

GRHA SANTIKA : MEMBANGUN SUAKA YANG DAMAI BAGI TUBUH DAN JIWA

I Putu Udiyana Wasista

Program Studi Desain Interior, Fakultas Seni Rupa Dan Desain, Institut Seni Indonesia Denpasar

E-mail : udiyanawasista@isi-dps.ac.id

ABSTRAK

Rumah tinggal kini menjadi suaka dari beragam aktivitas yang sebelumnya dilakukan di luar rumah. Beragam aktivitas seperti bekerja, belajar, bersosialisasi, dan rekreasi, kini telah bermigrasi besar-besaran ke dalam rumah tinggal. Untuk itu perlu adanya strategi, dalam menciptakan rumah tinggal yang nyaman dan sehat. Tujuannya untuk memberikan suasana semangat, riang, dan tenang dalam rumah tinggal. Artikel ini bertujuan memberikan gambaran tentang peran rumah tinggal, dalam membangun mood positif bagi penghuninya. Metode yang digunakan adalah riset literatur. Hasilnya, dengan menerapkan kriteria rumah sehat, permainan warna, dan pendekatan biofilik, rumah tinggal dapat meningkatkan mood positif penghuninya. Kriteria rumah sehat seperti memperhatikan sirkulasi udara alami dan kelembapan, menjadi salah satu cara dalam mencegah penyebaran virus. Penggunaan warna-warna seperti kuning dan oranye, akan memberikan rangsangan kreativitas dan gairah dalam beraktivitas. Warna-warna seperti biru dan hijau, mampu merangsang diri untuk lebih tenang dan rileks. Adanya tanaman dalam ruang juga dapat membantu membentuk mood positif. Mood positif yang terbentuk, akan membantu penghuni menjalankan aktivitas dengan lebih energik sekaligus tenang menghadapi carut-marut masa pandemi.

Kata kunci : COVID-19, rumah tinggal, rumah sehat

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19, telah merubah fungsi rumah tinggal. Adanya migrasi bermacam-macam aktivitas, menyebabkan rumah tinggal kini sebagai suaka beragam aktivitas (IKEA, 2020). Rumah tinggal kini menjadi tempat bekerja, belajar, bermain/berekreasi, dan bersosialisasi.

Rumah tinggal kini dituntut harus mampu membuat penghuninya betah dan menjalankan aktivitas dengan baik. Namun bukan hanya itu, kini rumah tinggal juga harus mampu merevitalisasi energi dan mood penghuninya. Jadi penghuninya akan semakin betah dan memiliki energi positif, untuk menjalani aktivitasnya di tengah pandemi COVID-19. Singkatnya, rumah tinggal kini harus mampu mencair dan beradaptasi terhadap kebutuhan aktivitas penghuninya.

Rumah tinggal juga harus mampu memberikan mood pada tiap aktivitas penghuninya, dengan meningkatkan semangat, membantu relaksasi, memberikan kontemplasi dan refleksi diri, serta membangun komunikasi yang baik antar anggota keluarga. Hal ini nantinya akan memberikan pondasi yang lebih kuat untuk menghadapi kibang-kibut pandemi. Khususnya pada kondisi psikis yang terdampak selama pandemi.

Tulisan ini bertujuan membahas konsep rumah tinggal yang ideal selama pandemi COVID-19. Rumah tinggal yang ideal dalam hal ini adalah tidak membuat penghuninya bosan, penat, dan stress, namun justru harus mampu membangun mood positif dan semangat diri dalam beraktivitas. Riset literatur digunakan untuk mengeksplorasi strategi yang cocok untuk mewujudkan rumah tinggal ideal sesuai dengan tujuan tulisan ini.

PEMBAHASAN

1. Rumah Sehat Untuk Suaka

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2007), rumah merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia, disamping kebutuhan sandang dan pangan rumah berfungsi pula sebagai tempat tinggal serta digunakan untuk berlindung dari gangguan iklim dan makhluk hidup lainnya. Rumah merupakan salah satu bangunan tempat tinggal yang harus memenuhi kriteria

kenyamanan, keamanan dan kesehatan guna mendukung penghuninya agar dapat bekerja dengan produktif dan dapat menggunakan sebagai tempat tinggal yang sehat dan aman bagi penghuninya.

