



UNIVERSITAS INDONESIA

**PEMANFAATAN RUANG LUAR BAGI LANSIA DALAM
SKALA PERKOTAAN**

**STUDI KASUS : GELORA BUNG KARNO &
MONUMEN NASIONAL**

SKRIPSI

IRMA SURYANI

0405050258

**FAKULTAS TEKNIK
DEPARTEMEN ARSITEKTUR
DEPOK
JUNI 2009**



UNIVERSITAS INDONESIA

**PEMANFAATAN RUANG LUAR BAGI LANSIA DALAM
SKALA PERKOTAAN**

Studi Kasus: Gelora Bung Karno & Monumen Nasional

Diajukan sebagian salah satu syarat untuk memperoleh
Sarjana Arsitektur FTUI

IRMA SURYANI

0405050258

**FAKULTAS TEKNIK
DEPARTEMEN ARSITEKTUR
DEPOK
JUNI 2009**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

**Skripsi/Tesis/Disertasi ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar.**

Nama : Irma Suryani
NPM : 0 4 0 5 0 5 0 2 5 8
Tanda Tangan :
Tanggal : 1 Juli 2009

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Irma Suryani
NPM : 0405050258
Program Studi : Strata 1 (S1)
Judul Skripsi : Pemanfaatan Ruang Luar Bagi Lansia Dalam Skala Perkotaan
Studi Kasus : Gelora Bung Karno & Monumen Nasional

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Arsitektur pada Program Studi S1, Fakultas Teknik, Universitas Indonesia.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Ir. Achmad Sadili Somaatmadja, MSi ()

Penguji : Paramita Atmodiwiryo, ST, M.Arch, PhD ()

Penguji : Dr. Ir. Hendrajaya Isnaeni, M. Sc. ()

Ditetapkan di : Depok
Tanggal : 1 Juli 2009

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis haturkan kepada Allah SWT atas berkah serta rahmat dan kuasa-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pemanfaatan Ruang Luar Bagi Lansia Dalam Skala Perkotaan, Studi Kasus : Gelora Bung Karno & Monumen Nasional”. Adapun maksud dan tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi persyaratan untuk menjadi Sarjana Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia.

Pada kesempatan ini, saya ingin mengucapkan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini diantaranya :

1. Bapak Ir. Achmad Sadili Somaatmadja, MSi selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, memberikan pengarahan-pengarahan, diskusi, dan masukan serta rekomendasikan referensi lain yang sangat bermanfaat kepada saya dalam pengerjaan skripsi ini.
2. Bapak Ir. Hendrajaya Isnaeni., MSc., Pd.D selaku koordinator skripsi tahun ajaran 2008 – 2009.
3. Mba Mita dan Pak Jaya selaku penguji saat sidang. Terima kasih atas masukannya yang bermanfaat.
4. Ibu dan Bapak, tersayang atas kesabaran, doa, serta dukungannya baik moril maupun materil.
5. Kakak tersayang, terima kasih bro atas dukungannya selama ini.
6. Anak-anak Arsitektur UI angkatan 2005, Cherry, Nia, IkaTe, Najjah, Lia, Vha2, Tezza, Oho, Dille, Lenong, Emi, Omi, Mimi, Novi, Cilla, Karin, Mbandes, Ike, Fathur, Rahmat, Innes, dan teman-teman main, Arman, Willy, Leon, Adi, Pujas, Jo, Kiki, Santo, Fadhil dan anak-anak 2005 lainnya yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu namanya, terimakasih atas bantuan, dan semangat yang diberikan kepada saya selama ini.

7. Ajoee '06 terimakasih atas datanya yang amat sangat berguna, dan Mince terimakasih atas doa dan dukungannya.
8. Ida dan Fairus atas dukungan dan doanya meskipun berada jauh di sana.
9. Anak-anak VIP atas dukungannya dan hiburannya disela-sela kesetresan mengerjakan skripsi, terima kasih buat semuanya. Terimakasih atas dukungan, info, *games* dan *sharing*-nya.

Dalam penulisan ini saya telah berusaha dengan segenap kemampuan dan pengetahuan yang ada. Namun, saya menyadari akan adanya keterbatasan waktu dan pengetahuan yang dimiliki. Saya menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan memohon maaf apabila ada yang kurang berkenan bagi pembaca dalam skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan dimasa mendatang.

Depok, Juli 2009

Irma Suryani

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Irma Suryani
NPM : 0405050258
Program Studi : S1
Departemen : Arsitektur
Fakultas : Teknik
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : “Pemanfaatan Ruang Luar Bagi Lansia Dalam Skala Perkotaan, Studi Kasus : Gelora Bung Karno & Monumen Nasional” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 1 Juli 2009

Yang menyatakan

(Irma Suryani)

ABSTRAK

Nama : Irma Suryani
Program Studi : Strata 1 (S1)
Judul : Pemanfaatan Ruang Luar Bagi Lansia Dalam Skala Perkotaan,
Studi Kasus : Gelora Bung Karno & Monumen Nasional

Tesis ini membahas mengenai sejauh mana ruang luar bermanfaat bagi peningkatan kualitas hidup lansia. Lansia yang telah mengalami penurunan fisik dan non-fisik tanpa disadari menjadi ‘terperangkap’ di rumah mereka sendiri. Penurunan faktor fisik disinyalir sebagai penyebab utama kaum lansia ‘terperangkap’ di dalam rumah mereka. Padahal beraktivitas di luar ruangan tidak hanya baik bagi kesehatan lansia, tetapi juga bermanfaat untuk meningkatkan interaksi sosial.

Diperlukan elemen-elemen desain dengan kriteria tertentu untuk mendukung lansia beraktivitas dengan aman dan nyaman meski di luar ruangan. Elemen-elemen desain yang dibutuhkan dan yang perlu dihindari keberadaannya.

Namun, penataan ruang luar itu sendiri dirasakan belum cukup untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Ruang luar berkaitan salah satunya dengan akses. Pencapaian lansia dari rumah menuju ruang luar juga menjadi sangat penting. Jika berbicara mengenai akses maka akan terkait dengan alat transportasi. Peningkatan kualitas hidup lansia, akan lebih tepat jika dikatakan sebagai penataan sebuah kota, dibandingkan hanya penataan sebuah ruang luar itu sendiri. Oleh karena itu, dibutuhkan kerjasama antara pihak berwenang yang mengelola ruang luar tersebut, alat transportasi publik, dan pemerintah yang mengatur penataan sebuah kota.

