

## HOME FOR ELDERLY PEOPLE – FASILITAS KESEHATAN DAN REKREASI LANSIA DI PULOGEBANG

Charlotte Sacharissa<sup>1)</sup>, Sidhi Wiguna Teh<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, charlottesacharissa@gmail.com

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

Masuk: 23-01-2021, revisi: 21-02-2021, diterima untuk diterbitkan: 26-03-2021

### Abstrak

Kita pada dasarnya sebagai individu manusia tidak dapat hidup hanya dengan berdiam diri, melainkan harus berpetualang atau berkelana untuk mendapatkan pembelajaran mengenai hidup dan esensi berhuni. Namun ketika manusia memasuki usia tua, tidak semua hal dapat dilakukan dengan bebas sebagaimana ketika berusia muda dan mengakibatkan beberapa individu tua menjadi frustrasi akan kondisi fisik mereka yang berujung frustrasi dan mengakibatkan gangguan kesehatan dan psikologis. *Home for Elderly People* merupakan fasilitas kesehatan dan rekreasi bagi lansia di kelurahan Pulogebang, dimana Pulogebang merupakan kawasan yang terdapat keberadaan individu lansia dengan jumlah terbanyak di Jakarta Timur dan juga keberadaan kondisi ekonomi menengah ke bawah yang menyebabkan kesehatan seorang lansia tidak begitu diperhatikan. *Home for Elderly People* hadir dengan tiga aktivitas utama yaitu, *treatment area*, *productive area*, dan *healing area* dengan ramp, taman, dan metode ramah usia sebagai konsep utama dalam proyek ini. Dengan kehadiran proyek ini diharapkan dapat membantu lansia untuk menjadi individu yang lebih sehat dan aktif di masa depan.

**Kata kunci:** berhuni; kesehatan; lansia; ramah usia; rekreasi

### Abstract

*We, basically, as an individual, human beings cannot live in silence, but must travel or wander to get learning about life and the essence of dwelling. However, when humans enter old age, not all things can be done as freely as when they were young, and it causes some elderly individuals to become frustrated with their physical condition which leads to frustration and results in health and psychological problems. Home for Elderly People is a healthcare and recreation facility for the elderly in Pulogebang, where Pulogebang is an area where the largest number of elderly individuals are in East Jakarta and also the existence of middle to lower economic conditions that cause the health of an elderly person to be neglected. Home for Elderly People comes with three main activities, namely, treatment areas, productive areas, and healing areas with ramps, gardens, and age-friendly methods as the main concept in this project. With this project, it is hoped that it can help the elderly to become healthier and more active individuals in the future.*

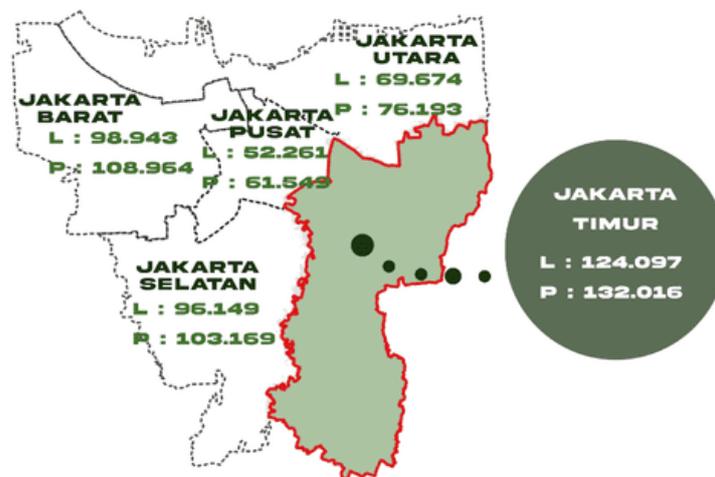
**Keywords:** age-friendly; dwelling; elderly; healthcare; recreation

## 1. PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Tahun 1960 Indonesia berada dalam era tambahan jumlah bayi yang luar biasa, yang dikenal dengan era *baby boom*. Hingga akhirnya pada tahun 1970 pemerintah mengeluarkan program KB (Keluarga Berencana) yang kemudian berhasil menekan pertumbuhan penduduk. Hasil dari program tersebut kini membawa bayi-bayi pada era *baby boom* menua, dan akibatnya memperlebar piramida kelompok penduduk tua. Era *baby boom* menua ini diperkirakan akan terus berlangsung, dan pada tahun 2050 diperkirakan jumlah mereka akan mencapai 2,1 miliar di seluruh dunia (United Nation, 2017).

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia membutuhkan perkembangan terhadap bidang pelayanan lansia seiring dengan menurunnya metabolisme tubuh untuk memberikan rasa nyaman dan aman bagi mereka baik secara fisik dan psikologis. Hal ini penting untuk mendukung lansia dalam mengaktualisasikan dirinya secara optimal dalam berinteraksi, serta kemudahan dalam mengakses pelayanan yang dibutuhkan. Penduduk yang menua dapat memberikan kontribusi positif bagi pembangunan bangsa apabila pemerintah siap untuk memperhatikan infrastruktur yang membantu lansia untuk lebih berkontribusi. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa negara-negara yang mengantisipasi dan memanfaatkan potensi yang kaya dari populasi lansia dapat memperoleh manfaat umur panjang karena para lansia biasanya memiliki keterampilan, pengalaman dan kebijaksanaan dan sebenarnya dapat terus memberikan kontribusi yang berharga bagi bangsa dan masyarakat untuk waktu yang lebih lama. Pada akhirnya, negara yang mempromosikan penuaan yang aktif akan memiliki keunggulan dibandingkan dengan negara yang tidak.



