

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pemahaman Judul**

##### **2.1.1 Pengertian**

**1. Perencanaan** sebenarnya adalah suatu cara “rasional” untuk mempersiapkan masa depan Becker (2000) dalam Rustiadi (2008 hal. 339). Sedangkan menurut Alder (1999) dalam Rustiadi (2008h.339) menyatakan bahwa :

“Perencanaan adalah suatu proses menentukan apa yang ingin dicapai di masa yang akan datang serta menetapkan tahapan-tahapan yang dibutuhkan untuk mencapainya. Sebagian kalangan berpendapat bahwa perencanaan adalah suatu aktivitas yang dibatasi oleh lingkup waktu tertentu, sehingga perencanaan, lebih jauh diartikan sebagai kegiatan terkoordinasi untuk mencapai suatu tujuan tertentu dalam waktu tertentu. Artinya perencanaan adalah suatu proses menentukan apa yang ingin dicapai dimasa yang akan datang serta menetapkan tahapan-tahapan yang dibutuhkan untuk mencapainya. Dengan demikian, proses perencanaan dilakukan dengan menguji berbagai arah pencapaian serta mengkaji berbagai ketidakpastian yang ada, mengukur kemampuan (kapasitas) kita untuk mencapainya kemudian memilih arah-arah terbaik serta memilih langkah-langkah untuk mencapainya.”

**2. Perancangan** : Perancangan adalah usulan pokok yang mengubah sesuatu yang sudah ada menjadi sesuatu yang lebih baik, melalui tiga proses: mengidentifikasi masalah-masalah, mengidentifikasi metoda untuk pemecahan masalah, dan pelaksanaan pemecahan masalah. Dengan kata lain adalah pemograman, penyusunan rancangan, dan pelaksanaan rancangan (John Wade, 1997).

**3. Pusat** adalah pokok pangkal (berbagai urusan, hal dan sebagainya). Tempat yang memiliki aktivitas tinggi yang dapat menarik dari daerah sekitar (Poerdarminto, W.J.S : 2003). Sehingga dapat diartikan bahwa pusat adalah pokok pangkal yang menjadi acuan atau fokus perhatian yang memiliki aktivitas dalam segala hal, juga dapat menarik perhatian dari daerah sekitar.

**4. Relaksasi** adalah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Pada saat tubuh dan pikiran rileks, sering kali secara otomatis, stress yang menjadi penyebab otot-otot tegang akan terabaikan. Tak heran jika salah satu penggunaan relaksasi adalah untuk mengontrol emosi, terutama amarah menurut Chaplin (1975).

**5. Kecantikan** menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecantikan adalah keelokan, kemolekan. Kecantikan terdiri dari dua macam yaitu, kecantikan dalam (*inner beauty*) dan kecantikan luar (*outer beauty*). *Outer beauty* atau kecantikan luar memang dapat direfleksikan dengan bentuk wajah yang ayu, cantik, dan enak dilihat. Sedangkan *inner beauty* adalah *personality* (kepribadian) seorang perempuan, bagaimana sikapnya terhadap siapa saja, bagaimana keanggunan atau juga sisi feminine yang diimpresikan oleh perempuan.

**6. Wanita** : Pengertian perempuan secara etimologis berasal dari kata empu yang berarti “tuan”, yaitu orang yang mahir atau berkuasa, kepala, hulu, yang paling besar. Namun menurut Zaitunah Subhan (2004:19) kata perempuan berasal dari kata empu yang artinya dihargai. Lebih lanjut Zaitunah menjelaskan pergeseran istilah dari perempuan ke wanita. Kata wanita dianggap berasal dari bahasa Sansekerta, dengan dasar kata Wan yang berarti nafsu, sehingga kata wanita mempunyai arti yang “dinafsui” atau merupakan objek seks. Tetapi dalam bahasa Inggris wan ditulis dengan kata *want*, atau *men* dalam bahasa Belanda, *wun* dan *schen* dalam bahasa Jerman. Kata tersebut mempunyai arti like, wish, desire, aim. Kata want dalam bahasa Inggris bentuk lampayanya adalah wanted (dibutuhkan atau dicari). Jadi, wanita adalah *who is being wanted* (seseorang yang dibutuhkan) yaitu seseorang yang diinginkan. Para ilmuwan seperti Plato, mengatakan bahwa perempuan ditinjau dari segi kekuatan fisik maupun spiritual dan mental lebih lemah dari laki-laki, tetapi perbedaan tersebut tidak menyebabkan adanya perbedaan dalam bakatnya. Sedangkan gambaran tentang perempuan menurut pandangan yang didasarkan pada kajian medis, psikologis dan sosial, terbagi atas dua faktor, yaitu faktor fisik dan psikis. Secara biologis dari segi fisik, perempuan dibedakan atas dasar fisik perempuan yang lebih kecil dari laki-laki, suaranya lebih halus, perkembangan tubuh perempuan terjdilebih dini, kekuatan perempuan tidak sekuat laki-laki dan sebagainya. Dari segi psikis, perempuan mempunyai sikap pembawaan yang kalem, perasaan perempuan lebih cepat menangis dan bahkan pingsan apabila menghadapi persoalan berat (Muthahari, 1995:110). Menurut Kartini Kartono (1989:4), perbedaan fisiologis yang dialami sejak lahir pada umumnya kemudian diperkuat oleh struktur kebudayaan yang ada, khususnya oleh adat istiadat, sistem sosial-ekonomi serta pengaruh pendidikan.

**7. Kupang** : Kota Kupang adalah sebuah kota madya dan sekaligus ibu kota provinsi Nusa Tenggara Timur, Indonesia. Kota madya ini adalah kota yang terbesar di Pulau Timor yang terletak di pesisir Teluk Kupang, bagian barat laut pulau Timor. Sebagai kota terbesar di provinsi Nusa Tenggara Timur, Kota Kupang dipenuhi oleh berbagai suku bangsa. Suku yang

signifikan jumlahnya di "Kota Kupang" adalah suku Timor, Rote, Sabu, Tionghoa, Flores dan sebagian kecil pendatang dari Bugis dan Jawa. ( Wikipedia Indonesia, Kota Kupang).

