

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas dan kegemukan telah menjadi masalah kesehatan yang paling umum saat ini khususnya di negara-negara maju di dunia. Sekitar 1 dari 4 orang di dunia mengalami kegemukan dan obesitas. Sehingga secara tidak langsung obesitas dapat menjadi salah satu penyebab utama kematian manusia. Menurut data OECD Health, negara Amerika merupakan negara dengan tingkat obesitas tertinggi dengan persentase sebesar 30,6%. Kurangnya aktivitas fisik dan kelebihan berat badan menyebabkan lebih dari 300.000 kematian prematur di Amerika setiap tahunnya (OECD *Health Data*, 2005). Namun, masih banyak orang yang tidak menghiraukan masalah berat badan mereka hingga akhirnya terlambat untuk mengetahui bahwa hal tersebut buruk bagi kesehatan.

Di bidang kesehatan, bangsa Indonesia masih harus berupaya memerangi berbagai macam penyakit yang saling berinteraksi satu sama lain yang menyebabkan tingkat kesehatan masyarakat Indonesia tidak kunjung meningkat secara signifikan. Ironisnya, di beberapa daerah lain atau pada sekelompok masyarakat Indonesia terutama di kota-kota besar, masalah kesehatan masyarakat utama justru dipicu dengan adanya kelebihan gizi. Meledaknya kejadian obesitas di beberapa daerah di Indonesia akan mendatangkan masalah baru yang mempunyai konsekuensi-konsekuensi serius bagi pembangunan bangsa Indonesia khususnya di bidang kesehatan (*Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 2010, p. 1). Menurut data perkiraan Departemen Kesehatan, penderita kegemukan di Indonesia mencapai 76.7 juta (17.5%) dan pasien obesitas berjumlah lebih dari 9.8 juta (4.7%). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa overweight dan obesitas di Indonesia telah menjadi masalah besar yang memerlukan penanganan secara serius (Departemen Kesehatan, 2000).

Kegemukan dan obesitas merupakan dua hal yang berbeda. Seperti yang sudah dijelaskan pada pengertian judul di atas, kegemukan adalah kondisi dimana terjadi penumpukan lemak yang berlebihan yang ditandai dengan peningkatan nilai indeks massa tubuh diatas normal, yaitu IMT (Indeks Massa Tubuh) antara

25,1 sampai 30. Sedangkan obesitas adalah adanya penumpukan lemak yang lebih banyak dibandingkan dengan penderita kegemukan untuk jangka waktu yang lama dan beresiko lebih tinggi untuk terserang berbagai penyakit, nilai IMT untuk penderita obesitas diatas 30 (Ginanjari, 2005). Adapun alasan penyebab kegemukan dan obesitas antara lain yaitu pola makan yang berlebihan, kurangnya aktifitas fisik, dan faktor genetika. Namun, faktor genetika ini memberikan kontribusi yang sangat sedikit terhadap kecenderungan orang mengalami obesitas.

Penderita obesitas mempunyai kecenderungan kesehatan fisik yang kurang baik sehingga dapat berpotensi terserang beberapa penyakit, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, tekanan darah tinggi, kesulitan dalam bernafas, arthritis, depresi, kanker kerongkongan, kanker ginjal, kanker rahim, kanker pankreas, kanker payudara, kanker usus besar, dan lain-lain. Disamping penyakit-penyakit tersebut, penderita juga akan mengalami ketidaknyamanan pada daerah persendian yang diakibatkan oleh kelebihan berat badan yang harus ditumpu dan kesulitan dalam pernafasan (Balentine, 2009). Selain penyakit fisik, penderita juga mempunyai beban secara psikis yang ditandai dengan perasaan terintimidasi oleh masyarakat umum serta adanya tantangan-tantangan dalam menggunakan alat untuk berolahraga yang dapat menyebabkan masalah pada punggung dan lutut. (Waehner, 2009)

Seseorang dengan tubuh dan berat badan yang ideal dapat ditentukan berdasarkan keserasian antara berat dan tinggi badannya serta mempunyai IMT antara 18,5 sampai 24,9. Agar tubuh ideal, maka jumlah lemak dalam tubuh harus selalu dalam keadaan normal. Apabila didalam tubuh lemak melebihi 3% dari berat badan, maka disebut timbunan lemak (Ginanjari, 2005). Untuk mendapatkan berat badan yang ideal, para penderita kegemukan dan obesitas harus mendapatkan perawatan yang baik dan benar agar tidak terjadi kesalahan yang berdampak buruk. Antara lain adalah dengan terapi fisik serta non-fisik.

