

PUSAT REKREASI ANTARGENERASI SEBAGAI SOLUSI UNTUK MENGHIDUPKAN KEMBALI KAWASAN KAMPUNG VIETNAM DI JAKARTA TIMUR

Keren Happuch Goethe¹⁾, Maria Veronica Gandha²⁾*

¹⁾Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, Jakarta
kerenh2311@gmail.com

²⁾Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, Jakarta
mariag@ft.untar.ac.id

*Penulis Korespondensi: mariag@ft.untar.ac.id

Masuk: 28-06-2024, revisi: 05-10-2024, diterima untuk diterbitkan: 10-10-2024

Abstrak

Peningkatan pertumbuhan penduduk yang terjadi di Jakarta Timur selaras dengan fenomena degradasi lingkungan pada Kampung Vietnam. Dimana semakin tinggi usia penduduk, kondisi kesehatannya semakin menurun, hal ini dikarenakan kebutuhan yang diterima oleh penduduk tidak sesuai. Kampung Vietnam sendiri merupakan salah satu wilayah yang sudah lama terbengkalai yang memiliki sejarah tempat pengungsian bagi warga Vietnam ketika terjadi perang dengan negara Amerika pada tahun 1977. Dan pada tahun 1980, pemerintah mulai membangun panti jompo di kampung ini, namun penghuni panti jompo di kampung ini terpaksa dipindahkan karena adanya banjir pada tahun 2002. Hingga saat ini, kondisi Kampung Vietnam masih terbengkalai, dan tidak ada penghuni yang tinggal didalamnya. Metode riset yang digunakan dalam penulisan ini merupakan metode deskriptif dan kualitatif dengan melakukan analisis terhadap data yang ada, observasi, dan melakukan studi dokumentasi. Melalui penerapan elemen dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang baik secara fisik, sosial, maupun emosional, diharapkan dapat menciptakan suatu program dengan fasilitas yang dapat mendukung kesehatan bagi para pengguna. Hal ini berupa pusat rekreasi yang dapat meningkatkan kualitas hidup baik dari anak-anak hingga lansia. Dimana berbagai macam generasi dapat melakukan kegiatan atau aktivitas untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup. sehingga para lansia tetap aktif dan merasa dibutuhkan, sementara anak-anak dan orang dewasa dapat belajar rasa hormat dan toleransi, serta keterampilan lain yang bermanfaat.

Kata kunci: antargenerasi; kampung vietnam; kesehatan; rekreasi

Abstract

The increasing population growth in East Jakarta is in line with the phenomenon of environmental degradation in Vietnamese villages. As the age of the population increases, their health condition decreases, because the needs received by the population are not appropriate. Vietnam Village itself is one of the long-neglected areas that has a history of being a place of refuge for Vietnamese citizens during the war with America in 1977. In 1980, the government began building a nursing home in this village, but the residents of the nursing home in this village had to be moved due to flooding in 2002. Until now, the condition of Vietnam Village is still abandoned, and there are no residents living in it. The research method used in this writing is a descriptive and qualitative method by analyzing existing data, observing, and conducting documentation studies. Through the application of elements to improve a person's quality of life both physically, socially, and emotionally, it is hoped that we can create a program with facilities that can support the health of users. This is in the form of a recreation center that can improve the quality of life for both children and the elderly. Where various generations can carry out activities or activities to improve health and quality of life. So that seniors remain active and feel needed, while children and adults can learn respect and tolerance, as well as other useful skills.

Keywords: health; intergenerational; recreation; vietnamese village

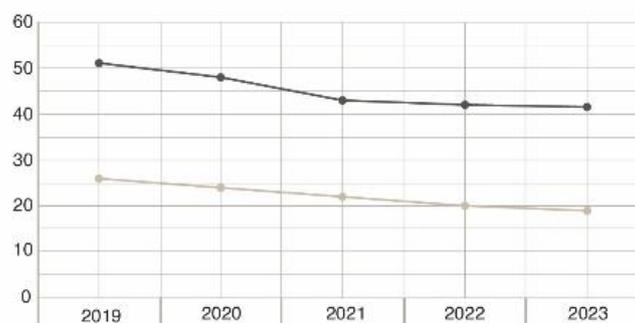
1. PENDAHULUAN

Meningkatnya laju perkembangan Kota Jakarta membawa dampak yang cukup besar terhadap kualitas lingkungan dimana masyarakat tinggal. Pada Januari 2020 tercatat sebanyak 9.890 pelaporan kedatangan penduduk dari luar DKI. Menurut Badan Statistik Jakarta, pada Januari 2020, kedatangan warga dari luar wilayah metropolitan Jakarta dilaporkan sebanyak 9.890 orang. Dan pada bulan Januari 2021, jumlah penduduk yang datang dari luar wilayah metropolitan Jakarta terbanyak berasal dari Jakarta Timur sebanyak 3.281 orang, sehingga pertumbuhan penduduk kota Jakarta Timur cukup padat. Peningkatan pertumbuhan penduduk yang terjadi di Jakarta Timur menimbulkan menurunnya kualitas lingkungan. Hal ini berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan yang semakin lama semakin banyak pula seiring dengan perkembangan jumlah penduduk tersebut.



