

**PERANCANGAN INTERIOR TEMPEKAN COMMUNITY FITNESS CENTER
DI PECATU BADUNG**

I Gede Eka Suryantara¹, Ni Nyoman Sri Rahayu², Kadek Risna Puspita Giri³

¹Mahasiswa Program Studi Desain Interior, Institut Desain dan Bisnis Bali

^{2,3}Program Studi Desain Interior, Institut Desain dan Bisnis Bali

e-mail: ekasuryantara19@gmail.com¹, sriahayu@idbbali.ac.id², risnagiri@idbbali.ac.id³

Received : June, 2022	Accepted : July, 2022	Published : August, 2022
-----------------------	-----------------------	--------------------------

ABSTRACT

The author conducted research or questionnaires to determine the motivation of the people of Pecatu Village to exercise at the fitness center. The questionnaire data noted that with the trend of the 30-day fitness challenge, as many as 90.9% of respondents agreed that this trend could be one way to increase exercise motivation. By showing the results that as many as 68% consider respondents in visiting the fitness center in Pecatu Village. The existence of motivation to exercise such as health and certain goals, as many as 40% of respondents answered that the things that were considered in visiting the fitness center were room facilities such as changing rooms, shower rooms and cafeterias. The existence of a better fitness center is expected to support the spirit of the community to pay more attention to their time to maintain health by visiting the fitness center, so that activities carried out by the community can strengthen endurance, increase positive thinking patterns in order to reduce the level of stress caused by work that causes stress. physical health is lacking.

Keywords: Fitness Center, Gym, Badung, Pecatu, Tempekan.

ABSTRAK

Penulis melakukan penelitian atau kuesioner untuk mengetahui motivasi masyarakat Desa Pecatu melakukan olahraga di tempat kebugaran. Data kuesioner mencatat dengan adanya trend 30- day fitness challenge, sebanyak 90,9% responden setuju trend tersebut dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan motivasi latihan. Dengan menunjukkan hasil bahwa sebanyak 68% pertimbangan responden dalam mengunjungi fitness center di Desa Pecatu. Adanya motivasi berolahraga seperti kesehatan dan goals tertentu, sebanyak 40% responden menjawab hal yang menjadi pertimbangan dalam mengunjungi fitness center adalah kelengkapan fasilitas ruang seperti, ruang ganti, ruang shower dan cafetaria. Adanya fitness center yang lebih baik diharapkan dapat menunjang semangat masyarakat untuk lebih meluangkan waktunya untuk menjaga kesehatan dengan cara mengunjungi pusat kebugaran, sehingga aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat dapat memperkuat daya tahan tubuh, meningkatkan positivity mindset agar mengurangi tingkat kesetresan yang diakibatkan oleh pekerjaan yang menyebabkan kesehatan jasmani menjadi kurang.

Kata Kunci: Pusat Kebugaran, Gym, Badung, Pecatu, Tempekan.

PENDAHULUAN

Menurut Santrock (2003: 49), motivasi adalah alasan dari tindakan, pikiran, dan perasaan seseorang, dan fokusnya adalah pada arah tindakan, pikiran, atau tindakannya. Motivasi itu sendiri dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Prakoso, 2022).

Adanya *trend 30- day fitness challenge* yang dirancang oleh Charlee Atkins, *personal trainer* yang telah bersertifikat dan pendiri Le Sweat sekaligus influencer pada bidang kebugaran, membuat para *influencer* pada platform digital seperti *Instagram*, *Youtube* dan artis-artis ibu kota mengikuti *trend* tersebut sehingga sampai kepada masyarakat luas (The Editors Of Women's Health, 2021). *Trend* tersebut merupakan tantangan yang

bersifat motivasi dalam melakukan aktivitas kebugaran dan dapat membangun kepercayaan diri. Hal ini yang membuat penulis melakukan penelitian atau kuesioner untuk mengetahui motivasi masyarakat Desa Pecatu melakukan olahraga di tempat kebugaran.