Terapi fisik digolongkan menjadi dua yaitu terapi yang dilakukan dengan program olahraga dengan jenis yang bervariasi seperti *aerobic*, bersepeda, *jogging*, *squash*, dan lain-lain, serta terapi perawatan tubuh seperti terapi komplementer (akupunktur), terapi balut, dan terapi mesin *mesosound bioactive* dengan teknologi terkini untuk membantu mempercepat proses pengurusan.

Dalam proses terapi fisik tidak menggunakan operasi karena hal tersebut tidak sepenuhnya berdampak baik bagi kesehatan tubuh. Pembedahan pada tubuh akan menyebabkan jaringan parut pada kulit, infeksi, dan resiko yang lebih serius apabila ada bekuan lemak yang terlepas dan menempel pada organ lain akan berakibat kematian (Sarasvati, 2010).

Terapi non-fisik juga digolongkan menjadi dua yaitu konsultasi gizi dan kesehatan serta terapi psikologis. Adanya konsultasi gizi dan kesehatan bertujuan untuk memberi pengetahuan mengenai makna serta akibat yang disebabkan oleh kegemukan dan obesitas sedangkan terapi psikologis bertujuan untuk memberikan motivasi dan semangat dalam upaya menimbulkan kembali rasa percaya diri klien dalam menyelesaikan serangkaian aktivitas dan kembali pada berat badan normal dan kondisi tubuh yang lebih sehat. Kedua hal tersebut dilakukan dengan adanya pengarahan dan penyuluhan mengenai pola hidup dan pola makan yang sehat. Untuk itu diperlukan adanya dokter ahli gizi agar dapat berkonsultasi dan memahami kebiasaan serta pola hidup klien sehingga dapat menentukan aktifitas fisik dan program diet yang aman dan sesuai dengan kebutuhan pengguna.

Sangat disayangkan fasilitas bagi penderita kegemukan dan obesitas di Indonesia masih belum dapat menangani kebutuhan secara menyeluruh. Beberapa tempat hanya memberikan fasilitas olahraga fisik tanpa adanya terapi psikologis. Hal tersebut dirasa kurang efektif mengingat klien kegemukan dan obesitas mempunyai rasa percaya diri yang kurang serta adanya hambatan dalam penggunaan peralatan olahraga oleh karena masalah fisik. Terlebih adanya perasaan terintimidasi pada saat beraktivitas di sebuah tempat kebugaran umum membuat timbulnya rasa malu dan akhirnya berujung pada rasa malas untuk melanjutkan aktivitas mereka.

Kegemukan seringkali dianggap sebagai suatu kondisi yang dapat ditangani dalam waktu singkat, sehingga kebanyakan orang tidak memperhatikan bahaya penyakit yang akan timbul apabila kondisi ini terus menerus dipertahankan. Adanya pola pemikiran seperti ini hanya akan membuat orang meremehkan kondisi tubuh mereka. Sebenarnya pengendalian berat badan menuju berat ideal merupakan suatu usaha jangka panjang untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan bertahan dalam waktu yang lama. Oleh karena itu diperlukan

adanya suatu fasilitas khusus bagi klien kegemukan dan obesitas yang menyeluruh karena hal ini akan membantu menimbulkan rasa percaya diri dan kemauan yang tinggi untuk dapat kembali pada kondisi normal.

Mengikuti program weight-loss akan sangat membantu penderita kegemukan dan obesitas agar dapat menjadi lebih aktif secara fisik serta dapat mengurangi dan mengontrol asupan kalori yang dikonsumsi untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Hal tersebut juga didukung dengan penerapan sistem hunian dimana para klien dapat tinggal dan beraktivitas selama beberapa hari sesuai kebutuhan mereka masing-masing. Mengingat bahwa mayoritas penderita kegemukan mempunyai rasa malu saat beraktivitas di tempat kebugaran umum sehingga dengan adanya sistem hunian ini akan memberikan fasilitas yang lebih privat agar mereka dapat beraktivitas dengan luasa. Selibhnya, dengan penerapan sistem ini akan mempermudah proses pengontrolan oleh para instruktur dalam memantau perkembangan setiap klien. Program weight-loss yang diterapkan juga akan membuat perubahan yang signifikan dalam pola hidup yang lebih sehat baik perihal aktifitas fisik maupun kebiasaan konsumsi yang sesuai yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari diluar fasilitas ini.