ABSTRACT

Name : Irma Suryani
Study Program : Strata 1 (S1)
Title : Urban Scale Outdoor Environment for Elderly
Case Studies : Gelora Bung Karno & Monumen Nasional

The focus of this thesis is about how far outdoor environment give benefits for the elderly quality's life. Unconsciously, elderly that have been physically and nonphysically decreased their ability have become 'trapped' in their own home. Physical decrease has become the mayor cause of the elderly for being 'trapped' in their home. By doing activity in outdoor is not only making the elderly healthy but will also increase their social interaction with neighbours and friends.

It requires the element design with specific criteria to support the elderly's activity to feel comfort and safe even in outdoor. Element design that is needed and needs to be avoided by its existence.

But, the design of the outdoor environment itself was not enough to increase the elderly quality's life. One element of the outdoor environment was access. How the elderly would go from their home to the leisure facilities is also become an important thing. Talking about access then it would closely related to transportation. To increase the elderly quality's life would be more appropriate as a regulation of the city, compare to the regulation about the outdoor itself. That's why it requires the cooperation between the authority who run's the outdoor, the public transportation, and the government that regulates the city.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pernyataan Orisinilitas	ii
Halaman Pengesahan	iii
Ucapan Terima Kasih	iv
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah Untuk Kepentingan Akademis	vi
Abstrak	vii
Abstract	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel dan Daftar Gambar	xi

1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan.....	3
1.3 Tujuan Penulisan	3
1.4 Ruang Lingkup Penulisan	3
1.5 Metode Penulisan	4
1.6 Sistematika Penulisan	4

2 KAJIAN TEORI

2.1 Lansia	
2.1.1 Definisi Lansia	6
2.1.2 Status Lansia.....	8
2.1.3 Perubahan Faktor Fisik & non-Fisik.....	9
2.1.4 Aktivitas Lansia	13
2.2 Ruang Luar	
2.2.1 Definisi dan Fungsi Ruang Luar.....	15
2.2.2 Jenis Ruang Luar.....	16
2.3 Kaitan Ruang Luar dan Aktivitas Lansia	
2.3.1 Ruang Luar dan Aktivitas Lansia	18
2.3.2 Manfaat ke Luar Rumah Bagi Lansia	29
2.4 Kesimpulan Teori	30

3 STUDI KASUS DAN ANALISIS

3.1 City of Bonn	
3.1.1 <i>The Project</i> FRAME	34
3.1.2 Metode	34
3.1.3 Studi Kasus	34
3.1.4 Kesimpulan City of Bonn	42
3.2 Kawasan Gelora Bung Karno (Senayan)	
3.2.1 Deskripsi Kawasan	43
3.2.2 Pola Keruangan	45

3.2.3 Aktivitas Lansia & Ruang Luar	48
3.2.4 Kesimpulan Gelora Bung Karno	53
3.3 Monumen Nasional (Monas), Jakarta	
3.3.1 Deskripsi Kawasan	54
3.3.2 Pola Keruangan	56
3.3.3 Aktivitas Lansia & Ruang Luar	60
3.3.4 Kesimpulan Monumen Nasional	62
3.4 Kesimpulan Studi Kasus.....	63
4. PENUTUP	
4.1 Kesimpulan	65
4.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

NOMOR DAN NAMA TABEL	HALAMAN
BAB 2 KAJIAN TEORI	
2.1. <i>Housing alternative</i>	18
2.1. Prinsip Desain Universal	26

DAFTAR GAMBAR

NOMOR DAN NAMA GAMBAR	HALAMAN
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Lansia "terperangkap" di dalam rumah mereka.	1
BAB 2 KAJIAN TEORI	
2.1. Populasi Lansia di Dunia	7
2.2. Grafik strength dan stamina lansia	9
2.3 Lansia beraktivitas di lingkungan sekitar tempat tinggal mereka	10
2.4. Sign seperti ini mempersulit lansia untuk membacanya karena tulisan yang terlalu kecil dan terlalu tinggi	11
2.5. Bepergian ke luar rumah memberikan lansia kesempatan untuk bertemu dengan kawan.	13
2.6. Lansia beraktivitas bersama cucu	13
2.7. Orang dengan <i>dementia</i> cenderung tidak mengenali desain modern dan terkadang salah mengintrepetasikan kegunaannya	19
2.8. Banyaknya arah dapat menimbulkan ambigu dan tulisan yang kecil membuatnya sulit dibaca.	20
2.9. Orang dengan <i>dementia</i> cenderung memilih tempat yang lebih sepi.	21
2.10. <i>Feature</i> yang berbeda dan atraktif	21
2.11. Lansia tidak berjalan dengan langkah yang jauh dan cepat seperti anak muda.	22
2.12. Jalan yang lebar memberi ruang lebih bagi lansia untuk menghindari tabrakan dengan pengguna lain	22
2.13. Bangku kayu dengan sandaran punggung dan pegangan tangan lebih baik bagi lansia.	24
2.14 Contoh bangku yang tidak baik	24
2.15. <i>Open spaces</i> seharusnya tenang dengan area duduk yang rindang.	24
2.16. <i>Paving</i> yang rusak berbahaya bagi lansia	26
2.17. Jalan menurun bisa menjadi hal yang menakutkan bagi lansia	26
2.18. Lansia ke luar rumah untuk mendapatkan udara segar	29