Gambar 1. Jumlah Penduduk Lansia di Jakarta  
Sumber: Data Jakarta

Jakarta Timur merupakan bagian kota administratif dengan jumlah lansia terbanyak yaitu sebesar 256.113 jiwa, lalu diperkecil ke kecamatan Cakung dan Kelurahan Pulogebang sebesar 8.723 jiwa. Besarnya jumlah populasi lansia di Pulogebang dengan keberadaan ekonomi yang tidak memungkinkan bagi lansia untuk mendapatkan perhatian khusus pada kesehatannya, berdampak negatif pada kesehatan lansia. Oleh karena itu perlunya fasilitas yang memadai untuk para lansia agar dapat terus beraktivitas guna meningkatkan kesehatan dan mobilitas.

### Rumusan Permasalahan

Perubahan fisik, mental, sosial, dan kesehatan akan mulai manusia alami saat memasuki masa tua, sehingga tidak sedikit lansia yang merasa sangat sendirian, frustrasi, dan kehilangan rasa kepercayaan diri mereka. Pada kondisi inilah terlihat bahwa lansia bergantung kepada manusia lain untuk mendapatkan dukungan/ bantuan. Lansia dapat menjadi segmen usia yang bahagia jika setiap individu memiliki kesehatan dan lingkungan sosial yang memadai.

### Tujuan

Tujuan dari proyek ini yaitu diharapkan dapat memberikan pengaruh baik dalam meningkatkan angka harapan hidup pada lansia, yaitu dengan menghadirkan fasilitas kesehatan dan rekreasi untuk lansia dengan konsep *age-friendly*, dimana proyek ini juga mengutamakan prinsip *Healthy Ageing* dan *Active Ageing*, dimana membantu meningkatkan kesehatan dan juga keaktifan mobilitas lansia tersebut.

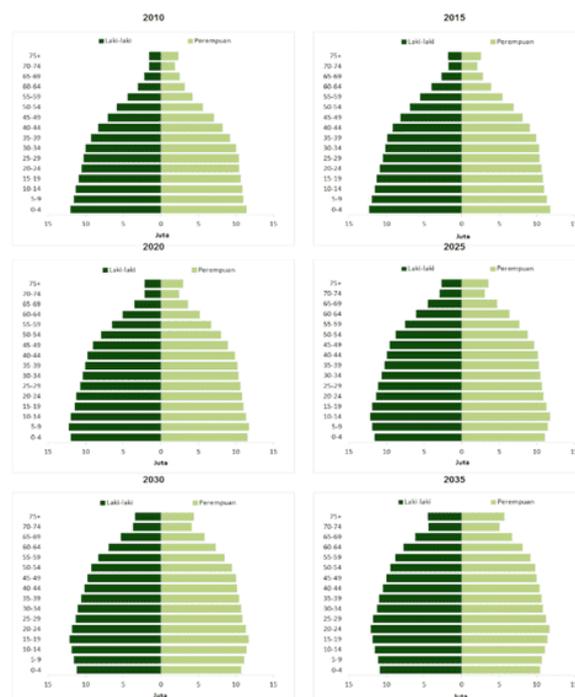
## 2. KAJIAN LITERATUR

### Dwelling

Dalam buku *Building, Dwelling, Thinking*, Martin Heidegger mengartikan *dwelling* ke dalam 3 unsur penting yaitu *wandering/mengembara* yaitu bermimpi/ berminajinasi merupakan hal yang sangat penting dalam perjalanan hidup setiap manusia; *Staying/tinggal*; Pembelajaran/*learning*. Heidegger (1971) menyatakan secara filosofis bahwa *dwelling* yaitu untuk bertahan hidup kita sebagai manusia tidak hanya bisa dengan berdiam diri/ menetap, tetapi harus mengembara/menjelajah, karena konsep berhuni dan ada di dunia berhubungan dengan menetap dan berpetualang.

### Ageing Population di Indonesia

Secara global, terdapat 703 juta lansia yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2019. Asia Timur dan Tenggara merupakan bagian dunia yang jumlah lansianya terbesar di seluruh dunia yaitu dengan jumlah 260 juta, diikuti oleh Eropa dan Amerika Utara yaitu lebih dari 200 juta. *Ageing population* telah diakui sebagai salah satu penyebabnya empat “tren besar” demografis secara global, yaitu pertumbuhan dan penuaan populasi, migrasi internasional dan urbanisasi. Piramida penduduk Indonesia memperlihatkan lebarnya di bagian penduduk muda yang berusia 0-14 tahun yang merupakan komposisi penduduk yang paling besar pada tahun 2010. Sedangkan pada piramida penduduk hasil perkiraan pada tahun 2020 tampak terjadi perubahan, yaitu kelompok umur 0-4 tahun mulai berkurang, kelompok umur 5-9 tahun akan mengalami pembengkakan karena jumlah kelahiran yang tinggi dari masa 10 tahun sebelumnya dan jumlah penduduk kelompok 65 tahun ke atas juga mengalami kenaikan.



