

## WIYATA TAMAN REKREASI KESEHATAN

Artaxerxes Christopher Lee<sup>1)</sup>, Sidhi Wiguna Teh<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, artaxerxes.315150194@stu.untar.ac.id

<sup>2)</sup> Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, Sidhi@ft.untar.ac.id

Masuk: 10-01-2020, revisi: 28-01-2020, diterima untuk diterbitkan: 09-05-2020 (doi: 10.24912/stupa.v2i1.6821)

### Abstrak

DKI Jakarta sebagai Ibu Kota Indonesia, menjadikan kota terpadat di Indonesia yang mencapai 15,7 ribu jiwa /km<sup>2</sup>, memiliki polusi udara tertinggi di dunia yang mencapai 194 Us Air Index Quality. Polusi udara yang tinggi mengakibatkan penyakit ISPA di kawasan DKI Jakarta mencapai 1.817.579 kasus pada tahun 2018. Sehingga perlunya pengelolaan hidup yang sehat bagi masyarakat DKI Jakarta. Kepadatan kota yang tinggi mengakibatkan perlunya tempat ketiga bagi masyarakat kota. Tempat ketiga yang baik untuk kesehatan masyarakat kota seperti taman, rekreasi, olahraga, tempat makan. Edukasi lingkungan untuk mencintai lingkungan agar terjalannya pengertian dalam penanaman yang baik dan benar, dan penanaman yang paling bermanfaat bagi kota, agar polusi udara di DKI Jakarta dapat berkurang dan menjadikannya paru-paru kota yang sehat bagi masyarakat DKI Jakarta. Kawasan Kecamatan Menteng, Kelurahan Menteng, Kota Administrasi Jakarta Pusat, DKI Jakarta, Titik pusat transportasi umum berada di kecamatan Menteng yang dimana kawasan ini dapat menjadi daya Tarik bagi wisatawan, pekerja, dan pengunjung lainnya yang menggunakan transportasi umum. Penyakit di kecamatan ini paling tinggi adalah ISPA yang menjadi masalah dalam polusi udara. Hal yang penting dalam perancangan di Kecamatan Menteng adalah kemacetan dan ojek atau taksi online yang parkir tidak teratur karena tidak adanya penyediaan base camp pada area titik transportasi umum. Sehingga dengan adanya tempat ketiga bagi kawasan titik pusat transportasi umum sangat di butuhkan sebagai tempat perantara kemacetan dan tempat berkumpul bersama keluarga, teman, dan lain-lain.

**Kata Kunci:** ISPA; kesehatan; lingkungan; polusi udara; transportasi

### Abstract

*DKI Jakarta as the capital of Indonesia, making Indonesia the most populous city which reaches 15.7 thousand inhabitants / km<sup>2</sup>, has the highest air safety in the world which reaches 194 Air Quality Indexes. Air pollution resulting from ARI in the Jakarta area reached 1,817,579 cases in 2018. The problem is the need for a healthy management of life for the people of DKI Jakarta. City densities are the highest deceleration sites for many cities. The third place is good for the health of the city masayarkat such as parks, recreation, sports, eating places. Environmental Education to celebrate the Environment in order to establish an understanding of good and right planting, and planting that is most beneficial for the city, so that air pollution in DKI Jakarta can be reduced and produce healthy lungs for the people of DKI Jakarta. Menteng Subdistrict, Mentahan Ward, Central Jakarta Administration City, DKI Jakarta, Public transportation center is located in Menteng sub-district where this area can be an attraction for tourists, workers and other visitors who use public transportation. The highest disease in this district is ARI which is a problem in air pollution. The important thing in designing in Menteng District is traffic jam and motorcycle taxi or online taxis that park irregularly because there is no base camp in the public transportation point area. So that with the existence of a third place for the central point of public transportation is needed as an intermediary place for congestion and a place to gather with family, friends, and others.*

**Keywords:** air pollution; environment; health; ISPA; transportation

## 1. PENDAHULUAN

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) DKI Jakarta adalah ibu kota negara dan kota terpadat di Indonesia, dan menurut indeks kualitas udara situs *Air Visual* DKI Jakarta menjadi polusi terburuk di dunia. Jumlah kepadatan di Jakarta mencapai 15,7 ribu jiwa/km<sup>2</sup>, dimana sebagai ibu kota negara Indonesia tidak terlepas dari rutinitas tempat pertama (tempat tinggal atau rumah), dan rutinitas tempat kedua (kantor atau sekolah atau kuliah) yang menggunakan kendaraan pribadi sebagai transportasi utama untuk menacapai tempat yang dituju, oleh karena itu salah satunya akan menyebabkan polusi udara di kota meningkat, polusi udara di DKI Jakarta mecapai 194 US *Air Index Quality (AQI)* dan termasuk sebagai kategori tidak sehat.

Maulana (2019) menyatakan bahwa berdasarkan data dari Komite Penghapusan Bensin Bertimbel (KPBB) sumber utama polusi udara di DKI Jakarta disebabkan oleh kendaraan bermotor. Udara polusi yang dihasilkan oleh kendaraan bermotor sebesar 47% lebih tinggi tingkat pencemarannya dari polusi udara lainnya. Oleh karena itu, Satria (2019) mengungkapkan bahwa dalam *Forum Discussion (FGD)*, Syarfrin Lipito sebagai Kepala Dinas Perhubungan (Kadishub) mengatakan adanya pemberlakuan ganjil-genap tidak hanya untuk kendaraan bermobil tetapi juga untuk kendaraan bermotor sebanyak 25 ruas jalan di DKI Jakarta. Sehingga integrasi antara pusat perkantoran dengan transportasi massal semakin meningkat penggunaanya dan kebutuhan moda bersepeda semakin tinggi yang berfungsi sebagai transportasi yang menunjang kehidupan yang lebih sehat.

Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization (WHO)* menyatakan bahwa DKI Jakarta memiliki masalah lingkungan terbesar yang perlu diperhatikan sebagai salah satu dampak terburuk bagi kesehatan dan kelangsungan hidup masyarakat, karena banyaknya polusi udara di DKI Jakarta. Setiadi et al. (2019: 1 dan 15) menyatakan bahwa Menurut Kelapa Bidang Perencanaan dan Pembiayaan Dinas Kesehatan DKI Jakarta Dewi Satiasari faktor polusi udara menyebabkan gangguan kesehatan seperti ISPA, iritasi mata, penyakit akibat gangguan jantung dan pembuluh darah, penurunan sistem kekebalan tubuh, dan kanker apabila terpapar polusi udara dalam jangka panjang. Jumlah kasus ISPA di DKI Jakarta pada tahun 2016 berjumlah 1.801.968 kasus, pada tahun 2017 berjumlah 1.846.180 kasus, pada tahun 2018 berjumlah 1.817.579 kasus, dan pada tahun 2019 bulan Januari berjumlah 178.501 kasus, Febuari berjumlah 232.403 kasus, Maret berjumlah 202.034 kasus, April berjumlah 165.105 kasus, dan bulan Mei berjumlah 127.227 kasus.

