

## **PENDAMPINGAN DESAIN INTERIOR RUANG FITNES POLDA BENGKULU**

**Yonis Garnis<sup>1</sup>, Rindang Sakina<sup>2</sup>, Aan Zulyanto<sup>3</sup>, Rizqiyah Safitri Juwito<sup>4</sup>,  
Pretty Maggiesty Rosantika<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Muhammadiyah Bengkulu

<sup>3</sup>Program Studi Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

\*e-mail: [garnisyonis09@gmail.com](mailto:garnisyonis09@gmail.com)<sup>1</sup>, [rindasakinah93@gmail.com](mailto:rindasakinah93@gmail.com)<sup>2</sup>, [aanzulyanto@umb.ac.id](mailto:aanzulyanto@umb.ac.id)<sup>3</sup>,  
[rizqiyah@umb.ac.id](mailto:rizqiyah@umb.ac.id)<sup>4</sup>, [pretty.m@umb.ac.id](mailto:pretty.m@umb.ac.id)<sup>5</sup>,

### **Abstract**

*The increasing public awareness of maintaining health and physical fitness has led to a growing demand for sports facilities, including fitness centers. Interior design for such facilities must consider functionality, ergonomics, biophilic design, and user comfort. This community service program was carried out through interior design assistance for the fitness center at Bengkulu Regional Police (Polda Bengkulu). The methods included the preparation of a design concept, space planning, ergonomic equipment layout, and visualization in both 2D and 3D. The results produced a fitness space measuring 24.2 x 15 m with a ceiling height of 3.80 m, divided into three main zones: the front zone, the cardio zone, and the rear zone. The chosen color scheme of dark gray and yellow created a modern and energetic atmosphere, while vinyl flooring and strategically placed mirrors improved safety and comfort. Natural and artificial lighting were optimized to ensure a fresh and functional environment. The conclusion highlights that ergonomic, aesthetic, and functional interior design can significantly enhance exercise motivation, support health and fitness, and ultimately contribute to improving the performance and public service of police officers.*

**Keywords:** interior design, fitness center, ergonomics, biophilic design, Bengkulu Police

### **Abstrak**

Kebutuhan masyarakat terhadap fasilitas olahraga semakin meningkat seiring dengan kesadaran menjaga kesehatan dan kebugaran. Salah satu sarana yang banyak diminati adalah fitness center yang membutuhkan perancangan interior dengan memperhatikan aspek fungsi, ergonomi, biophilic design, serta kenyamanan pengguna. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pendampingan perancangan desain interior ruang fitness di Polda Bengkulu. Metode kegiatan meliputi penyusunan konsep desain, perencanaan tata ruang, layout penempatan alat secara ergonomis, serta visualisasi dalam bentuk 2D dan 3D. Hasil pendampingan menghasilkan rancangan ruang fitness berukuran 24,2 x 15 m dengan plafon 3,80 m yang terbagi dalam tiga zonasi utama: zona depan, zona kardio, dan zona belakang. Pemilihan warna abu-abu tua dan kuning memberikan kesan modern dan enerjik, sedangkan penggunaan material vinyl serta penempatan cermin meningkatkan kenyamanan dan

keamanan pengguna. Pencahayaan alami dan buatan dioptimalkan untuk menciptakan suasana ruang yang segar dan fungsional. Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa desain interior yang ergonomis, estetis, dan fungsional mampu meningkatkan motivasi berolahraga, sekaligus mendukung kesehatan dan kebugaran anggota kepolisian dalam menunjang kinerja dan pelayanan publik.

**Kata kunci:** desain interior, fitness center, ergonomi, biophilic design, Polda Bengkulu

## **A. PENDAHULUAN**

Kesehatan merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan adalah dengan rutin berolahraga. Olahraga tidak hanya bermanfaat bagi fisik, tetapi juga berdampak positif terhadap mental dan produktivitas. Salah satu bentuk olahraga yang semakin banyak diminati masyarakat saat ini adalah fitness. Fitness menjadi pilihan karena dapat dilakukan secara fleksibel, menyesuaikan kebutuhan dan kemampuan individu, serta memiliki berbagai jenis latihan yang dapat disesuaikan dengan tujuan masing-masing, seperti menjaga kebugaran, menurunkan berat badan, atau membentuk tubuh.