BAB 3 STUDI KASUS DAN ANALISIS

3.1.	Peta Studi Kasus City of Bonn	35
3.2.	Frekuensi aktivitas <i>leisure</i> lansia ke luar rumah	37
3.3.	Jarak dan media transportasi	38
3.4.	Persentase aktivitas <i>leisure</i> pada area yang berbeda	39
3.5.	Faktor jarak pada aktivitas <i>leisure</i> & kualitas <i>leisure</i>	40
3.6.	Kaitan Jarak dengan ketersediaan kafe pada area tempat tinggal	41
3.7.	Peta Gelora Bung Karno	43
3.8.	Gelora Bung Karno	43
3.9.	<i>Stand Medical Check up</i>	45
3.10.	Pola Keruangan yang terjadi	47
3.11.	Aktivitas lansia berjalan kaki di kawasan stadion	48
3.12.	Aktivitas senam yang dilakukan lansia	49
3.13.	Istirahat duduk-duduk lansia	50
3.14.	Aktivitas istirahat lansia di sela-sela aktivitas untuk membeli minum	50
3.15.	Potongan	52
3.16.	Kegiatan jogging lansia dan olahraga tenis	53
3.17.	Peta Monumen Nasional, Jakarta	54
3.18.	Peta Monumen Nasional, Jakarta	54
3.19.	Andong yang sudah dilarang beroperasi di kawasan Monas	55
3.20.	Rusa tutul dikawasan Monas yang berasal dari Istana Bogor	55
3.21.	Kawasan Monas yang digunakan sebagai tempat rekreasi Taman Kanak-kanak	56
3.22.	Kondisi paving pedestrian yang sudah mengalami kerusakan (ramai dilalui)	57
3.23.	Kondisi paving pedestrian yang belum mengalami kerusakan (jarang dilalui)	57
3.24.	Bangku dengan sandaran punggung tanpa sandaran tangan	58
3.25.	Bangku tanpa sandaran punggung dan tanpa sandaran tangan	58
3.26.	Zoning Monas	59
3.27.	Pedagang lansia yang sedang berdagang di kawasan Monas	60
3.28.	Aktivitas <i>leisure</i> lansia yang dilakukan sambil menggendong cucunya	61
3.29.	Aktivitas <i>leisure</i> lansia yang dilakukan hanya dengan duduk-duduk bersama keluarga	61
3.30.	Aktivitas jalan lansia	61
3.31.	Paving batu-batuan yang cukup tajam untuk pijat refleksi	62

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Para lanjut usia (lansia) lebih cenderung melakukan aktivitas di dalam rumah. Hal ini disebabkan kondisi fisik mereka yang telah mengalami penurunan karena faktor usia. Kondisi ini menyebabkan lansia menjadi 'terperangkap' di dalam rumah mereka. Padahal mereka juga memiliki kebutuhan untuk beraktivitas di luar ruangan seperti berkunjung ke tetangga & kerabat, berjalan-jalan di sekitar rumah, ataupun sekedar duduk-duduk di taman. Menurut Catharine Ward Thompson and Penny Travlou (2007), aktivitas-aktivitas tersebut ternyata dapat meningkatkan kemampuan fisik dan kognitif. Partisipasi dari aktivitas fisik memiliki beragam manfaat bagi kesehatan lansia. Sehingga dapat dikatakan aktivitas fisik memberi kontribusi yang besar terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Faktor ruang luar memiliki peran penting bagi lansia agar tetap aktif, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Jika dengan beraktivitas di luar ruangan sangat baik pengaruhnya bagi mereka mengapa mereka harus 'terperangkap' di dalam rumah hanya disebabkan oleh penurunan faktor fisik dan non-fisik?



Gambar 1.1. Lansia "terperangkap" di dalam rumah mereka.

Sumber : *Inclusive Urban Design For Life.*

Berkurangnya aktivitas di luar ruangan pada lansia, tidak hanya memperburuk kondisi kesehatan, tetapi juga mengurangi interaksi sosial mereka. Interaksi sosial mereka biasanya menjadi terbatas pada lingkungan keluarga. Itupun jika keluarga mereka tidak sibuk dengan urusannya masing-masing. Oleh karena itu, kaum lansia sedapat mungkin mandiri untuk menjalani aktivitas mereka, tidak bergantung pada orang lain.

Penurunan faktor fisik disinyalir sebagai penyebab utama kaum lansia ‘terperangkap’ di dalam rumah mereka. Namun, apakah dengan penurunan faktor fisik lantas mereka menjadi kehilangan kesempatan untuk tetap aktif di luar ruangan? Sebenarnya seberapa penting beraktivitas di luar ruangan bagi kaum lansia? Faktor-faktor apa saja yang dapat mendukung kaum lansia untuk dapat beraktivitas di luar ruangan dan hal-hal apa saja yang perlu dihindari? Atas dasar ini saya mencoba mengkajinya. Saya mencoba menelusuri keterbatasan fisik lansia, aktivitas-aktivitas apa saja yang mereka lakukan di luar ruangan baru kemudian dihubungkan dengan elemen-elemen pembentuk ruang luar. Selanjutnya pembahasan berlanjut dengan menguraikan ruang luar seperti apa yang dapat mewadahi aktivitas-aktivitas mereka.

Di tahapan selanjutnya, saya melakukan tiga studi kasus yakni pada City of Bonn, kawasan sekitar Gelora Bung Karno dan Monumen Nasional (Monas). Metode yang digunakan untuk menganalisis City of Bonn berbeda dengan yang digunakan pada kawasan Gelora Bung Karno dan Monas. City of Bonn dianalisis berdasarkan konteks perkotaan secara keseluruhan, bukan berdasarkan suatu kawasan tertentu. Sedangkan studi kasus di Gelora Bung Karno dan Monas dilakukan pada konteks yang lebih kecil dibandingkan dengan City of Bonn, yakni berupa suatu kawasan. Studi kasus di sekitar kawasan Gelora Bung Karno dan Monas dilakukan untuk melihat sejauh mana ruang luar dapat mewadahi aktivitas lansia yang ada di Indonesia, khususnya kota Jakarta. Studi kasus disini bermaksud untuk mempelajari ruang luar yang dipergunakan untuk berkegiatan lansia dan bagaimana ruang luar tersebut mewadahi kegiatan mereka dan bagaimana seharusnya.

1.2 Permasalahan

Yang menjadi permasalahan utama kajian ini adalah:

1. Penurunan faktor fisik dan non-fisik apa saja yang terjadi pada kaum lansia?
2. Seberapa penting bagi lansia untuk tetap aktif di luar ruangan?
3. Aktivitas-aktivitas apa saja yang dilakukan lansia di luar ruangan?
4. Sejauh mana peranan ruang luar dalam memenuhi kebutuhan dan peningkatan kualitas hidup lansia?
5. Penataan ruang luar seperti apakah yang dinilai baik bagi kaum lansia? elemen-elemen pembentuk ruang luar apa saja yang dibutuhkan dan yang perlu dihindari?

