

Analisis Penerapan Ergonomi dan Atmosfer Energik Pada Desain Interior First Fitness

Analysis of Ergonomics and Energetic Atmosphere Implementation in the Interior Design of First Fitness

Felix Primus*, Erina Wiyono

Universitas Esa Unggul, Indonesia

* felixprimus17@student.esaunggul.ac.id (Primary Contact)

ABSTRACT

Keywords

energetic atmosphere,
interior design,
ergonomics, Fitness
First, fitness center

Article History

Received: 2026-08-07
Accepted: 2026-08-19

The application of interior design in a fitness center should not only focus on aesthetic aspects, but should also be able to support user comfort, safety, and motivation through the application of ergonomic principles and the creation of an appropriate spatial atmosphere. This study aims to analyze the application of ergonomics and an energetic atmosphere in the interior design of Fitness First Lippo Mall Puri. The method used is descriptive qualitative with a case study approach through field observation, documentation, and literature study. The results of the study indicate that the application of organized spatial planning, clear circulation, the use of rubber flooring, natural and artificial lighting, and the selection of appropriate materials are able to support user comfort and safety. In addition, the modern interior concept, the use of neutral colors with dynamic accents, and optimal lighting create an energetic atmosphere that enhances the user experience during exercise. This study shows that the integration of ergonomic principles and an energetic atmosphere is an important factor in creating a functional, comfortable, and user-oriented fitness center interior design.

Copyright © 2026, Primus et al.
Published by MAN 4 Kota Pekanbaru
DOI: [10.56113/takuana.v5i2.700](https://doi.org/10.56113/takuana.v5i2.700)

1. PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan terus meningkat. Aktivitas olahraga kini tidak hanya dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat, khususnya di wilayah perkotaan. Kondisi ini menyebabkan kebutuhan terhadap fasilitas olahraga, terutama pusat kebugaran (*fitness center*), semakin meningkat. Tidak hanya kelengkapan alat olahraga yang menjadi pertimbangan pengguna, tetapi juga kenyamanan ruang yang dapat mendukung aktivitas latihan. Lingkungan yang nyaman dinilai mampu memberikan pengalaman berolahraga yang lebih baik sehingga pengguna merasa betah dan terdorong untuk berolahraga secara rutin (Cagas et al., 2022; Kim, 2024).

Desain interior memiliki peran penting dalam menciptakan kenyamanan tersebut. Sebuah pusat kebugaran tidak hanya membutuhkan tata ruang yang rapi, tetapi juga harus mampu mendukung aktivitas pengguna melalui pengaturan sirkulasi, pencahayaan, warna, material, hingga penempatan peralatan olahraga. Seluruh elemen tersebut saling berkaitan dalam membentuk kualitas ruang yang aman, nyaman, dan mudah digunakan. Apabila desain interior dirancang dengan baik, aktivitas pengguna akan menjadi lebih efektif sekaligus memberikan pengalaman ruang yang positif (Ching, 2014; Pile, 2007).

Selain aspek estetika, penerapan prinsip ergonomi menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam desain interior pusat kebugaran. Ergonomi bertujuan menyesuaikan lingkungan dengan kemampuan dan karakteristik tubuh manusia sehingga aktivitas dapat dilakukan secara aman dan nyaman (Bridger, 2021). Pada pusat kebugaran, prinsip ini diterapkan melalui pengaturan jarak antarperalatan, dimensi jalur sirkulasi, tinggi furnitur, hingga kualitas pencahayaan dan ventilasi. Penerapan ergonomi yang tepat tidak hanya mengurangi risiko cedera, tetapi juga membantu pengguna bergerak dengan lebih leluasa selama berolahraga. Di samping ergonomi, suasana ruang juga berpengaruh terhadap motivasi pengguna. Atmosfer ruang yang energik dapat dibentuk melalui penggunaan warna, pencahayaan, material, serta elemen visual yang sesuai dengan karakter aktivitas olahraga. Suasana ruang yang dinamis mampu memberikan rangsangan psikologis sehingga pengguna merasa lebih bersemangat ketika berolahraga. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas lingkungan fisik (*servicescape*) berpengaruh terhadap kepuasan pengguna dan keputusan mereka untuk kembali menggunakan fasilitas kebugaran (Jang & Baek, 2024; Kim & Kim, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas desain interior bukan hanya berkaitan dengan tampilan ruang, tetapi juga berhubungan dengan pengalaman pengguna selama berada di dalamnya.