Setiap Triwulan satu, dua dan tiga dipengaruhi oleh perubahan musim, dampak pencemaran udara perlu dilakukan paling berpengaruh terhadap derajat kesehatan masyarakat. Setyadi et al. (2019: 1 dan 11) menyatakan bahwa menurut Gubernur DKI Jakarta Anies Baswedan mengatakan upaya menyelesaikan masalah lingkungan hidup, dalam hal ini kualitas udara, membutuhkan kerja sama dari semua pihak. Sebab persoalan tersebut bukan hanya ditentukan melalui kegiatan pemerintahan, tetapi juga dengan kepadatan penduduk yang sangat tinggi, rutinitas yang selalu berulang, dan polusi udara yang tinggi, kota DKI Jakarta sangat minim sekali menyediakan tempat ketiga sebagai tempat kesehatan, kebugaran, dan lingkungan bagi penduduk kota DKI Jakarta, yang dapat berfungsi sebagai gaya hidup yang sehat.

Ibu Kota Provinsi DKI Jakarta memiliki kota 5 kota administrasi, dalam penyebaran polusi udara di kota-kota administrasi berbeda-beda. Gatra (2019) menyatakan bahwa berdasarkan data dari Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) kota administrasi Jakarta Pusat memiliki tingkat polusi tertinggi, dan kota terpadat ke dua sebelum kota administrasi Jakarta Barat. Keperluan akan kesehatan di kota administrasi terutama di Jakarta pusat memiliki 27% pencemaran polusi udara dan memiliki kepadatan sebesar 19,1 jiwa/km<sup>2</sup>, menyebabkan ruang terbuka hijau hanya sekitar 7,28%, Peraturan Menteri Pekerjaan Umum (PMPU) nomor 05/PRT/M/2008: proporsi RTH pada wilayah perkotaan adalah sebesar minimal 30% yang terdiri dari 20% ruang terbuka hijau publik dan 10% terdiri dari ruang terbuka hijau *private*, yang dimana Jakarta Pusat sangat jauh sekali dari kata kota yang sehat. Oleh karena itu, Purnamasari (2019) menyatakan bahwa dinas Ketahanan Pangan Kelautan dan Pertanian (KPKP) DKI Jakarta akan mengembangkan program yang menunjang urban farming di ibukota, dan sebagai edukasi

untuk membudidaya tanaman di wilayah perkotaan. Manfaat yang akan diterima adalah mengurangi polusi yang ada di perkotaan, mencintai lingkungan, dan semakin aktif dalam bekerja sama dengan lainnya. Sehingga masyarakat kota yang pasif akan satu sama lainnya akan menjadi lebih aktif dan lebih peduli akan lingkungan sekitarnya, dan terjalannya tempat kebutuhan ketiga bagi masyarakat kota.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yang diangkat sebagai berikut :

- Gangguan kesehatan ISPA yang disebabkan oleh polusi udara.
- Kurangnya ruang hijau sebagai paru-paru di pusat kota, sebagai tempat edukasi komunitas mencintai lingkungan seperti tanaman, dan hewan.
- Kurangnya ruang tempat ketiga sebagai perantara rumah tinggal dengan perkantoran atau sekolah dipusat transportasi umum, untuk memudahhi aktivitas kesehatan jasmani, dan mengurangi penggunaan kendaraan pribadi (motor).

Berdasarkan kajian dari latar belakang dan indentifikasi masalah, maka batasan proyek ini berfokus kepada pelestarian lingkungan kepada masyarakat mengenai bercocok tanam untuk mengurangi polusi udara yang akan menimbulkan kesadaran akan pentingnya pola hidup yang sehat, seperti lebih banyak penggunaan transportasi umum, kebutuhan kesehatan jasmani masyarakat dan edukasi komunitas.

Beberapa rumusan masalah berdasarkan latar belakang dan indentifikasi masalah yang telah di kaji adalah sebagai berikut:

- Apa fasilitas yang dapat menunjang kesehatan yang diakibatkan oleh polusi udara?
- Program arsitektur apa yang diperlukan untuk mengatasi kurangnya ruang hijau di pusat kota?
- Bagaimana program yang dapat menarik masyarakat untuk belajar mencintai lingkungan?
- Bagaimana program ruang yang dapat menarik masyarakat untuk menggunakan transportasi umum?
- Aktivitas kesehatan jasmani apa yang paling diminati oleh masyarakat?

Tujuan dari proyek yang ingin dicapai adalah meningkatkan kebutuhan kesehatan dan melestarikan lingkungan di wilayah perkotaan dengan aktivitas kebugaran, edukasi, dan berdiskusi atau mengobrol untuk sejenak menghindari dari kesibukan sehari-hari dengan membentuk suatu komunitas kesehatan. Menyediakan tempat untuk membudidayakan tanaman, diharapkan masyarakat kota dapat terdorong untuk melestarikan tanaman di hunian pribadinya. Memberikan ruang hijau yang nyaman dan layak untuk digunakan oleh pekerja, komunitas, pelajar, dan bagi lanjut usia.

## 2. KAJIAN LITERATUR

Munculnya *third place* dikarena adanya pemisahan antara kawasan pemukiman dan kawasan kerja yang dimana masyarakat tidak saling mengenal, meskipun dalam satu lingkungan. Lingkungan pemukiman yang terbentuk terasa sangat membosankan dan mengisolasi masyarakat. Aktivitas masyarakat khususnya remaja lebih banyak terjadi di dalam rumah dan tempat diluar lingkungan rumah untuk berkegiatan kerja, tidak hanya remaja anak yang masih dini mengalami akatifitas yang lebih banyak di rumah dan sekolah. Oleh karena itu, kebutuhan tempat ketiga (*third place*) guna menjembatani kehidupan dalam rumah dan aktivitas dengan kegiatan informal. (Laurice dan Macdonad, 2007).

Menurut Ouldenburg (1989) istilah *third place* adalah istilah yang umum untuk menandakan tempat-tempat publik yang diadakan secara tetap, sukarela, informal untuk kegiatan informal seperti berkumpul bersama keluarga atau teman. . Istilah *place* erat kaitannya dengan teori

*space*, jika *space* berarti tiga dimensi yang membentuk *place*, dimana yang disebut *place* adanya sebuah aktivitas yang hidup. Komunitas-komunitas yang terbangun akan terjadilah sebuah tempat yang dinamakan *third place* Sehingga *third place* menjadi tempat untuk berkumpulnya sebuah komunitas yang memiliki maksud dan tujuan dalam sebuah komunitas yang di bangun dan mengharapkan bahwa keterbukaan satu sama lainnya terjalin dan saling merespon satu dengan lainnya. (Laurice dan Macdonad, 2007).