1.3 Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan ini adalah untuk mengungkap hubungan antara lansia dan aktivitasnya di ruang luar. Seberapa penting bagi lansia untuk tetap aktif di luar ruangan dan ruang luar seperti apa yang dapat mewadahi kegiatan mereka. Dengan jumlah lansia di Inonesia diperkirakan akan terus meningkat dari tahun ke tahun, kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan pengetahuan mengenai lansia dan ruang luar yang dapat mewadahi aktivitas mereka.

1.4 Ruang Lingkup Penulisan

Ruang lingkup penulisan ini akan dibatasi pada pembahasan mengenai aktivitas-aktivitas ruang luar kaum lansia serta ruang luar seperti apa yang dapat mewadahi aktivitas mereka. Penulisan ini akan mengacu pada pembahasan faktor penurunan fisik dan non-fisik lansia serta aktivitas-aktivitas lansia di luar ruangan yang dilakukan di bagian awal kemudian disertakan definisi, jenis, fungsi dan elemen-elemen desain ruang luar, pada bagian kedua. Selain itu, tulisan ini juga akan membahas faktor-faktor apa saja yang perlu dipenuhi dan perlu dihindari oleh suatu ruang luar sehingga dapat mewadahi aktivitas lansia. Untuk kesimpulannya,

tulisan akan lebih difokuskan pada karakteristik elemen-elemen pembentuk ruang luar bagi aktivitas lansia di Indonesia, khususnya untuk daerah yang menjadi studi kasus, yakni City of Bonn, daerah sekitar Gelora Bung Karno dan Monumen Nasional yang berada di kota Jakarta.

1.5 Metode Penulisan

Metode yang dilakukan dalam penulisan ini terdiri dari dua jenis yaitu penulisan normatif dan penulisan empiris. Dalam penulisan normatif, penulis menghimpun data-data sekunder dari beberapa sumber antara lain; buku-buku, makalah, artikel surat kabar, dan media internet sehingga disebut juga dengan studi kepustakaan. Sementara dalam tulisan empiris, penulis melakukan studi lapangan secara langsung. Informasi yang diperoleh dari data tersebut dianalisis secara deskriptif dengan mendeskripsikan keadaan di lapangan serta menganalisisnya sebagai hasil tinjauan referensi.

1.6 Sistematika Penulisan

Penulisan ini diawali dengan melakukan studi literatur untuk mendapatkan teori mengenai kaum lansia, aktivitas-aktivitas di luar ruangan yang dilakukan, dan mengenai elemen-elemen pembentuk ruang luar, selain itu studi juga menyertakan hasil diskusi yang dilakukan dengan dosen. Kemudian dilanjutkan dengan observasi lapangan dan melakukan perbandingan antara teori yang di dapat dengan realisasi yang ada di lapangan. Kombinasi tulisan tersebut menghasilkan sistematika berikut, yakni:

a. Bab 1 Pendahuluan

Membahas latar belakang, permasalahan, tujuan, ruang lingkup, metode dan sistematika penulisan yang digunakan.

b. Bab 2 Kajian Teori 1

Membahas mengenai ruang luar dan pendefinisianannya. Pembaca diajak untuk memahami siapa dan bagaimana lansia secara umum. Penurunan faktor-faktor fisik dan nonfisik yang mereka alami. Dan aktivitas-aktivitas di luar ruangan yang mereka lakukan. Kemudian Elemen-elemen pembentuk ruang luar apa saja yang dibutuhkan dan yang perlu dihindari.

c. Bab 3 Studi Kasus dan Analisis

Membahas mengenai analisis City of Bonn melalui perbandingan aktivitas *leisure* lansia pada area urban, suburban, dan rural. Kemudian membahas studi kasus yang dilakukan terhadap dua tempat yang ada di Jakarta, yakni di daerah sekitar Gelora Bung Karno dan kawasan Monumen Nasional.

d. Bab 4 Penutup

Bagian ini akan merupakan kesimpulan dan saran yang didapat dari hasil observasi lapangan berdasarkan teori-teori yang berkaitan.

BAB 2

KAJIAN TEORI

2.1 Lansia

Jimmy Carter (mantan Presiden Amerika Serikat) dalam buku *The Virtues of Aging* 1998, mengatakan kita tidak mendadak menjadi tua ketika mencapai usia 65 tahun, ketika menjadi kakek atau nenek. Kita hanya tua jika kita merasa tua, jika bergantung pada orang lain, tidak mandiri, membatasi aktivitas fisik dan mental dan membatasi ruang lingkup pergaulan dengan orang lain.

2.1.1 Definisi Lansia

Old age has been perceived as the stage of life when decrements outweigh increments, when capacities and opportunities decline rather than expand (Lewis R. Aiken, 1995).

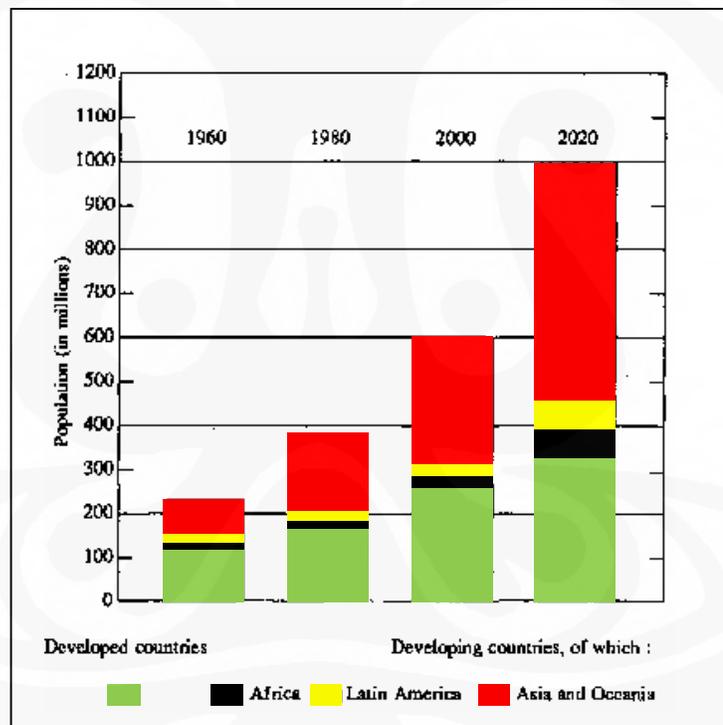
Proses penuaan merupakan bagian dari siklus kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari. Secara kronologis usia itu sendiri merupakan indikator dari faktor biologis, psikologis, dan sosial manusia. Faktor biologis meliputi postur tubuh, tekstur kulit, warna & ketebalan rambut, kekuatan, kecepatan, dan ketajaman indera. Faktor psikologis meliputi perasaan, sikap, dan cara pandang terhadap suatu hal. Sedangkan faktor sosial berkaitan dengan aktivitas dan aturan-aturan yang berlaku di masyarakat.