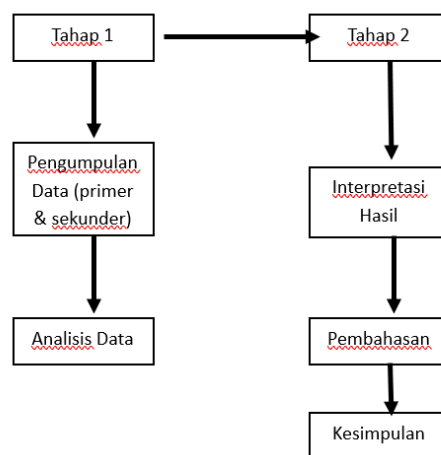
Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas ergonomi, *service scape*, maupun desain interior pada fasilitas olahraga. Namun, penelitian yang menggabungkan analisis penerapan ergonomi dengan pembentukan atmosfer energik pada desain interior pusat kebugaran masih terbatas, khususnya pada pusat kebugaran komersial di Indonesia. Padahal, kedua aspek tersebut saling berkaitan dalam menciptakan ruang yang mampu mendukung kenyamanan, keamanan, dan motivasi pengguna. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang dapat mengkaji hubungan antara penerapan ergonomi dan atmosfer energik pada sebuah pusat kebugaran. Fitness First dipilih sebagai objek penelitian karena merupakan salah satu pusat kebugaran premium yang memiliki fasilitas lengkap dengan konsep ruang modern. Berbagai area seperti ruang kardio, latihan beban, studio kelas, ruang ganti, dan area relaksasi dirancang untuk memberikan pengalaman berolahraga yang nyaman bagi pengguna. Karakteristik tersebut menjadikan Fitness First sebagai objek yang tepat untuk menganalisis bagaimana prinsip ergonomi dan atmosfer energik diterapkan pada desain interior sebuah pusat kebugaran komersial.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan prinsip ergonomi dan atmosfer energik pada desain interior Fitness First. Analisis dilakukan terhadap elemen-elemen interior, seperti tata ruang, sirkulasi, pencahayaan, warna, material, dan furnitur, untuk mengetahui sejauh mana elemen-elemen tersebut mendukung kenyamanan, keamanan, serta motivasi pengguna dalam melakukan aktivitas olahraga.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada Fitness First Lippo Mall Puri, Jakarta Barat. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk menganalisis penerapan prinsip ergonomi dan atmosfer energik pada desain interior pusat kebugaran berdasarkan kondisi eksisting. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara elemen desain interior dengan kenyamanan, keamanan, dan pengalaman pengguna selama melakukan aktivitas olahraga. Objek penelitian adalah desain interior Fitness First Lippo Mall Puri yang meliputi area lobi, area kardio, area latihan beban (*free weight* dan *loaded weight*), studio kelas, ruang ganti (*locker room*), serta area pendukung lainnya. Analisis difokuskan pada elemen-elemen interior yang meliputi tata ruang, sirkulasi, pencahayaan, warna, material, furnitur, serta penerapan prinsip ergonomi dan pembentukan atmosfer energik.

Data yang digunakan dalam penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi langsung terhadap kondisi interior Fitness First, dokumentasi berupa foto, serta pencatatan kondisi ruang dan penataan fasilitas. Data sekunder diperoleh melalui studi literatur yang berasal dari buku, artikel jurnal nasional maupun internasional, standar ergonomi, serta referensi yang berkaitan dengan desain interior pusat kebugaran. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan kondisi eksisting terhadap teori ergonomi, desain interior, dan atmosfer ruang. Hasil analisis digunakan untuk mengidentifikasi penerapan prinsip ergonomi dan pembentukan atmosfer energik pada setiap area yang diamati. Selanjutnya, hasil tersebut dibahas untuk menjelaskan keterkaitan antara elemen-elemen desain interior dengan kenyamanan dan motivasi pengguna dalam melakukan aktivitas olahraga. Tahapan penelitian dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Metode Penelitian