Menurut Agustinus Susanto, Prinsip dari *third place* adalah *openness*, *Flexibility*, dan *contextuality*. *Openness* dapat diartikan sebagai tempat yang disediakan dapat dikunjungi oleh setiap kalangan dan bersifat publik dan *private* yang disediakan untuk salaing bertukar pikiran dengan orang-orang yang baru dikenal, ruang yang dibuat dapat diakses dengan mudah. *Flexibility* adalah sutau program ruang yang dapat dipakai oleh setiap kalangan yang bersifat universal. *Contextuality* adalah sebuah ruang yang disediakan bagi kebutuhan masyakart, dan menjadi identitas bagi masyarakatnya.

Kertajaya (2008) menyatakan bahwa komunitas adalah perkumpulan beberapa orang yang memiliki kepedulian dengan sesama perkumpulannya, dimana dalam sebuah perkumpulan tersebut akan terjadi suatu relasi pribadi yang kuat antara para anggota dengan anggota lainnya yang dikarenakan adanya kesamaan minat dan kepentingan bersama. Komunitas yang dijalani sebagai sebuah kelompok sosial yang memiliki maksud dalam kepercayaan, sumber daya, prederensi, kebutuhan, risiko dan sejumlah kondisi lain yang serupa. Dengan demikian suatu kamunitas merupakan suatu kelompok sosial yang dapat dinyatakan sebagai masyarakat setempat atau suatu kelompok diwilayah tertentu.

Menurut Delobelle (2008) pengertian dari suatu komunitas adalah sekumpulan orang yang memiliki minat yang sama, ada 4 faktor yang menjadi ciri, yaitu:

- Para anggota saling berkomunikasi dan berbagi ilmu satu dengan lainnya.
- Memiliki suatu tempat yang sudah di sepakati sebagai tempat untuk berkumpul dan bertemu.
- Menjadi kebiasaan dan ritual untuk seseorang datang secara teratur dengan waktu yang sudah ditentukan.
- Para anggota yang sudah menjadi influencer akan merintis dan membuat anggota selanjutnya.

Menurut Delobelle (2008) sebuah komunitas juga memiliki beberapa aturan sendiri dalam berkomunikasi, yaitu:

- Saling berbagi : Dalam komunitas akan terjalinnya saling menolong dan berbagi ilmu satu sama lainnya.
- Komunikasi: Mereka saling menanggapi dan berbincang satu sama lain.
- Kejujuran: Tidak diperbolehkan seseorang berbohong dalam suatu komunitas yang dijalani. Sehingga jika seseorang berbohong akan dijauhan.
- Transparansi: Seseorang harus bersikap terbuka tanpa menyembunyikan sesuatu hal yang di ketahui.
- Partisipasi: Seseorang yang sudah menjadi anggota harus mengikutsertakan acara yang telah di sepakati bersama.

Dalam *Place and placelessness*, Relph (1976) berpendapat bahwa ada relasi antara lanskap, pengalaman keseharian dengan faktor sosial dan ekonomi dalam pembentukan sebuah ruang. Pada awalnya tempat ketiga (*third place*) berkonotasi negatif dan identiknya dengan budaya konsumtif. Istilah *third place* hanya mengarah kepada tempat-tempat *hangout* seperti kafe dan bar. Padahal istilah *third place* juga mengarah pada ruang-ruang terbuka kota, seperti taman kota, *plaza*, dan *sidewalk* dimana masyarakat dapat menghabiskan waktu untuk berkumpul dengan saudara atau teman-teman sambil menikmati suasana kota. Oleh karena itu *third place* juga disebut sebagai *a public meeting place*. (Larice dan Macdonad, 2007).

Taman merupakan area publik atau *private* yang dapat digunakan untuk rekreasi, edukasi, relaksasi, pengetahuan budaya, atau untuk preservasi ruang terbuka. Namun, fungsi yang umum adalah sebagai area rekreasi aktif. Taman berguna juga sebagai ornament lanskap perkotaan, sehingga memberikan nilai estetika lebih (Gallion dan Eisner 1994). Menurut Eckbo 1964 taman dapat dimanfaatkan juga sebagai area untuk relaksasi, merenung, bermeditasi, bersantai, tidur, bermain, maupun untuk tempat bersosialisasi.

Menurut Soetatmo (1979) rekreasi atau *recreation* dapat diartikan sebagai kesukaan atau kesenangan, pengertian lainnya adalah menciptakan kembali atau mengembalikan sesuatu yang hilang. Banyak bidang olahraga yang dijadikan tempat rekreasi seperti *jogging* dan bersepeda. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat mengembalikan energi seseorang yang hilang, sehingga yang dirasakan yaitu pikiran yang jernih dan mengembalikan perasaan yang kalut menjadi jernih. Relasinya dengan kesehatan pribadi, kesegaran jasmani, dan kesehatan mental adalah seseorang akan mendapatkan tenaga baru dan pola pikir yang jernih, sehingga dapat mengerjakan sesuatu dengan lebih baik lagi. Menurut Ouldenburg (1989), *The Great Good Place*, Ruang olahraga dan kegiatan rekreasi adalah salah satu aktivitas *third place* dan memegang peran penting dalam kebutuhan di kalangan masyarakat.

Montgomery (2012), *Happy City, urban design* bermanfaat untuk merangkul sebuah kota yang sehat dan membahagiakan. Semakin padatnya perkotaan, banyak gedung-gedung yang dibangun secara vertikal, sehingga penghijauan berupa konsep taman vertikal dapat menyeimbangi sebuah kota untuk tetap sehat. Menurut Ivanastuti et al. (2015: 25-31) area hijau berupa taman vertikal menunjukkan manfaat yang cukup signifikan dalam menurunkan kandungan karbon monoksida pada udara. Selain vertical garden, teknik pertanian lainnya yang dapat dikembangkan di padat perkotaan adalah hidroponik, selain mudah hidroponik juga dapat memanfaatkan ruang-ruang dalam rumah dan depan rumah. (Istiqomah 2007).

Menurut Hardinge dan Shryock (2001) sehat adalah suatu keadaan di mana seluruh bagian tubuh bekerja dengan efisien, dengan dukungan dan tuntutan yang memadai. Sedangkan menurut Kus dan Waluyo (2004) sehat adalah suatu keadaan yang utuh dan dinamis dalam siklus kehidupan, dimana manusia dapat berfungsi dan menyesuaikan diri secara terus-menerus terhadap setiap perubahan yang timbul, demi memenuhi kebutuhan dasar dalam kehidupan sehari-hari. Poerwodarminto (1976) mengemukakan bahwa pola adalah digambarkan seperti potongan kertas yang dipakai untuk membuat baju (model). Jadi yang dimaksud pola hidup sehat adalah model hidup sehat yang diterapkan oleh seseorang dalam kehidupan atau kebiasaan sehari-hari.

