

ABSTRAKSI

Kecenderungan gaya hidup masyarakat perkotaan saat ini adalah kehidupan dengan aktivitas fisik sangat kurang serta penyimpangan pola makan, dimana asupan cenderung tinggi energi (lemak, protein, dan karbohidrat) dan rendah serat. Gaya hidup ini yang mempengaruhi terjadinya proses kelebihan berat badan dan obesitas di Indonesia.

Jumlah penduduk yang mengalami kelebihan berat badan di Jakarta adalah 2.738.219 orang atau 28.5%. Ketika seseorang mengalami kelebihan berat badan, maka bentuk tubuhnya juga akan tidak proposional dan dampak tidak baik lainnya adalah menderita berbagai jenis penyakit akibat timbunan lemaknya tersebut.

Griya Kebugaran untuk Mengatasi Kegemukan, dihadirkan sebagai sarana yang multifungsi dalam menyelesaikan masalah bagi mereka yang memiliki berat badan berlebih dan ingin sehat. Sarana ini memiliki berbagai fasilitas yang lengkap, mulai dari medis hingga olahraga.

Konsep yang ditawarkan dalam proyek ini adalah akses untuk setiap titik dengan transportasi horizontal maupun vertical secara manual sehingga penggunaanya terbiasa menggunakan kakinya untuk berjalan dan berolahraga. Selain itu, mengoptimalkan sinar matahari baik ke dalam bangunan agar tercipta ruang yang sehat dan sesuai konsep sehat itu sendiri sehingga dapat digunakan sebagai sarana kesehatan bagi para penderita obesitas.



ABSTRACT

The tendency of urban lifestyles today are living with very less physical activity and eating disorders, which tend to be high-energy intake (fat, protein, and carbohydrates) and low in fiber. This lifestyle is affecting the process of overweight and obesity in Indonesia.

The overweight population in Jakarta is 2.738.219 people or 28.5%. When a person is overweight, so her shape will also disproportionately and the other bad impact is suffering from various kinds of diseases are caused by fat deposits.

Health Centre for Obesity, presented as a multifunctional tool in solving the problem for those who are overweight and want to be healthy. This tool has a complete range of facilities, ranging from medical to sports.

Concepts offered in this project is access to every point with horizontal and vertical transport manually so that guests are accustomed to using their own foot to walk and exercise. In addition, optimizing both the sun into the building in order to create a healthy living according to the concept itself so it can be used as a means of healthcare for people with obesity.

