

## PENDEKATAN ARSITEKTUR PERILAKU DAN *WELL-BEING* PADA WADAH KOMUNITAS BAGI LANSIA KESEPIAN DAN TINGGAL SENDIRI

Reinald Audiel<sup>1)</sup>, Naniek Widayati<sup>2)</sup>\*

<sup>1)</sup>Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, reinald.audielWQ

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

\*Penulis Korespondensi: naniekw@ft.untar.ac.id

Masuk: 15-06-2023, revisi: 23-09-2023, diterima untuk diterbitkan: 28-10-2023

### Abstrak

Indonesia memiliki delapan provinsi yang sudah memasuki fase struktur penduduk tua. Sedangkan DKI Jakarta memiliki 8,91% penduduk lansia. Masa lansia ini merupakan masa paling akhir dalam fase kehidupan. Dalam masa ini, manusia akan mengalami penurunan fisiologis, afektif, kognitif, maupun psikososial sehingga keberadaan orang yang dapat membantu dan menemani lansia dalam aktivitas sehari-hari sangat diperlukan. Hal inilah yang seringkali menyebabkan loneliness/kesepian dalam diri lansia karena kadang lansia merasa rindu dengan anaknya/membutuhkan kegiatan sosialisasi dan aktivitas-aktivitas yang dapat mengisi waktu lansia. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mewedahi lansia untuk mendapatkan rasa bahagia, damai, sejahtera dan mengubah persepsi bahwa usia lansia ini adalah awal dari kehidupan dan memasuki masa tua berarti kita memetik hasil kerja keras kita di usia muda dan waktunya untuk berbahagia. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan olah rancangan yang membantu lansia bebas dari rasa kesepian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dan metode desain yang berfokus pada fenomena lansia terlantar sebagai dasar dari perancangan. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa rancangan hunian dan pusat komunitas yang mengusung konsep Community Club Senior Cielo dengan pendekatan arsitektur perilaku dan kesejahteraan dapat menjadi alternatif yang efektif dalam membantu lansia yang terlantar dan kesepian untuk mencapai kehidupan yang lebih damai, sejahtera, dan bermakna.

**Kata kunci:** kesepian; lansia; pusat komunitas

### Abstract

Indonesia has eight provinces that have entered the phase of an aging population structure. Meanwhile, DKI Jakarta has 8.91% of its population consisting of elderly individuals. The elderly phase is the final stage of life. During this phase, individuals experience physiological, affective, cognitive, and psychosocial declines, making the presence of someone who can assist and accompany the elderly in their daily activities crucial. This often leads to feelings of loneliness in the elderly, as they sometimes miss their children or require socialization and activities to fill their time. The objective of this research is to provide a platform for the elderly to experience happiness, peace, and prosperity, and to change the perception that old age marks the beginning of life and that entering old age means reaping the rewards of our hard work in our younger years and enjoying the present. Through this research, it is hoped to develop a design solution that helps the elderly overcome loneliness. The methods employed in this research are qualitative methods and design methods that focus on the phenomenon of abandoned elderly individuals as the basis for the design. Based on the research findings, it is found that the housing and community club design concept of the Senior Cielo Community Club, utilizing a behavioral architecture and well-being approach, can be an effective alternative in assisting abandoned and lonely elderly individuals in achieving a more peaceful, prosperous, and meaningful life.

**Keywords:** community centre; elderly; loneliness

## 1. PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Masa lansia merupakan masa paling akhir dari siklus kehidupan manusia yang bersifat dinamis akibat dari perubahan sel, fisiologis, dan psikologis pada tubuh lansia. Perubahan-perubahan tersebut mengarah kepada penurunan kesehatan fisik dan psikis yang sangat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari seseorang yang sudah memasuki masa lansia. Akibat dari penurunan fungsi fisik dari lansia ini, lansia membutuhkan orang lain untuk membantunya melakukan kegiatan sehari-hari. Kegiatan sehari-hari yang dimaksud antara lain adalah membantu berjalan, membantu membersihkan diri, mengganti baju, dan lain-lain. Ketergantungan lansia terhadap orang lain untuk membantu mereka ini menjadi masalah baru karena mayoritas lansia tinggal sendiri akibat telah ditinggal oleh pasangan hidupnya maupun tinggal terpisah dengan anak-anak mereka yang sibuk akan kehidupan keluarga mereka sendiri. Hal ini menyebabkan lansia tidak memiliki siapa pun yang dapat mengurus mereka. Akibatnya lansia yang tinggal sendiri ini sering kali mengalami masalah psikologis yang ditimbulkan oleh *loneliness* (rasa kesepian).

*Loneliness* (kesepian) merupakan masalah psikologis yang paling banyak dialami lansia. *Loneliness* merupakan keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Penyebab dari *loneliness* pada lansia yang tinggal sendiri dapat dipicu oleh beberapa hal, diantaranya meninggalnya pasangan hidup, anak-anak yang meninggalkan rumah untuk menempuh pendidikan atau telah membentuk keluarganya sendiri, kurangnya relasi dengan sesama, dan juga waktu luang yang semakin banyak akibat berkurangnya aktivitas. Di Jakarta sendiri kasus lansia yang tinggal sendiri tergolong cukup banyak. Oleh karena hal tersebut perlunya disediakan wadah berupa *club*/komunitas yang dapat menampung lansia-lansia kalangan menengah ke atas yang bosan dan kesepian agar mereka merasa lebih senang, sejahtera, damai, serta sehat secara fisik maupun psikis. Lansia-lansia kalangan menengah ke atas difokuskan untuk tinggal, bersosialisasi, beraktivitas, dan hidup di dalam komunitas melalui program aktivitas di dalam *senior club* yang bersifat komunitas sehingga melibatkan para lansia untuk bersosialisasi, bersifat *trendy* dan sesuai dengan kultur kalangan menengah ke atas sehingga lansia tidak merasa bosan.