Data kuesioner mencatat dengan adanya trend *30-day fitness challenge* sebanyak 90,9% responden setuju *trend* tersebut dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan motivasi latihan dan dengan *trend* tersebut peningkatan minat terhadap *fitness center* atau *gym* di Desa Pecatu mengalami peningkatan yang signifikan. Sayangnya, dari hasil penelitian kuesioner di Desa Pecatu belum terdapat tempat yang dapat mengakomodasi semua cabang latihan kebugaran dalam satu tempat. Penelitian kuesioner juga mencatat apa saja yang dapat menjadi pertimbangan responden dalam mengunjungi *fitness center* menunjukkan hasil bahwa sebanyak 68% pertimbangan responden dalam mengunjungi *fitness center* di Desa Pecatu dikarenakan dengan adanya motivasi berolahraga seperti kesehatan dan *goals* tertentu dan sebanyak 40% responden menjawab yang menjadi pertimbangan dalam mengunjungi *fitness center* adalah kelengkapan fasilitas ruang seperti, ruang ganti, ruang *shower*, *cafeteria*, dan sebagainya, serta sebanyak 36% responden menjawab suasana ruang menjadi salah satu yang dipertimbangkan dalam mengunjungi *fitness center*.

Perkembangan yang sangat pesat di daerah Bali khususnya di Uluwatu, Desa Pecatu, Kuta Selatan, dapat menjadi nilai bonus penulis dalam mewujudkan tempat yang akan menjadi wadah untuk meningkatkan minat masyarakat maupun wisatawan akan pentingnya kesehatan dengan layanan jasa kebugaran yang lebih baik, dikarenakan sangat minimnya tempat atau jasa kebugaran di daerah Uluwatu. Dengan adanya *fitness center* yang lebih baik diharapkan dapat menunjang semangat masyarakat untuk lebih meluangkan waktunya untuk menjaga kesehatan dengan cara mengunjungi pusat kebugaran, sehingga aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat dapat memperkuat daya tahan tubuh, meningkatkan *positivity mindset* agar mengurangi tingkat kesetresan yang diakibatkan oleh pekerjaan yang membuat kesehatan jasmani menjadi kurang.

Demi menjaga imun dan kesehatan tubuh agar terbebas dari berbagai penyakit, beragam aktivitas fisik dan olahraga dapat dilakukan. Salah satunya melakukan aktivitas olahraga di *fitness center* terdekat. Desa Pecatu yang terletak di ujung selatan pulau Bali serta memiliki luas wilayah 461 km² (Desa Pecatu, 2018), menjadi salah satu tempat terpopuler di Bali yang dapat dikunjungi wisatawan, salah satunya adanya Pura Uluwatu dan terdapat hiburan kesenian "*Kecak Dance*" yang menjadi daya tarik tersendiri wisatawan domestik maupun asing (Bali Tours Club, 2022).

Pusat kebugaran yang berada di Desa Pecatu diharapkan menjadi tempat positif tidak hanya untuk penikmat *fitness center* saja tapi juga untuk segala kalangan, mulai dari remaja hingga dewasa, dengan dibuatnya *fitness center* di Uluwatu, dipastikan juga dapat membangkitkan perekonomian warga sekitar dengan cara membuka lapangan pekerjaan sebagai sumber SDM (Sumber Daya Manusia).

Perancangan *fitness center* yang akan dirancang memiliki keunikan tema dan konsep. Pada desain dengan menggunakan tema *instic* yang merupakan penggabungan antara *industrial* dan *rustic*. Perancangan ini menggunakan konsep *tempekan* yang dimana konsep *tempekan* diambil dari filosofi *tempekan* itu sendiri yaitu ini merupakan pembagian kelompok masyarakat berdasarkan daerah tempat tinggal mereka di dalam satu wilayah banjar (Idaidayy, 2011), yang dimana konsep *tempekan* ini akan dijabarkan melalui "*one stop gym*" yang mempunyai fungsi yang sama dengan *tempekan* itu sendiri Dengan memberikan satu fasilitas yang dapat mengakomodasi semuanya "*one stop gym*" dapat memberikan manfaat kepada masyarakat luas, serta menjadi wadah hidup yang lebih sehat. Meningkatkan minat masyarakat akan pentingnya kesehatan dengan layanan jasa kebugaran dan sirkulasi udara yang baik pada ruangan yang berimbas pada pola hidup yang sehat.

METODE DESAIN

Dalam Perancangan Interior *Tempekan Community Fitness Center* di Pecatu Badung. salah satu metode yang digunakan adalah metode *Glass Box*. Metode *Glass Box* adalah metode yang menggunakan parameter terstruktur dan dianalisis secara menyeluruh dan sistematis berdasarkan fakta, sehingga desain yang rasional dengan metode ini diharapkan memenuhi standar kenyamanan. Proses perancangan metode *Glass Box* terdiri dari tiga fase yaitu input, proses desain, dan *output*.

