

BAB VIII

PENUTUP

8.1. Kesimpulan

Semua orang memiliki jumlah waktu yang sama setiap harinya, yaitu 24 jam untuk bekerja dan bersantai. Penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin berperan penting dalam mempengaruhi tingkat stres dan kebosanan saat bersantai, dengan wanita umumnya mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Stres didefinisikan sebagai reaksi fisik dan mental terhadap perubahan lingkungan yang dianggap mengganggu dan mengancam.

Perkembangan Indonesia yang pesat dalam berbagai aspek membawa dampak modernisasi pada masyarakat, meningkatkan tekanan hidup, dan menyebabkan tingkat stres yang berlebihan. Terutama di perkotaan, gaya hidup dan persaingan di dunia kerja dapat menciptakan tekanan untuk mencapai target dan mempertahankan pekerjaan. Gangguan kesehatan mental masih dianggap tabu di masyarakat, menyebabkan penderitanya sering diisolasi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan Perencanaan Pusat Perawatan dan Kecantikan Khusus Wanita (*Onestop Woman Leisure*) di Kota Padang, diarahkan untuk memberikan tempat khusus bagi wanita dalam rangka *treatment* dan *healing*, dengan konsep spa dan pusat kebugaran. Perencanaan ini bertujuan menciptakan lingkungan nyaman, tenang, dan tidak formal, dengan fasilitas seperti konsultasi dokter, perawatan kecantikan, dan ruang penyembuhan. Desain ini diharapkan sesuai dengan kebutuhan dan harapan target pengguna.

8.2. Saran

Penelitian ini mengungkapkan beberapa rekomendasi untuk perencanaan *Onestop Woman Leisure*, sebuah pusat perawatan dan kecantikan yang ditujukan khusus untuk wanita di Kota Padang. Pusat ini dirancang untuk tidak hanya memenuhi kebutuhan perawatan fisik wanita, tetapi juga sebagai tempat berkumpul dan mendukung kesejahteraan mereka. Meskipun penulis berharap penelitian ini sempurna, masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, pembaca diharapkan memberikan kritik dan saran yang konstruktif sebagai bahan evaluasi untuk penyempurnaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Buku, D., & Jones, K. (2012). *BAB V Teori Healing Environment Teori Kenyamanan Termal Perancangan pada Material*. 48–55.
- Crystallography, X. D. (2016). 濟無 *No Title No Title No Title*. 1–23.
- Ekonomi, F., Indonesia, U., Indonesia, U., Kecantikan, P., Bekerja, P., Octafia, T. P., & Setyonaluri, D. (2022). *Studi Perilaku Manusia Makara di Asia Premium Kecantikan Wanita Pekerja di Perkotaan Indonesia Premium Kecantikan Wanita Pekerja di Perkotaan Indonesia*. 26, 85–94.
- (Silaban & Punduh, 2011)
- Nurmianto, E. (2021). *Ergonomi: Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Surabaya: Guna Widya.
- 11–66.
- Pondaag. (2015). *Prodi SI Kebidanan FK Universitas Andalas*. 1–6.
- Roazah, N. (2020). Perempuan Dan Keluarga Studi Kasus Di Desa Ngliman Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk. *UIN Satu Tulungagung*, 10–47. <http://repo.uinsatu.ac.id/17428/>
- Setiyani, A. (2012). *Pengisian Waktu Luang*. 10–44.
- Silaban, C. V., & Punduh, C. (2011). Arsitektur Feminisme. *Media Matrasain*, 8(2), 29–38. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jmm/article/view/324>