### Rumusan Permasalahan

Permasalahan yang diangkat pada penelitian ini membahas tentang *loneliness* yang dirasakan oleh lansia yang tinggal sendiri karena anak-anaknya sudah sibuk dengan keluarga mereka dan pekerjaan mereka sehingga mereka tidak dapat mengurus lansia ini. Tetapi sebagai gantinya, para lansia ini diberikan uang setiap bulan untuk keperluan sehari-hari dan hiburan mereka. Tetapi sebenarnya yang mereka perlukan bukan uang tetapi kedekatan, aktivitas agar tidak bosan, serta sosialisasi antar sesama karena mereka merasa bosan setiap harinya. Berdasarkan permasalahan tersebut diangkat sebuah rumusan perancangan hunian dan pusat komunitas yang mengusung konsep *Community Club Senior Cielo* dengan pendekatan arsitektur perilaku dan kesejahteraan dapat menjadi alternatif yang efektif dalam membantu lansia yang terlantar dan kesepian untuk mencapai kehidupan yang lebih damai, sejahtera, dan bermakna.

### Tujuan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mawadahi lansia untuk mendapatkan rasa bahagia, damai, sejahtera dan mengubah persepsi bahwa usia lansia ini adalah awal dari kehidupan dan memasuki masa tua berarti kita memetik hasil kerja keras kita di usia muda dan waktunya untuk berbahagia. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan olah rancangan yang membantu lansia bebas dari rasa kesepian.

## 2. KAJIAN LITERATUR

### Definisi lansia

Masa tua adalah proses yang terus berlangsung seiring berjalannya waktu dan merupakan tahap akhir dalam perkembangan seseorang. Ada berbagai istilah yang digunakan oleh masyarakat untuk menyebut orang yang berusia lanjut, seperti lansia yang merupakan singkatan dari lanjut usia. Istilah lainnya adalah manula yang merupakan singkatan dari manusia lanjut usia, dan dalam bidang kesehatan masyarakat terdapat istilah usila yang merupakan singkatan dari usia lanjut. Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah orang yang berusia 60 tahun ke atas (Ratnawati, 2017).

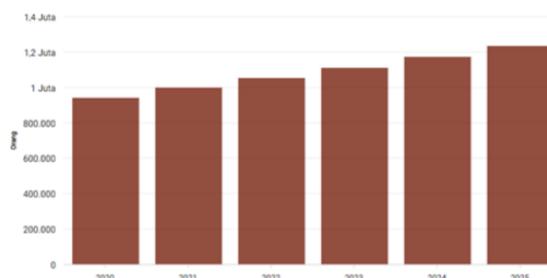
Ketika seseorang memasuki usia lanjut, terjadi berbagai perubahan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan fisik meliputi penurunan stamina dan penampilan. Hal ini dapat menyebabkan beberapa orang merasa depresi dalam pekerjaan dan peran sosial mereka jika mereka sangat bergantung pada energi fisik yang tidak dimiliki lagi (Ratnawati, 2017). Oleh karena itu, penting untuk lebih menekankan kemampuan berpikir daripada kemampuan fisik dalam mengatasi masalah. Yang terpenting bagi orang lanjut usia adalah bagaimana mengalihkan kemampuan fisik menjadi kemampuan mental atau kemampuan adaptasi dalam berperilaku (Peck dalam Neugarten, 1968).

### Batasan Masa Usia Lanjut

Menurut Rogers (1979), masa lanjut usia merujuk pada orang yang mulai berhenti bekerja untuk istirahat. Haditono (1989) menyatakan bahwa rentang usia 65 tahun ke atas termasuk dalam masa lanjut usia. Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2019) mengklasifikasikan lansia ke dalam 5 kelompok yaitu usia pertengahan (*middle age*) dengan rentang usia 45-54 tahun, lansia (*elderly*) dengan rentang usia 55-65 tahun, lansia muda (*young old*) dengan rentang usia 66-74 tahun, lansia tua (*old*) dengan rentang usia 75-90 tahun, dan lansia sangat tua (*very old*) dengan rentang usia di atas 90 tahun. Sementara itu, kelompok lansia yang diteliti dalam penelitian ini adalah lansia dengan rentang usia 60-74 tahun. Hal ini berdasarkan data di Jakarta yang menunjukkan bahwa kelompok usia lansia terbanyak adalah kategori *young old/senior* dengan rentang usia 60-74 tahun.

### Lansia Di Jakarta

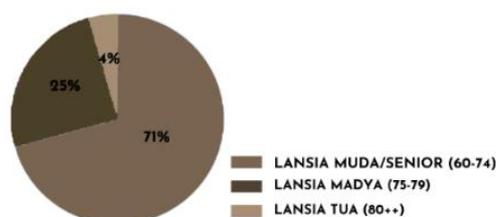
Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tercatat sebanyak 942,8 ribu lansia yang berada di Jakarta pada tahun 2020, BPS juga memproyeksikan bahwa jumlah lanjut usia akan semakin bertambah di Jakarta tiap tahunnya. Jumlah tersebut diproyeksikan akan bertambah menjadi 1,05 juta pada tahun 2022, selanjutnya bertambah menjadi 1,1 juta dan 1,17 juta jiwa pada tahun 2023 dan 2024. Terakhir, BPS memperkirakan jumlah lansia pada 2025 akan mencapai 1,2 juta jiwa.



Gambar 1. Grafik Pertumbuhan Lansia di Jakarta

Sumber: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/03/jumlah-lansia-jakarta-diproyeksi->

Menurut BPS jumlah lansia paling banyak berada di Jakarta Timur sebanyak 250,6 ribu jiwa pada tahun 2020. Diikuti oleh Jakarta Selatan, Jakarta Barat, Jakarta Utara, Jakarta Pusat, dan Kepulauan Seribu yang masing-masing berjumlah 217,5 ribu jiwa, 216,45 ribu jiwa, 151,32 ribu jiwa, 108, ribu jiwa, dan 2,1 ribu jiwa. Dilansir dari data pada tahun 2014, terdapat sekitar 5.900 lansia yang tinggal sendiri setelah ditinggal oleh anak-anaknya dan juga orang yang di sekitarnya. Jumlah ini akan semakin meningkat seiring meningkatnya jumlah lansia di Jakarta. Menurut BPS, perlunya perencanaan untuk menunjang kesehatan dan produktif lansia akibat jumlah yang terus meningkat.