Metode pengumpulan data

Dalam Perancangan Interior *Tempekan Community Fitness Center* di Pecatu Badung ini menggunakan beberapa metode pengumpulan data, yaitu Metode Pengumpulan Data Primer dan Sekunder.

1. Data Primer

- a. Wawancara, yaitu melakukan tanya jawab dengan beberapa pihak seperti pemilik lahan *owner villa The Tempekan* yang terlibat dalam desain ini untuk mendapatkan data lapangan. Wawancara kepada wisatawan sebagai calon pengguna atau civitas, mempertanyakan keinginan civitas pada *fitness center* yang akan dirancang, salah satu hasil survei adalah fasilitas apa saja yang diinginkan civitas.
- b. Observasi, yaitu dengan mengamati fasilitas bangunan lain yang memiliki fungsi yang sama dengan Perancangan Interior *Tempekan Community Fitness Center* di Pecatu Badung, seperti *Ade Rai Fitness Center*. Observasi yang dilakukan meliputi dekorasi, jenis peralatan, bukaannya, material interior, alur sirkulasi dan sebagainya.
- c. Survei, yaitu dengan mengamati dan mengukur pada site yang digunakan sebagai lokasi Perancangan Interior *Tempekan Community Fitness Center* di Pecatu Badung yang berlokasi di Desa Pecatu, Kuta Selatan.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh melalui beberapa sumber. Data sekunder yang penulis kumpulkan adalah mengenai data litelatur hal-hal yang terkait dengan *fitness center*.

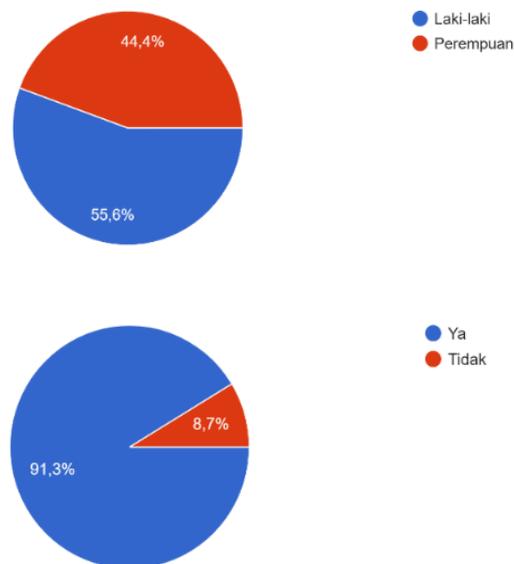
Studi banding, yaitu dengan mengamati dan membandingkan beberapa tempat yang memiliki fungsi yang sama dengan Perancangan Interior *Tempekan Community Fitness Center* di Pecatu Badung. Seperti beberapa bangunan *Fitness Center* di luar Bali maupun luar negeri. Dengan melakukan studi banding, desainer dapat membandingkan kekuatan dan kelemahan pada lokasi lain.

Metode analisis data

Metode analisis data dibedakan menjadi metode analisis kuantitatif dan metode analisis kualitatif.

a) Data Kuantitatif

Data kuantitatif adalah data yang secara fisik dapat diketahui ukuran atau jumlahnya, antara lain: dimensi ruang dan jumlah pemakai. Penulis mengumpulkan data melalui *google form* berisikan pertanyaan dan jawaban atau responden sebagai berikut.



Gambar 1. Diagram Data Responden
[Sumber: Penulis, 2022]

b) Data Kualitatif

Data kualitatif adalah data yang tidak dapat diukur jumlah dan ukurannya secara fisik dan pasti, antara lain: karakter pemakai, kebutuhan ruang, program ruang, kondisi *site*, dan budaya sekitar. Penulis menggunakan pengamatan melalui kondisi yang sedang terjadi dan meminta narasumber untuk diwawancarai yaitu, *owner The Tempekan* sendiri, dan mendapatkan hasil tema yang akan diterapkan pada bangunannya.