Tempat ketiga sebagai tempat kesehatan, kebugaran dan lingkungan, ketiga kebutuhan ini menjadi penting terutama dalam gaya hidup yang sehat. Peluang yang besar dalam aktivitas kebugaran dapat digunakan oleh komunitas-komunitas kawasannya. Sedangkan fasilitas *private* yang dibangun untuk komunitas adalah kelas kreatif, aktivitas-aktivitas yang bersifat publik dan *private* saling mendukung satu dengan lainnya. Sehingga masyarakat kota menggunakan fasilitas tidak hanya untuk tempat kesehatan, dan kebugaran tetapi sebagai pengalaman tempat ketiga untuk bertemu dengan teman baru, bertukar ide, berkembangnya kontak bisnis dan sebagai pengalaman sosial secara keseluruhan. Soekidjo (1993) menyatakan bahwa perilaku kesehatan pada dasarnya adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus yang diterima seperti sakit, asupan makanan, serta lingkungan sekitarnya yang dirasakan baik tidaknya bagi tubuh seseorang.

Pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Soenarjo, 2002). Beberapa faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat yaitu:

- Pola kebersihan diri,
- Pola makanan dan minuman yang sehat,
- Pola olahraga,
- Pola keseimbangan kegiatan,
- Pola pencegahan dan kesehatan diri.

Edukasi lingkungan merupakan perpaduan antara lingkungan dengan pendidikan. Pendidikan dalam arti sederhana sering diartikan sebagai usaha manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai di dalam masyarakat dan kebudayaan (Hasbullah 1999). UNESCO mengemukakan bahwa pendidikan lingkungan adalah proses pengenalan nilai-nilai dan pemahaman konsep-konsep guna mengembangkan keterampilan dan sikap yang diperlukan untuk saling memahami dan menghargai antar manusia, budaya, dan lingkungan biososial disekelilingnya. Tidak hanya itu, edukasi lingkungan juga membangun perilaku peduli lingkungan terutama mengenai isu-isu yang berkaitan dengan kualitas lingkungan (Trivendi 2008).

Dalam sistem penanaman dalam bangunan vertikal memiliki 3 sistem, yaitu sistem hidroponik, sistem aeroponik dan sistem aquaponik.

- Sistem Hidroponik : merupakan suatu sistem pengganti media tanah dengan menggunakan media air sebagai sistem bercocok tanamnya.
- Sistem Aeroponik : sistem ini hampir sama dengan sistem hidroponik yang membedakan adalah aeroponik menggunakan bantuan dari udara, dan tidak memerlukan media pasir dan krikil
- Sistem Aquaponik : merupakan sistem untuk farming, yang dimana tidak hanya untuk menanam tetapi juga dapat memproduksi ternak ikan, sistem ini di gabungkan oleh sistem hidroponik dengan aeroponik.

Table 1. Waktu masa panen sayuran

No.	Nama Tanaman	Waktu Panen (Hari)	Dimensi	No.	Nama Tanaman	Waktu Panen (Hari)	Dimensi
1.	Sawi/Caisim/Chye Sim	40 – 60	15 cm / pot tanaman	7.	Terong	70 – 80	15 cm / pot tanaman
2.	Sawi Putih	30 – 60		8.	Tomat	65 – 75	
3.	Selada Hijau	45 – 50		9.	Cabe	65 – 75	
4.	Bayam	30 – 40		10.	Pare	60 – 70	
5.	Kangkung	27 – 35		11.	Gambas/Oyong	80 – 90	
6.	Daun Bawang	80 – 90		12.	Timun	60 – 70	

Sumber : <http://hidroponikpedia.com/daftar-masa-panen-sayuran-hidroponik>

Menurut Sumintarsih (2008) pola makanan yang sehat adalah pola makan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air, dan serat makanan. Criteria makanan yang sehat adalah 4 sehat 5 sempurna. Menurut Irianto (2007) pola tersebut perlu dilengkapi dengan kriteria makanan sehat berimbang meliputi:

- Cukup Kuantitas,
- Proporsional,
- Cukup kualitas,
- Sehat,
- Makanan segar alami,
- Makanan nabati,
- Cara memasak,
- Teratur dalam penyajian,
- Minum air 8 gelas sehari.

Tidak kalah pentingnya yaitu makan makanan yang bergizi, adapun menurut Edy dan Slamet (2010) zat gizi dapat dikelompokkan dalam beberapa golongan sebagai berikut :

- Zat tenaga (hidrat arang/zat tepung, lemak),
- Zat pembangun (protein, mineral, air),
- Zat pengatur (vitamin, mineral, air),

Ketiga zat ini sangat dibutuhkan oleh tubuh karena zat tersebut sangat baik. Mengonsumsi serat merupakan faktor penting bagi kesehatan tubuh, kesadaran manusia akan pentingnya makanan berserat kini semakin tinggi. Karena makanan yang kaya akan serat dapat mencegah berbagai penyakit seperti sayuran dan buah (Khomsan, 2004).

Irianto (2007) menyatakan bahwa kebugaran dapat dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu Kebugaran statis, Kebugaran dinamis, dan Kebugaran motoris. Kebugaran jasmani adalah suatu aktivitas sehari-hari seseorang dengan kemampuannya tanpa menimbulkan kelelahan yang terlalu berlebihan tetapi melakukannya dengan efisien, sehingga tidak mengganggu aktivitas lainnya. Pendapat lain menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu sistem kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kerja tubuh secara bersama-sama sehingga kerja tubuh tetap efisien (Corbin et al., 2007). Kebugaran jasmani adalah beberapa kombinasi suatu aspek tidak hanya dalam satu karakteristik saja. Seseorang bugar dapat diukur dari komponen-komponen kebugaran yang segaris lurus dengan kesehatan seseorang (Corbin dan Lindsey, 1997).

Memiliki jasmani yang bugar merupakan dambaan setiap orang, dari anak-anak, remaja, dewasa, maupun yang sudah lanjut usia (lansia). Biasanya seseorang akan melakukan aktivitas fisik (olahraga) pada hari minggu dan hari libur, dalam olahraga mereka juga tidak memandang usia seseorang ataupun status sosial seseorang, biasanya olahraga yang lakukan yaitu *jogging*, bersepeda, berenang, dan lainnya. Meskipun mereka banyak yang kurang mengetahui bagaimana olahraga yang benar, tetapi mereka menyadari bahwa memiliki tubuh yang sehat merupakan suatu hal yang baik dan sangat dibutuhkan bagi tubuh.