Gambar 1. Data Usia Penduduk Jakarta Timur
Sumber: Badan Pusat Statistik, 2020

Berdasarkan data BPS, Jakarta Timur memiliki jumlah penduduk lanjut usia tertinggi dibandingkan wilayah ibu kota lainnya, yaitu sebanyak 250,6 ribu jiwa pada tahun 2020. Hal ini menunjukkan status kesehatan warga Jakarta Timur semakin memburuk seiring bertambahnya usia dikarenakan kebutuhan warga Jakarta Timur yang tidak tercukupi (Michele, 2022). Salah satu kawasan di Jakarta Timur yang memiliki potensi untuk dikembangkan adalah Kampung Vietnam. Kampung Vietnam merupakan salah satu wilayah di Kramat Jati, Jakarta Timur yang sudah lama terbengkalai, dan hanya ditinggali oleh beberapa penghuni saja. Kampung ini memiliki sejarah tempat pengungsian bagi warga Vietnam pada saat perang terjadi di negara tersebut (Michele, 2022).



Gambar 2. Data Kondisi Kesehatan Penduduk Jakarta Timur
Sumber: Badan Pusat Statistik, 2023

Selain menjadi lokasi pengungsian, di kawasan tersebut juga berdiri panti jompo yang merawat sejumlah lansia. Namun sekitar tahun 1980-an, hanya panti jompo saja yang beroperasi dikarenakan para pengungsi mulai pergi dan dipindahkan ke berbagai pulau. Dan pada tahun 2002, ketika terjadi banjir besar di Jakarta, beberapa penghuni panti jompo di kampung ini terpaksa dipindahkan. Hal ini mengakibatkan kampung ini menjadi terbenkakai sehingga tempat atau model perawatan di mana para lansia dirawat dapat menyebabkan memburuknya kondisi karena tidak sepenuhnya disesuaikan dengan orang yang menerima perawatan. Selain itu, fasilitas yang mendukung kesehatan hidup di Jakarta Timur masih tergolong sedikit. Dalam konteks ini, pengembangan fasilitas kesehatan yang efektif dapat membantu para penduduk dalam upaya mengurangi resiko penyakit serta dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan penduduk.

Rumusan Permasalahan

Rumusan masalah utama yang diangkat dalam proyek ini adalah menurunnya kualitas lingkungan pada Kampung Vietnam mengakibatkan kondisi kesehatan para penduduk menurun seiring bertambahnya usia. Dilatarbelakangi isu degradasi lingkungan tersebut, diperoleh juga rumusan masalah yang terdiri atas tiga hal, yaitu apakah dengan pendekatan *placemaking* dapat menghidupkan kembali kampung vietnam supaya lebih bermanfaat, lalu bagaimana cara meningkatkan kesehatan para penduduk berdasarkan elemen-elemen kualitas hidup. Serta Program kegiatan rekreasi seperti apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup para penduduk.

Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, tujuan penelitian difokuskan untuk membantu memperbaiki masalah-masalah yang ada pada kawasan Kampung Vietnam berdasarkan karakter tempat yang dimiliki oleh Kampung Vietnam yang ditinjau dari teori *Sense of Place*. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengembalikan kehidupan dan aktivitas pada kampung Vietnam dan menyatukan kembali kawasan di sekitarnya. Menciptakan pusat rekreasi yang dapat meningkatkan kualitas hidup baik dari anak-anak hingga lansia. Dimana para lansia tetap aktif dan merasa dibutuhkan, sementara anak-anak dan orang dewasa dapat belajar rasa hormat dan toleransi, serta keterampilan lain yang bermanfaat. Selain itu peran elemen dari kualitas hidup dalam membangun program kegiatan rekreasi antargenerasi yang cocok untuk para penduduk di kawasan Kampung Vietnam.

2. KAJIAN LITERATUR

Placeless Place

Pada tahun 1970-an, Edward Relph menolak pendekatan kuantitatif terhadap pemahaman ruang, mengkritik pendekatan tersebut karena meremehkan makna halus dari pengalaman manusia. Tempat, usulnya, harus mengaitkan maknanya dalam konteks tindakan manusia (Relph, 1976). Berpendapat bahwa tempat adalah “tempat kita memiliki beragam pengalaman” dan identitas tempat dikonstruksi oleh “gambaran individu, kelompok, atau konsensus tentang tempat tersebut”. Berdasarkan konseptualisasi tempat ini, ia pertama kali menciptakan istilah untuk menggambarkan tempat-tempat yang telah menjadi abstrak, bersejarah, dan tidak autentik, yang menunjukkan bahwa industrialisasi yang pesat, komersialisme, dan media massa menimbulkan *placelessness* (Relph, 1976).

Placeless dapat diartikan sebagai tempat yang tidak dapat dibedakan dari tempat lainnya dalam penampilan atau karakter (Relph, 1976). *Placeless* dianggap oleh beberapa orang sebagai hal negatif dan dikaitkan dengan hilangnya identitas suatu tempat. *Placeless Place* adalah tempat yang kehilangan identitas dan makna dikarenakan kurangnya keunikan atau perbedaan. Hal ini terjadi ketika desain perkotaan atau arsitektur tidak sejalan dengan karakter lokal suatu tempat.

Sense of Place merupakan bagian dari kebutuhan dasar manusia akan perlindungan dan merupakan salah satu bentuk identitas, sehingga *sense of place* dapat memperkuat rasa memiliki, keterhubungan, keamanan, identitas, dan keaslian masyarakat, sehingga dapat disimpulkan bahwa hal tersebut memperkuat rasa *sense of belonging* (Shamai, 1991).

