

## **HEALTH RETREAT BERNUANSA SLOW LIVING ECO-TROPICAL SOLUSI UNTUK KAUM URBAN**

**Dewa Ayu Putu Ratih Permata Putri<sup>1)</sup>, Ngurah Gede Dwi Mahadipta<sup>2)</sup>, dan**

**I Putu Gede Suyoga<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Desain Interior, Sekolah Tinggi Desain Bali

<sup>2)</sup>Program Studi Desain Interior, Sekolah Tinggi Desain Bali

<sup>3)</sup>Program Studi Desain Interior, Sekolah Tinggi Desain Bali

ratihpermatap74@gmail.com<sup>1)</sup>, dwimahadipta@std-bali.ac.id<sup>2)</sup>, gsuyoga@std-bali.ac.id<sup>3)</sup>

---

### **INFORMASI ARTIKEL**

Received : Maret, 2019  
Accepted : April, 2019  
Publish online : Mei, 2019

---

### **A B S T R A C T**

---

*At this time, a health retreat for urbanities is needed. Health retreat is a facilities of resigning from the hectic daily activities of urban people and to keep them away from the noise of the urban environment, so the complaints that are urban people feel such as stress, tiredness, and poor diet will get the solution when they participating in health retreat activities. Urban people is people who live in urban area with various kind of activities, such as office employees, students, entrepreneurs. Many urban people complaint about their lifestyle that less healthy, because of their hectic activities, until many urban people are stressed. Several stress trigger factor in urban people included the noise environment factor, and then traffic jams, pollution, food with less nutrition, and lack of consciousness of the importance activities. The location of this research is in Ubud.*

*The research methods is use method of collecting data with observation, interviews and documentation. The data sources consists of journals and books. The data analysis phase is conducted using qualitative and quantitative methods, presentation, and accumulation of conclusions. The result of analysis are then carried out a proses of synthesis proses so as to produce design criteria that must be completed in the transformation process. Research on the design of the health retreat facilities, it aims to know the need for health retreat facilities for urban communities and wants to understand the application of slow living eco-tropical themes and concepts to the design of health retreat facilities and solutions to problems proposed by urbanites.*

*Key words : Health Retreat, Slow Living, Eco-tropical, Urbanities*

---

### **A B S T R A K**

---

Pada saat ini, sarana *health retreat* untuk kaum urban sangatlah dibutuhkan. *Health retreat* adalah sarana untuk mengundurkan

diri dari padatnya aktivitas sehari-hari masyarakat urban dan menjaukan diri dari bisingnya lingkungan perkotaan, sehingga keluhan yang dirasakan oleh masyarakat urban seperti setres, kelelahan dan pola makan yang kurang baik akan mendapatkan solusinya pada saat mengikuti aktivitas di sarana *helath retreat*. Masyarakat urban adalah masyarakat yang tinggal di perkotaan dengan berbagai macam kesibukannya, seperti pegawai kantoran, pelajar dan wirausahawan. Banyak masyarakat urban yang mengeluh dengan pola hidup mereka yang kurang sehat karena aktivitasnya yang padat, sehingga banyak masyarakat urban yang setres. Beberapa faktor pemicu stres masyarakat urban di antaranya karena faktor lingkungan yang bising, lalu lintas yang macet, polusi, makanan dengan gizi yang kurang baik, dan yang kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas olahraga. Lokasi penelitian ini terletak di Ubud. Metode penelitian yang digunakan adalah metode pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Sumber data yang digunakan berupa jurnal maupun buku. Tahap analisis data yang dilakukan menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif, penyajian, dan penarikan simpulan. Hasil analisa tersebut kemudian dilakukan proses sintesis sehingga menghasilkan kriteria desain yang harus dipenuhi dalam proses transformasi. Penelitian perancangan sarana *health retreat*, bertujuan untuk mengetahui seberapa pentingnya sarana *health retreat* untuk masyarakat urban dan bertujuan untuk mengetahui pengaplikasian tema dan konsep *slow living eco- tropical* pada perancangan sarana *health retreat* dan sebagai solusi atas permasalahan yang dialami oleh kaum urban

Kata Kunci: *Health Retreat, Slow Living, Eco-tropical, Kaum Urban*

## PENDAHULUAN

Denpasar sebagai Ibu Kota Provinsi Bali merupakan sebuah kota yang menjadi pusat pendidikan, kantor, maupun usaha, dimana penduduknya rata-rata merupakan kaum urban. Kaum urban ialah masyarakat yang tinggal di daerah perkotaan dengan berbagai macam aktivitas dan kesibukannya. Contohnya seperti pegawai kantoran, pelajar maupun wirausahawan yang memiliki aktivitas yang sangat padat.

