



Proyek Akhir Arsitektur

***MEDITATION AND SPA CENTRE* DI KABUPATEN  
KARANGANYAR SEBAGAI SARANA RELAKSASI  
KESEHATAN DENGAN PENDEKATAN ZEN**

Landasan Program Perencanaan dan Perancangan Arsitektur

Proyek Akhir Arsitektur

diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana  
Arsitektur Program Studi Teknik Arsitektur

Oleh

**Chandra Gumilar A**

**NIM: 5112414037**

**PROGRAM STUDI TEKNIK ARSITEKTUR  
JURUSAN TEKNIK SIPIL FAKULTAS  
TENIK  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Landasan Program Perencanaan dan Perancangan Arsitektur dengan Judul "*Meditation and Spa Centre* di Kabupaten Karanganyar sebagai sarana relaksasi Kesehatan dengan pendekatan Zen" ini yang disusun oleh Chandra Gumilar A dengan NIM 5112414037 telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Ujian Tugas Akhir pada:

Hari :

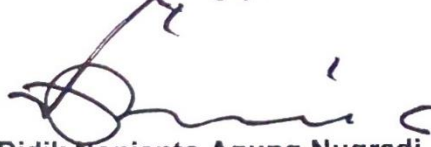
Tanggal :

Dosen Pembimbing



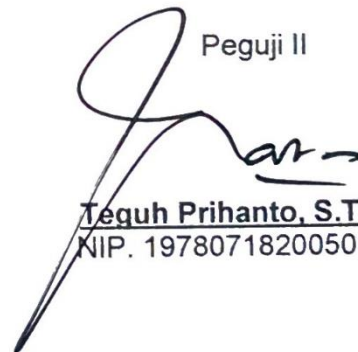
Ir. Moch Husni Dermawan, M.T.  
NIP. 195808181989011001

Peguji I



Ir. Didik Nopianto Agung Nugradi, M.T.  
NIP. 196611041998031001

Peguji II



Teguh Prihanto, S.T., M.T.  
NIP. 197807182005011002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Teknik Sipil Fakultas Teknik  
Universitas Negeri Semarang



Aris Widodo, S.Pd., M.T.  
NIP. 197102071999031001

## HALAMAN PENGESAHAN

Landasan Program Perencanaan dan Perancangan Arsitektur dengan Judul "*Meditation and Spa Centre* di Kabupaten Klaten sebagai sarana relaksasi Kesehatan dengan pendekatan Zen" ini telah dipertahankan oleh Chandra Gumilar A dengan NIM 5112414037 di hadapan panitia Ujian Tugas Akhir Program Studi Teknik Arsitektur S1, Jurusan Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang.

Panitia Ujian Tugas Akhir:

Ketua



Aris Widodo, S.Pd., M.T.  
NIP. 197102071999031001

Sekretaris



Ir. Didik Nopianto Agung Nugradi, M.T.  
NIP. 196611041998031001

Dosen Pembimbing



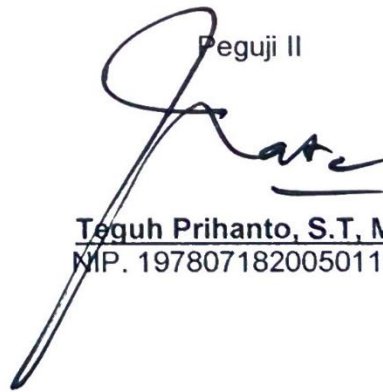
Ir. Moch Husni Dermawan, M.T  
NIP. 195808181989011001

Peguji I



Ir. Didik Nopianto Agung Nugradi, M.T.  
NIP. 196611041998031001

Peguji II



Teguh Prihanto, S.T, M.T.  
NIP. 197807182005011002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Teknik

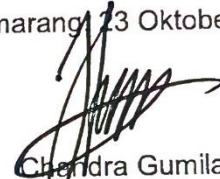
Universitas Negeri Semarang



Dr. Nur Oudus, M.T. IPM.  
NIP. 196911301994031001

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penyusunan Landasan Program Perencanaan dan Perancangan Arsitektur (LP3A) ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 13 Oktober 2018



Chendra Gumilar A

NIM. 5112414037

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya, Penyusun dapat menyelesaikan Laporan Landasan Program Perencanaan dan Perancangan Arsitektur- Proyek Akhir Arsitektur (LP3A-PAA) ini yang berjudul "Meditation And Spa Centre di Kabupaten Karanganyar sebagai sarana relaksasi kesehatan dengan pendekatan Zen" ini dengan baik dan tepat pada waktunya.

Penyusun menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini tidak lepas dari dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini, penyusun menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum., selaku Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Nur Qudus, M.T., selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Semarang.
3. Bapak Aris Widodo, S.Pd. M.T., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Teknik Sipil Universitas Negeri Semarang.
4. Bapak Ir. Didik Nopianto A N, M.T.,selaku Kordinator Program Studi Arsitektur S1 Universitas Negeri Semarang.
5. Bapak Moch. Fathoni Setiawan, S.T, M.T., selaku Dosen wali selama saya menempuh studi dalam program studi Arsitektur.
6. Bapak Ir. Moch Husni Dermawan, M.T., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, masukan, dan persetujuan dalam penyusunan LPA ini.
7. Bapak Ir. Didik Nopianto A N, M.T., selaku Dosen Penguji I.
8. Bapak Teguh Prihanto, S.T, M.T, selaku Dosen Penguji II
9. Seluruh Dosen dan Staff Arsitektur Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bantuan dan arahan dalam penyusunan LPA ini.
10. Kedua orangtua dan saudara saya atas kasih sayang, do'a dan kesabarannya dalam menyikapi tingkah laku penulis selama pengerjaan LPA ini.
11. Semua keluarga dan teman-teman Arsitektur Universitas Negeri Semarang Tahun Angkatan 2011-2014.
12. Semua pihak yang telah membantu terselesaikanya Laporan Perancangan Arsitektur ini.

Dalam proses penyusunan Laporan Perancangan Arsitektur ini, Penyusun menyadari masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik/saran yang bersifat membangun sangat diharapkan. Akhirnya Penyusun berharap semoga Landasan Perencanaan dan Perancangan Arsitektur ini dapat bermanfaat bagi adik-adik kelas pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semarang, 23 Oktober 2018

Penulis

## PERSEMBAHAN

Tugas Akhir Landasan Program Perencanaan dan Perancangan Arsitektur (LP3A) *Meditation and Spa Centre* di Kabupaten Klaten sebagai sarana relaksasi kesehatan dengan pendekatan Arsitektur Zen ini penulis persembahkan kepada:

1. Koordinator Program Studi Teknik Arsitektur S1, Ir. Didik Nopianto A N, S.T., yang memberikan arahan dalam Proyek Akhir Arsitektur (PAA) ini, sehingga memperlancar proses penulisan Landasan Program Perencanaan dan Perancangan Arsitektur (LP3A);
2. Dosen Wali, M Fathoni Setiawan, ST, MT., yang telah memberikan arahan dalam Proyek Akhir Arsitektur (PAA);
3. Dosen Pembimbing Proyek Akhir Arsitektur (PAA), Ir. M Husni Dermawan, MT., yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan persetujuan dalam penyusunan penulisan Landasan Program Perencanaan dan Perancangan Arsitektur (LP3A) ini dengan penuh keikhlasan dan kesabaran dalam membantu memperlancar Proyek Akhir Arsitektur (PAA);
4. Dosen Penguji I Proyek Akhir Arsitektur (PAA), Ir. Didik Nopianto A N, S.T., yang telah memberi masukan dalam penulisan Landasan Program Perencanaan dan Perancangan Arsitektur (LP3A) ini dengan kesabaran dalam membantu memperlancar Proyek Akhir Arsitektur (PAA);
5. Dosen Penguji II Proyek Akhir Arsitektur (PAA), Teguh Prihanto, S.T, M.T, yang telah memberi masukan dalam penulisan Landasan Program Perencanaan dan Perancangan Arsitektur (LP3A) ini dengan kesabaran dalam membantu memperlancar Proyek Akhir Arsitektur (PAA);
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Arsitektur Universitas Negeri Semarang yang memberikan bantuan arahan dalam penyusunan Landasan Program Perencanaan dan Perancangan Arsitektur (LP3A).
7. Kedua orang tua dan keluarga besar, terimakasih untuk fasilitas yang telah diberikan, perhatian, bantuan, dan kesabarannya dalam menghadapi ataupun menyikapi semua tingkah laku penulis selama proses penyusunan Landasan Program Perencanaan dan Perancangan Arsitektur (LP3A);
8. Teman-teman Program Studi Arsitektur S1 Universitas Negeri Semarang, yang telah mendukung.

## **ABSTRAK**

### **“MEDITATION AND SPA CENTRE DI KABUPATEN KLATEN SEBAGAI SARANA RELAKSASI KESEHATAN DENGAN PENDEKATAN ZEN”**

Chandra Gumilar A.

5112414037

Program Studi Teknik Arsitektur, Jurusan Teknik Sipil

Universitas Negeri Semarang

2018

## **ABSTRAK**

Permasalahan manusia semakin rumit dan kompleks terutama diwilayah perkotaan. Dengan banyaknya tuntutan-tuntutan hidup yang harus dipenuhi, membuat manusia selalu berusaha dengan segala cara mencari objek untuk disalahkan sebagai pelampiasan akan tuntutan yang tidak bias tercapai dalam diri. Namun semua itu berasal dari pikiran manusia itu sendiri sebagai akar masalah. Pada zaman sekarang meditasi banyak digunakan untuk mengurangi kecemasan, stress, dan depresi. Ketenangan jiwa yang diperoleh mampu meredakan dan memungkinkan seseorang berpikir jernih dalam mengambil keputusan. Meditasi sendiri merupakan suatu teknik yang tepat dalam mengistirahatkan pikiran dan mencapai kondisi kesadaran. Meditasi ialah alat membayangkan semua level dalam diri dan pada akhirnya menjangkau pusat kesadaran dalam diri. Dalam meditasi dan perawatan tubuh, batin menjadi lebih jernih, rileks, dan fokus. Saat ini, di Indonesia masih kurangnya sebuah wadah atau sarana untuk menenangkan diri dari tuntutan – tuntutan hidup. Terutama pada kota – kota besar yang notabennya memiliki kebutuhan akan kualitas hidup yang tinggi sehingga membuat masyarakat yang tidak mampu akan pola hidup tersebut membutuhkan sarana untuk menenangkan pikiran agar mampu mengontrol diri menghadapi permasalahan -permasalahan tersebut salah satu lokasi yang tepat untuk membangun sarana tersebut adalah kota klaten, dimana kota tersebut masih kental akan budaya nya dan disamping itu kota klaten juga banyak terdapat bangunan candi-candi yang dominan dengan budaya budha, dikarenakan meditasi juga tidak jauh dengan adat budaya budha. Selain itu kota klaten juga salah satu kota yang tidak jauh dengan kota-kota besar seperti Semarang, Solo, Jogja. Bahkan kota Klaten juga salah satu destinasti para turis untuk berlibur sehingga sarana meditasi merupakan salah satu sarana yang dapat juga menarik para turis tersebut selain masyarakat kota itu sendiri. Dengan adanya sebuah sarana tersebut diharapkan dapat mengurangi dampak buruk terhadap kejiwaan.

**Kata kunci:** Klaten, Meditasi dan spa centre, Kesehatan.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan .....	2
1.3 Tujuan.....	2
1.4 Manfaat .....	2
1.5 Lingkup pembahasan .....	3
1.6 Metode Pengumpulan Data .....	3
1.7 Sistematika pembahasan .....	5
1.8 Alur Pikir.....	6
BAB II.....	2
TINJAUAN PUSTAKA .....	2
2.1 Meditation Centre.....	2
2.1.1 Pengertian Meditasi.....	2
2.1.2 Sudut Pandang Meditasi .....	2
2.1.3 Jenis Meditasi.....	8
2.1.4 Teknik – Teknik Meditasi .....	11
2.1.5 Tujuan Meditasi .....	17
2.1.6 Manfaat Meditasi .....	18
2.1.7 Tinjauan Meditation Centre.....	18
2.2 Spa Centre.....	25
2.2.1 Pengertian Spa.....	25
2.2.2 Klasifikasi Spa .....	26



2.2.3	Fungsi dan Tujuan Spa .....	27
2.2.4	Fasilitas Spa .....	28
<b>2.3</b>	<b>Tinjauan Arsitektur Zen .....</b>	<b>35</b>
2.3.1	Pengertian Arsitektur Zen .....	35
2.3.2	Karakteristik Zen .....	36
2.3.3	Prinsip dan Ciri-ciri Kekosongan Zen.....	39
2.3.4	Kaitan Pendekatan Arsitektur Zen dengan <i>Meditation and Spa Centre</i>	44
<b>2.4</b>	<b>Studi Banding Bangunan Sejenis .....</b>	<b>45</b>
2.4.1	Dhamma Java Vipass Ana Meditation Centre (Bogor) .....	45
2.4.2	American Bodhi Centre (Texas, USA) .....	46
2.4.3	OSHO Commune, Koregoan Park, Pune, Indian. ....	50
2.4.4	Naman SPA.....	54
<b>BAB III</b>	<b>.....</b>	<b>8</b>
<b>TINJAUAN LOKASI</b>	<b>.....</b>	<b>8</b>
<b>3.1</b>	<b>Tinjauan Kabupaten Karanganyar .....</b>	<b>8</b>
3.1.1	Sejarah Kabupaten Karanganyar.....	8
3.1.2	Kondisi Geografis .....	61
3.1.3	Kondisi Topografis.....	62
3.1.4	Klimatologi.....	63
3.1.4	Luas Wilayah Kabupaten Karanganyar.....	64
3.1.5	Batas – Batas Dan Pembagian Administratif .....	66
<b>3.2</b>	<b>Tinjauan Tata Ruang Kabupaten Karanganyar .....</b>	<b>67</b>
3.2.1	Kebijakan Tata Ruang Kabupaten Karanganyar.....	67
<b>3.3</b>	<b>Pemilihan Lokasi dan Tapak .....</b>	<b>70</b>
3.3.1	Kriteria Pemilihan Lokasi .....	70
3.3.2	Kriteria Pemilihan Tapak .....	71
3.3.3	Alternatif Tapak .....	72
3.3.4	Tapak Terpilih.....	82
<b>BAB IV</b>	<b>.....</b>	<b>89</b>
<b>PENDEKATAN PERENCANAAN DAN PERANCANGAN ARSITEKTUR</b>	<b>.....</b>	<b>89</b>
<b>4.1</b>	<b>Pendekatan Aspek Fungsional .....</b>	<b>89</b>
4.1.1	Pendekatan Pelaku .....	89
4.1.2	Pendekatan Kegiatan dan Kebutuhan Ruang .....	86
4.1.3	Analisis Kebutuhan Ruang .....	88
4.1.4	Pendekatan Sirkulasi Ruang .....	90