1.2 Deskripsi Proyek

1.2.1 Pengertian Judul

Beberapa pengertian yang berhubungan dengan deskripsi proyek “Fasilitas Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas di Pecatu, Bali” antara lain adalah sebagai berikut:

- Kegemukan
“Suatu penunjukan adanya lemak yang berlebihan di dalam tubuh, yang ditandai dengan peningkatan nilai indeks massa tubuh di atas normal, yaitu IMT antara 25,1 sampai 30.” (Ginanjari, 2005)
- Obesitas
“Mengalami penumpukan lemak yang lebih banyak dibandingkan dengan penderita kegemukan untuk jangka waktu yang lama, dan berisiko lebih tinggi untuk terkena beberapa penyakit degeneratif, nilai IMT diatas 30.” (Ginanjari, 2005)

- Penanggulangan

Dalam hal ini proses penanggulangan kegemukan dan obesitas mengarah pada pengembalian kondisi tubuh pada kondisi normal dalam pencegahan terhadap berbagai macam penyakit yang biasanya timbul akibat kegemukan. Berbagai cara penanggulangan yang dilakukan terbagi menjadi dua yaitu dengan terapi fisik dan non-fisik.

- Pecatu, Bali

“Merupakan sebuah kelurahan di wilayah kabupaten Kuta Selatan, kecamatan Badung dan terletak di bagian selatan pulau Bali yang merupakan salah satu provinsi di Indonesia, dan juga merupakan nama pulau terbesar yang menjadi bagian dari provinsi tersebut. Di dunia, Bali terkenal sebagai tujuan pariwisata dengan keunikan berbagai hasil seni-budayanya, khususnya bagi para wisatawan Jepang dan Australia. Bali juga dikenal dengan sebutan Pulau Dewata dan Pulau Seribu Pura.”
(*wikipedia ensiklopedia bebas*, 2010)

Jadi fasilitas penanggulangan kegemukan dan obesitas ini merupakan tempat yang mewadahi berbagai aktivitas fisik maupun non-fisik yang bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh para penderita kegemukan dan obesitas pada kondisi normal dalam kaitannya dengan perbaikan gizi dalam tubuh serta upaya pencegahan terhadap berbagai macam penyakit pada tubuh yang disebabkan oleh kegemukan.

1.2.2 Fungsi Bangunan

Fungsi utama dari bangunan ini adalah memberikan fasilitas terapi bagi penderita kegemukan dan obesitas yang bertujuan untuk mengendalikan kadar lemak dalam tubuh dalam upaya pencegahan terhadap penyakit yang akan muncul bila kadar lemak melebihi batas normal. Fasilitas-fasilitas tersebut digolongkan menjadi tiga, yaitu:

- a. Fasilitas terapi fisik
 - Olahraga (terapi aktif)

Olahraga fisik merupakan cara yang efektif untuk mengatur kadar lemak dalam tubuh karena proses ini berhubungan langsung dengan tubuh.

- Olahraga *indoor*

Dalam proses pengembalian kondisi tubuh pada kondisi badan yang lebih sehat, olahraga yang dipilih pun harus sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan tubuh masing-masing. Orang dengan tingkat obesitas tinggi dianjurkan untuk tidak melakukan olahraga yang tidak terlalu membebani kaki yaitu berenang, bersepeda, berjalan kaki, dan senam. Untuk orang dengan obesitas rendah dan sedang dapat melakukan olahraga *aerobic*, *fitness*, yoga, pilates, dan *squash*.

- Olahraga *outdoor*

Aktivitas olahraga fisik yang dilakukan di luar ruangan antara lain adalah berenang, bersepeda, *jogging*, serta adanya *water aerobic* kombinasi antara *aerobic* yang dilakukan di dalam air agar tidak terlalu membebani kaki. Beberapa olahraga tersebut dilakukan di luar ruangan untuk memberikan suasana baru yang membuat orang tidak merasa terkurung dan bosan untuk beraktivitas. Dalam hal ini unsur alam mempunyai peranan yang penting selama proses terapi fisik yang dilakukan di alam terbuka ini.

