

Peran Pencahayaan Buatan Spa dalam Komparasi Variabel Relaksasi dan Variabel Kondisi Pencahayaan Buatan pada Spa

The Role of Spa Artificial Lighting In The Comparison Between Relaxation Variables and Artificial Lighting Condition Variables in Spa

Aninda Samrati Qalbi¹, Andriyanto Wibisono²

Magister Desain, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Teknologi Bandung^{1,2}

How to cite :

Qalbi, A. S. (2024). Peran Pencahayaan Buatan Spa Dalam Komparasi Variabel Relaksasi Dan Variabel Kondisi Pencahayaan Buatan Pada Spa. *Serat Rupa Journal of Design*, 8(2), 241-250. <https://doi.org/https://doi.org/10.28932/srjd.v8i2.7097>

Abstrak

Kelelahan bekerja dapat berdampak buruk pada kondisi psikologis dan dapat berdampak stres bagi kehidupan, dengan durasi waktu istirahat yang minim manusia membutuhkan waktu istirahat yang cukup secara fisik dan mental. Spa menjadi salah satu jalan pintas untuk mendapatkan kembali kebugaran secara fisik maupun mental. Spa adalah kegiatan perawatan tubuh melalui pijitan untuk melancarkan peredaran darah untuk mendapatkan relaksasi hingga dapat melepas rasa stres. Dalam menciptakan sebuah ruang yang nyaman, banyak unsur yang perlu diperhatikan. Seperti lima indera manusia. Pada hakikatnya lima indera manusia saling bekerjasama dan memberikan pengalaman terhadap ruang. Indera penglihatan merupakan indera yang sangat penting dalam pengalaman ruang. Maka dari itu pencahayaan buatan merupakan elemen interior yang perlu diperhatikan. Karena pencahayaan buatan memiliki peranan yang sangat penting pada mood seseorang sehingga dapat membantu proses relaksasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan bahwa pencahayaan buatan memiliki peran dalam proses relaksasi. Objek penelitian berada di Sendja Reflexology & Wellness di Kota Bandung dengan fokus pada ruang VIP. Metode penelitian kualitatif komparasi, pengumpulan data dilakukan dengan membandingkan variabel teori pencahayaan buatan dalam proses relaksi dan keadaan ruang perawatan VIP Sendja Reflexology & Wellness. Data penelitian di dapat dengan kuesioner kepada 30 pelanggan Sendja Reflexology & Wellness. 94% responden menyatakan bahwa pencahayaan buatan memiliki peran dalam proses relaksasi pada Sendja Reflexology & Wellness.

Kata Kunci

Interior, Pencahayaan Buatan, Relaksasi, Spa.

Abstract

Work fatigue can have a negative impact on psychological conditions and can have a stressful impact on life, with minimal duration of rest time,

Correspondence Address:
Aninda Samrati Qalbi, Magister Desain,
Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut
Teknologi Bandung, Jl. Ganesha No.10
Bandung, 40132, Indonesia.
Email: anindasq@gmail.com



© 2024 The Authors. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

humans need adequate rest time physically and mentally. Spa is one of the shortcuts to regain physical and mental fitness. Spa is a body care activity through massage to improve blood circulation to get relaxation so as to relieve stress. In creating a comfortable space, many elements need to be considered. Like the five human senses. In essence, the five human senses work together and provide experience of space. The sense of sight is a very important sense in the experience of space. Therefore artificial lighting is an interior element that needs attention. Because artificial lighting has a very important role in a person's mood so that it can help the relaxation process. The purpose of this research is to prove that artificial lighting has a role in the relaxation process. The research object is at Sendja Reflexology & Wellness in the city of Bandung with a focus on the VIP room. Comparative qualitative research method, data collection was carried out by comparing the theoretical variables of artificial lighting in the relaxation process and the condition of the Sendja Reflexology & Wellness VIP treatment room. Research data was obtained by questionnaire to 30 customers of Sendja Reflexology & Wellness. 94% of respondents stated that artificial lighting has a role in the relaxation process at Sendja Reflexology & Wellness.

Keywords

Artificial lighting, Interior, Relaxation, Spa.

