

Kajian Adaptasi Pusat Kebugaran disaat Pandemi Covid-19

Sahirah Lavita

Program Studi Arsitektur, Fakultas Teknologi dan Desain,
Universitas Pembangunan Jaya
sahirah.lavita@student.upj.ac.id

Surya Gunantara Tarigan

Program Studi Arsitektur, Fakultas Teknologi dan Desain,
Universitas Pembangunan Jaya
Surya.Gunanta@upj.ac.id

ABSTRAK

Pusat kebugaran adalah tempat yang mewadahi berbagai macam bentuk olahraga baik tanpa alat maupun yang menggunakan alat. Pada saat pandemi Covid-19 banyak tempat fasilitas umum yang terpaksa harus tutup dikarenakan kebijakan *lockdown* demi memutus rantai penyebaran virus Covid-19. Pusat kebugaran pun menjadi salah satu yang terkena dampaknya. Penelitian ini diharapkan menjelaskan fenomena yang terjadi pada pusat kebugaran dan bagaimana pusat kebugaran dapat memitigasi resiko penyebaran Covid-19. Salah satunya dengan mengubah layout desain dari pusat kebugaran agar memenuhi protokol kesehatan. Selain itu penelitian juga akan menganalisis adaptasi perilaku manusia pada pusat kebugaran pada saat pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan metode pengumpulan data berupa studi literatur, observasi lapangan, dan wawancara. Pusat kebugaran saat ini pun harus mengikuti kebijakan atau protokol kesehatan untuk tetap bertahan selama pandemi dan membuat pengguna tetap tertarik, nyaman, dan merasa aman dalam berolahraga. Pusat kebugaran juga harus menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung aktivitas olahraganya dengan memaksimalkan desain pusat kebugaran.

Kata Kunci: Pandemi Covid-19, Desain pusat kebugaran, Gym, Adaptasi.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pada akhir tahun 2019 dunia dikejutkan dengan adanya virus Covid-19 dan menjadi krisis kesehatan global. Covid-19 pun menyebar dengan cepat ke seluruh benua di dunia. Pada Akhirnya Indonesia pun pada tanggal 2 maret 2020 masyarakatnya mulai terjangkit Covid-19 dan terus meluas hingga keseluruhan provinsi di Indonesia. Pada awal-awal Indonesia terkena Covid-19 pemerintah mengeluarkan kebijakan *lockdown* yang mengharuskan toko, restoran, tempat ibadah, gym, dan fasilitas umumnya terpaksa ditutup sementara. pengaruh Covid-19 yang besar akhirnya berdampak pada perekonomian indonesia. Pusat kebugaran adalah salah satu usaha yang terdampak ,dan sempat harus tutup sementara dikarenakan ruangan *gym* juga beresiko terhadap penularan Covid-19.

Perilaku manusia dan pandemi Covid-19 ini pun mempengaruhi desain sebuah pusat kebugaran terutama sirkulasinya, seperti alur sirkulasi manusianya dari memasuki gym hingga ke tujuannya. Seperti yang dikatakan Edward T.Hall (T.Hall, 1990) dalam kebudayaan atau situasi yang berbeda maka jarak sosialnya pun akan berbeda. Pada pusat kebugaran pun desain harus memaksimalkan kesehatan penghuninya dan mendukung aktivitas olahraga didalamnya, oleh karena itu seluruh aspek dalam desain pusat kebugaran harus diperhatikan demi menghindari terjadinya keluhan Sick Building Syndrome (SBS) (Hosseini, Fard, & Aali, 2020). SBS adalah keluhan gejala sakit pada penghuni seperti sakit kepala, mata berair, sakit tenggorakan, perubahan mood, dan tidak nyaman ketika berada di dalam bangunan, namun ketika keluar dari bangunan gejala tersebut akan hilang dan sembuh begitu saja (Yulianti, Ikhsan, & HW, 2012). Karena pusat kebugaran adalah fasilitas olahraga yang kebanyakan indoor, lalu terjadi perputaran manusia yang tinggi dan aktivitas olahraga yang berat di dalamnya, desain harus dapat mendukung aktivitas di dalamnya dan menjaga kesehatan penghuninya.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana perubahan desain dari gym yang dapat mengurangi penyebaran Covid-19?
2. Bagaimana adaptasi Perilaku pengguna pusat kebugaran terhadap perubahan akibat pandemi Covid-19?

Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian dengan ini bertujuan untuk menganalisa perbedaan atau cara beradaptasi pusat kebugaran saat pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menjadi kegiatan penelitian yang dapat menjadi salah satu masukan literatur arsitektur atau ilmu desain arsitektur mengenai bagaimana desain tempat olahraga di saat ini dan kedepannya. Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai pengetahuan bahwa sebuah desain sewaktu-waktu dapat berubah karena keadaan. Dimulai dari seperti karena zaman, tren, perkembangan lingkungan, atau karena musibah seperti pandemi Covid-19 ini. Penulis juga berharap penelitian ini dapat menjadi pertimbangan ketika merancang bangunan seseorang harus selalu menghadapi tantangan untuk melihat keadaan kedepannya dan mempersiapkan hal hal yang sekiranya dapat terjadi berdasarkan pengalaman-pengalaman yang mungkin pernah terjadi.

KAJIAN TEORI

Adaptasi

Adaptasi berasal dari Bahasa latin yaitu "Aperere" yang berarti mengikat atau menempel. Pada kata masa lalunya adalah *aptus* (apte), lalu ketika kata tersebut di tambahkan ke dalam tutur kata iklan terciptalah kata kerja *Adaptare* dengan pengertian untuk menyesuaikan dengan sesuatu (Simonet, 2010). Pengertian kata adaptasi menurut Cambridge Dictionary adalah proses perubahan agar sesuai dengan kondisi yang berbeda (McIltoosh, 2013). Jadi pada umumnya Adaptasi adalah proses penyesuaian diri dengan keadaan atau lingkungan, sering

terjadi ketika makhluk hidup berpindah tempat, perubahan zaman, atau peristiwa-peristiwa lainnya. Hal ini pun membuat arsitektur juga harus mampu beradaptasi dengan lingkungan penghuninya juga, Karena arsitektur dan manusia kana selalu terkait dan mempengaruhi satu sama lain. Adaptasi sebuah bangunan dapat dipicu karena lingkungan atau keadaan pada zamanya dan karena campur tangan manusia juga seperti yang dijelaskan dalam teori Adaptive Architecture dari Holger Schnadelbah (Schnadelbach, 2018).

Guidelines Desain Pusat kebugaran

Desain gym memiliki desain kriteria atau atribut bangunan menurut Eric G. Mion (Mion, 2017), yaitu:

- a. Jenis ruang
 1. Pusat kebugaran : Ini adalah ruang inti dari pusat kebugaran komponen yang terdapat didalamnya biasanya, antara lain:
 - a. *Cardiovascular equipment.*
 - b. *Free and plate-loaded weights.*
 - c. *Secetorized weight.*
 - d. *Streching/warm up/cool down/kalistenik spaces.*
 - e. *Self-defense spaces.*
 2. *Gymnasium* : ruang ini biasanya sering ada di pusat kebugaran besar dan berguna untuk mewadahi olahraga seperti bola basket , bola voli atau lapangan olahraga lainnya.
 3. *Classroom* : ruang ini biasanya kelas untuk melakukan olahraga secara grup dan sudah terjadwal, seperti kelas yoga, aerobik, Zumba dan program kelas lainnya.
 4. *Structured activities* : ruang untuk aktivitas seperti spinning class (kelas sepeda).
 5. *Administrative and support spaces* : ruang untuk staff ini mengakomodasi pengoprasian dan administrasi mencakup sebagi berikut:
 - a. *Resepsionis/lobby*
 - b. *Kantor*
 - c. *Ruang penyimpanan*
 - d. *Ruang staff*
 6. *Locker room* : ruang ini biasanya dipisahkan secara gender dan mengakomodasi sebagai tempat untuk berganti baju, loker, toilet, dan shower.
 7. *Enhanced spaces* : ruang opsional ini biasanya ditambahkan untuk meningkatkan pengalamam sosial atau bahkan bisa menjadi ruang sebagai tambahan sumber pendapatan pusat kebugaran.
 8. *Outdoor spaces*

Dalam pusat kebugaran juga terdapat beberapa pertimbangan desain seperti sasaran terhadap desain pusat kebugaran , tentunya sasaran tersebut memiliki sisi positif untuk pengguna maupun untuk pusat kebugaran itu sendiri. Berikut adalah beberapa sasaran dan pertimbangan desain pusat kebugaran menurut Eric G Mion (Mion, 2017):