Selain sebagai bagian dari gaya hidup sehat, keberadaan ruang fitness kini juga berkembang menjadi kebutuhan di berbagai instansi dan tempat kerja. Banyak perusahaan atau kantor pemerintahan yang melengkapi fasilitas kantornya dengan ruang fitness, dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mengurangi tingkat stres, serta menjaga produktivitas karyawan. Misalnya, beberapa kantor swasta besar menyediakan gym mini agar karyawan dapat berolahraga di sela-sela jam kerja.

Di lingkungan pendidikan pun, ruang fitness sudah menjadi fasilitas penting bagi mahasiswa dan dosen untuk menjaga kebugaran, sekaligus menunjang aktivitas akademik yang sering kali padat. Bahkan, beberapa rumah sakit juga menyediakan ruang fitness khusus pasien tertentu sebagai bagian dari program rehabilitasi. Hal ini menunjukkan bahwa ruang fitness tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga sebagai fasilitas penunjang kesehatan, terapi, dan peningkatan kualitas hidup.

Dengan semakin luasnya fungsi dan manfaat ruang fitness, maka perencanaan desain interior menjadi hal yang sangat penting. Interior yang baik tidak hanya memperhatikan estetika, tetapi juga kenyamanan, ergonomi, serta motivasi pengguna untuk berolahraga secara konsisten. Oleh karena itu, pendampingan desain interior ruang fitness di Polda

Bengkulu diharapkan dapat menjadi salah satu contoh penerapan desain yang fungsional, nyaman, dan sesuai kebutuhan pengguna di lingkup institusi pemerintahan.

## B. METODE KEGIATAN

Kegiatan pendampingan desain interior ruang fitness Polda Bengkulu ini memiliki target yang jelas agar hasil yang dicapai sesuai dengan kebutuhan mitra dan tujuan penelitian. Target tersebut mencakup penyusunan konsep desain, tata ruang, hingga visualisasi dalam bentuk gambar 2D dan 3D.

<b>Tahap</b>	<b>Aktivitas Utama</b>	<b>Luaran/Hasil</b>
<b>Observasi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Survei lokasi fitness center (pengukuran ruang, pencahayaan, ventilasi, material).</li> <li>- Wawancara dengan anggota Polda Bengkulu terkait kebutuhan dan kendala.</li> <li>- Dokumentasi kondisi ruang (foto, sketsa, catatan lapangan).</li> </ul>	Data kebutuhan, ukuran ruang, dan permasalahan eksisting sebagai dasar analisis desain.
<b>Perencanaan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisis hasil observasi.</li> <li>- Penyusunan konsep desain interior berbasis ergonomi, biophilic design, dan kenyamanan pengguna.</li> <li>- Perancangan zonasi (zona depan, zona kardio, zona belakang).</li> <li>- Penentuan warna, material, pencahayaan, dan elemen interior lain.</li> <li>- Penyusunan denah 2D awal.</li> </ul>	Draft konsep desain dan denah 2D ruang fitness.
<b>Pelaksanaan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penyusunan layout alat fitness sesuai prinsip ergonomi dan jarak aman.</li> <li>- Pembuatan visualisasi desain dalam bentuk 2D &amp; 3D menggunakan software (SketchUp).</li> <li>- Presentasi hasil rancangan kepada mitra.</li> <li>- Revisi desain berdasarkan masukan mitra.</li> </ul>	Visualisasi desain 2D & 3D, layout final ruang fitness yang disetujui mitra.
<b>Evaluasi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi internal: kesesuaian desain dengan target (zonasi, ergonomi, kenyamanan).</li> <li>- Evaluasi eksternal: diskusi bersama mitra mengenai kepuasan dan manfaat rancangan.</li> <li>- Penyusunan laporan akhir, artikel ilmiah, dan model desain.</li> </ul>	Laporan akhir PKM, draft artikel ilmiah, serta model desain interior siap diimplementasikan.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ruang fitness yang dirancang memiliki ukuran 24,2 m x 15 m dengan tinggi plafon 3,80 m. Perancangan ini berfokus pada kenyamanan, ergonomi, pencahayaan, serta sirkulasi ruang agar dapat menunjang aktivitas berolahraga dengan baik.