Gambar 2. Diagram Lingkaran Persentase Umur Lansia di Jakarta  
Sumber: BPS, 2020

### Definisi Loneliness

Menurut Killeen (1998) memberikan penjelasan mengenai *loneliness* sebagai berikut, "*loneliness* adalah kondisi yang menggambarkan perasaan yang mengganggu, membuat terdepresi, merasa tidak manusiawi, terasing yang dialami seseorang ketika terdapat kekosongan yang besar dalam kehidupan mereka akibat kehidupan sosial dan/atau emosional yang tidak terpenuhi." Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *loneliness* merujuk pada kondisi yang menjelaskan perasaan yang menyedihkan, memicu depresi, kurangnya rasa kasih sayang, serta perasaan terpisah yang dirasakan oleh individu karena adanya kekosongan dalam kehidupan sosial dan/atau emosional yang tidak terpenuhi.

### *Loneliness* (kesepian) Pada Lansia

Menurut UU No. 12 Tahun 1998, usia lanjut mengacu pada individu yang telah mencapai usia di atas 60 tahun. Departemen Kesehatan Indonesia mengelompokkan lanjut usia menjadi tiga kategori, yaitu lanjut usia dini, lanjut usia, dan lanjut usia risiko tinggi. Lanjut usia dini berkisar antara 55-64 tahun, lanjut usia adalah mereka yang berusia 65 tahun ke atas, sementara lanjut usia risiko tinggi merujuk pada mereka yang berusia di atas 70 tahun (Nurhayati, 2018).

Kesepian pada lanjut usia dapat terkait dengan penurunan kemampuan fungsional dan interaksi sosial yang menurun. Keterbatasan fisik membuat lanjut usia menghadapi kesulitan dalam berpartisipasi dalam kegiatan dan mengurangi frekuensi interaksi sosial. Kesepian sering terjadi selama proses penuaan dan sering dikaitkan dengan kondisi mental dan fisik yang tidak optimal (Rahmita et al., 2019). Kesepian dapat dibagi menjadi dua dimensi yang berbeda, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Setiap dimensi kesepian memiliki aspek yang berbeda. Kesepian emosional terkait dengan perasaan kurangnya hubungan yang memuaskan dan keinginan akan kehadiran orang lain sebagai pendamping.

Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya interaksi sosial antara manusia membuat seseorang menjadi lebih pasif dan merasa bosan. Penting bagi lansia untuk memiliki teman sebaya dan berinteraksi dengan sesama lansia agar dapat menghindari rasa bosan dan kepasifan. Studi juga menyebutkan bahwa interaksi sosial antara dua orang yang sebaya akan terasa lebih nyaman dan lebih mudah untuk terjalin kedekatan daripada interaksi dengan orang yang berasal dari generasi yang berbeda (Nurhayati, 2018). Hal ini menyimpulkan bahwa lansia perlu memiliki

teman sebaya dan terlibat dalam kegiatan sosial dengan sesama lansia agar dapat mengatasi rasa bosan dan kepasifan.

### **Tema Pendekatan Arsitektur Perilaku & *Well-being***

#### *Arsitektur Perilaku*

Menurut Clovis Heimsath, arsitektur merupakan konstruksi yang dibangun untuk manusia dan dapat diartikan sebagai lingkungan atau tempat tinggal bagi orang-orang. Sementara itu, perilaku merujuk pada kesadaran yang terkait dengan struktur sosial dan gerakan bersama secara dinamis dalam waktu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa arsitektur berbasis perilaku adalah pendekatan dalam perencanaan dan perancangan bangunan yang mempertimbangkan kebutuhan dan pola perilaku manusia tanpa mengabaikan fungsi bangunan itu sendiri (Nathasya dan Carissa, 2018).

Pendekatan arsitektur berbasis perilaku ini bertujuan menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku manusia terhadap lingkungannya serta mengatasi masalah kesepian pada lansia. Melalui pendekatan ini, desain bangunan dapat menciptakan rasa damai dan relaksasi bagi lansia, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada kesehatan mental mereka. Untuk memenuhi kebutuhan lansia dalam bangunan, penting untuk mempelajari perilaku mereka. Karena lansia memiliki kebutuhan yang berbeda dengan kelompok umur lainnya, mereka cenderung lebih sensitif terhadap lingkungan fisik dan psikologis. Bentuk bangunan, penggunaan warna, tata letak ruangan, dan perabotan dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis lansia (Nathasya dan Carissa, 2018).

Kemampuan untuk berkomunikasi dengan manusia dan lingkungan adalah hal yang penting. Terdapat 3 prinsip tema arsitektur perilaku yang perlu diperhatikan dalam penerapannya menurut Carol Simon Weisten dan Thomas G David. Yang pertama adalah suatu rancangan harus dapat dipahami oleh pengguna, baik melalui indra maupun imajinasi. Bentuk bangunan menjadi media komunikasi yang paling umum digunakan, karena manusia lebih mudah menangkap dan memahami bentuk. Berdasarkan pengamatan pada bangunan yang sudah ada, terdapat beberapa syarat yang perlu dipenuhi yaitu menggambarkan fungsi bangunan sehingga simbol-simbol yang digunakan dalam bentuk bangunan akan dibandingkan dengan pengalaman yang sudah ada, menunjukkan skala dan proporsi yang tepat serta dapat dinikmati, dan mengungkapkan bahan dan struktur yang akan digunakan dalam bangunan.

