

SENIOR LIVING SEBAGAI REKONSTRUKSI KEHIDUPAN LANSIA DI PENJARINGAN

Evelyn Augustine Tjitra¹⁾, F. Tatang H. Pangestu²⁾

¹⁾Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, evelyntjitra@yahoo.co.id

²⁾ Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, tatang_pangestu@hotmail.com

Masuk: 14-07-2022, revisi: 14-08-2022, diterima untuk diterbitkan: 03-09-2022

Abstrak

Kesejahteraan lansia masih sangat kurang diperhatikan terutama di Penjaringan yang merupakan sebuah kecamatan di Jakarta Utara dengan populasi lanjut usia terbanyak di Ibukota. Degradasi kualitas hidup lansia di Penjaringan memiliki urgensi yang cukup tinggi dalam menjaga kesehatan mental para senior tersebut. Tidak adanya kegiatan atau kesibukan dalam kesehariannya menciptakan gaya hidup pasif dari kurangnya kegiatan, partisipasi serta interaksi sosial yang dibutuhkan sehari-hari. Lansia di Penjaringan yang kurang memiliki kesempatan atau wadah untuk beraktivitas menunjukkan kualitas hidup yang semakin memburuk dan berujung pada penurunan kondisi psikologis atau kesehatan mental lansia tersebut. Untuk membantu para lansia mencapai kesejahteraan hidup, proyek ini melalui pendekatan *urban acupuncture* dengan metode yang menganalisis dan mengamati keseharian lansia di Penjaringan, berusaha meningkatkan kualitas hidup lansia serta memberikan kesejahteraan dengan program yang berfokus pada kesehatan mental dan partisipasi aktif lansia. Intervensi lokal proyek dalam Penjaringan yaitu menciptakan lingkungan tempat tinggal dan sosial yang mendukung prinsip lansia sebagai manusia yang bermartabat dengan pendekatan *active ageing*. Intervensi tersebut dimulai dari perbaikan pola hidup lansia yang sebelumnya belum ideal dan pasif, kemudian memberikan wadah untuk menyalurkan hobi serta aktivitas dalam kegiatan individu maupun sosial untuk membangun dan mendukung lansia mencapai kesejahteraan hidup.

Kata kunci : Aktif; Kualitas Hidup; Lanjut Usia; Sosial

Abstract

The welfare of the elderly is still very neglected, especially in Penjaringan which is a sub-district in North Jakarta with the largest elderly population in the capital. The degradation of the quality elderly life in Penjaringan has a fairly high urgency, especially in maintaining the mental health of the seniors. The absence of activities or busyness in their daily lives creates a passive lifestyle from the lack of activities, participation and social interactions needed on a daily basis. The elderly in Penjaringan who lack the opportunity or forum for activities show that their quality of life is getting worse and leads to a decline in the psychological condition or mental health of the elderly. To help the elderly achieve a prosperous life, this project uses an urban acupuncture approach with a method that analyzes and observes the daily life of the elderly in Penjaringan, seeks to improve the quality of life of the elderly and provide welfare with programs that focus on mental health and active participation of the elderly. The project's local intervention in Penjaringan is to create a residential and social environment that supports the principle of the elderly as dignified human beings with an active aging approach. The intervention starts from improving the lifestyle of the elderly who were previously not ideal and passive, then providing a forum for channeling hobbies and activities in individual and social activities to build and support the elderly to achieve a prosperous life.

Keywords: Active; Quality of Life; Elderly; Social

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Jumlah populasi lanjut usia (lansia) di dunia semakin meningkat tajam. *World Health Organization* (WHO) menyebut fenomena ini sebagai kemenangan terbesar umat manusia. Hal ini dikarenakan banyaknya populasi lanjut usia (lansia) di seluruh dunia merupakan cerminan kesuksesan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang kesehatan. Menurut WHO, populasi lansia dunia diperkirakan akan meningkat 223% atau sebesar 694 juta orang antara tahun 1970–2025. Angka tersebut bahkan diperkirakan akan mencapai 2 miliar orang pada tahun 2050, dan 80% dari populasi tersebut berada di negara berkembang salah satunya Indonesia.

Berdasarkan data yang diambil dari BPS (2019), dalam waktu hampir lima dekade (1971–2019), Indonesia telah terjadi peningkatan populasi penduduk tua sekitar dua kali lipat. Sedangkan pada tahun 2020, Indonesia sudah disebut sebagai negara dengan struktur penduduk tua (*aging society*) dengan persentase lansia mencapai 10,7% atau sekitar 28,8 juta orang. WHO memprediksi bahwa pada tahun 2025 Indonesia akan menempati posisi kelima negara dengan persentase lansia tertinggi di dunia.

Kesejahteraan hidup lansia khususnya di Penjaringan menjadi topik yang kurang diperhatikan. Penjaringan merupakan sebuah kecamatan di Jakarta Utara dengan populasi lanjut usia terbanyak di Ibukota DKI Jakarta. Sebagai kecamatan dengan jumlah lansia terbanyak, permasalahan yang terjadi juga tidak sedikit. Berbagai kejadian dan kenyataan di Penjaringan yang diliput oleh media dalam 5 tahun terakhir tidak dapat terus dianggap sepele, terutama dalam hal kualitas hidup para lansia yang menurun secara progresif.