Menurut UU RI No. 4 Tahun 1992, rumah ialah susunan fisik terdiri dari ruang, halaman dan tempat yang digunakan sebagai tempat tinggal dan fasilitas pembinaan keluarga. Komisi WHO (*World Health Organization*) Berkenaan Kesehatan dan Lingkungan Tahun 2001 menjelaskan jika rumah ialah susunan fisik atau bangunan untuk tempat berlindung, di mana lingkungan bermanfaat untuk kesehatan jasmani dan rohani serta kondisi sosialnya bagus untuk kesehatan keluarga dan pribadi (Afriliyanti & Winiarti, 2013). Rumah yang sehat penting untuk kehidupan manusia. Keuntungannya dapat menghindarkan dari beragam penyakit berbasis lingkungan seperti penyakit ISPA yang banyak dialami oleh balita, tubercolusis, diare dan menjauhkan dari penyakit yang dibawa oleh vektor seperti demam berdarah, malaria, PES dan Filariasis. Disamping terbebas dari beragam penyakit, rumah yang sehat bisa memengaruhi sikap sehat pada manusia yang berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia (2013 : 513).

Menurut Ratnasari (2019), setidaknya ada 10 poin penting dalam membuat hunian sehat. Poin ini menyangkut bahan bangunan, komponen dan penataan ruang rumah, pencahayaan, kualitas udara, ventilasi, binatang penular penyakit, air, tersedianya sarana penyimpanan makanan yang aman, limbah, dan kepadatan ruang tidur. Sepuluh poin ini sangat penting ditingkatkan pada saat ini ketika rumah menjadi suka berbagai macam aktivitas. Khususnya pada pencahayaan dan sirkulasi udara perlu menjadi perhatian khusus. Menurut Bauer dkk. (2010), sirkulasi udara dan pencahayaan yang baik, dapat mencegah timbulnya berbagai macam penyakit. Hal ini senada dengan strategi mitigasi pandemi COVID-19 dalam ruangan. Karena menurut Wardhani & Susan (2021), strategi dalam mitigasi pandemi virus COVID-19 adalah dengan meningkatkan kualitas ruang dengan mekanisme sirkulasi udara yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, menjaga rumah agar memiliki lingkungan yang sehat adalah penting untuk dilakukan. Salah satu strateginya adalah dengan mengatur sirkulasi udara dan pencahayaan. Dengan sirkulasi udara dan pencahayaan yang baik, mitigasi penyebaran virus COVID-19 dapat dilakukan. Jika ini dilakukan dengan baik, rumah akan menjadi suka yang aman bagi seluruh keluarga untuk melakukan beragam aktivitas di dalamnya.

2. Menjadi Bergairah dan Tenang Dengan Warna

Warna merupakan salah satu karakteristik persepsi visual yang dapat digambarkan dengan atribut corak (*hue*), kecerahan (*brightness*), dan tingkat kepadatan warna (*saturation, chroma*) (Elliot dkk., 2015). Corak (*hue*) berhubungan dengan persepsi area warna dalam rentang spektrum cahaya, seperti hijau, merah, biru dan seterusnya. Lalu *brightness* berhubungan dengan kemampuan area warna yang nampak mampu memancarkan atau memantulkan cahaya. Sedangkan *saturation* berhubungan dengan tingkat kepadatan warna yang dihubungkan dengan tingkat kecerahan warna itu sendiri yang berhubungan dengan fotoreseptor atau visual reseptor. Terakhir yaitu *chroma* berhubungan dengan tingkat kecerahan warna yang nampak seperti bercampur dengan warna putih.

Dalam konteks penggunaan warna dalam ruang interior, Butterfield (1990) menyatakan bahwa warna merupakan interpretasi dari pikiran yang membentuk lingkungan. Interpretasi ini merupakan reaksi individu terhadap palet warna. Reaksi ini kemudian menimbulkan persepsi makna yang terbentuk dalam pikiran.