Syarat kedua adalah mewadahi dan menciptakan lingkungan yang nyaman dan menyenangkan untuk aktivitas penghuninya baik kenyamanan secara fisik dan keberlangsungan secara fisik. Kenyamanan fisik yaitu kenyamanan yang langsung mempengaruhi kondisi tubuh manusia, seperti kenyamanan termal. Kenyamanan psikologis sulit dicapai karena setiap individu memiliki standar yang berbeda dalam mengungkapkan kenyamanan psikologis. Pentingnya mencapai kenyamanan yang sejalan dengan proporsi dan ukuran dari elemen terkecil hingga keseluruhan bangunan. Keberlangsungan fisik bisa dirasakan dengan adanya pengolahan bentuk dan ruang di sekitar. Keberlangsungan fisiologis tercipta melalui kenyamanan termal yang diciptakan oleh lingkungan terhadap manusia. Keberlangsungan psikologis terjadi melalui adanya ruang terbuka yang memenuhi kebutuhan dan keinginan manusia untuk bersosialisasi. Keberlangsungan kultural dapat tercapai dengan menciptakan karya arsitektur dengan gaya yang dikenal oleh masyarakat di daerah tersebut.

Syarat ketiga adalah memenuhi mencapai keindahan, komposisi, dan estetika bentuk dalam arsitektur dengan beberapa unsur berupa keterpaduan (*unity*), keseimbangan, proporsi, skala, irama, serta memperhatikan kondisi pemakai yang akan memakai proyek.

Dalam bukunya yang berjudul "Arsitektur dari Segi Perilaku", Clovis Heimsath menyatakan bahwa desain bangunan mencakup peran penting dari tiga pihak, yaitu pemilik, arsitek, dan pemerintah sebagai pembuat peraturan. Menurut Heimsath, terdapat elemen-elemen berikut yang perlu dipertimbangkan yaitu kegiatan sosial yang akan diakomodasi oleh bangunan, tingkat fleksibilitas yang dibutuhkan oleh setiap kegiatan, kebiasaan-kebiasaan yang dapat mempengaruhi penggunaan bangunan, latar belakang dan tujuan dari para partisipan yang terlihat.

### **Well-being**

Dalam konteks lansia, Hurlock (1991) menyebutkan beberapa kondisi penting yang dapat mendukung pencapaian kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada lansia. Beberapa kondisi tersebut mencakup tetap terlibat dalam kegiatan yang bermakna dan menarik, diterima dan dihormati oleh kelompok sosial, serta menikmati kegiatan sosial yang dilakukan bersama keluarga, kerabat, atau teman secara sukarela dan produktif. Ryff menjelaskan bahwa *psychological well-being* (PWB) merupakan upaya mencapai kesempurnaan yang mewakili aktualisasi potensi sejati seseorang. Dengan demikian, PWB mencerminkan tingkat kenyamanan, kedamaian, dan kebahagiaan individu. Beberapa aspek kesejahteraan (*well-being*) termasuk (Mustopo et al., 2022):

Aspek yang pertama adalah penerimaan Diri (*Self Acceptance*) dimana dalam aspek ini lansia memiliki penerimaan diri yang positif dan sikap yang baik terhadap diri sendiri. Hal ini dapat dicapai dengan mendekati diri pada aspek spiritual dan menerima diri sendiri dengan pikiran yang positif. Aspek otonomi (*autonomy*): Lansia mampu mengambil keputusan sendiri dan memiliki kemandirian. Hal ini dapat dilatih melalui program-program permainan papan seperti mahjong dan lainnya yang memerlukan pengambilan keputusan individu. Aspek pertama adalah tujuan hidup (*purpose of life*): Lansia memiliki tujuan hidup yang memberikan rasa hidup kembali karena merasa mencapai sesuatu. Hal ini dapat dicapai melalui program-program yang sesuai dengan hobi dan aktivitas yang melibatkan lansia. Dengan demikian, lansia memiliki tujuan untuk terlibat dalam kegiatan tersebut. Pencapaian dapat dirasakan melalui program pertunjukan seni lansia dan sejenisnya, di mana lansia dapat menunjukkan bakatnya di depan publik dan merasa dihargai serta mencapai kesuksesan.

Aspek kedua hubungan positif dengan orang Lain (*positive relation with others*): Lansia memiliki interaksi positif dengan orang lain, menunjukkan sikap hangat, kepercayaan, kepuasan, saling pengertian, dan kasih sayang antar individu. Hal ini dapat dicapai melalui program komunitas dan kegiatan yang melibatkan lansia secara kolektif. Dengan berusaha dan melakukan hal-hal bersama-sama, akan tumbuh rasa kedekatan dan kehadiran teman baru dari aktivitas tersebut.

Aspek ketiga adalah penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*): Lansia memiliki kemampuan untuk menjaga lingkungan, mencintai alam, dan menikmati hobi yang terkait dengan alam. Hal ini dapat dicapai melalui program menanam tanaman untuk terhubung dengan alam, berjalan santai atau berlari di alam terbuka yang dipenuhi dengan tumbuhan hijau untuk merasakan manfaat kesehatan, kedamaian, dan relaksasi yang dihasilkan oleh lingkungan yang hijau.

Selanjutnya ada aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*): Lansia memiliki dorongan untuk terus berkembang dan meningkatkan diri. Mereka memiliki keinginan untuk terus maju dan fokus dalam melakukan berbagai aktivitas. Ini dapat didukung melalui program-program yang mendukung hobi dan kegiatan yang melibatkan lansia dalam beraktivitas. Dengan demikian, lansia merasa termotivasi untuk terus mengasah keahlian mereka agar semakin berkembang dan meningkat. (Yuliani dan Irma, 2018).