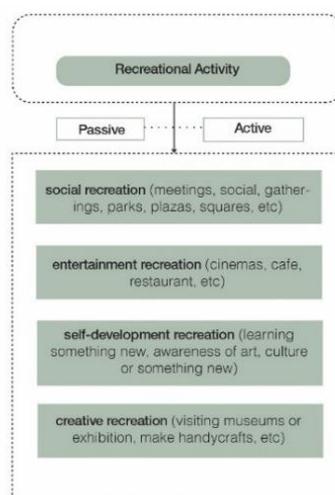
Placemaking

Menurut Relph, kesadaran terhadap tempat telah berkembang secara bertahap di era modern, namun hal ini didukung oleh sikap yang kurang autentik yang disebutnya dengan *placelessness* "pemberantasan keadaan biasa-biasa saja di tempat-tempat berbeda dan penciptaan lanskap standar yang dihasilkan dari ketidakpekaan terhadap pentingnya lingkungan tempat" (Relph, 1976). *Placemaking* dapat diartikan sebagai pendekatan arsitektur yang menekankan penciptaan ruang yang menumbuhkan rasa kebersamaan dan hubungan antar manusia (Bimantoro et al., 2022). Hal ini melibatkan perancangan bangunan dan ruang publik yang fungsional dan menarik secara visual, serta mendorong orang untuk berinteraksi satu sama lain. *Placemaking* dapat membantu menciptakan rasa identitas dan kepemilikan dalam suatu komunitas, serta dapat menjadikan suatu kawasan lebih hidup.

Placemaking adalah proses menciptakan tempat yang menyenangkan dan fungsional bagi orang yang menggunakannya. (Bimantoro et al., 2022) menjelaskan ada empat jenis utama penempatan: *Standard, Strategic, Creative, and Tactical*. *Placemaking* Standar adalah jenis yang paling umum dan melibatkan pembuatan tempat yang nyaman dan nyaman untuk digunakan. *Placemaking* strategis mengambil pendekatan yang lebih proaktif dan berupaya menciptakan tempat yang tidak hanya fungsional namun juga memberikan dampak positif bagi masyarakat sekitar. *Placemaking* yang kreatif memadukan seni dan desain dengan tujuan menjadikan tempat lebih semarak dan menarik. Penetapan lokasi taktis adalah pendekatan yang lebih bersifat akar rumput yang menggunakan intervensi sementara untuk meningkatkan kualitas suatu tempat.

Rekreasi

Rekreasi merupakan suatu kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap manusia dengan melakukan perjalanan ke suatu tempat. Rekreasi merupakan kegiatan yang digunakan untuk mengisi waktu luang dengan tujuan tertentu, seperti melakukan kesenangan dan kesenangan secara mental atau fisik (Thary, 2022). Selain itu kegiatan rekreasi juga dapat dibedakan berdasarkan kategori aktif dan pasif yang dapat meliputi kegiatan rekreasi dalam bentuk sosial, hiburan, pengembangan dan kreatifitas.



Gambar 3. Diagram Kegiatan Rekreasi

Sumber: Maneli Patel, 2021

Terdapat berbagai jenis tempat rekreasi, ada yang berupa area ruang terbuka tanpa ada dibatasi oleh sebuah bangunan dan ada pula yang juga merupakan jenis ruang rekreasi itu menyediakan bangunan/ruang tertutup sebagai ruang rekreasi seperti pusat perbelanjaan untuk contoh. juga (Thary, 2022) Fungsi Rekreasi juga dapat berupa untuk melestarikan alam, menjaga nilai budaya, meningkatkan kreativitas, menghilangkan rasa lelah atau bosan setelah beraktivitas atau bekerja serta memenuhi kebutuhan fungsi sosial.

Menurut Aletheia Rabbani, jenis rekreasi terbagi menjadi 3, yaitu;

- a. Wisata merupakan rekreasi yang diperlukan adanya suatu perjalanan serta persiapan kegiatan ini. Wisatawan biasanya menempuh jarak sekitar 80 km atau lebih dari rumah mereka untuk rekreasi tujuan.
- b. Olahraga yang merupakan kegiatan yang dilakukan oleh tubuh manusia secara fisik, mental dan spiritual. Olahraga dibedakan menjadi 2, yaitu tradisional dan modern.
- c. Tempat hiburan, merupakan kegiatan menyenangkan seperti melakukan olahraga secara kelompok maupun individu yang dilakukan untuk mengisi waktu luang. Hal ini meliputi berbagai permainan dengan berbagai kategori usia sehingga bisa dimainkan semua kalangan usia.