### 2.1.2 Interpretasi Judul

Perencanaan dan Perancangan Pusat Relaksasi dan Kecantikan Wanita di Kota Kupang merupakan sebuah konsep rancangan desain yang memiliki tujuan menghadirkan suatu wadah privat yang berfungsi sebagai suatu pusat pelayanan atau kegiatan yang menyediakan berbagai aktifitas yang berkaitan dengan perawatan kesehatan dan perawatan kecantikan khusus bagi kaum wanita. Dalam hal kesehatan, difokuskan dengan menggunakan cara-cara atau teknik-teknik terapi untuk mengatasi masalah kesehatan pada kaum wanita agar meningkatkan stamina yang berdampak baik pada tubuh. Sehingga, kaum wanita bisa mendapatkan pelayanan yang lebih kompleks mulai dari pusat kebugaran, pusat kecantikan dan perawatan tubuh dalam satu tempat yang kemudian menggunakan prinsip pendekatan *green architecture* yang memiliki salah satu prinsip yaitu *respect for user*, yang artinya dalam merancang bangunan harus memperhatikan semua pengguna bangunan dan memenuhi semua kebutuhannya.

### 2.1.3 Pembandingan Judul Sejenis

Fokus judul ini Pusat Relaksasi dan Kecantikan Wanita di ota Kupang memberikan wadah untuk melakukan perawatan kecantikan khusus bagi kaum wanita, selain pada kecantikan juga pada kesehatan dengan menggunakan cara-cara terapi untuk mengatasi masalah-masalah kesehatan pada kaum wanita untuk membentuk tubuh serta meningkatkan stamina sehingga dapat mengurangi stress. Pendekatan yang diterapkan yaitu *Green Architecture* atau Arsitektur Hijau.

Tabel 2.1 Pembandingan Judul Sejenis

No.	Peneliti	Tahun	Judul	Pendekatan	Lokasi	Metedologi
1.	Dite Prasasya	2012	Perancangan Pusat Perawatan Kecantikan dan Kebugaran Wanita	Kombinasi Metaphora	Kec. Kuta, Kab. Badung, Bali	Menggunakan teknik analisis kualitatif eksplorasi penerapan Metaphora Arsitektur.

2.	Kharlina Rhiza Prasasti	2011	Pusat Perawatan Kulit Dan Spa Tradisional	Transformasi Arsitektur	Yogyakarta	Dalam perancangan meliputi 3 aspek utama yang terdiri dari pendekatan transformasi, tipologi objek, dan analisa tapak dan lingkungan.
3.	Dayu Permata Suryana	2015	Pusat Perawatan Kecantikan Herbal Sebagai Wadah Relaksasi	Ekologi Arsitektur	Jalan Raya Lawu, Kel. Kalisoro, Kec. Tawangmangu, Kab. Karanganyar, Prop. Jawa Tengah.	Menggunakan teknik analisis kualitatif eksplorasi penerapan mengacu pada konsep Ekologi Arsitektur yang diaplikasikan pada bangunan, diantaranya, konsep ruang, material bangunan dan utilitas.
4.	Alfa A. Joseph	2017	Sarana Kebugaran dan Relaksasi di Manado	Arsitektur Lansekap – Sensasi Natural	Kel. Winagun, Kec. Malalayang, Manado, Sulawesi Utara	Pendekatan Tipologi Objek Perancangan dengan pendekatan tipologis dibedakan menjadi dua (2) tahap yaitu

						<p>tahap pengidentifikasi tipe/tipologi dan tahap pengolahan tipologi. Pendekatan Analisis Tapak dan Lingkungan Dalam pendekatan ini, perlu dilakukan analisa-analisa pada tapak dan lingkungan yang kemudian disesuaikan dengan tema yang ada.</p>
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Hal yang membedakan judul penelitian sekarang dan penelitian terdahulu terletak pada pendekatan yang digunakan serta metodologi yang digunakan.

## **2.2 Pemahaman Obyek Perencanaan dan Perancangan**

### **2.2.1 Pemahaman Tentang Relaksasi**

#### **1. Pengertian Teknik Relaksasi**

Teknik relaksasi adalah salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian intruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menurunkan tingkat rangsangan seseorang dan membawa suatu keadaan yang lebih tenang, baik secara psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis relaksasi yang berhasil menghasilkan perasaan sehat, tenang dan damai, suatu perasaan berada dalam kendali, serta penurunan dalam ketegangan dan kegelisihan. Secara fisiologis relaksasi menghasilkan penurunan tekanan darah, pernafasan dan detak jantung

seharusnya muncul. Teknik relaksasi termasuk latihan bernafas, relaksasi otot, dan beragam strategi mental, termasuk hayalan dan visualisasi. Kondisi yang kondusif untuk mencapai tingkat yang rileks seperti lingkungan yang tenang, posisi fisik yang nyaman, dan mata tertutup. Hanya mengambil beberapa saat untuk melakukan “istirahat mental” dari aktifitas pekerjaan menjadi aktifitas relaksasi yang efektif. Teknik relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks, relaksasi merupakan upaya sejenak untuk melupakan kecemasan dan mengistirahatkan pikiran dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) melalui sesuatu kegiatan yang menyenangkan. Tujuan teknik relaksasi adalah membantu orang menjadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. Untuk membantu individu mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga ia saat berada dalam situasi yang menegangkan.

## **2. Konsep Teknik Relaksasi**

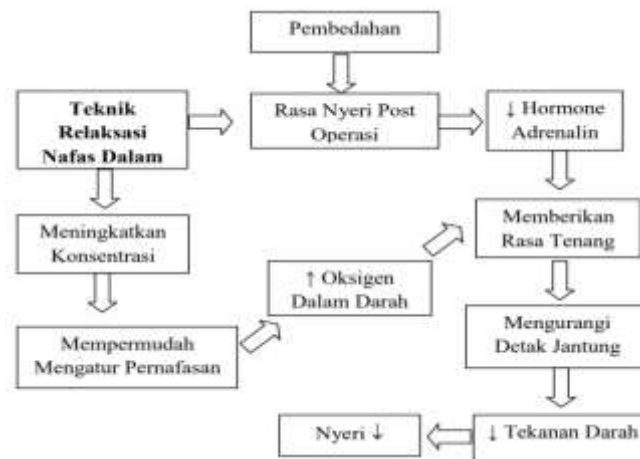
### **Teknik Relaksasi Nafas Dalam**

1. Definisi Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

#### **2. Tujuan dan Manfaat Teknik Relaksasi Nafas Dalam**

Teknik relaksasi nafas dalam saat ini masih menjadi metode relaksasi yang termudah. Metode ini mudah dilakukan karena pernafasan itu sendiri merupakan tindakan yang dapat dilakukan secara normal tanpa perlu berfikir atau merasa ragu. Tujuan dari teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Sedangkan manfaat yang dapat dirasakan oleh klien setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah dapat menghilangkan nyeri, ketenteraman hati, dan berkurangnya rasa cemas.