Tahap penelitian dilaksanakan dalam dua tahap. Tahap pertama meliputi pengumpulan data primer dan sekunder yang selanjutnya dianalisis berdasarkan teori ergonomi, desain interior, dan atmosfer ruang. Tahap kedua mencakup interpretasi dan pembahasan hasil analisis sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Fitness First Lippo Mall Puri merupakan salah satu pusat kebugaran komersial yang berlokasi di Jakarta Barat dan melayani masyarakat perkotaan dengan menyediakan berbagai fasilitas olahraga, seperti area kardio, latihan beban, studio kelas, ruang ganti, sauna, dan area lounge. Berdasarkan hasil observasi, pusat kebugaran ini menerapkan konsep desain interior modern yang mengutamakan kenyamanan, keamanan, serta efisiensi ruang bagi pengguna. Pembagian area berdasarkan jenis aktivitas juga memudahkan pengguna dalam mengenali fungsi setiap ruang serta menciptakan alur sirkulasi yang lebih teratur. Konsep interior yang diterapkan menampilkan karakter modern melalui penggunaan bentuk-bentuk sederhana, garis yang tegas, serta dominasi warna netral yang dipadukan dengan pencahayaan buatan. Pendekatan tersebut menghasilkan suasana ruang yang bersih, profesional, dan sesuai dengan citra Fitness First sebagai pusat kebugaran premium. Selain memberikan nilai estetis, konsep tersebut juga mendukung aktivitas olahraga karena ruang terasa lebih terbuka, mudah dipahami, dan nyaman digunakan oleh berbagai kelompok pengguna.

Pada area main lobby (Gambar 2), konsep modern terlihat melalui penataan meja resepsionis, area tunggu, serta jalur menuju ruang latihan yang tersusun secara jelas. Penggunaan material kaca pada beberapa bagian interior memberikan kesan ruang yang lebih luas, sedangkan elemen logam dan kayu memperkuat karakter modern tanpa mengurangi kenyamanan visual. Penempatan area resepsionis di dekat pintu masuk memudahkan pengguna melakukan registrasi sekaligus memperoleh informasi mengenai fasilitas yang tersedia. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa desain lobby tidak hanya berfungsi sebagai area penerimaan, tetapi juga sebagai ruang transisi sebelum pengguna memasuki area latihan.



Gambar 2. Main Lobby

Selain aspek visual dan sirkulasi, desain main lobby juga menunjukkan penerapan prinsip ergonomi melalui pengaturan ruang yang mempertimbangkan kenyamanan dan kemudahan aktivitas pengguna. Area resepsionis ditempatkan pada posisi yang mudah terlihat dari pintu masuk sehingga pengguna dapat langsung memperoleh orientasi dan informasi tanpa harus melewati jalur yang panjang. Penataan furnitur pada area tunggu memberikan ruang gerak yang cukup serta tidak menghalangi jalur sirkulasi utama. Hal ini penting karena lobby menjadi area dengan intensitas pergerakan yang cukup tinggi, terutama pada waktu kedatangan dan kepulangan pengguna. Dengan demikian, penerapan

ergonomi pada area ini tidak hanya berkaitan dengan dimensi furnitur, tetapi juga mencakup kemudahan akses, keterbacaan fungsi ruang, dan efisiensi pergerakan pengguna.

Atmosfer energik pada main lobby dibentuk melalui kombinasi warna, pencahayaan, material, dan komposisi elemen interior. Penggunaan warna merah sebagai aksen utama pada area resepsionis menghasilkan titik fokus visual sekaligus memperkuat identitas First Fitness. Warna merah memberikan kesan aktif, kuat, dan dinamis yang sesuai dengan karakter aktivitas kebugaran. Sementara itu, penggunaan warna hitam, putih, serta material bernuansa kayu menciptakan keseimbangan visual sehingga suasana ruang tetap terasa modern dan tidak berlebihan. Elemen pencahayaan dekoratif pada bagian tengah lobby juga berperan sebagai daya tarik visual yang mempertegas karakter kontemporer ruang. Penggunaan material kayu pada lantai turut memberikan kesan hangat yang menyeimbangkan karakter tegas dari warna merah dan hitam. Sementara itu, bidang kaca membantu menciptakan keterbukaan visual dan memberikan kesan ruang yang lebih luas. Penempatan tanaman pada area lobby menjadi elemen pendukung yang memberikan sentuhan alami di tengah dominasi karakter modern. Kombinasi tersebut menghasilkan atmosfer yang tidak hanya energik, tetapi juga tetap memberikan kenyamanan visual bagi pengguna.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, main lobby First Fitness menunjukkan adanya integrasi antara aspek ergonomi dan pembentukan atmosfer energik. Aspek ergonomi terlihat melalui kejelasan sirkulasi, kemudahan orientasi, penempatan area pelayanan, dan pengaturan furnitur, sedangkan atmosfer energik diwujudkan melalui penggunaan warna kontras, pencahayaan dekoratif, material modern, serta identitas visual yang kuat. Integrasi kedua aspek tersebut mendukung fungsi lobby sebagai ruang penerimaan sekaligus membangun pengalaman awal pengguna terhadap citra pusat kebugaran yang aktif, modern, dan dinamis.