4.1.5	Pendekatan Besaran Ruang.....	92
4.1.6	Pendekatan Pola Hubungan Ruang dan Organisasi Ruang .....	95
<b>4.2</b>	<b>Pendekatan Aspek Kontekstual.....</b>	<b>97</b>
4.2.1	Pendekatan Lokasi dan Tapak .....	97
4.2.2	Analisis Aksesibilitas dan Entrance .....	100
4.2.3	Analisis Orientasi Dan View.....	101
4.2.4	Analisis Klimatologi.....	102
4.2.5	Analisis Kebisingan .....	105
4.2.6	Analisis Penzoningan .....	105
<b>4.3</b>	<b>PendekatanAspekTeknis.....</b>	<b>107</b>
4.3.1	Sub Struktur .....	107
4.3.2	Mid Struktur.....	108
4.3.3	Upper Struktur.....	109
<b>4.4</b>	<b>Pendekatan Aspek Kinerja.....</b>	<b>110</b>
4.4.1	Sistem Pencahayaan.....	110
4.4.2	Sistem Penghawaan.....	113
4.4.3	Sistem Jaringan Listrik .....	114
4.4.4	Sistem Sanitasi.....	114
4.4.5	Sistem Keamanan .....	116
4.4.6	Sistem Persampahan .....	118
4.4.7	Sistem Transportasi.....	119
<b>4.5</b>	<b>Pendekatan Aspek Arsitektural .....</b>	<b>122</b>
4.5.1	Pendekatan Arsitektur Zen .....	122
4.5.2	Pendekatan Bentuk Massa Bangunan (Gubahan Massa) .....	124
4.5.3	Pendekatan Tata Massa Bangunan (Zoning) .....	124
4.5.4	Pendekatan Tata Lansekap.....	125
<b>BAB V</b>	<b>.....</b>	<b>126</b>
<b>KESIMPULAN</b>	<b>.....</b>	<b>126</b>
<b>5.1</b>	<b>Kesimpulan .....</b>	<b>126</b>
<b>5.2</b>	<b>Saran.....</b>	<b>128</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Meditasi Primordial.....	9
Gambar 2. 2 Meditasi Vipassana .....	9
Gambar 2. 3 Pengaturan Tata Ruang Kantor.....	10
Gambar 2. 4 Kundalini Meditasi .....	10
Gambar 2. 5 Tujuh Titik Cakra Manusia.....	11
Gambar 2. 6 Teknik Meditasi Suara.....	12
Gambar 2. 7 Meditasi Visual .....	13
Gambar 2. 8 Meditasi Visual .....	14
Gambar 2. 9 Meditasi Diri .....	14
Gambar 2. 10 Tiga Lapisan Dunia .....	17
Gambar 2. 11 Ruang Meditasi Umum .....	20
Gambar 2. 12 Ruang Meditasi Umum.....	20
Gambar 2. 13 Pengaturan Tata Ruang Kantor.....	20
Gambar 2. 14 Standar Meja Kantor .....	21
Gambar 2. 15 Lobby .....	21
Gambar 2. 16 Aula.....	22
Gambar 2. 17 Standar Ukuran Kursi .....	22
Gambar 2. 18 Perpustakaan .....	23
Gambar 2. 19 Proporsi Tempat Tidur (single) .....	23
Gambar 2. 20Tempat tidur tunggal .....	23
Gambar 2. 21 Shelter Penunggu Taksi .....	24
Gambar 2. 22 Kota Spa, Belgia .....	25
Gambar 2. 23 <i>Massage Space</i> .....	28
Gambar 2. 24 <i>Hydrotherapy Room</i> .....	29
Gambar 2. 25 <i>Wrap Treatment</i> .....	29
Gambar 2. 26 <i>Relaxation Longe</i> .....	29
Gambar 2. 27 <i>Couple Facility</i> .....	30
Gambar 2. 28 <i>Couple Facility</i> .....	30
Gambar 2. 29 Ruang bilas .....	31
Gambar 2. 30 Ruang lulur.....	31
Gambar 2. 31 Ruang pijat / <i>Massage room</i> .....	32
Gambar 2. 32 <i>Sauna Room</i> .....	32
Gambar 2. 33 <i>Jacuzzi</i> .....	33
Gambar 2. 34 <i>Fitness Facility</i> .....	34
Gambar 2. 35 <i>Swimming pool Facility</i> .....	34
Gambar 2. 36 <i>Yoga Room</i> .....	34
Gambar 2. 37 Asimtris bangunan.....	37
Gambar 2. 38 Kesedarhanaan bangunan .....	37
Gambar 2. 39 Kealamian bangunan .....	38
Gambar 2. 40 Bebas dari ikatan pada bangunan .....	39
Gambar 2. 41 Sistem Jaringan Listrik .....	46
Gambar 2. 42 Sistem Jaringan Listrik .....	47
Gambar 2. 43 Bentuk tata ruang untuk laki-laki.....	48
Gambar 2. 44 Bentuk tata ruang untuk wanita .....	49
Gambar 2. 45 Bentuk tata ruang makan .....	49

Gambar 2. 46 Bentuk tata ruang memorial hall .....	50
Gambar 2. 47 Bentuk bangunan OSHO.....	51
Gambar 2. 48 Lingkungan OSHO .....	51
Gambar 2. 49 Lingkungan OSHO .....	53
Gambar 2. 50 Perspektif Lingkungan OSHO .....	53
Gambar 2. 51 Lokasi Naman SPA .....	54
Gambar 2. 52 Fasad Naman SPA.....	54
Gambar 2. 53 Denah Ground Floor Naman SPA .....	57
Gambar 2. 54 Suasana Naman SPA .....	57
Gambar 2. 55 Denah Lantai 2 Naman SPA .....	58
Gambar 2. 56 Ruang Perawatan Naman SPA .....	58
Gambar 2. 57 Ruang Perawatan NAMAN SPA.....	58
Gambar 3. 1 Peta Administrasi Kabupaten Karanganyar .....	62
Gambar 3. 2 Peta Topografi Kabupaten Karanganyar .....	63
Gambar 3. 3 Peta curah hujan Kabupaten Karanganyar .....	64
Gambar 3. 4 Presentase Luas Tanah Sawah dan Tanah Kering Tahun 2009.....	65
Gambar 3. 5 Presentase Luas Tanah Sawah menurut Irigasi Tahun 2009 .....	65
Gambar 3. 6 Presentase Luas Tanah Kering menurut penggunaan Tahun 2009 ....	65
Gambar 3. 7 Peta Struktur Ruang Kabupaten Karanganyar.....	70
Gambar 3. 8 Lokasi Alternatif Tapak 1 .....	73
Gambar 3. 9 Sltuasi Lokasi Alternatif Tapak 1 .....	73
Gambar 3. 10 Tampak atas Alternatif Tapak 1 .....	74
Gambar 3. 11 Lokasi Alternatif Tapak 2 .....	75
Gambar 3. 12 Sltuasi Alternatif Tapak 2 .....	75
Gambar 3. 13 Tampak atas tapak alternatif 2 .....	76
Gambar 3. 14 Sltuasi Alternatif Tapak 3 .....	77
Gambar 3. 15 Sltuasi Alternatif Tapak 3 .....	77
Gambar 3. 16 Tampak atas tapak alternatif 3 .....	78
Gambar 3. 17 Tampak atas tapak alternatif 3 .....	82
Gambar 3. 18 Tampak atas tapak alternatif 3 .....	83
Gambar 4. 1 Skema Pendekatan Sirkulasi Meditator .....	90
Gambar 4. 2 Skema Pendekatan Sirkulasi Terapis.....	90
Gambar 4. 3 Skema Pendekatan Sirkulasi Pengunjung.....	90
Gambar 4. 4 Skema Pendekatan Sirkulasi Administrasi .....	90
Gambar 4. 5 Skema Pendekatan Sirkulasi Operasional.....	91
Gambar 4. 6 Skema Pendekatan Sirkulasi Logistic.....	91
Gambar 4. 7 Skema Pendektan Sirkulasi Maintenance .....	91
Gambar 4. 8 Skema Hubungan dan Organisasi Keseluruhan .....	95
Gambar 4. 9 Skema Hubungan antar Kelompok Ruang .....	96
Gambar 4. 10 Skema Kelompok Ruang Pengelola .....	96
Gambar 4. 11 Tampak Site Terpilih .....	98
Gambar 4. 12 Perspektif Site Terpilih .....	98
Gambar 4. 13 Perspektif Site Terpilih .....	98
Gambar 4. 14 Kondisi Tapak Terpilih.....	99
Gambar 4. 15 Kondisi Tapak Terpilih.....	100
Gambar 4. 16 Letak Entrance pada Tapak .....	100

Gambar 4. 17 Perspektif Entrance pada Tapak .....	101
Gambar 4. 18 Orientasi View dalam Tapak.....	101
Gambar 4. 19 Orientasi View dari Luar Tapak .....	102
Gambar 4. 20 Orientasi Arah Gerak Matahari .....	103
Gambar 4. 21 Contoh Penerapan Sun Shadding .....	104
Gambar 4. 22 Pemberian pohon sebagai penghalang sinar matahari .....	104
Gambar 4. 23 Pemberian Pohon.....	105
Gambar 4. 24 Analisa kebisingan .....	105
Gambar 4. 25 Pembagian Zoning pada Tapak.....	106
Gambar 4. 26 Pembagian Zoning pada Tapak.....	106
Gambar 4. 27 Pondasi Footplate .....	107
Gambar 4. 28 Pondasi Langsung.....	108
Gambar 4. 29 Struktur Rangka Kaku .....	109
Gambar 4. 30 Struktur Baja Ringan .....	110
Gambar 4. 31 Struktur Space Frame .....	110
Gambar 4. 32 <i>General Lighting</i> .....	111
Gambar 4. 33 <i>Accent Lighting</i> .....	112
Gambar 4. 34 <i>Efect Lighting</i> .....	112
Gambar 4. 35 <i>Decorative Lighting</i> .....	113
Gambar 4. 36 Skema Sistem Jaringan Listrik .....	114
Gambar 4. 37 Skema Sistem Jaringan Air Bersih .....	115
Gambar 4. 38 Skema Sistem Jaringan Air Kotor .....	115
Gambar 4. 39 Heat dan Smoke detector .....	116
Gambar 4. 40 fire extinguisher dan hydrant .....	116
Gambar 4. 41 Sistem Penangkal Petir Elektrostatis.....	117
Gambar 4. 42 Sistem Keamanan CCTV .....	118
Gambar 4. 43 Sistem Pengolahan Sampah Anorganik .....	119
Gambar 4. 44 Sistem Pengolahan Sampah Organik.....	119
Gambar 4. 45 Contoh Tangga dengan beton ekspos .....	120
Gambar 4. 46 Standar Kemiringan Ramp .....	121
Gambar 4. 47 Material batu alam.....	121
Gambar 4. 48 Contoh Ramp .....	122

## DAFTAR TABEL

tabel 2. 1 Prinsip Simplicity Kekosongan dalam Prinsip Zen .....	40
tabel 2. 2 Kealamian dalam Prinsip Zen .....	41
tabel 2. 3 Bentuk dalam Prinsip Desain.....	43
tabel 3. 1 Administratif Desa Kabupaten Karanganyar .....	66
tabel 3. 2 Scoring Alternatif Tapak Perancangan .....	78
tabel 4. 1 Tabel Kelompok pengunjung .....	86
tabel 4. 2 Kelompok Pengelola .....	87
tabel 4. 3 Analisis Kebutuhan Ruang .....	88
tabel 4. 4 Pendekatan Besaran Ruang.....	92

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Permasalahan manusia semakin rumit dan kompleks terutama di wilayah perkotaan. Dengan banyaknya tuntutan tuntutan hidup yang harus dipenuhi, membuat manusia selalu berusaha dengan segala cara mencari objek untuk disalahkan sebagai pelampiasan akan tuntutan yang tidak bisa tercapai dalam diri. Namun semua itu berasal dari pikiran manusia itu sendiri sebagai akar masalah.

Pada zaman sekarang meditasi banyak digunakan untuk mengurangi kecemasan, stress, dan depresi. Ketenangan jiwa yang diperoleh mampu meredakan dan memungkinkan seseorang berpikir jernih dalam mengambil keputusan. Meditasi sendiri merupakan suatu teknik yang tepat dalam mengistirahatkan pikiran dan mencapai kondisi kesadaran. Meditasi ialah alat membayangkan semua level dalam diri dan pada akhirnya menjangkau pusat kesadaran dalam diri. Dalam meditasi dan perawatan tubuh, batin menjadi lebih jernih, rileks, dan fokus.

Saat ini, di Indonesia masih kurangnya sebuah wadah atau sarana untuk menenangkan diri dari tuntutan - tuntutan hidup. Terutama pada kota dan kabupaten besar yang notabennya memiliki kebutuhan akan kualitas hidup yang tinggi sehingga membuat masyarakat yang tidak mampu mengikuti pola hidup tersebut membutuhkan sarana untuk menenangkan pikiran agar mampu mengontrol diri menghadapi permasalahan - permasalahan tersebut salah satu lokasi yang tepat untuk membangun sarana tersebut adalah Kabupaten Karanganyar, dimana kabupaten tersebut masih kental akan budayanya dan disamping itu di Kabupaten Karanganyar juga memiliki banyak bangunan candi-candi yang dominan dengan budaya budha, dikarenakan meditasi juga tidak jauh dengan adat budaya budha dan juga terdapat salah satu candi yang dahulunya digunakan untuk semedi dan mengasingkan diri. Selain itu Kabupaten Karanganyar juga salah satu kabupaten yang tidak jauh dengan kota-kota besar seperti Semarang, Solo, Jogja. Bahkan Kabupaten Karanganyar juga salah satu destinasi para turis untuk berlibur sehingga sarana meditasi merupakan salah satu sarana yang dapat juga menarik para turis tersebut selain masyarakat kota itu sendiri. Dengan adanya sebuah sarana tersebut diharapkan dapat mengurangi dampak buruk terhadap kejiwaan.

## 1.2 Permasalahan

### 1.2.1 Permasalahan Umum

Dari latar belakang di atas, dapat dirumuskan permasalahan umum yaitu, bagaimana cara memfasilitasi masyarakat yang memiliki minat terhadap meditasi dan juga sarana relaksasi yang mendukung perkembangan kesehatan dan kejiwaan dengan cara bermeditasi dan spa dengan fasilitas-fasilitas yang dapat menjadi perhatian publik baik pelaku maupun masyarakat sekitar dan juga dapat menjadi potensi kesehatan pariwisata alam yang sudah ada pada kabupaten tersebut.

### 1.2.2. Permasalahan Khusus

Bagaimana mendapatkan konsep perancangan *Meditation and Spa Centre* yang dapat menampung beberapa jenis aktivitas yang berbeda dalam satu bangunan yang dapat memenuhi kebutuhan ruang dan dapat menarik perhatian dan minat masyarakat dengan menggunakan pendekatan arsitektur Zen.

## 1.3 Tujuan

Menyusun program-program ruang yang dibutuhkan untuk mendesain *Meditation and Spa Centre* sebagai salah satu alternatif penyedia fasilitas kesehatan dan pariwisata yang mampu mewadahi aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan kejiwaan dan ketenangan serta mampu menjadi ruang publik yang dapat menjadi sarana refreshing dan relaksasi bagi masyarakat.

## 1.4 Manfaat

Adapun manfaat yang diperoleh dari perencanaan dan perancangan *Meditation and Spa Centre* antara lain memberikan solusi untuk mengatasi permasalahan dalam hal kesehatan jasmani maupun rohani bagi masyarakat untuk memberikan suatu sarana yang dapat digunakan, sebagai wadah berkumpul, bermeditasi, dan refreshing melalui fasilitas - fasilitas yang disediakan serta tempat menyosialisasikan bermeditasi kepada masyarakat lewat interaksi langsung (sharing, pelatihan) sebagai salah satu tempat pusat meditasi dan spa.



## **1.5 Lingkup pembahasan**

### **1.5.1 Ruang lingkup substansial**

Lingkup pembahasan substansial meliputi segala sesuatu yang berkaitan dengan *Meditation and Spa Centre* dengan titik berat pada aspek-aspek arsitektural. Hal - hal yang diluar aspek arsitektural akan dibahas seperlunya dengan batasan sepanjang hal tersebut masih dianggap relevan.

### **1.5.2 Ruang lingkup spasial**

Ruang lingkup pembahasan secara spasial merupakan pemilihan lokasi atau tapak perencanaan dan perancangan *Meditation and Spa Centre* direncanakan berada pada kawasan komersial dan penentuan lokasi tapak akan dipiih melalui beberapa alternative tapak yang dipertimbangkan dengan kriteria penentuan tapak.

## **1.6 Metode Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan dengan cara: studi pustaka/ studi literatur, data dari instansi terkait, observasi lapangan serta pengumpulan data melalui internet sehingga diperoleh persyaratan dan ketentuan desain terhadap perencanaan dan perancangan.

Dari persyaratan desain dan ketentuan desain, diperlukan data-data lapangan mengenai hal - hal yang berkaitan dan dibutuhkan dalam proses perencanaan *Meditation and Spa Centre*, setelah didapatkan dan terkumpul kemudian masuk kedalam tahap analisa dan kesimpulan.

Kesimpulan dari pembahasan dan analisa nantinya merupakan konsep dasar yang digunakan dalam perencanaan dan perancangan *Meditation and Spa Centre* sebagai landasan dalam desain grafis arsitektur. Dalam pengumpulan data, akan diperoleh data yang kemudian akan dikelompokkan ke dalam 2 kategori yaitu:

### **1.6.1 Data primer**

#### **a. Studi Banding**

Studi yang dilakukan dengan cara mempelajari dan mengenal lebih dalam pada bangunan sejenis untuk mendapatkan gambaran - gambaran tentang arsitektural dimana hal tersebut dijadikan pertimbangan menuju arah perencanaan yang berhubungan dengan proyek yang direncanakan.

**b. Wawancara**

Proses tanya jawab terhadap instansi terkait guna memperoleh data yang berkaitan dengan sistem kerja dan lainnya yang juga dijadikan pertimbangan sebagai perencanaan.

**c. Survey Lapangan**

Dengan melakukan studi lapangan pada site yang telah dipilih guna mengenali karakter site yang menyangkut batasan, kendala dan potensi yang ada.

**1.6.2 Data sekunder****a. Pemilihan lokasi dan tapak**

Pemilihan lokasi dan tapak dilakukan dengan terlebih dahulu mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penentuan suatu lokasi dan tapak yang layak sebagai perencanaan dan perancangan *Meditation and Spa Centre*, adapun data yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- 1) Data tata guna lahan/peruntukan lahan pada wilayah perencanaan dan perancangan.
- 2) Data potensi fisik geografis, topografi, iklim, persyaratan bangunan yang dimiliki oleh lokasi dan tapak itu sendiri dan juga terhadap lingkungan sekitarnya yang menunjang terhadap perencanaan dan perancangan.

Setelah memperoleh data dari beberapa alternatif tapak, kemudian dianalisa dengan menggunakan nilai bobot terhadap kriteria lokasi dan tapak yang telah ditentukan.