### 3. Patofisiologi Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri



### 4. Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Bentuk pernafasan yang digunakan pada prosedur ini adalah pernafasan diafragma yang mengacu pada pendataran kubah diafragma selama inspirasi yang mengakibatkan pembesaran abdomen bagian atas sejalan dengan desakan udara masuk selama inspirasi.

Langkah-langkah teknik relaksasi nafas dalam adalah sebagai berikut :

- Usahakan rileks dan tenang.
- Menarik nafas yang dalam melalui hidung dengan hitungan 1,2,3, kemudian tahan sekitar 5-10 detik.
- Hembuskan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.
- Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskannya lagi melalui mulut secara perlahan-lahan.
- Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang.
- Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri. Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme yaitu :

- Dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik.
- Teknik relaksasi nafas dalam dipercayai mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin.

Pernyataan lain menyatakan bahwa penurunan nyeri oleh teknik relaksasi nafas dalam disebabkan ketika seseorang melakukan relaksasi nafas dalam untuk mengendalikan nyeri yang

dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress seseorang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat klien merasa tenang untuk mengatur ritme pernafasan menjadi teratur. Hal ini akan mendorong terjadinya peningkatan kadar PaCO<sub>2</sub> dan akan menurunkan kadar pH sehingga terjadi peningkatan kadar oksigen (O<sub>2</sub>) dalam darah.

### **Teknik Distraksi**

1. Distraksi adalah mengalihkan perhatian klien ke hal yang lain sehingga dapat menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri, bahkan meningkatkan toleransi terhadap nyeri.

#### 2. Tujuan dan Manfaat Teknik Distraksi

Tujuan penggunaan teknik distraksi dalam intervensi keperawatan adalah untuk pengalihan atau menjauhkan perhatian klien terhadap sesuatu yang sedang dihadapi, misalnya rasa nyeri. Sedangkan manfaat dari penggunaan teknik ini, yaitu agar seseorang yang menerima teknik ini merasa lebih nyaman, santai, dan merasa berada pada situasi yang lebih menyenangkan.

#### 3. Prosedur Teknik Distraksi

Prosedur teknik distraksi berdasarkan jenisnya, antara lain :

a. Distraksi visual Melihat pertandingan, menonton televisi, membaca koran, melihat pemandangan, dan gambar.

b. Distraksi pendengaran

Mendengarkan musik yang disukai, suara burung, atau gemercik air. Klien dianjurkan untuk memilih musik yang disukai dan musik yang tenang, seperti musik klasik. Klien diminta untuk berkonsentrasi pada lirik dan irama lagu. Klien juga diperbolehkan untuk menggerakkan tubuh mengikuti irama lagu, seperti bergoyang, mengetuk jari atau kaki.

c. Distraksi pernafasan

Cara pertama, yaitu bernafas ritmik. Anjurkan klien untuk memandangi fokus pada satu objek atau memejamkan mata, lalu lakukan inhalasi perlahan melalui hidung dengan hitungan satu sampai empat (dalam hati), kemudian menghembuskan nafas melalui mulut secara perlahan dengan menghitung satu sampai empat (dalam hati). Anjurkan klien untuk berkonsentrasi pada sensasi pernafasan dan terhadap gambar yang memberi ketenangan, lanjutkan teknik ini hingga terbentuk pola pernafasan ritmik. Cara kedua, yaitu bernafas ritmik dan massase, instruksikan klien untuk melakukan pernafasan ritmik dan pada saat yang



bersamaan lakukan massase pada bagaian tubuh yang mengalami nyeri dengan melakukan pijatan atau gerakan memutar di area nyeri.

d. Distraksi intelektual dapat dilakukan dengan mengisi teka-teki silang, bermain kartu, melakukan kegemaran (ditempat tidur), seperti mengumpulkan perangko atau menulis cerita. Pada anak-anak dapat pula digunakan teknik menghitung benda atau barang yang ada di sekeliling.

#### e. Teknik Sentuhan

Distraksi dengan memberikan sentuhan pada lengan, mengusap, atau menepuk-nepuk tubuh klien. Teknik sentuhan dapat dilakukan sebagai tindakan pengalihan atau distraksi. Tindakan ini dapat mengaktifkan saraf lainnya untuk menerima respons atau teknik gateway control. Teknik ini memungkinkan impuls yang berasal dari saraf yang menerima input sakit atau nyeri tidak sampai ke medula spinalis sehingga otak tidak menangkap respons sakit atau nyeri tersebut. Impuls yang berasal dari input saraf nyeri tersebut diblok oleh input dari saraf yang menerima rangsang sentuhan karena saraf yang menerima sentuhan lebih besar dari saraf nyeri.

### **Teknik Imajinasi Terbimbing**

1. Definisi Imajinasi terbimbing adalah sebuah teknik relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi stress dan meningkatkan perasaan tenang dan damai. Imajinasi terbimbing atau imajinasi mental merupakan suatu teknik untuk mengkaji kekuatan pikiran saat sadar maupun tidak sadar untuk menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan keheningan.

#### 2. Manfaat Imajinasi Terbimbing

Imajinasi terbimbing merupakan salah satu jenis dari teknik relaksasi sehingga manfaat dari teknik ini pada umumnya sama dengan manfaat dari teknik relaksasi yang lain. Teknik ini dapat mengurangi nyeri, mempercepat penyembuhan dan membantu tubuh mengurangi berbagai macam penyakit seperti depresi, alergi dan asma. Dalam imajinasi terbimbing klien menciptakan kesan dalam pikiran, berkonsentrasi pada kesan tersebut, sehingga secara bertahap mampu mengurangi ketegangan dan nyeri.

