

Pengaruh Pencahayaan Pada Proses Relaksasi di Ruang Spa dan Refleksiologi (Studi Kasus : Zen Family Spa & Reflexology Sukajadi Bandung)

LIDYA MARGARETHA¹, YUDITA ROYANDI¹, AMANDA MULIATI¹

¹Program Studi Desain Interior, Universitas Kristen Maranatha Bandung
Email: lidyamargaretha49@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu unsur yang paling penting untuk menciptakan suasana pada sebuah ruang adalah pencahayaan. Penerapan pencahayaan yang baik pada ruang spa dan refleksiologi adalah pencahayaan yang dapat memberikan pengaruh relaksasi pada tubuh para pengunjung. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar kontribusi pencahayaan dapat memberikan kesan relaksasi dan ketenangan kepada para pengunjung. Studi kasus yang diambil adalah sebuah tempat relaksasi dan kebugaran di kota Bandung yakni Zen Family Spa & Reflexology cabang Sukajadi. Penelitian ini dilakukan dengan menerapkan metodologi deskriptif kualitatif yakni dengan menyebarkan kuesioner serta melakukan sesi wawancara kepada para pengunjung Zen Family Spa & Reflexology cabang Sukajadi. Hasil kuesioner maupun wawancara yang dilakukan berguna untuk menguji hasil analisa kondisi pencahayaan pada objek studi kasus dibandingkan dengan standar pencahayaan fasilitas spa yang diperoleh dari studi literatur.

Kata kunci: pencahayaan, suasana ruang, relaksasi, tempat spa.

ABSTRACT

One of the most important elements to create atmosphere in a room is lighting. The application of good lighting in spa and reflexology rooms is lighting that can have a relaxing effect on the visitors' bodies. The aim of this research is to find out how much lighting contributes to giving the impression of relaxation and calm to visitors. The case study taken is a place for relaxation and fitness in the city of Bandung, namely the Sukajadi branch of Zen Family Spa & Reflexology. This research was conducted by applying a qualitative descriptive methodology, namely by distributing questionnaires and conducting interview sessions to visitors to the Zen Family Spa & Reflexology Sukajadi branch. The results of the questionnaires and interviews conducted are useful for testing the results of the analysis of lighting conditions in the case study objects compared to the spa facility lighting standards obtained from literature studies.

Keywords: lighting, spa, reflexology, stress, relaxation.

1. PENDAHULUAN

Seiring berkembangnya zaman, pertumbuhan jumlah penduduk dan ekonomi di kota-kota besar di Indonesia, khususnya Kota Bandung semakin meningkat pesat. Adanya tuntutan pekerjaan dan pendidikan, persaingan bisnis, serta pola hidup yang tidak sehat mengakibatkan sebagian besar masyarakat mudah mengalami stres. Hal tersebut diperparah dengan adanya kemacetan lalu lintas, tingkat polusi udara dan kebisingan, serta kondisi cuaca yang tidak menentu mengakibatkan penurunan tingkat produktivitas dan kesehatan pada masyarakat. Salah satu solusi untuk meringankan beban pikiran dan stres yang dialami oleh seseorang adalah dengan melakukan kegiatan relaksasi. Kegiatan relaksasi sendiri beragam dan dapat dilakukan kapan saja, salah satunya adalah spa dan refleksologi. Spa maupun refleksologi dipercaya dapat membantu memulihkan kembali fisik dan mental seseorang melalui pijatan pada titik-titik tertentu pada tubuh.

Saat ini, industri kreatif dan relaksasi seperti spa dan refleksologi sudah mulai berkembang dan diminati di seluruh Indonesia. Bahkan kegiatan ini tidak lagi menjadi kebutuhan sesekali saja, akan tetapi sudah menjadi gaya hidup masyarakat modern, salah satunya di Kota Bandung. Oleh karena itu, diperlukan pertimbangan dalam merancang interior spa dan refleksologi dengan desain khusus yang bertujuan menciptakan sarana relaksasi dan kenyamanan untuk memulihkan rasa penat dan stres yang dialami oleh pengunjung. Perancangan interior tidak hanya berfokus pada keindahan ruang saja, akan tetapi bagaimana merancang fasilitas dan elemen pendukung untuk menciptakan suasana relaksasi pada ruang. Salah satu elemen pendukung yang sangat penting pada perancangan ruang adalah pencahayaan. Pencahayaan memberikan peranan yang sangat penting pada interior ruang, baik dalam menunjang fungsi ruang dan berlangsungnya berbagai kegiatan di dalam ruang, untuk membentuk citra visual estetik, maupun menciptakan kenyamanan dan ketenangan bagi para pengguna ruang (Averina & Putri, 2019; Mappalotteng & Syahrul, 2015).