Kualitas hidup dalam kesehatan seseorang

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHOQOL), kualitas hidup didefinisikan sebagai “persepsi individu tentang posisinya dalam hidup, dalam kaitannya dengan budaya dan nilai-nilai di mana dia tinggal, dan tujuan hidupnya, harapan, standar, dan hubungan dengan entitas terkait lainnya”. Menurut Seangpraw (2019) kualitas hidup merupakan salah satu indikator dari hidup sehat. Seseorang yang mempunyai kualitas hidup yang lebih baik, mereka bisa menjadi lebih produktif, lebih sejahtera, lebih mandiri, dan lebih sehat. Menurut Bornet dkk (2017), kualitas hidup seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti gangguan depresi, gangguan fungsi, dan masalah kesehatan lainnya dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan bukan hanya dengan tidak adanya penyakit dan kelemahan, tetapi juga keadaan keseimbangan fungsi fisik, mental, dan sosial. Oleh karena itu, kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan dapat diukur berdasarkan tiga fungsi yaitu secara fisik, psikologis (kognitif dan emosional) dan sosial. Di sisi lain, dampak positif dapat ditingkatkan dari dukungan sosial.

Kegiatan Rekreasi Antargenerasi

Program antargenerasi merupakan program dengan berbagai kegiatan yang meningkatkan interaksi antar generasi yang berbeda. Program antar generasi di masyarakat telah dikembangkan untuk mengatasi berbagai masalah sosial yang ditimbulkan oleh penuaan populasi yang berfokus pada mempromosikan kontak sosial antar generasi, mendukung program pendidikan, dan memfasilitasi kegiatan intelektual dan / atau fisik pada orang dewasa yang lebih tua (Leong et al., 2021). Program antar generasi (IGP) bertujuan untuk memfasilitasi kerja sama dan pertukaran di antara kelompok usia yang berbeda.

Program ini melibatkan kegiatan artistik, kegiatan pendidikan, kesehatan, kegiatan terbuka, dan kegiatan yang diorganisir di sekitar proyek warga. Mengenai manfaat IGP untuk anak-anak dan orang dewasa yang lebih tua, beberapa penelitian menyoroti perbedaan yang signifikan dalam sikap positif, perilaku, kepercayaan diri, dan kompetensi untuk anak-anak, dan perbedaan yang signifikan dalam kesehatan mental dan fisik, dan kualitas hidup untuk orang dewasa yang lebih tua. (Giraudeau dan Bailly, 2019) Kegiatan antargenerasi dapat meningkatkan fungsi otak, emosi, dan adaptasi sosial para lansia (Park, 2015) menemukan bahwa ada banyak manfaat

kegiatan antargenerasi untuk lansia dan anak kecil seperti 1) Menciptakan Keterlibatan Antar generasi 2) Membangun Hubungan 3) Pembelajaran seumur hidup, sebagaimana penelitian

Berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi antargenerasi juga dapat meningkatkan kesehatan mental lansia. Program antargenerasi berhubungan dengan rasa kebermanaan yang juga berhubungan dengan suasana hati yang depresi. Dapat disimpulkan bahwa program antargenerasi dapat berfungsi sebagai promotor kesehatan utama di kalangan lansia dengan mengurangi risiko isolasi sosial dan kesepian. Dimana program antargenerasi meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, dan keterampilan sosial mereka, berkontribusi terhadap kesehatan dan kesejahteraan emosional dan keseluruhan, serta memungkinkan mereka untuk belajar tentang orang lain dan merasa terhubung dengan komunitas mereka. (Teater, 2016) Dan dari sebuah studi tentang dampak program antargenerasi pada anak-anak dan orang dewasa yang lebih tua menemukan bahwa, untuk anak-anak, program antargenerasi memiliki dampak positif pada persepsi anak-anak tentang lansia. Efek pada peserta yang lebih tua beraneka ragam dalam hal kesejahteraan, depresi, kesehatan yang dilaporkan sendiri, dan harga diri, kegiatan serupa juga dapat dilakukan bahkan pada orang dewasa yang lebih tua dengan demensia. (Gualano et. al., 2018) Salah satu manfaat terpenting dari program antargenerasi adalah menciptakan interaksi sosial yang dinamis antara dua generasi yang dapat mengembangkan kesehatan dan keterampilan sosial lansia.

3. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif untuk menjelaskan hasil berbagai fenomena dan hubungan antar fenomena tersebut berdasarkan tujuan penelitian dan konsep penelitian. Fenomena penelitian yang dimaksud yaitu terkait tinjauan perubahan Kampung Vietnam yang berfungsi sebagai hunian panti jompo namun dikarenakan kondisi saat ini yang mulai terbengkalai akibat menurunnya kualitas lingkungan pada kampung tersebut. Selain itu metode kualitatif sebagai penelitian yang menghasilkan data deskriptif. Proses pengumpulan data melibatkan observasi langsung pada Kampung Vietnam untuk memahami kondisi lingkungan dan bangunan, wawancara dengan penghuni Kampung Vietnam untuk mendapatkan informasi yang lebih lengkap, serta melakukan dokumentasi sebagai pengumpulan data pribadi. Dengan demikian, strategi dan metode penelitian ini memberikan landasan yang kuat untuk merinci dan memahami konteks serta kebutuhan dari Kampung Vietnam

4. DISKUSI DAN HASIL

Hasil Observasi dan Wawancara

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Google Maps untuk melakukan survei awal terhadap lokasi tapak Kampung Vietnam. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan informasi awal mengenai tata letak dan fungsi bangunan kawasan pada sekitar tapak. Setelah itu, melakukan kunjungan atau survei tapak pada Kampung Vietnam dan melakukan wawancara kepada penduduk untuk mendapatkan data yang lebih mendalam. Wawancara dilakukan dengan tiga narasumber yang dipilih, yaitu penduduk serta petugas kebersihan pada kawasan Kampung Vietnam.



