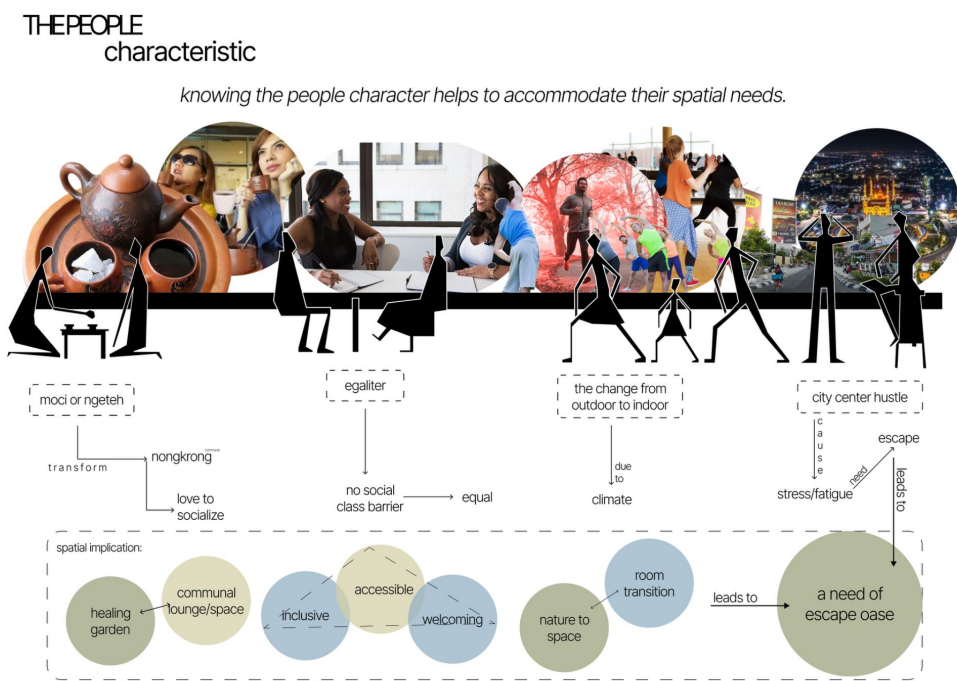


LATAR BELAKANG

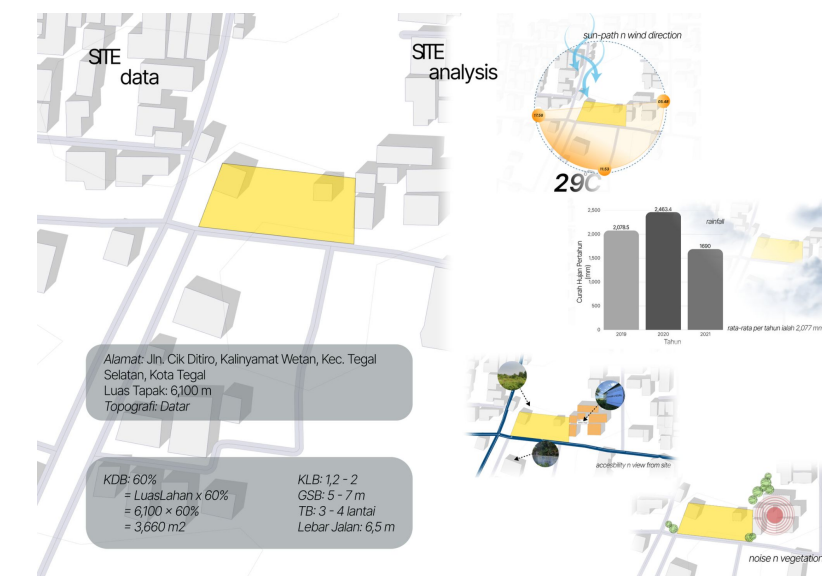
Meningkatnya kompleksitas kehidupan urban dan urbanisasi pesat di Kota Tegal berdampak pada berkurangnya ruang terbuka hijau serta tingginya tingkat stres masyarakat. Di sisi lain, fasilitas kesehatan yang ada masih terpaku pada suasana medis yang kaku, sehingga masyarakat kerap mencari lokasi *wellness retreat* hingga ke luar kota untuk pemulihan psikologis. Padahal, pemulihan fisik dan mental yang holistik idealnya menjadi rutinitas yang mudah dijangkau di dalam kota.