**b. Program ruang**

Pembahasan mengenai program ruang dilakukan dengan terlebih dahulu mengumpulkan data yang berkaitan dengan perencanaan dan perancangan *Meditation and Spa Centre*, yaitu dilakukan dengan pengumpulan data mengenai pelaku ruang beserta kegiatannya, dilakukan dengan observasi lapangan baik studi kasus maupun dengan studi banding, serta dengan standar atau literatur.

**c. Penekanan desain arsitektur**

Pembahasan mengenai penekanan desain arsitektur dilakukan dengan observasi lapangan dengan standar atau literatur mengenai perencanaan

dan perancangan yang kaitannya dengan persyaratan bangunan *Meditation and Spa Centre*.

Adapun data yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- 1) Aspek kontekstual pada lokasi dan tapak dengan pertimbangan keberadaan bangunan disekitarnya.
- 2) Literatur atau standar perencanaan dan perancangan fasilitas *Meditation and Spa Centre*.

## 1.7 Sistematika pembahasan

Secara garis besar, sistematika dalam penyusunan Landasan Program Perencanaan dan Perancangan *Meditation and Spa Centre*.

### **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini menjelaskan tentang latar belakang, tujuan, manfaat, ruang lingkup, metode pengumpulan data, sistematika pembahasan, serta alur pembahasan dan alur pikir.

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

Berisi literatur mengenai *Meditation and Spa Centre* dan Arsitektur Zen serta standar-standar ruang yang terpadu dalam bentuk pengertian, peraturan perundangan, sistem pengelolaan, dan persyaratan teknis.

### **BAB III TINJAUAN LOKASI**

Membahas tentang gambaran umum pemilihan tapak berupa data fisik dan non fisik, potensi dan kebijakan tata ruang pemilihan tapak, gambaran khusus berupa data tentang batas wilayah dan karakteristik tapak untuk di desain.

### **BAB IV PENDEKATAN KONSEP PERENCANAAN DAN PERANCANGAN**

Menjelaskan tentang dasar pendekatan konsep perencanaan dan perancangan awal dan analisis mengenai pendekatan fungsional, kebutuhan jenis ruang, hubungan kelompok ruang, sirkulasi, pendekatan kebutuhan bangunan *Meditation and Spa Centre*, pendekatan kontekstual, optimalisasi lahan, pendekatan besaran ruang, serta analisa pendekatan konsep perancangan secara kinerja, struktural dan arsitektural.

### **BAB V KESIMPULAN**

Berisi temuan studi berupa kesimpulan dari keseluruhan pembahasan dan saran rekomendasi dari hasil kesimpulan tersebut.

### 1.8 Alur Pikir

**Aktualita :**

- Meningkatnya suatu faktor yang mempengaruhi tuntutan-tuntutan hidup.
- Kurangnya wadah atau sarana Kesehatan Relaksasi di Indonesia.

**Urgensi :** Perlu adanya sarana kesehatan Relaksasi untuk memulihkan atau merelaksasikan otak dan jiwa sehingga pelaku dapat kembali merasakan kenyamanan dan bahkan dapat mengurangi dampak dari penyakit jiwa.



**Tujuan :**

Untuk menyusun suatu Landasan Program Perencanaan dan Perancangan sebuah Pusat Meditasi dan spa, kemudian hal tersebut akan di jadikan landasan dalam perancangan fisik Pusat Meditasi dan spa Sebagai Sarana Kesehatan Dengan Pendekatan Arsitektur Zen.

**Sasaran :**

Merumuskan Konsep Dasar Perencanaan dan Pusat Meditasi dan Spa Sebagai Sarana Rekreasi Kesehatan Dengan Pendekatan Arsitektur Zen.

**Ruang Lingkup :**

Merencanakan dan merancang **Meditation and Spa Centre di Kabupaten Karanganyar Sebagai Sarana Relaksasi Kesehatan Dengan Pendekatan Zen.**

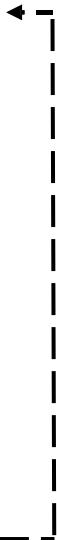


**Analisis**

Analisis antara studi pustaka dan data untuk memperoleh pendekatan aspek fungsional, kontekstual teknis dan kinerja program perencanaan dan perancangan *Meditation and Spa Centre* di Kabupaten Karanganyar Sebagai Sarana Relaksasi Kesehatan Dengan Pendekatan Zen.

**LANDASAN PROGRAM PERENCANAAN DAN PERANCANGAN MEDITATION AND SPA CENTRE DI KABUPATEN KARANGANYAR SEBAGAI SARANA RELAKSASI KESEHATAN DENGAN PENDEKATAN**

**DESAIN**



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Meditation Centre**

##### **2.1.1 Pengertian Meditasi**

Meditasi atau sering juga disebut dengan Semadi adalah praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari - hari.

Makna meditasi adalah kegiatan mengunyah - unyah atau membolak - balik dalam pikiran, memikirkan, merenungkan. Dalam definisinya, meditasi adalah kegiatan mental terstruktur, dilakukan selama jangka waktu tertentu untuk menganalisis, menarik kesimpulan, dan mengambil langkah - langkah lebih lanjut untuk menyikapi, menentukan tindakan atau penyelesaian masalah pribadi, hidup, dan perilaku.

Meditasi juga dapat diartikan sebagai pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu (KBBI). Selain itu meditasi juga dapat diartikan sebagai suatu cara untuk melatih diri untuk mengalami kehidupan dengan tataran cita atau sikap yang lebih bermanfaat.

Dengan kata lain, meditasi melepaskan manusia dari penderitaan pemikiran baik dan buruk yang sangat subjektif yang secara proporsional berhubungan langsung dengan kelekatan manusia terhadap pikiran dan penilaian tertentu. Kita mulai paham bahwa hidup merupakan serangkaian pemikiran, penilaian, dan pelepasan subjektif yang tiada habisnya yang secara intuitif mulai kita lepaskan. Dalam keadaan pikiran yang bebas dari aktivitas berpikir, ternyata manusia tidak mati, tidak juga pingsan, dan tetap sadar.

##### **2.1.2 Sudut Pandang Meditasi**

###### **a. Meditasi sebagai Kegiatan**

Meditasi bukan merupakan suatu teknik, akan tetapi untuk melakukan meditasi diperlukan teknik - teknik tertentu. Meditasi bukan sekedar sikap tubuh tertentu melainkan ada banyak hal terkait di dalam sikap tubuh tersebut, seperti kegiatan mental, pikiran, emosi dan sebagainya. Jelaslah bahwa meditasi bukan sekedar teknik yang menyangkut aspek fisik saja,

melainkan suatu kegiatan yang melibatkan berbagai aspek di dalam diri seseorang. Sehingga meditasi dapat dikatakan sebagai suatu proses, yaitu proses menuju tercapainya keadaan meditatif.

#### b. Meditasi sebagai Suatu Keadaan

Keadaan meditasi atau keadaan meditatif jelas berbeda dengan perbuatan meditasi. Keadaan meditatif mempunyai suatu pengertian yang lebih dalam bahkan sering dianggap sakral. Hal ini tidak terlalu mengherankan karena meditasi memang erat hubungannya dengan kegiatan mental dan spiritual. Namun sebenarnya keadaan meditatif tidak semuanya bersifat sakral. Melalui praktik meditasi manusia dibawa kepada suatu keadaan meditatif, yaitu suatu keadaan di mana tubuh dan pikiran bisa saja sangat sibuk, namun dalam kesibukan itu manusia masih dapat menikmati dengan penuh kesadaran adanya ketenangan dan kedamaian batin bahkan sampai menyentuh orang - orang yang berada di sekitarnya. Dalam perjalanan kehidupan, sering kali dijumpai orang - orang yang demikian. Kesibukan tidak membuat mereka tergesa - gesa, mereka senantiasa mempunyai waktu untuk orang lain. Mereka adalah orang - orang yang telah mencapai keadaan meditasi batin. Dalam keadaan yang demikian maka mereka tidak pernah membuang waktu percuma, mereka adalah orang-orang yang paling produktif, penuh kasih dan siap memberikan dukungan kepada siapa pun juga tanpa pernah pilih kasih.

### 2.1.3 Jenis Meditasi

Ada beberapa jenis meditasi yang memiliki arti dan cara berbeda - beda yaitu:

#### a. Meditasi suara primordial

Meditasi ini didasarkan pada mantra. Yang dimaksud mantra adalah suara, kata, atau ungkapan yang membuat pikiran bergetar. Salah satu mantra yang terkenal adalah kata "ommm". Ini menyingkirkan pemikiran manusia keluar dari saat-saat sekarang.

Jika orang berpikir bahwa mantra adalah suara yang diambil secara kebetulan, sesungguhnya suara-suara tersebut adalah suara yang suci. Mereka (mantra) telah memiliki makna yang sudah ada sejak dulu.

Meditasi jenis ini membuat jarak antara manusia dan gangguan mental yang membuat tidak tenang.



Gambar 2. 1 Meditasi Primordial  
Sumber: Meditation.com

#### b. Meditasi Vipassana

Praktik ini berfokus pada pernafasan hidung dan membuat manusia mengenali pikiran dan emosi. Manusia bisa merasakan tanpa membuat sebuah komentar apapun. Meditasi ini membantu manusia untuk melihat sesuatu sebagaimana adanya tanpa menghakimi atau menilai mereka. Ini membuka mata manusia dan membuat manusia memahami apa yang terjadi di sekitar.



Gambar 2. 2 Meditasi Vipassana  
Sumber: VipassanaMeditation.wordpress

#### c. Meditasi Zazen

Disebut juga Zen, meditasi ini berfokus pada pernapasan. Namun, berbeda dengan Vipassana, Zen tidak berdasarkan pernapasan hidung tapi pergerakan perut.

Untuk meditasi ini, harus dilakukan dengan posisi duduk tegak dengan dagu mengarah ke bawah dan tangan diletakkan ke bawah perut. Meditasi ini mengajarkan manusia untuk melihat hal - hal yang melewati pikiran manusia untuk kemudian dilihat satu demi satu lalu membiarkannya bebas.



Gambar 2. 3 Pengaturan Tata Ruang Kantor

Sumber: Neufert, 1996:218

#### d. Meditasi Metta

Meditasi ini didasarkan pada penganut Buddha di Tibet. Meditasi ini adalah meditasi yang penuh perhatian dan juga rasa cinta. Manusia bisa belajar untuk ber empati lebih banyak menghadapi kehidupan dengan peningkatan positif. Selain itu, manusia juga bisa belajar menerima diri sendiri dan orang lain. Orang dengan rasa rendah diri, perfeksionis, atau kritis dapat memperoleh manfaat dari meditasi jenis ini.

#### e. Meditasi Kundalini

Tujuan utama kundalini adalah membangunkan pikiran manusia. Manusia bisa melakukan meditasi ini dengan mantra dan nyanyian yang bisa mengakses alam bawah sadar.

Meditasi Kundalini memusatkan perhatian pada bagian tulang belakang manusia. Energi kundalini bisa ditemukan di punggung bagian bawah manusia.

Saat manusia mengucapkan mantra atau nyanyian, dengan saat itu juga manusia membebaskan energi yang berasal dari tulang belakangnya. Setelah terbangun, manusia akan mendapatkan sebuah pencerahan.



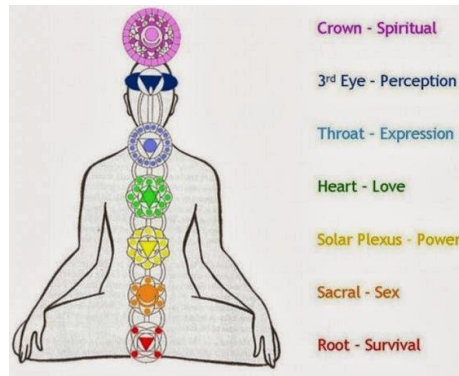
Gambar 2. 4 Kundalini Meditasi

Sumber: Neufert, 1996:218



#### f. Meditasi Cakra

Menurut penganut Hindu, orang memiliki tujuh cakra. Cakra adalah pusat energi yang di distribusikan ke seluruh tubuh. Meditasi ini berfokus pada suara, posisi tangan, visualisasi, dan fokus pada setiap cakra yang akan menghubungkan manusia dengan tubuh fisiknya.



Gambar 2. 5 Tujuh Titik Cakra Manusia  
Sumber: energicakrameditasi.blogspot

#### g. Meditasi Tonglen

Meditasi ini membantu manusia terhubung dengan apa yang membuat manusia merasa menderita, menerima rasa sakit, dan membebaskan manusia darinya.

Manusia yang mencoba lari dari apapun yang mereka anggap negatif dan menyakiti mereka hanya akan membuat semua menjadi semakin buruk. Oleh karena itu, meditasi ini memungkinkan manusia untuk melawan keadaan sulit dalam hidupnya.

### 2.1.4 Teknik – Teknik Meditasi

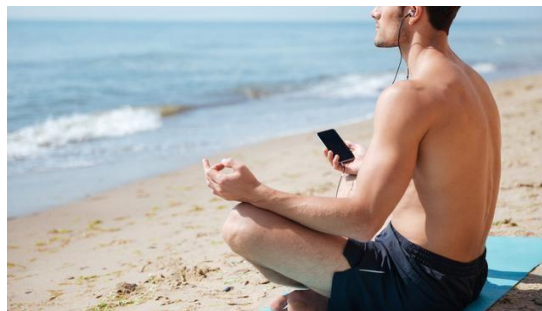
#### a. Meditasi dengan Menggunakan Suara

Penggunaan suara dalam meditasi tidaklah asing lagi. Sebagai orang timur kita sudah tidak asing lagi dengan kata mantra, yang arti sebenarnya adalah meditasi melalui suara. Suara atau bunyi memang merupakan sesuatu yang tidak asing lagi, demikian pula sebagian fungsi dan bahkan maknanya.

Demikian juga dengan mantra. Apa yang diketahui tentang mantra selama ini sangat berbeda dengan arti sebenarnya. Mantra hanya diketahui sebagai sederetan kata yang digunakan dalam kaitan dengan hal - hal yang bersifat spiritual, mistis atau gaib, yang biasa digunakan oleh seorang

“dukun”. Padahal mantra mempunyai arti yang cukup luas juga yaitu sebagai ilmu suara. Banyak tradisi yang mengembangkan dan mempergunakannya baik secara pribadi maupun dalam kelompok. Pengucapan mantra dalam kelompok merupakan kegiatan yang banyak dilakukan dan sering dijumpai. Misalnya dalam Buddhisme, Hinduisme, Sufisme, Kristianisme dan Yudaisme (Yahudi).

Dalam Sufisme misalnya, mantra yang paling penting adalah: “La Ilaha Illallah”, tidak ada Tuhan selain Allah. Kegiatan utama dalam Dzikir adalah mengingat Allah dengan menyebut nama-Nya yang suci secara berulang-ulang. Dalam Kristianitas, doa Yesus yang berbunyi: “Yesus Kristus, kasihanilah saya orang berdosa atau “Kyrie eleison”, Tuhan kasihanilah kami, yang diucapkan berulang - ulang dapat pula dikatakan sebagai ungkapan spiritual yang meditatif. Dalam agama Hindu, “Aum” merupakan salah satu mantra yang utama, disamping mantra - mantra yang lain seperti, “Om Mane Padme Hum” yang artinya dimuliakanlah permata yang berkilauan dalam teratai.



Gambar 2. 6 Teknik Meditasi Suara

Sumber: Neufert, 1996:218

#### b. Meditasi Visual

Teknik meditasi visual yaitu dengan menggunakan penglihatan sebagai langkah awal meditasi. Memandang suatu obyek tertentu, merupakan suatu cara pemusatan perhatian dengan maksud utama menenangkan pikiran sampai pada suatu titik di mana semua pikiran menyingkir dari otak dan yang tertinggal hanyalah kesadaran tentang obyek atau citra dari obyek dimaksud dan langkah berikutnya ialah bermeditasi pada obyek itu. Manusia mulai memperhatikan dan memikirkan obyek itu secara detail dan lengkap bahkan masuk ke dalam intinya, menyelaminya dan akhirnya menyatu dengannya.

Mungkin perlu sedikit penjelasan mengenai perbedaan antara obyek dan citra. Yang dimaksud dengan obyek adalah sesuatu yang menjadi pusat perhatian manusia pada saat bermeditasi dengan mata terbuka. Tetapi apabila sesudah memperhatikan suatu obyek kemudian manusia bermeditasi dengan mata terpejam atau langsung menciptakan obyek khayalan dengan mata terpejam, gambaran yang ada di dalam pikiran manusia itulah yang disebut sebagai citra.

Pada dasarnya semua benda dapat dijadikan alat meditasi; namun yang umumnya dipakai adalah empat unsur: tanah, api, air, dan udara; empat warna: biru, kuning, merah dan putih; dan dua tambahan yaitu cahaya dan ruang. Kita bebas menentukan obyek mana yang paling sesuai dengan diri kita, baik itu berupa benda, warna cahaya, suara maupun ruang. Misalnya kita dapat menggunakan seongkah tanah, kertas berwarna merah, cahaya lilin, kursi kosong, desir angin, suara jengkerik, dan sebagainya. Obyek apapun yang digunakan biasanya dimulai dari yang paling sederhana dan berangsur-angsur ke bentuk yang lebih rumit.