Dalam isu yang dibahas kali ini, akupunktur perkotaan menjadi praktik desain yang berperan sangat besar untuk meregenerasi daerah Penjaringan yang memiliki masalah sosial yang cukup serius. Kecamatan Penjaringan merupakan titik krusial untuk memperbaiki kualitas hidup lansia, hal ini dikarenakan permasalahan yang sering menimpa lansia pada umumnya terjadi di kecamatan tersebut. Selain itu, jumlah populasi penduduk tua yang berada di Penjaringan juga menjadi alasan kuat bagi kecamatan tersebut untuk dianalisis sebagai titik strategis untuk merevitalisasi kesejahteraan lansia.

Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang diperoleh sebagai berikut:

- a. Apa relevansi kesehatan mental dengan kualitas hidup lansia di Penjaringan?
- b. Apa intervensi proyek arsitektur dalam berperan untuk memperbaiki kualitas hidup lansia di Penjaringan?

Tujuan

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan permasalahan yang sudah disampaikan diatas, tujuan dari proyek ini adalah untuk menjadi titik jarum akupunktur yang dapat memberikan kesejahteraan bagi lansia di Penjaringan. Proyek arsitektur ini berfokus untuk menciptakan tempat tinggal dengan lingkungan sosial yang aktif, kondusif, nyaman, dan aman bagi lansia ini diharapkan dapat menjadi jawaban dari meningkatnya populasi lansia di Jakarta dan memberikan kualitas hidup yang baik bagi mereka.

2. KAJIAN LITERATUR

Urban Acupuncture

Menurut Jamie Lerner (2003), *urban acupuncture* adalah praktik desain arsitektur regenerasi perkotaan yang melibatkan regenerasi suatu daerah perkotaan dengan tujuan memberi perubahan menjadi lebih baik, menjawab masalah sosial dan perkotaan, serta revitalisasi pada daerah itu dan sekitarnya. Jaime Lerner menggambarkan akupunktur perkotaan sebagai strategi desain perkotaan,

menggunakan dasar teoritis akupunktur, yang bertujuan untuk bertindak pada titik-titik strategis tubuh manusia untuk merevitalisasi energi keseluruhan tubuh. Sama seperti praktik akupunktur yang bertujuan menghilangkan stres dalam tubuh manusia, tujuan akupunktur perkotaan adalah untuk menghilangkan stres di lingkungan buatan.

Metode *urban acupuncture* dilakukan dengan menganalisis berbagai macam kondisi dan karakteristik suatu wilayah untuk menemukan permasalahan atau isu yang bersangkutan dengan aspek biologis, sosial, budaya, ekonomi, kegiatan, waktu, kebiasaan, serta aspek pembentuk tatanan kota lainnya.

Dwell

Salah satu filsuf yang mengupas secara mendalam makna *dwelling* adalah Martin Heidegger. Heidegger pada bukunya yang berjudul *Being and Time* (2010) menyatakan bahwa kita merasa bertinggal hanya karena ada bangunan. Menurut dia, pernyataan tersebut dapat ditafsirkan secara langsung bahwa manusia dapat mencapai tujuan bertinggal karena ada bangunan. Namun dia juga mengatakan tidak semua bangunan itu adalah tempat bertinggal. Bangunan menaungi manusia, menempatnya tetapi bukan tempat tinggal atau bertinggal. Artinya, bertinggal lebih jauh bermakna jika ada kegiatan manusia di bawah naungan.

Prinsip PBB mengenai Lansia

Prinsip-prinsip Perserikatan Bangsa-Bangsa mengenai lansia dikembangkan dalam rangka memberikan penghargaan terhadap kontribusi yang diberikan lansia kepada masyarakat dengan upaya untuk mengakui nilai lansia sebagai manusia yang bermartabat. Prinsip-prinsip ini disepakati oleh PBB dengan harapan menuju kemajuan sosial dan standar yang lebih baik untuk lansia dapat tercapai.

5 prinsip tersebut adalah (UN, 1999):

- a. *Independence* atau Kemandirian
- b. *Participation* atau Partisipasi
- c. *Care* atau Perawatan
- d. *Self-fulfilment* atau Pemenuhan Diri
- e. *Dignity* atau Martabat

Kesehatan Mental

Kesehatan mental menjadi salah satu isu yang sangat diperhatikan oleh berbagai lembaga sosial khususnya yang bergerak dalam bidang kemanusiaan. Kesehatan mental merupakan komponen esensial untuk membentuk relasi sosial, menjaga produktivitas, keseimbangan hidup sehari-hari, dan hubungan seimbang dengan lingkungan. Jika individu sehat secara mental, individu akan dapat terus berkembang dan berkontribusi sebagai masyarakat. Hal itu juga berarti kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas. Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik.