- Terapi perawatan tubuh (terapi pasif)

Terapi ini bertujuan untuk membantu mengurangi lemak dalam tubuh dengan bantuan alat-alat medis.

- Terapi balut

Terapi penghilangan kalori pada tubuh dapat juga dilakukan dengan menggunakan terapi balut, yaitu dengan membalutkan perban elastis yang telah dicampur dengan obat tertentu pada seluruh tubuh dalam waktu 25menit. Hal ini berfungsi untuk membakar lemak di seluruh tubuh. Obat-obatan pun diracik sedemikian rupa sesuai dengan kebutuhan pengguna.

- Terapi mesin

Salah satu cara cepat dalam menghancurkan lemak dalam tubuh adalah dengan terapi mesin yaitu dengan system *mesosound bioactive* yang merupakan perawatan dengan menggunakan teknik *mesoporation* dan teknologi *ultrasound* dalam proses pembakaran dan pelarutan lemak dalam tubuh.

- Terapi komplementer

Terapi ini lebih dikenal dengan nama akupuntur dengan cara yang alami untuk memicu tubuh mengobati diri sendiri dalam kaitannya sebagai pendukung terapi fisik lainnya. Akupuntur cukup bermanfaat untuk menurunkan berat badan dengan cara menusukkan jarum ke beberapa titik pada tubuh.

- Terapi pemijatan

Proses pemijatan ini lain dengan pemijatan biasa karena pemijatan ini lebih ditekankan pada proses penghancuran tumpukan lemak yang membandel pada bagian-bagian pada tubuh.

b. Fasilitas terapi non-fisik

- Terapi psikologis

Terapi ini lebih mengarah pada pemberian motivasi bagi para klien untuk membantu mereka mengatasi masalah-masalah dalam menyelesaikan serangkaian aktivitas. Ditunjang dengan adanya perpustakaan Untuk memberikan pengetahuan tambahan bagi setiap individu agar dapat lebih mengerti tentang hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan serta dampak-dampak negatif yang timbul akibat kegemukan dan obesitas. Serta diadakannya seminar mengenai pengetahuan awal tentang makna dan bahaya kegemukan serta pemberian motivasi diri tentang kesehatan dan pola hidup sehat.

- Konsultasi gizi dan kesehatan

Bertujuan untuk membantu mengatur pola makan dan asupan nutrisi yang efektif sesuai dengan keperluan klien serta memberikan pengetahuan tentang arti dan bahaya kegemukan. Konsultasi juga

bertujuan untuk memberikan motivasi secara psikologis bagi mereka yang mempunyai masalah dalam proses terapi.

Kedua hal tersebut harus berjalan secara seimbang agar memperoleh hasil yang maksimal karena dengan motivasi serta pengetahuan yang cukup akan mempercepat dan mendukung berjalannya terapi fisik.

c. Fasilitas hunian

o Bagi Penderita Kegemukan

Sistem hunian bertujuan untuk mempermudah para penderita kegemukan untuk menyelesaikan program aktivitas fisik maupun non-fisik yang telah tersedia bagi mereka. Mereka mempunyai fasilitas untuk beristirahat serta bersosialisasi untuk saling memberi motivasi dengan sesama penghuni tempat ini.

o Bagi Instruktur

Sistem ini berfungsi untuk memantau perkembangan kondisi para klien mereka dengan baik.

o Bagi Karyawan

Tujuan dari hunian bagi karyawan adalah untuk memberikan kemudahan bagi mereka untuk menghasilkan efisiensi dalam bekerja.