Sehubungan dengan warna dan emosi, terdapat istilah tentang afeksi warna. Afeksi ini dikaitkan dengan rangsangan emosional yang muncul dari stimulus warna-warna tertentu. Afeksi merupakan sebuah hal yang bersifat konotatif dan muncul dari stimulus terhadap objek tertentu (Ou dkk., 2004). Namun untuk memahami hubungan ini, sering digunakan pendekatan metafora. Dalam hal ini, metafora linguistik sangat lazim digunakan untuk memahami lebih dalam tentang cara kita memahami dunia (Lakoff & Johnson, 2010).

Metafora membawa pemahaman yang filosofis dan mendasar terhadap fenomena di sekitar manusia. Contohnya warna putih dengan nilai kebaikan dan hitam dengan kejahatan. Asosiasi ini secara valensi dapat dilihat dari pengaruh nilai keagamaan, yang di dalamnya terdapat dualitas

baik dan buruk. Dualitas ini kemudian diasosiasikan dengan warna putih dan hitam. Contoh tersebut menggambarkan pemaknaan warna apabila ditarik secara valensi, dapat diterjemahkan secara metafora dan bersifat konotatif. Meskipun pemaknaan sifatnya sangat relatif tergantung pengalaman, budaya, dan pendidikan (Sharpe, 1974), namun secara valensi dapat diarahkan secara objektif untuk menemukan pemaknaan yang bersifat lebih universal.

Warna mampu memengaruhi kondisi psikis manusia (Birren, 2016). Warna-warna seperti merah, biru, hijau, dan seterusnya, memiliki efek yang berbeda-beda bagi manusia. Warna-warna dengan tingkat gelombang tinggi memiliki rangsangan yang lebih tinggi untuk menimbulkan gairah. Misalnya warna merah, oranye, dan kuning.

Berdasarkan uraian di atas, warna-warna dengan tingkat gelombang yang tinggi seperti oranye dan kuning, dapat dimanfaatkan untuk merangsang gairah. Menurut Birren (2016 : 162), warna oranye dan kuning memiliki efek untuk revitalisasi dan merangsang semangat. Penerapan warna ini dalam rumah tinggal, tentunya dapat merangsang penghuninya agar lebih bersemangat dalam beraktivitas. Sedangkan warna-warna dengan tingkat gelombang rendah seperti hijau dan biru, memiliki efek menenangkan, menyegarkan, dan mengingatkan akan alam. Warna-warna ini jika diaplikasikan pada rumah tinggal, tentu dapat memberikan efek tenang dan relaksasi bagi penghuninya.

Di masa pandemi COVID-19, penggunaan warna yang memberikan gairah dan menenangkan sangat diperlukan. Banyak aktivitas yang kini ada di rumah tinggal dan kondisi isolasi dari luar, tentunya membuat rumah menjadi suka yang harus mampu beradaptasi. Rumah harus mampu memberikan rangsangan gairah dan juga menenangkan. Untuk itu, salah satu cara adalah menggunakan warna-warna yang tepat pada ruang-ruang di rumah tinggal. Misalnya ruang kerja menggunakan warna oranye atau kuning, sedangkan ruang tidur menggunakan warna biru atau hijau. Dengan demikian, efek dari warna-warna tersebut turut mendukung aktivitas dari penghuni rumah tinggal.

3. Biofilik yang Menenangkan

Biofilik adalah sebuah istilah yang menggambarkan hubungan manusia yang dekat dengan alam. Istilah ini diperkenalkan oleh Erich Fromm seorang ahli psikologi, yang kemudian diadopsi oleh Edward O. Wilson yang seorang ahli biologi (Wilson, 2003). Tanpa adanya alam, manusia cenderung menjadi beringas dan destruktif. Oleh karenanya hubungan manusia dan alam pada kondisi apapun harus tetap terjalin.

Kontak dengan alam sangat bermanfaat bagi kesehatan manusia (Bratman dkk., 2012). Penelitian lain turut membuktikan manfaat tersebut. Secara spesifik, kontak dengan alam dapat membantu penyembuhan pasca operasi, meredakan stress, membentuk mood positif, meningkatkan kemampuan kognitif dan akademik, mengurangi resiko penyakit vaskular, serta membantu mengurangi efek ADHD (Beatley, 2011; Bratman dkk., 2012; Chang & Chen, 2005; Fagerholm dkk., 2020; Keniger dkk., 2013).