Menurut Irianto (2007) olahraga adalah aktivitas yang menggunakan otot-otot volunter atau sadar dengan suatu tindakan aktivitas gerak, jika tidak digunakan atau digerakan secara teratur akan membuatnya lemah dan kendur, secara sendirinya akan mengakibatkan kelemahan pada organ-organ tubuh dan sistem yang dibentuk otot-otot tak sadar. Manfaat dari aktivitas kebugaran atau olahraga, antara lain:

- Mengatur tonus dan menguatkan setiap organ tubuh serta sistem dalam tubuh.
- Membantu menenangkan ketegangan, membuat tidur lebih nyenyak.
- Menguatkan pengendalian diri, meningkatkan mutu kerja pikiran dan meningkatkan rasa segar.
- Mengurangi rasa tertekan dan cemas.
- Menurunkan stres emosional.
- Menurunkan lemak darah (meningkatkan kolesterol baik) menghindarkan dari penyakit jantung dan stroke.
- Mengurangi resistensi insulin, membantu mengendalikan kadar gula darah, dan bermanfaat pada pengobatan diabetes.
- Membantu menghilangkan sembelit.
- Melindungi terhadap osteoporosis atau pengeroposan tulang.
- Meningkatkan daya tahan untuk bekerja dan bermain.
- Memperpanjang usia harapan hidup.

### 3. METODE

Dalam pencarian dan pengolahan data dapat dibagi dalam dua kategori, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer yang diperoleh berdasarkan data langsung dari sumber yang terkait dengan tema. Sedangkan data sekunder yaitu data yang diperoleh secara tidak langsung dari sumbernya, atau data yang diperoleh dalam pengumpulan data berdasarkan dari bahan-bahan kepustakaan. Pencarian data dari pengelolaan data primer dan sekunder.



Gambar 1. Metode pengumpulan data dan perancangan

Sumber: Penulis, 2019

### 4. DISKUSI DAN HASIL

Bangunan Wiyata Taman Rekreasi Kesehatan yang dirancang di Jakarta Pusat ini berdekatan dengan stasiun KRL Sudirman, dan berada di titik pusat transportasi umum seperti MRT Dukuh Atas, KRL BNI, bus stop Dukuh Atas yang dimana proyek ini mengutamakan pejalan kaki sebagai pengunjung primer. Dalam pemilihan tapak dilakukan analisis makro, mezo, dan mikro untuk menentukan penyesuaian fakta dan fenomena yang diangkat. Sehingga dalam pemilihan tapak pada analisis mikro dilakukan *scoring* tapak.

Analisis makro dilakukan mencakup fakta dan fenomena yang sedang berlangsung di DKI Jakarta. Analisis makro yang lakukan seperti penyumbang terbesar polusi udara di DKI Jakarta berada di Jakarta Pusat yang mencapai 100 dalam Indeks Standar Pencemaran Udara (ISPU), dan masih kurangnya ruang terbuka hijau di Jakarta Pusat yang mencapai 7,28% saja.

Satria (2019) menyatakan bahwa Kepala Dinas Perhubungan (Kadishub) DKI Jakarta Syarfrin Lipito mengatakan dalam *Forum Group Discussion* (FGD) adanya pemberlakuan ganjil-genap tidak hanya untuk kendaraan mobil tetapi juga untuk kendaraan bermotor, pembatasan yang ditambah di 16 ruas jalan berlaku pada tanggal 12 agustus 2019, jika sebelumnya ada 9 ruas jalan yang diterapkan ganjil-genap, total ada 25 ruas jalan di Jakarta yang terkena perluasan sistem pembatasan kendaraan. Pemerintahan provinsi DKI Jakarta menjamin kualitas dan ketersediaan jalan, dan membatasi usia maksimal kendaraan yang diperbolehkan masuk di Ibu Kota DKI Jakarta adalah 10 tahun pada tahun 2025. Peraturan ini dibuat supaya masyarakat berpindah dari pemakaian kendaraan pribadi diganti ke transportasi massal yang telah disediakan oleh pemerintah seperti Transjakarta, MRT, LRT, dan KRL.

Daerah transportasi massal di Dukuh Atas sebagai titik pusat *transit oriented development* (TOD) dan transportasi teramai di bandingkan pada titik-titik transportasi lainnya. Direktur Utama PT MRT William Sabantar menjelaskan bahwa penumpang yang menggunakan MRT sebesar 62 ribu orang hingga 116 ribu orang menggunakan transportasi MRT perharinya, pengguna transportasi MRT Dukuh Atas sebesar 10,7%. Dari data PT KAI, pengguna transportasi KRL di stasiun sudirman mencapai 35 ribu orang perharinya, yang dimana daerah ini sebagai daerah transit dari menggunakan Transjakarta ke transportasi KRL.

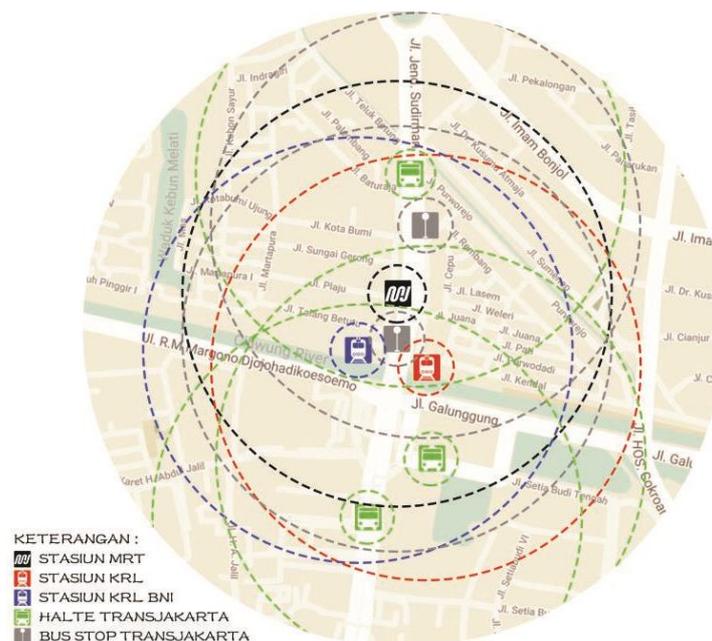
Dalam studi lapangan yang dilakukan pada siang hari dan malam hari, dan pada hari kerja dengan hari libur, daerah dukuh atas memiliki 2 area bus stop dan 2 area halte, masing-masing menjangkau area yang berbeda-beda. Tingkat keramaian pada siang hari dapat disimpulkan bahwa pengguna transportasi pada siang hari dapat di bilang tidak terlalu ramai pada hari kerja, dan pada malam hari pengguna Transjakarta sangat padat, sedangkan hari libur pada siang dan malam hari dapat terbilang ramai pengguna Transjakarta. Berikut adalah data yang telah distudi di lapangan sebagai berikut :