Perlu diingatkan bahwa penciptaan citra bukan sekedar supaya manusia mempunyai gambaran mental saja tetapi supaya dapat masuk dan menjelajahnya, sehingga manusia dapat melihat obyek dari dalamnya bukan hanya sekedar mengamatnya dari luar.



Gambar 2. 7 Meditasi Visual

Sumber: Neufert, 1996:218



Gambar 2. 8 Meditasi Visual

Sumber: architectaria.com

### c. Meditasi pada Kegiatan Diri

Teknik ini merupakan teknik paling umum dan dikenal luas. Meditasi ini merupakan kegiatan untuk memperhatikan apa yang dilakukan oleh setiap bagian tubuh. Penekanannya adalah pada kata memperhatikan, yang artinya mengamati tanpa memberikan penilaian pribadi. Fokus perhatian dapat bermacam-macam misalnya: pernapasan, perasaan, tubuh, pikiran, dan sebagainya. Dengan memperhatikan keluar masuknya napas misalnya, kesadaran meditator akan meningkat. Meningkatnya kesadaran akan membuat ia menjadi waspada (bahasa Jawa: eling) sehingga mampu mengendalikan dirinya baik dalam berpikir, berkata - kata maupun bertindak.

Demikianlah, secara perlahan namun pasti ia mampu mentransformasikan dirinya dengan menyingkirkan segala pikiran, kenangan masa lalu dan khayalan sia - sia masa datang dari otaknya, meninggalkan kebiasaan mengeluarkan perkataan yang tidak patut serta melepaskan perbuatan kasar dan tidak manusiawi. Kini yang muncul adalah sosok manusia baru yang murni, yang telah terbebas dari perangka -perangkap mental dan perilaku hidup yang selama ini telah menjadi kebiasaan dan mengotori jiwanya.



Gambar 2. 9 Meditasi Diri

Sumber: viphasanam

d. Meditasi dengan Kata - kata

Meditasi dengan kata - kata merupakan suatu bentuk doa dan disebut kontemplasi. Menurut Anthony de Mello SJ, kontemplasi merupakan komunikasi dengan Tuhan yang sedikit sekali menggunakan kata - kata, gambaran, dan pikiran. Walaupun bukan merupakan suatu teknik meditasi penuh namun pada dasarnya kontemplasi masih dapat digolongkan ke dalam teknik meditasi. Kontemplasi diawali dengan penyadaran tubuh, misalnya dengan menyadari aliran pernapasan atau perasaan tertentu (misalnya gatal, panas atau dingin). Konsentrasi pada pernapasan atau pada perasaan badan merupakan kontemplasi atau samadhi yang baik sekali dalam arti murni. Tujuannya adalah untuk membangkitkan dan mengembangkan prana yang berarti budi dan hati atau daya jiwa.

(Anthony de Mello SJ, "Sadhana: Jalan Menemukan Tuhan", Kanisius, Yogyakarta 1996.)

e. Meditasi Raja Yoga

Meditasi Raja Yoga dari Patanjali (hidup sekitar abad ke-3 atau ke-2 sebelum Masehi) merupakan salah satu tradisi meditasi yang sangat terkenal. Kebijaksanaan Patanjali tercatat di dalam The Yoga Sutras of Patanjali yang dimaksudkan untuk merumuskan pencerahan dan menjelaskan bagaimana keadaan ini dapat dicapai melalui meditasi. Meditasi adalah menenangkan pikiran sampai diam. Tahap awal ini merupakan jalan menuju keadaan meditasi yang dalam.

Untuk mencapai keadaan meditatif diperlukan tiga langkah awal yang dapat disebut sebagai sikap dasar, yang terdiri dari tertib diri, mengenal diri sendiri dan menyerahkan diri kepada Tuhan. Pencapaian tahap ini merupakan kunci untuk sampai kepada tahap akhir meditasi yaitu pencerahan.

(Doriel Hall, Penyembuhan dengan Meditasi, alih bahasa T. Hermaya, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta 1999.)

f. Meditasi Transendental

Meditasi transendental (Transcendental Meditation = TM) berakar dari tradisi Hindu di India, dibawa dan diperkenalkan kepada masyarakat Amerika Serikat oleh Maharesi Mahesh Yogi sekitar pertengahan tahun 1960. Meditasi ini menyajikan sebuah metode yang sederhana untuk mencapai kedamaian dan relaksasi yang dapat diikuti oleh setiap orang

tanpa memandang usia, agama, kemampuan intelektual serta latar belakang kebudayaan mereka.

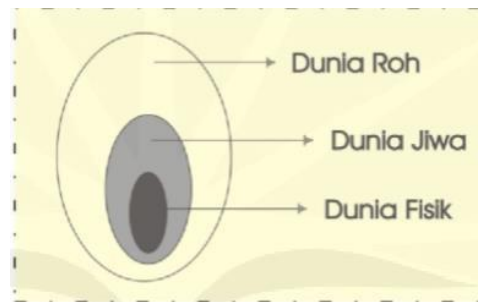
Sistemnya sangat sederhana sehingga tidak mengherankan apabila dalam tempo yang sangat singkat meditasi ini telah tersebar dan menarik minat banyak orang. Tekniknya yaitu duduk dengan sikap meditasi sambil mengucapkan secara berulang - ulang mantra yang telah dipilih untuk setiap orang secara pribadi (diberikan Guru). Mantra ini berkaitan dengan sesuatu yang bersifat ilahi, kita hanya tinggal percaya saja dan menggunakannya setiap hari. Makin sering digunakan, mantra menjadi semakin berdaya guna.

#### g. Meditasi Triloka

Menurut etimologi, kata Tri Loka terdiri dari 2 suku kata yaitu Tri yang berarti tiga, dan Loka yang berarti tempat. Jadi secara harafiah Tri Loka berarti tiga tempat. Nama itu mengingatkan bahwa alam semesta terdiri dari tiga alam yaitu marcapada, madyapada dan wasanapada.

Marcapada disebut juga kamadatu (*physical world*) merupakan tempat beradanya segala sesuatu baik wujud benda maupun makhluk hidup yang semuanya bersifat materi atau fisik (jasmani). Sekarang kita hidup di dunia materi ini karena kita masih memakai kendaraan berupa badan (bahasa Jawa: badan wadag) yang pada saatnya akan ditinggalkan. Berikutnya adalah madyapada atau rupadatu (*subtle angelic world*), adalah dimana kehidupan tidak lagi bersifat fisik tetapi bersifat rohani sesuatu yang sangat halus). Disinilah tempatnya para malaikat, dewi - dewi, bidadari - bidadari, roh orang kudus dan makhluk - makhluk halus yang lain. Akhirnya wasanaloka atau arupadatu (*incorporeal soul world*) yaitu tempat kediaman jiwa-jiwa murni termasuk jiwa utama (*supreme soul*), Tuhan, Brahma, Bapa atau sebutan apa saja yang biasa dipergunakan untuk Tuhan Sang pencipta.

Selain hal tersebut nama Tri Loka juga merujuk kepada suatu pendapat atau keyakinan bahwa tubuh manusia terdiri dari tiga unsur penting yaitu roh, jiwa, badan. Seperti gambar dibawah ini.



Gambar 2. 10 Tiga Lapisan Dunia

Sumber: Meditasi Triloka, R. Soegoro SE, MA

Pengertian seperti itu pun sebenarnya belum lengkap karena menurut ahli theosofi seluruh jagad raya (alam semesta) demikian juga setiap manusia terdiri dari tujuh lapisan badan atau kendaraan, yaitu badan fisik, astral, mental, intuisi, (budhi) atma (sukma) monad dan ilahi. Ketujuh lapisan tersebut dapat dikelompokkan lebih kecil lagi menjadi tiga, dengan catatan bahwa jiwa itu meliputi astral, mental dan budhi sedangkan roh mewakili atma, monad dan ilahi.

Tujuan dari Meditasi Triloka adalah mencapai jiwa yang damai dan bahagia. Jiwa tidak akan memperoleh kedamaian kalau ia tidak bahagia. Sebaliknya, jiwa tidak akan memperoleh kebahagiaan kalau tidak memperoleh kedamaian. Untuk mencapai kedua hal tersebut maka perlu berlatih atau memberdayakan diri sendiri sehingga mencapai kesadaran sejati. Kesadaran sejati akan memberikan pengetahuan yang dalam tentang siapa kita. Menemukan diri pribadi atau diri sejati akan memberikan kebahagiaan dan kedamaian abadi suatu kedamaian yang tidak akan berakhir. Keadaan demikian hanya akan diperoleh apabila seseorang menemukan dan menyatu dengan sumber hidup yaitu Tuhan Yang Maha Esa.

### 2.1.5 Tujuan Meditasi

Satu contoh sederhananya, kita mungkin hanya ingin memiliki jiwa yang lebih tenang dan jernih. Sudah jelas, satu alasan untuk tujuan ini (meditasi) adalah karena jiwa kita tidak tenang, dan karenanya kita merasa sangat terganggu, tidak bahagia, dan terhambat dalam melakukan yang terbaik dalam hidup. Jiwa yang bermasalah bisa juga berpengaruh buruk terhadap kesehatan, atau menyebabkan atau memperkeruh masalah di kehidupan pribadi dan membahayakan hubungan kita dengan yang lain, serta dapat juga menimbulkan kesulitan di tempat bekerja.

Di contoh ini, tujuan bermeditasi adalah mengatasi semacam kekurangan atau masalah yang dimiliki manusia, baik secara batin maupun perasaan. Manusia memutuskan untuk bertanggung jawab untuk mengatasi masalah tersebut secara tertib melalui meditasi.

### **2.1.6 Manfaat Meditasi**

Kebahagiaan, kebijaksanaan, kewaspadaan, kejernihan berfikir, kelemahan lembut, cinta kasih dan kedamaian baru merupakan sebagian dari manfaat yang diperoleh oleh meditator yang benar dan tekun bermeditasi. Perbedaan yang sangat mencolok juga terpancar dari meditator, karena mereka dapat mengendalikan dirinya dengan baik dan mempunyai kepribadian yang kuat. Meditator juga mempunyai fisik yang sehat, pandangan yang luas dan tajam. Itu semua diperoleh karena meditator mempunyai kesehatan yang lengkap, baik kesehatan fisik, emosi, mental maupun spiritual. Meditasi akan memberi dampak yang positif bagi meditator, baik dari sikap, tingkah laku, tutur kata, dan pandangan.

### **2.1.7 Tinjauan Meditation Centre**

#### **a. Pengertian Pusat Meditasi**

Menurut kamus besar bahasa Indonesia meditasi adalah mengheningkan cipta dan memusatkan segenap pikiran (dengan meniadakan segala hasrat jasmaniah). Pusat adalah tempat yang letaknya dibagian tengah, pokok pangkal / yang menjadi pimpinan. Jadi Pusat Meditasi adalah wadah yang digunakan sebagai tempat pelayanan latihan “mengheningkan cipta” dengan memusatkan segenap pikiran untuk mencapai suatu tujuan dengan meniadakan segala hasrat jasmaniah. Dalam berlatih meditasi dibutuhkan tempat latihan yang sesuai untuk mendukung keberhasilan jangka panjang. Tempat latihan yang dimaksud adalah Pusat Meditasi yaitu suatu tempat yang terisolasi dari kondisi duniawi, yang mendukung kegiatan berlatih meditasi sehingga manusia sungguh dapat mengerti dan menghayati meditasi.

Pusat Meditasi merupakan ‘wadah’ untuk berlatih agar manusia dapat menjalani meditasi dengan baik. Bangunan Pusat Meditasi dirancang untuk menunjang berhasilnya kegiatan meditasi.



## b. Fungsi Pusat Meditasi

Secara umum, selain sebagai tempat yang mewadahi kegiatan meditasi perasaan pengunjung, berfungsi juga sebagai:

- 1) Untuk memberikan sarana kesehatan psikologis atau jiwa bagi masyarakat
- 2) Sebagai wadah untuk memenuhi kebutuhan manusia ketika membutuhkan ketenangan
- 3) Sebagai sarana pembelajaran
- 4) Sebagai sarana relaksasi, dan
- 5) Sebagai sarana rekreasi.

## c. Pengguna Pusat Meditasi

### 1) Meditator (yogi)

Meditator adalah orang yang mempunyai bakat dalam kegiatan meditasi dan sebagai orang yang membimbing atau mengarahkan kegiatan meditasi.

### 2) Pelaku

Pelaku adalah seseorang yang melakukan kegiatan tersebut untuk kebutuhan yang dia butuhkan.

### 3) Pengunjung

Pengunjung adalah seseorang yang hanya mengunjungi atau mendatangi lokasi tersebut hanya untuk sekedar rekreasi ataupun menikmati tempat tersebut.

Pengunjung berasal dari semua kalangan, wisatawan domestik maupun mancanegara.

### 4) Pengelola

Sekelompok orang yang bertugas mengelola (mengatur) tentang semua kegiatan yang berlangsung dan yang akan berlangsung di Pusat Meditasi.

## d. Fasilitas Pusat Meditasi

### 1) Ruang meditasi utama dan umum.

#### a) Ruang meditasi utama

Digunakan atau ditujukan untuk sarana meditasi pada tingkatan khusus, sehingga lebih membutuhkan ruang yang tenang dan nyaman.



Gambar 2. 11 Ruang Meditasi Umum

Sumber: <http://lindaberner.com>

b) Ruang meditasi umum

Digunakan untuk umum, untuk ruang pun tidak terlalu memfokuskan keheningan tetapi tetap dalam kondisi yang tenang dan sirkulasi dapat dijangkau dengan mudah.



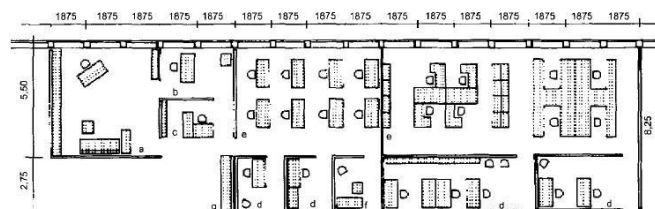
Gambar 2. 12 Ruang Meditasi Umum

Sumber: <https://cferg06.wordpress.com/2012/08/28/vipassana-meditation-retreat-2/>

2) Ruang kantor.

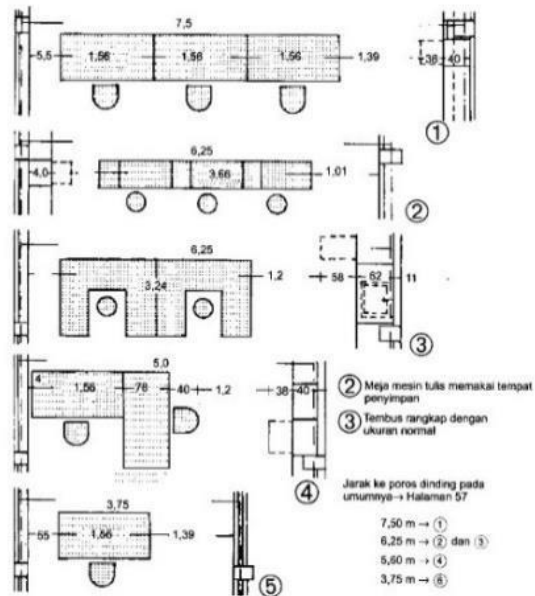
Bangunan oleh pengelola yang bertanggung jawab penuh akan bangunan meditasi dan spa center ini.

Adapun kebutuhan ruangan tempat kerja/kantor berlandaskan “Peraturan keamanan untuk Tempat Kerja Perkantoran”, yaitu luasan ruangan kantor kecil minimum adalah 8 – 10 m<sup>2</sup> sedangkan untuk luasan besar minimum 12 – 15 m<sup>2</sup>.



Gambar 2. 13 Pengaturan Tata Ruang Kantor

Sumber: Neufert, 1996:218

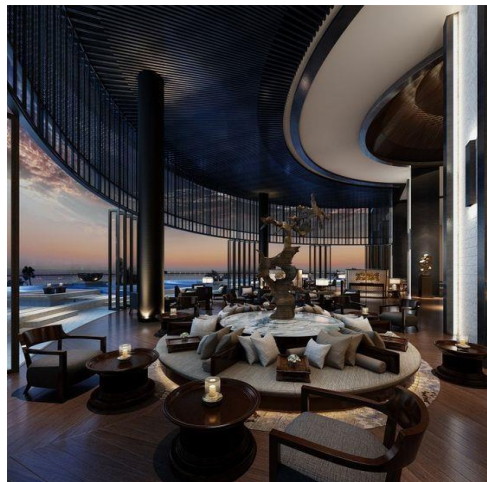


Gambar 2. 14 Standar Meja Kantor

Sumber: Neufert, 1996:218

### 3) Lobby dan Aula serba guna.

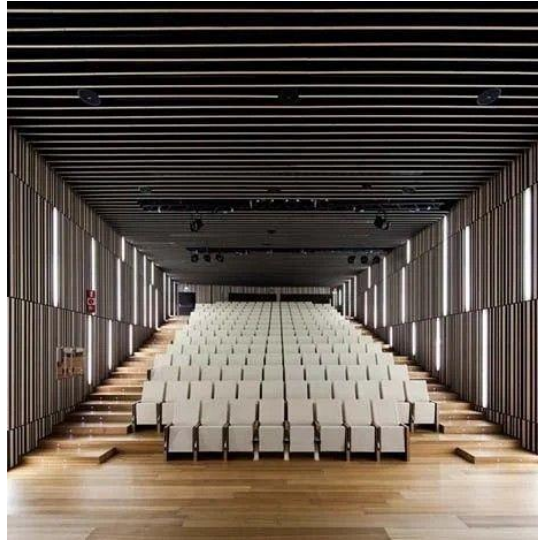
Lobby digunakan sebagai area utama entrance pada bangunan, didalam lobby tersebut terdapat juga ruang informasi sehingga ada beberapa fasilitas seperti ruang tunggu dan ruang - ruang penunjang lainnya.



