

Ambient Intervention dalam Wellness Cafe **Studi Kasus : Clear Cafe Ubud**

¹Ni Kadek Yuni Utami

¹Program Studi Desain Interior, Institut Desain dan Bisnis Bali, Denpasar, Bali, Indonesia

Corresponding author: uniyutami@std-bali.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini mengeksplorasi bagaimana interior cafe sebagai sebuah tempat untuk keseimbangan fisik, pikiran dan jiwa (*body, mind and spirit*). Artikel ini menjabarkan bagaimana keseimbangan tersebut terjadi dengan pendekatan interior -*ambient intervention*, yaitu pengaruh suasana interior melalui cahaya, suara, bau, dan temperatur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dimana peneliti akan melakukan kuesioner terhadap persepsi Wellness dalam interior dan pengalaman pengunjung pada Clear Cafe Ubud yang merupakan salah satu cafe yang mengusung konsep *wellness* di Ubud. Selain itu diambil data interior Clear Cafe Ubud dari internet untuk mengetahui penerapan elemen cahaya, suara, bau dan temperatur pada interior dikorelasikan dengan keinginan dan pengalaman pengunjung *Wellness Cafe*. Temuan dalam penelitian ini adalah bahwa keberhasilan cafe sebagai sebuah *wellness space* dipengaruhi oleh *ambient intervention* dalam interior. Temuan ini juga menunjukkan bahwa keseimbangan fisik, pikiran dan jiwa dihasilkan dari elemen interior yang memberikan ketenangan, keintiman, dan relaksasi yang selaras dengan prinsip keseimbangan alam. Penelitian ini diharapkan memberi manfaat kepada para pengelola *cafe* dalam menentukan arah dan pengembangan desain interior cafe sebagai sebuah *wellness space*.

Kata Kunci: *desain interior, wellness cafe, ambient intervention*

ABSTRACT

The purpose of this study is to explore how the interior of a cafe as a place for body mind and spirit (*wellness*). This article describes how the balance is occurs with the interior-*ambient intervention*, through light, sound, odor, and temperature. The method used is quantitative where the researcher will conduct a questionnaire on the perception of *Wellness* in the interior and the experience of visitors at Clear Cafe Ubud which is one of the cafes that carries the concept of *wellness* in Ubud. In addition, Clear Cafe Ubud interior data was taken from the internet to determine the application of the elements of light, sound, odor and temperature on the interior is correlated with the responden's needs and experiences. The findings in this study are that the success of the cafe as a *wellness space* is influenced by *ambient intervention* in the interior. This finding also shows that the balance of body, mind and spirit is generated from interior elements that provide tranquility, intimacy, and relaxation in harmony with the principle of natural balance. This study may give a direction to the designer or manager cafe in determining the development of cafe interior design as a *wellness space*.

Keywords: *interior design, wellness cafe, ambient intervention*

PENDAHULUAN

Dalam teori *ambient environment* oleh Heimstra, Norman W (1978), istilah *ambient* merujuk pada aspek lain selain visual dalam ruang. Aspek lain ini membentuk perbedaan sensory atau pengalaman pengguna dalam ruang. Aspek dalam *ambient* ini antara lain: cahaya, suara, bau dan temperatur. *Ambient intervention* adalah istilah yang digunakan sebagai penerapan aspek-aspek *ambient*-cahaya, suara, bau, temperatur- yang diintervensi ke dalam desain ruang. Menurut Heimstra, terdapat pernyataan dari berbagai studi yang menyebutkan

bahwa efek dari *ambient* akan menghasilkan perbedaan persepsi dalam ruang dan dapat diintervensi dalam desain untuk meningkatkan suasana yang ingin dihasilkan dalam ruang tertentu. Menurut Fitch (1965) dalam Heimstra (1978), terdapat batas toleransi yang dapat diterima oleh tubuh manusia. Sebagai contoh dalam studi temperatur misalnya, suhu di atas 40 derajat Celcius atau suara di atas 120 desibel akan membuat ruangan tidak layak untuk ditempati. Semua aspek *ambient* harus dapat diterima, selain itu tidak ada satupun aspek *ambient* yang boleh menonjol dari aspek *ambient* lainnya. Hal ini

disebabkan jika terdapat satu stimulus yang lebih dominan atau ekstrim, akan terjadi *sensory overload* yang menghasilkan ketidak-nyamanan dan stres pada seseorang. Penelitian terhadap *ambient intervention* atau penerapan aspek cahaya, suara, bau dan temperatur dalam desain ruang ini kemudian menjadi penting untuk diobservasi dalam desain sebuah *wellness cafe* sebagai elemen signifikan pembentuk persepsi *wellness* dalam ruang yang diharapkan oleh pengunjung.

Aspek *ambient* dalam desain ruang dapat dibagi menjadi :

- a. Cahaya memiliki efek psikologis. Stimulasi cahaya yang berlebih akan menghasilkan kerusakan pada mata, selain itu cahaya akan mempengaruhi nyaman-tidak nyamans seseorang dalam ruang, kebiasaan dan tanggapan pengguna dalam ruang.
- b. Suara, suara dapat diukur melalui besaran desibel dan mempengaruhi psikologi dengan rentang kekerasan tertentu. Selain mempengaruhi kesehatan fisik, seperti suara terlalu keras akan menimbulkan ketulian pengguna ruang, suara juga memiliki efek persepsional berdasarkan pengalaman-pengalaman seseorang yang menimbulkan memori baik atau buruk. Dalam aspek suara, terdapat juga *soundscapes* yang berarti suara yang didengar sehari-hari oleh manusia dalam ruangan tertentu, seperti suara angin, suara mobil/motor, suara dedaunan, yang terdengar samar atau disebut juga dengan suara lingkungan atau bunyi dalam kehidupan sehari-hari yang diibaratkan sebagai pemandangan.
- c. Bau memiliki efek psikologis terhadap penggunaannya. Bau dapat mengakibatkan ketidak-nyamanan yang berujung pada kesehatan badan seperti polusi, bau rokok, bau tidak sedap. Bau dapat bersifat persepsional dan juga mempengaruhi kenyamanan seseorang dalam ruang. Tidak semua pengguna ruang dapat menerima bau harum yang keras, tidak semua dapat mencium bau yang lembut.
- d. Temperatur atau suhu udara , perbedaan temperatur dalam ruang dapat disebabkan oleh panas dari cahaya matahari, tingkat keterangan lampu, ketersediaan udara dan angin yang mengalir atau tersedia-atau tidaknya penghawaan alami dan buatan.