Penggunaan cahaya dalam ruang memiliki berbagai manfaat, baik untuk tujuan pemulihan maupun untuk kesehatan. Selain itu, dengan mengolah pencahayaan yang baik mampu meningkatkan *mood* seseorang. Pencahayaan pada interior spa dan refleksologi sendiri dapat didukung oleh tata pencahayaan buatan yang baik. Pencahayaan buatan idealnya digunakan sebagai penerangan ruangan karena memiliki efektifitas, efisiensi, tidak bergantung pada waktu, dan jumlah serta intensitasnya bisa diatur tidak seperti cahaya alami (Amir, 2017). Penelitian ini mengambil studi di *Zen Family Spa & Reflexology* yang berlokasi di Jalan Surya Sumantri No.18, Sukajadi, Bandung.

Fasilitas perawatan tubuh dan kecantikan membutuhkan karakteristik ruang dengan desain interior yang dapat menunjang perawatan kesehatan, baik fisik maupun mental, sehingga suatu ruang dapat menjadi media terapi kesehatan melalui *treatment* yang didukung oleh elemen-elemen interior spa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pencahayaan terhadap proses relaksasi dan ketenangan pada ruang spa dan refleksologi sehingga dapat mengoptimalkan suasana ketenangan serta kenyamanan yang dapat dirasakan oleh para pengunjung.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah kualitatif deskriptif. Menurut McCusker, K., & Gunaydin, S. (2015), metode kualitatif deskriptif digunakan untuk menjawab beberapa pertanyaan seperti "bagaimana", "mengapa" atau "apa" atas suatu kejadian. Penelitian dengan metode kualitatif menggunakan pendekatan naratif dan pengumpulan studi literatur dari berbagai artikel dengan tujuan agar menghasilkan pembahasan yang jelas. Sementara, menurut Sugiyono (2018), pendekatan kualitatif deskriptif melibatkan peneliti

dalam melakukan wawancara langsung ke lokasi penelitian dan terlibat secara langsung di lapangan. Menurut Moleong (2017, hlm. 7), penelitian kualitatif deskriptif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena mengenai apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, secara holistik dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan metode ilmiah.

Site-visit ke Zen Family Spa & Reflexology Cabang Sukajadi dilakukan pada tanggal 8 April 2024 disertai dengan melakukan pengumpulan data kualitatif deskriptif. Selain itu, dilakukan juga wawancara secara langsung dengan ke beberapa pengunjung yang melakukan *treatment* di Zen Family Spa & Reflexology. Wawancara dilakukan pada tanggal 9 April 2024 untuk mendapatkan data mengenai jenis pencahayaan dan suasana seperti apa yang pengunjung inginkan ketika melakukan aktivitas relaksasi. Peneliti menganalisis pencahayaan buatan pada ruang spa dan refleksologi untuk mengetahui apakah pencahayaan buatan pada objek studi yang diteliti telah sesuai dengan standar kebutuhan pencahayaan pada fasilitas yang ada untuk dibandingkan dengan persepsi para pengunjung.