Gambar 3. Cardio

Pada area *cardio* (Gambar 3), konsep interior lebih menekankan pada fungsi ruang latihan yang aman dan nyaman. Berdasarkan hasil observasi, peralatan seperti treadmill, sepeda statis, dan elliptical disusun secara teratur sehingga memberikan ruang gerak yang cukup bagi pengguna. Area ini juga memperoleh pencahayaan alami yang dipadukan dengan lampu LED sehingga menghasilkan ruang yang terang dan mendukung aktivitas olahraga. Penggunaan spc kayu sebagai material lantai berfungsi meningkatkan keamanan karena memiliki sifat antiselip serta mampu meredam benturan dan kebisingan selama

latihan. Material lain yang digunakan, seperti kaca, logam, dan stainless steel pada peralatan olahraga, dipilih karena memiliki daya tahan tinggi dan mudah dalam perawatan.

Pada area *cardio* (Gambar 3), penerapan ergonomi terlihat dari penataan peralatan latihan yang disusun secara teratur dengan mempertimbangkan kebutuhan ruang gerak dan kemudahan pengguna dalam berpindah dari satu alat ke alat lainnya. Penempatan *treadmill*, sepeda statis, dan *elliptical* secara berkelompok berdasarkan jenis aktivitas membantu menciptakan zonasi yang jelas sekaligus mendukung efisiensi penggunaan ruang. Jarak antar peralatan dan keberadaan jalur sirkulasi memberikan ruang yang memadai bagi pengguna untuk melakukan aktivitas latihan dengan lebih aman dan nyaman. Penataan tersebut juga membantu mengurangi potensi hambatan pergerakan pada saat area digunakan secara bersamaan oleh beberapa pengguna.

Dari aspek atmosfer ruang, area *cardio* dirancang untuk menghadirkan kesan energik melalui keterpaduan pencahayaan, warna, material, dan keterbukaan visual. Bukakan kaca yang luas memungkinkan cahaya alami masuk ke dalam ruang dan menciptakan suasana yang lebih terang serta terbuka. Pencahayaan alami tersebut dipadukan dengan pencahayaan buatan berupa lampu LED pada plafon sehingga tingkat pencahayaan ruang tetap terjaga ketika intensitas cahaya dari luar berkurang. Kondisi ruang yang terang mendukung visibilitas pengguna terhadap peralatan dan lingkungan di sekitarnya sekaligus memperkuat kesan aktif pada area latihan. Pemilihan material turut mendukung aspek ergonomi dan karakter atmosfer ruang. Penggunaan *SPC* bernuansa kayu pada sebagian lantai memberikan kesan hangat sekaligus berfungsi sebagai material yang relatif stabil untuk mendukung aktivitas pengguna. Perbedaan material lantai juga membentuk batas visual antara area peralatan dan jalur aktivitas sehingga membantu pengguna mengenali fungsi masing-masing zona. Sementara itu, penggunaan kaca, logam, dan *stainless steel* pada elemen interior maupun peralatan memperkuat karakter modern dan dinamis yang identik dengan pusat kebugaran.