Gambar 2. 15 Lobby

Sumber: pinterest.com

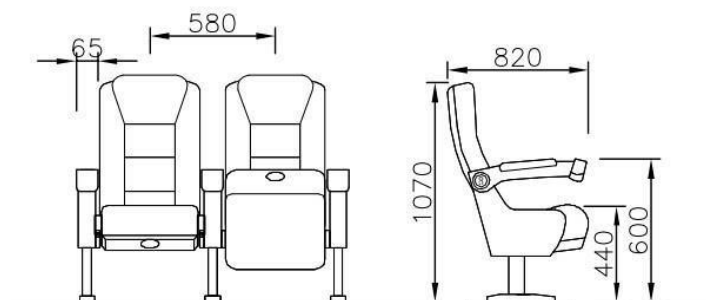
Aula digunakan untuk tempat melakukan aktifitas tambahan seperti acara workshop ataupun seminar.



Gambar 2. 16 Aula

Sumber: pinterest.com

MOR-MP-07



Gambar 2. 17 Standar Ukuran Kursi

Sumber: Neufert, 1996:218

4) Perpustakaan dan Ruang diskusi.

Perpustakaan berisi beberapa rak buku dan tempat duduk beserta meja untuk membaca.



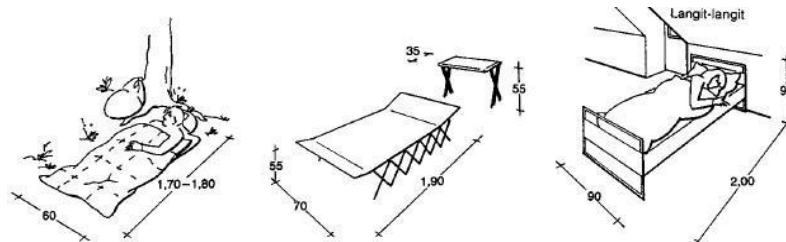
Gambar 2. 18 Perpustakaan

Sumber: pinterest.library.co.id

## 5) Hunian/ asrama.

Asrama/ hunian digunakan oleh para pengguna jasa meditasi yang menginap dan beberapa orang guru (mediator).

Biasanya untuk area asrama putra dan putri terpisah, namun masih berada dalam satu area.



Gambar 2. 19 Proporsi Tempat Tidur (single)

Sumber: Neufert, 1996:218

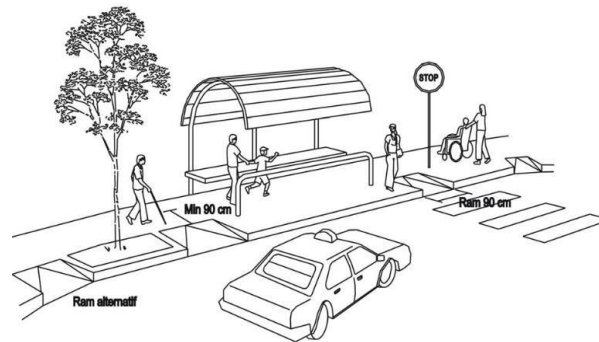


Gambar 2. 20 Tempat tidur tunggal

Sumber: Permen PU 2006

## 6) Parkir dan Taman

Selain tempat untuk memarkirkan kendaraan, hal - hal yang perlu diperhatikan ialah jarak antara parkir dengan jalan utama, serta fasilitas-fasilitas penunjang lainnya.



Gambar 2. 21 Shelter Penunggu Taksi

Sumber: Neufert, 1996:218

## 2.2 Spa Centre

### 2.2.1 Pengertian Spa

SPA merupakan suatu singkatan kata dari bahasa latin yang berasal dari kata Solus Per Aqua (Solus = Pengobatan atau Perawatan, Per = Dengan dan Aqua = Air). Berdasarkan arti tersebut maka dapat dikatakan bahwa SPA adalah suatu sistem pengobatan atau perawatan dengan air atau dalam bahasa Inggris dikenal sebagai Hydrotherapy. Secara lebih rinci SPA didefinisikan sebagai suatu cara pelaksanaan kesehatan dengan mempergunakan air dalam berbagai bentuk untuk mengobati suatu penyakit atau untuk mempertahankan kesehatan individu.

Konsep dari Spa sebenarnya berasal dari zaman kekaisaran Romawi 3000 tahun yang lalu, ketika pasukan Legion terkena luka ringan akibat perang. Mereka berusaha untuk mencari cara untuk sembuh dari luka - luka ringan tersebut. Mereka mencari galian sumber air panas dan kemudian membuat kolam - kolam mandi supaya mereka dapat menyembuhkan tubuh yang terluka. Mereka menamai tempat itu dengan *aquaell* dan kegiatan mandinya disebut spa, yang berasal dari bahasa Yunani yaitu Sanus per Aquam yang berarti perawatan dan penyembuhan melalui air. Kemudian kota spa, di Belgia didirikan untuk tujuan ini, yang kemudian menjadi terkenal pada abad ke-14 dan masih ada sampai sekarang (Sumber: Brown, Anita) secara Etimologi menurut kamus bahasa Inggris Meriem-Webster, kata spa berarti tempat yang berair di kota kecil provinsi Belgia Liege, Belgia.



Gambar 2. 22 Kota Spa, Belgia

Sumber: Wikipedia.org

Di kota Spa ini, ada sebuah mata air terkenal yang mengandung mineral dan telah dikunjungi sejak abad ke-14, temperatur mata air panas sekitar 32°C. Penggunaan Spa sebagai sarana pengobatan telah tercantum

dalam suatu kepustakaan medis pada tahun 1500 SM dengan judul Rig Veda yang berarti “perawatan air untuk penyembuhan demam”. Dalam dunia kedokteran, “Hipokrates” sebagai Bapak Kedokteran Modern telah mempergunakan Spa secara luas untuk pengobatan sejak tahun 400 SM. Ia juga menjelaskan secara 7 luas indikasi dan kontra-indikasi perawatan dengan air. Prinsip prinsip dasar yang diuraikan Hipokrates ini menjadi titik tolak munculnya Spa Medic (Terapi Air).

Di jaman modern perawatan Spa Medic dimulai pada abad 17 (1697), diperkenalkan oleh Sir John Floyer, 1697. Mengikuti cara Floyer yang mempunyai dasar ilmiah klinis kuat mengenai penggunaan air sebagai upaya penyembuhan maka di daratan Eropa mulai muncul beberapa ahli baik medis maupun non-medis yang berkecimpung dalam dunia Spa di antaranya adalah Priessnitz, Rausse dan Father Kneipp.

Dalam perkembangannya spa bermunculan untuk menawarkan beragam program bagi yang membutuhkan kesegaran, tenaga serta semangat yang baru. Bahkan dengan kemajuan teknologi dan kebutuhan manusia, spa modern tidak lagi sekedar kegiatan berendam di air panas atau pijat tradisional, tapi lebih dari itu spa ini telah menjadi pendekatan holistik atau sarana yang bertujuan untuk menyelaraskan kehidupan manusia melalui terapi alternatif secara tiga dimensi yaitu tubuh, pikiran dan emosi yang disalurkan melalui enam indra.

### **2.2.2 Klasifikasi Spa**

Menurut ISPA (International Spa Association) ada 7 kategori Spa, antara lain:

#### **a. Club Spa**

Biasanya lebih banyak menawarkan fasilitas kebugaran dengan penawaran pelayanan di siang hari.

#### **b. Cruisheship Spa**

Spa diatas kapal pesiar dengan pelayanan professional, tersedia personal training (pelatih pribadi) dan pelayanan kecantikan di salon.

#### **c. Day Spa**

Spa dengan pelayanan terorganisir secara profesional yang ditawarkan dalam 1 hari, dengan pelayanan dari penataan rambut hingga perawatan kaki.



d. Destination Spa

Spa yang berfokus pada peningkatan gaya hidup dan perbaikan kesehatan melalui pelayanan yang terorganisir secara profesional, menyediakan kebugaran fisik, program edukasi, dan fasilitas penginapan. Biasanya terletak di tempat terpencil dan harus menginap beberapa hari.

e. Medi Spa

Spa secara individual, berkelompok dan secara institusi dimana menggabungkan pengobatan medis dan spa tradisional dibawah pengawasan dokter.

f. Mineral Spring Spa

Perawatan hidroterapi yang menggunakan mineral alami atau air panas atau air laut yang berada disumber lokasi tersebut.

g. Resort Hotel Spa

Spa yang menjadi satu lokasi dengan sebuah resort atau hotel, dengan pelayanan spa yang terorganisir secara professional dengan pilihan pelayanan bermacam - macam selain spa, juga makanan sehat yang tersedia, bisa dilakukan dalam sehari maupun beberapa hari.

### 2.2.3 Fungsi dan Tujuan Spa

Fungsi spa bukan untuk menyembuhkan penyakit, melainkan untuk membuat seseorang merasa nyaman, baik tubuh maupun jiwanya. Spa adalah terapi dengan menggunakan air, serta air 10 garam, minyak dan aromaterapi, hubungan antara tubuh, pikiran dan jiwa, aliran energi positif dan negative dalam diri dan pusat energi tubuh. Kesegaran tubuh dan jiwa membuat seseorang mampu melakukan banyak aktivitas dan rutinitasnya dengan lebih baik dan penuh semangat. Manusia selalu membutuhkan stamina fisik, pikiran serta emosi yang prima agar dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dengan kecepatan yang konsisten. (Benge and Tara, 2003).

Spa juga berfungsi sebagai media membuang racun dari dalam tubuh biasa dikenal dengan *detoxifying spa*. Perawatan spa ini dapat membantu efektivitas pembuangan racun melalui kulit. Penumpukan racun dalam tubuh dapat mempengaruhi kebugaran tubuh seseorang. Setelah menjalani perawatan spa orang tersebut diharapkan dapat mendapatkan kembali kebugaran tubuhnya. Manfaat spa sendiri banyak sekali diantaranya menghaluskan kulit, mengencangkan, memutihkan dan memberi nutrisi pada

kulit, mengendurkan ketegangan otot, detoksifikasi tubuh. Disamping itu spa juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menghilangkan kecemasan, kemarahan dan depresi, mencegah alergi, tanda - tanda diabetes. Selanjutnya migrain dan asma, menurunkan tekanan darah tinggi dan hipertensi, mengurangi insomnia, stress dan kelelahan, mengembalikan keseimbangan alami tubuh, mencapai kebahagiaan, percaya diri dan kreativitas serta memperlambat proses penuaan. Melakukan perawatan tubuh sebaiknya sebanyak satu sampai dua kali dalam sebulan.

## 2.2.4 Fasilitas Spa

### a. Area Treatment Spa menurut Fitness and Spa Book

Secara umum fasilitas mendasar yang terdapat di dalam spa antara lain fasilitas terapi pijatan dan terapi air. Adapun area yang terdapat dalam sebuah fasilitas spa antara lain:

#### 1) *Massage Space*

Area dimana pengunjung bisa menikmati layanan pijatan kesehatan dan pengembalian stamina tubuh.



Gambar 2. 23 *Massage Space*

Sumber: Pinterest.com

#### 2) *Hydrotherapy Rooms*

Fasilitas spa yang memakai air sebagai salah satu fasilitas terapi kesehatan, dengan menggunakan tekanan thermal air sebagai sistem perawatan.



Gambar 2. 24 *Hydrotherapy Room*

Sumber: Pinterest.com

### 3) *Wrap Treatments*

Proses detoksifikasi racun dari dalam tubuh melalui pori-pori kulit, setelah sebelumnya dibungkus dengan masker.



Gambar 2. 25 *Wrap Treatment*

Sumber: Shutterstock.com

### 4) *Relaxation Lounge*

Sebagai area relaksasi atau area perantara antar fasilitas.



Gambar 2. 26 *Relaxation Lounge*

Sumber: Pinterest.com

5) *Couple Facility*

Fasilitas yang diberikan untuk pengunjung yang datang berpasangan dan ingin mendapatkan pelayanan lebih privasi.



Gambar 2. 27 *Couple Facility*

Sumber: Pinterest.com

6) *Fitness Facility*

Fasilitas fitness atau olah tubuh sebagai salah satu fasilitas penunjang didalam sebuah spa.



Gambar 2. 28 *Couple Facility*

Sumber: Pinterest.com

b. Fasilitas penunjang spa

Terdapat beberapa fasilitas penunjang spa, antara lain:

1) Tempat bilas

Sebagai area ganti pakaian, toilet dan kamar mandi.



Gambar 2. 29 Ruang bilas

Sumber: Pinterest.com

2) R. lulur

Sebagai area perawatan lulur.



Gambar 2. 30 Ruang lulur

Sumber: Pinterest.com



## 3) R. pijat

Sebagai area perawatan pijat.



Gambar 2. 31 Ruang pijat / *Massage room*

Sumber: Pinterest.com

## 4) Sauna

Salah satu fasilitas yang terdapat didalam spa yang berfungsi sebagai salah satu cara mendetoksifikasi racun dalam tubuh dengan pengeluaran keringat.



Gambar 2. 32 *Sauna Room*

Sumber: Pinterest.com

5) *Jacuzzi / whirl pool*

Merupakan sebuah fasilitas tambahan yang memiliki kegunaan sebagai salah satu terapi air untuk penenangan otot dan pengurang stress.

- a) *Hot tub*
- b) *In ground spa*
- c) *Portable jacuzzi spa*
- d) Fasilitas olah tubuh



Gambar 2. 33 *Jacuzzi*

Sumber: Pinterest.com

6) Kegiatan olah tubuh

Salah satu kegiatan penunjang yang berada didalam fasilitas spa. Spa memiliki beberapa macam variasi fasilitas olah tubuh yang jenisnya disesuaikan dengan tempat dan alat yang dipakai seperti olah raga *outdoor* atau *indoor*. Beberapa macam jenis olah tubuh yang lazim berada didalam fasilitas spa antara lain:

- a) Area aerobic
- b) Area fitness
- c) Yoga
- d) Renang
- e) Dll



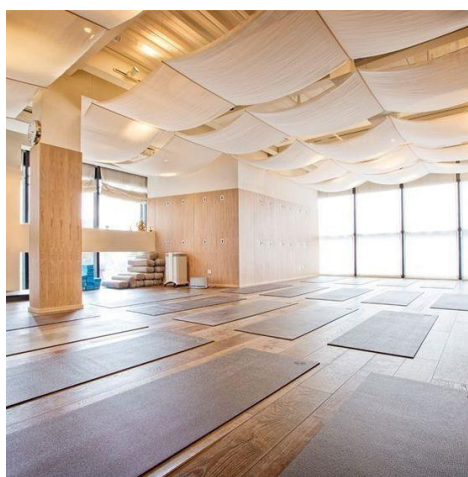
Gambar 2. 34 *Fitness Facility*

Sumber: Pinterest.com



Gambar 2. 35 *Swimming pool Facility*

Sumber: Pinterest.com



Gambar 2. 36 *Yoga Room*

Sumber: Pinterest.com



## 2.3 Tinjauan Arsitektur Zen

### 2.3.1 Pengertian Arsitektur Zen

Zen (禪) berasal dari kata Cina yakni 'Ch'an' yang diambil dari kata Sansekerta disebut dhyana. Ch'an atau Zen diajarkan pertama kali oleh Bodhidharma yang berasal dari India (Purser, 2013: 36). Bodhidharma membawa Ch'an atau Zen ke Cina dan berkembang untuk beberapa abad, kemudian perkembangan Zen berlanjut di Jepang, yang dikenal dengan Buddha Zen. Zen menekankan pada pencapaian akan pencerahan secara bertahap yang dicapai melalui meditasi.

"Zen philosophy tend to prefer a perfectly empty space to a space that is perfectly complete" (K Takeyama, 1983) Filosofi Zen, 'Nothingness' (kekosongan) merupakan sebuah rasa totalitas yang muncul dalam jiwa manusia. Terdapat suatu gejala 'penyatuan' antara jiwa manusia dengan ruang yang ada. Dimana seluruh inderawi berusaha menjelajahi dan terlibat dalam ruang, ia bisa merasakannya dengan melihat, membau, mendengar, bahkan menyentuh (meraba) dan salah satu stimulus dalam gubahan yang bisa menimbulkan rasa kekosongan tersebut adalah komposisi dari bentukan (geometri) ruang.