Gambar 2. Piramida penduduk tahun 2020-2045

Sumber: Badan Perencanaan Pembangunan Nasional, Badan Pusat Statistik, 2013

Diperkirakan pada tahun 2035 penduduk dengan usia 0-14 tahun akan mengalami penurunan yang signifikan. Seiring dengan perkembangan penduduk, bagian tengah piramida mengalami pembengkakan, penduduk yang berusia 65 tahun ke atas mengalami kenaikan yang signifikan. Melonjaknya penduduk usia lanjut merupakan keadaan ketika jumlah penduduk usia produktif saat ini sedang meningkat, tetapi beberapa tahun yang akan datang mereka akan memasuki usia lanjut atau pensiun.

### Ageing Population di Jakarta



Gambar 3. Persentase Penduduk Lansia di DKI Jakarta  
Sumber: Statistik.jakarta.go.id, 2019

Menurut data hasil Susenas 2019, penduduk lanjut usia (lansia) di DKI Jakarta didominasi kategori lansia muda (60-69 tahun) sebesar 71%. Masih terdapat lansia yang berada pada kelompok umur diatas 70 tahun dan presentasinya cukup besar (29%). Persentase tersebut memperlihatkan bahwa terjadi peningkatan angka harapan hidup di DKI Jakarta. Persentase rumah tangga lansia di DKI Jakarta sebesar 21.18% pada tahun 2019. Menurut status keanggotaan rumah tangga, lansia yang masih berstatus sebagai kepala rumah tangga ada sekitar 71%. Pola bertempat tinggal lansia juga berkaitan erat dengan kesehatan lansia. Gambar diagram menunjukkan bahwa lansia paling banyak tinggal bersama dengan keluarga mereka sebesar 42% dan tiga generasi sebesar 31%. Pada hakikatnya, kehidupan lansia yang masih memiliki pasangan akan diperhatikan oleh pasangan mereka masing-masing. Sedangkan lansia yang berstatus sebagai orang tua/ mertua kehidupannya akan diperhatikan oleh anak dan menantunya. Berdasarkan status perkawinan, lansia didominasi oleh status kawin sebesar 59% dan cerai mati sebanyak 37%.



Gambar 4. Persentase Penduduk Lansia di DKI Jakarta  
Sumber: Statistik.jakarta.go.id, 2019

### Lansia

Darmojo (2004) menyatakan bahwa, Usia Lanjut adalah fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Ketika kondisi hidup berubah, seseorang akan kehilangan tugas dan fungsi ini, dan memasuki selanjutnya, yaitu usia lanjut, kemudian mati. Bagi manusia yang normal, siapa orangnya tentu telah siap menerima keadaan baru dalam setiap fase hidupnya dan mencoba menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungannya. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), batasan lanjut usia meliputi usia pertengahan (*middle age*) yaitu kelompok usia 45 sampai 59 tahun; lanjut usia (*elderly*) usia antara 60 sampai 74 tahun; lanjut usia tua (*old*) usia antara 75 sampai 90 tahun; usia sangat tua (*very old*) usia di atas 90 tahun.

### Kebutuhan hidup Lansia

Seseorang memiliki kebutuhan hidup. Orang lanjut usia juga memiliki kebutuhan hidup yang sama agar dapat hidup sejahtera. Kebutuhan hidup orang lanjut usia antara lain perumahan yang sehat, kondisi rumah yang tentram dan aman, pemeriksaan kesehatan secara rutin, kebutuhan akan makanan bergizi

yang seimbang, kebutuhan-kebutuhan sosial seperti bersosialisasi dengan semua orang dalam segala usia. Kebutuhan tersebut diperlukan oleh lanjut usia agar dapat mandiri. Kebutuhan manusia meliputi Kebutuhan aktualisasi diri (*self actualization needs*) adalah kebutuhan untuk mengungkapkan kemampuan fisik rohani maupun daya pikir berdasar pengalaman masing-masing; kebutuhan harga diri (*esteem needs*) adalah kebutuhan akan harga diri untuk diakui akan keberadaannya; kebutuhan sosial (*social needs*) adalah kebutuhan untuk bermasyarakat atau berkomunikasi dengan manusia lain melalui organisasi profesi, kesenian, olahraga, dan kesamaan hobi; kebutuhan ketentraman (*safety needs*) adalah kebutuhan akan rasa keamanan dan ketentraman, baik lahiriah maupun batiniah seperti kebutuhan akan jaminan hari tua, kebebasan, dan kemandirian; serta kebutuhan fisik (*physiological needs*) adalah kebutuhan fisik atau biologis seperti pangan, sandang, dan papan.

### **Bentuk-bentuk produktivitas Lansia**

#### *Senam*

Kegiatan senam dilakukan untuk menyehatkan tubuh lansia dan membuat tubuh lansia terasa bugar

#### *Melakukan kegiatan ketrampilan*

Kegiatan ketrampilan seperti melakukan kegiatan kerajinan tangan seperti menyulam, membuat keset, merangkai bunga, membuat sapu ijuk atau sapu lidi, dan lainnya yang dapat mengatasi kebosanan. Tentunya kegiatan ini dapat menyenangkan dikarenakan dikerjakan bersama-sama dengan individu lansia lainnya, sehingga akan tercipta sosialisasi antar sesama lansia.