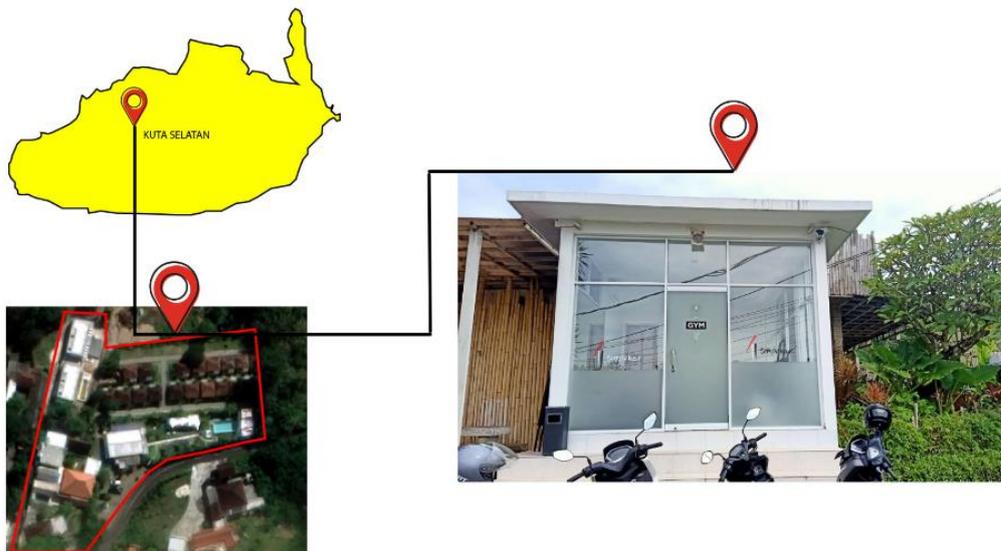
Metode Sintesa

Perancangan menggunakan metode pendekatan desain melalui metode sintesa secara pragmatik dikarenakan konsep tersebut didapat dari penerapan konsep atau filosofi dari pembagian area *gym "Tempekan"*. Dengan menggunakan metode secara pragmatik dapat memperlihatkan suatu detail dari bahan yang digunakan pada perancangan sehingga menghasilkan *fitness center* yang sesuai dengan tema dan konsep yaitu *tempekan* dan *one stop gym*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lokasi Site

Dari data pemilihan *site* dan bangunan terpilih, dapat disimpulkan bahwa lokasi dan bangunan yang dipilih berada di Desa Pecatu Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung, Provinsi Bali, Lokasi yang dipilih adalah dekat dengan *Villa "The Tempekan Heritage"*.



Gambar 2. Peta Lokasi
[Sumber: Penulis, 2021]

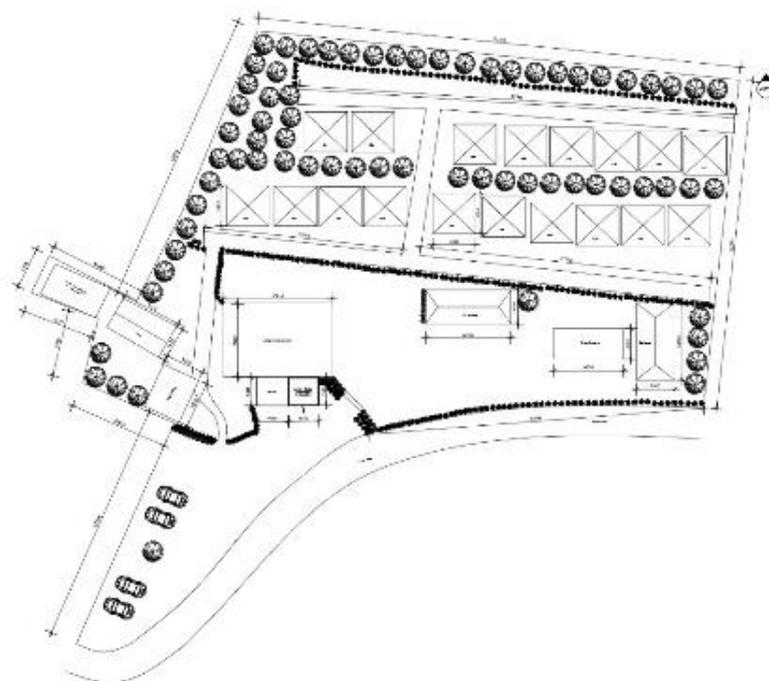
Villa The Tempekan Heritage menjadi lokasi *site* yang terpilih, lokasi tersebut terletak di Jalan Goa Lempeh No.27 A, Desa Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Bangunan *gym* yang terdapat di *villa* tersebut akan dikembangkan melalui desain yang akan dirancang penulis.