## Ergonomi Lansia

Penggunaan ergonomi adalah ilmu mengetahui dan menganalisis informasi-informasi mengenai tingkah laku manusia, bagaimana jarak aman manusia untuk merancang perancangan yang sesuai dengan kebutuhan dan kenyamanan gerak manusia/user yang merasakannya agar produktivitas, keselamatan, kenyamanan dan pekerjaan mereka menjadi lebih efektif (Chapanis, 1985). Ergonomi memahami perilaku manusia sesuai dengan pekerjaan mereka. Ergonomi adalah penyesuaian kebutuhan ruang untuk user agar user mendapatkan kenyamanan gerak, dan keselamatan dari user itu sendiri. Ergonomi dapat menurunkan stress dari user yang mengalami ergonomi yang sesuai (Nathasya dan Carissa, 2018) Untuk mencapai ergonomi yang baik, harus dapat menyesuaikan ukuran tempat yang ingin dibuat dengan dimensi tubuh agar mencapai kenyamanan gerak, suhu, kelembapan, arah Cahaya, dan lain-lain yang sesuai dengan kebutuhan user. (Departemen Kesehatan RI, 2007).

Tabel 1. Ergonomi Lansia

No	Ergonomi lansia duduk	Inci		
1	Ketinggian sikut di kursi	7-57	1-21	78
2	Ketinggian keseluruhan kursi	31-27	1-43	78
3	Ketinggian mata ketika duduk	26-82	1-47	78
4	Ketinggian occiput ketika duduk	28-09	1-44	78
5	Ketinggian pedang bahu ketika duduk	15-68	1-09	78
6	Ketinggian acromion di kursi	20-67	1-23	78
7	Ketinggian lipatan bagian dalam lutut dari lantai	15-15	0-85	78
8	Ketinggian puncak lutut dari permukaan lantai	18-83	0-87	78
9	Ketinggian puncak paha dari kursi ketika duduk	4-96	0-90	78
10	Ukuran panjang dari tempurung lutut sampai bagian belakang pantat	22-04	1-36	78
11	Ukuran panjang dari lipatan dalam lutut sampai bagian belakang pantat	18-46	1-14	78
12	Ukuran panjang dari tumit hingga bagian belakang pantat	36-76	1-78	78
13	Lebar paha	14-74	1-55	78
14	Lebar bideltold	16-26	1-17	78
15	Ukuran panjang horizontal dari belakang dada sampai area posisi lengan dalam posisi garis horizontal.	28-56	1-67	78
16	Ukuran panjang mendatar dari bagian belakang dada sampai batang pensil yang sedang dipegang, dengan posisi lengan 11 inci dari kursi.	25-35	1-84	78
	<b>Ergonomi lansia yang berdiri</b>	Inci		
	Jarak dari perut hingga batang pensil yang dipegang, lengan secara mendatar	18-54	2-40	77
	Jarak dari perut hingga batang pensil yang dipegang, tangan 34 inci di atas meja	13-96	2-34	77
	Jarak pegang tangan ke atas sampai posisi nyaman	71-67	3-43	78

Jarak tangan ke atas sampai posisi nyaman simpangan 14 inci	67-04	3-89	77
Ketinggian, genggam, pada posisi berdiri menyamping	27-58	1-87	78
Ketinggian, genggam, posisi berdiri menyamping pada simpangan 14 inci	32-43	2-07	77
Radius lingkaran, tangan kanan, lengan lurus	19-29	1-55	77
Panjang garis tengah genggam jari telunjuk	1-34	0-15	76
Panjang garis tengah genggam jari tengah	1-56	0-17	77
Kekuatan ketika tangan menggenggam	13-95 kg	4-29	76

Sumber: Nathasya, Carissa, 2018

### Keselamatan dan Kenyamanan Lansia

Dikutip dari Natasha Carissa (2018), berikut adalah tabel kriteria keamanan dan kenyamanan bangunan bagi lansia:

Karakteristik Lansia	Tabel 2. Ergonomi Lansia Kriteria Keselamatan dan Kenyamanan Bangunan bagi lansia	Aspek
Alat bantu lansia bergerak	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penggunaan hand railing pada area yang diperuntukan untuk publik. Sementara untuk ruangan kamar menggunakan railing yang berbeda</li> <li>Adanya jarak yang tepat untuk sirkulasi lansia yang memakai kursi roda, agar tidak jatuh ketika berbelok dalam belokan yang tajam</li> <li>Menggunakan ramp pada setiap perbedaan lantai, dengan maksimal kemiringan 7°</li> <li>Lantai relatif datar dan tanpa perbedaan ketinggian</li> </ul>	Keamanan
Rasa yang sering kelelahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adanya kursi dan area duduk setiap beberapa meter dan jarak antar ruang yang diatur tidak jauh satu sama lain agar tidak kelelahan ketika berjalan dari satu ruangan ke ruangan lain</li> </ul>	Kenyamanan
Kurangnya keseimbangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adanya hand railing pada area sirkulasi lansia dan area licin dan rawan jatuh lansia</li> <li>Menggunakan material lantai bertekstur kasar yang tidak licin - Sudut pada perabotan tumpul</li> <li>Peletakkan wastafel dipisahkan dengan area yang basah agar menghindari lansia terjatuh.</li> </ul>	Keamanan
Berkurangnya jarak pandang	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adanya papan-papan petunjuk di area lansia tinggal agar lansia tidak tersesat. Lansia diajarkan untuk tetap mandiri</li> </ul>	Kenyamanan