#### *Bercocok tanam*

Bercocok tanam dapat menghilangkan rasa *loneliness syndrom* serta timbulnya rasa bahagia bagi lansia. Bercocok tanam seperti memberikan berbagai macam bibit untuk ditanam oleh lansia akan menumbuhkan kepedulian yang tinggi terhadap tanaman. Dengan menyirami tanaman maupun merawat berbagai macam tanaman maka lansia akan memiliki rasa tanggung jawab.

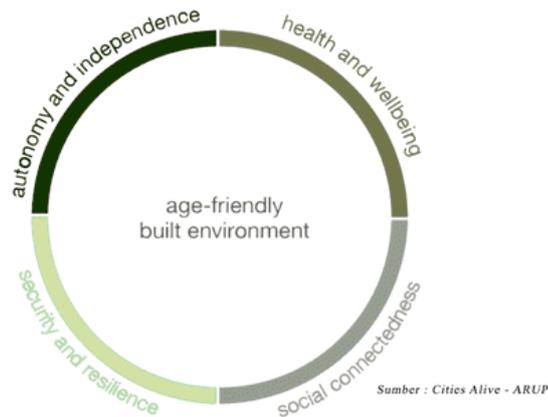
#### *Melakukan kegiatan keagamaan*

Kegiatan ini dapat dilakukan dalam seminggu 2 kali atau lebih. Walaupun sudah lansia tetap tidak boleh melupakan agama. Sehingga kegiatan ini akan memberikan dampak positif pada lansia untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan serta terjalannya sosialisasi dengan lansia lain dalam hal pengajaran keagamaan.

### **3. METODE**

#### **Metode Age-friendly**

Lebih dari 50% lansia di Indonesia hidup di perkotaan sehingga menuntut kota untuk dapat menyediakan lingkungan yang ramah terhadap lansia. Kondisi lingkungan kota yang ideal yaitu membuat lansia dapat bergerak dengan mudah baik di rumah, transportasi publik, gedung, ruang terbuka, pelayanan kesehatan dan fasilitas umum lainnya. Faktor infrastruktur kota merupakan hal penting dalam mewujudkan lingkungan ramah lansia. Namun demikian, tidak banyak kota di Indonesia yang memperhatikan infrastruktur ramah lansia dalam proses pembangunannya. Lingkungan yang *age-friendly* (baik rumah maupun komunitas) membantu perkembangan kesehatan dan keproduktivitasan orang tua (lansia) dengan bangunan dan pemeliharaan interaksi sosial. Lingkungan yang *age-friendly* dapat membuat perbedaan antara kemandirian dan ketergantungan individu (World Health Organization, 2019).



Gambar 5. Metode *Age-friendly*  
Sumber: *Cities Alive -ARUP*

### *Autonomy and Independence*

Otonomi adalah kemampuan untuk mengontrol, mengatasi dan membuat keputusan pribadi tentang bagaimana seseorang hidup sehari-hari menurut aturannya sendiri. *Independence* yaitu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa dan atau sedikit bantuan dari orang lain. Kemandirian dan otonomi seringkali terhalang selama proses penuaan. Individu membutuhkan suatu modifikasi pada lingkungan yang membantu gerakan, stabilitas, dan kejelasan visual untuk memungkinkan orang tetap bisa melanjutkan rutinitas harian mereka seiring bertambahnya usia.



Gambar 6. Perspektif *ramp*  
Sumber: Penulis, 2020

Penyediaan *railing* pada sisi *ramp* dan dinding sebagai pendukung dan antisipasi lansia terjatuh. Penambahan *railing* juga untuk memberikan rasa bebas sekaligus mandiri pada lansia untuk dapat dengan bebas berjalan di proyek tanpa rasa cemas terjatuh.

### *Health and Wellbeing*

Desain lingkungan berperan penting dalam kesehatan dan kesejahteraan lansia. Lingkungan luar (*outdoor*) dirancang dengan sangat baik dengan menyediakan sarana untuk berolahraga dan rekreasi, seperti berjalan, berenang, menari dan berpartisipasi dalam komunitas luar ruangan lainnya untuk meningkatkan kesehatan lansia. Penyediaan fasilitas olahraga pada proyek diharapkan dapat membantu meningkatkan kesehatan para lansia, yaitu seperti ruang yoga, ruang olahraga, dan *roof deck* sebagai area untuk senam pagi dan pingpong.



Gambar 7. Perspektif R.Yoga dan *Roof Deck*  
Sumber: Penulis, 2020

### *Social Connectedness*

Isolasi dan kesepian adalah tantangan terbesar bagi lansia di seluruh dunia. Faktor-faktor ini memiliki pengaruh yang berdampak pada kualitas hidup, kesejahteraan pada fisik dan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa hasil kesehatan seperti depresi, fungsi kognitif, penyakit kardiovaskular dan kematian dikaitkan dengan kesepian dan isolasi sosial. Penyediaan area *Roof Deck* dengan metode adaptif yaitu pagi hari sebagai area untuk senam pagi, sore hari untuk main pingpong dan duduk bercengkrama untuk meningkatkan sosialisasi antar para lansia.