Merespons isu tersebut, dirancang sebuah fasilitas pemulihan mandiri berskala kota yang menjembatani kebugaran fisik (seperti gym, yoga, dan hidroterapi) dengan terapi relaksasi. Perancangan ini mengadaptasi pendekatan *Healing Environment* (Ulrich, 1984) dengan mengintegrasikan elemen alam, pencahayaan, dan tata suara sebagai instrumen terapeutik untuk menurunkan stres. Sebagai antitesis dari kawasan pesisir komersial yang padat dan bising, area Tegal Selatan dipilih karena menawarkan lingkungan transisi yang tenang, ruang hijau yang memadai, namun tetap memiliki aksesibilitas perkotaan yang prima.

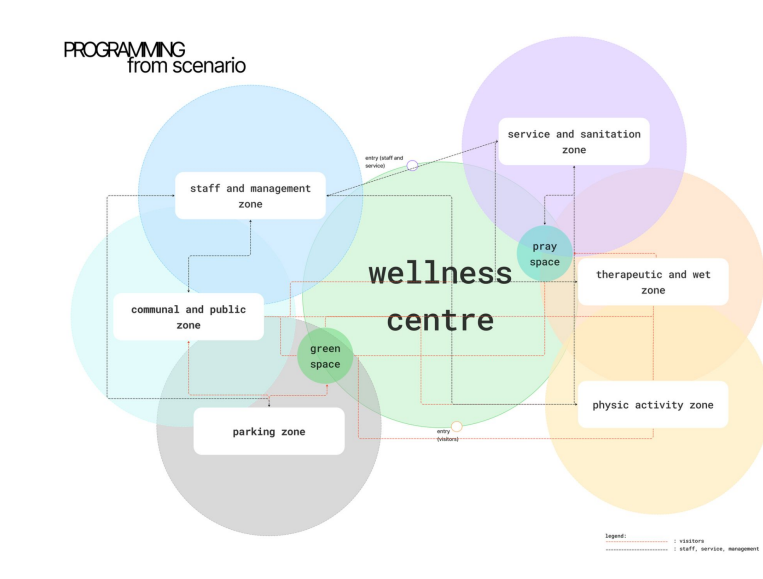
KONSEP



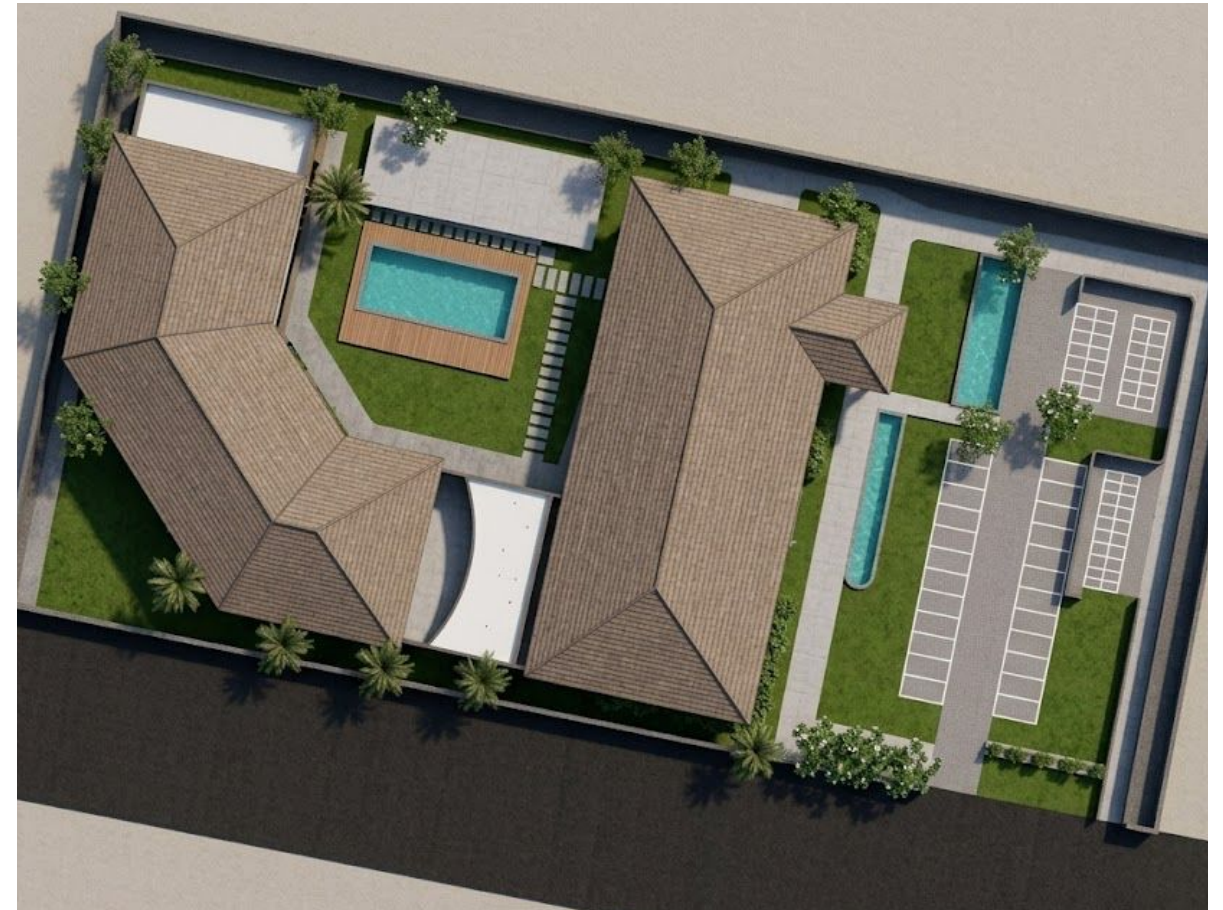
ANALISIS SITE



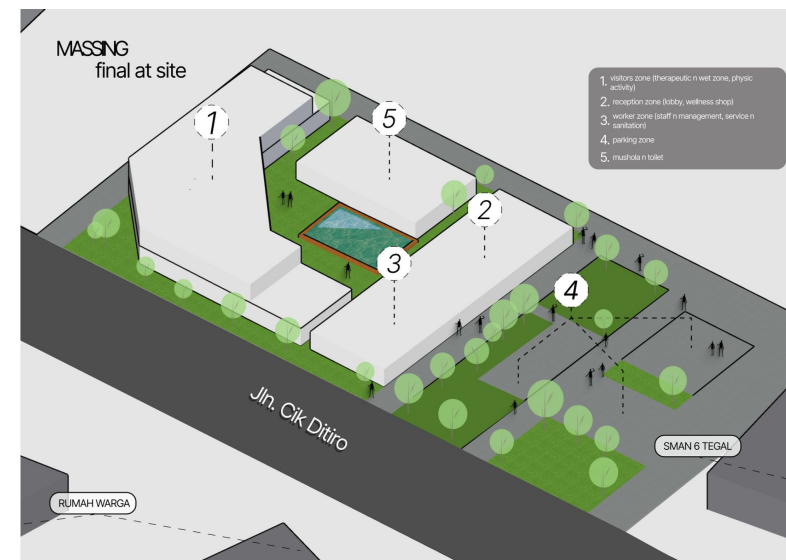
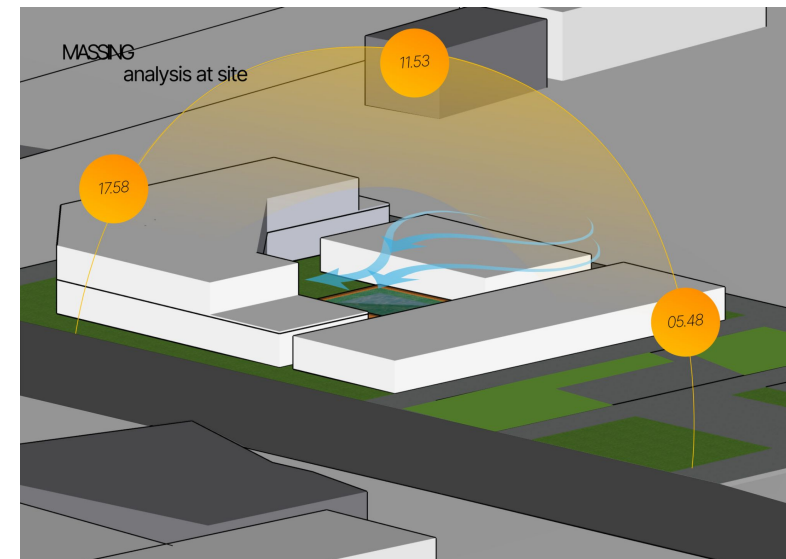
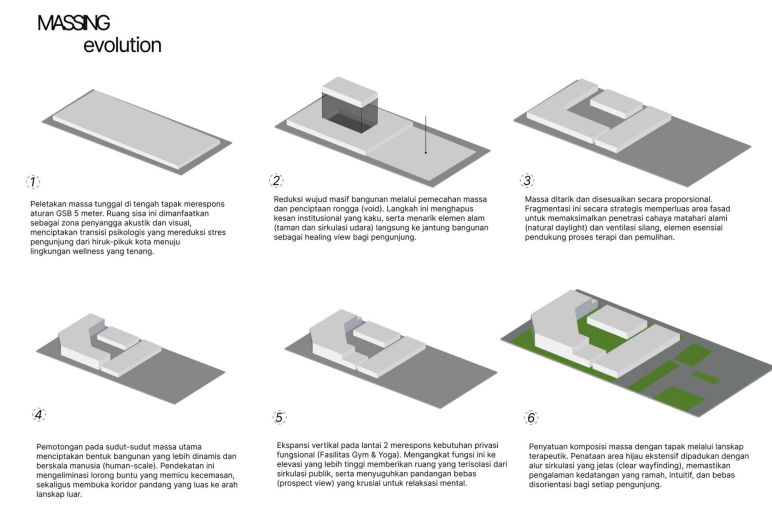
PROGRAMMING