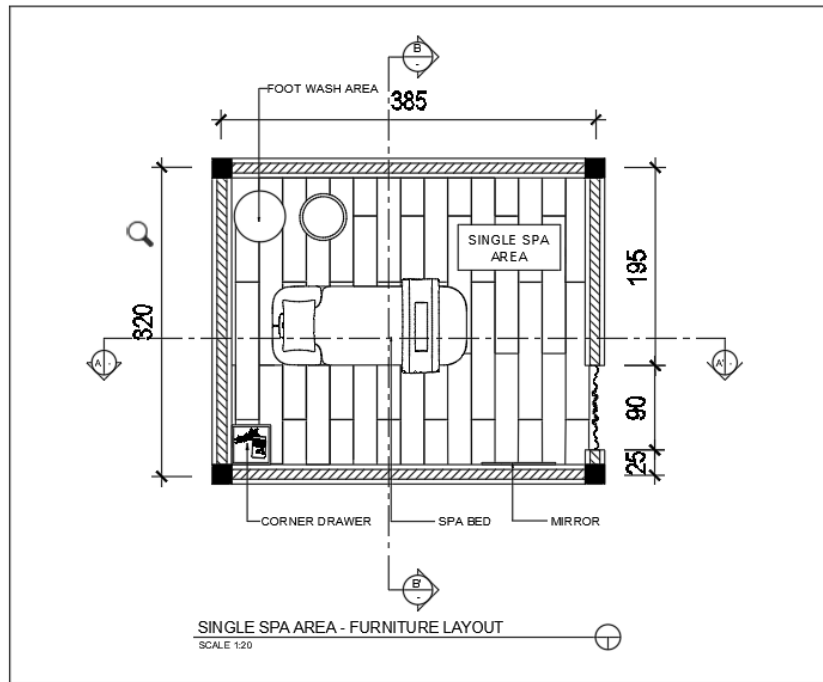
3. HASIL PEMBAHASAN

Pencahayaan dalam sebuah interior ruang memegang peranan yang sangat penting untuk mencapai titik relaksasi para penggunanya. Menurut para ilmuwan, desainer, bahkan psikolog mempercayai bahwa cahaya memiliki peranan yang sangat penting untuk mendukung suasana dan *mood* pengunjung. Dengan mengetahui kebutuhan ruang sejak awal, yang pada kasusnya adalah ruang relaksasi, perlu untuk menentukan beberapa teknik dan jenis pencahayaan yang tepat sehingga selaras dengan tujuan yang diinginkan. Selain itu, pencahayaan juga dapat membantu proses relaksasi lewat warna dan dinamisme dari cahaya yang dikeluarkan oleh sumber penerangan tersebut.

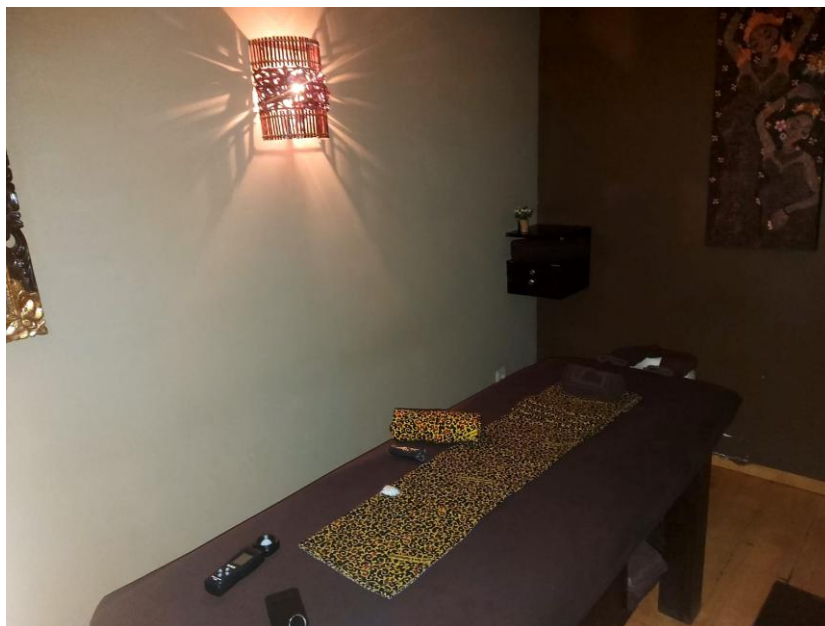
3.1 Pencahayaan Pada Ruang *Single Spa* Di *Zen Family Spa & Reflexology* Cabang Sukajadi, Bandung

Dari hasil observasi yang telah dilakukan, terdapat dua ruang yang dijadikan sebagai objek penelitian yaitu ruang *single spa* dan ruang refleksologi. Pada ruang *single spa*, kondisi ruang dibiarkan tertutup tanpa jendela. Di dalam ruang hanya berisikan satu buah kasur pijat, laci sudut untuk menaruh barang, satu buah cermin, gantungan pakaian, serta area untuk mencuci kaki sebelum memulai *treatment*. Ruang *single spa* di desain sederhana tanpa dekorasi berlebih dengan penerangan dari sebuah lampu dinding sebesar 139 lux yang diukur langsung menggunakan lux meter dengan jenis warna cahaya putih kekuningan (*warm-light*) sebesar 3000K. Sementara, pencahayaan *downlight* di plafon dibiarkan mati untuk mendukung kesan remang pada ruangan. Tujuan hanya memberikan satu buah lampu dinding untuk mendapatkan kesan rileks dengan pencahayaan redup yang berada di dalam ruang tertutup. Untuk penghawaan sendiri dibantu dengan satu buah *Air Conditioner* (AC) yang berada di sudut ruang.