Gambar 8. Perspektif *Roof Deck*  
Sumber: Penulis, 2020

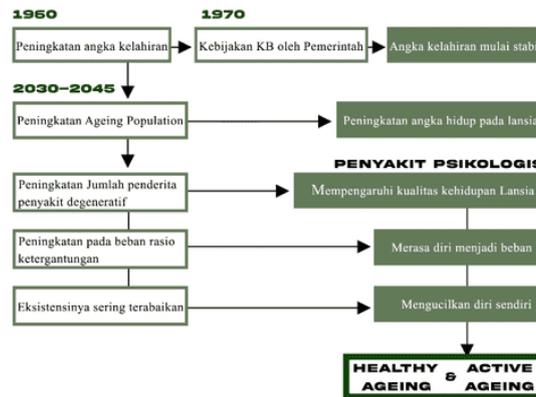
### **Metode Adaptif**

Arsitektur Adaptif berkaitan erat dengan bangunan yang dirancang untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan bangunan, penghuni, dan benda yang ada di dalamnya. Desain adaptif lebih menitikberatkan konteks dan waktu, dibanding sekedar bentuk dan fungsi. Desain adaptif memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian dengan kondisi yang baru. Salah satu karakteristik desain adaptif adalah *open plan*. *Open plan* merupakan desain ruang yang menyimbolkan '*universal floor plan*', yaitu dimana penghuni dapat menyusun atau membagi ruang sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Metode adaptif pada proyek terdapat di area *Roof Deck*, yaitu menjadi tempat para lansia senam pagi pada pagi hari, tempat bermain pingpong dan bersosialisasi pada sore hari, dan area duduk pada malam hari.



Gambar 9. Perspektif *Roof Deck*  
Sumber: Penulis, 2020

#### 4. DISKUSI DAN HASIL Konsep Bangunan



Gambar 10. Kerangka berpikir  
Sumber: Penulis. 2020

#### Healthy Ageing

Diperkirakan pada tahun 2000 sampai 2050 jumlah populasi lansia akan meningkat bahkan berlipat jumlahnya. Faktor yang mempengaruhi *healthy ageing* di usia tua :



Gambar 11. Faktor yang mempengaruhi *healthy ageing*  
Sumber: *Ageing and Health Infographic*-World Health Organization

Faktor yang diperlukan untuk *healthy ageing* :



Gambar 12. Faktor yang diperlukan untuk *healthy ageing*  
Sumber: *Ageing and Health Infographic*-World Health Organization

### **Active Ageing**

*Active Ageing* adalah sebuah proses mengoptimalkan peluang akan kesehatan, partisipasi dan keamanan dalam meningkatkan kualitas kehidupan seberjalannya usia suatu manusia. *Quality of Life* adalah "persepsi setiap individu tentang posisi mereka dalam sebuah kehidupan yang berhubungan dengan budaya dan nilai dimana tempat mereka tinggal, yang berkaitan dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian mereka. Merupakan konsep yang menggabungkan secara kompleks antara kesehatan fisik seseorang, keadaan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, keyakinan pribadi, dan hubungan dengan aspek penting di lingkungan mereka" (WHO, 1994).



Gambar 13. *Active Ageing*

Sumber: *Active Ageing: A Policy Framework-World Health Organization*

### **Behavioural Determinants**

#### *Physical Activity*

Aktivitas fisik dapat menunda penurunan fungsional dan mengurangi timbulnya penyakit kronis baik pada lansia yang sehat maupun yang tidak. Misalnya, aktivitas fisik secara teratur mengurangi risiko kematian jantung sebesar 20 hingga 25% di antara orang-orang dengan penyakit jantung. Hidup aktif dapat meningkatkan kesehatan mental dan terjadinya interaksi sosial. Oleh karena itu sangat penting untuk menyediakan area yang aman untuk mendukung kegiatan lansia yang sesuai dengan budaya mereka yang menstimulasi aktivitas fisik.

### **Personal Determinants**

#### *Physiological Factors*

Faktor psikologis termasuk kecerdasan dan kapasitas kognitif (misalnya, kemampuan untuk memecahkan masalah dan beradaptasi dengan perubahan dan kehilangan) adalah prediktor kuat dari *active ageing* dan umur Panjang. Seringkali, penurunan fungsi kognitif dipicu oleh tidak digunakan (kurangnya praktek), penyakit (seperti depresi), faktor perilaku (seperti penggunaan alkohol dan obat-obatan), faktor psikologis (seperti kurangnya motivasi, harapan rendah dan kekurangan kepercayaan), dan faktor sosial (seperti kesepian dan isolasi).

### Physical Environments

Lingkungan yang *age-friendly* dapat membuat perbedaan antara kemandirian dan ketergantungan untuk semua individu. Misalnya lansia yang tinggal di lingkungan yang tidak aman cenderung tidak mau keluar dan oleh karena itu lebih rentan terhadap isolasi, depresi, kesehatan terganggu dan masalah mobilitas meningkat.