#### 3. Dasar Imajinasi Terbimbing

Imajinasi merupakan bahasa yang digunakan oleh otak untuk berkomunikasi dengan tubuh. Segala sesuatu yang kita lakukan akan diproses oleh tubuh melalui bayangan. Imajinasi terbentuk melalui rangasangan yang diterima oleh berbagai indera seperti gambar, aroma, rasa,

suara dan sentuhan. Respon tersebut timbul karena otak tidak mengetahui perbedaan antara bayangan dan aktifitas nyata.

#### 4. Proses Asosiasi Imajinasi

Imajinasi terbimbing merupakan suatu teknik yang menuntut seseorang untuk membentuk sebuah bayangan/imajinasi tentang hal-hal yang disukai. Imajinasi yang terbentuk tersebut akan diterima sebagai rangsang oleh berbagai indra, kemudian rangsangan tersebut akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus. Di thalamus rangsang diformat sesuai dengan bahasa otak, sebagian kecil rangsangan itu ditransmisikan ke amigdala dan hipokampus sekitarnya dan sebagian besar lagi dikirim ke korteks serebri, di korteks serebri terjadi proses asosiasi penginderaan dimana rangsangan dianalisis, dipahami dan disusun menjadi sesuatu yang nyata sehingga otak mengenali objek dan arti kehadiran tersebut. Hipokampus berperan sebagai penentu sinyal sensorik dianggap penting atau tidak sehingga jika hipokampus memutuskan sinyal yang masuk adalah penting maka sinyal tersebut akan disimpan sebagai ingatan. Hal-hal yang disukai dianggap sebagai sinyal penting oleh hipokampus sehingga diproses menjadi memori. Ketika terdapat rangsangan berupa bayangan tentang hal-hal yang disukai tersebut, memori yang telah tersimpan akan muncul kembali dan menimbulkan suatu persepsi dari pengalaman sensasi yang sebenarnya, walaupun pengaruh/akibat yang timbul hanyalah suatu memori dari suatu sensasi.

#### 5. Macam-Macam Teknik Imajinasi Terbimbing

- a. *Guided Walking Imagery*, pada teknik ini pasien dianjurkan untuk mengimajinasikan pemandangan standar seperti padang rumput, pegunungan, pantai dll. kemudian imajinasi pasien dikaji untuk mengetahui sumber konflik.
- b. *Autogenic Abreaction*, dalam teknik ini pasien diminta untuk memilih sebuah perilaku negatif yang ada dalam pikirannya kemudian pasien mengungkapkan secara verbal tanpa batasan. Bila berhasil akan tampak perubahan dalam hal emosional dan raut muka pasien.
- c. *Covert sensitization*, teknik ini berdasar pada paradigma reinforcement yang menyimpulkan bahwa proses imajinasi dapat dimodifikasi berdasarkan pada prinsip yang sama dalam modifikasi perilaku.
- d. *Covert Behaviour Rehearsal*, teknik ini mengajak seseorang untuk mengimajinasikan perilaku koping yang dia inginkan.

## **Jenis-jenis Relaksasi**

Ada beberapa jenis dari relaksasi

### 1. Relaksasi otot

Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dengan cara melemaskan badan. Dalam latihan relaksasi otot individu diminta menegangkan otot dengan ketegangan tertentu dan kemudian diminta untuk mengendurkannya. Sebelum dikendurkan penting dirasakan ketegangan tersebut sehingga individu dapat membedakan antara otot tegang dan otot lemas.

### 2. Relaksasi kesadaran indera

Teknik ini individu dapat diberi satu persatu diberi pertanyaan yang tidak dijawab secara lisan tetapi untuk dirasakan sesuai dengan apa yang dapat atau yang tidak dapat dalam individu pada waktu intruksi diberikan pengembangan.

### 3. Relaksasi melalui hipnosa, yoga, dan meditasi

- a. Hipnosa ialah kondisi yang menyerupai tidur lelap tetapi lebih aktif, saat seseorang memiliki sedikit keinginan tahu dari dirinya dan bertindak menurut sugesti dari orang yang menyebabkan terjadinya kondisi tersebut.
- b. Yoga yaitu sebuah sistematika baru yang mampu menjelaskan manusia secara utuh, bagaimana menjalani hidup secara berimbang serta bagaimana cara bertahan hidup jika tidak ada keseimbangan.
- c. Meditasi adalah suatu teknik latihan dalam meningkatkan kesadaran pada satu objek stimulasi yang tidak berubah pada waktu tertentu

## **Manfaat Relaksasi**

Menurut penelitian para ahli seperti Lehrer dan Woolfolk, relaksasi dapat mengatasi kekalutan emosional dan mereduksi masalah fisiologis (gangguan atau penyakit fisik). Relaksasi dapat digunakan untuk mengobati migrain, mengatasi hipertensi, insomnia, sakit kepala, kecemasan, phobia naik pesawat, menurunkan efek samping dari kemoterapi pasien kanker dan berbagai penyakit lainnya. Prosedur relaksasi ini juga dapat diterapkan untuk anak-anak dalam mengatasi simptom stres.

Burn melaporkan beberapa manfaat yang diperoleh dari relaksasi antara lain adalah: relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress, masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi, dapat mengurangi tingkat kecemasan,

mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara dan sebagainya, serta membantu menyembuhkan penyakit tertentu dan operasi. Berdasarkan pada manfaat relaksasi di atas, terdapat respon atau pengaruh relaksasi pada tiga aspek kehidupan manusia, yaitu:

- a. Pikiran Dalam keadaan relaksasi, pola pikir manusia akan menjadi lebih matang karena pikiran dalam keadaan tenang. Pada anak-anak dapat meningkatkan intelegensi meliputi karakter kognitif, matematis, logis, serta karakter afektif, relational, kreatif dan emosional.
- b. Perasaan Relaksasi dapat mengurangi kecemasan, menurunkan tingkat egosentris sehingga hubungan intra personal ataupun interpersonal menjadi lancar. Serta mengurangi stres secara keseluruhan, meraih kedamaian dan keseimbangan emosional yang tinggi.
- c. Perilaku Tujuan pokok relaksasi adalah membantu orang menjadi rileks, sehingga dapat membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga ia dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan. Serta menurunkan tingkat agretifitas dan perilaku-perilaku buruk dari dampak stres.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi dapat digunakan untuk menangani berbagai masalah fisik maupun psikis. Diantaranya ialah, mengatasi hipertensi, migrain, insomnia, kecemasan, phobia naik pesawat, menurunkan efek samping dari kemoterapi pasien kanker, dan mengatasi stres. Selain itu, relaksasi dapat menimbulkan efek positif pada aspek kehidupan manusia yaitu, perasaan, pikiran, dan perilaku.