#### 1. Zonasi Ruang

##### a) Zona Depan

Pada zona depan terdapat treadmill, rack bundle, dan rack barbel. Area ini ditempatkan dekat jendela untuk memanfaatkan pencahayaan alami sehingga memberi kesan segar bagi pengguna.



Gambar 6.1. Zona Depan  
Dokumentasi Pribadi (2025).



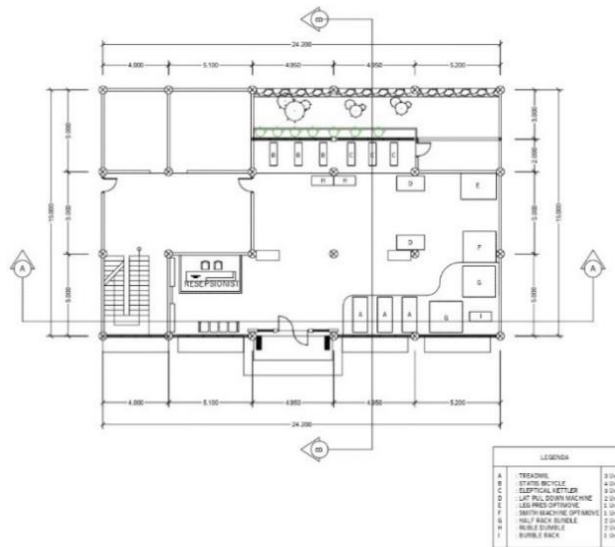
Gambar 6.2. Zona Depan  
Dokumentasi Pribadi (2025).

##### b) Zona Kardio

Zona kardio terletak di bagian tengah ruangan dan diperuntukkan bagi aktivitas fisik seperti squat jump, lompat tali, maupun penggunaan alat seperti rumble dumbbell, lat pulldown, leg press, dan mesin smith. Penempatan di tengah ruangan memberikan keleluasaan gerak.

##### c) Zona Belakang

Zona belakang berada di sisi ruangan yang berdekatan dengan jendela menghadap taman mini. Area ini dilengkapi sepeda statis dan mesin elliptical untuk aktivitas kardio yang lebih santai dengan pemandangan keluar ruangan, sehingga dapat mengurangi kejenuhan pengguna.



Gambar 6.3

## 2. Warna dan Material

### a) Warna Dinding

Kombinasi abu-abu tua dan kuning dipilih untuk menciptakan kesan modern sekaligus suasana enerjik yang dapat meningkatkan motivasi pengguna.



Gambar 6.4. Warna Dinding Pada Interior  
*Dokumentasi Pribadi (2025)*



b) Lantai

Lantai menggunakan material vinyl ukuran 40x40 cm dan 15x40 cm yang aman, nyaman, serta mampu meredam benturan.

c) Cermin

Beberapa cermin ditempatkan di sepanjang area fitness. Keberadaan cermin memungkinkan pengguna memantau postur tubuh saat berolahraga sekaligus menambah kesan luas pada ruangan.



Gambar 6.5. Cermin Pada Area Fitnes  
*Dokumentasi Pribadi (2025)*



Gambar 6.6. Cermin Pada Area Fitnes  
*Dokumentasi Pribadi (2025)*

3. Pencahayaan dan Sirkulasi

Ruang fitness memanfaatkan kombinasi pencahayaan alami dari jendela serta lampu buatan pada plafon untuk menjaga kenyamanan visual. Sirkulasi pengguna



Gambar 6.7. Jendela Untuk Pencahayaan Alami  
*Dokumentasi Pribadi (2025)*

dirancang dari pintu masuk menuju zona depan, lalu area kardio di tengah, dan berakhir di zona belakang, sehingga alur ruang menjadi teratur dan mudah dipahami.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan ini “*Pendampingan Desain Interior Ruang Fitness Polda Bengkulu*”, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Desain ruang fitness yang ergonomis dan fungsional.

Ruang fitness berukuran 24,2 x 15 m dengan tinggi plafon 3,80 m berhasil dirancang dengan mempertimbangkan prinsip ergonomi, sirkulasi pengguna, serta kenyamanan aktivitas fisik. Desain ini memperhatikan jarak antar alat, area gerak pengguna, serta aksesibilitas sehingga meminimalisir risiko cedera saat berolahraga.