Pendekatan *Active Ageing* menurut WHO

WHO (2002) mendefinisikan *active ageing* sebagai penuaan aktif, yaitu proses mengoptimalkan peluang untuk kesehatan, partisipasi, dan keamanan untuk meningkatkan kualitas hidup orang tua seiring bertambahnya usia. Konsep *active ageing* mendorong terciptanya lansia yang aktif dengan meningkatkan kualitas hidup melalui tiga pilar utama *active ageing* yaitu kesehatan, keamanan, dan partisipasinya dalam masyarakat.

Active ageing terdiri dari dua determinan umum yaitu budaya dan gender, serta enam determinan khusus yaitu ekonomi, pelayanan kesehatan dan sosial, perilaku, pribadi, lingkungan fisik, dan sosial. Menurut WHO, keenam determinan tersebut ditujukan untuk meningkatkan kualitas hidup dan memperpanjang usia harapan hidup yang sehat (*healthy life expectancy*).

Prinsip Perancangan Hunian untuk Lansia

Berdasarkan Benbow dalam *Best Practice Design* (2014), ada beberapa prinsip yang harus diterapkan dalam perancangan sebuah fasilitas untuk menampung warga lansia. Kedua belas prinsip ini merupakan metodologi untuk mengembangkan program yang menampung warga lansia dengan menekankan efisiensi dan efektifitas.

- a. Ruang Residen
- b. Kamar mandi
- c. Denah
- d. Aksesibilitas
- e. Petunjuk Jalan
- f. Pencahayaan
- g. Kebisingan
- h. Desain Berkelanjutan
- i. Taman
- j. Dekorasi
- k. Area Hiburan

3. METODE

Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini diperoleh dari:

- a. Survei tapak secara langsung dan daring menggunakan *Google Street View*
- b. Studi kepustakaan dengan sumber-sumber terpercaya dari jurnal, buku, dan website yang berkaitan dengan topik lansia
- c. Studi preseden dengan mencari karya-karya arsitektur yang memiliki kesamaan dengan isu dan rancangan arsitektur mengenai lansia

Metode Perancangan

Metode yang digunakan sebagai pendekatan adalah metode keseharian. Untuk menentukan tapak atau daerah yang dipilih serta memahami lebih dalam mengenai isu sosial yang ingin dibahas, analisis dilakukan dengan mengamati keseharian lansia di Penjaringan.

4. DISKUSI DAN HASIL

Analisis Kawasan



Gambar 1. Kecamatan Penjaringan

Sumber: *Google Street View*; Dokumen Pribadi

Kecamatan Penjaringan merupakan salah satu kecamatan di Ibukota DKI Jakarta dengan populasi lanjut usia terbanyak pada tahun 2020 mencapai 16.418 jiwa. Rutinitas lansia di Penjaringan yang pasif berujung menciptakan gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya latihan fisik, dan tidak adanya interaksi sosial. Selain itu, penurunan kondisi dan kurangnya perhatian menimbulkan masalah baru berupa keamanan lansia yang semakin membutuhkan perlindungan. Selain itu, adanya rasa tidak nyaman pada anggota keluarga dan masyarakat yang selalu bekerja juga membuat para lansia kurang

mendapat perhatian dari lingkungan tempat tinggalnya. Hal ini menimbulkan rasa kesepian dan kurang dihargai karena tidak memiliki dukungan dan interaksi sosial.

Lansia di Penjaringan memiliki perilaku yang cukup berbeda di tiap daerah berdasarkan segi ekonomi, pribadi dan sosial. Namun ada kesamaan di setiap daerah tersebut yaitu mereka tetap membutuhkan interaksi sosial dan hunian yang nyaman. Lansia yang kurang memiliki kegiatan atau kesibukan cenderung mempunyai gaya hidup yang yang tidak sehat seperti kurang latihan fisik dan lainnya. Selain itu, hobi yang dimiliki masing-masing lansia juga tidak tersalurkan dengan baik karena kurangnya kesempatan dan ruang.

Kecamatan Penjaringan memiliki beragam kelas sosial dan ekonomi. Selain kelas ekonomi tinggi dan menengah, Kecamatan Penjaringan juga mempunyai daerah-daerah yang berada di kelas ekonomi menengah kebawah. Hunian-hunian di daerah seperti Tanah Pasir, Rawa Bebek, Teluk Gong, hingga Kalijodo cenderung kurang memadai terutama bagi masyarakat lanjut usia, sehingga dari segi kenyamanan masih jauh belum terpenuhi. Kurang memadai yang dimaksud berupa jalan serta lantai yang licin dan rusak, jalanan atau akses lansia yang dikelilingi oleh selokan lebar, hingga standar ukuran yang tidak nyaman digunakan lansia. Tidak hanya perumahan, menurut PONTAS.ID (2021), kondisi rumah susun sewa (rusunawa) Penjaringan, Jakarta Utara saat ini juga cukup memprihatinkan. Beberapa bagian dari lantai yang retak membuatnya tidak ramah lansia yang berlalu lalang dan menghuni rusunawa tersebut.