Terdapat beberapa istilah yang digunakan untuk mendefinisikan lanjut usia. Di Amerika Serikat muncul istilah-istilah *senior citizen*, *golden agers*, *elderly person*, *person in the harvest years or twilight years* (Papalia, 1995). Di Indonesia dikenal istilah “Manula” (manusia lanjut usia), “Lansia” (Lanjut Usia), “Golanmur” (Golongan Lanjut Umur) yang menimbulkan persepsi yang berbeda-beda bagi setiap orang. World Health Organization (WHO) mendefinisikan lanjut usia melalui tiga kategori yaitu 1) kronologis, berkaitan dengan umur yang

biasanya didefinisikan berusia 65 tahun keatas; 2) perubahan peran sosial, berhubungan dengan perubahan status yaitu pensiunan atau posisi dalam bagan keluarga; 3) perubahan kemampuan, melihat perubahan dari karakter fisik. Namun sesuai dengan UU No 13 Tahun 1998 maka kini di Indonesia, resmi digunakan istilah Lansia. Sesuai dengan pengertian lansia yang telah didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) maka yang digolongkan kedalam lansia di Indonesia adalah yang berusia 60 tahun keatas.

Menurut Elizabeth Vierick & Kris Hodges (2005), terjadi penggolongan terhadap lansia menjadi tiga kategori, yaitu :

- *Young-old* (65 - 74 tahun)
- *Middle-old* (75 - 84 tahun)
- *Oldest-old* (85 tahun keatas)



Gambar 2.1. Populasi Lansia di Dunia,
Sumber: United Nations Population Division-diambil dari: WHO,
World health statistics annual, 1987. Geneva, World Health
Oragnization, 1987.

Kemajuan ilmu dan teknologi berdampak pada peningkatan harapan hidup manusia diseluruh dunia, terutama negara berkembang termasuk Indonesia, yang memiliki usia harapan hidup 66,7 tahun untuk perempuan dan 62 tahun untuk laki-laki tahun 1990. Pada tahun 2020 di Indonesia diperkirakan 7,4 % penduduk berusia diatas 60 tahun, yang jumlahnya sekitar 20 juta jiwa (WHO, Expert Commite, 1989, BPS, 1982). Akibatnya Indonesia diperkirakan menduduki urutan ke-4 di dunia sebagai negara yang memiliki struktur demografi berpenduduk tua, dan lansia akan menjadi beban negara.

2.1.2 Status Lansia

“Old’ in contemporary society too often implies uselessness, rolelessness, and a consequent loss of status. The status, or position of value, honor, or prestige, accorded older adults throughout history has varied with the nature of the society” (Lewis R. Aiken, 1995).

Lewis R. Aiken (1995) menyatakan bahwa status atau nilai kehormatan lansia berbeda-beda tergantung lingkungan dimana ia berada. Pernyataan diatas ternyata benar adanya sesuai dengan wawancara yang dilakukan oleh Komnas Lansia dalam sebuah pertemuan dengan kalangan mahasiswa, Orsos, LSM, Remaja, dan PKK, mengenai pendapat mereka tentang lansia. Ternyata sebagian besar dari mereka berpikiran negatif akan lansia yakni: “ompong”, keriput, “cerewet”, menyebalkan, beban keluarga dan masyarakat, orang rentan, tidak mempunyai kapabilitas, harus dituntun, dan anggapan negatif lainnya. Kemudian apakah anggapan sebagian besar masyarakat yang negatif berkaitan erat dengan sedikitnya ruang luar yang memfasilitasi aktivitas lansia.

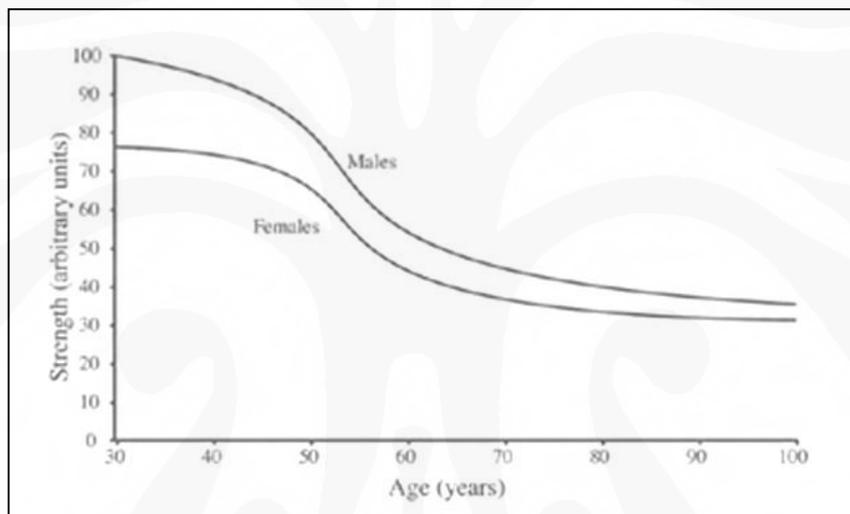
Hal yang saya anggap penting disini adalah bagaimana kaitan antara status lansia terhadap pembentukan ruang luar yang dihasilkan? Status lansia yang dikatakan berbeda tergantung lingkungan dimana ia tumbuh apakah akan menimbulkan pembentukan ruang luar yang berbeda terhadap individu lansia yang berbeda pula? Atau yang terjadi sebaliknya, lingkungan membentuk lansia?