1. *Support The Active Environment* : menciptakan desain yang mendukung energy dan aktivitas di pusat kebugaran.
2. *Maintain Safe and Healthy Environment* : Keselamatan dan memberikan rasa aman terhadap pengguna sangat penting di pusat kebugaran, terutama sebagai pencegahan cedera. Berikut adalah beberapa pertimbangan dalam hal keselamatan di pusat kebugaran :
3. *Provide a Durable and Maintainable Facility*
4. *Include Appropriate Space for Staff* : menyediakan ruang untuk membantu para staf dalam mengembangkan dan memelihara program dan bisnis pusat kebugaran. Karena diluar operasi sehari-hari, staff harus dapat menyelesaikan hal-hal berikut

Prosemika

Distances in man atau *Proxemics* adalah teori jarak. Dalam kategori jarak interpersonal ini Hall membagi menjadi empat kategori jarak dan dari setiap jarak tersebut terdapat fase dekat dan juga fase jauh. Terdapat empat kategori jarak yaitu (T.Hall, 1990) :

1. *Intimate Space* (6-18 inci) : pada jarak ini kehadiran lawan bicara akan memberikan masukan sensori yang ditingkatkan, seperti penglihatan terdistorsi, penciuman, panas tubuh orang, suara, bau dan sensasi napas semua bergabung dan saling terlibat.
2. *Personal Distance* (45 – 121cm): Personal distances awalnya digunakan oleh Hediger untuk menentukan jarak secara konsisten memisahkan anggota dari dari spesies non-kontak.
3. *Social Distance* (121 – 213cm) : Pada fase ini sudah tidak ada kontak fisik atau menyentuh atau berharap menyentuh orang lain kecuali ada upaya khusus. Percakapan juga masi dapat terdengar.
4. *Public Distance* – Fase jauh (365 – 762cm lebih): beberapa pergeseran sensorik penting terjadi dalam transisi dari jarak pribadi dan sosial ke jarak publik, yaitu jauh diluar lingkaran keterlibatan. Fase ini biasanya merupakan jarak perkuliahan, pertemuan massa, persentasi di depan publik dan lain-lain.

Sick Building Syndrome

Sick Building Syndrome adalah situasi dimana penghuni suatu bangunan mengalami efek kesehatan dan kenyamanan yang akut. *Sick Building Syndrome* (SBS) adalah sebuah komplikasi yang dapat muncul pada penghuni gedung bersama dengan gejala umum, seperti sakit kepala, kelelahan dan infeksi pada saluran pernapasan, sakit tenggorokan, mata berair atau merah, flu, iritasi kulit wajah. terjadinya gejala SBS dikaitkan juga dengan faktor risiko individu seperti kecemasan dan stres, kurang komunikasi dan pengasingan, dan faktor psikososial lainnya juga dapat mempengaruhi timbulnya keluhan SBS (Hosseini, Fard, & Aali, 2020). SBS yang dikatakan sebagai gejala kesehatan yang sering terjadi pada penghuni saat berada di dalam sebuah bangunan, namun gejala tersebut akan hilang ketika meninggalkan bangunan.

Sintesis

Berdasarkan kajian teori diatas penulis dapat mengetahui bagaimana Pusat kebugaran bertahan selama pandemi dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam desain pusat kebugaran seperti dengan menerapkan kebijakan 3M (mencuci tangan, menggunakan masker, dan menjaga jarak), pembersihan setiap alat dan ruangan, perubahan sirkulasi ruang gerak manusia agar dapat tetap menjaga jarak antar individunya, hingga selalu menjaga dan memelihara sirkulasi udara dalam pusat kebugaran. Maka dari itu Hipotesis penelitian yang telah dirumuskan penulis adalah pusat kebugaran harus mengikuti kebijakan atau pedoman Covid-19 untuk tetap bertahan selama pandemi dan membuat pengguna tetap tertarik, nyaman, dan merasa aman untuk tetap berolahraga di pusat kebugaran. Tentunya pusat kebugaran juga harus berusaha menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung aktivitas olahraganya dengan memberikan kesan ruangan yang nyaman, membuat semangat, dan desain ruangan yang sehat.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan studi kasus salah satu pusat kebugaran di area *Green Office Park* (GOP). Pada penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor (Bogdan & Taylor, 1998) penelitian kualitatif adalah ketentuan penelitian yang akan menghasilkan data deskriptif dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penggunaan metode deskriptif kualitatif untuk mengetahui perubahan kondisi dan perilaku pengguna pusat kebugaran dan karena penulis akan melakukan penelitian secara terperinci dan lebih mendalam mengenai perubahan-perubahan yang terjadi pada pusat kebugaran selama pandemi COVID-19. Penulis akan mengumpulkan data dengan melakukan metode studi literatur untuk mendukung dan menjadi landasan dalam membantu penelitian, observasi lapangan, dan wawancara.