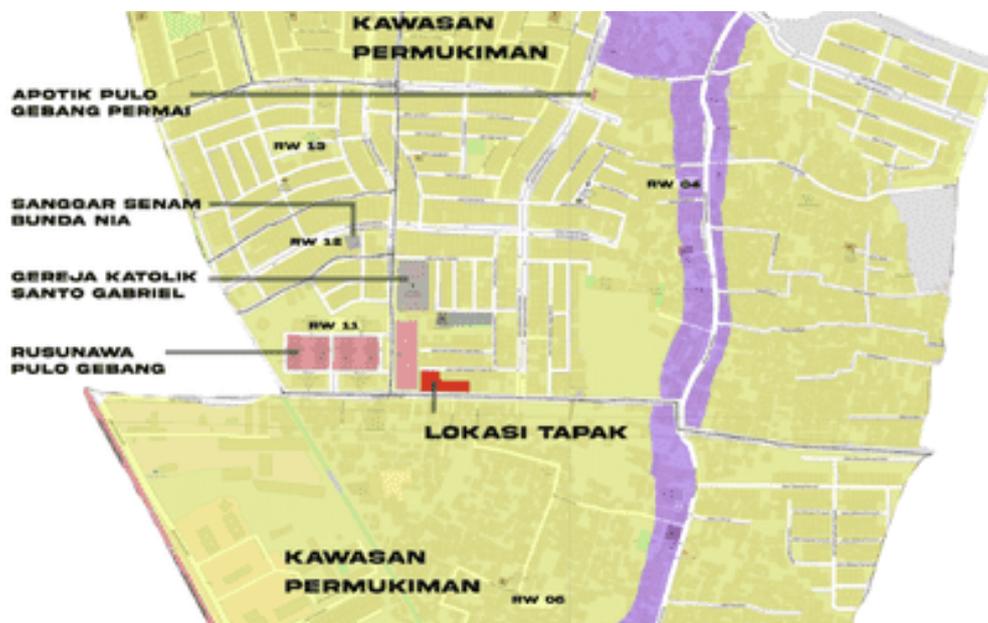
### Social Environments

Dukungan sosial, kesempatan untuk pendidikan dan pembelajaran seumur hidup, kedamaian, dan perlindungan dari kekerasan adalah faktor kunci dalam lingkungan sosial yang meningkatkan kesehatan, partisipasi dan keamanan seiring bertambahnya usia. Kesepian, isolasi sosial, buta huruf dan kurangnya pendidikan adalah situasi yang sangat meningkatkan risiko orang lanjut usia untuk mengalami kecacatan dan kematian dini.

### Pemilihan Lokasi

Dari *datajakarta* didapatkan bahwa jumlah penduduk lansia terbanyak berada di Jakarta Timur yaitu sebanyak 256.113 jiwa. Pusat Pemerintahannya berada di kecamatan Cakung. Di sebelah utara berbatasan dengan kota administrasi Jakarta Utara dan Jakarta Pusat. Sedangkan di sebelah timur berbatasan dengan Bekasi. Kota ini di bagian selatan berbatasan dengan Kota Depok. Dan di sebelah barat, ia berbatasan dengan kota administrasi Jakarta Selatan.

Kecamatan Cakung memiliki jumlah penduduk lansia paling banyak di Jakarta Timur, yaitu dengan jumlah lansia pria sebanyak 17.729 jiwa, dan lansia wanita dengan jumlah 16.608 jiwa. Setelah memperkecil data dari wilayah administratif ke kecamatan Cakung, kelurahan Pulo Gebang paling banyak terdapat penduduk lansia yaitu dengan jumlah 8.723 jiwa.

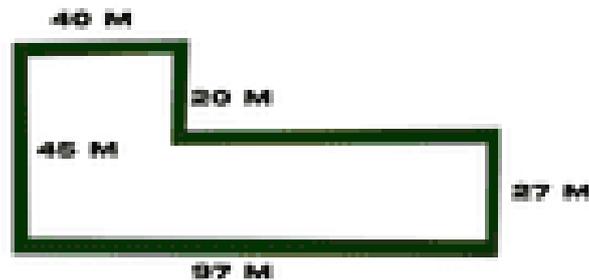


Gambar 14. Data fungsi bangunan sekitar tapak  
Sumber: Penulis, 2020

Proyek merupakan fasilitas kesehatan dan rekreasi dimana target pengguna bangunan adalah penduduk lansia, kriteria tapak yaitu lingkungan dimana keberadaan penduduk lansianya paling banyak (daerah perumahan, permukiman). Oleh karena itu tapak di Jalan Mutiara Raya memiliki kriteria yang sesuai, yaitu dekat dengan perumahan, permukiman, dan Rusunawa Pulogebang.

