohnimah, & Zulfikri Khakim. (2024). Transformasi Penelitian Arsitektur Perilaku pada Neuro-Arsitektur dan Implementasinya pada Desain Penelitian. *SARGA: Journal of Architecture and Urbanism*, 18(2), 69–80. <https://doi.org/10.56444/sarga.v18i2.1427>
- Arta, I. K. Y. (2022). MEDITASI SEBAGAI MIND BODY MEDICINE. *I Komang Yuni Arta*, X(2), 65–76.
- COMO Shambhala Estate. (n.d.). COMO Shambhala Estate. <https://www.comoshambhala.com/como-shambhala-estate>
- Darmawan, I. G. H., Sastrawan, I. W. W., & Warnata, I. N. (2021). Wellness Center Di Kota Denpasar Dengan Pendekatan Healing Environment. 9(1), 134–142.
- Destianti Indah Mayasari, Intan Diah Pramithasari, I. R. (2024). EFEK HIDROTERAPI TERHADAP LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KLINIK PRATAMA RAWAT INAP GRAHA AMANAH. 8(2), 1–23.
- Eberhard, J. P. (2009). Applying Neuroscience to Architecture. *Neuron*, 62(6), 753–756. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2009.06.001>
- Fajrussalam, H., Imaniar, A. F., Isnaeni, A., Septrida, C., & Utami, V. N. (2022). Pandangan Sains Terhadap Shalat Untuk Kesehatan. *JPG: Jurnal Pendidikan Guru*, 3(3), 201. <https://doi.org/10.32832/jpg.v3i3.7366>
- Gerung, C. H. R., Tulenan, V., & Paturusi, S. D. E. (2023). Augmented Reality Introduction To Gym Equipment For Beginners. *Jurnal Teknik Informatika*, 1–8.
- Ginayatunisa, A., & Saphiranti, D. (2022). Mom and Baby Spa. *Jurnal Tingkat Sarjana Bidang Senirupa Dan Desain*, 10, 1–6. <https://www.neliti.com/publications/244922/mom-and-baby-spa>

- Gramedia. (2025). Kettler Nanotrax Sauna Suit 511-040. <https://www.gramedia.com/categories/olahraga/gym>
- Gramedia Literasi. (n.d.). Teori tempat sentral melalui pendekatan Christaller dan Losch. <https://www.gramedia.com/literasi/teori-tempat-sentral/>
- Indreswari, L., Anggraeni, Y. D., Normasari, R., Anatomi, L. I., Kedokteran, F., & Jember, U. (2020). Pengaruh Senam Zumba terhadap Rasio Lingkar Pinggang dan Pinggul Wanita The Effect of Zumba Exercise to Women ' s Waist Hip Ratio. 6(2), 67–70.
- INFLIBNET Centre. (n.d.). Central place theory – Christaller and Losch. Dalam Urban Geography. <https://ebooks-inflibnet.ac.in/geop09/chapter/central-place-theory-christaller-and-losch/>
- Karakas, T., & Yildiz, D. (2020). Exploring the influence of the built environment on human experience through a neuroscience approach: A systematic review. *Frontiers of Architectural Research*, 9(1), 236–247. <https://doi.org/10.1016/j.foar.2019.10.005>
- KEMENKES RI. (2014). PELAYANAN KESEHATAN SPA. *Procedia Manufacturing*, 1(22 Jan), 1–17.
- Kemenparekraf. (2021). KAJIAN WELLNESS TOURISM. 6.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). Pembelajaran Kebugaran Jasmani. CV Salam Insan Mulia
- Luxe Wellness Club. (2022). SHA Wellness Clinic: a global benchmark for wellness breaks. <https://www.luxewellnessclub.com/en/sha-wellness-clinic-a-global-benchmark-for-wellness-breaks/>
- Luxe Wellness Club. (2023). Amanemu: Regenerate in a Resort-Spa Onsen in Japan. <https://www.luxewellnessclub.com/en/amanemu-regenerate-in-a-resort-spa-onsen-in-japan/>
- Maulianda, C. A., Rianti, E. D. D., & Taufiq, V. L. (2017). Gambaran Penggunaan Terapi Uap (Sauna) Pada Obesitas. *Jurnal Humaniora, Sains, Dan Pengajaran*, 14(1), 54–64.