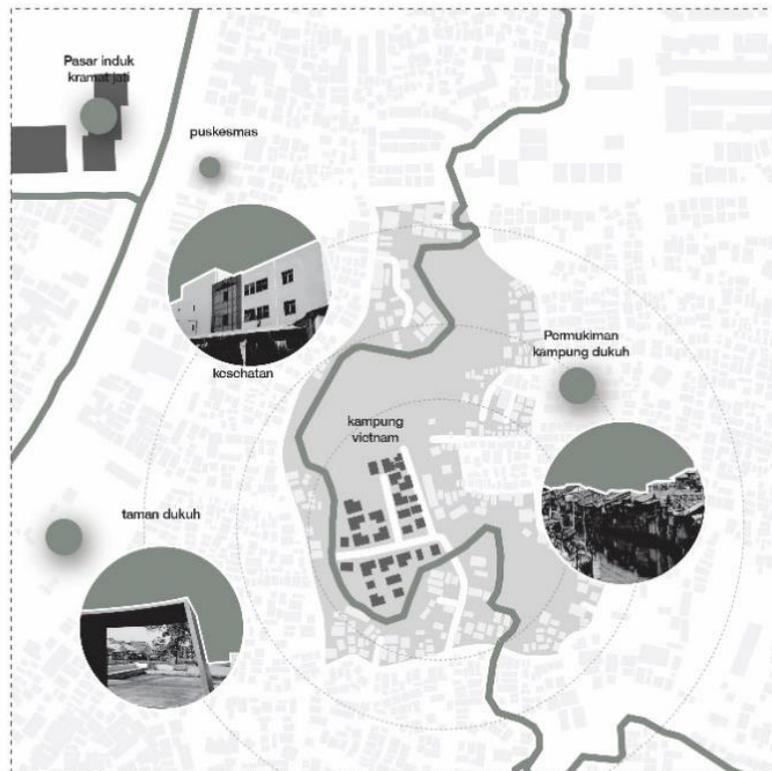
Gambar 4. Dokumentasi Kampung Vietnam
Sumber: Olahan Penulis, 2024

Tabel 2. Wawancara dengan Penduduk Kawasan Kampung Vietnam

No	Pertanyaan Wawancara	Jawaban Partisipan
1	Bagaimana kondisi Kampung ini dahulu sebelum seperti sekarang?	“Dulu itu masih banyak penghuni, rumah-rumah nya juga banyak sampai ke ujung... tapi semenjak banjir itu sudah mulai sepi. Tapi yang sekarang masih bertahan juga ada, tapi tinggalnya disebelah gapura.”
2	Aktivitas apa saja yang sering dilakukan disini dulunya? Apa sering ada perkumpulan atau hanya untuk hunian saja?	“Hanya untuk tempat tinggal lansia aja si, karena kebetulan bangunannya juga kebanyakan untuk hunian bukan yang buat perkumpulan.”
3	Mengenai akses, apakah ada jalan lain untuk menuju kawasan Kampung Vietnam ini?	“Dulunya ada, tapi sekarang sudah ditutup karena udah beda kawasan.. jadi dari RT/RW biar ngak ribut masalah perbatasan jadi untuk pintu masuk dibuat hanya satu saja lewat gapura yang didepan”
4	Apa saja pekerjaan/kegiatan yang banyak dilakukan penduduk di kawasan Kampung Vietnam?	“Kalo penduduk disini kebanyakan jadi tukang masak, jualan, sama ya bantu ngupas ngupas bawang si mbak.”
5	Apa saja jenis tempat rekreasi yang paling dibutuhkan untuk penduduk disini?	“Mungkin tempat-tempat publik yang bisa dipakai sama semua penduduk, jadi Kampung nya bisa ramai lagi.”

Sumber: Olahan Penulis, 2024

Hasil survei pada Kampung Vietnam menunjukkan beberapa temuan penting terkait observasi bangunan. Pertama, minimnya tempat rekreasi serta fasilitas kesehatan pada Kampung Vietnam. Dalam radius 500 meter dari tapak, terdapat 1 fasilitas kesehatan berupa puskesmas, serta 2 tempat rekreasi yaitu Taman Dukuh yang merupakan taman publik dilengkapi dengan lapangan basket. Tempat rekreasi lainnya merupakan arena olahraga yang memfasilitasi lapangan olahraga futsal. Kekurangan fasilitas rekreasi membuat penduduk di Kawasan Kampung Vietnam lebih banyak melakukan kegiatan dirumah, sehingga perlu memberikan suatu wadah bagi para warga untuk berkumpul dan beraktivitas.