Pemilihan Tapak

Pemilihan tapak di bagian tenggara Kecamatan Penjaringan berdasarkan lingkup kawasan target lansia yang memiliki kualitas hidup buruk. Lansia pada daerah tersebut sebagian besar tidak memiliki kesibukan atau kegiatan untuk mengisi waktu luang, selain itu para masyarakat senior tersebut juga kurang mendapat dukungan dan interaksi sosial yang dibutuhkan. Daerah yang belum memiliki hunian nyaman dan aman untuk lansia tersebut juga belum memiliki wadah atau kesempatan bagi para lansia untuk menyalurkan hobi atau kegiatan sehari-hari.

Data Tapak

Tapak yang dipilih berada di Jalan Premier Mansion, Kelurahan Pejagalan, Kecamatan Penjaringan, Kota Jakarta Utara, Daerah Khusus Ibukota Jakarta. Tapak memiliki luas sekitar 6000 m².

•Kecamatan	: Penjaringan	•KDB	: 60
•Kelurahan	: Pejagalan	•KLB	: 2,4
•Luas	: ± 6000 m ²	• KB	: 4
•Sub Zona	: C.1	•KDH	: 30
•Zona	: Zona Campuran	•KTB	: 55



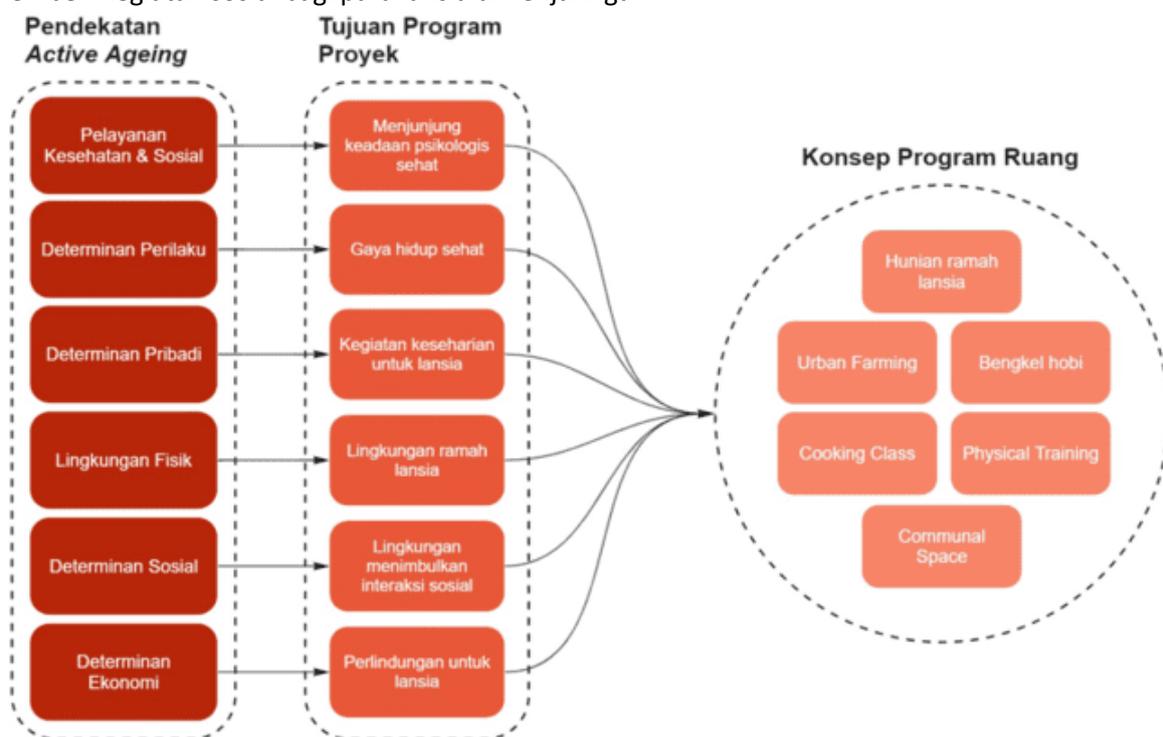
Gambar 2. Zonasi sekitar Tapak

Sumber: Jakarta Satu

Analisis Program

Dari hasil analisis sebelumnya mengenai Kecamatan Penjaringan dalam konteks lansia serta target *user* dalam proyek, program yang akan dibentuk ditujukan untuk mengatasi degradasi kualitas hidup lansia yang semakin menurun dan menyerang kesehatan mental. Untuk mengatasi degradasi dan meningkatkan kualitas hidup lansia di Penjaringan, penentuan program di proyek ini menggunakan pendekatan *Active Ageing* sebagai parameter untuk mendorong terciptanya lansia yang aktif dan berfokus penuh pada kesehatan mental mereka.