2.1.3 Perubahan Faktor Fisik & non-Fisik

Seiring bertambahnya usia, unsur-unsur fisik ataupun non-fisik pada manusia akan mengalami perubahan. Jika telah melewati masa pertumbuhan, yang ada adalah penurunan kualitas fisik dan non-fisik. Penurunan tersebut nantinya akan mempengaruhi lansia didalam memenuhi kebutuhannya secara mandiri.

1. Penurunan fisik

a. *Strength and stamina*



Gambar 2.2. Grafik strength dan stamina lansia

Sumber : *Gender, Physical, Activity, and Aging*

Menurut AIA (1985) dan Cartens (1985), orang dengan usia 70-an memiliki setengah kekuatan dan stamina orang berusia 20-an. Hal ini tentu saja akan mempengaruhi kemampuan lansia dalam membawa barang, memegang, dan mendorong suatu objek. Menurut Wyld (1998), lelaki biasanya memiliki kekuatan 2X lebih besar dibandingkan wanita, dengan demikian lelaki di usia 20-an menjadi 4X lebih kuat dibandingkan wanita usia 70-an (Burton, Elizabeth, & Mitchell, Lynne, 2006, hlm. 24)

b. *Mobility*

Lansia, terutama yang menderita pikun, selalu mengerjakan hal yang sama berulang-ulang, tidak berdiri tegak, dan pandangan melihat ke bawah pada saat berjalan. Sehingga perhatiannya terhadap lingkungan sekitarnya berkurang dan berpotensi menjadi penyebab terlukanya lansia. Kebanyakan lansia tidak bisa naik-turun tangga atau berjalan lebih dari 10 menit tanpa istirahat. Terlebih lagi lansia lebih banyak terluka karena terjatuh dibandingkan orang dewasa.



Gambar 2.3. Lansia beraktivitas di lingkungan sekitar tempat tinggal mereka

Sumber : *Inclusive Urban Design For Life*

c. *Sensory impairment*

- (i) Pendengaran; penurunan kualitas indera pendengaran merupakan masalah fisik utama sebagai bagian dari penambahan usia. Dr. Ronny Suwento, SpTHT(K) menjelaskan, pada orang lanjut usia memang terjadi proses degeneratif organ pendengaran sehingga terjadi kemunduran sel-sel dan penurunan elastisitas membran telinga. Di samping itu, terjadi gangguan pasokan darah di otak sehingga orang lansia umumnya akan mengalami gangguan pendengaran.

Berikut merupakan beberapa cara efektif untuk berkomunikasi dengan lansia¹:

- Berbicara jangan di tempat berisik dan bergema.
- Berkomunikasi dalam jarak cukup dekat dan berhadapan.
- Wajah lawan bicara terlihat jelas (di bawah cahaya lampu).

¹http://wap.korantempo.com/view_details.php?idedisi=2971&idcategory=22&idkoran=136206&y=2008&m=7&d=9

- Berbicara jelas, lambat, dan sedikit diperkeras.
- Pilihlah kalimat yang tidak terlalu panjang.
- Beri jeda antarkalimat.
- Pertahankan volume suara stabil dari awal hingga akhir.

(ii) Penglihatan

1. Menurut AIA (1985), ketajaman penglihatan berkurang; Orang berusia 40 tahun membutuhkan cahaya dua kali lebih terang dibandingkan orang berusia 20 tahun dan orang dengan usia diatas 60 tahun membutuhkan cahaya tiga sampai lima kali lebih terang untuk menghasilkan ketajaman penglihatan yang sama. Hal ini menyebabkan lansia mengalami kesulitan untuk melihat apa yang ada di depan, kiri-kanan, membaca tulisan kecil dan membedakan hal-hal detail atau wajah seseorang terutama bagi yang berusia diatas 70 tahun. Kemampuan untuk fokus terhadap objek yang dekat dan jauh juga menurun. Orang dengan penglihatan yang lemah juga menyebabkan meningkatnya sensitifitas terhadap cahaya yang menyilaukan dan kesulitan untuk fokus saat bergerak diantara bayangan yang gelap dan cahaya yang terlalu terang. Hal ini bisa menyebabkan lansia kehilangan keseimbangan, *disoriented* atau kebingungan (Burton, Elizabeth, & Mitchell, Lynne, 2006, hlm. 25).



Gambar 2.4. Sign seperti ini mempersulit lansia untuk membacanya karena tulisan yang terlalu kecil dan terlalu tinggi
Sumber : *Inclusive Urban Design For Life*

2. *Colour Agnesia* (Sensifitas warna berkurang)

Colour agnesia adalah berkurangnya kemampuan untuk membedakan warna disebabkan menguningnya lensa mata akibat pertambahan usia. Keadaan ini diperburuk dengan adanya kepikunan pada lansia. Warna gelap dan kombinasi violet, biru dan hijau adalah warna yang paling sulit untuk dibedakan dibandingkan dengan warna yang lebih kontras, seperti merah dan orange. Menurut AIA (1985), Harrington (1993), & Brawley (1997), orang dengan *colour agnesia* juga sulit untuk membedakan warna-warna pastel lembut yang merupakan campuran antar warna. Warna yang lebih mudah untuk dikenali lansia adalah warna-warna kontras. Warna-warna kontras bisa digunakan, misalnya, antara lantai dan dinding, tangga, sudut-sudut, simbol dan *background* suatu *sign* (Burton, Elizabeth, & Mitchell, Lynne, 2006, hlm. 26).

d. Gangguan pada perut dan melemahnya kantung kemih

Menurut Help the Age (2005), perut dan kantung kemih melemah seiring pertambahan usia. Hal ini menyebabkan intensitas lansia menggunakan toilet meningkat bila dibandingkan dengan usia muda (Burton, Elizabeth, & Mitchell, Lynne, 2006, hlm. 25).