Berikut merupakan *layout* ruangan untuk area *single spa* beserta penempatan furniture di dalamnya, selain itu peneliti juga mencantumkan dokumentasi suasana ruang dan besaran lux meter yang di dapat selama menjalani proses *treatment*.



Gambar 1. *Layout Ruang Single Spa*
Sumber: Koleksi Peneliti, 2024



Gambar 2. *Keadaan Pencahayaan Ruang Single Spa*
Sumber: Koleksi Peneliti, 2024



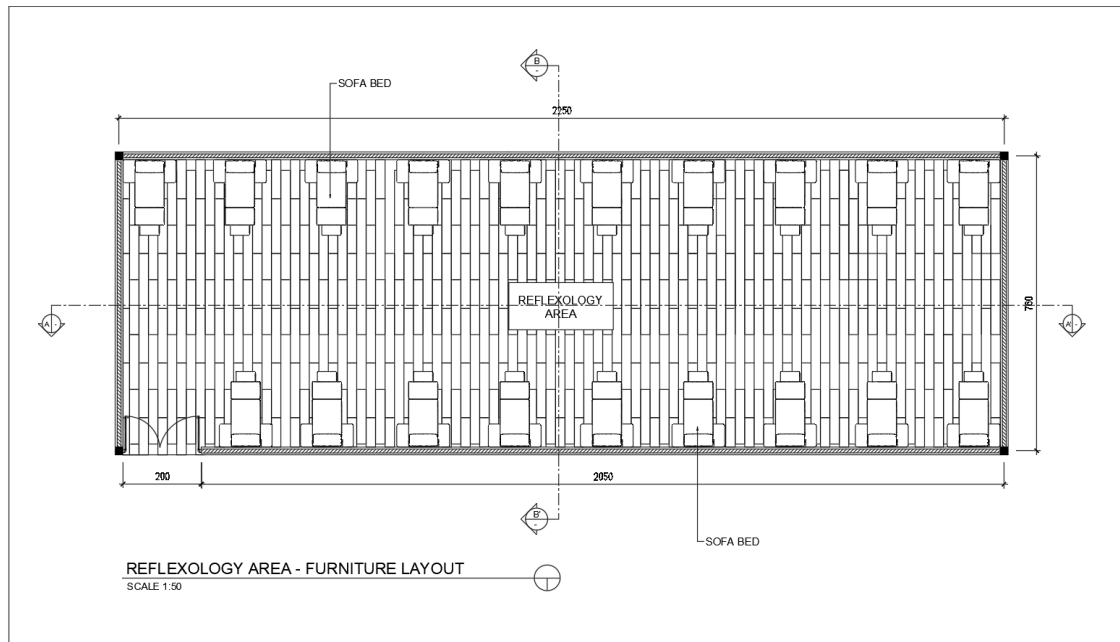
Gambar 3. Besar Lux Ruang *Single Spa*
Sumber: Koleksi Peneliti, 2024

3.2 Pencahayaan Pada Ruang Refleksologi Di Zen Family Spa & Reflexology Cabang Sukajadi, Bandung

Berbeda dengan ruang spa *single* yang lebih tertutup atau *private*, ruang kedua yakni ruang refleksologi dibiarkan bercampur dengan pengunjung lain. Di dalam ruang refleksologi tidak ada bukaan seperti jendela maupun sekat yang menutupi kursi pijat satu dengan lainnya sehingga keprivasian kurang terasa. Kemudian, pencahayaan pada ruang refleksologi juga dibiarkan redup total tanpa penerangan pencahayaan *downlight* di plafon dan hanya mengandalkan LED strip yang bersembunyi di belakang sofa pijat. Pada pengukuran yang dilakukan menggunakan lux meter hanya sebesar 110 lux dengan tipe pencahayaan putih kekuningan (*warm-light*) 3000K yang memberi efek istirahat pada mata. Sama halnya dengan spa, tujuan pemilik meminimalisir pencahayaan adalah untuk mendapatkan kesan rileks dan nyaman pada ruangan.