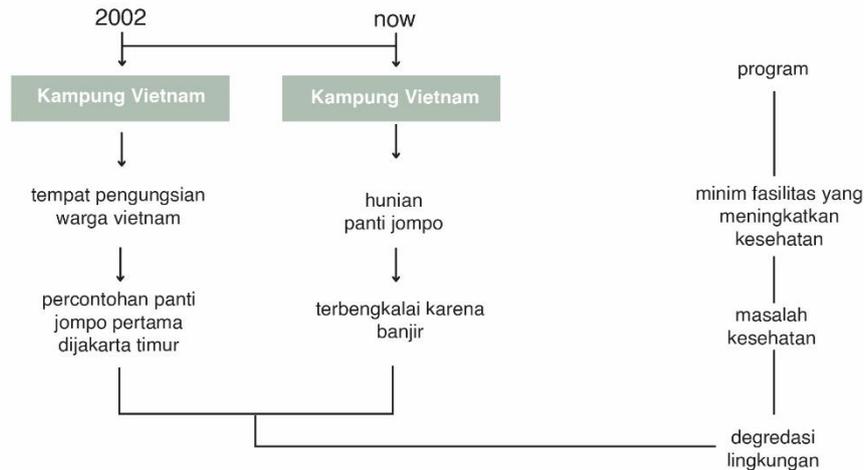


Gambar 5. Peta Fasilitas Kampung Vietnam
Sumber: Olahan Penulis, 2024

Penerapan Konsep *Placemaking* pada Program Kegiatan Rekreasi

Populasi penduduk lanjut usia mengalami peningkatan di negara berkembang di Indonesia seperti yang ditunjukkan oleh Badan Pusat Statistik (2013) bahwa pada tahun 2010, penduduk Indonesia berusia di atas 60 tahun berjumlah 18 juta (7,56%), sedangkan pada tahun 2016 berjumlah 22,6 juta (8,74%), dan pada tahun 2035 diperkirakan meningkat menjadi 48,2 juta (15,77%). Peningkatan ini berdampak pada kualitas hidup penduduk dikarenakan fasilitas yang diterima tidak sesuai dengan kebutuhan para penduduk. Dimana anak-anak hingga lansia memiliki kebutuhan yang berbeda-beda dalam mengakses dan menggunakan fasilitas yang ada di dalam ruang.

Penerapan konsep *Placemaking* pada kawasan Kampung Vietnam sangat berpengaruh pada beberapa hal mulai dari peningkatan Kualitas Hidup dimana *Placemaking* berfokus pada penciptaan ruang yang nyaman, menarik, dan inklusif yang memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan sosial para penduduk. Hal ini mengarah pada peningkatan kualitas hidup, yang merupakan tujuan utama fasilitas kesehatan jangka panjang. Juga sebagai pembangun komunitas dimana *Placemaking* menumbuhkan rasa kebersamaan terhadap program kegiatan rekreasi. Hal ini mendorong interaksi sosial, jaringan dukungan, dan rasa memiliki, mengurangi perasaan terisolasi dan kesepian di antara warga.

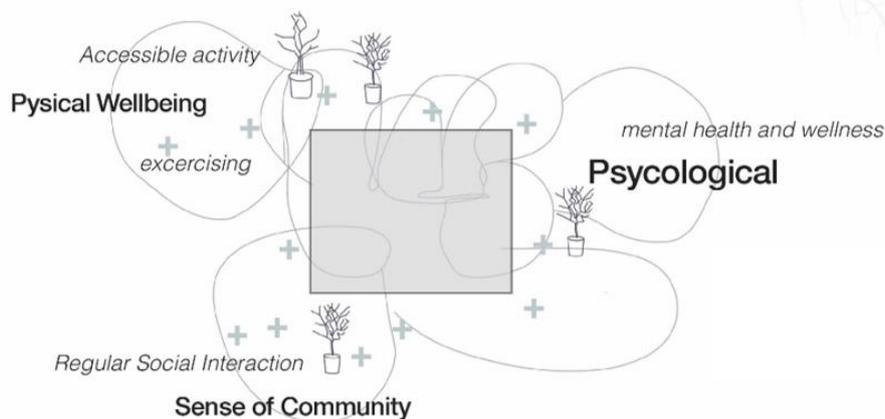


Gambar 6. Kerangka Berpikir
Sumber: Olahan Penulis, 2024

Program Rekreasi sebagai solusi Kesehatan

Penelitian menunjukkan bahwa interaksi antara anak-anak dengan orang dewasa yang lebih tua cenderung menimbulkan perasaan gembira dan persahabatan yang kuat di antara keduanya. Anak-anak, orang dewasa, hingga para lansia akan mendapatkan manfaat ketika dapat menghabiskan waktu bersama. Dimana orang dewasa dapat berperan sebagai pendamping. Anak-anak dan orang yang lebih muda mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang penuaan dan mendapatkan peningkatan harga diri.

Permasalahan kesehatan yang dialami penduduk seperti masalah kesepian, depresi, dan kurangnya sosialisasi bagi lansia dapat diatasi dengan melakukan aktivitas fisik, waktu luang, dan mengikuti program antargenerasi. Dimana dengan berpartisipasi dalam beberapa jenis aktivitas fisik memiliki efek positif dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka. Selain itu, para lansia juga memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dari waktu ke waktu sehingga mereka memiliki persepsi positif terhadap waktu luangnya yang berkaitan dengan pandangan positif terhadap kesejahteraan spiritualnya. Dengan melakukan aktivitas dalam program rekreasi dapat memberikan berbagai manfaat bagi penduduk mulai dari anak-anak, orang dewasa hingga lansia. Manfaat yang dimaksud adalah manfaat secara fisik, psikososial, dan mental.