Makna kekosongan memang tidak begitu mudah dan cepat dalam mendapatkan pemahaman. Karena pemaknaan kekosongan sangat erat dengan pengalaman-pengalaman pribadi, dimana setiap orang memiliki pengalaman pribadi yang berlainan. Hal ini akan sangat mempengaruhi bagaimana cara seseorang dalam bereaksi terhadap lingkungannya, dan menentukan '*typical reaction*' pada sebuah situasi. Setiap orang memiliki *space schemata* yang dibentuk oleh struktur dasar yang universal (archetypes), stuktur kondisi sosial dan budaya, serta karakter individu. Sehingga dibutuhkan panduan dalam merasakan imaji kekosongan.

Konsepsi kekosongan sangat erat kaitannya dengan sebuah filosofi kehampaan Zen Buddhisme dan filosofi Lao Tzu dalam ajaran The Tao Te Ching. Pada konteks ruang, konsep filosofi Zen dan Tao ini diterjemahkan dalam perihal dimana seseorang mampu mengkomposisikan sebuah ruang yang mampu menghadirkan kekosongan.

Kekosongan yang dirasakan adalah sebuah bentuk ketenangan berpikir, ketenangan hati dan rasa, suatu bentuk kesadaran pada tingkat menuju kesadaran jiwa hingga kesadaran pada tingkat bawah sadar yaitu tingkat transendental perasaan - perasaan yang menyatukan, sebuah

kesatuanan dengan seluruh alam, yang bergabung dalam keseluruhan tunggal.

“Karena kamu berpikir dirimu punya raga dan pikiran, kamu memiliki rasa kesepian. Tetapi jika kamu menyadari bahwa segala sesuatu hanyalah kilasan yang lenyap kedalam keluasan alam semesta, kamu akan menjadi kuat dan eksistensimu akan menjadi penuh arti” Oleh: Shunryu Suzuki (1970)

Tiada adanya warna, tiada adanya aroma, dan ketiadaan, atau energi universal, adalah hal hal yang juga diusahakan Suzuki agar kepada “mereka” pikiran kita terarah – “keberadaan”–(is-ness) yang tidak menyerupai apa apa, tidak terlihat seperti apa apa, tetapi merupakan generator dunia, mengenalinya dan menjadi selaras dengannya. Manusia membersihkan dirinya dari “materi” agar menjadi orang yang kosong pikirannya. Hal ini merupakan salah satu cara manusia memahami keabadian sempurna alam semesta. Dengan kata lain, Zen merupakan filosofi hidup yang mengajarkan manusia untuk fokus pada kesederhanaan, berfokus pada hal - hal yang penting dan meninggalkan hal - hal yang tidak penting.

### **2.3.2 Karakteristik Zen**

Terdapat beberapa karakteristik dalam Zen menurut Hisamatsu dalam Zhao (2009: 13), di antaranya adalah fukinsei (asimetris), kanso (kesederhanaan), shizen (kealamian), dan datsuzoku (bebas dari ikatan). Urutan dalam karakteristik ini tidak menunjukkan tingkat kepentingan dari karakteristik tersebut, melainkan masing-masing karakteristik memiliki makna yang sama pentingnya. Karakteristik tersebut merupakan cara untuk mengekspresikan pengenalan akan ‘diri yang tak berbentuk’ atau ‘kekosongan’.

#### **a. Fukinsei atau Asimetris**

Fukinsei berarti asimetris. Menurut Hisamatsu dalam Zhao (2009: 14), asimetris berarti tidak teratur, tidak rata, atau tidak seimbang. Dalam bentuk, bentuk simetris dinyatakan dengan lingkaran. Namun ada bentuk lingkaran yang sisinya tidak rata dan tidak seimbang. Bentuk lainnya adalah bentuk segi empat yang panjang sisinya tidak sama. Bentuk yang sisinya tidak sama atau tidak seimbang dapat dikatakan asimetris. Dalam

angka, asimetris ditunjukkan dengan angka ganjil, sedangkan angka genap merupakan simetris.

Angka dua, empat, enam, delapan, dan sepuluh dapat dibagi dengan angka dua, hal tersebut dapat dikatakan sebagai simetris. Namun angka satu, tiga, lima, tujuh, dan sembilan merupakan angka ganjil dan dikatakan sebagai asimetris. Di dalam seni ikebana dan kaligrafi terdapat tiga gaya, yaitu formal, semi formal, dan informal. Asimetris dapat dikatakan informal, sedangkan simetris digambarkan dengan gaya formal.



Gambar 2. 37 Asimtris bangunan

Sumber: Pinterest.com

#### b. Kansa atau Kesederhanaan

Kansa merupakan karakteristik kedua yang berarti kesederhanaan. Menurut Hisamatsu dalam Zhao (2009: 14), kesederhanaan merupakan sesuatu yang tidak menyolok. Kesederhanaan dalam warna berarti warna tersebut tidak menyolok dan tidak terlihat adanya perbedaan warna.



Gambar 2. 38 Kesedarhanaan bangunan

Sumber: Pinterest.com

c. Shizen atau Kealamian

Menurut pendapat Hisamatsu dalam Zhao (2009: 15), shizen berarti sesuatu yang alami, wajar, natural, atau bukan buatan. Kealamian tersebut sama dengan tidak adanya paksaan atau tidak ada maksud tertentu.

Kealamian yang sesungguhnya adalah tanpa pikiran atau tanpa tujuan yang muncul dari penyangkalan yang polos atau kealamian yang terjadi secara kebetulan dan niat yang biasa.



Gambar 2. 39 Kealamian bangunan

Sumber: Pinterest.com

d. Datsuzoku atau Bebas dari Ikatan

Menurut Hisamatsu dalam Zhao (2009: 16), datsuzoku secara singkat berarti bebas dari kebiasaan, adat, rumus, peraturan, atau tidak terikat dengan sesuatu. Hal ini termasuk kebebasan atau tidak adanya batasan dalam berpikir maupun bertindak. Bebas dari keterikatan juga berarti tidak mematuhi atau menaati peraturan, baik tidak mematuhi peraturan yang telah ada maupun tidak mematuhi peraturan yang akan ada. Berbagai macam peraturan akan menjadi penghalang aktifitas dan kreatifitas. Karakteristik ini berhubungan dengan asimetris yang meninggalkan aturan dan kesempurnaan, serta berhubungan dengan kreatifitas seniman dalam mengekspresikan pemahamannya terhadap alam ke suatu karya.



Gambar 2. 40 Bebas dari ikatan pada bangunan

Sumber: Pinterest.com

### 2.3.3 Prinsip dan Ciri-ciri Kekosongan Zen

Hal-hal yang esensial dan substansial dalam prinsip dan ciri-ciri kekosongan Zen adalah:

#### a. *Simplicity* (Kesederhanaan)





Dalam kekosongan terdapat kesederhanaan. Yang dimaksud dengan *simplicity* dengan pendekatan konsep Zen adalah merancang sesuai hakikat sejati kehidupan yaitu tanpa persepsi bingung, tenang, harmonis, sederhana dan ruang seperti apa adanya. *Arsitektur simplicity* tak bisa lepas dari arsitek Mies Van der Rohe, tokoh perintis arsitektur modern dengan rumusannya yang tersohor "Less is More" bahwa semakin sedikit semakin baik. Mies berusaha menciptakan sebuah perenungan, ruang netral melalui arsitektur yang berbasis kejujuran material dan integritas struktur.

Citra yang mewah dari arsitektur zen jelaslah: kesederhanaan, kepolosan, kelurusan, dan ketenangan batin. Semua serba bidang polos, dapat dikatakan tipis, nyaris tidak bermateri, tanpa hiasan atau ornamen apapun. Satu - satunya "hiasan" hanyalah permainan garis - garis lurus dan bidang murni. Menggambarkan jiwa yang mencari keheningan reflektif dan keheningan dalam pengendalian diri. Merupakan refleksi dari ajaran Zen yang mengajarkan harmoni, keseimbangan, dan keheningan yang indah.

Kesederhanaan dari eksistensi kekosongan menjadi karakter yang kuat dari wujud keheningan.

Tabel 2. 1 Prinsip Simplicity Kekosongan dalam Prinsip Zen

Sumber : google.id

Karakter	Definisi	Penerapan Desain
Geometri	<p>Komposisi bentuk yang mencitrakan ketenangan yaitu bersifat diam, seimbang, pasif, monoton, dan statis. Bentuk bujur sangkar dan kubus menunjukkan sesuatu yang murni, statis, dan netral.</p> <p>Bentuk Lingkaran menunjukkan sesuatu yang stabil.</p>	 
Polos	<p>Bidang polos, dapat dikatakan tanpa hiasan atau ornamen apapun.</p> <p>Ruang netral melalui arsitektur yang berbasis kejujuran material dan integritas struktur.</p>	
Hening	<p>Tanpa persepsi bingung, tenang, harmonis, sederhana dan ruang seperti apa adanya.</p>	

*b. Naturalness (Kealamian)*

*Naturalness* dalam paham Zen adalah bahwa semua benda-benda di alam ini merupakan gambaran yang terbebaskan. Dalam Buddha, meditasi merupakan kegiatan menuju pada pemurnian diri, lalu melepaskannya, dalam arti, melepaskan hasil pemurnian diri itu sendiri, menerima, mengetahui dan menyadari akan diri sendiri, lingkungan, dan alam. Melihat sesuatu “sebagaimana adanya, sesuai hakikat sejatinya”



Perasaan menyatu dengan alam adalah penting melalui pengenalan terhadap sifatnya, karena sesungguhnya manusia juga merupakan bagian dari alam. Elemen alam yang membentuk kehidupan dalam Zen Buddhisme adalah unsur api (cahaya), air, tanah dan angin. Sifat keempat elemen ini universal, artinya dapat dirasakan oleh semua orang. Dalam hal ini, arsitektur berperan menjadi media bagi orang untuk merasakan eksistensi cahaya, angin, tanah, dan air melalui indera tubuh. Maka dengan menyatu dengan alam, mengerti karakteristiknya, ketenangan akan diperoleh, sesuai dengan karakter air, angin, tanah dan cahaya.

Tabel 2. 2 Kealamian dalam Prinsip Zen

Sumber: google.id

Elemen	Definisi	Penerapan Desain
Cahaya	Cahaya yang dapat membawa suasana hening melalui visual adalah cahaya yang kuat didalam kegelapan ruang, kekontrasan bayangan terangdan gelap	



Air	Unsur air yang dapat mengheningkan batin adalah air yang tenang melalui visualisasi dan pendengaran.	
Angin	Hembusan angin melalui perabaan memberikan rasa tenang dan sejuk.	
Tanah	Unsur tanah dapat dirasakan melalui visual maupun perabaan melalui taman.	

### c. *Formless* (Tanpa Bentuk)

Tujuan dari jalan pembebasan Zen yang dicapai orang yang mencapai pencerahan (*satori*) adalah realisasi kebenaran absolut, dunia tanpa bentuk (*formless*), yaitu realisasi bahwa semua fenomena adalah tanpa inti dan tidak kekal, kosong. Dalam Heart Sutra Zen dikatakan:

“Sariputra, wujud itu tidaklah lain dari kekosongan, dan kekosongan tiada lain dari wujud; Wujud persisnya adalah kekosongan, dan kekosongan persisnya adalah wujud. Demikian juga sensasi, persepsi, kehendak dan kesadaran.”




Sutra tersebut berisi tentang eksistensi dari kekosongan adalah wujud, begitu pula sebaliknya wujud adalah kekosongan. Ruang dengan pendekatan Zen menurut Tadao Ando (1990):

*“In Zen Buddhist thought, space is said to come into being at the boundary where material things vanish. In Zen context, space is non-existence. A person sitting silent and contemplative in such a space has the feeling of experiencing limitless size within the interplay of light and dark.”*

Dalam kaitannya dengan formless, ruang dianggap sebagai “tidak eksis” dan tanpa batas, membingungkan untuk tetap diam dan fokus, serta tetap dalam keadaan kontemplatif (meditatif) walaupun dalam ruang yang sempit, gelap dan sedikit cahaya (membingungkan).

Tabel 2. 3 Bentuk dalam Prinsip Desain

Sumber: google.id

Karakter	Definisi	Penerapan Desain
Non Existence	<p>Kehadiran ruang tidak dirasakan, seakan-akan berada di ruang yang tak dikenal.</p> <p>Bidang pelingkup arsitektur tidak dominan</p>	
Limitless	<p>Jarak ruang dirasakan tanpa batas, tersamar, tak dapat diukur</p>	

#### 2.3.4 Kaitan Pendekatan Arsitektur Zen dengan *Meditation and Spa Centre*

Bagaimana tatanan ruang yang mampu menunjang kondisi batin yang hening dengan pendekatan kekosongan Zen". Batin yang hening yang dimaksud adalah keadaan batin peserta meditasi. Oleh karena itu dalam bab ini akan dibahas mengenai pembahasan permasalahan yang lebih berkaitan pada aspek karakteristik pelaku beserta karakteristik pelatihannya. Dengan demikian dapat diperoleh kajian bagaimana suasana yang kondusif, yang mampu menunjang kondisi batin yang hening dalam berlatih meditasi.

Karakter kegiatan peserta adalah menjaga ketenangan, keseimbangan batin untuk mengamati napas dan sensasi tubuhnya sehingga diusahakan pikirannya tidak teralihkan pada hal lain baik saat periode meditasi. Faktor yang mempengaruhi batin peserta adalah terjadinya kontak indera terhadap objek, yaitu indera mata terhadap penglihatan, telinga terhadap pendengaran, hidung terhadap pembauan, kulit terhadap perabaan, dan pikiran yang mengkondisi indera tersebut.

Dalam hal ini arsitektur bangunan berperan untuk mempengaruhi batin peserta agar tidak menjadi bergejolak dan kacau atau mengembara ke objek lain karena adanya kontak indera. Peran arsitektur dapat membantu memfokuskan perhatian peserta kedalam dirinya. Maka dibutuhkan penyelesaian secara arsitektural yang mendukung suasana kondusif batin peserta menjadi hening, sehingga dapat memusatkan konsentrasinya berkesinambungan selama periode meditasi maupun istirahat.

Konsep kekosongan Zen yang memberikan ketenangan digunakan sebagai pendekatan dalam perancangan Pusat Meditasi di Kabupaten Klaten. Ajaran Zen yang membawa pada pencerahan realisasi dunia tanpa bentuk, tanpa inti dan tidak kekal adalah sama dengan tujuan meditasi. Di Jepang, filosofi Zen akan kekosongan (emptiness) telah banyak ditransformasikan sebagai seni di Jepang melalui puisi, lukisan, kaligrafi, seni taman dan arsitektur. Karakteristik dari konsep kekosongan Zen yang esensial yaitu *simplicity* (kesederhanaan), *naturalness* (kealamian) dan *formless* (tanpa bentuk). Ketiga prinsip ini menjadi satu kesatuan yang mewujudkan kekosongan Zen secara harmonis melalui wujudnya yang dapat mengheningkan batin.

## 2.4 Studi Banding Bangunan Sejenis

### 2.4.1 Dhamma Java Vipassana Meditation Centre (Bogor)

Dengan lahan seluas 2,5 Hektar, Pusat Meditasi ini terletak di Desa Gunung Geulis, Kabupaten Bogor pada sebuah Resor Pegunungan, dengan jarak perjalanan kurang lebih satu jam dari Jakarta. Dengan pemandangannya yang indah, suhu udara yang sejuk dan fasilitas - fasilitas yang cukup nyaman, membuatnya menjadi sebuah tempat ideal untuk bermeditasi secara serius.

Pusat meditasi ini diselenggarakan di pusat - pusat Vipassana maupun tempat-tempat non-center lainnya memperkenalkan meditasi Anapana pada anak-anak muda usia 8 tahun keatas, yakni suatu praktek pengamatan nafas alamiah untuk mengonsentrasikan pikiran. Metode ini dapat dipraktikkan dengan bebas oleh semua orang, di mana pun, dan kapan pun juga. Itu dipraktikkan oleh orang dari berbagai ras, komunitas, dan agama dan terbukti sama bermanfaatnya bagi semua.

Anak - anak muda yang telah mulai berlatih Anapana menyadari banyaknya manfaat. Kemampuan konsentrasi mereka semakin tinggi, ingatan mereka semakin tajam, dan kemampuan mereka memahami subyek menjadi lebih baik, dan mereka menjadi lebih tenang. Umumnya, mereka memiliki alat praktis untuk dipergunakan dalam menghadapi persoalan atau tantangan macam apapun.

Meditasi Vipassana diajarkan dalam kursus retreat selama 10 hari (yang dilengkapi dengan penginapan dan makanan sehari-hari) dimana para siswa menjalankan "berdiam diri yang mulia" (tidak bicara) sementara mereka mempelajari teknik meditasi ini. Intruksi dan pengarahan diberikan secara teratur selama kursus berlangsung. Vipassana bukanlah:

- a. Upacara atau ritual yang berdasarkan kepercayaan buta.
- b. Hiburan intelektual atau fisik.
- c. Istirahat, penyembuhan atau hiburan.
- d. Pelarian dari kewajiban sehari-hari.