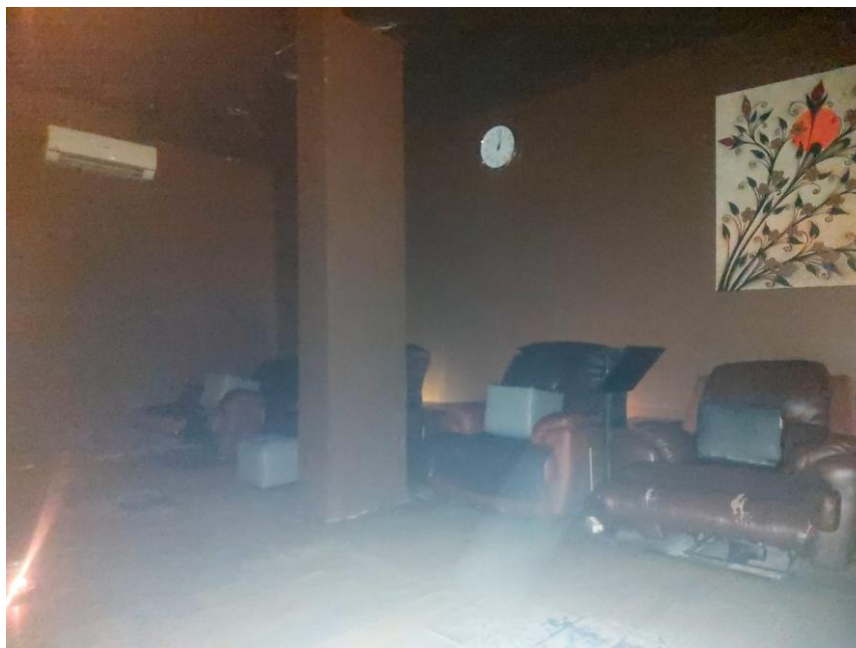
Berikut merupakan *layout* ruangan untuk area *reflexology* beserta penempatan *furniture* di dalamnya, selain itu peneliti juga mencantumkan dokumentasi suasana ruang dan besaran lux meter yang di dapat selama menjalani proses *treatment* dilakukan.

Pengaruh Pencahayaan Pada Proses Relaksasi di Ruang Spa dan Refleksologi (Studi Kasus : *Zen Family Spa & Reflexology* Sukajadi Bandung)



Gambar 4. *Layout Ruang Refleksologi*

Sumber: Koleksi Peneliti, 2024



Gambar 5. *Keadaan Pencahayaan Ruang Refleksologi*

Sumber: Koleksi Peneliti, 2024



Gambar 6. Besar Lux Ruang Refleksologi
Sumber: Koleksi Peneliti, 2024

3.3 Pengaruh Pencahayaan Pada Area Spa Dan Refleksologi Terhadap Para Pengunjung

Berdasarkan observasi dan *site visit* yang telah dilakukan pada tanggal 8-9 April 2024 lalu, peneliti tidak hanya melakukan dokumentasi saja, namun juga mulai membandingkan hasil pengukuran dengan standar pencahayaan yang seharusnya ada di dalam ruang spa dan refleksologi. Selain itu, peneliti juga turut melakukan sesi wawancara kepada beberapa pengunjung selama menjalani sesi *treatment* untuk mengetahui persepsi kenyamanan terkait pencahayaan pada kedua ruang tersebut. Berikut merupakan tabel perbandingan terkait hasil pengukuran dengan standar ruang *single spa* serta persepsi pengunjung terkait pencahayaan di dalamnya :

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pengukuran dengan Standar Ruang *Single Spa*
Sumber: Koleksi Peneliti, 2024

