

# Peran Ruang Terbuka Hijau dalam Memicu Aktivitas Fisik = Role of Green Open Space in Encouraging Physical Activity

Sherin Meutia Khansa, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920525020&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Gaya hidup sedenter dengan aktivitas fisik yang minim merupakan gaya hidup sehari-hari yang tidak sehat yang lazim terjadi saat ini dan kesehatan fisik manusia diperkirakan akan menurun akibat kurangnya aktivitas fisik. Kelebihan berat badan/overweight dan obesitas adalah beberapa dari banyak penyakit yang disebabkan oleh perilaku kurang gerak. Penduduk Indonesia secara fisik tidak aktif dan memiliki proporsi individu yang overweight dan obesitas yang tinggi. Prevalensi obesitas di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun dan mendekati proporsi obesitas global. Ini menyiratkan bahwa perilaku sedentari memiliki konsekuensi jangka panjang, baik bagi individu yang terlibat di dalamnya, maupun kota dan negara. Sebagai fasilitas publik yang dapat diakses oleh berbagai kalangan pengguna, ruang terbuka hijau berpotensi untuk mendorong gaya hidup sehat dengan mendorong aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meninjau peran ruang terbuka hijau dalam kaitannya dengan elemen desain dan aktivitas untuk mendorong aktivitas fisik di antara anggota masyarakat. Dalam rangka peningkatan kesehatan masyarakat, desain ruang terbuka hijau harus menyediakan ruang yang dapat digunakan oleh semua kelompok dan masyarakat. Melalui metode literature review, survei kuesioner, dan analisis, survei kuesioner yang telah disebarakan diperoleh sebanyak 324 responden dengan sampel penduduk Jabodetabek. Dapat dipelajari lebih lanjut tentang signifikansi dan bagaimana ruang terbuka hijau mendorong aktivitas fisik di antara penggunanya dan kemungkinan dampak yang ditimbulkan dari keterlibatan masyarakat di ruang terbuka hijau. Studi ini menemukan bahwa ruang terbuka hijau memiliki peran dalam mendorong aktivitas fisik. Ada korelasi antara ruang terbuka hijau dan tidak hanya dorongan aktivitas fisik, tetapi juga dalam mengakomodasi kohesi sosial melalui pemanfaatan olahraga komunitas.

.....Sedentary lifestyles with minimal physical activity are everyday unhealthy lifestyles prevalent nowadays and human's physical health is anticipated to decline due to physical inactivity. Overweight and obesity are some of the many illnesses induced by sedentary behavior. The Indonesian population is physically inactive and has a high proportion of overweight and obese individuals. The obesity prevalence in Indonesia has grown throughout the years and is close to the global obesity proportion. This implies that sedentary behavior has long-term consequences, both for individuals who engage in it, as well as cities and countries. As public facilities that are accessible to various groups of users, green open spaces have the potential to promote a healthy lifestyle by encouraging physical activity. The aim of this study is to review the roles of green open space in relation to design elements and activities in order to encourage physical activity among community members. In the context of improving community health, green open space design should provide space that can be used by all groups and communities. Through methods of literature review, questionnaire survey, and analysis, a questionnaire survey has been distributed obtained by a total of 324 respondents with a sample of Jabodetabek residents. It can be further studied about the significances and how green open space encourages physical activity among its users and the possibility of impacts derived from community involvement in green open spaces. This study finds that green open space has roles in

encouraging physical activity. There is a correlation between green open spaces and not only the encouragement of physical activity, but also in accommodating social cohesion through sports community uses.