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia sangat bergantung pada cahaya, cahaya sendiri terbagi menjadi dua yaitu cahaya matahari dan cahaya buatan. Dahulu manusia menghentikan kegiatannya ketika matahari terbenam, namun pada masa kini keadaan jauh berbeda. Dengan cahaya buatan kegiatan pada malam hari seolah-olah tidak pernah usai. Pantulan dari cahaya dapat memperlihatkan tampak dari sebuah wujud benda. Cahaya tidak hanya memberi penampakan visual pada benda, tetapi juga dapat menciptakan bermacam-macam kesan yang memiliki pengaruh terhadap mood dan perilaku pengguna sebuah ruang. Salah satunya ialah relaksasi. Relaksasi berarti mengistirahatkan tubuh dan pikiran yang lelah atau stres. Pijatan pada spa mampu untuk meredakan stres, yang dimana relaksasi adalah metode peregangan otot yang bertujuan untuk menenangkan jiwa dan raga. Namun di sela kesibukan yang padat Masyarakat tidak memiliki waktu yang banyak untuk melakukan relaksasi, maka spa merupakan pilihan kegiatan yang tepat untuk melepas lelah atau stres dari productivities.

Di Indonesia sendiri sudah banyak tersebar tempat spa yang menawarkan suasana relaksasi, namun permasalahan di Indonesia tidak banyak tempat perawatan spa yang khusus memberikan desain spesifik dengan tujuan relaksasi, efek relaksasi yang di tawarkan hanya dititik beratkan hanya pada aspek servis saja. Ruang spa memerlukan karakteristik ruang yang dapat menunjang perawatan kesehatan baik fisik maupun mental yang ingin dicapai, sehingga ruang tersebut juga dapat menjadi media terapi kesehatan melalui treatment pada elemen-elemen interior. Terlihat dari syarat yang diatur dalam PMK No. 8 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Spa (*Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 8 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan SPA*, 2014) yang menyatakan bahwa dari pencahayaan yang membutuhkan kenyamanan membutuhkan intensitas pencahayaan 200-300 lux dan cahaya memiliki efek

psikologis yang menyatakan bahwa menggunakan warna cahaya cenderung kekuningan akan membentuk suasana yang menenangkan pada ruang.

Untuk mencapai keseimbangan tubuh, pikiran serta emosi pada diri manusia, maka untuk menyelarasakannya dapat melalui indera manusia. Dengan indera manusia kita dapat melihat dunia, bentuk, ruang, dan arsitektur (Pallasmaa, 2005). Ada lima indera manusia yang umum bagi masyarakat Indonesia. Seperti : penglihatan (mata), pendengaran (telinga), peraba (kulit), penciuman (hidung) dan perasa (lidah). Pada hakikatnya lima indera manusia akan saling bekerjasama satu sama lain dalam merasakan sebuah ruang. Tetapi indera penglihatan merupakan indera yang paling berperan dalam merasakan ruang (Riska, 2016). Menurut Hamdkk. (2012) warna dan dinamisme dari cahaya sangat penting untuk membantu proses relaksasi. Hasil cahaya yang disesuaikan antara aktivitas manusia, penggunaan ruang, serta sumber daya akan menghasilkan keseimbangan yang baik antar manusia, bangunan, dan lingkungan sehingga proses relaksasi akan berjalan dengan lancar. Harapan adanya penelitian ini dapat menjadi bahan rekomendasi penggunaan pencahayaan buatan pada spa dalam proses relaksasi.

METODE PENELITIAN

Spa di Indonesia sangat mengutamakan unsur alami dengan latar budaya seperti ramuan dan pijat tradisional. Untuk perawatan spa di Indonesia juga masih mengikuti tradisi peninggalan sejarah, selain itu juga mempercayai bahwa kecantikan tidak hanya dari fisik saja namun juga dari kepribadian di dalam diri. Sejarah spa di dunia dan di Indonesia menjelaskan bahwa tugas dan fungsi spa yaitu menggunakan air atau mineral untuk keperluan kesehatan dapat dimaksudkan suatu kolam yang berisi air yang digunakan untuk berendam dengan tujuan kesehatan manusia seperti mengurangi ketegangan. Hal ini menjelaskan bahwa spa memiliki fungsi untuk kesehatan, relaksasi dan kecantikan. Pada dasarnya spa memiliki berbagai macam jenis, menurut ISPA (International Spa Association) terdapat tujuh macam jenis spa, diantaranya adalah *Day spa*, *Destination spa*, *Club spa*, *Cruisheship spa*, *Medical spa*, *Mineral spa*, *Resort spa*.