Tabel 4.1 Tingkat keramaian di halted dan bus stop Transjakarta di Dukuh Atas

Halte / Bus Stop	Hari Kerja (rata-rata)		Hari Libur (rata-rata)	
	Siang	Malam	Siang	Malam
Halte Dukuh Atas	4-6 org / 1-3 menit Transjakarta	27-29 org / 3-5 menit Transjakarta	10-12 org / 2-4 menit Transjakarta	17-19 org / 2- 4 menit Transjakarta
Halte Dukuh Atas 2	11-14 org / 5-7 menit Transjakarta	33-35 org / 3-5 menit Transjakarta	15-17 org / 5-7 menit Transjakarta	21-23 org / 3- 5 menit Transjakarta
Bus Stop Dukuh Atas	6-8 org / 4-6 menit Transjakarta	36-38 org / 3-5 menit Transjakarta	14-16 org / 4-6 menit Transjakarta	25-27 org / 3- 5 menit Transjakarta
Bus Stop Dukuh Atas 2	2-4 org / 6-8 menit Transjakarta	27-29 org / 4-6 menit Transjakarta	5-7 org / 6-8 menit Transjakarta	16-18 org / 5- 7 menit Transjakarta

Sumber: Penulis, 2019

Dapat dilihat dari hasil survey yang dilakukan pengguna transportasi Transjakarta pada malam hari untuk hari biasa lebih ramai dibandingkan pada siang hari, tetapi pada hari libur siang dan malam hari memiliki perbandingan yang tidak terlalu jauh, sehingga dapat disimpulkan peminatan pengunjung yang dapat pada hari libur akan lebih banyak dibandingkan pada hari biasa, aktivitas di hari libur dapat dibuat event tertentu untuk menambah minat pengunjung untuk datang ke bangunan yang di rencanakan.



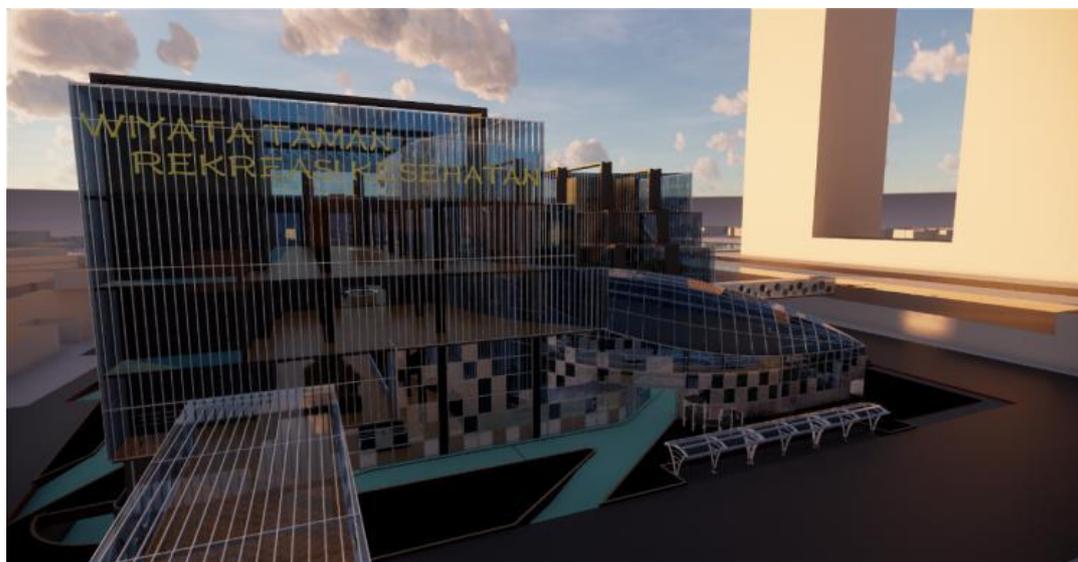
Gambar 2. Peta pesebaran halte dan bus stop Transjakarta di Dukuh Atas dan radius 500 meter dari area halte dan bus stop  
Sumber: Penulis, 2019

Area Dukuh Atas sangat berpotensi untuk memaksimalkan masyarakat untuk hidup yang lebih sehat, dari membangun fasilitas kebutuhan masyarakat yang berdekatan dengan transportasi umum untuk mendorong masyarakat mengurangi pemakaian transportasi pribadi. Area Dukuh Atas juga salah satu daerah yang dibatasi penggunaan transportasi pribadi oleh pemerintah, plat ganjil-genap yang diberlakukan tidak hanya pengguna transportasi mobil tetapi juga motor untuk mengurangi kemacetan di sekitar kawasan.

Dalam tahap analisis mikro dilakukan *scoring* pada tapak. Proses dalam pemilihan tapak dimulai dengan zonasi tapak, luas tapak, dan ketinggian bangunan yang sesuai dengan kriteria fungsi bangunan dan yang berada di radius 500m dari area *TOD*, sehingga jarak tempuh dari transportasi massal ke bangunan seimbang dan lebih mudah untuk dijangkau atau diakses oleh masyarakat.

Dari hasil analisa dan *scoring* yang dilakukan di 3 tapak, dapat diambil kesimpulan bahwa lokasi tapak yang sesuai kriteria adalah tapak yang berada di Jl. Blora RT.2 RW.6, kecamatan Menteng, kelurahan Menteng, Jakarta Pusat. Dalam informasi tapak, penyakit ISPA di kawasan ini sangat tinggi di dibandingkan dengan penyakit lainnya, dan dalam analisa matahari, dan angin dapat dimaksimalkan dalam perancangan bangunan ini. Karena polusi udara di area ini dapat terbilang tinggi, penempatan-penempatan untuk mengurangi polusi udara dengan cara pemilihan tanaman yang efektif untuk menyerap polusi udara yang ada, sehingga di area kawasan tapak akan tetap terjaga kebersihan udaranya.