No.	Keterangan Ruang	Standar Pencahayaan Spa	Hasil Pengukuran	Persepsi Pengunjung
1.	Ruang <i>Single Spa</i>	Berdasarkan peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang Pedoman Persyaratan Kesehatan Pelayanan Spa, intensitas cahaya yang memenuhi syarat untuk melakukan kegiatan yang memerlukan	Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan lux meter, hasil pencahayaan yang didapatkan hanya sebesar 139 lux. Untuk pencahayaan menggunakan satu buah lampu dinding dengan warna putih	Berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa pengunjung, ada beberapa opini berbeda terkait kenyamanan dalam lingkup pencahayaan. Ada beberapa pengunjung yang

		sedikitnya ketelitian adalah sebesar : 200-300 lux.	kekuningan (<i>warm-light</i>), sementara lampu pada plafon dibiarkan mati untuk memberikan kesan remang pada ruangan. Bila dibandingkan dengan standar pencahayaan dari Kemenkes RI, pencahayaan di dalam ruang <i>single spa</i> Zen belum memenuhi standar.	merasa nyaman, rileks, dan tenang selama menjalani sesi <i>treatment</i> karena kondisi ruang yang minim pencahayaan, tetapi ada pula sebagian pengunjung yang merasa kurang menyukai ruangan yang terlalu gelap dalam kondisi sebuah ruang tanpa ventilasi atau bukaan udara.
--	--	---	--	--

Selain menganalisis ruang single spa, berikut merupakan tabel perbandingan terkait hasil pengukuran dengan standar ruang refleksologi serta persepsi pengunjung terkait pencahayaan di dalamnya :

Tabel 2. Perbandingan Hasil Pengukuran dengan Standar Ruang Refleksologi

Sumber: Koleksi Peneliti, 2024

No.	Keterangan Ruang	Standar Pencahayaan Refleksologi	Hasil Pengukuran	Persepsi Pengunjung
1.	Ruang Refleksologi	Berdasarkan peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang Pedoman Persyaratan Kesehatan Pelayanan Reflexology , intensitas cahaya yang memenuhi syarat untuk melakukan kegiatan yang memerlukan sedikitnya ketelitian adalah sebesar : 200-300 lux.	Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan lux meter, hasil pencahayaan yang didapatkan hanya sebesar 110 lux. Untuk pencahayaan menggunakan LED strip yang bersembunyi di balik sofa pijat dengan warna putih kekuningan (<i>warm-light</i>) 3000K, sementara lampu pada plafon dibiarkan mati sepenuhnya. Bila dibandingkan	Berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa pengunjung, sama halnya dengan ruang <i>single spa</i> , ada beberapa opini berbeda terkait kenyamanan dalam lingkup pencahayaan. Ada beberapa pengunjung yang merasa nyaman, rileks, dan tenang selama menjalani sesi <i>treatment</i> karena kondisi ruang yang minim pencahayaan,

			dengan standar pencahayaan dari Kemenkes RI, pencahayaan di dalam ruang <i>reflexology</i> Zen belum memenuhi standar.	tetapi ada pula sebagian pengunjung yang merasa kurang menyukai ruangan yang terlalu gelap dalam kondisi sebuah ruang tanpa ventilasi serta sekat ruangan.
--	--	--	--	--

4. KESIMPULAN

Tahap analisis telah dilakukan untuk mengetahui pengaruh pencahayaan dalam membantu proses relaksasi terhadap ruang spa dan refleksiologi yang ada di Zen Family Spa & Reflexology. Dari hasil analisa yang telah dilakukan, terdapat beberapa kesimpulan antara lain :

1. Kebutuhan pencahayaan pada fasilitas ruang Zen Family Spa & Reflexology dalam mendukung proses relaksasi belum memenuhi dari sisi standar pencahayaan karena terlalu rendah.
2. Berdasarkan persepsi dari para pengunjung, terdapat pendapat pro dan kontra terkait pencahayaan di dalam ruangan spa dan refleksiologi. Ada pendapat yang mengatakan bahwa pencahayaan yang minim dapat membantu pengunjung merasa lebih rileks, namun ada juga pengunjung yang tidak merasakan hal yang demikian.
3. Selain dari jenis pencahayaan dan teknik penerangan, warna *warm-light* yang dihasilkan dari lampu serta besar intensitasnya juga turut menciptakan atmosfer tertentu pada ruangan, dimana cahaya tersebut memberikan efek menenangkan dan relaksasi yang dapat dirasakan pengunjung.
4. Sebagai tempat yang menjanjikan fasilitas relaksasi bagi para pengguna, aspek interior dalam pusat perawatan tubuh dan kecantikan juga turut mendukung tujuan utama perancangan, sebagaimana cahaya juga mempengaruhi sebuah kesan di dalam ruang yang dapat memberikan kesan relaksasi dan ketenangan bagi para individu.