Vipassana adalah meditasi yang sederhana dan praktis yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi ketegangan dan masalah - masalah dalam kehidupan sehari - hari dengan tenang dan seimbang. Ini adalah cara yang sistematis untuk mengembangkan kebijaksanaan, penguasaan diri dan kedamaian pikiran yang sejati.

Pusat Meditasi Dhamma Java ini dilengkapi dengan berbagai fasilitas, yaitu:

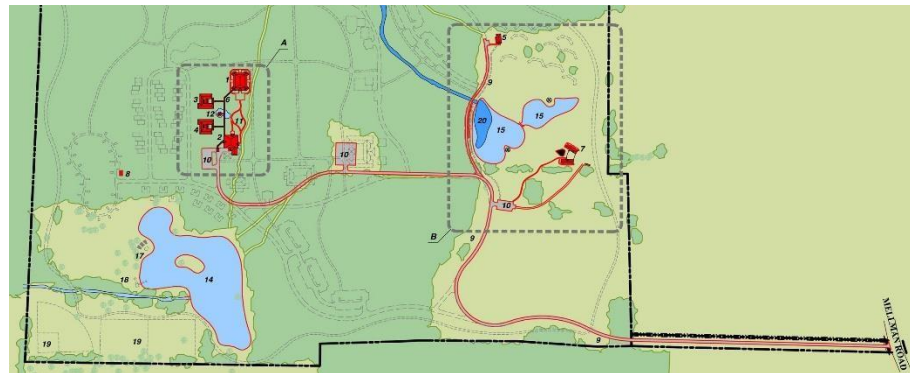
- a. Ruang Meditasi Bersama.

- b. Tempat Tinggal Guru.
- c. Asrama Siswa/Siswi.
- d. Ruang Makan.

#### 2.4.2 American Bodhi Centre (Texas, USA)

American Bodhi Center terletak di negara bagian Texas, Amerika Serikat. Untuk memperoleh privasi yang memadai, kompleks bangunan ini memiliki bentangan yang luas dengan dua entrance utama di bagian utara dan selatan.

Komplek American Bodhi Center sebagai tempat melakukan meditasi didukung dengan lahan yang cukup luas, sehingga memberikan tingkat privasi yang sangat tinggi.



Gambar 2. 41 Sistem Jaringan Listrik

Sumber: Americanbodhiscentrevipassacom

Unsur-unsur alam sangat diperhatikan di kompleks tersebut, seperti hutan/vegetasi, air, karena proses bermeditasi tidak hanya dilakukan di dalam bangunan tetapi juga dilakukan di luar bangunan, aktivitas di luar bangunan juga disediakan beberapa tempat seperti hutan samadhi, taman alami, hutan buatan untuk relaksasi, camping ground, pertamanan. Aktivitas yang dilakukan di kompleks tersebut tidak lepas dari suatu sebagai proses pendekatan dan penyatuan dengan alam semesta untuk mencapai ketenangan dan taraf kesadaran yang terkontrol.



Gambar 2. 42 Sistem Jaringan Listrik

Sumber: Americanbodhiscentrevipassacom

Kawasan yang terlihat cukup luas dengan jarak antar bangunan cukup jauh sehingga memiliki privasi yang cukup, yang dilingkupi area hijau sebagai area pendukung kegiatan di luar bangunan terkait dengan pelatihan tingkat kesadaran untuk memahami alam semesta.

Yang menarik dari bangunan ini adalah adanya perpaduan teknik-teknik meditasi yang berimplikasi pada aktivitas - aktivitas dan kebutuhan ruangnya. Beberapa struktur, fungsi, dan aktivitas yang ada di dalamnya antara lain:

a. Struktur dan fungsi, antara lain:

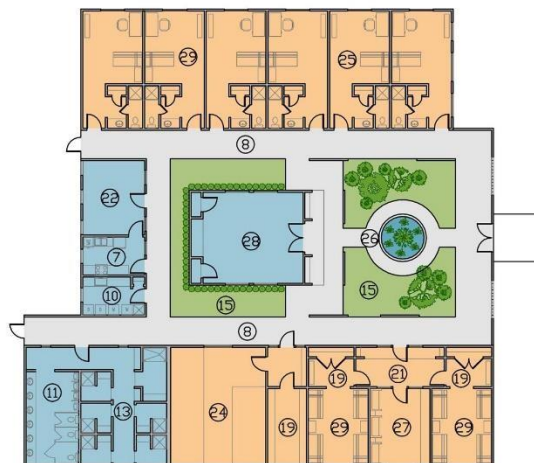
- 7) Hall untuk Meditasi yang digunakan untuk meditasi, koor gerejani, belajar Dharma, dan lain - lain.
- 8) Hall untuk ruang makan yang juga dapat digunakan untuk kuliah atau pusat aktivitas.
- 9) *Memorial Hall*.
- 10) Ruang Kehidupan Buddha, terletak di perempatan dan digunakan bagi para pendeta atau tamu.
- 11) Hutan Samadhi, dengan kabin dari kayu bagi yang berminat untuk melakukan pengasingan diri.
- 12) Taman Zen, taman alami.
- 13) *Camping Ground* digunakan untuk aktivitas para pemuda, kemah keluarga, juga dapat digunakan untuk beragam aktivitas outdoor.

14) Hutan buatan yang tenang untuk relaksasi.

b. Aktivasnya antara lain:

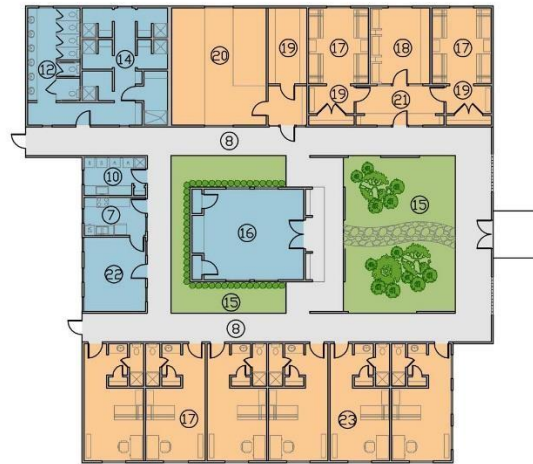
1. Latihan fokus dan relaksasi seperti meditasi Zen, yoga, tai chi, dan sebagainya.
2. Aktivitas akhir minggu bagi keluarga dan retreats (perorangan atau kelompok).
3. Bimbingan & Konseling bagi masalah perkawinan, keluarga, anak-anak, pendidikan, kepribadian dan sebagainya.
4. Kuliah atau kursus dalam bidang kesehatan, nutrisi, memasak, hubungan interpersonal relations, teknik-teknik komunikasi, dan lain-lain.
5. Hutan Samadhi untuk retreats individual sampai dengan 7 hari.
6. Kursus Pertamanan, berupa menanam bunga, buah, dan sayur.
7. Kemah untuk keluarga, kelompok, dan masyarakat segala usia.
8. Aktivitas alami, seperti mengamati burung, hiking, dan sebagainya.
9. Aktivitas Memorial untuk mengenang cinta seseorang.

Didalam American Bodhi Centre memiliki kegiatan / aktivitas antara laki-laki dan perempuan yang ternyata dipisahkan dengan bentuk tata ruang yang hampir sama, dengan perbedaan terletak di area lansekap.



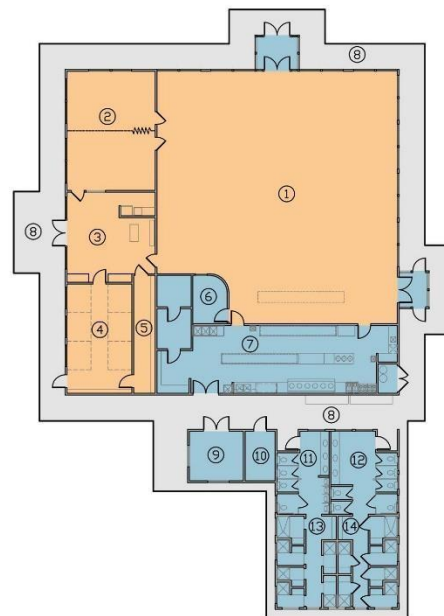
Gambar 2. 43 Bentuk tata ruang untuk laki-laki

Sumber: Americanbodhiscentrevipassacom



Gambar 2. 44 Bentuk tata ruang untuk wanita

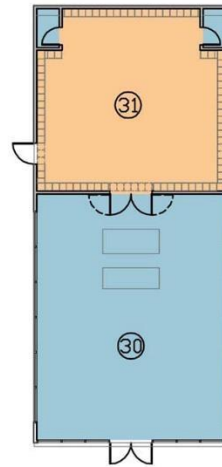
Sumber: Americanbodhiscentrevipassacom



Gambar 2. 45 Bentuk tata ruang makan

Sumber: Americanbodhiscentrevipassacom

Ruang makan bersama yang dilengkapi dengan fasilitas ruang-ruang kecil yang berfungsi sebagai pendukung aktivitas.



Gambar 2. 46 Bentuk tata ruang memorial hall

Sumber: Americanbodhiscentrevipassacom

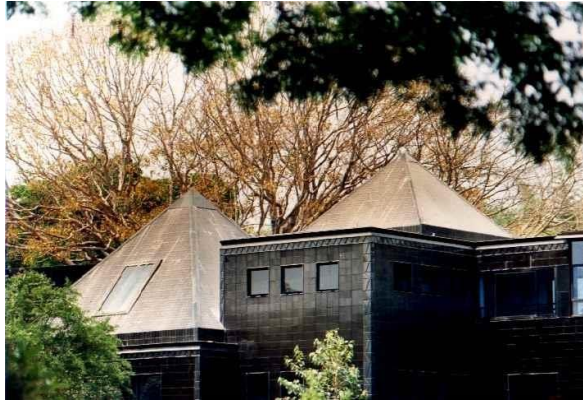
Ruang memorial adalah ruang yang digunakan sebagai ruang mengingat masa lalu, sebagai salah satu aktivitas meditasi.

### 2.4.3 OSHO Commune, Koregoan Park, Pune, Indian.

Nama Komunitas Osho yang berada di kota Pune yang indah dan hijau ini berasal dari Bhagwan Rajneesh (yang menyebut dirinya 'Osho') yang telah menyebarkan ajaran filosofinya sekembalinya ke India. Kota Pune adalah pilihan sempurna bagi tempat berlatih meditasi ini, karena memberikan iklim yang baik sepanjang tahun, penghijauan dan sikap toleransi dari penduduk dekat Bombay yang kesemuanya itu memberikan kenyamanan bagi kebanyakan orang asing yang menjadi anggota komunitas.

Dalam literatur psikologi Bhagwan Rajneesh merupakan tokoh pelopor meditasi dinamis yang berupa pernafasan kasar, gerakan cepat, nyayian keras, dan lain-lain. Atau dalam kategori Ken Wilber termasuk dalam The Expressive Way. Namun dalam komunitas Osho ini beberapa teknik meditasi lain juga diajarkan, seperti: meditasi Kundalini, meditasi Nataraj, meditasi Nadabrahma, meditasi Vipassana, dan meditasi tanpa dimensi.

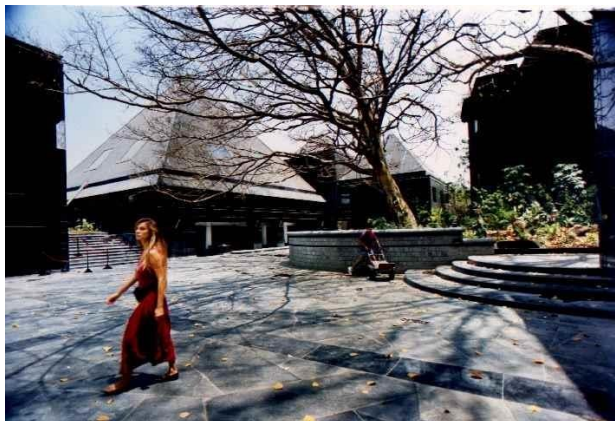




Gambar 2. 47 Bentuk bangunan OSHO

Sumber: Vivek Varma Architect document

Bangunan dengan bentuk Piramid merupakan symbol kelahiran energi, dan penggambaran orang bersamadi dan kaca warna biru dan skylight simbol dari pencerahan. Di samping bentuk piramid bangunan lingkungan yang banyak terdapat beberapa jenis vegetasi, memberikan kesan alami dan menyatu dengan alam, sehingga menimbulkan kondisi yang tenang dan nyaman bagi komunitas meditasi di kompleks tersebut.



Gambar 2. 48 Lingkungan OSHO

Sumber: Vivek Varma Architect document

Lingkungan komunitas Osho yang terdiri dari bangunan bentuk piramid, halaman yang cukup luas dengan unsur - unsur perkerasan warna senada dengan warna bangunan, dan adanya beberapa jenis vegetasi sehingga terlihat suatu komunitas yang tenang dan adanya kesatuan dengan alam sekitar.

Menurut arsiteknya, Hafeez, rancangan bentuk pada tempat ini amat berbeda dengan apapun yang ia pernah kerjakan sebelumnya, rancangan bagi para anggota komunitas (penghuni) merupakan suatu cluster sederhana bagi

empat bangunan, yang mengandalkan bentuk dan warna. Piramida memiliki dua makna yaitu sebagai pengalaman perspektif dan merupakan suatu simbol. Warna yang dominan hitam, pemanfaatan energi kosmik dan piramida merupakan bentuk-bentuk paling stabil. Jika piramida hitam tersebut merupakan simbol kelahiran energi dan menggambarkan postur seseorang yang sedang melakukan meditasi, maka jendela dengan kaca berwarna biru dan skylight menyimbolkan pencerahan.

Piramida padat adalah ruangan besar (*hall*) untuk meditasi. Jendela terang dengan warna biru, cahaya alami dengan kualitas yang lemah namun kaya, dirancang di dalam ruang meditasi yang lapang. Pengalaman spasial ini akan menciptakan ketenangan (*tranquillity*), yang dapat dicapai pula dengan dinamika suara yang lemah seperti gelombang berulang-ulang yang menggambarkan perubahan energi. Pada dasarnya kompleks bangunan ini sederhana, ruang-ruang yang bersih dengan marmer dan plesteran berwarna putih. Struktur berbentuk L dirancang dalam gaya yang bersih, terdiri dari ruang-ruang kecil yang memiliki lemari dan dapur kecil. Fasade dirancang ditinggikan dengan variasi warna hitam pekat dan tekstur dengan materi yang berbeda. Dinding piramida berupa lantai keramik dengan warna hitam semi-gloss dengan tepi dan sudutnya menggunakan granit hitam. Melalui jendela yang dirancang dengan aluminum hitam membingkai kaca biru. Arsitektur kawasan ini didominasi oleh ciri komunitas yang secara visual merupakan cluster - cluster piramida.

Bangunan sebagai pusat aktivitas bermeditasi didukung lingkungan yaitu unsur-unsur alam yang berpengaruh dengan aktivitas meditasi seperti vegetasi, air batu. Hal ini menegaskan bahwa proses meditasi tidak hanya terjadi di dalam bangunan tetapi juga di area ruang terbuka juga memberikan suasana dalam bermeditasi untuk mencapai ketenangan dan relaksasi.

Suasana lingkungan bangunan terlihat sangat alami dengan kondisi area hijau yang melingkupi bangunan. Hal ini memberikan kesan tenang jauh dari keramaian, penyatuan dengan alam sekitar dan sebagai proses pembelajaran dalam pemahaman alam semesta.



Gambar 2. 49 Lingkungan OSHO

Sumber: Google.com



Gambar 2. 50 Perspektif Lingkungan OSHO

Sumber: Google.com

Karakteristik peserta dari komunitas Osho, antara lain dapat dikategorikan berdasarkan jumlah, usia, kewarganegaraan, profesi, dan kepercayaan, Dewasa ini terdapat kurang lebih 750 meditator dengan usia 35-45 tahun dari 80 negara yang berbeda, dimana 40%nya adalah orang India. Berdasarkan tingkat pendidikan, para meditator terdiri dari 34% berpendidikan universitas, 30% akademi (seni, musik, teater, ilmu sosial, dan perdagangan), serta 30% berpendidikan sekolah menengah. Berdasarkan profesi, 9% dari bidang medis, 11% dalam bisnis dan manajemen, 10% seniman, 11% tenaga pendidikan, 13% terapis, 15% bidang jasa profesional, dan 9% bidang teknologi dan sains. Agama yang dianut meliputi 20% Yahudi, 40% Kristen, kira-kira 35% Hindu, 5 % Shinto/Budha, dan 5% dari agama lainnya.

#### 2.4.4 Naman SPA

Naman SPA berlokasi di Da Nang, Vietnam. Tahun proyek Naman SPA yaitu tahun 2015 lalu dengan luas bangunan 1.600m<sup>2</sup>. Desain arsitektur oleh perusahaan MIA Design Studio pada Naman SPA menggunakan ventilasi alami yang membuat bangunan tetap sejuk. Dengan penggunaan tanaman lokal, para pengunjung bisa menikmati dengan lebih privasi suasana yang sejuk dari tanaman - tanaman lokal tersebut.