Proyek yang ingin diciptakan untuk memperbaiki kehidupan lansia di Penjaringan yang semakin memprihatinkan adalah sebuah *senior living* atau hunian khusus lansia sebagai pendekatan dari berbagai perilaku lansia di Penjaringan. *Senior living* yang akan dibuat diharapkan mampu untuk mencapai kesejahteraan hidup lansia yang lebih baik. Selain itu, berdasarkan analisis lansia di Penjaringan yang sebagian besar memiliki gaya hidup pasif, proyek ini juga akan ditujukan untuk memberi kegiatan sosial bagi para lansia di Penjaringan.



Gambar 3. Konsep Program Ruang

Sumber: Penulis, 2022

Berikut adalah program yang akan diwadahi dalam proyek hunian lansia di Penjaringan:

1. Hunian

Membangun hunian yang ditujukan untuk kenyamanan lansia dengan harapan berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup dengan lebih adaptif terhadap kebutuhan lansia tersebut.

2. Bengkel Hobi

Aktivitas yang dapat membantu meningkatkan daya kreativitas lansia serta membantu pengembangan penuh potensi lansia dengan cara menyalurkan hobi yang dimiliki.

3. Urban Farming

Aktivitas bercocok tanam membantu para lansia untuk proses *healing* serta berkontribusi untuk penghijauan dan menghasilkan bahan makanan yang organik dan sehat.

4. Physical Training

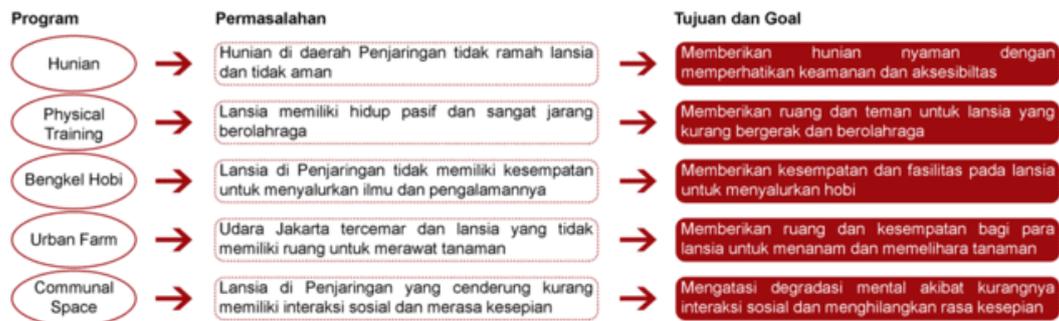
Latihan kebugaran tubuh perlu dilakukan oleh para lansia karena gaya hidup lansia Penjaringan yang pasif dan kondisi fisik yang rentan menurun.

5. Communal Space

Untuk mencapai kesejahteraan, lansia perlu bersosialisasi dengan orang lain. Dengan terbentuknya relasi sosial, kesehatan mental juga dapat terjaga.

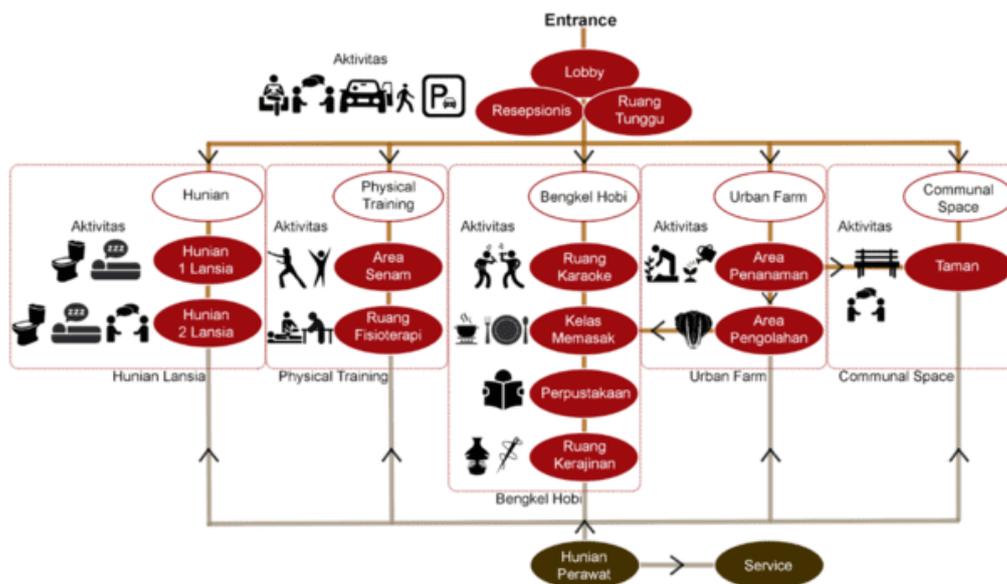
6. Cooking Class

Memasak bersama menjadi salah satu program yang memberikan kesempatan bagi para lansia untuk merasakan kebersamaan dan kesenangan dalam memasak.