Selain aktivitas yang cukup padat, beberapa faktor seperti tempat tinggal, lingkungan yang selalu terpapar polusi, lalu lintas yang padat dan bising membuat hidup beberapa kaum urban menjadi tidak sehat dan mengeluh dilanda stres. Faktor lainnya karena kurangnya aktivitas sehat

seperti olah raga dan pemilihan makanan yang salah. Rata – rata kaum urban lebih memilih makan *fastfood*. Dapat dilihat dari banyaknya perusahaan makanan, maupun restoran / *café* menyediakan *fastfood*. Proses pembuatan makanan *fastfood* lebih cepat dan dapat dikonsumsi dengan lebih mudah. Karena beberapa faktor tersebut menyebabkan pola dan gaya hidup beberapa kaum urban menjadi buruk dan tidak sehat. Diawali dengan stres, selanjutnya mereka akan mengeluh sering lelah dan sakit.

Salah satu solusi untuk menjawab permasalahan tersebut adalah dengan memberikan sarana relaksasi dan menenangkan seperti sarana *retreat*. *Retreat* adalah sebuah kegiatan pribadi atau sekelompok orang yang bertujuan

untuk mendapatkan ketenangan batin dengan cara menyendiri, merenung, dan mengundurkan diri dari kesibukan dunia ramai, dari pola atau gaya hidup yang tidak sehat dan tidak teratur. Umumnya sarana *retreat* populer di kalangan pemuda pada kegiatan religius / spiritual dalam agama *Budha*, dan juga populer di kalangan gereja-gereja Kristen, termasuk Protestan, Katolik Roma, dan Anglikan. Pada konteks permasalahan ini, sarana *retreat* yang dibutuhkan adalah sarana *retreat* yang dapat menampung permasalahan dalam lingkup universal, bukan mengacu pada salah satu agama saja, tapi akan menekankan pada aspek kesehatan.

Salah satu daerah yang cocok dengan kriteria pada perancangan *health retreat* adalah daerah Ubud. Ubud cocok sebagai lokasi perancangan sarana *health retreat* yang telah memenuhi kriteria. Ubud masih memiliki lingkungan dan pemandangan yang alami, lokasi pada perancangan *health retreat* ini masih termasuk di dalam pedesaan, cukup tenang sehingga kaum urban dapat merasa *relax*, menjernihkan pikirannya, menghilangkan penat yang biasanya mereka rasakan saat bekerja maupun beraktivitas sehari – hari. Aktivitas pada sarana *retreat* berlangsung sementara waktu, tergantung dari permintaan *client* / pengunjung.

Sarana *health retreat* dapat memberi pengaruh positif untuk kaum urban dan non-urban yang ingin mencoba pengalaman *health retreat*. Namun, pada perancangan ini akan memfokuskan permasalahan yang dialami oleh masyarakat urban saja. Solusinya seperti memperbaiki asupan makanan mereka, lingkungan pada sarana *health retreat* tersebut harus memiliki lingkungan yang sehat, sehingga membuat pikiran lebih *fresh*. Aktivitas yang dapat dilakukan pada sarana *health retreat* tersebut seperti yoga, *cooking class* (makanan sehat dan khas bali), konseling bersama untuk membagikan keluh kesah yang dialami oleh masing-masing peserta. Selain untuk

kebaikan diri sendiri, sarana *retreat* dapat mendekatkan dan melekatkan hubungan sosial sesama kaum urban dan menjalin ikatan sosial antar sesama kaum urban. Pada sarana *health retreat*, fasilitas sangatlah dibutuhkan seperti penginapan, area yoga maupun meditasi, area *health café*, area *outdoor*, *green space* dan beberapa fasilitas penunjang lainnya. Karena sarana *health retreat* yang dibuat dirancang untuk kaum urban, tidak hanya dapat memperbaiki pola hidupnya yang buruk, diharapkan setelah mengikuti aktivitas pada sarana *health retreat* kaum urban dapat menerapkan pola hidup sehat tersebut pada kehidupannya sehari-hari.

## METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini, yaitu metode pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi ke lokasi yang terletak di daerah Ubud untuk mengetahui data eksisting sebagai kebutuhan perancangan pada penelitian. Selain itu, pada penelitian perancangan *health retreat* membutuhkan beberapa sumber literatur sebagai pedoman penulisan yang bersumber dari internet, buku, jurnal, majalah, peraturan, hasil survei dan pendapat dari informan ahli yang berhubungan dengan penelitian ini.

Tahap selanjutnya adalah analisis data yang bertujuan untuk menentukan lokasi perancangan. Metode analisis data yang paling banyak digunakan adalah metode kualitatif, sumber analisis data yang didapatkan melalui literatur-literatur serta teori dari peneliti-peneliti sebelumnya dan data yang diperoleh melalui catatan lapangan, observasi dan hasil wawancara. Namun dalam metode analisis ini, literatur yang digunakan bersifat sementara, fleksibel dan akan terus berkembang. Metode kedua yang digunakan pada tahap analisis, yaitu dengan menggunakan metode kuantitatif, yaitu menggunakan persentase dari hasil kuisioner dan analisis data dimana pertimbangan utama dalam

memilih alat uji di tentukan oleh pertanyaan untuk apa penelitian tersebut dilakukan dan ditentukan oleh tingkat atau skala, distribusi dan penyebaran data.

Selanjutnya, untuk menentukan tema dan konsep yang tepat pada perancangan *health retreat* maka menggunakan metode sintesa berupa programatik yaitu proses penentuan tema dan konsep ditentukan dari segi pola kegiatan maupun pola permasalahan yang ada dalam perancangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

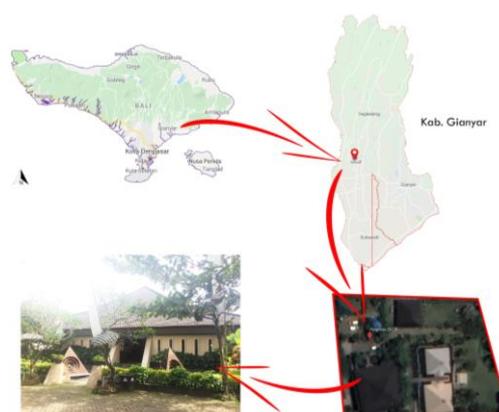
### Lokasi dan Site

Tahap pemilihan lokasi yang tepat untuk sarana *health retreat* yaitu dengan melakukan tiga tahap pembobotan, yaitu dengan menentukan daerah kabupaten, lalu pemilihan lokasi site yang tepat yang masih berada di kabupaten tersebut, setelah itu pemilihan lokasi akan dilakukan dengan pembobotan beberapa kriteria, yaitu lahan harus memiliki lingkungan yang masih sejuk, tenang, memiliki pemandangan alam, jauh dari pemukiman penduduk, tingkat kepadatan jalan dan beberapa hal lainnya yang dapat menunjang tujuan dari perancangan sebuah sarana *health retreat*, lalu dengan pembobotan kriteria pemilihan lokasi. Untuk memperkuat pemilihan lokasi site maka dilakukanlah survei berupa kuisisioner yang ditujukan kepada beberapa masyarakat urban, selain itu pada penelitian ini mengambil beberapa sumber mengenai minat *retreat* dari persentase kurva pada *google trends* yang terjadi pada kurun waktu 5 tahun belakangan ini.

Setelah melakukan beberapa tahap tersebut, maka diketahui bahwa Ubud adalah daerah yang paling diminati sebagai lokasi *retreat*. Pada awal penentuan lokasi terdapat tiga alternatif yang berlokasi di daerah Ubud, yaitu pada alternatif pertama beralamat di Jalan Kelabang Moding No. 22 Banjar Bentuyung, Ubud, Kab. Gianyar. Alternarif kedua beralamat di

Jalan Raya Pengosekan, Mas, Ubud, Kab. Gianyar, dan Alternarif ketiga beralamat di Jalan Raya Andong Gang Padi, Peliatan, Ubud, Gianyar. Pada tahap ini juga memerlukan pembobotan untuk mengetahui lokasi mana yang memiliki pembobotan tertinggi dan sesuai dengan kebutuhan perancangan sarana *health retreat*.