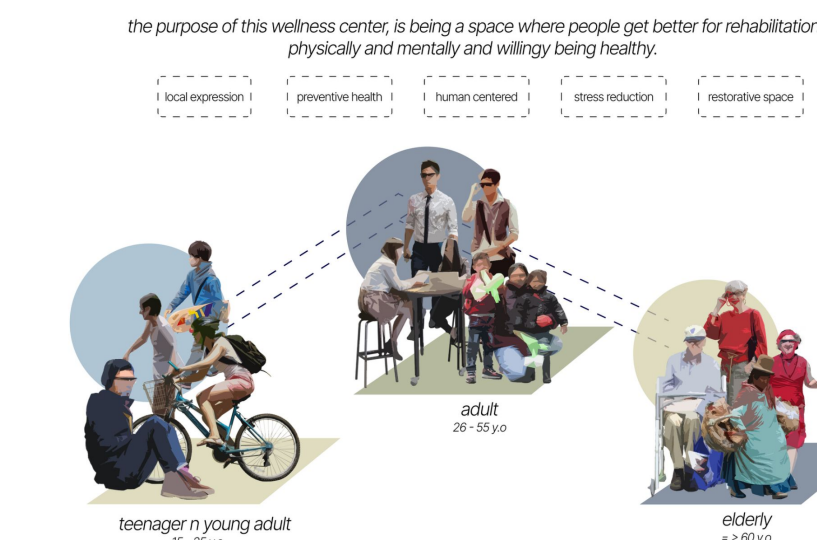
DESAIN



MASSING



TARGETTED visitors



NATURE IN SPACE

Memasukkan lanskap alami ke dalam pengalaman ruang melalui *inner courtyard*, *healing garden*, dan elemen air (hidroterapi & kolam reflektif). Koneksi visual dan fisik dengan alam terbukti secara psikologis mampu meredakan kecemasan dan memberikan ketenangan (restoratif).

OPTIMALISATION OF NATURAL LIGHTING

Menggunakan bukaan lebar, fasad semi-transparan, dan *skylight* untuk memasukkan cahaya matahari secara optimal. Pencahayaan alami yang terukur sangat penting untuk menjaga ritme sirkadian (jam biologis tubuh) dan meningkatkan hormon serotonin pembentuk *mood* positif.

ACCOUSTIC COMFORT

Mengisolasi bangunan dari polusi suara urban melalui *buffer* vegetasi dan zonasi ruang yang tegas (memisahkan zona aktif/kebugaran dengan zona pasif/relaksasi). Sebagai gantinya, desain menghadirkan *white noise* alami seperti gemericik air dan hembusan angin pada dedaunan untuk efek menenangkan.

Fasilitas ini melepaskan diri dari kesan kaku dan intimidatif layaknya fasilitas medis konvensional. Desain menciptakan alur ruang yang mengalir (*fluid*), menjembatani kebutuhan kebugaran fisik dan relaksasi mental dalam satu ekosistem pemulihan holistik.