Temperatur atau suhu merupakan aspek *ambient* yang paling dasar, sehingga desainer dalam merancang ruang diharapkan mempertimbangkan aspek temperatur sebagai dasar awal kenyamanan dalam ruang.

Kementerian Pariwisata (2017) mendeskripsikan *Wellness Tourism* sebagai sebuah perjalanan dengan tujuan untuk menyembuhkan mental dan kejiwaan, yang dilakukan oleh orang yang sehat, tidak sedang dalam kondisi sakit, atau dalam masa penyembuhan, dimana aktivitasnya meliputi pijat relaksasi, yoga, spa, meditasi, dan lainnya. *Wellness Tourism*, seperti yang dikemukakan oleh Sutarya (2016), mulai dipraktikkan di Ubud pada tahun 2000-an, tepatnya setelah hadirnya Bali Spirit Festival dan didukung oleh penayangan Film Eat Pray Love yang mengambil lokasi di Ubud. Praktik *Wellness Tourism* ini memberikan sebuah bentuk baru tujuan wisata alam, budaya dan spiritual, dimana para wisatawan selain menikmati keindahan alam dan budaya Bali, mereka juga dapat mempelajari kehidupan spiritual masyarakat Bali, terutama dalam membangun keseimbangan fisik, pikiran dan jiwa.

Saat ini, Ubud mulai berkembang menjadi ‘oasis’ bagi *Wellness Tourism*, melalui aktivitas spa, yoga, *melukat* (*water healing*), dan pengobatan tradisional Bali; yang dipercaya dapat menyeimbangkan mental dan jiwa dan tentunya berpengaruh terhadap kesehatan fisik seseorang. Seperti yang dikemukakan oleh Citrayanthi (2015), bahwa Ubud telah menjadi pusat yoga di Bali, yang tidak hanya menekankan pada kehidupan spiritual Hindu-Bali, namun telah berkembang menjadi gaya hidup yang sehat dan seimbang. Gaya hidup yang sehat dan seimbang ini juga dilakukan dengan mengonsumsi makanan sehat, seperti *vegan-friendly diet*, *plant based diet*, *organic and raw diet* (jenis makanan yang tidak mengalami proses pengolahan dalam waktu/periode yang panjang), semua contoh makanan ini tidak bertentangan dengan ajaran spiritual.

Gaya hidup yang sehat dan seimbang ini menjadi faktor pengaruh munculnya *wellness cafe* yang menyajikan makanan sehat dengan menggunakan prinsip-prinsip keseimbangan alam dan spiritual dalam pengolahannya, juga mempertimbangkan pengaruh suasana dalam desain interior seperti cahaya, suara, bau dan temperatur pada interior *wellness cafe* sebagai element yang signifikan dalam menciptakan keseimbangan fisik, pikiran dan jiwa sesuai dengan dimensi *wellness* itu sendiri. Munculnya tren *wellness café* sebagai sarana pendukung *wellness Tourism* memiliki

kaitan dengan penjelasan Ozcan (2006), yang menyebutkan bahwa dalam proses *healing* di ruang publik, pendekatan interior melalui *ambient intervention*, seperti kebutuhan akan kenyamanan melalui cahaya, suara, bau dan temperatur, serta karakter yang dihadirkan melalui elemen ruang interior menjadi bagian dari stimulasi pengguna. Selain itu, dimensi *wellness* dalam *wellness café*, seperti yang dipaparkan oleh Corbin (2006) dalam Meikassandra, dkk (2020) dapat dibagi menjadi 3 dimensi utama, yaitu, *Body* (Fisik), *Mind* (Pikiran) dan *Spirit* (Jiwa).

1. Fisik (*Body /Physical Wellness*) adalah aspek-aspek yang berhubungan dengan kesehatan badan. Dapat diartikan bahwa seseorang yang dapat menjalani hari mereka dengan energi yang cukup untuk bekerja dan bermain. Umumnya *Physical Wellness* dapat dicapai dengan menjaga kesehatan badan, seperti berolahraga, yoga, diet, dan beristirahat yang cukup.
2. Pikiran (*Mind Wellness*) yang di dalamnya termasuk *Emotion Wellness*, *Social Wellness* dan *Intellectual Wellness*. *Mind Wellness* ini secara keseluruhan berhubungan dengan aspek-aspek yang berhubungan dengan pikiran, seperti *Emotion Wellness* melibatkan perasaan yang muncul ketika melihat sesuatu, mencium dan merasakan sesuatu. Perasaan menerima kemampuan diri dan perbedaan di sekitar. *Social Wellness* melibatkan kemampuan untuk bersosialisasi dengan orang lain serta memiliki kepuasan dalam setiap hubungan. *Intellectual Wellness* adalah kemampuan manusia untuk belajar dan menerima pengetahuan dan memberikan manfaat atau meneruskan ilmu tersebut kepada orang lain.
3. Jiwa (*Spiritual Wellness*), adalah aspek-aspek yang berhubungan dengan keseimbangan jiwa, seperti hubungan dengan makhluk lain dan tujuan dalam hidup. Keseimbangan jiwa ini dapat diartikan saat manusia mampu menjalani hidup secara harmoni.