## **2.2.2 Pemahaman Tentang Kecantikan**

### **1. Jenis-jenis Pusat Kecantikan**

#### **Pengertian Salon**

Merupakan sebuah tempat usaha yang bergerak di bidang jasa kecantikan yang berhubungan dengan perawatan kecantikan dan kosmetik untuk pria dan wanita. Dimana salon kecantikan sebagai tempat untuk memperindah dan mempercantik tubuh dengan menyediakan perawatan berkaitan dengan kesehatan kulit, keindahan rambut, estetika wajah, perawatan kaki, perawatan kuku, *waxing* atau *hair removal* lainnya, dan sebagainya yang berhubungan dengan pelayanan kecantikan tubuh.

## **Fungsi & Tujuan Beauty Salon**

Fungsi utama dari salon sendiri pastinya sebagai wadah atau tempat utama untuk menyediakan jasa dan layanan yang berhubungan dengan mempercantik fisik dan sekaligus melakukan perawatan tubuh. Sementara untuk tujuan adalah sebagai berikut:

1. Memberikan penampilan baru bagi klien yang ingin mengubah penampilan
2. Mengembalikan keseimbangan tubuh dengan melakukan perawatan kecantikan.
3. Tempat untuk mempercantik penampilan, karena dengan mempercantik penampilan dapat membuat seseorang merasa semakin percaya diri.

## **Sejarah Salon**

Sejak dulu, orang-orang telah peduli akan kesehatan dan tampilan rambut, namun pada masa itu definisi cantik sangat berbeda dengan jaman sekarang. Sesuai dengan perkembangan zaman, definisi cantik sangat berbeda-beda dan tren kecantikan kebanyakan sangat tidak biasa. Peralatan untuk memotong dan menata rambut telah ditemukan di reruntuhan yang ada sejak 3500 SM di Mesir.

Pada saat itu, segala bentuk penataan rambut masuk di klasifikasi pangkas rambut atau barbering. Pemangkasan rambut pria dilakukan oleh pemangkas rambut pria, begitu pula dengan wanita penataan rambutnya juga dilakukan oleh wanita. Seiring berkembangnya budaya dan teknologi di dunia, begitu pula dengan pangkas rambut (*barbering*). Pada tahun 1800-an, para wanita dari kalangan bangsawan pada masa itu memiliki penata rambut pribadi yang akan datang ke rumah mereka khusus untuk menata rambut. Tempat untuk memangkas rambut (*barber shop*) pada saat itu hanya khusus untuk pria saja, walaupun banyak juga para pria dari kalangan bangsawan yang tetap memangkas rambut dirumah mereka masing-masing. Lama kelamaan, seiring dengan berkembangnya dunia mode, istilah 'penata rambut' pun menjadi populer, terutama di Perancis yang memang tempat lahirnya mode di dunia. Para bangsawan menganggap bahwa peran dari penampilan mereka sangat penting walaupun masih banyak yang melakukan pemangkasan dan penataan rambutnya di rumah.

Dengan berkembangnya teknik-teknik penataan rambut yang semakin bervariasi yang akhirnya menuntun penataan rambut menjadi sebuah profesi di Perancis. Sampai pada akhir tahun 1800-an salon rambut, yang awalnya berasal dari tempat pangkas rambut (*barber shop*), banyak bermunculan dikarenakan tingginya permintaan dan keinginan orang-orang terutama para wanita untuk tampil cantik dan banyak para penata rambut yang membuka tempat usaha

husus untuk memotong atau menata gaya rambut. Dan pada abad ke 20 disaat kosmetika sedang berkembang, salon rambut juga berkembang dan tidak hanya sekedar memotong dan menata rambut, namun juga terdapat perawatan kulit, kesehatan rambut dan estetika lain sehingga istilah salon kecantikan pun dipakai. Dan dengan berkembangnya teknologi, peralatan salon pun turut berkembang, seperti adanya pengering rambut, pewarna rambut, pengeritingan rambut, teknik penataan rambut yang semakin bervariasi dan sebagainya, yang semakin memudahkan penata rambut untuk menata rambut pelanggannya. Jika sebelumnya peraturan latihan untuk menjadi seorang penata rambut bisa dilakukan secara singkat, sekarang ini telah muncul sekolah khusus untuk penata rambut dan memperoleh lisensi. Ini menunjukkan bahwa industri salon kecantikan yang terus berkembang pesat dan akhirnya menjadi salon kecantikan seperti yang kita tahu sekarang ini.

### **Tipe-Tipe Salon**

1. *Beauty* salon, tidak hanya menawarkan servis untuk rambut saja, namun juga mencakup perawatan kulit tubuh, perawatan kuku tangan dan kaki, perawatan muka, pengaplikasian kosmetik, hair removal dan sebagainya yang berhubungan dengan kecantikan tubuh.

2. *Hair* salon, tidak menawarkan perawatan lain seperti perawatan kuku, perawatan kulit, dan lain-lain seperti halnya Beauty Salon. Namun hanya menawarkan servis khusus yang berhubungan dengan perawatan rambut saja, seperti pemangkasan rambut, penataan, pewarnaan, pencucian dan perawatan spesial seperti penyambungan rambut (hair extensions) atau penghilangan rambut di daerah tertentu (hair removal).

