

TINGGINYA TINGKAT STRES YANG MEMENGARUHI KESEHATAN WARGA JAKARTA**Fransisca Jeneica I.C- 315080054**

Jurusan Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Tarumanagara

ABSTRAK

Stres menjadi salah satu fenomena karena hampir setiap manusia pernah merasakan stres. Stres juga mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang. Sebanyak 30 % keluhan yang datang ke dokter umum sebenarnya merupakan gejala stres, bukan penyakit

Wanita bekerja yang lebih rentan mengalami stres. Permasalahan yang dialami lebih kompleks karena harus memenuhi tuntutan pekerjaan dan kodratnya sebagai wanita sekaligus. Banyak wanita eksekutif mengalami stress karena merasa kekecewaan, ketidakpuasan dan kekhawatiran. Salah satu jenis terapi relaksasi yang bekerja pada fisik maupun psikis adalah SPA atau terapi Sehat Pakai Air atau *hydrotherapy*. Penggunaan air secara internal maupun eksternal akan membantu tubuh untuk merasakan relaksasi dari kepenatan yang dialami. SPA banyak dipilih untuk memulihkan tubuh yang lelah sekaligus menjaga tubuh tetap bugar (*fit, fresh, beauty*) Namun proyek SPA di Jakarta pada umumnya kurang lengkap dan tidak menyeluruh.

Proyek Rumah Aqualibrium sebagai tempat relaksasi dengan kegiatan utama SPA dan *hydrotherapy* ini selain menjadi sarana relaksasi juga menyediakan pelayanan medis bagi kesehatan pengunjungnya. Proyek ini juga akan menjadi tempat memasyarakatkan kembali pentingnya air bagi tubuh manusia, sekaligus membantu program pemerintah untuk menstandarisasi para terapis SPA yang ada dengan program pelatihan yang ada.

Kata Kunci : Stres, SPA, Hydrotherapy, sarana relaksasi

ABSTRACT

Stress becomes one of the phenomenon because every human ever feel stressed. Stress affects people's health condition. 30 % complaints of patients who come to the doctor are actually the symptom of stress, not a disease.

Working women are more potential to have stresses. The problems is more complex because they've to fulfill their work's demands and their nature as woman . There are many of executive women felt stress by disappointment , dissatisfaction and anxiety. One of the therapy for relaxation which good for both physic and psychology is SPA (Solus Per Aqua) which known as Health By Water or Hydrotherapy. Water uses by internal or external uses will help body to feels relax from the stresses. SPA is selected to restore body's vitality and to keep body stays in shape (fit , fresh, and beauty). Unfortunately, SPA places in Jakarta are generally less complete and not comprehensive.

Aqualibrium House : A Relaxation Places which has SPA and hydrotherapy as main programs, will become a relaxation place that also provides medical services for the guest's health. This project will become an information place to make "water uses for health" popular again in society, and also to help government for the standardization of SPA's therapist.

Keywords : Stress, SPA, Hydrotherapy, relaxation place