Oleh karena itu, studi dalam artikel ini melakukan eksplorasi bagaimana penerapan *ambient intervention* (cahaya, suara, bau, dan temperatur) dan pengaruhnya terhadap interior *wellness café* dengan menggunakan Clear Cafe Ubud sebagai studi kasus, yang akan dianalisis menggunakan dimensi *wellness* oleh Corbin (2006). Clear Cafe Ubud dipilih mewakili beberapa *wellness cafe* di Ubud dengan pertimbangan sebagai salah satu cafe yang mengawali penerapan konsep *wellness* dan memiliki review bintang lima dengan total sekitar

2700 reviewer dalam website tripadvisor.com. Clear Cafe mengkalim bahwa mereka memiliki nilai terhadap komunitas lokal dengan menggunakan produk dari petani dan perkebunan lokal, mempercayai makanan adalah obat dan desain interior yang membuat pengunjung merasa di rumah dengan bukaan besar, cahaya alami, serta tempat duduk beragam. Keseluruhan nilai tersebut mendukung keseimbangan fisik, pikiran dan jiwa, yang tidak ditemui di *wellness cafe* lainnya di Ubud. Studi ini memberikan perspektif baru mengenai signifikansi dimensi *wellness* melalui desain interior bagi pengelola dan pengunjung *wellness cafe* di Ubud, dan paradigma keilmuan dan desain dalam kaitannya terhadap pengaruh *ambient intervention* ke dalam interior ruang publik.

METODE PENELITIAN

Peneliti melakukan kuesioner mengenai pengaruh suasana interior (*ambient intervention*) berdasarkan keinginan dan pengalaman responden untuk mencapai dimensi *wellness*. Kuesioner didesain untuk total 50 pengunjung Clear Café Ubud disebarkan melalui komunitas Clear Café dengan Google Form yang difokuskan pada elemen suasana ruang seperti cahaya, suara, bau, dan temperatur yang dikaitkan dengan dimensi keseimbangan fisik, pikiran dan jiwa. Jenis pertanyaan yang diberikan untuk melakukan identifikasi data adalah pilihan ganda untuk mengetahui suasana ruang yang diinginkan oleh pengunjung. Untuk mengetahui pengalaman pengguna Clear Café Ubud, jenis pertanyaan dikombinasikan dengan pertanyaan langsung, pilihan ganda serta linear scale dengan batas 1-5 dimana 1 adalah sangat tidak setuju dan 5 adalah sangat setuju. Survey dilakukan di bulan Juni 2021 dan diolah menggunakan Google Form yang disebarkan kepada pengunjung Clear Café Ubud. Dalam penelitian ini, penulis juga mengambil data melalui media internet terhadap Clear Café Ubud untuk mengetahui usaha penerapan elemen cahaya, suara, bau, dan temperatur yang diterapkan pada desain interior untuk mencapai keseimbangan fisik, pikiran dan jiwa. Data yang didapat dari responden kemudian dikorelasikan dengan kondisi lapangan Clear Café Ubud, untuk memperlihatkan pengaruh suasana ruang (*ambient intervention*) yang diterapkan pada sebuah Wellness Café.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Citrayanthi (2015) menjelaskan bahwa selain fasilitas untuk aktivitas *spiritual healing*, Ubud memiliki *wellness cafe* yang menyajikan makanan *raw* dan *vegan friendly*. Banyak *wellness cafe* di Ubud yang sekaligus menawarkan bahan makanan

segar yang langsung dapat dipetik sendiri dari perkebunan, tidak mengalami proses memasak dan pengolahan yang lama, serta kombinasi perpaduan bahan-bahan alami yang menarik dan enak. Beberapa cafe lainnya juga turut menghadirkan kelas yoga dan kelas memasak sebagai bagian dari aktivitas *healing*. *Wellness café* di Ubud, dalam kaitannya dengan definisi *Wellness* menurut Corbin (2016) -keseimbangan kesehatan fisik, pikiran dan jiwa (*body, mind, and spirit*) - dapat diasumsikan sebagai salah satu elemen yang signifikan terhadap terwujudnya konsep *wellness* tersebut.

Salah satu *wellness cafe* yang terkenal saat ini di Ubud adalah Clear Cafe Ubud yang berlokasi di Jalan Hanoman Ubud. Clear Cafe Ubud menawarkan tempat untuk melepas lelah setelah melakukan aktivitas yoga dan spa dengan menghadirkan makanan dan minuman sehat yang memberikan pilihan vegetarian, organik dan *raw*. Desain interior Clear Cafe Ubud dirancang unik dengan menghadirkan pintu berbentuk lingkaran terbuat dari material batu sebagai simbol perlindungan dari dunia luar (Gambar 1). Ruang semi terbuka dengan kolam ikan dan pepohonan di dalamnya dengan pilihan tempat duduk di lantai (lesehan) dengan bantal duduk atau pilihan sofa bagi para pengunjung (Gambar 2). Clear Cafe Ubud mengidentifikasi dirinya sebagai ‘oasis’ di tengah hiruk pikuk dunia, dengan desain yang nyaman seperti rumah. Clear Cafe Ubud juga mendukung komunitas lokal, dimana seluruh bahan makanan diambil dari petani lokal dan turut membantu mendistribusikan buah dan sayur segar kepada pelanggan cafe. Dari segi makanan, Clear Cafe Ubud mempercayai bahwa makanan adalah obat, sehingga apapun yang disajikan di Clear Cafe Ubud dimasak dengan bahan alami, jauh dari proses pengolahan yang mengandung pengawet atau kandungan zat berbahaya lainnya.



Gambar 1. Pintu masuk Clear Cafe Ubud
Sumber : <https://www.happycow.net/reviews/clear-cafe-ubud-93737> (diakses 22 Feb 2022)



Gambar 2. Suasana interior Clear Cafe Ubud
Sumber : <https://clearcafebali.com/our-home/clear-cafe-ubud/> (diakses 22 Feb 2022)

Hubungan antara Penerapan *Ambient Intervention* dengan Dimensi *Wellness* Pengunjung pada Interior Clear Café Ubud

Berdasarkan pembagian kuesioner kepada 50 pengunjung Clear Cafe Ubud, data tersebut kemudian ditabulasikan seperti pada Tabel.1 untuk mengetahui hubungan antara *ambient intervention* - cahaya, suara, bau dan temperatur - dengan dimensi *wellness* pengunjung -*body, mind, spirit*.