Kellert dkk. (2008), mengutarakan manfaat lain kontak dengan alam. Menurutnya, kontak dengan alam dapat membantu mengurangi masalah sosial dan kesehatan, mengurangi stress dan meningkatkan produktivitas melalui pencahayaan alami, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, meningkatkan kualitas perkembangan kedewasaan anak, dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dalam masyarakat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Park dkk. (2008, 2010), saat manusia berjalan di alam, denyut nadi dan produksi kortisol saliva mereka menurun. Kondisi denyut nadi dan produksi kortisol saliva di penelitian itu, berhubungan dengan kondisi manusia saat mengalami stress. Makin tinggi denyut nadi dan produksi kortisol saliva, menandakan manusia mengalami stress dan begitupula sebaliknya. Dari hasil penelitian tersebut, didapat kesimpulan bahwa alam membantu manusia untuk meredakan stress yang dialaminya. Manusia juga menjadi lebih tenang dan memiliki mood positif. Mood positif akan membantunya untuk lebih tenang dalam menghadapi masalah yang ada.

Kedekatan manusia dan alam harus tetap terjalin meskipun kini seseorang banyak menghabiskan waktu di dalam rumah. Untuk itu, strategi biofilik dapat diterapkan agar manfaat kedekatan dengan alam tetap diperoleh, khususnya untuk meningkatkan mood positif dan relaksasi. Terciptanya mood positif dalam diri manusia, akan memberikan energi untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi. Terlebih lagi di masa pandemi COVID-19, mood positif tentunya akan membantu pembentukan imunitas tubuh. Dengan demikian, tubuh akan menjadi lebih kuat menghadapi penularan virus COVID-19.

4. Rumahku Segalanya

Menurut Marcus (2007), rumah tinggal adalah tempat manusia berproses mengenal dirinya sendiri dan lingkungannya. Rumah tinggal adalah cerminan diri manusia yang tumbuh sejalan seiring waktu di dalamnya. Rumah tinggal menjadi tempat membangun pondasi dirinya, saksi hidupnya, dan tempat membentuk eksistensi dirinya. Rumah tinggal memberikan sebuah tempat bagi dirinya untuk menjadi diri sendiri, jauh dari hiruk pikuk dunia luar yang penuh kepalsuan.

Di masa pandemi ini, rumah yang telah menjadi hilir segala macam aktivitas, juga turut membawa identitas baru. Menurut (Wasista, 2021), identitas ini ada sebagai suaka, tempat memahami diri, tempat revitalisasi ikatan keluarga, oasis energi baru, tempat merawat jiwa. Khusus sebagai oasis energi baru, rumah memiliki fungsi untuk memulihkan kondisi jiwa yang sempat merosot dalam carut marut pandemi. Kondisi depresi, stress, dan cemas yang dialami masyarakat dalam pandemi, menyebabkan rumah tinggal menjadi satu-satunya tempat memulihkan kondisi psikis. Apalagi dengan adanya larangan keluar rumah dan kebijakan bekerja dari rumah, membuat rumah tinggal perlu diotak-atik agar menjadi sebuah oasis bagi mood positif.

Untuk itu diperlukan sebuah strategi agar rumah dapat dijadikan oasis bagi jiwa. Caranya seperti yang telah dijelaskan dalam penjelasan sebelumnya, yaitu : mewujudkan kriteria rumah sehat khususnya sirkulasi udara dan pencahayaan, penggunaan warna untuk merangsang mood, serta menggunakan pendekatan biofilik untuk energi positif. Permainan warna pada ruang, cahaya yang terang, sirkulasi udara yang baik, tanaman hijau, dan material alami, akan mampu menghidupkan kembali nyala semangat dalam beraktivitas. Seluruh elemen-elemen ini akan mampu membuat rumah tinggal menjadi tempat yang tidak tergantikan selama pandemi.