2. Pembagian zonasi yang terstruktur.

Zonasi ruang terdiri dari zona depan, zona kardio, dan zona belakang. Zonasi ini dirancang agar pengguna dapat melakukan aktivitas olahraga dengan alur yang jelas, mulai dari pemanasan hingga latihan inti. Penempatan alat yang strategis, misalnya treadmill di dekat jendela untuk pencahayaan alami dan alat kardio di bagian belakang yang menghadap taman mini, mampu meningkatkan pengalaman ruang bagi pengguna.

3. Pemilihan warna, material, dan elemen interior yang mendukung motivasi.

Warna abu-abu tua dipadukan dengan kuning memberikan suasana modern sekaligus enerjik. Material lantai vinyl dipilih karena lebih aman, mudah dibersihkan, dan nyaman digunakan. Penempatan cermin di beberapa sisi dinding membantu pengguna mengontrol postur tubuh, memantau progres, serta menambah kesan luas pada ruang.

4. Kontribusi terhadap kebutuhan anggota Polda Bengkulu.

Keberadaan ruang fitness dengan desain interior yang nyaman dan menarik diharapkan dapat meningkatkan semangat berolahraga bagi anggota kepolisian. Hal ini sejalan dengan tuntutan profesi yang memerlukan kondisi fisik prima, serta mendukung gaya hidup sehat yang kini semakin menjadi kebutuhan.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan penyusunan laporan ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Muhammadiyah Bengkulu melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) yang telah memberikan kesempatan serta dukungan dalam pelaksanaan KKN. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dosen Pembimbing atas arahan dan bimbingannya.

Terima kasih yang tulus diberikan kepada pihak Polda Bengkulu atas kerja sama dan dukungan dalam kegiatan pendampingan desain interior ruang fitness. Tidak lupa kepada rekan-rekan dan semua pihak yang turut membantu, penulis haturkan terima kasih. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat dan menjadi amal kebaikan bagi kita semua.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardiyanto, B., & Kurniawan, T. (2021). Penerapan konsep ergonomi dalam desain interior ruang olahraga. *Jurnal Arsitektur Humaniora*, 12(1), 67–76.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S. (2004). Ilmu faal olahraga: Untuk kesehatan dan prestasi. Bandung: FPOK UPI.
- Hidayat, R., & Nugroho, A. (2019). Efektivitas tata ruang pusat kebugaran dalam meningkatkan kenyamanan pengguna. *Jurnal Desain Interior Indonesia*, 8(2), 99–108.
- Nur'aini, R., & Putri, F. D. (2021). Pengaruh desain interior pusat kebugaran terhadap motivasi olahraga. *Jurnal Arsitektur dan Perancangan Interior*, 9(2), 115–124.
- Pratama, A., & Handayani, S. (2020). Ergonomi dalam desain ruang olahraga: Studi kasus fitness center di Yogyakarta. *Jurnal Desain Interior Nusantara*, 5(1), 45–56.
- Siregar, D., & Lestari, N. (2019). Hubungan kualitas desain interior dengan kenyamanan pengguna pada pusat kebugaran. *Jurnal Psikologi dan Desain*, 7(1), 33–42.
- Susanto, R. (2018). Warna dan motivasi: Studi psikologi warna dalam desain ruang olahraga. *Jurnal Psikologi Arsitektur*, 4(2), 55–64.
- Wibowo, T., & Cahyani, A. (2022). Strategi penataan ruang fitness berbasis kebutuhan pengguna. *Jurnal Ilmiah Desain & Arsitektur*, 11(3), 201–210.
- Yuliani, S., & Hartono, D. (2020). Pengaruh elemen interior terhadap semangat berolahraga di pusat kebugaran. *Jurnal Humaniora dan Desain*, 6(3), 150–159.
- Zahra, M., & Rahmadani, R. (2021). Analisis faktor pencahayaan dan sirkulasi udara pada kenyamanan pengguna ruang fitness. *Jurnal Arsitektur Tropis*, 10(2), 88–97.