Cahaya buatan adalah cahaya yang sumbernya berasal dari upaya manusia untuk mendapatkan penerangan. Thomas Alpha Edison menemukan sumber cahaya pertama yaitu lampu pijar (Incandescent) sampai lampu LED. Setiap jenis cahaya buatan memancarkan radiasi cahaya dengan kelengkapan panjang gelombang yang berbeda-beda. Sehingga setiap jenis cahaya buatan memancarkan serta memiliki kelengkapan spektrum warna yang berbeda-beda. Berdasarkan tipe-tipe penerangan ruang terbagi menjadi *ambient lighting*, *task lighting*, *accent lighting*, *decorative lighting*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif komparasi, penelitian komparasi adalah jenis penelitian deskriptif untuk mencari sebuah jawaban secara dasar tentang sebab dan akibat dan menganalisis faktor-faktor yang terjadi (Nazir, 2005). Pengumpulan data dilakukan dengan komparasi atau membandingkan satu variabel dengan variabel lainnya. Variabel yang akan di komparasi ialah teori pencahayaan buatan dalam proses relaksasi dan

variabel keadaan Sendja Reflexology & Wellness dan berikut ini ialah tinjauan teori yang akan di analisis dengan pendekatan komparasi. Gordon (2003) menyatakan bahwa ada lima poin sistem penerangan yang menenangkan dapat memberikan relaksasi, yang mana mencakup salah satu poin PMK No.8 Tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan spa, dan satu poin efek psikologis, sebagai berikut :

1. Pola Penerangan Tidak Seragam. Pola penerangan yang digunakan adalah pola penerangan yang tidak seragam sehingga kadar pencahayaan dapat diatur sesuai kebutuhan ruangan dalam rangka pembentukan suasana.
2. Sumber Cahaya Temperatur Hangat. Tingkat penyinaran harus rendah 2700 - 3500K dengan warna putih hangat. Selain untuk meminimalkan kemungkinan terjadinya silau, tingkat penyinaran yang rendah juga memberikan rasa nyaman baik secara fisik maupun psikologis.
3. Penekanan arah cahaya dari dinding. Penerangan tidak langsung dan arah ke dinding lebih diutamakan dari pada penerangan langsung kearah atas kepala (*ceiling*), lebih baik menggunakan teknik *wall washing*.
4. Tidak Silau. Segala bentuk silau, baik secara langsung maupun tidak langsung sebisa mungkin diiadakan.
5. Menggunakan Warna Netral. Pada material dinding maupun furnitur lebih baik menggunakan warna-warna netral seperti krem, coklat, dan hijau dapat membantu memberikan rasa relaksasi pada spa.
6. PMK No.8 Tahun 2014. Intensitas cahaya yang memenuhi syarat untuk melakukan kegiatan yang memerlukan kenyamanan adalah 200-300 lux.
7. Efek Cahaya. Menggunakan warna cahaya ke kuningan akan mempengaruhi suasana dan kesan hangat yang tercipta pada ruang. Sehingga dapat membantu proses relaksasi.

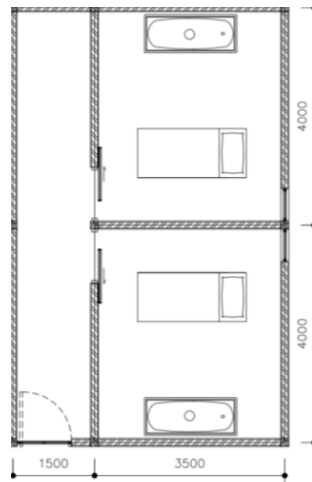
Berikut beberapa tahapan proses kegiatan yang dilakukan dalam penelitian ini:

1. **Tahap 1. Mengklasifikasi lokasi penelitian dan pengunjung.** Pada tahap 1 ini, peneliti melakukan survei lokasi spa yang berada di Kota Bandung dengan jenis day spa yang digunakan pada penelitian ini. Hasil dari day spa, peneliti memilah day spa dengan kriteria spa tirta 1 yang memiliki tujuan relaksasi. Selanjutnya peneliti mengelompokan day spa kriteria spa tirta 1 yang metode pencahayaan didominasi menggunakan pencahayaan buatan. Menentukan jenis kelamin responden yaitu bagi perempuan. Karena menurut hasil survei yang dilakukan Wolipop secara *online* melalui Twitter, dari 120 wanita yang menjadi responden atau 54% menjawab melakukan perawatan spa sebulan sekali. Rentang usia responden ditahap usia produktif 20-59 tahun, berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa pada usia produktif sangat dipengaruhi oleh pola hidup sehat, seperti makanan, aktivitas fisik, serta pengelolaan stres yang efektif yang perlu diperhatikan.pada usia produktif sangat dibutuhkan aktivitas dalam mengontrol kesehatan mental dan fisik.

2. **Tahap 2. Lokasi penelitian dan wawancara.** Setelah mendapatkan hasil dari tahap 1, maka peneliti akan melakukan observasi pada sendja reflexology & wellness spa di Jl. Pager Gunung No.18, Lebakgede, Kecamatan Coblong, Kota Bandung, Jawa Barat 40132. Wawancara kepada pihak terapis Sendja reflexology & wellness, Tujuan pada tahap ini untuk mendapatkan informasi langsung mengenai struktur sendja reflexology & wellness spa.
3. Jenis data yang diperoleh dikategorikan sebagai berikut:
 - Data Sekunder. Didapat dengan melakukan observasi awal di Sendja Reflexology & Wellness. Observasi awal dilakukan untuk memastikan bahwa Sendja Reflexology & Wellnes telah memenuhi kriteria pada tahap 1 sebagai objek penelitian, kemudian dilakukan wawancara kepada pihak terapis Sendja Reflexology & Wellnes dengan tujuan untuk mendapatkan informasi langsung mengenai stuktur di Sendja Reflexology & Wellnes. Tidak ada batasan waktu dalam menjawab pertanyaan apapun, semua pertanyaan diajukan oleh penulis.
 - Data Primer. Penyebaran kuesioner dilakukan pada tangga 16 Mei 2023-25 Juni 2023 dan mendapatkan 30 responden wanita dengan usia 20-59 tahun di Sendja Reflexology & Wellnes. pertanyaan kuesioner dibagi menjadi dua tahap, tahap pertama memberikan pertanyaan umum untuk mengetahui faktor-faktor relaksasi pada Sendja Reflexology & Wellness melalui panca indera manusia dan tahap kedua memberikan pertanyaan khusus lebih dalam tentang pencahayaan buatan di ruang VIP Sendja Reflexology & Wellnes. Untuk mendapatkan hasil yang lebih valid, maka akan dilakukan *deep interview* kepada beberapa responden.

PEMBAHASAN

Sendja Reflexology & Wellness memiliki ruang perawatan regular dan VIP, pada penelitian ini akan berfokus di ruang perawatan VIP. Pada ruang spa VIP memiliki luasan 8m x 5m. ruang VIP memiliki dua kamar dengan luasan 3,5m x 4m yang dibatasi dengan dinding batu bata. Material dinding menggunakan cat warna krem pada batu bata berwarna krem pada sisi bathtub dan material lantai menggunakan keramik 30x30cm berwarna coklat muda pada area bathup menggunakan batu koral putih. Memiliki bukaan jendela mati. Ruang VIP memiliki fasilitas lengkap seperti kasur perawatan, kabinet, gantungan baju, perlengkapan mandi dan pengering rambut. Pencahayaan buatan pada ruang VIP menggunakan pola penerangan seragam (*downlight*), terdapat satu titik lampu pada atas bathup dengan warna cahaya kekuningan.