2. Penurunan non-fisik

a. Penurunan secara general

Penelitian membuktikan bahwa seiring dengan pertambahan usia, lansia, memiliki kecenderungan mengalami perubahan terhadap kemampuan mental mereka. Menurut AIA (1985), Patoine & Mattoli (2001), meskipun kemampuan mental mereka terlihat tidak menurun, tetapi biasanya membuat mereka membutuhkan waktu lebih lama untuk proses berpikir, bereaksi terhadap sesuatu dan mengingat informasi, bila dibandingkan dengan usia muda (Burton, Elizabeth, & Mitchell, Lynne, 2006, hlm. 26-27).

b. *Dementia* (pikun)

DSDC (1995), Barberger-Gateau & Fabrigoule (1997) menyatakan bahwa pikun merupakan masalah permanen terhadap ingatan yang terjadi pada lansia (Burton,

Elizabeth, & Mitchell, Lynne, 2006, hlm. 27). Pikun tidak dapat diubah dan disembuhkan. Sebagian besar lansia memiliki memori jangka panjang yang lebih tajam dibandingkan memori jangka pendeknya. Bahkan mereka dapat menceritakan masa kecilnya dengan detail, tetapi mereka tidak dapat menggambarkan apa yang telah mereka lakukan hari ini. Seperti:

“Lupa dimana anda memarkirkan kendaraan anda merupakan hal yang biasa terjadi pada semua orang, tetapi lupa dengan jenis mobil anda merupakan sesuatu yang membutuhkan perhatian khusus.”

“Memori jangka pendek saya jauh lebih mudah terlupakan dibandingkan dengan memori jangka panjang. Contoh, jika ada kucing mengganggu disaat saya sedang menuliskan sesuatu maka saya akan lupa dengan apa yang ingin saya tulis. Akhirnya ini, saya meletakkan teko di kamar tidur bukan di dapur!”².

2.1.4 Aktivitas lansia

a. *Leisure*



Gambar 2.5. Bepergian ke luar rumah memberikan lansia kesempatan untuk bertemu dengan kawan.

Sumber : *Inclusive Urban Design For Life*



Gambar 2.6. Lansia beraktivitas bersama cucu
Sumber :

www.agingdeliberately.com

² Elizabeth Burton & Lynne Mitchell, *Inclusive Urban Design, Street for Life* (Oxford, 2006) hal 27-29

The dictionary defines leisure as 'times free from the demands of work or duty, when one can enjoy hobbies, sports, or other unassigned activities' (Aiken, Lewis R., 1995). Aktivitas *leisure* menjadi penting disini terutama bagi lansia. Aktivitas '*leisure*' bagi tiap lansia memiliki makna dan pengertian yang berbeda-beda. Glamser & Hayslip (1985) mengemukakan aktivitas *leisure* yang dilakukan lansia diantaranya yaitu menghadiri acara olahraga, konser, pergi ke gereja, menemui teman dan kerabat, dan aktivitas lainnya seperti membaca, mendengarkan musik, atau menonton televisi (Aiken, Lewis R., 1995). Sebagian besar lansia mengisi waktu luangnya dengan hanya menonton televisi, yang ternyata menurut penelitian tak jauh berbeda dengan tidur. Olahraga yang paling diminati lansia adalah jalan kaki atau senam ringan. Kedua jenis olahraga tersebut merupakan olahraga yang tidak membutuhkan banyak biaya dan dapat dilakukan kapan saja.

b. Religion

Aktivitas lainnya yang dilakukan lansia yakni yang berhubungan dengan kegiatan keagamaan. *Older women show greatest religious interest than older man* (Blazer & Palmore, 1976; Moberg, 1971; Palmore, 1981). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di India terhadap 60 orang lansia dihasilkan persentasi dari frekuensi yang dilakukan lansia sebagai berikut: kegiatan keagamaan sebanyak 20 orang (33.3%), hobi 22 orang (36.6%), dan aktivitas sosial 18 orang (30%).

Terdapat hipotesa yang menyatakan "kegiatan keagamaan muncul sebagai aktivitas utama untuk mengatasi masalah kesepian yang melanda lansia". Hipotesa ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Kivett (1979) yang menemukan agama sebagai motivator lansia dan lansia yang memiliki konsep idealisasi diri yang tinggi dan kontrol personal, dilatarbelakangi oleh faktor agama. Secara general, kesepian pada lansia dilihat sebagai fenomena sosial, hobi menjadi kegiatan utama pada waktu luang. Lansia mengatasi kesepiannya dengan melakukan aktivitas sosial dan hobi seperti berkebun, memancing, membaca, dan hal lainnya beriringan dengan kegiatan keagamaan.

2.2 Ruang Luar

2.2.1 Definisi dan Fungsi Ruang Luar

Menurut Anton M. Moeliono, ruang luar memiliki pengertian rongga yang terbatas atau terlingkungi oleh bidang, tetapi dapat juga berarti rongga yang tidak terbatas, tempat segala yang ada. Ruang luar juga memiliki pengertian lingkungan luar buatan manusia, yang mempunyai arti dan maksud tertentu dan sebagai bagian dari alam. Ruang luar arsitektur adalah ruang yang terjadi dengan membatasi alam.

Menurut Ashihara, Yoshinobu (1981), ruang luar arsitektur disebut juga 'arsitektur tanpa atap' karena ruang luar hanya dibatasi oleh dua bidang, yaitu bidang lantai dan dinding. Jadi ruang luar mempunyai batas imajiner, yaitu langit.

Menurut John Ormsbec Simonds (1961), kekosongan pada ruang luar adalah kualitas yang terpenting. Kekosongan menandakan adanya volume, dan volume pada ruang luar terbentuk dari kedua elemen lantai dan dinding. Dalam 'kekosongan' itulah terjadinya aktivitas manusia.

Beberapa ahli lainnya juga mengatakan ruang luar adalah sebuah wadah untuk menampung aktivitas tertentu dari warga atau masyarakat suatu lingkungan. Ruang luar lebih berarti dari sesuatu yang kosong saja atau dibentuk secara organisir oleh benda-benda yang membatasinya. Ruang luar merupakan hal yang tak bisa dipisahkan dari aktivitas kehidupan manusia khususnya lansia baik secara emosional maupun psikologis.

Menurut Harmen van de Wal, kecenderungan ruang luar di Indonesia (tidak seluruh daerah) hanya dilihat sebagai sesuatu yang kosong dan tidak dibentuk. Sebagian besar konsep ruang luarnya cenderung mengambil sifat pasif artinya ruang luar sebagai akibat pembentukan massa. Hal ini terlihat dari tidak direncanakan dengan baik ruang luar sebuah kawasan.