- Medical Wellness. (2024). 16 manfaat sauna bagi kesehatan dan kecantikan, bikin tubuh makin sehat. <https://medicalwellness-indonesia.net/2024/09/30/16-manfaat-sauna-bagi-kesehatan-dan-kecantikan-bikin-tubuh-makin-sehat/>
- Nasrulloh, A., & Wicaksono, I. S. (2020). Latihan bodyweight dengan total-body resistance exercise (TRX) dapat meningkatkan kekuatan otot. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 52–62. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.31208>
- Novitasari, A. (2022). Manfaat Yoga Bagi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2(4), 250–263. <https://doi.org/10.37329/metta.v2i4.2929>
- Prabowo, H., Nugrobo, W., Suparman, A., & Prakosa, W. (2005). Meditasi dan Arsitektur. Auditorium Universitas Gunadanna. Jakarta, 23–24.
- Pranggono, M. H., Denafianti, & Rahmayanti, Y. (2023). PENGARUH LATIHAN SEPEDA STATIS TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA OBESITAS. 5, 17–23.
- Prasetya, A., & Roepajadi, J. (2022). Pengaruh Latihan Sepeda Statis Dalam Penanganan Pasca Cedera Lutut Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 13–18.
- Purnika, R., Roesmono, B., & Kassaming, K. (2019). Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(4), 338–342. <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i4.286>
- Reisani, H. K., & Saha, J. (2021). TERAPI MUSIK PADA GANGGUAN TIDUR INSOMNIA. *TERAPI MUSIK PADA GANGGUAN TIDUR INSOMNIA*, 91(91), 2215–2253. <https://doi.org/10.21608/edusohag.2021.198465>
- Risangdiptya, G., & Ambarwati, E. (2016). Perbedaan Antara Keseimbangan Tubuh Sebelum Dan

- Sesudah Senam Pilates Pada Wanita Usia Muda. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 5(4), 911–916. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/14452>
- RRI. (2024). Manfaat olahraga sepeda statis untuk kesehatan dan kebugaran. <https://www.rri.co.id/kesehatan/992979/manfaat-olahraga-sepeda-statis-untuk-kesehatan-dan-kebugaran>
- RS Rapha Theresia Jambi. (2024, 18 Agustus). Hidroterapi: Pemulihan lebih cepat dengan terapi air. <https://jambi.rsrapha.com/news/hidroterapi-pemulihan-lebih-cepat-dengan-terapi-air>
- Suacana, I. W. G. (2018). Pengertian dan manfaat meditasi. *Media Ilmu Kesehatan*, 1–10.
- Suardika, I. K., & Suparman, M. (2018). Model Latihan Trx (Total Body Resistance Exercise) Terhadap Kebugaran Jasmani. *Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, Dan Sosial Humaniora (SINTESA)*, 1(November), 165–174. <https://doi.org/10.36002/snts.v0i0.483>
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/seminasmipa/article/download/10507/6718>
- Sutanto, K. (2018). *Spa: Pengetahuan, aplikasi & manfaatnya*. Gramedia Pustaka Utama. <https://books.google.co.id/books?id=GRIIDwAAQBAJ>
- Syaiful Anam, & Bahrur Rosi. (2022). Hipnoterapi sebagai Relaksasi Otak. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 1(2). <https://doi.org/10.36420/dawa.v1i2.108>
- Syukur, C., Chang, S., & Kurniawan, M. (2020). Manfaat Yoga Untuk Faktor Risiko Gagal Jantung. *Cermin Dunia Kedokteran*, 44(9), 662–665. <http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/731>
- Tempo.co. (2023). Sejarah dan 4 manfaat Pilates untuk tubuh. <https://www.tempo.co/gaya-hidup/sejarah-dan-4-manfaat-pilates-untuk-tubuh-388464>
- Tristaningrat, A. N. (2020). Meditasi Mindfulness Dalam Menjaga Emotional Stability. *Jurnal Pendidikan Agama Hindu*, 1(1), 54–63.
- Wang, S., Sanches de Oliveira, G., Djebbara, Z., & Gramann, K. (2022). The Embodiment of Architectural Experience: A Methodological Perspective on Neuro-Architecture. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16(May), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.833528>
- Warsihapsari, T., & Harwiyati, E. (2023). Perawatan Badan Dan Spa. 203.190.115.57. http://203.190.115.57:89/repository/uploads/BUKU_AJAR_RIAS.pdf
- Widiyono. (2021). Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Wijaya Mutiara Sari. (2009). Perancangan Wellness Center dalam Rangka Peningkatan Citra Objek Wisata Situ Parigi. 1–64.
- Wilfred R. Cameron Wellness Center. (2023, September 15). Difference between a gym and a wellness center. <https://wrcameronwellness.org/blog/difference-between-a-gym-and-a-wellness-center/>
- Zakiyah, N. (2023). Terapi Audio Murotal Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental. *Gunung Djati Conference Series*, 23, 845. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjUhezr89eEAXUSGwGH40VDRk4ChAWegQIBxAB&url=https%3A%2F%2Fconferences.uinsgd.ac.id%2Findex.ph>