5. DAFTAR RUJUKAN

- Ambarwati, Novia. (2020). Perancangan Interior Salon & Spa Martha Tilaar di Jakarta. *Jurnal ANGGADA*, Vol. 1 (1), 1-12.
- Ariestaningrum, T. S. (2018). Perancangan Interior Spa dan Refleksologi di Kota Bogor. In *Proceeding Of Art & Design*, (pp. 3451-3465).
- Ayuningrum, A. B., dan Hanum, Imtihan. (2016). Kajian Pencahayaan Buatan Sebagai Proses Relaksasi Pada Ruang Reflexology di Everyday Balinese Spa & Reflexology. *Jurnal Idealog*, Vol. 2 (1), 271-282.
- Aziz, A. R. (2014). Desain Pencahayaan Buatan Pada Proses Relaksasi Pengguna Pusat Kebugaran. *Jurnal Tingkat Sarjana Bidang Senirupa dan Desain*, Vol. 1 (1), 1-10.
- Fauzia, R. N., Hanom, Imtihan, dan Salayanti, Santi. (2018). Perancangan Interior Griya Spa di Kota Bandung dengan Pendekatan Pencahayaan Relaksatif. In *Proceeding Of Art & Design*, (pp. 3201-3211).
- Irwanti, N. K. D. (2019). Evaluasi Beban Kerja Spa Terapis di Legian Kuta Bali. *Jurnal Ergonomi Indonesia*, Vol 5 (2), 74-82. DOI: <https://doi.org/10.24843/JEI.2019.v05.i02.p04>
- Odyana, N. Hanom, I., dan Palupi, F. R. P. (2019). Perancangan Interior Move Reve Day Spa & Family Reflexology di Bandung dengan Pendekatan Tradisional di Yogyakarta. In *Proceeding Of Art & Design*, (pp. 4331-4339).
- Permatasari, R.C. dan Afrilla, A. (2022). Tinjauan Pencahayaan Metode T. A. D. A Pada Pesona Alam Resort dan Spa. *Jurnal INT'DESIGN*, Vol. 1 (1), 30-40. <https://www.jurnal.senirupaikj.ac.id/index.php/int-design/article/view/137/115>
- Guntur, Bobby dan Putro, Madyono Gunawan. (2017). Analisis Intensitas Cahaya Pada Area Produksi Terhadap Keselamatan dan Kenyamanan Mata Kerja Sesuai dengan Standar Pencahayaan. *Jurnal OPSI*, Vol. 10 (2), 115-124. DOI: <https://doi.org/10.31315/opsi.v10i2.2106>
- Prayoga, H.P (2014). Intensitas Pencahayaan dan Kelainan Refraksi Mata Terhadap Kelelahan Mata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat. Jurnal KEMAS*, Vol. 9 (2), 131-136.
- Pratiwi, T. D., Rachmawati R., dan Yuniati, A. P. (2014). Perancangan Interior Cocoa Women Day Spa di Kota Bandung dengan Pendekatan Relaksasi Indra dan Metafora. In *Processing Of Art & Design*, (pp. 4166-4178).
- Putra, R.N.G; Nugraha, A.E; dan Herwanto, D (2021). Analisis Pengaruh Intensitas Pencahayaan Terhadap Kelelahan Mata Pekerja. *Jurnal Teknik*. Vol. 15, No. 01, Juni 2021: 81 – 97. ISSN: 0854-3143, e-ISSN: 2622-3481.
- Setiawan, Budi dan Hartanti, Grace. (2014). Pencahayaan Buatan Pada Pendekatan Teknis dan Estetis Untuk Bangunan dan Ruang Dalam. *Jurnal Humaniora Universitas Binus*. Vol. 5 (2), 1222-1233.
- Setiawan, S. Mayangsari, S., dan Suprobo, F.P. (2016). Perancangan Interior Women Health And Beauty di Surabaya. *Jurnal Intra*, Vol. 4 (2), 483-492.
- Zahra, M. F. A. (2016). Perancangan Interior Spa Keluarga dan Refleksologi di Kota Bandung dengan Pendekatan Tradisional Bali. In *Proceeding Of Art & Design*, (pp. 1243-1251).