Gambar 1 Denah Sendja reflexology & wellness
Sumber: Dokumen pribadi, 2023

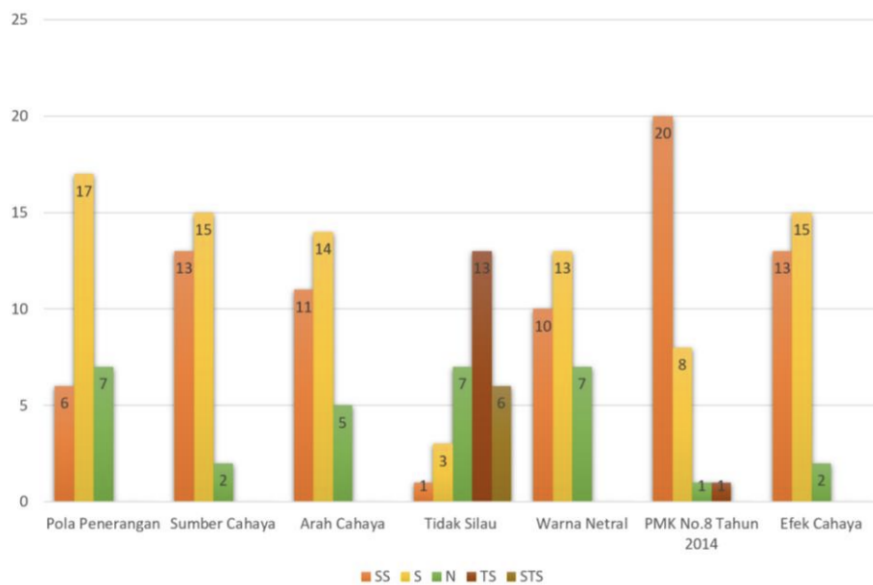


Gambar 2 Suasana ruang VIP Sendja reflexology & wellness
Sumber: Dokumen pribadi, 2023



Gambar 3 Hasil lux di ruang VIP Sendja reflexology & wellness
Sumber : Dokumen pribadi, 2023

Setelah mendapatkan hasil kuesioner kepada 30 responden. Responden diminta memilih salah satu dari skala sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, sangat tidak setuju. Berikut ini adalah hasil dari kuesioner:



Gambar 4 Diagram kolom hasil kuesioner
Sumber : Dokumen pribadi, 2023

Setelah mendapatkan hasil kuesioner, maka akan dilakukan analisis data menggunakan pendekatan komparasi variabel teori pencahayaan buatan dalam proses relaksasi dan variabel hasil kuesioner di VIP Sendja Reflexology & Wellness. Terdapat tujuh variabel komparasi, berikut analisis data:

- 1. Pola Penerangan Tidak Seragam.** Pada variabel pola penerangan tidak seragam, tidak terpenuhi. Karena secara teori menyatakan bahwa menggunakan pola pencahayaan yang tidak seragam akan membuat ruang lebih baik dan menghilangkan kesan formal yang dimana membuat ruangan tersebut menjadi lebih relaks (Ayuningrum, 2016), tetapi 17 responden (Gambar 4) menyatakan dengan pola pencahayaan seragam (*ambient lighting*) dapat memberikan suasana relaksasi. alasan ini dapat diperkuat karena pola penerangan seragam pun (*ambient lighting*) memiliki kelebihan yaitu dapat mengurangi silau pada ruangan (Setiawan & Hartanti, 2014) sehingga responden tetap mendapatkan suasana relaksasi. Dan untuk mendapatkan hasil yang lebih valid, dilakukan *deep interview* kepada dua responden. Dari 120 menit durasi perawatan kurang lebih 80 menit responden tertidur, membuat responden tidak memperlmasalahkan pola pencahayaan seragaman pada ruangan dan tetap dapat merasakan suasana relaksasi pada ruang VIP Sendja Reflexology & Wellness.
- 2. Sumber Cahaya Temperatur Hangat.** Variabel sumber cahaya temperatur hangat, terpenuhi. Untuk mendapatkan suasana relaksasi pada ruang spa, menggunakan warna lampu tone hangat sangat disarankan dan 15 responden (Gambar 4) sangat setuju. Kategori impresi secara visual menyatakan bahwa pencahayaan dengan tone hangat 2700- 3000K menunjukkan kenyamanan terutama disaat proses relaksasi (Gordon, 2003). Oleh karena itu warna kuning dan turunannya memiliki kesan

hangat dan menenangkan sehingga dapat memberikan suasana relaksasi saat massage (Frechmann, 2014).