Gambar 4. Konsep dan Tujuan Program

Sumber: Penulis, 2022



Gambar 5. Alur dan Aktivitas Program

Sumber: Penulis, 2022

Ide Konsep

Aksesibilitas

Sebagai bangunan yang ditujukan untuk para orang lanjut usia, sirkulasi untuk mobilitas lansia di *Senior Living* ini menjadi salah satu fokus utama untuk memberikan kemudahan dan kenyamanan bagi lansia melakukan aktivitas. Hal yang pertama dilakukan untuk menghindari ketidaknyamanan lansia dalam melangkah adalah meminimalisir perbedaan elevasi pada setiap bagian bangunan agar lansia tidak mudah terbelit dan jatuh.

Selain itu, lebar jalan atau selasar dibuat cukup lebar untuk lalu-lalang lansia, sehingga bagi lansia yang menggunakan kursi roda maupun tongkat dapat dengan nyaman beraktivitas. Untuk para lansia yang membutuhkan penopang atau pegangan untuk berjalan, disediakan *hand rail* di semua bagian bangunan tidak hanya di toilet agar meningkatkan kenyamanan dan keamanan para lansia dalam berjalan.

Ruang Hijau

Program *urban farming* sengaja diciptakan untuk mengisi kegiatan lansia. Berdasarkan keseharian lansia di Penjaringan, program *urban farming* dibutuhkan dalam *senior living* sebagai salah satu pengisi kegiatan. Selain itu taman adalah salah satu tempat agar lansia merasa nyaman dan tidak diawasi. Masyarakat senior sangat dianjurkan untuk menikmati alam karena berpengaruh pada psikologis warga lansia.



Gambar 6. Taman pada Area Luar Hunian
Sumber: Penulis, 2022

Keterbukaan

Beberapa bagian bangunan dirancang bebas dinding sebagai *welcoming area* untuk lansia dan keluarga lansia yang datang berkunjung. Selain itu dengan membuat banyak area terbuka baik di lantai dasar maupun lantai atas, kebutuhan sinar matahari dan angin dalam hunian dapat terpenuhi. Kesejukan menjadi poin utama disini, tidak hanya untuk para penghuni lansia, namun juga untuk keluarga atau yang menunggu.



Gambar 7. Lobby Utama di *Welcoming Area* Bagian Depan
Sumber: Penulis, 2022

Kenyamanan (*Amenities*)

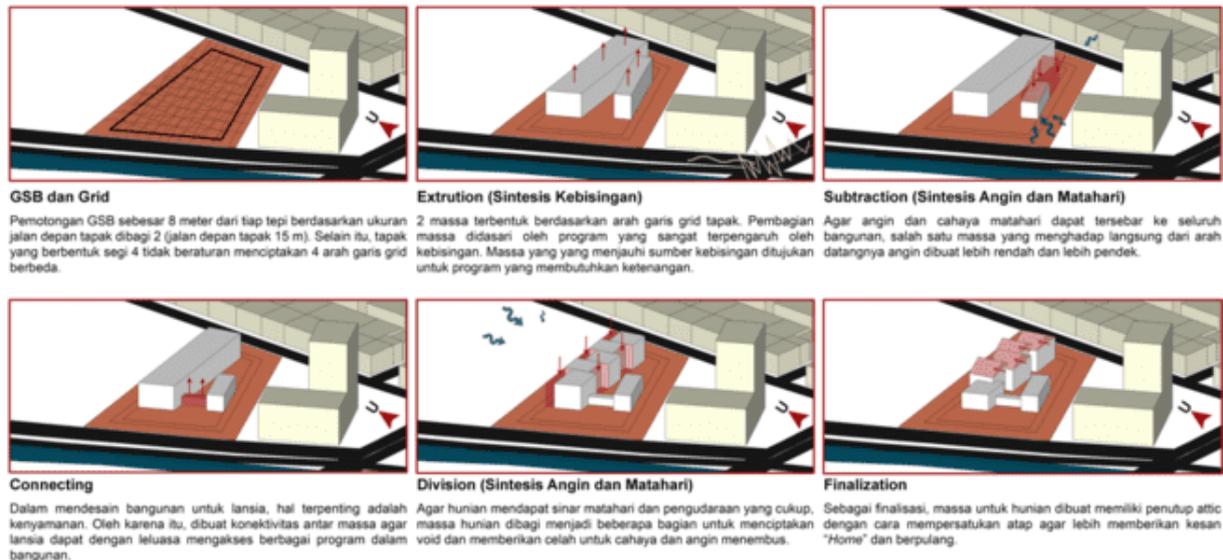
Dalam perancangan bangunan yang akan digunakan lansia, kenyamanan menjadi salah satu faktor utama dalam menjaga lansia agar tetap betah dan senang. Sebagian lansia di Penjaringan sudah mulai tidak memiliki tenaga untuk terus menerus melakukan aktivitas atau berjalan jauh. Oleh karena itu bangunan dirancang dengan konsep yang sangat ramah lansia karena menyediakan tempat untuk duduk dan beristirahat di setiap bagian bangunan, terutama di lorong dan di taman. Sehingga para lansia yang membutuhkan istirahat dalam perjalanan dari ruangan yang satu ke ruangan yang lain dapat duduk dan bersantai terlebih dahulu.