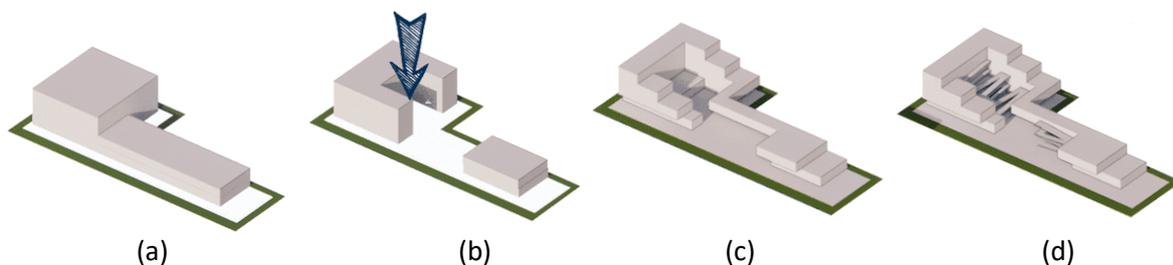
### Data Tapak

Berlokasi di Jl. Mutiara Raya, Kecamatan Cakung, Kelurahan Pulo Gebang, Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta 13930, dengan luasan 3.400 m<sup>2</sup>, KDB 40%, KLB 1.6, KB 4, KDH 30% dan KTB 55%.



Gambar 15. Ukuran Tapak  
Sumber: Penulis, 2020

### Gubahan massa



Gambar 16. Proses Gubahan Massa  
Sumber: Penulis, 2020

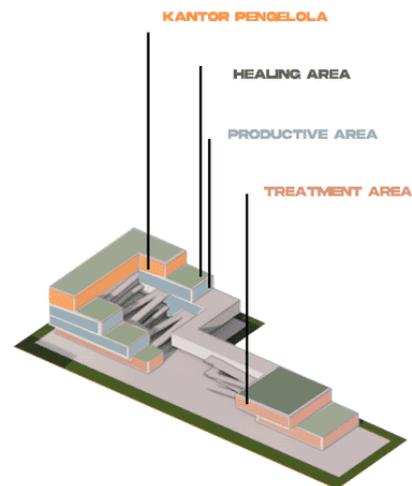
Proses gubahan massa adalah sebagai berikut : (a) Berupa geometri dasar mengikuti bentuk tapak (b) Pemberian *void* supaya masa tidak masif dan mengutamakan sirkulasi udara dan pencahayaan yang masuk ke dalam bangunan (c) *Neighborhood skyline*, bangunan dengan ketinggian 18 lantai berada di sisi barat bangunan, dan bangunan 1-2 lantai di sisi timur bangunan. Oleh karena itu ketinggian bangunan proyek paling tinggi di sisi barat dengan ketinggian 4 lantai (d) Konsep *ramp* sebagai sirkulasi vertikal utama bangunan untuk meningkatkan mobilitas lansia.

### Program dan Zoning Bangunan

Program pada bangunan terdiri dari 2 aspek utama yaitu *healthy ageing* dan *active ageing*, oleh karena itu program/ kegiatan dalam proyek ini merupakan aktivitas yang meningkatkan kesehatan dan keaktifan para lansia, yang terbagi menjadi 3 program utama yaitu *treatment area*, *productive area*, dan *healing area*. *Treatment area* untuk meningkatkan kesehatan lansia dengan penyediaan fasilitas kesehatan seperti fisioterapi, hidroterapi, dan area jalur jalan refleksi pada *ramp* bangunan. *Productive area* untuk mendukung lansia terus bergerak di masa tua, yaitu berupa kelas merajut, kelas melukis, dan area pameran untuk meningkatkan rasa percaya diri lansia, dan *healing area* berupa area garden untuk memberikan suasana tenang dan sejuk.

SOCIAL & BEHAVIOURAL		HEALTH & SOCIAL SERVICES	
Senam Lansia	30 MENIT	Fisioterapi	40-60 MENIT
Menanam Sayuran hidroponik		Hidroterapi	40-60 MENIT
Jalur jalan refleksi		Medical check up	
Pingpong	30 MENIT		
Area pameran	40 MENIT	Healthy Food	30 MENIT
Merajut	60 MENIT	Ibadah	40-60 MENIT
Melukis	60 MENIT	Musholla	20 MENIT
Olahraga	40 MENIT		
Yoga	40 MENIT		
<b>PRODUCTIVE AREA</b>		<b>TREATMENT AREA</b>	
<b>PHYSICAL ENVIRONMENT</b>		<b>PERSONAL</b>	
Age friendly environment:		Self Healing environment	
		<b>HEALING AREA (GARDEN)</b>	

