

ABSTRAK

Indonesia pada kuartal III tahun 2022 mulai memasuki era pasca pandemi setelah dilanda virus Covid-19 selama dua tahun. Kondisi ini menyebabkan peningkatan isu kesehatan. Kementerian Kesehatan Indonesia menyatakan bahwa terjadi kenaikan tingkat stres sebanyak 75% selama masa pandemi berlangsung. Tingkat stres tersebut sebagian besar terjadi pada masyarakat dalam rentang usia produktif, khususnya usia dewasa madya (40 – 60 tahun). Hal tersebut disebabkan oleh peraturan pemerintah yang mengharuskan isolasi mandiri di rumah masing – masing untuk membatasi interaksi sosial. Sebagai manusia yang memiliki sifat sosial tentu mereka merasa tertekan harus berada di dalam rumah dalam jangka waktu yang lama dan tidak dapat berinteraksi dengan sesamanya. Kewajiban menjaga jarak menyebabkan perubahan tempat kerja menjadi bekerja dari rumah. Dengan beban kerja yang sama seperti saat dikantor ditambah meningkatnya waktu menatap layar menyebabkan kejenuhan yang berujung kelelahan kerja. Kelelahan kerja dalam jangka waktu panjang akan menyebabkan *job burnout* yang berakibat pada penurunan kesejahteraan psikologis, ketidakstabilan mental, bahkan dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang.

Kondisi pandemi Covid-19 juga menyebabkan perubahan pada sektor industri dan komersial. Terjadi perubahan tuntutan dan preferensi terhadap bangunan hunian yang salah satunya disebabkan oleh kebutuhan akan ruang terbuka hijau yang semakin meningkat dan kesadaran masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat demi terhindar dari virus dan bakteri yang mungkin menyerang kekebalan tubuh mereka. Oleh karena itu, saat ini pengembang dan arsitek berlomba – lomba untuk merancang bangunan hunian yang mampu mewujudkan kesehatan dari segala aspek, yaitu fisik, mental, sosial, dan ekologi.

Berangkat dari isu permasalahan tersebut, ditawarkan solusi perancangan hunian apartemen bertingkat rendah yang mengutamakan aspek – aspek kesehatan manusia dan lingkungan alam. Perancangan apartemen bertingkat rendah bertujuan untuk mengembalikan interaksi sosial antar manusia sehingga dapat membentuk komunitas penghuni yang harmonis dan saling mendukung. Pendekatan arsitektur kesehatan dengan penekanan arsitektur dorongan dan

penerapan aktif desain diharapkan mampu mewujudkan lanskap dan desain bangunan yang mampu meningkatkan keempat aspek kesehatan (fisik, mental, sosial, ekologi) melalui penerapan perilaku hidup sehat.

Kata kunci : pasca pandemi, stres, apartemen, arsitektur kesehatan, arsitektur dorongan, desain aktif, hidup sehat.

ABSTRACT

Indonesia in the third quarter of 2022 began to enter the post-pandemic era after being hit by the Covid-19 virus for two years. This condition causes an increase in health issues. The Indonesian Ministry of Health stated that there was a 75% increase in stress levels during the pandemic. Most of these stress levels occur in people in the productive age range, especially middle adulthood (40 – 60 years). This is due to government regulations that require independent isolation in each other's homes to limit social interaction. As humans who have social characteristics, of course they feel pressured to be at home for a long time and cannot interact with each other. Mandatory social distancing led to a change of workplace to work from home. With the same workload as at the office plus increased screen time, it causes saturation which leads to work fatigue. Work fatigue in the long term will cause a decrease in psychological well-being, mental instability, and can even affect a person's physical health.

The conditions of the Covid-19 pandemic have also caused changes in the industrial and commercial sectors. There has been a change in demands and preferences for residential buildings, one of which is due to the increasing need for green open spaces and public awareness to adopt a healthy lifestyle to avoid viruses and bacteria that might attack their immunity. Therefore, currently residential developers are competing to design residential buildings that can realize health from all aspects, namely physical, mental, social and ecological.

From these issues, a low-rise residential design solution is offered that prioritizes aspects of human health and the natural environment. The design of low-rise apartments aims to restore social interaction between people so that they can form a harmonious and mutually supportive resident community. The health architectural approach with an emphasis on architectural encouragement and the active application of design is expected to be able to create landscapes and building designs that can improve the four aspects of health (physical, mental, social, ecological) through the application of healthy lifestyles.



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Apartemen dengan Pendekatan Wellness Architecture dan Penekanan Nudge Architecture untuk Mempromosikan Gaya Hidup Sehat

Armaviera Intan Nabillah, Ir. Jatmika Adi Suryabrata, M.Sc., Ph.D.

Universitas Gadjah Mada, 2023 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

Key words: post pandemic, stress, apartment, wellness architecture, nudge architecture, active design, healthy living.