	<p>dengan penggunaan bentuk dan warna yang kontras pada area tinggal lansia. Warna harus menggunakan warna-warna yang kontras agar lansia dapat melihat petunjuk dengan jelas. Material dinding juga harus bertekstur agar jelas bagi lansia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penggunaan elemen bunyi air seperti sungai buatan agar bunyi alirannya dapat menuntun lansia ke jalan yang benar. Penggunaan elemenbau seperti penggunaan aroma bunga agar dapat membantu menuntun lansia dari 1 bangunan ke bangunan lainnya.</li> </ul>	
Jarak tempuh mata yang sudah berkurang dan mulai mengalami rabun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penggunaan elemen cahaya yang banyak bagi lansia.</li> </ul>	Kenyamanan
Pengenalan warna yang berubah dan menjadi sulit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warna yang digunakan harus kontras</li> <li>• Warna yang digunakan dalam area rawan harus kontras agar terlihat jelas dari pandangan lansia</li> </ul>	Keamanan
Kemampuan mengingat yang semakin menurun.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembuatan bangunan dengan sirkulasi yang tidak sulit agar lansia tidak susah mengenal jalan.</li> <li>• Penggunaan material dinding yang berbeda setiap ruangnya agar lansia tidak sulit</li> <li>• Menggunakan alternatif seperti adanya sungai buatan yang menciptakan bunyi aliran air atau menggunakan baubauan seperti bunga yang berbau wangi untuk menuntun lansia dari unit masing-masing ke bangunan utama</li> </ul>	Kenyamanan
Pendengaran berkurang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pola perabotan komunikatif dan saling berdekatan</li> </ul>	Kenyamanan
Ketajaman penglihatan berkurang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penggunaan tekstur untuk membedakan benda</li> <li>• Penggunaan perbedaan warna untuk bantuan dalam membedakan benda</li> </ul>	Kenyamanan
Membutuhkan udara yang sehat dan suhu yang nyaman untuk beraktivitas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyediakan alarm yang terhubung dengan kantor pengelola pada tempat-tempat yang rawan - Cahaya diatur sehingga sesuai dengan standar supaya mencegah jatuhnya lansia - Disediakan hand railing pada jalur sirkulasi dan area yang basah/licin</li> <li>• Menggunakan penutup lantai bertekstur kasar yang tidak licin - Sudut pada perabotan tumpul</li> <li>• Wastafel dipisahkan dengan area basah untuk mencegah terpeleset</li> </ul>	Keamanan

Sering jatuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyediakan alarm yang terhubung dengan kantor pengelola pada tempat-tempat yang rawan</li> <li>• Cahaya diatur sehingga sesuai dengan standar supaya mencegah jatuhnya lansia</li> <li>• Disediakan hand railing pada jalur sirkulasi dan area yang basah/licin</li> <li>• Menggunakan penutup lantai bertekstur kasar yang tidak licin - Sudut pada perabotan tumpul</li> <li>• Wastafel dipisahkan dengan area basah untuk mencegah terpeleset</li> </ul>	Keamanan
Mudah emosional, depresi, mudah cemas, dan sebagainya	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsultasi dengan psikolog dan adanya perawat sehari-hari yang mendukung serta memperhatikan lansia</li> </ul>	Kenyamanan
Menyukai ketenangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lokasi berada di daerah yang tenang, tidak bising</li> </ul>	Kenyamanan
Memiliki kegiatan untuk mengalihkan pikiran terhadap kecemasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seluruh area rumah lansia mandiri yang dilengkapi dengan pengaman untuk lansia, juga dengan program-program pelatihan penanganan pribadi terhadap kecelakaan ringan (contoh: jatuh, terpeleset)</li> </ul>	Kenyamanan
Keinginan untuk dipahami dan diperhatikan oleh orang-orang terdekat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lansia tinggal di sebuah komunitas yang mendukung, bersama lansia-lansia lain yang juga melewati masalah yang sama</li> </ul>	Kenyamanan
Keinginan untuk berinteraksi dengan sesama lansia lainnya	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adanya komunitas yang mendukung bagi lansia yang disesuaikan dengan minat lansia</li> </ul>	Kenyamanan
Keinginan untuk tetap berguna di masyarakat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terdapat klub-klub seperti klub drama, paduan suara, klub dansa, serta fasilitas-fasilitas ruang hobi, area berkebun, dan lain-lain yang mendukung aktivitas lansia. Terdapat pula program-program seperti bakti sosial, menjadi sukarelawan, dan lain-lain bagi lansia yang masih mampu secara fisik dan rohani</li> </ul>	Kenyamanan

Sumber: Nathasya, Carissa, 2018

### 3. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Penelitian dengan metode kualitatif didasarkan oleh penggalian informasi mengenai suatu fenomena dan studi mengenai lansia yang kesepian, serta kebutuhan fisik maupun psikis lansia terlantar. Informasi dan data diperoleh melalui survey dan wawancara ke rumah-rumah menengah keatas yang tinggal sendiri di Jakarta untuk membangun empati dalam penelitian. Peneliti mengamati dan menganalisis keseharian, kebutuhan ruang lansia dalam kegiatannya sehari-hari, kebutuhan program yang dapat menenangkan lansia, sesuai dengan kebutuhan lansia, sesuai dengan kultur dan kebiasaan lansia kalangan menengah ke atas. Metode desain merujuk pada pendalaman fenomena terkait lansia yang tinggal sendiri dan kesepian, khususnya kebutuhan fisik dan psikologis sebagai dasar pengembangan ide dan konsep rancangan. Selain itu program dan ide

rancangan didasari oleh standar-standar yang berlaku sesuai standar kenyamanan fisik dan psikis lansia, sehingga tujuan memberikan kenyamanan, rasa bahagia, dan sejahtera bagi para lansia tercapai guna menurunkan tingkat *loneliness* pada lansia.

#### 4. DISKUSI DAN HASIL

##### Target User Spesifik

User spesifik dari perancangan ini adalah lansia di Jakarta yang tinggal sendiri/mandiri di Jakarta karena anak-anaknya telah tinggal dengan keluarganya dan hanya mengirimkan uang bulanan pada lansia. Lansia ini terkadang merasa kesepian akibat tinggal sendiri dan bosan karena dirumah terus. Hal ini kemudian ditindaklanjuti oleh lansia itu dengan berjalan-jalan, beraktivitas dengan aktivitas-aktivitas yang viral, dan bersosialisasi untuk mencegah kesepian dan merasa bosan dirumah. Oleh karena itu perancangan ini memiliki fokus untuk menyediakan wadah komunitas baru bagi para lansia mandiri untuk beraktivitas, bersosialisasi, dan tetap merasa muda. Dengan adanya wadah komunitas ini juga, lansia dapat menghabiskan waktu dengan kegiatan yang sesuai dengan keinginan mereka dan hobi mereka dibanding sendirian di rumah.