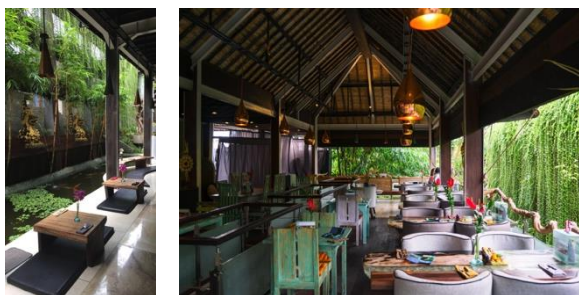
Tablel 1. Hubungan Antara *Ambient Intervention* dengan Dimensi *Wellness* Pengunjung di Clear Cafe Ubud
Sumber : Penulis, 2022

	Ambient Intervention	Availability	Body Wellness	Mind Wellness	Spirit Wellness
C	Cahaya				
C1	Pencahayaann alami	√	70%	70%	63.3%
C2	Jendela dan pintu dengan bukaan lebar	√	63.3%	70%	60%
C3	Ruang semi outdoor & open layout untuk memasukkan cahaya	√	63.3%	66.7%	60%
C5	Jenis lampu yang bervariasi	√	56.7%	63.3%	46.7%
C6	Intensitas penerangan yang baik dalam ruang	√	63.3%	70%	66.7%
S	Suara				
S1	Musik terapi, lembut dan spiritual	√	66.7%	83.3%	66.7%
S2	Tingkat volume musik yang sesuai	√	63%	66.7%	66.7%
S3	Soundscapes	√	83.3%	83.3%	66.7%

S4	Suara interaksi sesama manusia	√	50%	46.7%	56.7%
B Bau					
B1	Jenis bau untuk ketenangan (dupa, aroma-terapi)	√	90%	73.3%	62.1%
B2	Bunga dan dedaunan yang mengeluarkan bau alami	√	53.3%	76.7%	79.3%
B3	Material bebas racun (tidak mengeluarkan bau kimia)	√	60%	60%	62.1%
T Temperatur					
T1	Suhu yang sesuai untuk kenyamanan	√	66.7%	66.7%	72.4%
T2	Udara alami yang mengalir ke ruangan	√	83.3%	90%	72.4%
T3	Pemasukan unsur vegetasi dalam ruangan	√	60%	56.7%	51.7%

1. Cahaya

Pencahayaan alami interior Clear Cafe Ubud diperoleh dengan mengoptimalkan cahaya matahari melalui pengaturan *open plan layout* dan ruang semi terbuka (Gambar 3). Cahaya matahari diarahkan melalui celah terbuka di samping area tempat duduk dengan kolam ikan, dengan tujuan cahaya matahari akan dipantulkan oleh air dan memberikan kesan natural dan mempengaruhi emosi dan kenyamanan pengunjung. Pada area taman, cahaya matahari dimasukkan melalui penempatan atap tinggi dan bentukan datar dengan material kaca laminasi.



Gambar 3. Open plan layout pada Clear Cafe Ubud
Sumber :

<https://www.pinterest.com.au/pin/147211481553144028/> (diakses 16 Feb 2022)

Intensitas penerangan pada interior Clear Cafe Ubud divariasikan dengan penataan tanaman dan kolam dari arah sumber cahaya, sehingga cahaya matahari tetap masuk, namun panas dapat diredam dengan baik. Sedangkan jenis lampu buatan yang digunakan di Clear café

Ubud berupa *spot light* untuk menerangi *artwork* dan fitur di dinding yang bertujuan memberi kesan ruang yang tenang, serta *pendant light* yang diletakkan atas meja makan dan biasanya dominan dihidupkan pada malam hari.

Berdasarkan data kuesioner, sebanyak 70% responden setuju bahwa pencahayaan alami mempengaruhi *body wellness*, 70% responden setuju bahwa pencahayaan alami mampu memberikan perasaan yang baik, dan 63.3% menyetujui sinar matahari yang masuk ke dalam ruangan merupakan simbol spiritual. Begitu juga lebih dari setengah responden (60%<) menyetujui bahwa interior dengan bukaan yang lebar dan *open layout plan* mampu memberikan pemasukan cahaya matahari yang maksimal untuk meningkatkan keseimbangan kesehatan badan, pikiran dan jiwa. Seperti yang dijelaskan oleh Wael & Adel (2005), bahwa ide mengenai cahaya matahari sebagai bagian dari kehidupan dan penciptaan, telah umum diketahui sejak awal. Cahaya matahari adalah sumber energi dan cahaya, menciptakan kehangatan dan merupakan faktor yang menentukan keberlangsungan makhluk hidup. Hal ini sejalan dengan Liberman (1991) dalam Wael & Adel (2005), yang menyatakan bahwa tubuh manusia dinutrisi secara langsung oleh cahaya matahari melalui makanan, air, udara yang dibentuk oleh energi dari sinar matahari. Energi dalam cahaya matahari ini tidak hanya mempengaruhi aktivitas fisik dan emosi, melainkan juga dapat memperbaiki kesehatan tubuh dan pikiran, serta mempengaruhi kesehatan jiwa.