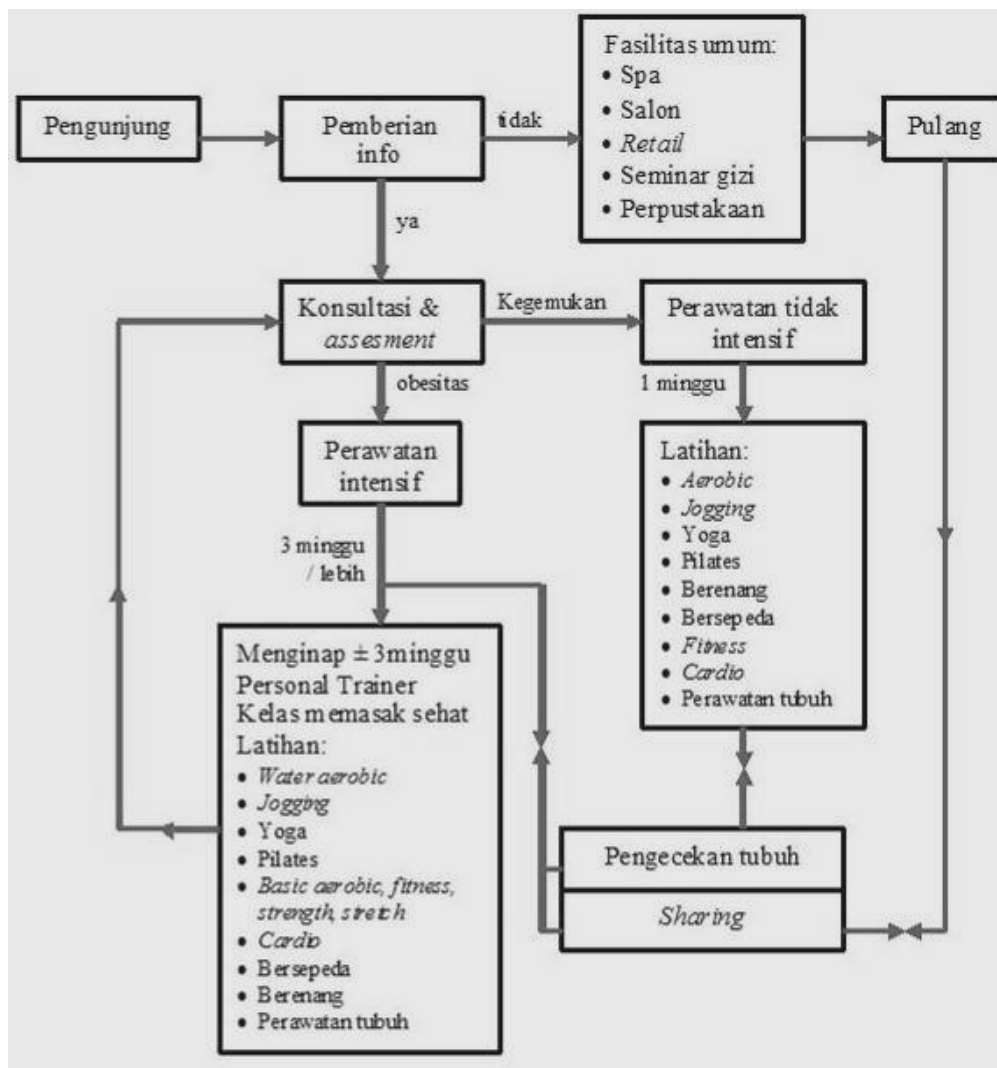
Fasilitas penanggulangan kegemukan dan obesitas ini diharapkan mempunyai lingkup sasaran masyarakat dari kalangan menengah hingga internasional. Fasilitas ini tidak hanya tertutup bagi para klien tetapi terbuka bagi masyarakat umum karena terdapat beberapa fasilitas yang ditujukan bagi masyarakat umum. Oleh karena itu adapun sifat proyek ini adalah bangunan umum- komersial.

1.2.3 Jenis Program Perawatan

Adapun jenis dari terapi untuk orang yang mengikuti perawatan intensif dengan yang tidak intensif tergolong berbeda. Untuk perawatan tidak intensif pengguna dapat melakukan terapi fisik yaitu olahraga baik *indoor* maupun *outdoor*, terapi perawatan tubuh, konsultasi dengan ahli gizi, dan dapat

menghadiri adanya penyuluhan dalam seminar, semuanya diatur kembali dengan adanya personal trainer.

Lain halnya dengan terapi intensif, mereka harus tinggal dan mengikuti aktifitas di dalam fasilitas ini selama kurang lebih 1 bulan sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Adapun kegiatan yang mereka jalani juga berbeda, misalnya pada olahraga *water aerobic*, olahraga ini ditujukan bagi para penderita obesitas karena air dapat membantu proses olahraga untuk menjadi lebih ringan tanpa membebani lutut. Tersedianya fasilitas hunian bagi mereka menginap bertujuan juga untuk mempermudah pengawasan dari personal trainer dan membantu terjadinya interaksi dan komunikasi antar sesama penghuni.