Gambar 17. Program Bangunan  
Sumber: Penulis, 2020

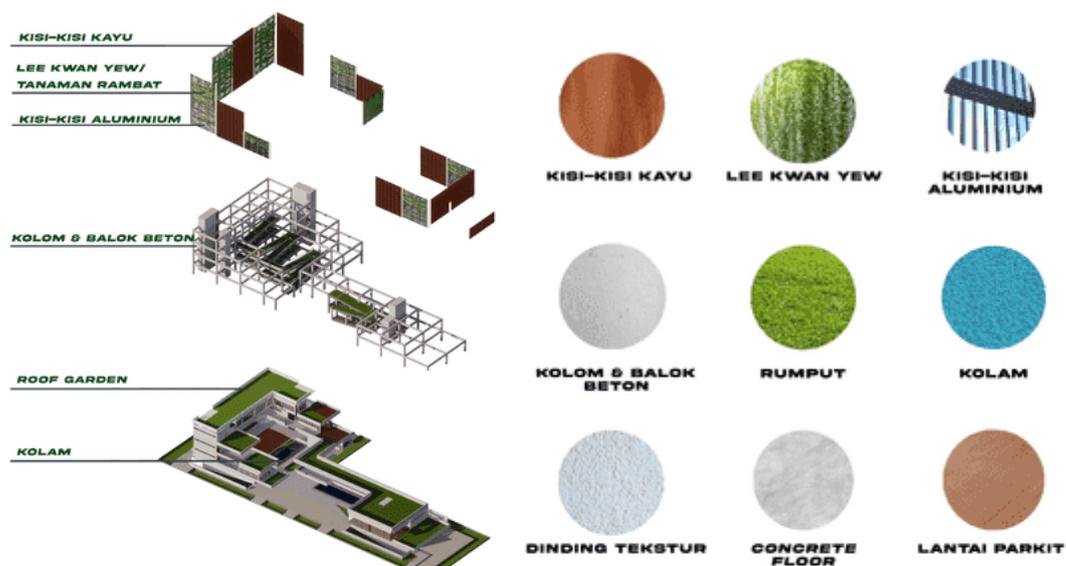


Gambar 18. Zoning Bangunan  
Sumber: Penulis, 2020

Zoning pada bangunan terdiri dari 4 yaitu *treatment area* berupa *Healthcare* dan aula juga musholla untuk beribadah di lantai 1 dan 2 supaya lebih privat, *Productive area* berupa *skill room* seperti kelas melukis dan kelas merajut di lantai 2, *Healing area* berupa *rooftop garden* yang terdapat di setiap lantai, dan kantor pengelola di lantai 4.

### Material

Struktur utama bangunan merupakan kolom, balok beton, dan *core* bangunan. Penggunaan material lantai berupa *concrete floor* dan lantai parkit, yaitu lantai yang bertekstur untuk mencegah lansia terpeleset. Fasad berupa kisi-kisi kayu, kisi-kisi aluminium yang diberi tanaman rambat/ *lee kwan yew* untuk memberikan suasana nyaman dan sejuk pada lansia, juga penambahan *rooftop garden* dan kolam sebagai pemberi suasana sejuk dan tenang.



Gambar 19. Material pada bangunan  
Sumber : Penulis, 2020



Perspektif eksterior



Perspektif ramp outdoor



Perspektif ramp indoor



Perspektif koridor



Perspektif R. Hidroterapi



Perspektif R. Fisioterapi



Perspektif area pameran



Perspektif R. Melukis



Perspektif R. Merajut



Perspektif R. Yoga

Gambar 20. Perspektif bangunan  
Sumber: Penulis, 2020

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Semakin meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia, maka pengembangan terhadap bidang pelayanan lansia perlu dipertimbangkan seiring dengan menurunnya metabolisme tubuh untuk memberikan rasa nyaman dan aman bagi mereka baik secara fisik dan psikologis. Hal ini penting untuk mendukung lansia dalam mengaktualisasikan dirinya secara optimal dalam berinteraksi sosial, serta mudah mengakses pelayanan yang dibutuhkan.

Kehadiran proyek ini diharapkan dapat memberikan pengaruh baik dalam meningkatkan angka harapan hidup pada lansia, yaitu dengan menghadirkan fasilitas kesehatan dan rekreasi untuk lansia dengan konsep *age-friendly* dan adaptif, dimana proyek ini juga mengutamakan prinsip *Healthy Ageing* dan *Active Ageing*, dimana membantu meningkatkan kesehatan dan juga keaktifan mobilitas lansia tersebut.

### Saran

Semakin meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia, maka pengembangan terhadap bidang pelayanan lansia perlu dipertimbangkan seiring dengan menurunnya metabolisme tubuh untuk memberikan rasa nyaman dan aman bagi mereka baik secara fisik dan psikologis. Hal ini penting untuk mendukung lansia dalam mengaktualisasikan dirinya secara optimal dalam berinteraksi, serta kemudahan dalam mengakses pelayanan yang dibutuhkan.

## REFERENSI

- ARUP (2019). *Cities Alive, Designing for ageing communities*.
- Badan Pusat Statistik. (2013). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035*.
- Carstens, D.Y. (1985). *Site Planning and Design for the Elderly: Issues, Guidelines, and Alternatives*. Canada: John Wiley & Sons Inc.
- Darmojo, B. (2004). Ilmu Kesehatan Usia Lanjut. *Buku Ajar Boedhi Darmojo: Geriatri*.
- Heidegger, M. (1971). *Building, Dwelling, Thinking*. New York: Harper Colophon Books.
- Hollwich, M., Design, B.M. (2016). *New Aging: Live Smarter Now to Live Better Forever*. New York: Penguin Books.
- Neufert, E. (1970). *Data Arsitek*. London: Lockwood.
- Portal Statistik Sektorial Provinsi DKI Jakarta, 2019, *Statistik Penduduk Lanjut Usia di DKI Jakarta Tahun 2019*, Unit Pengelola Statistik, diunduh 2019, <https://statistik.jakarta.go.id/statistik-penduduk-lanjut-usia-di-dki-jakarta-tahun-2019/>
- United Nations. (2019). *World Population Aging*.
- World Health Organization. (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*.