Intensitas penerangan yang baik dalam interior, berdasarkan data kuesioner, memberikan 60%< responden kesehatan mata yang lebih baik dalam melakukan aktivitas, dan juga mempengaruhi emosi dan kenyamanan. Tingkat penerangan yang bervariasi menciptakan kesan ruang dan cahaya yang redup ternyata dianggap menyimbolkan keheningan dan ketenangan spiritual. Sedangkan jenis lampu dan sumber cahaya yang beragam, responden sebanyak 63.3% menyatakan hanya mampu menciptakan emosi dan perasaan tanpa terlalu berpengaruh terhadap kesehatan badan (56.7%) dan jiwa

(46.7%). Walaupun dalam menciptakan sebuah desain yang menarik dan menciptakan kesan ruang dalam interior memerlukan perpaduan antara sumber cahaya buatan atau artificial light dengan cahaya alami, Liberman (1991) dalam Wael & Adel (2005) berpendapat bahwa sumber cahaya buatan akan meningkatkan konsumsi energi dan polusi, dan ini tidak sejalan dengan dimensi *wellness*. Hal ini sejalan dengan Cobin (2006), dimana menghargai alam dan tidak merusak alam adalah bagian dari *wellness* sendiri. Jika dilihat secara keseluruhan, data kuesioner pengunjung Clear Cafe Ubud menyetujui bahwa cahaya matahari merupakan bagian yang mereka harapkan dalam interior, karena menambah energi dan perasaan yang lebih positif setelah melakukan aktivitas *wellness*, dan ini akan turut mempengaruhi kesehatan tubuh.

Sehingga dari analisis tersebut, dapat ditarik hipotesa awal bahwa cahaya alami matahari adalah bagian dari penciptaan dimensi *wellness* (*body, mind, spirit*). Dalam desain interior, bukaan yang lebar, *open space layout plan*, jenis material yang mampu meneruskan cahaya diharapkan menjadi bagian dari perancangan interior *wellness cafe*. Tingkat penerangan yang sesuai dengan aktivitas dapat diwujudkan dengan padu-padan *artificial light* dengan cahaya matahari, namun diharapkan penggunaan sumber cahaya buatan tidak terlalu mendominasi karena bertentangan dengan dimensi *wellness* itu sendiri.

2. Suara

Menurut World Health Organization (WHO) Internasional dalam Communication of Noise (1999), suara adalah persepsi sensorik yang memiliki pola kompleks yang dapat berasal dari musik, percakapan, *soundscape*s, keributan, dan lain-lain. Suara yang mengganggu tentu saja dapat mempengaruhi pikiran dan tingkat performa yang dihasilkan oleh tubuh saat menjalankan kegiatan. Persepsi suara dapat dipengaruhi oleh budaya dan pengalaman manusia itu sendiri, namun WHO (1999) menambahkan suara yang dihasilkan dari lingkungan publik sebaiknya tidak melebihi

intensitas 80 db untuk mendapatkan kenyamanan yang baik.

Pada interior Clear Cafe Ubud, terdapat beberapa unsur suara yang dapat didengarkan. Pertama adalah suara musik bergenre *jazz, lounge*, dan musik spiritual. Kedua adalah suara percakapan civitas dalam café - percakapan staff ataupun percakapan antar pengunjung dengan tingkat suara yang tidak keras. Ketiga, *soundscape*s berupa suara mesin kopi, dentingan alat makan dan gelas, gemericik air di kolam ikan, dan gesekan daun karena angin yang tidak melebihi 30 db di lantai 1. Secara keseluruhan tingkat volume suara baik itu *soundscape*s, musik, maupun suara percakapan staff di Clear Cafe Ubud tidak melebihi dari 60-70 db.

Data yang didapat berdasarkan kuesioner mengenai dimensi *wellness* pada *ambient intervention*, 83.3% responden menyetujui bahwa suara musik dan *soundscape*s mempengaruhi perasaan dan emosi, meningkatkan kreativitas dan sosial; 63.3 % responden menyetujui bahwa musik dapat mempengaruhi kesehatan tubuh; dan 83.3% menyatakan *soundscape*s mempengaruhi kesehatan tubuh. Menurut Teppo & David dalam Ticker (2017), musik tidak hanya mempengaruhi perasaan, namun terbukti juga mempengaruhi tubuh. Mendengarkan musik dapat memberikan perubahan fisik seperti detak jantung, pernafasan, suhu tubuh, dan penghasil dan pelepasan hormon. Oleh karena itu musik sangat efektif digunakan sebagai alat terapi untuk kesehatan mental dan fisik. Hal ini sesuai dengan dimensi *wellness*, dimana keseimbangan kesehatan tubuh dan pikiran adalah bagian dari keseimbangan hidup yang diharapkan.

Musik adalah bahasa universal, musik dapat dijadikan sebuah pengantar. Sama halnya dengan spiritual, musik dijadikan media dalam menyampaikan ritual, harapan, ekspresi, pesan, dan lain-lain. Musik dengan jenis tertentu akan mempengaruhi perasaan, pikiran dan juga kesehatan tubuh, terutama bagi musik-musik lembut dan menenangkan. Seperti halnya yang

dijelaskan oleh Carr (2008), dimana terdapat hubungan antara musik dan spiritual, seperti motivasi, *concolation*, *healing*, *emotional order* and *expressions*, *devotion* dan *transendense*. Musik telah dijadikan pengantar spiritual dan penciptaan energi dan ini disetujui oleh 66,7% dari responden. Hal ini menguatkan hipotesa bahwa jenis musik lembut seperti jazz, lounge dan spiritual dapat dipilih untuk mendukung penciptaan *wellness* (*body, mind and spirit*) dalam interior. Sedangkan *soundscapes* dapat dihasilkan dari penempatan vegetasi yang berada di area sumber angin, dan penggunaan elemen air yang bergerak seperti kolam ikan.

Tambahan lain, hanya 60%> dari responden yang menyatakan suara interaksi manusia mempengaruhi *wellness*. Berdasarkan pengamatan, sebuah komunikasi atau percakapan dalam cafe kerap ditemui karena pengunjung senang untuk berbagi cerita mengenai aktivitas *wellness* dan pengalaman hidup. Jika dikaitkan dengan dimensi *wellness* oleh Corbin (2006), kesempatan untuk mengembangkan rasa sosial saat berinteraksi dengan sesama manusia seperti menerima masukan atau dapat membagikan sesuatu yang bermanfaat adalah bagian dari *mind wellness*, yaitu sosial dan *intelectual wellness*. Selain itu, WHO (1999) menyimpulkan tingkat suara percakapan santai yang diharapkan menjadi *background noise* tidak melebihi 35 db untuk tetap dapat merasakan kenyamanan. Hal ini dikarenakan tidak semua orang mampu menerima interferensi suara saat beraktivitas. Sehingga dalam interior *wellness cafe*, diharapkan suara interaksi manusia baik yang dihasilkan dari percakapan pengunjung maupun percakapan antar staff dapat diminimalisir agar tidak mengganggu pencapaian *wellness*.