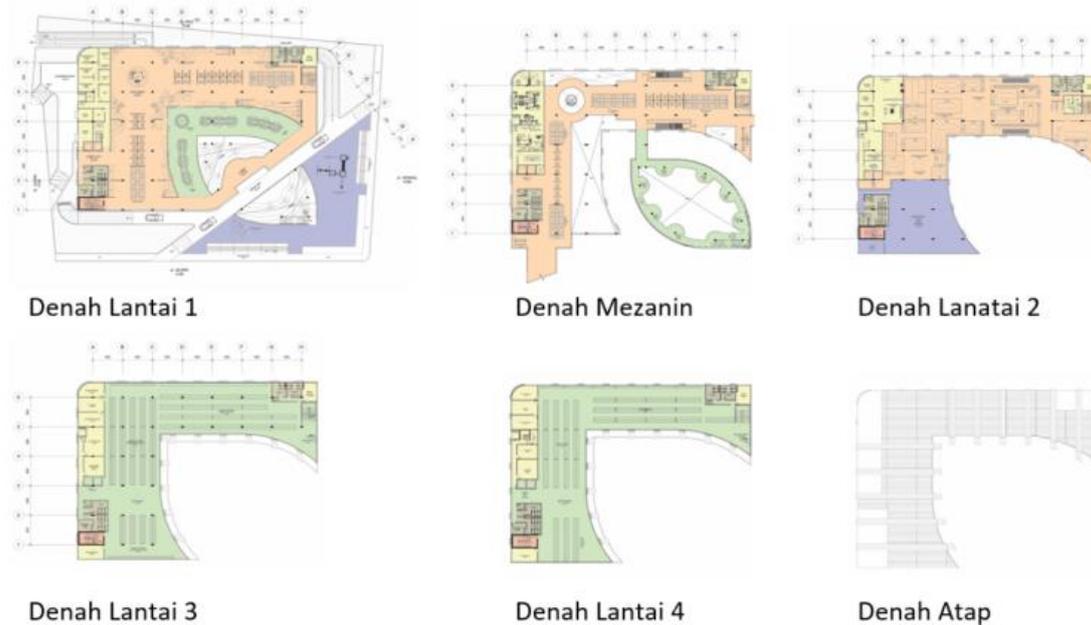
Permasalahan yang didapat dikawasan ini adalah kemacetan yang dikarenakan oleh ojek *online* dan taksi *online* yang parkir di bahu jalan, sehingga menyebabkan kemacetan pada daerah Jl. Blora dekat stasiun Sudirman. Titik-titik *base camp* ojek *online* dapat terbilang jauh dari area stasiun KRL Sudirman, dengan adanya penyediaan tempat lahan parkir untuk ojek *online* dan taksi *online* dapat menjadi *opportunity* bagi program ruangan pada bangunan.



Gambar 3. Perspektif bangunan  
Sumber: Penulis, 2019

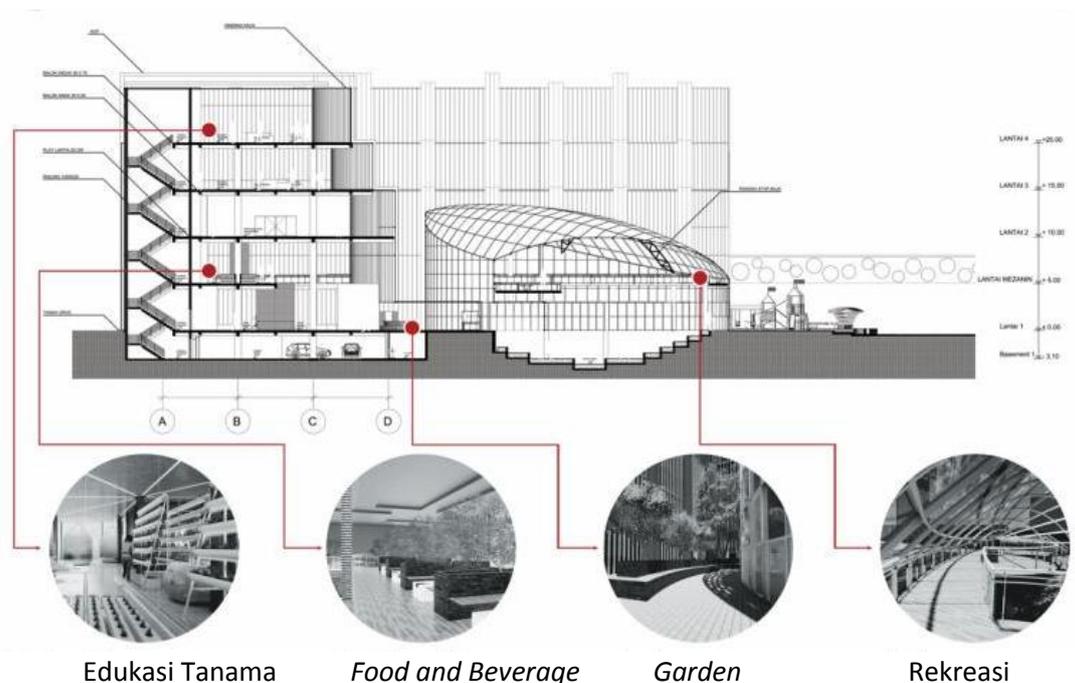
Pada masa bangunan terbentuk menyesuaikan kontekstual kawasan menteng, konsep yang terbentuk adalah harmonis dan kontras. Yang dimana harmoni akan mewujudkan rasa menghargai bangunan yang sudah ada dan memperhatikan konteks lingkungannya, untuk menghindari karakteristik bangunan pada kawasan hilang, dengan adanya bangunan ini akan membangun dan mendukung ciri khas kawasan ini. Kontras yang dimana menyesuaikan fungsi bangunan dengan lingkungannya dengan menciptakan lingkungan urban yang baik dan menarik, sehingga menjadikan suatu strategi desain untuk menarik pengunjung dan akan berpengaruh terhadap fokus dan citra aksen pada suatu kawasan ini.

Denah pada perancangan ini mengikuti dari program ruang dan zoning yang telah di analisa, perancangan pada denah basement hingga lantai 4 merupakan zonasi publik hingga zonasi private. Dalam ruang publik yang dapat diakses setiap pengunjung pada kawasan, pengunjung pengguna transportasi pribadi maupun umum, tetapi bangunan ini lebih kepada masyarakat yang memiliki minat untuk memakai kendaraan umum, karena dengan penggunaan transportasi umum dapat mengurangi polusi udara di Jakarta Pusat.



Gambar 4. Denah bangunan Wiyata Taman Rekreasi Kesehatan  
Sumber: Penulis, 2019

Pembagian 2 masa dilakukan karena untuk mencapai fungsi publik dan *private* yang lebih terjaga keamaannya dan menyesuaikan konsep bangunan yaitu harmonis dan kontras pada kawasan menteng.



Gambar 5. Potongan bangunan Wiyata Taman Rekreasi Kesehatan  
Sumber: Penulis, 2019

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Proyek ini merupakan salah satu untuk mawadahi kehidupan manusia yang lebih sehat, membudayakan tanaman, dan pola makan yang baik. Pola hidup yang sehat dimulai dari diri sendiri dan mawadahi aktifitas itu sendiri, diharapkan masyarakat dapat mencintai lingkungannya dengan cara lebih banyak penggunaan transportasi massal, bercocok tanam, dan merawat lingkungannya. Fungsi utama dalam pola hidup yang sehat bertujuan untuk membentuk komunitas edukasi tanaman, olahraga, dan pola makan yang baik, sehingga visi dari proyek ini adalah membangun, mendukung, dan meningkatkan kesehatan bagi masyarakat, dan lingkungan kota, agar menjadi gaya hidup yang sehat bagi masa depan.