Setelah melakukan beberapa kali pembobotan, maka diketahui bahwa lokasi yang tepat dan memenuhi kriteria untuk perancangan sarana *health retreat* ini adalah site yang beralamat di Jalan Kelabang Moding No. 22 Banjar Bentuyung, Tegalalang, Ubud, Kab. Gianyar .



Gambar 2. Lokasi Site *Pyramids of Chi*  
Sumber: Analisa Pribadi 2019

Adapun site yang digunakan memiliki implikasi dari iklim yang mempengaruhi bangunan pada site antara lain pada orientasi massa bangunan, bukaan, bentuk bangunan, sistem penghawaan, sistem pencahayaan bangunan, penataan ruang luar, dan tata hijau. Daerah site yang dikelilingi oleh hutan dan persawahan akan dipertahankan sebagai area penghasil oksigen dan penyaring udara kotor di sekitar site

dan juga sebagai media informasi bahwa *health retreat* erat kaitannya dengan area persawahan. Penggunaan lahan di sekitar site sebagian besar merupakan areal hutan, persawahan, dan rumah warga, serta terdapat café yang cukup jauh dari lokasi site. Implikasi terhadap bangunan yaitu merancang bangunan, ketentuan dan kebutuhan yang dapat memecahkan permasalahan pada kasus ini, dan tidak lupa dengan ketentuan KDB Kabupaten Gianyar antara 40% - 60%. Hanya memiliki satu akses jalan dari Denpasar menuju lokasi site, yaitu dari arah Timur dari Jln. Suweta. Lokasi yang tenang dan masih sepi, mudah dijangkau dengan sirkulasi kendaraan bermotor dua arah. Implikasi terhadap site, mudah untuk membuat *entrance* tapak karena tidak mengganggu sirkulasi jalan raya. Kebisingan yang ditimbulkan oleh aktivitas permukiman penduduk di sekitar site tidak begitu mengganggu aktivitas di dalam site, sehingga tidak perlu diberikan *barrier* sebagai penghalang polusi suara. Tersedianya jaringan listrik, jaringan air bersih, dan jaringan air kotor yang memadai pada site, sehingga implikasi pada bangunan dapat memanfaatkan seluruh jaringan-jaringan tersebut untuk kelancaran kegiatan pada sarana *health retreat*. Pada arah Utara dan Selatan merupakan daerah persawahan dan café, pada arah Timur terdapat hutan, sawah dan permukiman penduduk. Sedangkan bagian Barat terdapat Jln. Kelabang Moding, hutan, dan café. Lingkungan di sekitar site cukup tenang karena sebagian besar wilayah sekitar site merupakan area hutan dan persawahan.

## Tema dan Konsep

Awal mula menentukan tema konsep yaitu dengan mengetahui latar belakang permasalahan setelah itu mencari solusi yang tepat untuk permasalahan tersebut. Selanjutnya permasalahan tersebut merupakan gambaran yang akan diterapkan di perancangan sarana *health retreat*

Pada dasarnya masyarakat urban merupakan masyarakat yang tinggal di daerah perkotaan dan memiliki aktivitas yang padat. Dengan aktivitas yang padat, mulailah muncul permasalahan seperti tingkat stres tinggi, gaya dan pola hidup yang membuat masyarakat urban menjadi tidak sehat. Oleh sebab itu, pada perancangan sarana *health retreat* akan menggunakan tema "*slow living*". *Slow Living* merupakan ajakan atau kampanye untuk mengajak masyarakat untuk lebih sadar dalam mengonsumsi dan tidak menyalahgunakan sumber daya yang ada. Orang yang hidup dengan falsafah hidup lambat ini memberlakukan waktu dan segala sumber daya dengan cara kreatif, melakukan sesuatu dengan waktu yang efektif untuk mencapai kehidupan yang esensial dan memuaskan. Selain itu dengan adanya gaya hidup *slow living* diharapkan dapat menggambarkan hasrat manusia masa kini untuk memiliki hidup yang lebih bermakna.<sup>[1]</sup>