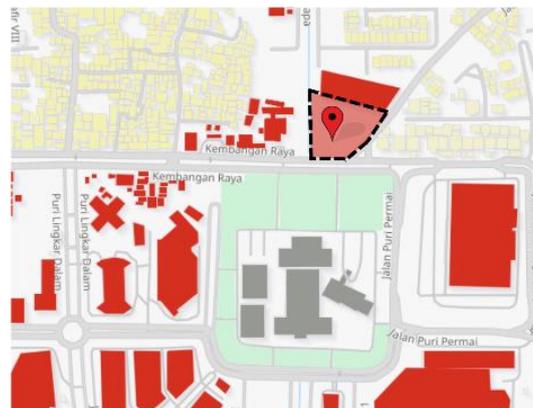
##### Pemilihan Lokasi Tapak

Jakarta Barat dan Jakarta Timur keduanya memiliki jumlah lansia yang lebih besar dibanding wilayah Jakarta lainnya oleh karena itu, kedua bagian Jakarta ini menjadi pilihan teratas dalam menentukan tapak. Namun jika dilihat lebih lanjut terdapat beberapa kategori dimana Jakarta Barat lebih unggul yang membuat pemilihan tapak final berada di Jakarta Barat. Jakarta Barat lebih cocok karena memiliki banyak daerah yang menengah keatas dibanding dengan Jakarta timur. Jakarta Barat juga kurang memiliki fasilitas dan area-area dimana lansia dapat berkumpul. Walau daerah yang sudah memiliki banyak mall dan area komersil lainnya, masih kurangnya fasilitas dan area komunitas yang dikhususkan untuk lansia. Selain itu, Jakarta Barat memiliki jumlah lansia yang dengan kelompok umur lansia senior merupakan kelompok umur paling banyak di Jakarta Barat sehingga perancangan dapat sesuai dengan kebutuhan lansia senior dimana lansia ini membutuhkan aktivitas aktivitas mencegah kebosanan dan kesepian akibat ditinggal anaknya karena sudah memiliki keluarga sendiri dan hanya memberikan uang kepada lansia-lansia ini.



Gambar 3. Gambar Peta Jakarta  
Sumber: Penulis, 2023

Terdapat juga beberapa kriteria pemilihan tapak perancangan yaitu tapak harus berada di lingkungan yang tidak berisik, memiliki banyak penghijauan dan asri agar integrasi alam membuat lansia merasa damai serta rileks, dekat dengan tempat komersil seperti mall dan café agar dapat menarik lansia datang dan ikut serta akan aktivitas dan program yang ditawarkan dalam perancangan, berada di lingkungan perkotaan dan perumahan agar dapat menarik lansia untuk masuk ke dalam perancangan, dekat dengan rumah sakit agar jika terjadi apa-apa pertolongan mudah, akses mudah bagi pengunjung yang ingin masuk kedalam.



Gambar 4. Peta Site  
Sumber: Penulis, 2023

Lokasi : Jl. Kembangan Raya 1-3, RT.2/RW.2, Kembangan Sel., Kec. Kembangan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11610, SUB-ZONA : K2, Luas lahan : 5.000m<sup>2</sup>, KDB : 55% x 5.000m<sup>2</sup> = 2,750 m<sup>2</sup>, KLB : 3.7 x 5.000m<sup>2</sup> = 18,500 M<sup>2</sup>, KTB : 60% x 5.000m<sup>2</sup> = 3,000 m<sup>2</sup>, KDH : 20% x 5.000m<sup>2</sup> = 1,000 M<sup>2</sup>



Gambar 5. Analisis Fasilitas Sekitar  
Sumber: Penulis, 2023

Pemilihan tapak dikarenakan tapak berada di wilayah perkotaan dan komersial yang cocok dengan lansia menengah keatas yang suka bepergian, bisa menarik lansia yang berada di wilayah pemukiman, dan dekat dengan jalan utama yang mudah diakses oleh publik sehingga publik dapat merasakan kehidupan dari lansia ini.

### Konsep Perancangan

Perancangan berupa Community Club di lantai 1 dan hunian bagi lansia di lantai 2 dan 3 yang diberi nama Senior Cielo. Perancangan Senior Cielo ini menganut arsitektur perilaku dan *well-being* dalam perancangan propose programnya dan juga tujuannya untuk memberikan

pengalaman lansia yang damai, nyaman, aman, rileks, dan juga fun agar lansia dapat terhindar dari kesepian dan tetap merasa *fresh* dan nyaman.

### **Aplikasi Arsitektur Perilaku dan *Well-being***

Penerapan aspek *well-being* dicerminkan pada rancangan bangunan yang terproyeksi pada program-program rancangan pada *community club Senior Cielo*. Untuk mencapai tujuan yaitu memberikan rasa damai, nyaman, dan sejahtera bagi lansia, rancangan juga memperhatikan kenyamanan fisik maupun psikis lansia. Hasil olah rancangan berupa aplikasi terhadap arsitektur perilaku dan *well-being* meliputi 6 aspek *well-being*. Aspek pertama adalah aspek penerimaan diri (*self acceptance*) Penerapan melalui perancangan *praying center* berupa ruang doa yang mewadahi lansia untuk mencapai penerimaan diri yang positif melalui pendekatan diri pada aspek spiritual.

Aspek otonomi (*autonomy*) Aplikasi pada rancangan berupa *creativity and free space* yang merupakan area dimana para lansia dapat menunjukkan bakat, bersifat terbuka, dan melakukan hobi mereka yang berguna bagi perkembangan motorik lansia agar tetap terlatih dan meningkatkan rasa bahagia serta kepuasan pada lansia akibat melakukan hobi yang mereka gemari dan menghindari dari rasa bosan dan menumbuhkan otonomi pada lansia. Aktivitas pada ruang *creativity and free space* seperti *art, craft, music, board game* seperti mahjong dapat merangsang indra, motorik, dan sensorik lansia melalui pengambilan keputusan sendiri.