PEMBAHASAN

Jika dilihat dari studi kasus penelitian ini Pusat kebugaran GOP telah melakukan adaptasi sementara dengan penerapan protokol kesehatan yang harus di ikuti para penggunanya yaitu pengecekan suhu saat masuk ke dalam gym, menggunakan masker dan hanya boleh di lepas ketika sedang melakukan olahraga berat, membersihkan alat susai pemakaian, member juga hanya bisa berolahraga di dalam gym selama 2 jam, dan harus selalu menjaga jarak antar personal sejauh 1,5 m. Pada waktu 14:00-15:00 gym akan tutup sementara dan member atau staff tidak boleh berada di dalam bangunan selama sesi pembersihan seluruh interior bangunan. Upaya sementara ini dilakukan agar gym tetap dapat memberikan kesan lingkungan yang sehat dan juga berusaha dalam mengurangi penyebaran virus Covid-19. Jika di telaah melalui teori *adaptive architecture* menurut Holger Schnadelbach (2018) yang mengatakan bahwa arsitektur harus mampu dan terus berkembang mengikuti zaman ataupun keadaan, seperti keadaan sekarang yang berupa pandemi virus Covid-19 yang telah menyebar dan menelan banyak korban dengan ini arsitektur harus bisa melakukan adaptasi sementara maupun permanen untuk kedepannya.

Pusat kebugaran GOP merupakan gym yang memperhatikan sekali dalam menciptakan lingkungan yang sehat dengan menggunakan konsep desain *Eco Green Gym* seperti dengan penggunaan pecahayaan alami dan sentuhan-sentuhan warna alami pada interior bangunan. Pencahayaan alami langsung dari sinar matahari membuat pengguna merasa lebih aman, karena orang dapat mencegah tertularnya virus Covid-19 dengan meningkatkan sistem imunitas tubuh atau kekebalan tubuh dan menambah vitamin D dalam tubuhnya. Warna dalam interior gym juga memberikan kesan-kesan tersendiri tanpa disadari kepada pengguna seperti menciptakan rasa aman, tenang, energi, kekuatan, dan kehangatan. Warna-warna tersebut tidak secara langsung juga dapat berpengaruh terhadap penggunanya dan membantu aktivitas mereka di dalam pusat kebugaran.

Pusat kebugaran GOP pun juga memiliki fasilitas dan jenis-jenis ruang yang memadai, mendukung seluruh aktivitas di dalam bangunan, dan lengkap jika dikaitkan dengan guidelines desain pusat kebugaran menurut Eric G.Mion. Selain itu Pusat kebugaran GOP membuat desain bangunannya dengan mempertimbangkan beberapa sasaran desain gym berdasarkan *guidelines* desain gym dari Eric G.Mion yaitu :

1. *Support The Active Environment*
2. *Maintain Safe and Healthy Environment*
3. *Provide a Durable and Maintainable Facility*
4. *Include Appropriate Space for Staff*

Dengan melakukan pertimbangan-pertimbangan desain diatas pusat kebugaran GOP telah menambahkan lagi dampak positif untuk para penggunanya, seperti mempertimbangkan desain agar tetap mengutamakan keselamatan, lingkungan yang sehat, fasilitas yang tahan lama, ruangan-ruangan yang dapat mewadahi seluruh pengguna di dalamnya termasuk karyawan.dengan ini juga meningkatkan rasa aman dan nyaman bagi para penggunanya dari segi desain.

Jika dilihat dari teori prosemika dalam penjelasan semiotika, para pengguna Pusat kebugaran GOP tentunya juga mengalami perubahan perilaku sebelum dan sesudah pandemi Covid-19, seperti dulu yang biasanya langsung olahraga tanpa memikirkan takut tertular virus dan sekarang yang lebih berhati-hati dan harus melaksanakan semua protokol kesehatan. Selain itu pengguna juga masih akan terus membutuhkan adanya gym ini. Karena pada akhirnya mereka akan tetap kembali berolahraga atau beraktivitas di pusat kebugaran karena kebutuhan dalam memenuhi tujuannya masing-masing dan mereka pun mau tidak mau akan terdorong untuk beradaptasi dengan keadaan lingkungannya. Banyak orang yang masih membutuhkan pusat kebugaran ini untuk menjadi perjalanan menuju tujuannya dan memenuhi kebutuhan mereka yang dapat diberikan oleh pusat kebugaran itu sendiri.