3. **Penekanan Arah Cahaya Dari Dinding.** Variabel penekanan arah cahaya dari dinding, tidak terpenuhi. Menggunakan arah pencahayaan dari dinding sangat disarankan, karena memiliki kelebihan seperti tidak terjadi silau pada ruangan dan akan membuat suasana menjadi nyaman. Sedangkan pada VIP Sendja Reflexology & Wellness menggunakan arah pencahayaan hanya dari ceiling (atap). Namun 14 responden (Gambar 4) menyatakan dengan arah pencahayaan dari ceiling dapat memberikan suasana relaksasi. Menggunakan arah pencahayaan dari ceiling pun dapat mengartikan atau menonjolkan bentuk kepribadian ruang itu sendiri (Astuti, 2000). Pernyataan ini dapat diperkuat dengan posisi arah pencahayaan pada ruang VIP Sendja Reflexology & Wellness (Gambar 1) bahwa arah pencahayaan berada di atas bathup dengan warna pencahayaan kekuningan sehingga dapat memberikan suasana relaksasi (Hendrassukma, 2014).
4. **Tidak Silau.** Variabel tidak silau, terpenuhi. Suasana relaksasi dapat tercapai jika ruangan tersebut tidak terjadi silau. Jika terjadi silau pada sebuah ruangan maka dapat membuat ruang tidak nyaman dan memberikan efek buruk kepada mata yang dimana membuat mata cepat lelah. 16 responden (Gambar 4) setuju bahwa pada ruang VIP Sendja Reflexology & Wellness tidak silau. Pada ruang VIP Sendja Reflexology & Wellness menggunakan armatur lampu sehingga sumber cahaya membentuk pola tersendiri (Nurwidyaningrum, 2010) dan terlihat pada (Gambar 1) posisi cahaya berada di sisi kiri kasur perawatan sehingga tidak terjadi silau.
5. **Menggunakan Warna Netral.** Pada variabel menggunakan warna netral, terpenuhi. Untuk mendapatkan suasana relaksasi pada ruang spa, material dinding maupun furnitur menggunakan warna-warna netral seperti krem, putih, dan cokelat (Gambar 2). Menggunakan warna-warna netral dapat menciptakan suasana ruang yang menenangkan secara psikologis (Pile, 1995) dan efek warna netral pada material dinding dan furnitur cenderung memberikan rasa kehangatan, kenyamanan, dan keamanan (Hutauruk, 2016) sehingga proses relaksasi dapat tercapai dengan baik.
6. **Terpenuhinya aturan PMK No.8 Tahun 2014.** Peraturan Menteri Kesehatan No. 8 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan SPA menyatakan bahwa intensitas cahaya yang memenuhi syarat untuk melakukan kegiatan yang memerlukan kenyamanan adalah 200-300 lux. 20 responden (Gambar 4) Setelah mengukur intensitas cahaya pada ruang VIP Sendja Reflexology & Wellness berada di 250 lux (Gambar 3). 20 responden juga setuju bahwa dengan intensitas cahaya 250lux dapat memberikan suasana relaksasi. karena dengan cahaya yang redup dapat memberikan suasana relaksasi, tenang, dan romantis sehingga cocok digunakan pada ruang spa (Ayuningrum, 2016).
7. **Efek Cahaya.** Variabel efek cahaya, terpenuhi. Efek cahaya menyatakan bahwa menggunakan warna kekuningan dapat membantu proses relaksasi pada spa (Pangestu & Santi, 2009). Ruang VIP Sendja Reflexology & Wellnes sendiri menggunakan warna lampu kekuningan (Gambar 2). Meskipun secara keseluruhan

warna lampu kekuningan tidak dapat di simpulkan memberikan suasana relaksasi, karena efek dari warna lampu tergantung dengan masing-masing individu. Namun setelah melakukan penelitian mayoritas menyebutkan bahwa dengan warna lampu tone hangat warna lampu arah kekuningan dapat mendukung proses relaksasi (Pangestu & Santi, 2009) dan selaras dengan pernyataan dari ke-15 responden (Gambar 4) yang menaytakan bahwa menggunakan warna lampu kekuningan dapat membantu suasana relaksasi pada ruang spa.