Gambar 1.1 Flow Chart Kegiatan

1.3 Tujuan Proyek

- Mewadahi fasilitas pengobatan yang tepat, efisien, mudah, dan nyaman yang terwujud dalam lingkungan arsitektur yang baik
- Memberikan sarana pengobatan fisik serta non-fisik yang berisi kegiatan-kegiatan yang memadai dan berdampak positif bagi pengguna yang mendukung proses penanggulangan kegemukan dan obesitas.
- Memberikan pengetahuan pada masyarakat mengenai pola hidup sehat dan aktif.

1.4 Manfaat Proyek

Manfaat dari proyek ini dapat dirasakan baik itu secara perorangan maupun masyarakat umum. Antara lain sebagai berikut:

1.4.1 Bagi masyarakat penderita obesitas dan kegemukan

Fasilitas kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat penderita obesitas dan kegemukan di Bali dan sekitarnya, baik masyarakat lokal maupun turis asing dan domestik. Fasilitas ini akan sangat membantu mereka untuk mengembalikan keadaan tubuh menuju pada tubuh yang lebih sehat dengan adanya pelatihan-pelatihan yang efektif dan dibimbing langsung oleh para instruktur yang berpengalaman. Dengan adanya system hunian maka program akan dapat dilaksanakan secara maksimal dikarenakan para instruktur dapat mengawasi secara langsung perkembangan orang yang dibimbingnya. Sedangkan tingkatan program yang akan dijalankan pun tergantung pada kebutuhan setiap orang yang telah dikonsultasikan terlebih dahulu pada para dokter ahli gizi dan kesehatan.

1.4.2 Bagi masyarakat umum

Selain diharapkan untuk dapat mengembalikan tubuh pada kondisi yang lebih sehat, fasilitas ini juga menyediakan tempat untuk dilaksanakannya seminar sebagai salah satu cara sosialisasi mengenai pola hidup sehat yang dapat dihadiri oleh kalangan umum. Hal ini sangat berpengaruh bagi perubahan pola pikir setiap orang menuju pola hidup sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Selain itu fasilitas ini dapat dijadikan sebagai salah satu daya tarik wisatawan lokal maupun

asing karena selain menyediakan fasilitas bagi penderita obesitas, juga dilengkapi dengan adanya perawatan tubuh yang ditujukan sebagai salah satu tempat relaksasi bagi masyarakat umum.

1.5 Sasaran / Lingkup Penggunaan

Adapun sasaran dari perancangan fasilitas penanggulangan kegemukan dan obesitas antara lain adalah :

- Penderita kegemukan dan obesitas

Para penderita menjadi prioritas utama dalam program-program yang tersedia di dalam fasilitas. Hal ini bertujuan untuk membantu para penderita mengembalikan tubuh pada kondisi yang lebih sehat yang didukung dengan perubahan pola hidup yang lebih sehat pula.

- Masyarakat umum

Untuk memberikan penyuluhan bagi masyarakat tentang pola hidup sehat diperlukan sebuah tempat yang mewadahi aktivitas ini. Disamping itu, adanya fasilitas relaksasi juga menjadikan masyarakat umum sebagai sasaran pengguna, masyarakat yang dimaksud antara lain adalah masyarakat Bali, turis asing maupun domestik.

1.6 Masalah Disain

Adapun masalah-masalah dalam disain fasilitas penanggulangan kegemukan dan obesitas yang perlu diatasi antara lain adalah:

- Sebuah fasilitas “*weight-loss*” seharusnya mempunyai karakter ruang yang dapat membuat penggunanya merasa aktif bergerak dan tidak merasa malas. Hal ini penting karena dengan adanya kemauan untuk beraktivitas maka program-program yang sudah disediakan akan dapat berjalan dengan lancar.
- Para penderita kegemukan dan obesitas akan mengalami perasaan minder dan terintimidasi oleh sesama pengguna ruangan olahraga di sebuah pusat kebugaran maupun tempat-tempat lain. Oleh karena itu diperlukan adanya pembagian *zoning* yang tegas dan tepat antara ruang-ruang privat dan publik. Hal ini akan menghilangkan perasaan terintimidasi dan akan

meningkatkan rasa percaya diri mereka sehingga dapat menjalankan semua program dengan baik untuk berhasil mendapatkan hasil yang maksimal.