Atmosfer energik semakin diperkuat melalui penggunaan bidang dinding berwarna gelap dengan elemen grafis dan tulisan "CARDIO" yang berfungsi sebagai penanda zona sekaligus membangun identitas visual ruang. Kontras antara warna gelap pada dinding, warna terang pada lantai, serta masuknya cahaya alami menghasilkan komposisi visual yang dinamis tanpa mengurangi keterbacaan ruang. Elemen grafis bertema aktivitas kebugaran juga memberikan stimulus visual yang relevan dengan fungsi ruang dan dapat memperkuat suasana aktif selama kegiatan latihan. Dengan demikian, area *cardio* First Fitness memperlihatkan keterkaitan antara penerapan prinsip ergonomi dan pembentukan atmosfer energik. Ergonomi diwujudkan melalui pengelompokan peralatan, penyediaan ruang gerak, kejelasan zonasi, dan sirkulasi yang mendukung aktivitas pengguna, sedangkan atmosfer energik dibangun melalui pencahayaan, kontras warna, material, serta elemen grafis yang dinamis. Integrasi kedua aspek tersebut menjadikan area *cardio* tidak hanya berfungsi sebagai ruang latihan, tetapi juga sebagai lingkungan yang mendukung kenyamanan, keamanan, dan pengalaman berolahraga yang aktif.

Berdasarkan hasil analisis, penerapan material pada Fitness First tidak hanya mempertimbangkan aspek estetika, tetapi juga aspek fungsional. Penggunaan rubber flooring mendukung keselamatan pengguna selama berolahraga, sedangkan material kaca membantu menciptakan kesan ruang yang lebih luas sekaligus memungkinkan pengguna mengamati postur tubuh saat latihan. Pencahayaan yang merata serta kombinasi warna netral dengan aksen yang lebih kontras juga membentuk atmosfer yang energik sehingga

mampu meningkatkan semangat pengguna selama melakukan aktivitas olahraga. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan konsep modern, pemilihan material, serta pengaturan ruang saling mendukung dalam mewujudkan desain interior yang ergonomis sekaligus mampu menciptakan pengalaman berolahraga yang nyaman dan memotivasi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa desain interior Fitness First Lippo Mall Puri telah menerapkan prinsip ergonomi dan atmosfer energik melalui pengaturan tata ruang, sirkulasi, pencahayaan, pemilihan material, dan organisasi ruang yang mendukung aktivitas pengguna. Penerapan tersebut terlihat pada area main lobby yang memiliki alur sirkulasi yang jelas dan memberikan kesan nyaman sejak pengguna memasuki fasilitas, serta pada area cardio yang menerapkan penataan peralatan dengan jarak yang memadai, penggunaan spc wood, dan pencahayaan yang optimal sehingga menciptakan lingkungan latihan yang aman, nyaman, dan memotivasi. Secara keseluruhan, integrasi antara aspek ergonomi dan atmosfer energik mampu mendukung kenyamanan, keamanan, serta pengalaman pengguna selama berolahraga, sehingga dapat menjadi salah satu acuan dalam perancangan desain interior pusat kebugaran yang lebih fungsional dan berorientasi pada kebutuhan pengguna.

DAFTAR PUSTAKA

- Bridger, R. S. (2025). *Introduction to human factors and ergonomics* (5th ed.). CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781032717210>
- Cagas, J. Y., Torre, B. A., & Manalastas, E. J. (2022). Fitness center environments and exercise motivation: A review of design and user experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9375.
- Ching, F. D. K. (2014). *Interior design illustrated* (3rd ed.). John Wiley & Sons.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Jang, S., & Baek, Y. (2024). The influence of interior environmental factors on user motivation in fitness centers. *Buildings*, 14(2), 512.
- Kim, H., Lee, J., & Park, S. (2023). The effects of spatial design on exercise motivation in commercial fitness centers. *Sustainability*, 15(8), 6789.
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Marketing management* (15th ed.). Pearson.
- Kwon, Y., Kim, J., & Lee, H. (2021). Interior environmental quality and user satisfaction in fitness facilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11345.
- Lee, S., & Park, J. (2022). Ergonomic considerations in fitness center interior design. *Buildings*, 12(11), 1834.
- Pile, J. F. (2007). *Interior design* (4th ed.). Pearson Prentice Hall.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif* (Edisi ke-3). Alfabeta.

- Ulrich, R. S., Choudhary, R., & Zimring, C. (2018). The role of the physical environment in supporting health and well-being. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, 11(3), 13–24.
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. World Health Organization.