Dari analisis mengenai suara dalam dimensi *wellness* pada interior café Ubud, dapat ditarik hipotesa bahwa untuk mencapai suatu interior yang mendukung keseimbangan tubuh, pikiran dan jiwa, suara musik dan *soundscapes* lembut dengan jenis musik jazz, lounge dan spiritual diharapkan hadir dengan tingkat volume keseluruhan yang tidak melebihi 60-70 db. Walaupun suara interaksi manusia bukan hal

yang terlalu mempengaruhi *wellness*, namun suara interaksi manusia dengan percakapan santai tetap diperbolehkan karena merupakan bagian dari *mind wellness* (*social & intelectual*) dengan tingkat volume tidak melebihi 35db.

3. Bau

Hampir setiap manusia dapat mendeteksi bau dengan baik. Bau yang familiar, seperti bau kopi, kue, parfum, dan lain-lain yang dapat membangkitkan memori, meredakan stress dan juga kekhawatiran. Bau yang tidak sedap, menyengat dan merujuk pada bahaya seperti gas akan membuat perasaan khawatir dan mempengaruhi reaksi tubuh. Beberapa jenis bau juga dapat meningkatkan kesehatan dan *wellness* (Ameritasinsight, 2017), seperti aromaterapi (Cook, A.& Burkhardt, A., 2004) yang dimanfaatkan sebagai media untuk perawatan diri dan *wellness*, contohnya *lavender*, *bergamot*, *eucalyphus*, *tea tree*, *rosemary* dan *frankincense* yang dapat menstimulasi relaksasi, pikiran, konsentrasi, dan ketenangan. Beberapa aromaterapi sangat baik untuk kesehatan tubuh, dan juga diklaim dapat meningkatkan kualitas terapi pada pasien kanker. Banyak penelitian lain yang sejalan dengan hubungan antara penggunaan aromaterapi dalam interior dengan *wellness*. Henderson dalam Agustini & Sudhana (2014), menyebutkan bahwa aromaterapi dapat memberikan kesegaran dalam ruang, menciptakan suasana yang tenang, sebagai antibiotik dan antiseptik untuk pembersih udara dan perlawanan virus dalam ruang, meredam emosi, alat relaksasi dan meningkatkan konsentrasi ketika melakukan aktivitas dalam ruang. Bentuk aromaterapi dapat berupa dupa (*incense stick*), minyak astiri, dan penggunaan tanaman yang mengeluarkan baunya secara alami.

Di Bali sendiri, penggunaan aromaterapi dalam bentuk dupa sering digunakan sebagai alat persembahyangan. Selain simbol api yang dianggap sebagai saksi dan penghubung antara pikiran dan Tuhan, aroma yang keluar dari dupa menjadi hal yang sangat lekat dalam kehidupan spiritual masyarakat Bali (Agustini & Sudhana, 2014).

Berdasarkan hasil observasi dan kuesioner terhadap pengunjung Clear Cafe Ubud, penggunaan aromaterapi dalam interior telah diterapkan dalam interior ruangan. Jenis aromaterapi yang diterapkan seperti aroma tanaman sereh, *eucalyptus*, dan juga *lavender*. Penggunaan dupa pada *canang* (sesajen) yang diletakkan di setiap meja makan turut menghasilkan bau spiritual (Gambar 4). Penempatan bunga gemitir dalam ruang turut mendukung terciptanya suasana nyaman pada interior Clear Cafe Ubud. Bunga gemitir disusun sedemikian rupa membentuk huruf-huruf yang menyusun kalimat kesadaran diri yang sesuai dengan prinsip *wellness*. (Gambar 5).



Gambar 4. Staff meletakkan sesajen berupa canang dan dupa di pintu masuk dan meja makan Clear Cafe Ubud
Sumber : www.tripadvisor.com (diakses 21 Mei 2022)



Gambar 5. Penggunaan bunga gemitir pada interior dan pintu masuk Clear Cafe Ubud
Sumber : www.clearcafebali.com (diakses 21 Mei 2022)

Responden 90% setuju bahwa aroma yang mereka cium dalam ruang mempengaruhi reaksi tubuh mereka seperti lebih relaks dan nyaman. 73.3% menyebutkan aroma yang berasal dari aromaterapi dan dupa memberikan perasaan yang tenang dan mempengaruhi konsentrasi mereka dalam ruang. 90% responden menyatakan bahwa lebih nyaman menghirup bau yang keluar langsung secara alami dari tanaman atau bunga yang diletakkan dalam interior. Dan rata-rata di atas 60% responden setuju bahwa ketika mencium bau aromaterapi, dupa dan juga bau alami akan memberikan mereka rasa dekat dengan alam, ketenangan pikiran dan dekat dengan kepercayaan mereka. Di atas 60% responden merujuk pada penggunaan material-material alami dalam interior sehingga tidak memberikan bau-bau yang berbahaya seperti bau kimia membuat mereka merasa lebih nyaman.

Dari data di atas, dapat ditarik hipotesa bahwa bau memiliki peranan penting dalam menciptakan *wellness* dalam interior. Penggunaan aromaterapi dengan bau tertentu seperti *lavender*, *eucalyptus*, sereh, dapat mempengaruhi keseimbangan badan, pikiran dan jiwa seseorang. Aromaterapi dalam ruang dapat berupa penggunaan minyak atsiri yang didifuse ke udara, dupa, dan tanaman dan bunga yang mengeluarkan bau alami. Selain itu penggunaan material interior yang tidak berbau kimia dan berbahaya turut serta memberikan pengaruh terhadap *wellness* dalam interior.