3. *Salon & Day Spa*, memiliki banyak kesamaan dengan beauty Salon karena terdapat segala jenis perawatan kecantikan seperti perawatan kulit tubuh, perawatan kuku tangan dan kaki, perawatan muka, pengaplikasian kosmetik, hair removal dan sebagainya. Namun pada Salon dan Day Spa juga memiliki perawatan intensif dari sebuah Spa, seperti reflexy, pijatan tubuh, dan lainnya yang berhubungan dengan relaksasi. Adanya Salon & Day Spa memenuhi kebutuhan pelanggan yang ingin tampil cantik dan juga mendapatkan relaksasi.

4. *Barber shop*, merupakan salon khusus kaum pria. Tidak hanya memangkas rambut atau menata rambut pria, namun juga mencukur rambut di muka seperti kumis dan jenggot. Selain itu sekarang ini banyak barber shop yang menyediakan produk dan perawatan kesehatan rambut seperti creambath dan sebagainya.

5. *Nail Salon*, walaupun di beberapa salon kecantikan telah memiliki perawatan khusus kuku, banyak terdapat Nail Salon yang memang khusus hanya untuk perawatan kuku saja dan dikerjakan oleh teknisi kuku yang biasa disebut “manicurists” atau “nailists”. Salon kuku ini menyediakan semua perawatan khusus kuku kaki dan tangan dan kesehatan kulitnya, juga Nail Art yang bervariasi.

6. *Bridal Salon*, salon khusus yang menyediakan perlengkapan khusus untuk pengantin, seperti penataan rambut, tata rias untuk pengantin bahkan lengkap dengan menyediakan banyak pilihan gaun dan jas untuk pengantin beserta aksesorisnya.

7. *Tanning Salon*, salon ini banyak ditemukan di negara barat yang mayoritas penduduknya berkulit putih yang menginginkan kulit mereka menjadi kecoklatan tanpa harus berjemur di bawah terik matahari. Salon ini menyediakan sunbed atau tanning bed yang akan mengeluarkan sinar UV yang dapat membuat kulit menjadi coklat. Selain itu, salon ini juga menyediakan Sunless Spray Tanning yaitu teknik pencoklatan kulit tanpa sinar matahari atau UV buatan, namun hanya dengan memakai spray khusus yang merupakan bahan kosmetika yang disemprotkan ke kulit dan mempunyai efek yang terlihat sama dengan mencoklatkan kulit memakai sinar UV.

## **2. Jenis-Jenis Perawatan**

Berikut ini adalah penjabaran mengenai jenis – jenis perawatan yang biasa ditawarkan di Salon, seperti:

1. Penataan Rambut Perawatan yang berhubungan dengan penataan rambut sehingga memberikan image atau penampilan yang berbeda pada orang yang melakukan penataan rambut. Penataan rambut mencakup:

1. Pemotongan rambut
2. Pewarnaan rambut
3. Pencucian rambut yang dilanjutkan dengan hair styling seperti blow dry dan catok
4. Pelurusan atau pengeritingan rambut permanen (rebonding, smoothing dan perming)
5. *Hair extenstion*
6. Penataan rambut seperti sanggul variasi dan lainnya.

2. Perawatan Rambut Perawatan yang difokuskan untuk kesehatan rambut yang biasanya dilanjutkan juga dengan pemijatan kepala, leher dan punggung. Juga dengan pemberian vitamin rambut setelahnya. Jenis perawatan rambut, seperti:

1. Creambath

2. Hair mask atau hair spa
  3. Ozon Therapy
3. Perawatan tubuh Perawatan yang memfokuskan untuk kecantikan dan keindahan kulit tubuh, seperti:
1. Pemijatan badan atau body massage
  2. Body scrub
  3. Body whitening
  4. Firming
4. Perawatan Muka Perawatan khusus untuk keindahan kulit muka, seperti:
1. Facial
  2. Masker muka
5. Manicure Perawatan yang mengkhususkan keindahan dan kesehatan tangan, terutama pada kuku. Perawatan manicure, seperti:
1. Nail care yaitu perawatan kesehatan kuku dengan memakai produk-produk tertentu.
  2. Pemotongan kuku.
  3. Nail art yaitu penataan kuku yang dibuat semenarik mungkin dengan memakai berbagai macam warna kuteks ataupun dengan glitter dan manik-manik.
  4. Pemijatan telapak dan keseluruhan tangan.
6. Pedicure Perawatan khusus untuk kesehatan dan keindahan pada kaki, terutama pada kuku dan kulit telapak kaki. Berikut jenis-jenis perawatan Pedicure, seperti:
1. Pemotongan kuku kaki
  2. Pemijatan kaki
  3. Penggosokan kulit telapak kaki dengan batu khusus untuk menghilangkan sel-sel kulit mati yang banyak terdapat di telapak kaki
  4. Nail art, sama seperti manicure, dalam perawatan pedicure juga disediakan Nail art, namun biasanya pengaplikasiannya tidak terlalu berlebihan seperti pada kuku tangan.
7. Penghilangan bulu atau *hair removal* merupakan perawatan yang khusus untuk menghilangkan bulu atau rambut yang tidak diinginkan pada bagian-bagian tubuh, seperti alis mata, bawah lengan (ketiak), kaki, tangan, maupun pada bagian intim. Jenis-jenis penghilangan bulu, sebagai berikut:
1. *Waxing* yaitu proses penghilangan bulu dengan mengoleskan lilin cari ke bagian yang diinginkan, lalu dicabut memakai strip.
  2. *Threading* teknik penghilangan bulu dengan memakai benang.



3. Laser hair removal teknik penghilangan bulu permanen dengan memakai laser. Tidak semua salon menyediakan fasilitas ini karena memang teknik dan alatnya ini masih terbatas.

8. *Make-up* tata rias wajah dengan menggunakan peralatan kosmetik untuk memperoleh estetika pada wajah yang dapat mengubah penampilan.