- Adapun fasilitas-fasilitas yang tersedia harus mencakup kebutuhan masyarakat umum karena dengan adanya wadah bagi masyarakat umum maka dapat memperkuat eksistensi dari fasilitas ini.
- Peletakan tapak yang berada di pulau bali mempunyai potensi alam yang bagus serta lokasi tapak berada di daerah New Kuta Beach, Pecatu, yang termasuk kawasan tepi pantai sehingga dapat dipergunakan sebagai salah satu fasilitas relaksasi.

1.7 Metoda Perancangan

1.7.1 Pendekatan perancangan

Pendekatan disain secara perilaku akan dilakukan dengan memperhatikan dan mengamati kebiasaan serta perilaku para penderita kegemukan dan obesitas karena mereka mempunyai kebiasaan yang tergolong berbeda dengan kebiasaan orang lain karena dari kebiasaan mereka yang seperti itu membuat terhambatnya proses pengembalian kondisi tubuh pada kondisi normal. Jadi bangunan ini tidak hanya memberikan fasilitas saja tetapi juga diharapkan dapat membantu mengubah kebiasaan mereka menjadi kebiasaan baru dalam pola hidup yang lebih sehat.

1.7.2 Pendalaman Perancangan

Berdasarkan pendekatan perancangan yang dipilih dapat disimpulkan bahwa emosi psikologis pengguna sangat penting dimana ruang diharapkan dapat mempengaruhi perasaan pengguna sekaligus dapat membantu proses terapi. Oleh karena itu, pendalaman yang dipilih adalah pendalaman karakter ruang mengingat ruangan dengan karakter yang berbeda-beda dapat menciptakan suasana yang diinginkan. Hal tersebut dapat diciptakan melalui berbagai hal, seperti dimensi ruangan, penggunaan material, maupun dengan pemakaian warna-warna tertentu.

Dimensi ruang dapat terbentuk dari ketinggian ruang, bentuk dan ukuran ruang, sirkulasi yang terjadi, hingga teritorialitas ruang yang mampu memberikan

kesan yang berbeda-beda bagi penggunanya. Sedangkan penggunaan material lebih mengarah pada fungsi daripada ruangan itu sendiri, ruang-ruang tertentu membutuhkan material yang sesuai dengan kegiatan yang sedang berlangsung didalamnya. Untuk penggunaan warna, bila dilihat dari segi psikologis kemampuan warna untuk menciptakan impresi, mampu menimbulkan efek-efek tertentu yang dapat berpengaruh terhadap pikiran, emosi, tubuh, dan keseimbangan.

1.8 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data diambil dari beberapa studi literatur mengenai masalah yang biasa timbul dalam sebuah fasilitas yang menangani proyek serupa serta untuk dapat mengetahui teori-teori yang dapat dipakai untuk melandasi rancangan fasilitas.

Selain itu, dilakukan juga survey lapangan dalam penentuan tapak yang akan dipilih. Hal tersebut berguna dalam memahami lebih dalam kondisi tapak sesungguhnya agar disain yang akan tercipta mampu memberikan dampak yang baik bagi lingkungan sekitar. Survey lapangan juga digunakan untuk mendapatkan beberapa informasi mengenai kebutuhan ruang dalam suatu proyek serupa sebagai pembandingan.

Wawancara juga dilakukan di 2 tempat yaitu di sebuah pusat kebugaran ternama di Surabaya untuk mengetahui lebih jelas mengenai aktivitas olahraga yang dapat dilakukan baik untuk masyarakat dengan kondisi badan normal, penderita kegemukan, maupun obesitas karena setiap orang mempunyai kebutuhan dan kondisi fisik yang berbeda. Selain pusat kebugaran, wawancara juga dilakukan pada seorang dokter gizi dan kecantikan di sebuah pusat pelangsingan untuk dapat membantu memahami perilaku yang terjadi pada orang-orang obesitas maupun terapi-terapi perawatan tubuh apa yang dapat dilakukan dalam proses penanggulangan kegemukan dan obesitas.