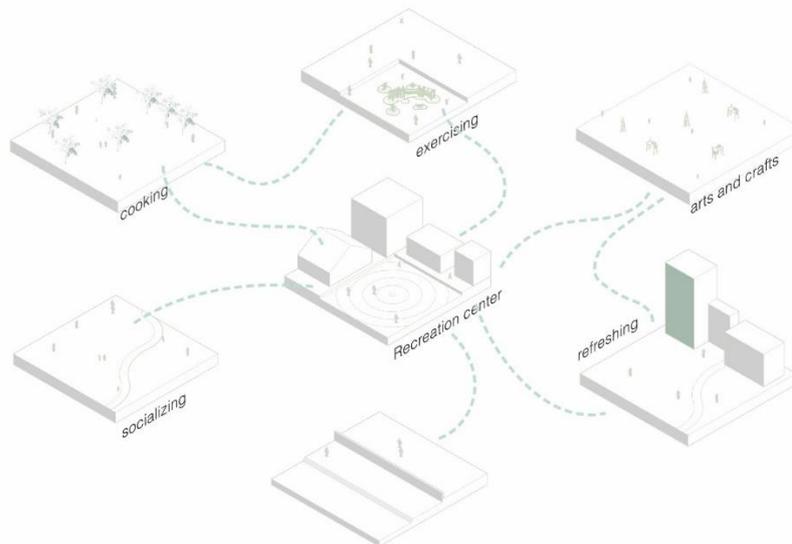
Gambar 7. Elemen Kualitas Hidup
Sumber: Olahan Penulis, 2024

program antargenerasi memenuhi kebutuhan sosial, fisik dan mental dari semua kategori usia. Aktivitas yang dapat menunjang interaksi sosial dan fisik dapat berupa olahraga tim, taman bermain, ruang untuk berkomunikasi, dan ruang bersama. Sedangkan untuk aktivitas yang dapat meningkatkan kesehatan dari segi mental dapat berupa kegiatan seni dan kerajinan tangan, mengikuti kelas memasak, dan ruang untuk bermain. Kegiatan ini memberi ruang bagi orang tua untuk belajar dari orang muda dan bagi orang muda untuk belajar dari orang tua.

Tabel 3. kegiatan rekreasi yang paling diminati dalam berbagai aspek

Elemen Kualitas Hidup	Kegiatan Rekreasi
Fisik	Jogging Senam Fitness Basket Futsal Bulutangkis
Emosional	Menonton TV Memasak Bermain puzzle/ game Melukis/ menjahit
Sosial	Mengikuti komunitas Permainan kelompok

Sumber: Olahan Penulis, 2024



Gambar 8. Diagram Kegiatan Rekreasi
Sumber: Olahan Penulis, 2024

Program Rekreasi berdasarkan Kategori Usia

Aktivitas rekreasi ini juga tidak terlepas dari pengelompokan umur. Jenis aktivitas yang dilakukan perlu disesuaikan dengan kebutuhan dari setiap kategori umur. Hal lain yang perlu diperhatikan merupakan faktor keamanan dimana pada setiap kategori umur, tingkat keamanan yang dibutuhkan juga berbeda-beda. Pengelompokan berdasarkan kategori umur bertujuan untuk menyesuaikan aktivitas permainan yang cocok dilakukan bagi anak-anak hingga lansia dengan memperhatikan faktor keamanan sehingga mereka dapat mengembangkan kemampuan bersosialisasi dalam bermain. Dalam hal ini, program rekreasi merupakan salah satu cara terbaik

untuk tetap aktif, meningkatkan kesehatan baik dari segi fisik dan mental, dan menjalin pertemanan baru untuk meningkatkan *sense of community*. Namun, tidak semua kategori permainan cocok untuk semua kelompok umur. Sehingga perlu adanya kategori aktivitas rekreasi yang sesuai untuk berbagai kelompok umur, serta manfaat fisik, mental, dan sosial dari berpartisipasi dalam olahraga.

Anak-anak dan Remaja

Anak-anak dan remaja memiliki kemampuan fisik dan kebutuhan perkembangan yang berbeda dibandingkan dengan orang dewasa sehingga perlu untuk memilih aktivitas yang aman untuk dilakukan. Beberapa kegiatan rekreasi untuk anak-anak dan remaja antara lain latihan fisik, melakukan permainan kelompok dan olahraga tim untuk meningkatkan perkembangan fisik dan sosial. Selain itu untuk mengembangkan keterampilan emosional anak—anak dan remaja dapat melakukan aktivitas berupa menyelesaikan *puzzle* menggambar, membaca, dan bercerita tentang diri mereka sendiri.



Gambar 9. Aktivitas Seni untuk Anak
Sumber: Pinterest, 2024

Dewasa

Olahraga rekreasi adalah cara terbaik bagi orang dewasa untuk tetap aktif dan sehat, serta bertemu orang baru dan bersosialisasi. Beberapa olahraga populer untuk orang dewasa antara lain sepak bola, bola basket, berlari, bersepeda, dan senam. Olahraga ini dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung, membangun kekuatan dan daya tahan, serta mengurangi stres. Mereka juga dapat memberikan kesempatan untuk interaksi sosial dan pembangunan komunitas. Namun, seiring bertambahnya usia, mereka mungkin perlu menyesuaikan aktivitas olahraganya untuk mengakomodasi perubahan kemampuan fisik dan kondisi kesehatan.