### **3. Klasifikasi Aktifitas**

#### 1. Pelanggan

- Reservasi perawatan & tempat
- Konsultasi mengenai info perawatan
- Menikmati perawatan
- Melakukan pembayaran

#### 2. Resepsionis

- Menerima order
- Konfirmasi janji
- Pendataan pelanggan
- Memberikan konsultasi perawatan
- Menerima transaksi pembayaran

#### 3. Penata rambut

- Menata rambut
- mencuci rambut
- memberikan konsultasi mengenai kesehatan rambut
- Memberikan perawatan rambut

#### 4. Terapis khusus

- Konsultasi perawatan
- Menjelaskan tahap perawatan
- Memberikan perawatan tangan dan kaki
- Memijat badan, waxing, juga memijat atau facial muka

#### 5. Karyawan (*Office Boy/Cleaning Service*)

- MemBERSihkan area lingkungan
- MemBERSihkan ruang treatment atau area salon setelah dipakai

#### 6. Owner/Manager

- Supervisi kegiatan yang ada di salon
- Mendata

- Koordinasi tugas masing-masing karyawan
- Briefing dengan karyawan

#### **4. Persyaratan Salon**

Dalam buku *The Official Guide to the City & Guilds Certificate in Salon Services* (John Armstrong, 2006, Thomson Learning) hal-hal yang perlu diperhatikan untuk keselamatan dan kesehatan lingkungan sebuah salon adalah sebagai berikut:

1. Penghawaan setiap ruangan di tempat kerja.
2. Perlunya diperhatikan ventilasi dan kelembaban udara di setiap ruangan.
3. Fasilitas penting seperti toilet dan area pencucian peralatan salon harus diperhatikan.
4. Adanya area sirkulasi atau koridor dan tidak boleh ada halangan
5. Pemilihan lantai yang baik, tidak boleh licin agar tidak mengganggu aktifitas salon.
6. Pemeliharaan peralatan elektronik dalam salon seperti hair dryer, catokan, dan sebagainya, harus disimpan dengan benar dan selalu dilakukan pemeriksaan apakah ada kerusakan.
7. Kebersihan peralatan salon.
8. Penyediaan pembuangan limbah khusus karena adanya bahanbahan kimia yang digunakan dalam salon, seperti pewarna rambut, sampo, dan sebagainya.
9. Memiliki peralatan lengkap untuk pemadaman kebakaran. Juga perlunya koridor untuk evakuasi.
10. Melaporkan apabila ada kerusakan dalam segala hal, seperti peralatan, kaca, lemari, dan sebagainya yang dapat menjadi membahayakan.

### **2.2.3 Study Banding Obyek Sejenis**

Tinjauan sejenis obyek penelitian secara umum yang ada di kota lain, contohnya yaitu :

#### **2.2.3.1 Maya Ubud Spa**

Maya Ubud adalah fasilitas resort dan spa bagi para wisatawan. Perawatan tersebut terdiri berbagai jenis skin treatment, seperti massage, facial, body scrub, foot massage dan spa treatment seperti spa bathtub dan fasilitas kebugaran seperti yoga, nature walk, pilates. Perawatan spa Maya ada dua macam yakni private spa vila dan non private villa untuk pasangan bulan madu. Arsitektur yang ditonjolkan dalam bangunan adalah elemen modern dan Bali kuno. Suasana yang tercipta dalam bangunan adalah suasana alami karena penataan

landscape yang alami. Tanah tempat Maya Ubud berdiri, oleh masyarakat sekitar, dikenal sebagai area suci antara dua sungai yang saling sejajar, yakni sungai Petanu dan Pakerisan. Walau halamannya miring dan landai, lahan resor memiliki potensi yang baik. Ada perbedaan tinggi lahan hingga 30 meter pada area perbatasan hingga tepi sungai Petanu. Pintu masuk bangunan adalah sebuah gerbang portal sederhana dari tanaman yang menyatu dengan lingkungan sekitar yang dikelilingi oleh pepohonan. Secara konsep, Maya Ubud mengusung arsitektur Bali Kuno sebagai acuan dasar. Ini ditandai dengan keberadaan sebuah nekara besar di tengah-tengah lobi yang sekaligus dipergunakan sebagai konstruksi utama lobi. Konsep nekara di tengah ruang ini diadopsi dari sebuah nekara dong song kuno yang ada di pura Pejeng di dekat Maya Ubud.



Gambar 2.1 Pintu Gerbang Maya Ubud  
Sumber : IDEA Online, diunduh 2019

Pada fasilitas resort atau fasilitas spa pada bangunan dibuat mandiri, tidak menempel ke dinding pembatas. Sebagian besar memiliki view atau menghadap ke arah lembah atau taman.



Gambar 2.2 Salah Satu Fasilitas Maya Ubud  
Sumber : IDEA Online, diunduh 2019



Gambar 2.3 Kegiatan Spa Maya Ubud  
Sumber : IDEA Online, diunduh 2019

Konsep arsitektur Bali yang merupakan sebuah konsep bangunan sustainable diterapkan pada bangunan villa. Bambu, alang-alang, dan batu kali lunak menjadi komponen utama bangunan. Jerami dipergunakan sebagai atap utama pada seluruh bangunan villa. Inspirasi penggunaan atap ini diambil dari konsep bangunan Bali Kuno di Tenganan, Bali Timur. Model atap baik untuk peradam panas matahari tropis, dan pada saat yang sama menjadi sarang bagi burung yang tinggal di sekitar Kawasan.



Gambar 2.4 Material interior dan eksterior Spa Maya Ubud  
Sumber : IDEA Online, diunduh 2019

Mengadopsi elemen-elemen tradisional Bali menjadi hal utama konsep tata ruang Maya Ubud secara keseluruhan. Pada lanscape misalnya, banyak digunakan elemen baik itu tanaman atau ornamen/aksesori bernuansa tradisional Bali. Misalnya, penggunaan batu-batu paras yang menjadi ciri tradisional Bali. Atau penggunaan gerbang masuk ke unit-unit villa yang juga bernuansa Bali. Rancangan pada kompleks resor Maya Ubud memiliki empat area, depan (villa), tengah (lobi dan hotel), belakang (villa), dan bawah/tepi sungai sebagai area spa. Di Maya Ubud potensi lahan diperlakukan sebagai objek utama yang ingin ditampilkan.