Gambar 2. 51 Lokasi Naman SPA

Sumber: Google Earth



Gambar 2. 52 Fasad Naman SPA

Sumber: archdaily

Fasad pada bangunan Naman Spa disusun oleh pola kisi vertikal yang bergantian yang menyaring sinar matahari tropis menjadi permainan cahaya dan bayangan pada interior dinding yang bertekstur. Berbagai tanaman dialokasikan secara detail.

Program Pelayanan pada Naman Spa ialah:

a. Being

1. *Head Massage* (Pijat kepala)

Perawatan kepala yang menggembirakan ini berfokus pada menghilangkan stres dan kecemasan melalui pijat kulit kepala.

2. Perawatan kepala yang menggembirakan ini berfokus pada menghilangkan stres dan kecemasan melalui pijat kulit kepala.

Akan membantu meredakan tekanan, menghilangkan toksin dan meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki pencernaan dan memperkuat otot perut.

3. *Uplifting Massage* (Pijat angkat)

Perawatan ini berfokus pada mengurangi ketegangan otot dan tekanan di punggung, leher dan bahu.

4. *Leg Massage* (Pijat kaki).

5. *Foot Reflexology*.

b. Consciousness

1. Naman Signature Treatment

Perawatan ini adalah pilihan teknik terapeutik untuk rileks dan menghidupkan indra kembali. Digabungkan dengan minyak aromatik.

2. Energy Healing Treatments

a) JAPANESE ENERGY HEALING

Pengobatan penyembuhan tradisional Jepang ini melibatkan akupresur yang diterapkan menggunakan telapak tangan, jempol dan jari jari.

b) THAI ENERGY HEALING

Terapi pijat unik Berasal dari Thailand merupakan manipulasi interaktif tubuh Peregangan pasif dan tekanan lembut dengan tangan dan kaki.

c) HOT-STONE ENERGY HEALING

Pemijatan ini dilakukan dengan batu vulkanik yang dipanaskan, yang melemaskan otot, mengurangi kekakuan, dan memberikan energi pada pikiran dan tubuh.

c. Bliss

1. *Body Polish*.

2. *Body Cocoon*.

3. *Romantic Bath*.

#### 4. *Manicure.*

#### d. Paket Pure Spa

##### 1. Pure

Paket Pure ini dibuat untuk menghilangkan rasa stres dan melemaskan tubuh serta pikiran, dimulai dengan ritual kaki, kemudia setelah selesai masuk ke sesi uap dan sauna. Sesi selanjurnya terdapat beberapa Pilihan Body Scrub. Dan pada tahap terakhir terdapat sesi pijat Aroma Therapy untuk merilekskan pikiran dan tubuh.

##### 2. Pure Consciousness

Pada paket ini diberi kebebasan untuk memilih tiga perawatan dari menu Naman Spa.

##### 3. Pure Bliss

Pada paket Pure Bliss ini dimulai dari sesi perawatan kulit kemudia dilengkapi dengan peremajaan Green Tea & Sea Weed scrub, dilanjutkan dengan Pure Signature Therapy dengan Pilihan Aroma Oils Blends, yang akan mengurangi semua ketegangan dan memberi Anda semangat dan semangat baru. Setelah itu pada tahap terakhir ditutup dengan sesi Pure Signature Facial Therapy pada wajah.

##### 4. Pure Romance

Paket Couple yang intim ini adalah pilihan ideal untuk bulan madu / ulang tahun yang tak terlupakan. Paket dengan pemilihan scrub tubuh, Pijat Aromatik yang menyegarkan, diikuti oleh facial dan mandi susu romantis.

##### 5. Pure Detox

Ini adalah paket Express detox yang telah dikembangkan dengan maksud untuk mengoptimalkan fungsi detoks bagi Tubuh, Paket Dimulai dengan sesi Uap / Sauna, dilanjutkan dengan 30 Menit pijat abdomen yang, dilanjutkan dengan sesi perawatan Colon Hydrotherapy yang secara efektif membersihkan kolon, detoksifikasi dan mengurangi ketidaknyamanan pada pencernaan.

##### 6. Pure Half Day Detox

Paket detoks setengah hari ini untuk memberi pengalaman kesehatan terbaik di pagi atau sore yang nyaman. Paket dimulai dengan konsultasi pribadi, diikuti dengan fasilitas basah dan kering, Detox pengelupasan kulit dan pijat. Dilanjutkan dengan sesi perawatan Colon Hydrotherapy



sertadiberikan camilan dan sentuhan akhir pada paket ini ialah oxyfacial.

Fasilitas yang tersedia pada Naman SPA yaitu 15 kamar perawatan mewah, jacuzzi pria dan wanita, ruang sauna dan uap, area gym, paviliun yoga dan spa. Pada spa menyediakan ruang dengan suasana yang rileks karena lokasi penempatan ruangnya pun jauh dari pusat kebisingan dan lingkungan sekitar sangat asri oleh tanaman - tanaman hijau yang tumbuh, pada program treatments nya sendiri terdapat body massages, Thai massage dan Shiatsu, body wraps, pedicures dll.



Gambar 2. 53 Denah Ground Floor Naman SPA

Sumber: archdaily

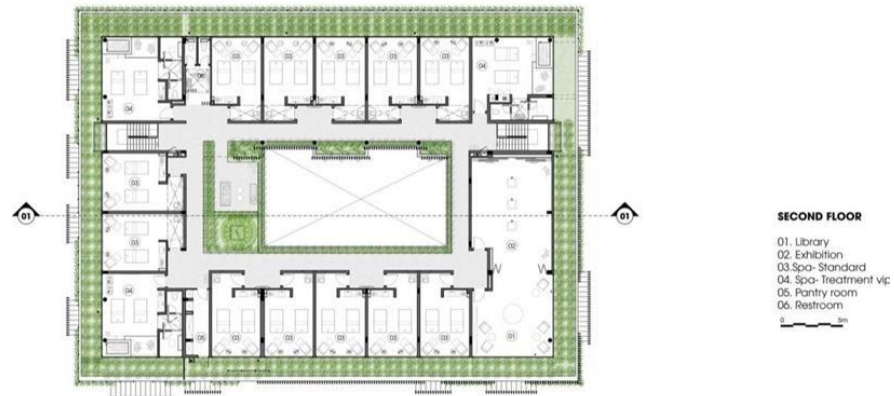
Lantai dasar pada bangunan Naman SPA terdapat lobby area, cabana, ruang gym dan yoga, jacuzzi, area shampoo dan area santai. Yang mayoritas ruangnya terbuka dengan platform yang dikelilingi oleh kolam teratai dan tanaman hijau bergantung yang asri membuat suasana lingkungan menjadi tenang. Selain fasilitas utama seperti diatas, terdapat ruang pengelola juga pada lantai dasar yang berdekatan dengan ruang function.



Gambar 2. 54 Suasana Naman SPA

Sumber: archdaily

Pada lantai dua di bangunan Naman SPA terdapat lima belas ruang perawatan yang dilengkapi dengan taman terbuka yang rimbun, berisi fasilitas bak rendam dalam dan daybed empuk yang masing - masing dapat menampung untuk 2 orang. Selain area perawatan pada lantai dua terdapat fasilitas perpustakaan dan ruang pameran yang menjadi satu lingkungan, pantry dan ruang istirahat.



Gambar 2. 55 Denah Lantai 2 Naman SPA

Sumber: archdaily



Gambar 2. 56 Ruang Perawatan Naman SPA

Sumber: archdaily



Gambar 2. 57 Ruang Perawatan NAMAN SPA

Sumber: archdaily



## BAB V

### KESIMPULAN

#### 5.1 Kesimpulan

*Meditation and Spa Centre* merupakan suatu tempat atau fasilitas yang digunakan sebagai kegiatan meditasi dan spa yang dapat juga berfungsi untuk memberikan sarana kesehatan psikologis atau jiwa bagi masyarakat, sebagai sarana masyarakat ketika membutuhkan ketenangan, sarana relaksasi, sarana pendidikan, dan juga sebagai rekreasi untuk masyarakat.

*Meditation and Spa Centre* direncanakan akan dibangun di Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah merupakan salah satu destinasi wisata yang memiliki aktivitas kegiatan yang padat. Dengan kondisi tersebut, banyak permasalahan yang timbul salah satunya mengenai permasalahan yang dihadapi masyarakat maupun wisatawan sehingga membutuhkan tempat rekreasi yang bersifat relaksasi. *Meditation and Spa Centre* direncanakan dengan menggunakan pendekatan arsitektur Zen. Arsitektur Zen merupakan pendekatan desain yang memiliki prinsip dasar yang berkaitan dengan kegiatan meditasi dan juga elemen-elemen dari arsitektur Zen juga dapat merelaksasikan pelaku.

Wilayah Kabupaten Karanganyar yang peruntukan lahannya sesuai untuk peruntukan sebagai Kawasan perdagangan dan jasa, permukiman perkotaan, pariwisata, pertanian, industri, pelayanan perekonomian dan sosial untuk skala regional, pendidikan, kesehatan, perhubungan, dan peribadatan, adalah pengembangan wilayah pusat kegiatan lokal (pkl), Site terpilih terletak di jalan via Candi Cetho Jalur Pendakian Gunung Lawu, Cetho, Gumeng, Jenawi, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah dengan luas  $\pm 3,7$  Ha. Peraturan bangunan setempat yang berkaitan dengan Kawasan pusat kegiatan lokal adalah:

- Koefisien dasar bangunan : 60%
- a) Koefisien lantai bangunan : 2 atau 3 (9 m)
- b) Garis sempadan bangunan : 8 meter
- c) Lebar area jalan tapak : 10 meter
- d) Ketinggian bangunan setempat : 1-2 lantai (6 m)

Setelah mengetahui kondisi eksisting site, kemudian dilakukan analisa mengenai aspek perencanaan dan perancangan arsitektur. Aspek perancangan tersebut yaitu

aspek fungsional, aspek kontekstual, aspek teknis, aspek kinerja, dan aspek arsitektural yang telah diuraikan pada bab sebelumnya. Dan kesimpulan dari hasil analisa tersebut adalah sebagai berikut:

a. Aspek Fungsional

Berdasarkan aspek fungsional pengguna *Meditation and Spa Centre* adalah mediator, terapis, pengelola, direksi, staff, dan pengunjung. Dengan jumlah pengguna sebanyak  $\pm 160$  orang. Dari pengguna tersebut didapatkan kebutuhan yaitu informasi, pengelola, hunian, logistic, kebutuhan ruang meditasi, kebutuhan ruang spa, servis, dan fasilitas penunjang. Dari kebutuhan ruang tersebut diketahui besaran ruang sebesar  $\pm 2951$  m<sup>2</sup>. Selain itu kelompok ruang tersebut melalui proses analisa mengenai hubungan ruang, persyaratan ruang, dan organisasi ruang untuk mendapatkan zoning.

b. Aspek Kontekstual

Bedasarkan kondisi eksisting site yang telah diketahui, topografi site yang berkontur menyebabkan lahan dilakukan proses cut fill untuk memudahkan pengolahan lahan. Arah matahari dan angin pada site terpilih menyebabkan penggunaan vegetasi atau sun shading pada bangunan untuk mengurangi cahaya matahari yang masuk atau mengganggu kegiatan didalam bangunan tetapi tetap memperhitungkan pencahayaan dan penghawaan alami sehingga kegiatan didalam bangunan dapat berlangsung secara optimal. Pada aspek lingkungan didapatkan peletakan bangunan sesuai kebutuhan pengguna dan ruang tersebut, serta pohon, pagar, jarak dinding, dan dinding masif yang dapat dijadikan barrier. Vegetasi pada site terpilih juga dapat dipertahankan untuk barrier dan peneduh. Selain itu, penambahan unsur-unsur alam seperti kolam atau air juga di desain pada lingkungan sekitar bangunan sehingga penerapan konsep arsitektur Zen terasa optimal pada bangunan ini.

c. Aspek Teknis

Dari segi teknis, *Meditation and Spa Centre* menggunakan struktur bawah pondasi foot plate dan pondasi langsung, struktur atap baja ringan atau konvensional, dan struktur badan digunakan sistem rangka beton bertulang atau rigid frame dan di selesaikan dengan material-material alam seperti batu bata expose, material batu alam, dan lain sebagainya untuk memenuhi syarat konsep arsitektur Zen.

d. Aspek Kinerja

Bedasarkan aspek kinerja, didapatkan sistem utilitas yang bekerja pada bangunan *Meditation and Spa centre* asumsi kebutuhannya (kebutuhan air bersih, listrik, penghawaan, dan pencahayaan buatan). Serta pengolahan air kotor yang dapat dimaksimalkan untuk penyiraman area luar dan taman serta air hujan dapat diolah untuk suplai air flushing air kloset dan urinoir.

e. Aspek Arsitektural

Pada aspek arsitektural didapatkan orientasi bangunan, konsep gubahan massa, material yang digunakan, pemilihan warna bangunan, kesan ruang, dan ornamen lain yang berhubungan dengan pendekatan desain yang dilakukan.

## 5.2 Saran

Bedasarkan kesimpulan di atas, dapat penulis sarankan dalam merencanakan dan merancang sebuah *Meditation and Spa Centre* di Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah Sebagai Sarana Rekreasi Kesehatan dengan Pendekatan Desain Arsitektur Zen nantinya berpedoman terhadap kelima aspek perencanaan dan perancangan arsitektur. Aspek tersebut, yaitu aspek fungsional, aspek kontekstual, aspek teknis, aspek kinerja, dan aspek arsitektural. Selama berpedoman terhadap aspek tersebut proses desain berjalan sesuai harapan. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan di dalam aspek tersebut, diantaranya yaitu:

- a. Klasifikasi bangunan yang akan dibangun.
- b. Standarisasi dan persyaratan ruang yang digunakan.
- c. Perlu dilakukan studi banding yang lebih detail.
- d. Pendekatan dan asumsi yang dilakukan harus jelas.
- e. Pengguna Pusat Kesehatan Psikologis Anak dan Remaja perlu diperhatikan.
- f. Lebih detail dalam perhitungan besaran ruang.
- g. Lebih memperhatikan persyaratan dan hubungan ruang.
- h. Analisa kondisi site eksisting yang lebih rinci.
- i. Material dan pemilihan warna bangunan perlu mendapat perhatian lebih sesuai pendekatan desain yang dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

Ando, Tadao. 1995. *Complete Works, Phaidon Press Limited*, London

GA ARCHITECT 12, Tadao Ando. 1993. *EDITA Tokyo Co, Ltd*

Mangunwijaya, Y.B. 1998. *Wastu Citra*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Sheng-yen, Master. 2004. *Zen Tiada Penderitaan*, Yogyakarta, suwung

Wilson, Paul. 2001. *Teknik Hening, Meditasi tanpa Mistik*

R. Soegoro SE. 2002. *Meditasi Triloka, Jalan Menuju Tuhan*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.

R. Soegoro SE. 2002. *Meditasi Triloka, Hidup Dalam Suprakesadaran*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.

Hall, Doriel. 1999. *Penyembuhan dengan Meditasi*. Alih Bahasa T. Hermaya. Jakarta: PT. Gramedia, Pustaka Utama.

Darmaprawira W. A,Sulasmi. 2002. *Warna, Teori dan Kreativitas Penggunaanya*

American Bodhi Center.2005 [http://www.jadebuddha.org/BodhiCenter/Englist%20HTML/E\\_The%20First%20Phase.htm](http://www.jadebuddha.org/BodhiCenter/Englist%20HTML/E_The%20First%20Phase.htm).(2005)

Hisamatsu.2009. *Zen dalam Zhao* (2009: 13)

Neufert, Ernest. 1992. *Data Arsitek Edisi Kedua*. Jakarta: Erlangga

BAPPEDA KABUPATEN KARANGANYAR

PEMERINTAH KABUPATEN KARANGANYAR

## BPS KABUPATEN KARANGANYAR

Prasasti,Dio. 2018. *7 Jenis Meditasi Punya Manfaat Berbeda Bagi Tubuh*. <https://www.liputan6.com/health/read/3258381/7-jenis-meditasi-ini-punya-manfaat-berbeda-untuk-tubuh>. (16 Februari 2019)

Dharma,Jalan. 2016. *Pengertian Meditasi, Makna, Tujuan, dan Makna Meditasi Yang Baik*.<https://hindualukta.blogspot.com/2016/06/pengertian-meditasi-makna-tujuan-dan.html>. (20 Maret 2019)

Yoga Chicago. 2016. [http:// www.yogachicago.com](http://www.yogachicago.com). 20 Maret 2019

Tadao Ando. 2002. [http:// www.andotadao.org](http://www.andotadao.org) 2 April 2019

Seon Buddhism . 2007. [http:// www.buddhisme-zen.htm](http://www.buddhisme-zen.htm) 2 April 2019

Wikipedia Encyclopedia. 2005. <http://en.wikipedia.org/wiki>. 2 April 2019

Architectura. 2016. [www.architectura.com](http://www.architectura.com) 15 April 2019