Gambar 8. *Sitting Area* di Taman
Sumber: Penulis, 2022

Konsep Gubahan Massa

Bentuk diambil dari *stereotype* hunian di Indonesia pada umumnya yang beratap segitiga, dan saling menempel. Bentuk yang memberikan kesan “Home” sengaja dibentuk untuk menyambut para lansia yang datang agar tidak merasa asing dan lebih nyaman bersosialisasi dengan senior lainnya karena suasana yang terbentuk seperti rumah dengan keluarga sendiri.



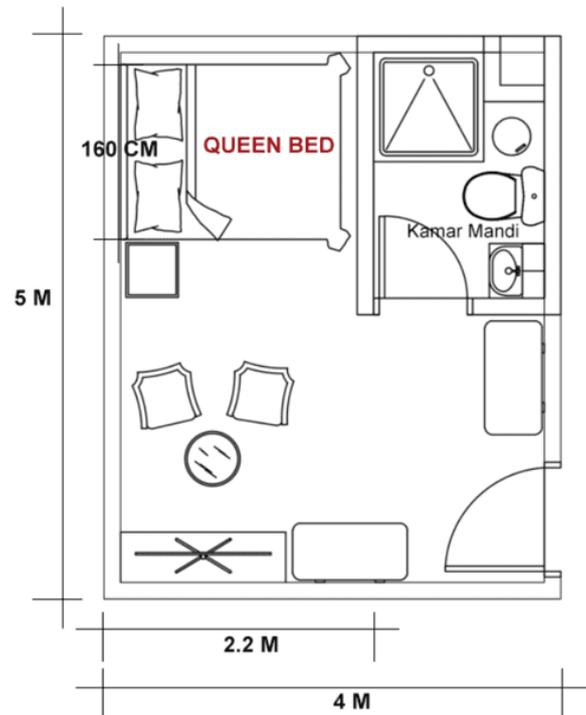
Gambar 9. Sintesis dan Proses Pembentukan Gubahan Massa
Sumber: Penulis, 2022

Tipe Kamar untuk Hunian Lansia

Kamar tidur lansia harus dilengkapi dengan kamar mandi dalam untuk mempermudah lansia buang air atau mandi. Untuk mempermudah pergerakan lansia dalam kamar, lebar lorong kamar dibuat cukup lebar untuk pengguna kursi roda. Material untuk lantai di kamar tidak dianjurkan memakai material yang licin dan mudah terpeleset, terutama untuk kamar mandi. Selain itu dibutuhkan juga kursi di kamar mandi untuk lansia yang tidak kuat untuk berdiri terlalu lama.

1. Kamar untuk 2 Lansia

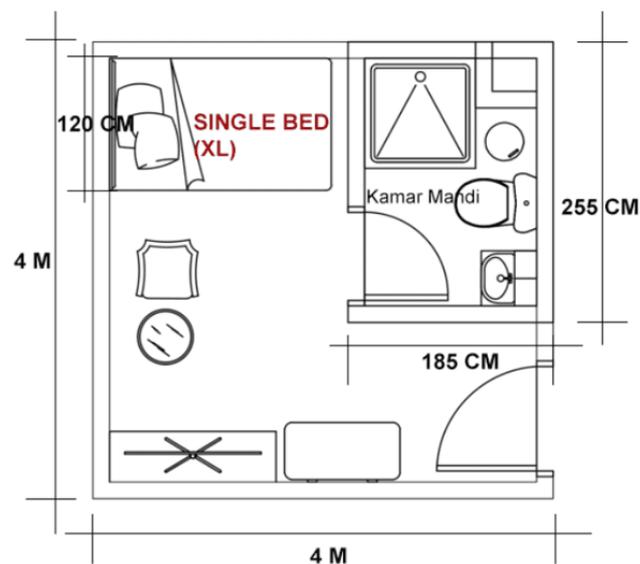
Kamar untuk 2 lansia ditujukan untuk para senior yang ingin mempunyai teman sekamar (*roomate*) atau untuk pasangan suami-istri lansia. Kamar tersebut menggunakan ranjang ukuran queen size (160x200 CM).



Gambar 10. Denah Kamar untuk 2 Lansia
Sumber: Penulis, 2022

2. Kamar untuk 1 Lansia

Kamar untuk 1 lansia ditujukan untuk para lansia yang lebih nyaman memiliki kamar sendiri dibanding bersama orang lain (*roomate*). Kamar tersebut menggunakan ranjang ukuran *double* (120x200 CM).