*Slow living* bukan tentang menentukan seberapa sedikit kita bisa hidup, tetapi memikirkan apa yang tidak bisa kita jalani dalam hidup kita dan menjadi perhatian dalam kehidupan kita sehari-hari. Beberapa prinsip *slow living*, yaitu menyederhanakan hidup dan mendapatkan kembali waktu luang,

---

<sup>1</sup> Bambang Nurdiansyah. "Menjadi Lambat, Menjadi Hidup: Revolusi Gaya Hidup Lambat Di Tengah Peradaban Yang Buru-Buru". (2017, September 5). *Warning Magz*, <https://www.warningmagz.com/>, diakses pada 17 Februari 2019

dekorasi menggunakan barang yang membuat nyaman. Selain itu karakter dekorasi pada *style slow living* yaitu menggunakan barang-barang *vintage*, dekorasi tanaman *hand made*, dengan material yang sering digunakan adalah barang daur ulang, kayu alami, rotan, linen, dan bahan alami yang mudah didapatkan.<sup>[2]</sup> *Slow living* adalah salah satu pendekatan yang menekankan laju kehidupan sehari-hari yang konsumsi dengan lebih lambat, dan perlunya relaksasi. *Cozy Interiors* mencontohkan ruang-ruang yang melambangkan misi ini, diorganisasikan di sekitar bahan-bahan alami dan bentuk organik, furnitur yang nyaman, dan desain yang kohesif yang semuanya menggambarkan suasana *relax*.<sup>[3]</sup>



Gambar 3. *Slow living style*  
Sumber: <https://theslow.id>

Sedangkan pada konsep mengambil Bali sebagai latar belakangnya. Bali merupakan wilayah tropis yang memiliki berbagai macam kekayaan alam. Untuk menjawab permasalahan yang ada dan menyelaraskan tema yang telah dipilih maka konsep yang diambil adalah *eco-tropical*. *Eco-tropical* yang dimaksud adalah penggabungan antara dua hal yaitu, *eco* merupakan desain yang peka terhadap bumi seperti pemilihan bahan bangunan,

<sup>2</sup> Nathan Williams. “*The Kinfolk Home: Interiors for Slow Living*”. 2013. The Kinfolk Home.

<sup>3</sup> Macarena Abascal. “*Cosy Interiors: Slow Living*”. 2017. Loft Publications. Diakses pada 07 April 2019.

penggunaan energi, sumber daya, dan produk yang memperluas konsep lingkungan yang manusiawi dan tanggung jawab terhadap bumi itu sendiri. *Eco* berhubungan langsung dengan isu-isu global berskala besar pada lingkungan dalam ruangan dan menunjukkan cara untuk merekonsiliasi tuntutan ekonomi, efisiensi, dan kesadaran lingkungan yang saling bertentangan. Ini menawarkan desainer interior, arsitek, dan siswa desain arah yang jelas tentang bagaimana mereka dapat membuat prosedur desain mereka lebih bertanggung jawab terhadap lingkungan di bidang-bidang seperti efisiensi energi, konservasi air, kontrol iklim, dan pengelolaan limbah; dampak lingkungan dari berbagai bahan, termasuk kayu, plastik, tekstil, kulit, penutup lantai, cat, logam, dan kaca dan efek kesehatan dari polusi udara dalam ruangan, ventilasi, dan bidang elektromagnetik.<sup>[4]</sup>

Sedangkan *tropical* memiliki arti tropika, tropis, iklim tropis, dalam bahasa Indonesia. Istilah *tropical* juga kadangkala digunakan untuk menyebut tempat yang hangat dan lembap sepanjang tahun, walaupun tempat itu tidak terletak di antara dua garis balik.<sup>[5]</sup> Konsep *tropical* yang akan diterapkan pada perancangan *health retreat* ini adalah suasana tropis dan material yang digunakan merupakan sumber daya alam yang tumbuh pada wilayah tropis seperti Indonesia, sehingga suasana tropis yang diinginkan akan semakin maksimal. Selain itu dengan menggunakan material tropis dapat membantu pemberdayaan manusia pada

<sup>4</sup> Grazyna Pilatowicz. “*Eco-Interiors: A Guide to Environmentally Conscious Interior Design*”. 1995. Wiley. Diakses pada 07 April 2019