PENUTUP

Permasalahan yang diajukan untuk dibuktikan pada penelitian ini dinyatakan terbukti dengan pernyataan sebagai berikut:

1. Setelah melakukan analisis data komparasi, maka terdapat lima poin yang tercapai antara variabel teori pencahayaan buatan dalam proses relaksasi dan variabel VIP Sendja Reflexology & Wellness. Ada pun penjelasannya sebagai berikut:
 - Sumber cahaya temperatur hangat,
 - Tidak terjadinya silau,
 - Menggunakan warna netral,
 - PMK No.8 Tahun 2014,
 - Efek Cahaya.
2. Setelah melakukan analysis data komparasi, maka terdapat dua poin yang tidak tercapai antara variabel teori pencahayaan buatan dalam proses relaksasi dan variabel VIP Sendja Reflexology & Wellness. Ada pun penjelasan nya sebagai berikut:
 - Pola penerangan seragam Pada VIP Sendja Reflexology & Wellness hanya menggunakan pola penerangan pencahayaan langsung (*ambient lighting*),
 - Penekanan arah cahaya dari dinding VIP Sendja Reflexology & Wellness sendiri menggunakan arah pencahayaan dari atas (atap).

Meskipun dari hasil komparasi terdapat dua dari tujuh poin tidak tercapai. Tetapi 94% responden menyatakan bahwa pencahayaan buatan memiliki peran dalam proses relaksasi dan secara keseluruhan pelanggan Sendja Reflexology & Wellness dapat menikmati relaksasi baik secara servis maupun suasana ruang.

DAFTAR PUSTAKA

Ayuningrum, A. B. (2016). Perancangan interior pusat perawatan tubuh dan kecantikan melalui pendekatan pencahayaan buatan sebagai proses relaksasi di Bandung. *e-Proceeding of Art & Design*, 3(3), 1026-1037.

Gordon, G. (2003). *Interior lighting for designers* (4, Subsequent edition ed.). John Wiley & Sons Inc.

- Ham, J. R. C., Wan, S., Lakens, D., Weda, J., & Cuppen, R. P. G. (2012). The influence of lighting color and dynamics on atmosphere perception and relaxation. *Experiencing Light 2012: International Conference on the Effects of Light on Wellbeing*, Eindhoven, The Netherlands.
- Hendrassukma, D. (2014). Perancangan tata cahaya pada interior rumah tinggal. *Humaniora*, 5(1), 258-264. <https://journal.binus.ac.id/index.php/Humaniora/article/view/3017/2406>
- Nazir, M. (2005). *Metode penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Nurwidyaningrum, D. (2010). Karakteristik pencahayaan buatan untuk ruang membuat batik tulis. Seminar Nasional Teknik Sipil tahun 2010. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.13499.87843>
- Pallasmaa, J. (2005). *The Eyes of the Skin: Architecture and the Senses*. Joahn Wiley & Sons.
- Pangestu, M. D. S., & Santi, I. I. P. (2009). Pengaruh kenyamanan psiko-visual dari pencahayaan buatan pada Erhaclinic medical center for dermatology di Jakarta <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:78119863>
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 8 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan SPA*. (2014).
- Pile, J. F. (1995). *Interior design*. H.N. Abrams.
- Riska, A. S. (2016). *Peran panca indra dalam pengalaman ruang* Temu Ilmiah IPLBI 2016, https://www.researchgate.net/publication/347305426_Peran_Panca_Indra_dalam_Pengalaman_Ruang
- Setiawan, B., & Hartanti, G. (2014). Pencahayaan buatan pada pendekatan teknis dan estetis untuk bangunan dan ruang dalam. *Humaniora*, 5(2), 1222-1233. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v5i2.3265>