Perancangan bangunan Wiyata Taman Rekreasi ini terdapat beberapa point yang dapat disimpulkan pada rancangan bangunan ini:

- Wiyata Taman Rekreasi Kesehatan dirancang untuk melengkapi kebutuhan tempat ketiga, solusi mengurangi kemacetan di daerah menteng, menjaga kesehatan tubuh dengan mencintai lingkungan, olahraga, dan pola makan yang sehat.
- Edukasi lingkungan untuk membudayakan tanaman, dapat diolah menjadi bahan pangan untuk dikonsumsi, dan mencintai lingkungan untuk menjaga udara tetap bersih.
- Rekreasi dan olahraga menjadi pendukung membudayakan tanaman dengan adanya area kebugaran, kesehatan masyarakat ikut terdorong untuk mengikuti pola hidup yang sehat tidak hanya dari makanan dan lingkungannya tetapi dari diri sendiri juga.

Dalam perancangan Wiyata Taman Rekreasi Kesehatan dimana manusia akan sebanding lurus dengan kesehatan yang harus dijaga, tidak hanya diri sendiri tetapi juga lingkungannya juga harus lebih baik dan terjaga. Sehingga kawasan ini menjadi kawasan paru-paru kota yang sehat.

## REFERENSI

- Air Visual. (2019). Jakarta Air Quality Index(AQI) and Weather Daily Forecast, diunduh 10 Juli 2019, <https://www.airvisual.com/indonesia/jakarta>
- Badan Pusat Statis. (30 Januari 2017). Distribusi dan Kepadatan Penduduk Menurut Kabupaten, Kota di Provinsi DKI Jakarta, 2015, diunduh 12 Juli 2019, <https://jakarta.bps.go.id/statictable/2017/01/30/138/distribusi-dan-kepadatan-penduduk-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-dki-jakarta-2015.html>
- Corbin, C.B., & Lindsey, R. (1997). *Concepts of Physical Fitness*. Iowa: Brown and Benchmark Publisher.
- Corbin, C.B., Masurier, L. G.C., & Lambdin, D.D. (2007). *Fitness for Life: Middle School*. USA: Human Kinetics.
- Delobelle, V. (Mei 2008), Corporate Community Management by Vanina Delobelle, PhD, diunduh 10 Agustus 2019, [www.vaninadelobelle.com](http://www.vaninadelobelle.com)
- Djonet, S. (1979). *Kesehatan Pribadi. (untuk SGO)*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Eckbo, G. (1964). *Urban Landscape Design*. New York (US): McGraw-Hill Companies, Inc.
- Edy, S.M. dan Slamet (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Kelas VI*. Sidoarjo: CV. Adiperkasa.
- Gatra, S. (28 Juli 2019). Jakarta, Mari Sudahi Berkawan dengan Polusi, diunduh 2 Agustus 2019 <https://megapolitan.kompas.com/read/2019/07/28/06474411/jakarta-mari-sudahi-berkawan-dengan-polusi?page=all>
- Gallion, A. B. & Eisner, S. (1994). *Pengantar Perencanaan Kota*. Jakarta: Erlangga.
- Hardinge, M. & Shryock, H. (2001). *Kiat Keluarga Sehat Mencapai Hidup Prima dan Bugar*. Bandung: Indonesia publishing house.
- Hasbullah. (1999). *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan edisi revisi*. Jakarta (ID): PT Raja Grafindo Persada.
- Irianto, D.P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, K. dan Kusno W. (2004). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: Yrama Widya.

- Istiqomah, S. (2007). *Menanam Hidroponik*. Jakarta: Azka Press.
- Ivanastuti, D; Widiatmono, B.R, & Susanawati, L.D. (2015). Tingkat Penurunan Konsentrasi Karbon Monoksida (CO) Udara Ambien Menggunakan Taman Vertikal Studi Kasus di Esa Sampoerna Center Surabaya. *Jurnal Sumberdaya Alam dan Lingkungan*, 2(2): 25-31.
- Kertajaya, H. (2008). *Arti komunitas*. Bandung: Gramedia Pustaka.
- Khomsan, A. (2004). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Laurice, M. & Macdonald, E. (2007). *The Urban reader*, second editation, Routledge.
- Maulana, A. (20 Agustus 2019). [POPULER OTOMOTIF] BBM yang Dihapus Pemerintah | Motor Penyumbang Polusi, Diunduh 21 Agustus 2019, <https://otomotif.kompas.com/read/2019/08/20/060200315/-populer-otomotif-bbm-yang-dihapus-pemerintah-motor-penyumbang-polusi?page=all>Montgomery, C. (2012). *The Happy City: Transforming Our Lives Through Urban Design*, Penguin, London.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Pekerjaan Umum nomor: 05/PRT/M/2008
- Poerwadarminta W.J.S. (1976). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Purnamasari, D. D. (14 Agustus 2019). Tren "Urban Farming" dan Festival Pangan 2019, diunduh 18 Agustus 2019, <https://kompas.id/baca/utama/2019/08/14/festival-pangan-2019-tampilkan-produk-unggulan-dki/Oldenburg>, R. (1989). *The Great Good Place*. Da Capo Press. Amerika.
- Relph, E. (1976). *Place and placelessness*. London: Pion Limited.
- Satria, G. (12 Agustus 2019). Perluasan Ganjil Genap di Jakarta Bukan Kebijakan Dadakan, diunduh 21 Agustus 2019, <https://otomotif.kompas.com/read/2019/08/12/092014615/perluasan-ganjil-genap-di-jakarta-bukan-kebijakan-dadakan>
- Setiadi, B., Noviarni, S. & Okezone. (2019, Juli 31). Polusi Jakarta Bahayakan Kesehatan Warga. *Koran Sindo*. p. 1, dan 15.
- Setyadi, B., Anton C., & Wahyu S. (2019, Agustus 03). 2025, Mobil Usia 10 Tahun Tak Boleh Masuk Jakarta. *Koran Sindo*. p. 1, dan 11.
- Soenarjo, R.J. (2002). *Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sumintarsih. (2008). *Menjaga Berat Badan Ideal Dengan Pola Hidup Sehat*. Majalah Ilmiah Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY.
- Trivedi, P. R. (2008). *Environmental Education*. New Delhi (IN): SB Nangi APH Publishing Corporation.
- World Health Organization. (2016). WHO Global Urban Ambient Air Pollution Database (update 2016), diunduh 12 Juli 2019, <https://www.who.int/airpollution/data/cities-2016/en/>