<sup>5</sup> Wikipedia Contributors. “Tropika.”. *Wikipedia, The Free Encyclopedia*. *Wikipedia, The Free Encyclopedia*. (2017, Nov 30), <https://id.wikipedia.org/>, diakses pada 04 Oktober 2018.

daerah tersebut. Namun, sumber daya alam yang digunakan akan dipergunakan secukupnya. Karena konsep yang di usung adalah *eco-tropical*, yaitu suasana nyaman daerah tropis dengan menggunakan material daerah tropis pada perancangannya, bertanggung jawab dan tetap menjaga lingkungan sekitarnya.

Dengan menggunakan konsep *eco-tropical* akan memperkuat suasana dan konsep pada bangunan sarana *health retreat* yang memiliki tujuan untuk memperbaiki pola hidup para kaum urban dan membuat kaum urban menjadi lebih *relax*, nyaman serta dapat menjernihkan pikiran, sehingga dapat menurunkan tingkat stres yang dialami oleh kaum urban.



Gambar 4. Referensi *eco-tropical style*  
Sumber: <https://www.pinterest.pt/>

### Transformasi Tema dan Konsep

Transformasi tema dan konsep pada perancangan sarana *health retreat* akan memberikan penggambaran suasana yang nyaman, *relax*, dan diharapkan dapat menghemat energi yang ada. Penggambaran tema *slow living* dan konsep *eco-tropical* tersebut akan diterapkan pada *interior*, *exterior* maupun *landscape* sebagai solusi permasalahan pada kaum urban salah satunya adalah stres dan pola hidup yang kurang sehat. Beberapa pokok permasalahan yang diangkat adalah stress, polusi dan pola hidup yang kurang baik. Sehingga solusi yang digunakan adalah dengan

memberikan fasilitas yoga, memberikan lingkungan sehat, dan makanan sehat dengan memberikan fasilitas café organik, dan beberapa *spot* hijau agar udara, suasana maupun lingkungan terasa lebih asri. Selain itu terdapat beberapa fasilitas lainnya yang dapat menjadi solusi permasalahan kaum urban. Selain memberikan fasilitas tersebut, untuk memperkuat tema dan konsep maka material yang digunakan pada elemen pembentuk ruang sarana *health retreat* antara lain: pada plafon dapat menggunakan plafon lambersering kayu, atau bambu. Pada dinding menggunakan kayu, bambu, maupun cat tembok *doff* dengan warna-warna netral, maupun natural agar civitas dalamnya *relax* dan merasa nyaman. Sedangkan pada material lantai akan menggunakan semen acian halus, parket kayu, *terracotta*, dan teraso pada perancangannya. Dekorasi yang digunakan pada perancangan berupa tanaman hias, dekorasi handmade, dan beberapa dekorasi dapat menambah kesan nyaman pada ruangan. Furnitur yang digunakan adalah furnitur yang nyaman dan menggunakan warna-warna netral atau natural.



Gambar 5. Slow Living Material & Eco-Tropical  
Sumber: Dokumentasi Pribadi 2019 ,

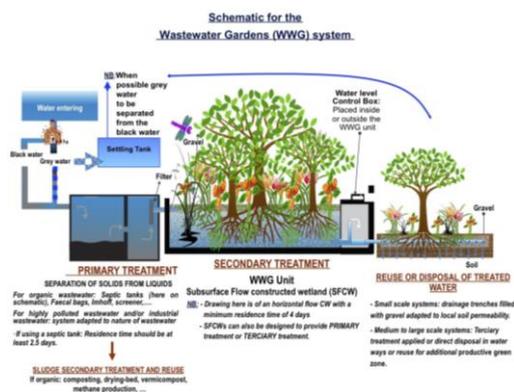


Gambar 6. Referensi Ruang  
Sumber: <https://www.pinterest.pt/>



Gambar 7. Furnitur & Aksesori *Slow Living Material & Eco-Tropical*  
 Sumber: <https://www.pinterest.pt/>

Untuk menunjang dan mendukung konsep *eco-tropical*, sistem *drainase* yang digunakan adalah *wastewater gardens*. *Wastewater gardens* adalah sebuah penemuan ekoteknik yang menggunakan prinsip-prinsip rancangan yang berwawasan lingkungan yang sangat efektif. Selain berfungsi sebagai sistem *drainase* dapat menjadi salah *landscape* menarik pada perancangan sarana *health retreat*.