Gambar 10. Aktivitas Olahraga
Sumber: Pinterest, 2024

Lansia

Seiring bertambahnya usia, kondisi kesehatan lansia semakin menurun dan semakin rentan mengalami masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang sering ditemukan pada lansia merupakan penyakit jantung, osteoporosis, masalah sosial, dan mental yang dapat mengakibatkan depresi karena merasa kesepian. Hal ini dapat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik berupa berjalan kaki, senam, dan yoga untuk membantu meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Untuk meningkatkan kesehatan mental para lansia dapat melakukan aktivitas berupa memasak bersama, menonton, membaca, menjahit, dan bermain puzzle atau teka-teki.



Gambar 11. Kegiatan Bermain Bersama untuk Lansia
Sumber: Pinterest, 2024

Program kegiatan rekreasi tersebut dapat memberikan banyak manfaat bagi segala usia dan kemampuan, mulai dari usia anak-anak, remaja, orang dewasa hingga lansia. Kegiatan rekreasi tersebut dapat membantu meningkatkan mobilitas, kekuatan, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Mereka juga dapat memberikan peluang untuk interaksi sosial, meningkatkan kesehatan secara fisik dan mental. Hal ini dapat diterapkan dalam program antargenerasi dimana penduduk dari berbagai kategori umur dapat mendapatkan fasilitas yang sesuai dengan kebutuhan mereka masing-masing sehingga kondisi kesehatan dan kesejahteraan mereka pun meningkat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Degradasi lingkungan yang terjadi pada Kampung Vietnam mengakibatkan menurunnya kesehatan dan kualitas hidup dimana kebutuhan yang diterima oleh penduduk tidak sesuai. Hal ini selaras dengan kondisi kesehatan yang semakin menurun semakin bertambahnya usia. Isu sosial dan kesehatan fisik merupakan faktor utama yang banyak ditemukan dalam masalah kesehatan. Dimana banyak penduduk yang kurang berinteraksi dan beraktivitas sehingga kesehatan tubuh fisiknya melemah serta timbul rasa kesepian dan depresi. Untuk meningkatkan kualitas hidup mereka, penelitian ini mengimplementasikan program rekreasi antargenerasi. Program ini, yang melibatkan kegiatan rekreasi antar kelompok usia yang berbeda, telah terbukti memberikan berbagai manfaat bagi para penduduk, termasuk peningkatan kesehatan fisik, mental, dan sosial.

Program ini memberikan kesempatan bagi para lansia untuk merasa dihargai dan bangga. Bagi anak-anak, berpartisipasi dalam kegiatan antargenerasi dapat membantu mereka belajar tentang rasa hormat kepada orang yang lebih tua, meningkatkan kemampuan secara akademis, dan mendapatkan pengetahuan tentang kehidupan. Oleh karena itu, program rekreasi

antargenerasi ini diselenggarakan berdasarkan minat anak-anak, orang tua hingga lansia. Program rekreasi antargenerasi ini merupakan bentuk rekreasi baru yang secara efektif akan membantu para penduduk meningkatkan berbagai aspek kesehatan dan kualitas hidup mereka.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, penulis menyarankan kepada pihak-pihak yang terkait dalam perawatan dan pemeliharaan kesehatan baik dari anak-anak hingga lansia. Semakin meningkatnya jumlah penduduk di Indonesia, maka pengembangan terhadap bidang pelayanan kesehatan perlu dipertimbangkan terutama mengenai kualitas-kualitas lingkungan yang mengutamakan kenyamanan dan kesehatan dari penghuni. Hal ini juga dapat dilengkapi dengan menambahkan beberapa program yang dapat memperdalam interaksi, konektivitas dan pemahaman antargenerasi, dan menyediakan fasilitas ruang yang dapat digunakan untuk pembelajaran bersama, perawatan bersama, kebugaran bersama, dan kreasi bersama.

REFERENSI

- Bimantoro, D., Dewiyant, D., Aditya, N. C., & Natalia, T. W. (2022). Studi Konsep Pendekatan Placemaking Pada Perancangan Ruang Publik M BlocSpace, Jakarta Selatan.
- Giraudeau, C., & Bailly, N. (2019). *Intergenerational programs: What Can School-age Children and Older People Expect From Them? A systematic review. European Journal of Ageing, 363-376.*
- Gualano, M. R., Siliquini, R., Camussi, E., Thomas, R., Bert, F., & Voglino, G. (2017). *The Impact of Intergenerational Programs on Children and Older Adults. International Psychogeriatrics.*
- Leong, K. S., Yobas, P. K., Fong, S. D., & Wu, V. X. (2021). *Older Adults Perspective of Intergenerational Programme at Senior Day Care Centre in Singapore: A Descriptive Qualitative Study.*
- Michele, M. (2022). Pembaruan Kampung Mati Vietnam dengan Pembangunan Panti Jompo di Jakarta Timur.
- Park, A. L. (2015). *The Effects of Intergenerational Programmes on Children and Young People.*
- Relph, E. (1976). *Place and Placelessness.* London: Pion.
- Shamai. (1991). *Sense of Place: an Empirical Measurement.*
- Teater, B. (2016). *Intergenerational Programs to Promote Active Aging: The Experiences and Perspectives of Older Adults. Activities Adaptation & Aging .*
- Thary, C. T. (2022). *Tamiang Recreation Center.*
- Walker, A. J., & Ryan, R. L. (2008). *Place And Landscape Preservation in Rural New England: A Maine case study.*