Pusat kebugaran GOP yang menggunakan *Eco Green Gym* ini juga memikirkan dan memperhatikan sekali sirkulasi udara dan cahayanya. Pada siang hari Pusat

kebugaran GOP sepenuhnya mengandalkan pencahayaan alami dengan dinding-dinding kacanya. Dengan ruangan indoor yang tertutup dan menggunakan AC sirkulasi Udara gym cukup bagus hingga sebagian besar pengguna tidak mengalami keluhan Sick Building Syndrome.

SIMPULAN & REKOMENDASI

Pandemi Covid-19 yang masih terus berjalan ini dan tidak ada yang tahu kapan selesainya membuat banyak orang atau industri yang masih dalam proses berpikir bagaimana kira-kira dunia ini kedepannya termasuk juga industri pusat kebugaran. Karena hal tersebutlah pusat kebugaran sekarang termasuk Pusat kebugaran GOP masih dalam tahap adaptasi sementara dengan penerapan-penerapan protokol kesehatan. Desain Pusat kebugaran GOP tergolong sudah bagus dan membuat para pengguna sejauh ini merasa cukup terpenuhi kebutuhannya, tentu hal ini memungkinkan tidak akan terlalu banyak perubahan dalam desain Pusat kebugaran GOP ke depannya. Industri pusat kebugaran pun tetap akan terus ada dan berkembang di masa depan karena masih banyak orang yang membutuhkan fasilitas yang diberikan pusat kebugaran atau gym untuk membantu mereka dalam membentuk pola hidup yang sehat dan proses pembentukan badan ideal bagi masing-masing individu. Selain itu dengan adanya pandemi Covid-19 ini membuat banyak orang lebih tersadar mengenai pentingnya olahraga untuk meningkatkan imunitas tubuh, karena itulah gaya hidup sehat akan terus meningkat di kalangan masyarakat Indonesia maupun dunia. Rekomendasi dalam penelitian ini ditujukan untuk pusat kebugaran yang masih sepenuhnya berada di ruangan AC, pusat kebugaran mampu lebih mempertimbangkan untuk lebih memberi banyak bukaan atau ventilasi dan filter untuk AC untuk pembersihan udara, dan perputaran udara.

DAFTAR PUSTAKA

- Aderai. (2007, Desember 16). Gym, Tren Gaya Hidup Sehat. (J. Sindo, Interviewer)
- Bogdan, R., & Taylor, S. J. (1998). *Introduction to Qualitative Research Methods*. Wiley : 3rd edition.
- Bruce, W., & SRB, A. M. (1964). *Adaptation*. Prentice-Hall.
- Bungin, H. M. (2011). *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Hashim, N. M., Ismail, W. W., Sulaiman, F. R., & Mokhtar, M. A. (2019). Determining Indoor Air Quality in Gymnasium for Indoor Recreation Activity at University Teknologi MARA, Shah Alam.
- Hosseini, M. R., Fard, F. R., & Aali, R. (2020). COVID-19 pandemi and sick. *Indoor and Built Environment*, Vol. 29(8) 1181–1183.
- Industri Fitness di Indonesia Masih Rendah di ASEAN*. (2015, agustuts 12). Retrieved from Marketeers: <https://marketeers.com/industri-fitness-di-indonesia-masih-rendah-di-asean/>
- Kaur, H., Singh, T., Arya, Y. K., & Mittal, S. (2020). Physical fitness and exercise during the covid-19 pandemi: A Qualitative enquiry. *Frontiers in Psychological*.
- McIntosh, C. (2013). *Cambridge Advanced Learner's Dictionary*. Cambridge University Press.
- McIntosh, C. (2013). *Cambridge Advanced Learner's Dictionary 4th Edition*. Inggris: Cambridge University Press.

- Miles, & Huberman. (2013). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications.
- Mion, E. G. (2017, maret 22). *Fitness Center*. Retrieved from Whole Building Design guide: <https://www.wbdg.org/building-types/community-services/fitness-centers>
- Murniati, N. (2018). Hubungan suhu dan Kelembaban dengan keluhan Sick Building Syndrome pada Petugas Administrasi Rumah Sakit Swasta X . *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*.
- Perjalanan Pandemi Covid-19 di Indonesia*. (2021, maret 4). Retrieved from Medcom.id: <https://www.medcom.id/foto/grafis/nN9rp1Rb-perjalanan-pandemi-covid-19-di-indonesia>
- Schnadelbach, H. (2018). Adaptive Architecture - A Conceptual framework.
- T.Hall, E. (1990). *The Hidden Dimension*. Anchor.
- Yulianti, Ikhsan, M., & HW, w. (2012). Sick Building Syndrome. *CDK-189/vol.39 No.1*.