Gambar 5. *Wastewater Garden System*  
 Sumber <http://www.wastewatergardens.com/>

## KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian terhadap perancangan helath retreat, berikut merupakan kesimpulan dari penelitian yang saya lakukan:

1. *Health retreat* di Ubud adalah sebuah sarana *retreat* yang ditujukan untuk kaum urban dan bersifat universal. Perancangan *health retreat* ini diharapkan dapat memecahkan beberapa permasalahan yang terjadi pada kaum urban, seperti: stres, gaya hidup dan pola makan yang kurang sehat dengan memberikan fasilitas-fasilitas, yaitu: area yoga maupun meditasi, area *health café*, area *outdoor*, *green space* dan beberapa fasilitas penunjang lainnya. Tidak hanya dapat memperbaiki gaya hidupnya yang buruk, diharapkan setelah mengikuti aktivitas pada sarana *health retreat* kaum urban dapat menerapkan pola hidup sehat tersebut pada kehidupannya sehari-hari.
2. Lokasi yang digunakan adalah di daerah Ubud karena sesuai dengan kriteria lokasi perancangan sarana *health retreat* seperti: Lahan yang mendukung untuk pembangunan *sebuah Healthy Retreat*, lokasi yang mudah dicari, daerah yang aman dari banjir, lokasi yang jauh dari hiruk-pikuk kota besar, memiliki lahan parkir.
3. Tema dan konsep yang digunakan adalah *slow living eco-tropical*. *Slow living eco-tropical* dapat menjadi solusi pada perancangan sarana *health retreat*, seperti pemilihan material yang digunakan dan penerapannya pada desain dapat membuat suasana ruang menjadi hangat, *relax* dan nyaman sehingga civitas yang beraktifitas pada sarana *health retreat* dapat menjadi lebih *relax*, nyaman dan tidak stres.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ririn, I dan Nodia, F. (2017). "Ini Penyebab Masyarakat Kota Alami Tingkat Stres Tertinggi". Suara.com, <https://www.suara.com/>, diakses pada 09 Februari 2019.
- [2] Anonim. (2015). "Survei Membuktikan, Banyak Pekerja di Kota-Kota Besar Stres Memuncak". Wordpress, <https://republikbjm.wordpress.com>, diakses pada 09 Februari 2019.
- [3] Syadri, M. (2017). "Separuh Masyarakat Indonesia Tak Punya Waktu Buat Hidup Sehat". Jawa Post Multimedia, <https://www.jawapos.com/kesehatan/health-issues/>, diakses pada 09 Februari 2019.
- [4] Wikipedia. (2017). "Retret". Wikipedia, *The Free Encyclopedia*. Wikipedia, The Free Encyclopedia. <https://id.wikipedia.org/> , diakses pada 04 Oktober 2018.
- [5] Bambang, N. (2017). "Menjadi Lambat, Menjadi Hidup: Revolusi Gaya Hidup Lambat Di Tengah Peradaban Yang Buru-Buru". *Warning Magz*, <https://www.warningmagz.com/>, diakses pada 17 Februari 2019.
- [6] Wikipedia. "Tropika.". Wikipedia, The Free Encyclopedia. Wikipedia, The Free Encyclopedia. (2017, Nov 30), <https://id.wikipedia.org/>, diakses pada 04 Oktober 2018.
- [7] Grazyna, P. "Eco-Interiors: A Guide to Environmentally Conscious Interior Design". 1995. Wiley. Diakses pada 07 April 2019
- [8] Macarena, A. "Cosy Interiors: Slow Living". 2017. Loft Publications. Diakses pada 07 April 2019.
- [9] Nathan, W. "*The Kinfolk Home: Interiors for Slow Living*". 2013. *The Kinfolk Home*.
- [10] Bambang Nurdiansyah. "Menjadi Lambat, Menjadi Hidup: Revolusi Gaya Hidup Lambat Di Tengah Peradaban Yang Buru-Buru". (2017). *Warning Magz*, <https://www.warningmagz.com/>, diakses pada 17 Februari 2019