Gambar 2.5 Material interior dan eksterior Spa Maya Ubud  
Sumber : IDEA Online, diunduh 2019

### 2.2.3.2 Pita Maha Spa Bali

Pita Maha adalah bangunan resort dengan fasilitas spa dengan perawatan international luxury spa dengan bahan import dan private spa program yaitu perawatan seperti ratu dan raja. Konsep bangunan Pita Maha Spa Bali adalah terciptanya suasana rumah dengan suasana hening dan panorama alam lembah dan sungai Ayung yang dikhususkan bagi pasangan yang berbulan madu. Konsep bangunan spa adalah bangunan terbuka dengan view yang menghadap pada lembah dan sungai Ayung. Material yang digunakan adalah material alam untuk menonjolkan kesan alam dan suasana rumah yang nyaman.



Gambar 2.6 Fasilitas Pita Maha Spa Bali  
Sumber : *google image sarch*, diunduh 2019

Bangunan pendukung lainnya menggunakan arsitektur modern dan alami. Arsitektur modern terlihat pada bentuk bangunan rumah pada umumnya. Bentuk alami pada bangunan pada penggunaan material kayu dan ijuk sebagai struktur bangunan yang diekspose dan penggunaan pada atap bangunan seperti pada bangunan Bali.



Gambar 2.7 Fasilitas Penunjang Pita Maha Spa Bali  
Sumber : *google image sarch*, diunduh 2019

Landscape bangunan mencerminkan penghargaan terhadap alam. Bangunan dapat berdampingan dengan alam dengan konsep modern dan alami. Penataan bangunan yang mengikuti kontur dan mempertahankan pepohonan yang berada dikawasan, membuat kawasan Pita Maha memiliki kesan yang alami dan hening.



Gambar 2.8 Landscape Bangunan Pita Maha Spa Bali  
Sumber : *google image sarch*, diunduh 2019

## 2.3 Pemahaman Tema

### 2.3.1 Pengertian Green Architecture (Arsitektur Hijau)

Arsitektur Hijau adalah proses merancang bangunan untuk mengurangi dampak lingkungan yang kurang baik, meningkatkan kenyamanan manusia dengan peningkatan efisiensi, pengurangan penggunaan sumberdaya, energi, dan pemakaian lahan, maupun pengelolaan sampah yang efektif dalam tataran arsitektur. Arsitektur Hijau juga merupakan suatu cara pendekatan pada bangunan yang dapat meminimalisasi berbagai pengaruh membahayakan pada kesehatan manusia dan lingkungan. Arsitektur Hijau adalah arsitektur yang minim mengonsumsi sumber daya alam, termasuk energi, air dan material, serta minim menimbulkan dampak negatif bagi lingkungan.

### 2.3.2 Sejarah Green Architecture (Arsitektur Hijau)

Istilah arsitektur hijau mulai dikenal sejak tahun 1980-an. Pada masa itu, dunia industri mengalami perkembangan yang sangat pesat hingga memberikan dampak yang sangat buruk terhadap lingkungan. Akhirnya PBB pun mengambil langkah untuk mengurangi dampak tersebut. PBB kemudian mengenalkan istilah “*sustainability*” yang kemudian berkembang menjadi “*green architecture*” dalam dunia arsitektur. Di Indonesia sendiri, perkembangan arsitektur hijau dimulai kurang lebih pada masa yang sama. Hingga saat ini, arsitektur hijau masih terus berkembang dan menyebarkan pengaruh ke dalam rancangan arsitek masa kini. Sifat-sifat pada bangunan *green architecture* adalah mulai tumbuh sejalan dengan kesadaran dari para arsitek akan keterbatasan alam dalam menyuplai material yang mulai menipis. Alasan lain digunakannya arsitektur hijau adalah untuk memaksimalkan potensi site. Penggunaan material-material yang bisa didaur ulang juga mendukung konsep arsitektur hijau, sehingga penggunaan material dapat dihemat. *Green* dapat diinterpretasikan sebagai *sustainable* (berkelanjutan), *earthfriendly* (ramah lingkungan), dan *high performance building* (bangunan dengan performa sangat baik). Suatu bangunan belum bisa dianggap sebagai bangunan berkonsep green architecture apabila bangunan tersebut tidak bersifat ramah lingkungan.

Maksud tidak bersifat ramah terhadap lingkungan disini tidak hanya dalam merusakkan terhadap lingkungan. Tetapi juga menyangkut masalah pemakaian energi. Oleh karena itu bangunan berkonsep *green architecture* mempunyai sifat ramah terhadap lingkungan sekitar, energi dan aspek – aspek pendukung lainnya. Bangunan berkonsep *green architecture* mempunyai satu sifat yang tidak kalah pentingnya dengan sifat – sifat lainnya. Sifat ini adalah “*high performance building*”. Pada dasarnya bangunan *green architecture* harus mempunyai sifat ini. Salah satu fungsinya ialah untuk meminimaliskan penggunaan energi dengan memanfaatkan energi yang berasal dari alam (*energy of nature*) dan dengan dipadukan dengan teknologi tinggi (*high technology performance*).

### **2.3.3 Prinsip-prinsip *Green Architecture* (Arsitektur Hijau)**

1. Hemat energi (*conserving energy*) yaitu pengoperasian bangunan harus meminimalkan penggunaan bahan bakar atau energi listrik sebisa mungkin memaksimalkan energi alam sekitar lokasi bangunan.
2. Memperhatikan kondisi iklim (*working with climate*) yaitu mendisain bangunan harus berdasarkan iklim yang berlaku di lokasi tapak kita, dan sumber energi yang ada.
3. *Minimizing new resources* yaitu mendisain dengan mengoptimalkan kebutuhan sumberdaya alam yang baru, agar sumberdaya tersebut tidak habis dan dapat digunakan di masa mendatang atau penggunaan material bangunan yang tidak berbahaya bagi ekosistem dan sumber daya alam.
4. Tidak berdampak negative bagi kesehatan dan kenyamanan penghuni bangunan tersebut (*respect for site*) yaitu bangunan yang akan dibangun, nantinya jangan sampai merusak kondisi tapak aslinya, sehingga jika nanti bangunan itu sudah tidak terpakai, tapak aslinya masih ada dan tidak berubah tidak merusak lingkungan yang ada.
5. Merespon keadaan tapak dari bangunan (*respect for user*) dalam merancang bangunan harus memperhatikan semua pengguna bangunan dan memenuhi semua kebutuhannya.