SIMPULAN

Selama pandemi COVID-19, rumah tinggal menjadi sebuah oasis bagi jiwa. Rumah tinggal menjadi tempat membangun mood positif dan menenangkan diri. Strategi yang dapat diterapkan untuk membangun rumah tinggal yang dapat berfungsi sebagai oasis yaitu : membangun lingkungan sehat, memainkan warna untuk meningkatkan mood, dan merangkul alam ke dalam hunian melalui biofilik. Ketiga strategi ini akan mampu membuat penghuninya betah, bersemangat, sekaligus rileks. Dengan demikian penghuninya akan memiliki mood positif, untuk menjalani aktivitas selama masa pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriliyanti, T., & Winiarti, S. 2013. *Perancangan Sistem Pendukung Keputusan Penentuan Rumah Sehat* [PhD Thesis]. Universitas Ahmad Dahlan.
- Bauer, M., Mösle, P., & Schwarz, M. 2010. *Green building: guidebook for sustainable architecture*. Springer.
- Beatley, T. 2011. *Biophilic cities: integrating nature into urban design and planning*. Island Press.
- Birren, F. 2016. *Color Psychology And Color Therapy; A Factual Study Of The Influence of Color On Human Life*. Hauraki Publishing.
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. 2012. The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York academy of sciences*, 1, 118–136.
- Butterfield, L. M. 1990. *Contemporary Danish Fiber Art: The Interpretation of Meaning*. [Unpublished Doctoral Dissertation]. University of Minnesota, St. Paul, MN.

- Chang, C.-Y., & Chen, P.-K. 2005. Human response to window views and indoor plants in the workplace. *HortScience*, 40(5), 1354–1359.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2007. *Pedoman Teknis Penilaian Rumah Sehat*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Elliot, A. J., Fairchild, M. D., & Franklin, A. 2015. *Handbook of Color Psychology*.
- Fagerholm, N., Martín-López, B., Torralba, M., Oteros-Rozas, E., Lechner, A. M., Bieling, C., Stahl Olafsson, A., Albert, C., Raymond, C. M., & Garcia-Martin, M. 2020. Perceived contributions of multifunctional landscapes to human well-being: Evidence from 13 European sites. *People and Nature*, 2(1), 217–234.
- IKEA. 2020. *The Big Home Reboot* (IKEA Life at Home). https://lifeathome.ikea.com/wp-content/uploads/2020/10/IKEA_LAH_Full-Report_161020_updated.pdf
- Kellert, S. R., Heerwagen, J., & Mador, M. (Ed.). 2008. *Biophilic design: the theory, science, and practice of bringing buildings to life*. Wiley.
- Keniger, L. E., Gaston, K. J., Irvine, K. N., & Fuller, R. A. 2013. What are the benefits of interacting with nature? *International journal of environmental research and public health*, 10(3), 913–935.
- Lakoff, G., & Johnson, M. 2010. *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought* (Nachdr.). Basic Books.
- Marcus, C. C. 2007. *House as a Mirror of Self: Exploring the Deeper Meaning of Home* (2 ed.). Nicolas-Hays.
- Ou, L.-C., Luo, M. R., Woodcock, A., & Wright, A. 2004. A Study of Colour Emotion and Colour Preference. Part I: Colour Emotions for Single Colours. *Color Research & Application*, 29(3), 232–240. <https://doi.org/10.1002/col.20010>
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Ishii, H., Furuhashi, S., Hirano, H., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. 2008. Physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the atmosphere of the forest) in a mixed forest in Shinano Town, Japan. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 23(3), 278–283.
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. 2010. The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental health and preventive medicine*, 15(1), 18–26.
- Ratnasari, K. 2019. 10 Kriteria Rumah Sehat Menurut Kemenkes, Pastikan Hunianmu Sudah Memenuhi Syarat! <https://artikel.rumah123.com>.
- Sharpe, D. T. 1974. *The Psychology of Color and Design*. Nelson-Hall Co.
- Wardhani, D. K., & Susan, S. 2021. The Adaptation of Indoor Health and Comfort Criteria to Mitigate Covid-19 Transmission in the Workplace. *Humaniora*, 12(1), 29–38.
- Wasista, I. P. U. 2021. Menyintas Tragedi Merajut Asa : Perubahan Identitas Rumah Tinggal di Era New Normal. Dalam I. N. Jayanegara & I. N. A. Fajaraditya (Ed.), *Kapita Selekta Citraleka Desain 2021 : Desain pada Era New Normal*. STMIK STIKOM Indonesia.
- Wilson, E. O. 2003. *Biophilia*. Harvard University Press.