Analisa kondisi eksisting

Data situasi dan kondisi sekitar *site*, dapat disimpulkan bahwa pada arah utara terdapat *restaurant villa The Tempekan Heritage* yang bernama *Bambu Kitchen*, timur *site* terdapat pemandangan hutan atau pepohonan, pada arah barat *site* terdapat pemukiman penduduk serta rumah pribadi *owner villa The Tempekan*, dan kondisi *site* bagian selatan terdapat *site* warga sekitar lokasi. Bangunan yang dipilih berada di Desa Pecatu Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung, Provinsi Bali, Lokasi yang dipilih adalah dekat dengan *Villa "The Tempekan Heritage"*.



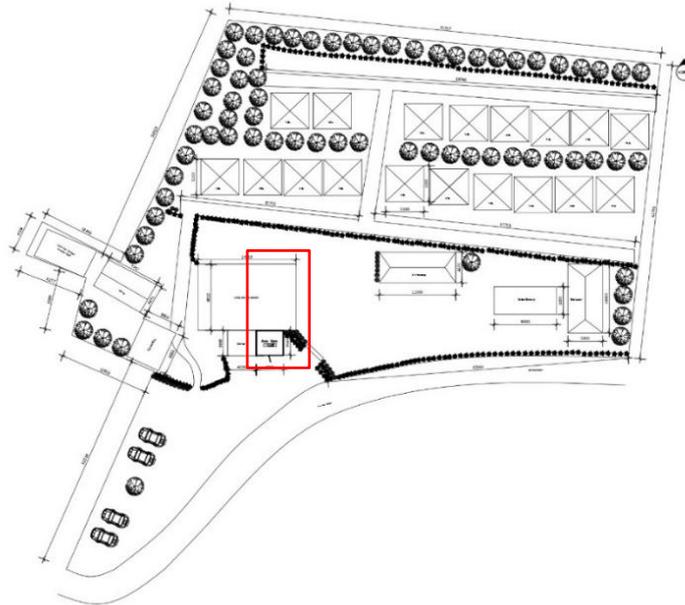
Gambar 3. Kondisi Site
[Sumber: Penulis, 2021]



Gambar 4. Denah Eksisting
[Sumber: Penulis, 2021]

Bangunan eksisting memiliki 18 unit *villa* dengan ukuran 28.6 m² dengan tipe yang sama, 1 *lobby* beserta *restaurant*, 2 *CoWorking space*, 1 *office*, 1 Ruang loker, tempat istirahat *staff*, 1 *kitchen*, 1 kolam renang umum dan memiliki 1 ruang kebugaran yaitu *mini gym* dengan ukuran 13.8 m² yang akan dijadikan perancangan baru sebagai *Tempekan Community Fitness Center* di Pecatu.

Perancang akan menggunakan bangunan *restaurant* beserta ruang *gym* yang akan diredesain dengan luasan 13 *are* yang ditunjukkan menggunakan tanda merah pada gambar berikut.

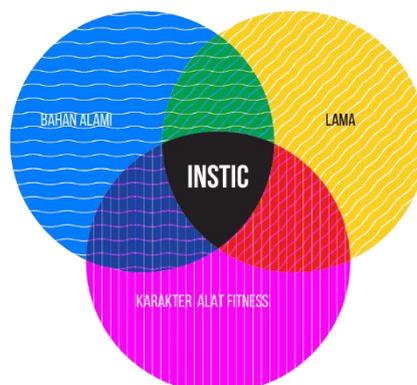


Gambar 5. Denah Eksisting
[Sumber: Penulis, 2021]

TEMA DAN KONSEP PERANCANGAN

Latar Belakang Tema Dan Konsep

Pemilihan tema pada Perancangan Interior *Tempekan Community Fitness Center* di Pecatu Badung, memakai tema *Instic*, arti *Instic* sendiri adalah penggabungan antara gaya *Industrial* dan *Rustic*. Penulis merancang tema tersebut karena ingin menunjukkan tema dapat dilihat pertama kali memasuki ruangan, civitas akan melihat bahan logam, besi, berwarna hitam, abu, dan berbagai bahan alami bebatuan beserta kayu akan menghiasi bangunan tersebut. Karakter besi terdapat pada tampilan alat *fitness* yang berwarna gelap beserta kesan lama yang terdapat pada kayu menambah suasana semakin terlihat *Instic*.