Aspek ketiga adalah aspek tujuan Hidup (*purpose of life*) Memberikan rasa hidup kembali pada lansia melalui program yang melibatkan hobi dan aktivitas lansia. Aplikasi melalui ruang *ballroom* sebagai area aktivitas berdansa, *fashion show* dan panggung serta pertunjukan seni lansia, di mana lansia dapat menunjukkan bakatnya di depan publik dan merasa dihargai serta mencapai kesuksesan.

Aspek keempat adalah hubungan positif dengan orang Lain (*positive relation with others*) menghadirkan rancangan berupa ruang-ruang komunal seperti *community plaza* sebagai wadah bagi para lansia untuk saling berinteraksi dan melakukan aktivitas bersama. Aspek kelima adalah aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) dan penerapan berupa program *greening area* yang menampung aktivitas bercocok tanam, memancing, memelihara ikan, dan berjemur guna meningkatkan penguasaan lingkungan. Aspek terakhir adalah aspek Pertumbuhan pribadi (*personal growth*) dengan penerapan pada rancangan berupa *creativity & free space* sebagai wadah bagi lansia untuk mengembangkan diri melalui aktivitas yang mendukung hobi yang mengasah keahlian.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Dengan penelitian secara menyeluruh dan juga pembahasan tentang kesepian atau loneliness yang diderita oleh lansia yang sudah tinggal sendiri. Dapat disimpulkan bahwa rancangan hunian bagi lansia dengan konsep Community Club Senior Cielo dengan pendekatan arsitektur perilaku dan *well-being* dapat menjadi alternatif yang mampu membantu para lansia yang terlantar dan kesepian menjadi lebih damai, sejahtera, dan dapat menikmati sisa-sisa hidupnya. Penerapan prinsip arsitektur perilaku juga mencakup ergonomi yang baik bagi lansia, penentuan program yang sesuai dengan perilaku lansia, pemilihan material, sampai pemilihan tone warna dan juga area-area atau suasana yang cocok bagi lansia untuk beraktivitas dan fokus kepada pengalaman menyenangkan dan *fresh* bagi lansia. Diharapkan dengan rancangan ini lansia memperoleh rasa damai dan sejahtera.

## Saran

Dari kesimpulan diatas, masih sangat sedikit jumlah bangunan yang berfokus bagi lansia. Oleh karena itu, dalam pembuatan hunian dan community club bagi lansia kali ini harus sangat memahami apa yang sebenarnya dibutuhkan oleh lansia kalangan menengah keatas dan terhindar dari *loneliness* ini. Community club bagi lansia ini juga harus memiliki program dan juga aspek-aspek bangunan lainnya yang sesuai dengan ergonomi lansia, kebutuhan kognitif lansia, dan lain-lain yang dapat memaksimalkan penyembuhan rasa kesepian dan diganti dengan rasa senang, damai, dan sejahtera.

## REFERENSI

- Akbar, A. (2021, Juni 22). *STATISTIK SEKTORAL PROVINSI DKI JAKARTA*. Diambil kembali dari Statistik Jakarta.Go.Id: <https://statistik.jakarta.go.id/berapa-kepadatan-penduduk-dki-jakarta-saat-ini/>
- Carissa, C. (2018). Pendekatan Arsitektur Perilaku dan Implementasi pada Desain Hunian Lansia. *Penerapan Konsep Arsitektur Perilaku Pada Hunian Lansia Terlantar*, 30.
- Riono, D. (2018). Pendekatan Arsitektur Perilaku dan Loneliness Lansia. *Arsitekturperilaku*, 14.
- Priyanto, M. P. H. (2017). *Psikologi Berbagi*. Semarang : Universitas Katolik.
- Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Iskandar. (2016). Implementasi Teori Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow Terhadap Peningkatan Kinerja Pustakawan. *Jurnal khazanah fil-hikmah, Vol. 4, No. 01*. Nurhayati, U. N. (2018). Loneliness pada lansia. 127.
- Rahman, S. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mendasari Stress*, 7.
- Rifqi, Y. S. R. (2021). Journal of Architectural Design and Development. *Penerapan Konsep Arsitektur Tropis Pada Bangunan Pendidikan "Studi Kasus Menara Phinsi UNM"*, 30.
- Soegijapranata, H. F. (2018). *Prinsip Arsitektur Tropis Jawa Terhadap Peningkatan*, 95.
- Sulastri, S., & Humaedi, S. (2017). PELAYANAN LANJUT USIA TERLANTAR DALAM PANTI. *PROSIDING KS: Riset & PKM VOLUME: 4 NOMOR: 1 HAL: 1 - 140 ISSN: 2442-4480*, 156.
- Suryani, A. (2018). LANDASAN TEORI DAN PROGRAM PUSAT INFORMASI ILMU PENGETAHUAN DAN TEKNOLOGI RAMAH LINGKUNGAN DI SURABAYA . *PROJEK AKHIR ARSITEKTUR PERIODE LXXIII, Semester Genap, Tahun 2017-2018* .
- Mustakim, Tanuwidjaja, G., Widyowijatnoko, A., & Faisal, B. (2009). Bambu sebagai Material yang Berkelanjutan dan Affordable untuk Perumahan.
- Mustarim, W. (2018). PANTI SOSIAL TRESNA WREDA DI MAKASSAR DENGAN PENDEKATAN ARSITEKTUR PERILAKU.
- Nurfitri, & Ifdil. (2020). The Concept of Student's Comfort on Islamic Boarding School jurnal (Konsep Kenyamanan Siswa di Pondok Pasantren). *Education and Social Sciences Review Vol. 1, No. 1 2020, pp. 17-22*, 16-19.