4. Temperatur/Suhu

Banat & Wandebori dalam Purnomo (2016) menyebutkan bahwa suhu ruangan yang terlalu ekstrim (terlalu tinggi atau terlalu rendah) akan menciptakan perasaan negatif bagi pengunjung atau konsumen dan akan berdampak pada ketidaknyamanan pengguna ruang. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Abbasi,dkk (2019) mengenai pengaruh suhu ruangan terhadap respon psikologis otak menyebutkan bahwa terdapat perbedaan detak jantung, fungsi otak, serta respon tubuh yang signifikan ketika manusia berada dalam suhu standar (22° C), suhu tinggi (30° C), dan suhu rendah (18°C).

Penelitian ini juga menyebutkan bahwa ketidaksesuaian suhu ruang akan memberikan pengaruh terhadap respon psikologis dan juga bagaimana tingkat kemampuan kognitif seseorang saat bekerja. Sehingga menyediakan suhu yang tepat akan membuat seseorang merasa nyaman dan meningkatkan performa saat berada dalam ruangan.

Suhu ruang pada interior Clear café Ubud berkisar antara 22-26° C yang dipengaruhi oleh interior dengan bukaan yang besar pada area tempat duduk, dimana aliran udara difiltrasi oleh tumbuhan yang menjuntai di sisi Selatan. (Gambar 6). Adanya kolam ikan mampu membantu udara panas terserap dengan baik (Gambar 7). Tanaman dalam ruangan ditempatkan di area tengah untuk menurunkan suhu, serta memberikan kesejukan untuk membuat pengunjung merasa nyaman (Gambar 8). Tidak terdapat penghawaan buatan (*air conditioner*) di dalam interior Clear Cafe, penggunaan material atap kaca laminasi, yang dipercaya mampu memasukkan cahaya namun tidak membuat udara dalam ruang menjadi panas.

Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar pengunjung >66,67% setuju bahwa suhu udara yang nyaman akan mempengaruhi *body*, *mind* dan *spirit* seseorang. Kenyamanan tubuh akan memberikan ketenangan pikiran dan jiwa seseorang. Responden 83,3% menyetujui bahwa kebutuhan akan udara mengalir ke dalam ruang akan memberikan pengaruh terhadap reaksi tubuh mereka, bahkan 90% setuju bahwa udara segar yang mengalir ke dalam ruangan akan memberikan ketenangan pikiran, dan 67,7% mengakui bahwa udara yang mengalir juga termasuk bagaimana manusia merespon energi dari alam semesta sehingga mampu menciptakan harmoni dalam ruang. Pemasukkan tanaman atau vegetasi dalam ruang ternyata tidak terlalu dianggap mempengaruhi *wellness* seseorang, hanya 60% dari responden yang menyetujui bahwa dengan adanya tanaman dalam ruangan akan mempengaruhi kesehatan badan, walaupun sebagian dari responden 56,7% yang setuju bahwa tanaman akan memberikan ketenangan pikiran dan

memicu perasaan nyaman, dan 51,7% mengungkapkan bahwa adanya tanaman dalam ruang membantu mereka untuk lebih menghargai hubungan antara makhluk hidup yang memberikan responden keseimbangan jiwa.

Dari data di atas, dapat ditarik sebuah hipotesa bahwa untuk mencapai sebuah interior yang mendukung keseimbangan fisik, pikiran dan jiwa, maka interior harus menerapkan suhu atau temperatur standar yang nyaman yaitu sekitar 22-25° dengan udara yang mengalir secara maksimal ke dalam ruang. Interior seperti ini dapat didapat dengan memberi bukaan-bukaan besar di sumber datangnya aliran udara, menggunakan material-material yang mampu meredam panas baik dari warna maupun spesifikasi material itu sendiri, dan penggunaan vegetasi dalam ruangan.



Gambar 6. Tanaman menjuntai di sisi Selatan interior Clear Cafe Ubud

Sumber : <https://www.happycow.net/reviews/clear-cafe-ubud-93737> (diakses 22 Feb 2022)



Gambar 7. Kolam ikan di interior Clear Cafe Ubud

Sumber : <https://thepartyingtraveler.com/2018/03/29/10->



Gambar 8. Tanaman dalam interior Clear cafe Ubud

Sumber : instagram @clearcafeubud (diakses 22 Feb 2022)

SIMPULAN

Studi ini menemukan bahwa *ambient intervention* dalam interior Clear Café Ubud memberikan pengaruh yang signifikan terhadap terwujudnya proses keseimbangan fisik, pikiran dan jiwa sesuai dengan dimensi *wellness*. Keseimbangan fisik, pikiran dan jiwa dihasilkan dari elemen interior yang memberikan ketenangan, keintiman, dan relaksasi yang selaras dengan prinsip keseimbangan alam. Secara umum, jika diamati dari faktor *ambient intervention* dalam interior Clear Café Ubud, baik penerapan cahaya, suara, bau dan udara, memiliki persamaan dengan interior cafe pada umumnya yang menunjang kenyamanan pengguna. Namun, terdapat beberapa penerapan holistik pada desain yang diinginkan oleh pengunjung agar sesuai dengan dimensi *wellness* tersebut. Holistik yang dimaksud adalah dengan menghargai alam semesta, kedekatan dengan alam, sumber energi alami, serta tidak menggunakan material-material yang merusak lingkungan.