Gambar 6. Bagan Latar Belakang Tema *Tempekan*
[Sumber: Penulis, 2021]



Gambar 7. Bagan Latar Belakang Konsep *Tempekan*
[Sumber: Penulis, 2021]

Berdasarkan fenomena pada bagan tersebut, membuat penulis ingin merancang pusat kebugaran atau *fitness center* dengan konsep *Tempekan*. Desa pakraman yang memiliki susunan tunggal terdiri dari 1 banjar, sedangkan desa pakraman yang memiliki susunan bertingkat terdiri dari beberapa banjar, dan sebagian dari banjar itu dibagi lagi dalam kelompok kerja untuk membantu kegiatan dari banjar tersebut yang disebut dengan "*Tempekan*", biasanya dalam sistem *Tempekan* berlaku bagi banjar yang memiliki penduduk yang banyak dan dipimpin oleh *kelihan Tempekan*. *Tempekan* akan diterapkan seperti "*One Stop Gym*". Kata pada konsep "*One Stop Gym*" sendiri diambil dari bahasa Inggris yang diartikan gimnasium satu atap, yaitu pusat kebugaran yang dapat menampung semua sarana dan prasarana masyarakat dalam melakukan aktivitas kebugaran pada satu tempat saja karena pusat kebugaran ini sudah terdapat komunitas dan sarana yang lengkap dari mulai yoga, meditasi, *fighting*, *gym*.

Aplikasi Tema Dan Konsep Desain

Penggunaan bahan pada fasad dan interior bangunan *tempekan fitness center*, mengaplikasikan tema *instic (industrial rustic)* dan konsep *tempekan* yang diterapkan seperti *one stop gym*. Penggunaan pintu *foolding* pada fasad bangunan mengimplementasikan tema *rustic*. Kesan alami didapat dari kayu yang difinishing natural; kesan *rustic* didapat dari kayu yang difinishing *whitewash* (Nyoman et al., n.d.) dengan penggunaan bahan kayu sebagai bahan utama dari pintu tersebut. Penggunaan bahan pada elemen pembentuk ruang menggunakan berbagai bahan seperti, besi, kayu, batu bata dan batu alami yang mengimplementasikan tema (*instic*) *industrial* dan *rustic*. Pengaplikasian konsep *tempekan* dapat dilihat dari pembagian ruangan pada lantai 1,2 dan 3 dalam 1 bangunan. Bentuk *fasade* bangunan mampu mengekspresikan fungsi dan konsep bangunan (Risna et al., 2022). Seperti kutipan tersebut, pengaplikasian konsep *tempekan* akan diterapkan seperti "*one stop gym*". Kata

pada konsep “One Stop Gym” sendiri diambil dari bahasa Inggris yang diartikan gimnasium satu atap, yaitu pusat kebugaran yang dapat menampung semua sarana dan prasarana dalam melakukan aktivitas kebugaran masyarakat dengan satu tempat saja.



Gambar 8. Transformasi Tema Dan Konsep
[Sumber: Penulis, 2022]

Visualisasi Interior

Penerapan tema *Instic (industrial rustic)* dan konsep *tempekan* dapat dilihat pada setiap lantai bangunan yang ditandai dengan adanya *signage*.



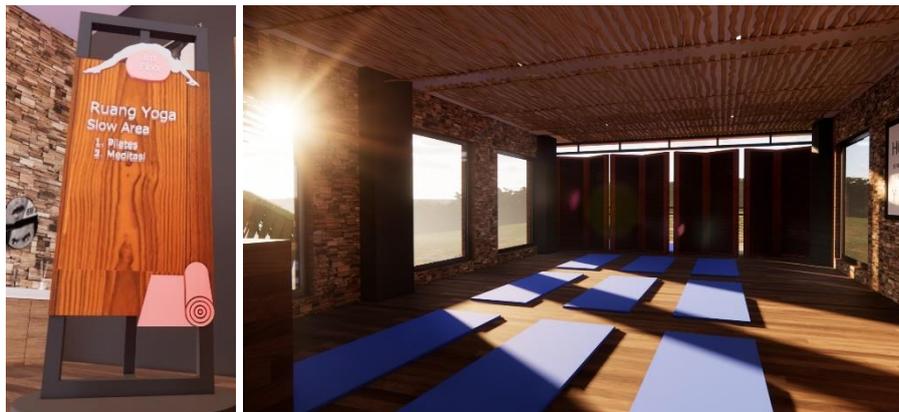
Gambar 9. *Signage* Lantai 1 Dan Ruang Interior Lantai 1
[Sumber: Penulis, 2022]