Gambar 11. Denah Kamar untuk 1 Lansia
Sumber: Penulis, 2022

Hasil Rancangan



Gambar 12. Perspektif *Bird Eye View*
Sumber: Penulis, 2022



Gambar 11. Perspektif *Area Outdoor* lantai 3
Sumber: Penulis, 2022

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Keseharian serta perilaku lansia di Kecamatan Penjaringan dipengaruhi oleh segi sosial, ekonomi, maupun pribadi yang berperan besar dalam kehidupan sehari-hari mereka. Degradasi kualitas hidup lansia di Penjaringan perlu lebih diperhatikan karena memiliki urgensi yang cukup tinggi terutama dalam menjaga kesehatan mental para senior tersebut. Lansia yang cenderung tidak memiliki kegiatan atau kesibukkan dalam kesehariannya menciptakan gaya hidup pasif dan berujung pada penurunan kondisi psikologis atau kesehatan mental lansia tersebut. Untuk membantu para lansia mencapai kesejahteraan hidup, proyek ini melalui pendekatan *urban acupuncture* dengan metode yang menganalisis dan mengamati keseharian lansia di Penjaringan, berusaha meningkatkan kualitas hidup lansia serta memberikan kesejahteraan dengan program yang berfokus pada kesehatan mental dan partisipasi aktif lansia. Intervensi lokal proyek dalam Penjaringan yaitu menciptakan lingkungan tempat tinggal dan sosial yang mendukung prinsip lansia sebagai manusia yang bermartabat dengan pendekatan *active ageing*. Intervensi tersebut dimulai dari perbaikan pola hidup lansia yang sebelumnya belum ideal dan pasif, kemudian memberikan wadah untuk menyalurkan hobi serta aktivitas dalam kegiatan individu maupun sosial.

Saran

Saran yang dapat disampaikan untuk mengatasi degradasi kualitas hidup lansia di Penjaringan adalah dengan menciptakan lingkungan hidup atau tempat tinggal yang lebih nyaman, aktif, aman, serta dapat menyediakan segala kebutuhan lansia yang dianggap penting untuk aktivitas sehari-hari. Dengan mendukung prinsip lansia sebagai manusia yang bermartabat melalui pendekatan *active ageing*, pola hidup lansia dapat diperbaiki serta memberikan wadah untuk menyalurkan hobi dan aktivitas baik secara kegiatan individu maupun sosial.

REFERENSI

- Badan Pusat Nasional. (2010). Sistem Informasi Rujukan Statistik. Badan Pusat Statistik. [https://sirusa.bps.go.id/sirusa/index.php/indikator/95#:~:text=Rasio%20Ketergantungan%20\(Dependency%20Ratio\)%20adalah,64%20tahun%20\(angkatan%20kerja](https://sirusa.bps.go.id/sirusa/index.php/indikator/95#:~:text=Rasio%20Ketergantungan%20(Dependency%20Ratio)%20adalah,64%20tahun%20(angkatan%20kerja)
- Benbow, W. (2014). Benbow Best Practice Design Guidelines: Nursing Home Complex Care and Dementia.
- Djamhari, E. A., Ramdhaningrum, H., Layyindah, A., Chrisnahutama, A., & Prasetya, D. (2021). Kondisi Kesejahteraan Lansia dan Perlindungan Sosial Lansia di Indonesia.
- Heidegger, M. (2010). Being and time. Suny Press.
- Jakarta Open Data. (2020). Data Jumlah Penduduk Lanjut Usia Berdasarkan Jenis Kelamin Per Kelurahan Tahun 2020. Jakarta Open Data. <https://data.jakarta.go.id/dataset/jumlah-penduduk-lansia-provinsi-dki-jakarta/resource/44be29ca3837b570e6ed887d0fca3539>
- Lerner, J. (2014). Urban acupuncture (p. 547). Washington, DC: Island Press.
- M. (2021, February 22). Pengertian senior living. RUKUN Senior Living. <https://rukunseniorliving.com/pengertian-senior-living/>
- Mustarim, W. (2018). Panti Sosial Tresna Wreda Di Makassar Dengan Pendekatan Arsitektur Perilaku. Novalentina, N., & Yuono, D. BANGUNAN CAMPURAN DENGAN RUANG HIJAU SEBAGAI ASPEK DOMINAN PERANCANGAN. Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa), 3(1), 1-12.
- Perkins, B., Kliment, S. A., Hoglund, J. D., King, D., & Cohen, E. (2004). Building type basics for senior living (Vol. 7). John Wiley & Sons.
- Permana, R. (2021, September 23). Rekor, Penjaringan Catat Kasus Kejahatan Jalanan Terbanyak di Jakarta Utara. Poskota. <https://poskota.co.id/2021/09/23/rekor-penjaringan-catat-kasus-kejahatan-jalanan-terbanyak-di-jakarta-utara>
- Randel, J., & German, T. (2017). United Nations principles for older persons. In The Ageing and Development Report (pp. 197-198). Routledge.
- White, M. D., Ancoli-Israel, S., & Wilson, R. R. (2013). Senior living environments: Evidence-based lighting design strategies. HERD: Health Environments Research & Design Journal, 7(1), 60-78.
- Wikipedia contributors. (2022, January 18). Penjaringan, Jakarta Utara. Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas. https://id.wikipedia.org/wiki/Penjaringan,_Jakarta_Utara
- Wilona, N. (2021). Urban Akupunktur. Pdf Coffee.