Sebagai panduan, dalam mewujudkan sebuah desain interior yang baik bagi para pengunjung *wellness cafe*, *ambient intervention* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Ruangane cafe dengan perencanaan semi terbuka dapat diterapkan dengan penggunaan material-material yang mampu meneruskan cahaya alami tanpa membuat ruangan panas dapat diaplikasikan pada ruang. Intensitas penerangan yang sesuai dengan aktivitas dapat diwujudkan dengan padu-padan *artificial light* dengan cahaya alami matahari, namun diharapkan penggunaan sumber cahaya buatan tidak terlalu mendominasi karena bertentangan dengan dimensi *wellness* itu sendiri.
- b. Penerapan suara musik dan *soundscapes* lembut dengan jenis musik *jazz*, *lounge* dan spiritual diharapkan hadir dengan tingkat volume keseluruhan yang tidak melebihi 60-70 db. Suara interaksi manusia dengan tingkat volume tidak melebihi 35db masih diperbolehkan karena merupakan bagian dari *mind wellness (social & intellectual)*.
- c. Penggunaan aromaterapi dengan bau tertentu seperti *lavender*, *eucalyptus*, sereh, dengan cara menggunakan difuser ke udara akan meningkatkan kenyamanan pengguna. Bau-bau yang berhubungan dengan spiritual seperti dupa, bunga, dan tanaman alami dapat ditambahkan untuk memberikan ketenangan jiwa. Desainer diharapkan memilih material interior yang tidak berbau kimia dan berbahaya bagi kesehatan fisik.
- d. Suhu atau temperatur udara berkisar antara 22-25 derajat Celcius dapat diwujudkan melalui pemberian bukaan-bukaan besar di sumber datangnya aliran udara, penggunaan material-material yang mampu meredam panas baik dari warna maupun spesifikasi material itu sendiri, dan penggunaan vegetasi dalam ruangan. Udara yang baik dan kedekatan dengan alam dapat dicapai dengan penggunaan konsep *biophilic* mungkin dapat dijadikan pilihan dalam merancang ruang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, A. M., Motamedzadeh, M., Aliabadi, M., Golmohammadi, R., & Tapak, L. (2019). The impact of indoor air temperature on the executive functions of human brain and the physiological responses of body. *Health Promotion Perspectives*, 9(1), 55-64. <https://doi.org/10.15171/hpp.2019.07>
- Agustini, N. M. Y. A., & Sudhana, H. (2014). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Konsentrasi Siswa Kelas V Sekolah Dasar

- dalam Mengerjakan Soal Ulangan Umum. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 271–278. <https://doi.org/10.24843/jpu.2014.v01.i02.p06>
- Ameritas. (2017). *4 Ways Smells Affect Your Health and Well-being*. <https://www.ameritasinsight.com/wellness/4-ways-smells-affect-your-health-and-well-being#:~:text=Experts%20believe%20certain%20smells%20can,%2C%20Patchouli%2C%20Jasmine%20and%20Sandalwood>. (diakses 22 Feb 2022)
- Carr, David. (2008). *Music, Spirituality, and Education*. *Journal of Aesthetic Education*, vol. 42, no. 1, 2008, pp. 16–29. JSTOR, www.jstor.org/stable/25160263. Accessed 11 June 2021.
- Citrayanthi, NM. (2015). “Ubud is Calling Me”: Yoga Tourism and Development in Vibrant Ubud, Bali. *Cultural Anthropology & Development Sociology*. Leiden University. https://www.academia.edu/13948739/Ubud_is Calling Me Yoga Tourism and Development in Vibrant Ubud Bali (diakses 22 Feb 2022)
- Cook, A., & Burkhardt, A. (2004). Aromatherapy for self-care and wellness. *Alternative and Complementary Therapies*, 10(3), 151–155. <https://doi.org/10.1089/1076280041138252>
- Fani, V., & Artemis, K. (2010). An overview of healing environments. *World Hospitals and Health Services : The Official Journal of the International Hospital Federation*, 46(2), 27–30.
- Heimstra, Norman.W (1978). *Environmental Psychology*. Brooks/Cole Pub. Co; 2nd edition , 47-54
- Liberman, J. (1991), *Light: Medicine of The Future*, Bear and Company, Vermont, Canada,1991, p. 10
- Meikassandra, P., Prabawa, I. W. S. W., & Mertha, I. W. (2020). Wellness Tourism in Ubud. “a Qualitative Approach To Study the Aspects of Wellness Tourism Development.” *Journal of Business on Hospitality and Tourism*, 6(1), 79. <https://doi.org/10.22334/jbhost.v6i1.191>
- Mind The Interior. (2020). *Wellness Focused Interior Design-Designing Interiors for Health and Wellbeing*. <https://mindtheinterior.com/wellness-focused-interior-design-designing-interiors-for-health-and-well-being/> (diakses 16 Feb 2022)
- Nordström, H. (2019). *Emotional Communication in the Human Voice*. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:su:diva-167973>
- Özcan, H. (2006). Healing design: A holistic approach to social interaction in pediatric intensive care units in the United States and Turkey. *PhD Dissertation*, 243–260.
- Shishegar, N., & Boubekri, M. (2016). Natural Light and Productivity: Analyzing the Impacts of Daylighting on Students’ and Workers’ Health and Alertness. *International Journal of Advances in Chemical Engineering and Biological Sciences*, 3(1).
- Ticker, C. (2017). Music and the Mind: Music’s Healing Powers. *Musical Offerings*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.15385/jmo.2017.8.1.1>
- Trisna, N. M. S. W., & Utami, N. K. Y. (2020). REMOTE WORKING PHENOMENON IN CAFE : AN AMBIENT ENVIRONMENT STUDY. *Proceeding International Conference on Multimedia, Architecture, and Design*, 1(0 SE-Articles). <https://eprosiding.idbbali.ac.id/index.php/imade/article/view/410>
- Ulrich, R. S. (1991). Effects of interior design on wellness: theory and recent scientific research. *Journal of Health Care Interior Design : Proceedings from the ... Symposium on Health Care Interior Design. Symposium on Health Care Interior Design*, 3(February 1991), 97–109.
- Wael, A., & Adel, M. (2005). *Natural Lighting as a Factor in Providing a Healthy Environment in a Building. Approved by the Examining Committee*. Faculty of Engineering Cairo University. Giza Egypt