Transformasi dari konsep "*tempekan*" pada lantai 1 ditandai dengan signage 1 yang memiliki filosofi pembagian kelompok berdasarkan 1 tempat dengan beberapa pembagian yang memiliki fungsi berbeda di masing masing lantainya, fungsi *area* lantai 1 digunakan sebagai *hard area*.



Gambar 10. *Signage* Lantai 2 Dan Ruang Interior Lantai 2
[Sumber: Penulis, 2022]

Transformasi dari konsep "*tempekan*" pada lantai 2 ditandai dengan signage 2 yang memiliki filosofi pembagian kelompok berdasarkan 1 tempat dengan beberapa pembagian yang memiliki fungsi berbeda di masing masing lantainya, fungsi *area* lantai 2 digunakan sebagai *medium area*.

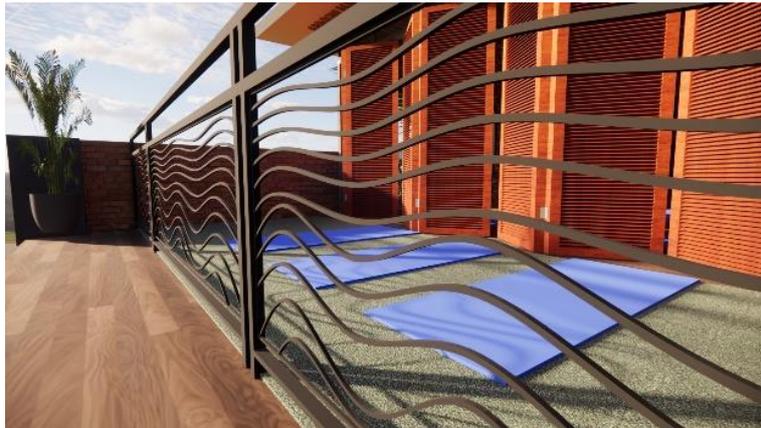


Gambar 11. *Signage* Lantai 3 Dan Ruang Interior Lantai 3
[Sumber: Penulis, 2022]

Transformasi dari konsep "*tempekan*" pada lantai 3 ditandai dengan signage 3 yang memiliki filosofi pembagian kelompok berdasarkan 1 tempat dengan beberapa pembagian yang memiliki fungsi berbeda di masing masing lantainya, fungsi *area* lantai 2 digunakan sebagai *slow area*.

Visualisasi Aksesoris Dan Furniture

Penerapan tema *Instic (industrial rustic)* dan konsep *tempekan* pada aksesoris dan *furniture* dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 12. Aksesori *Railing Ombak*
[Sumber: Penulis, 2022]

Transformasi dari *trend* kearifan lokal dengan menonjolkan bentuk gelombang ombak laut yang menjadi ciri khas daerah Pecatu. Motif ombak diletakan di lantai 3 juga menonjolkan *trend* ciri khas daerah Pecatu yang dikenal dengan tebing tinggi dan curamnya.



Gambar 13. Aksesori *Handle Pintu Bentuk Dumbbell*
[Sumber: Penulis, 2022]

Transformasi *handle* pintu terinspirasi dari alat *dumbbell* yang berada di *gym* atau *fitness center*. 3 buah *bumper plate* yang digunakan pada *handle* pintu *dumbbell* mencerminkan bahwa bangunan tersebut memiliki 3 lantai. *Handle* pada *dumbbell* menunjukkan simbol satu kesatuan dari 3 lantai dalam 1 bangunan.



Gambar 14. *Furniture Kursi Dumbbell*
[Sumber: Penulis, 2022]

Transformasi kursi *dumbbell* terinspirasi dari bentuk alat *dumbbell* dan tema *instic (industrial rustic)* yang ditunjukkan dari penggunaan besi *bumper plate* bekas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa “Perancangan Interior *Tempekan Community Fitness Center* di Pecatu Badung” maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Dalam merancang sebuah *fitness center* dengan menggunakan tema “*Instic*” dan konsep *Tempekan* dapat memberikan suasana yang baru dalam perancangan suatu *fitness center* dengan menyediakan sarana dan prasarana yaitu, (*Hard Area*) sebagai *area* latihan alat berat atau *gym* , (*Medium Area*) sebagai *area* latihan kardio beserta *fighting*, dan (*Slow Area*) sebagai *area* pilates dan yoga atau meditasi, Ruangannya semua kegiatan *fitness* dalam satu tempat dengan penerapan “*One Stop Gym*”, serta dapat memberikan pengalaman yang unik bagi civitas atau pengguna pusat kebugaran yang berada di Desa Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung, Provinsi Bali.

2. Penggunaan bahan pada fasad dan interior bangunan *tempekan fitness center*, mengaplikasikan tema *instic* dan konsep *tempekan* yang diterapkan seperti *one stop gym*. Penggunaan pintu *foolding* pada fasad bangunan mengimplementasikan tema *rustic* dengan penggunaan bahan kayu sebagai bahan utama dari pintu tersebut. Transformasi dari konsep “*tempekan*” pada lantai 1 ditandai dengan *signage* 1 yang memiliki filosofi pembagian kelompok berdasarkan 1 tempat dengan beberapa pembagian yang memiliki fungsi berbeda di masing masing lantainya, fungsi area lantai 1 digunakan sebagai *hard area*. Transformasi dari konsep “*tempekan*” pada lantai 2 ditandai dengan *signage* 2 yang memiliki filosofi pembagian kelompok berdasarkan 1 tempat dengan beberapa pembagian yang memiliki fungsi berbeda di masing masing lantainya, fungsi area lantai 2 digunakan sebagai *medium area*. Transformasi dari konsep “*tempekan*” pada lantai 3 ditandai dengan *signage* 3 yang memiliki filosofi pembagian kelompok berdasarkan 1 tempat dengan beberapa pembagian yang memiliki fungsi berbeda di masing masing lantainya, fungsi area lantai 3 digunakan sebagai *slow area*. 3 buah *bumper plate* yang digunakan pada *handle* pintu *dumbbell* mencerminkan bahwa bangunan tersebut memiliki 3 lantai. *Handle* pada *dumbbell* menunjukkan simbol satu kesatuan dari 3 lantai dalam 1 bangunan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bali Tours Club. (2022). *Objek Wisata Pura Uluwatu di Bali Selatan*. Balitoursclub.Com. https://www.balitoursclub.com/berita_73_Objek_wisata_pura_Uluwatu_di_Bali_Selatan.html
- [2] Desa Pecatu. (2018). *Profile Desa*. Badungkab.Go.Id. <http://pbl-pecatu.badungkab.go.id/direktori/halaman/profile-desas>
- [3] Idaidayy. (2011). *BANJAR dan TEMPEKAN*. Blogspot.Com. <http://idayukrisna.blogspot.com/2011/10/banjar-dan-tempekan.html>
- [4] Nyoman, N., Rahayu, S., Gede, L., Swari, N., Tinggi, S., & Bali, D. (n.d.). IDENTIFIKASI ARSITEKTUR DAN INTERIOR BALAI BUDAYA ALAYA DHARMA NEGARA DENPASAR Pengejawantah Budaya Kreatif dan “Kekinian.” In *Prosiding Seminar Nasional Desain dan Arsitektur (SENADA)* (Vol. 3). Online. <http://senada.std-bali.ac.id>
- [5] Risna, K., Giri, P., Kadek Pranajaya, I., Gema, N., & Persada, E. (2022). KAJIAN GAYA ARSITEKTUR METAFORA PADA BANGUNAN THE KERANJANG BALI SEBAGAI PUSAT SOUVENIR PARA PENGGIAT UMKM DI BALI. In *Online) SENADA* (Vol. 5). <http://senada.idbbali.ac.id>
- [6] The Editors Of Women’s Health. (2021). *This 30-Day Fitness Challenge Will Sculpt Your Body From Head To Toe*. Womenshealthmag.Com. <https://www.womenshealthmag.com/fitness/a25230342/30-day-fitness-workout-challenge/>