Ruang luar memiliki fungsi sebagai ruang kegiatan sosial dan sebagai elemen ekologis. Fungsi sosial ruang luar secara umum, antara lain:

- Tempat bermain, berolahraga.
- Tempat bersantai.
- Tempat komunikasi sosial.
- Tempat peralihan, tempat menunggu.
- Sebagai sarana penghubung antara satu tempat dengan tempat lainnya.
- Sebagai pembatas/jarak antara massa bangunan.

Sedangkan berdasarkan ekologisnya ruang luar memiliki fungsi sebagai berikut:

- Penyegaran udara.
- Pengendalian kebisingan
- Penyerap air hujan
- Pengendalian banjir
- Pelembut arsitektur bangunan

Fungsi-fungsi tersebut merupakan fungsi ruang luar secara umum, tetapi fungsi tersebut juga penting bagi lansia sebagai wadah aktivitas mereka. Selain itu, ruang luar dapat menimbulkan perasaan segar bagi lansia dan sebagai sarana didalam melakukan aktivitas sosial.

2.2.2 Jenis Ruang Luar

Bedasarkan fungsinya ruang luar terbagi menjadi dua jenis, yaitu:

1. Ruang luar aktif

Ruang luar aktif adalah ruang luar yang berfungsi untuk menampung kegiatan manusia. Yang perlu diperhatikan dalam ruang ini adalah persyaratan dan kebutuhan dari setiap jenis kegiatan serta kebutuhan dari penggunanya.

2. Ruang luar pasif

Ruang luar pasif adalah ruang luar yang memang tidak difungsikan untuk menampung kegiatan manusia, biasanya hanya bersifat sebagai ruang penunjang, baik penunjang bangunan atau penunjang lingkungan.

Ruang luar yang dibahas pada penulisan kali ini adalah ruang luar aktif, yaitu ruang luar yang berfungsi untuk menampung kegiatan manusia, khususnya lansia. Dalam ruang luar yang demikian, pasti ada faktor-faktor yang harus dipenuhi dalam pembentukan ruang luar bagi lansia, baik aspek fisik ataupun non-fisik.

Jenis ruang luar berdasarkan sifat kegiatan yang terjadi didalamnya, yaitu:

1. Ruang Luar Bergerak

Ruang luar yang kegiatan manusia didalamnya berpindah tempat. Kegiatan terjadi di beberapa tempat, sehingga dibutuhkan tempat-tempat yang jelas untuk suatu kegiatan dan ada pengarahannya yang jelas. Contohnya adalah taman dengan pengerasan untuk berjalan dan lapangan rumput untuk bermain. Perbedaan tempat (karena perbedaan material) membagi kegiatan yang berlangsung didalamnya.

2. Ruang Luar Tidak Bergerak

Ruang luar yang kegiatan manusia didalamnya tidak berpindah tempat. Manusia dalam ruang ini melakukan kegiatannya pada suatu tempat tertentu dengan suatu objek pengamatan. Contohnya adalah suatu teater terbuka, selain untuk pertunjukkan, pertunjukkan teaternya sendiri menjadi penting.

3. Ruang Luar Mengalir (*Flowing*)

Ruang luar yang pergerakan manusia didalamnya menuju ke ruang lainnya. Manusia seolah-olah bergerak hanya 'sekedarnya lewat'. Misalnya pada sebuah jalan setapak di taman atau pedestrian di kota.

4. Ruang Luar Tidak Mengalir

Ruang luar yang pergerakan manusia didalamnya terjadi hanya di ruang ini saja.

Sesuai dengan permasalahan yang akan dibahas, maka ruang luar yang dimaksud dalam penulisan ini adalah ruang luar yang sifat kegiatannya mengalir, yaitu bergerak dari satu titik ke titik lainnya.

Pada tabel berikut ini terdapat deskripsi tipe kegiatan yang dilakukan kaum lansia berdasarkan kategori usia.

Table 2.1. Housing alternative,

	<i>Young old</i>	<i>Old</i>	<i>Old-old</i>
Housing	<i>Retirement communities, adult communities</i>	<i>Congregate care, continuing care centers, residential care</i>	<i>Nursing homes, residential care, personal care</i>
Age	<i>Approximately 55 to 70 and over</i>	<i>Approximately 70 to 80 and over</i>	<i>Approximately 80 and over</i>
Ability	<i>Independent, mobile</i>	<i>Semidependent, semimobile (in groups)</i>	<i>Dependent, limited mobility, greater Need for health care</i>
Types of activity	<i>Self-initiated, leisure, recreation, social, health/wellness-related</i>	<i>Self-and group-initiated, more sedentary, social, health/wellness-related</i>	<i>Limited (staff-initiated), group, sedentary, social, therapeutic</i>

Sumber : *People Places, Second Edition, Design Guidelines for Urban Open Space*

2.3 Kaitan Ruang Luar dan Aktivitas Lansia

2.3.1 Ruang Luar dan Aktivitas Lansia

Terdapat bukti penting yang menyebutkan bahwa partisipasi dari aktivitas fisik memiliki beragam manfaat bagi kesehatan lansia (Bean, 2004; Keysor and Jette, 2001; Mazzeo, 1998). Gaya hidup fisik yang aktif bisa meminimalisir perubahan psikologis akibat pertambahan usia dan menunda / mencegah munculnya penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, arthritis dan osteoporosis (Singh, 2002). Aktivitas fisik dapat dilakukan lansia secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot mereka, keseimbangan dan fleksibilitas (Keysor and Jette, 2001). Hal-hal tersebut juga dapat mengurangi kemungkinan lansia untuk terjatuh (Skelton, 2001). Aktivitas fisik juga telah terbukti memberi efek positif terhadap fungsi kognitif (Weuve, 2004), yakni meningkatkan kualitas waktu tidur pada malam hari (Strawbridge, 2002). Sehingga dapat dikatakan penambahan aktifitas fisik memberi kontribusi yang besar terhadap peningkatan kualitas hidup lansia.

Ruang luar memiliki peran penting disini, sebagai konteks bagi lansia agar tetap aktif. Seperti yang dikemukakan oleh Lawton (1986), kemampuan tubuh yang menurun dan elemen fisik suatu lingkungan dapat bertindak sebagai penghalang terjadinya aktivitas di luar ruangan.

Di Inggris, lebih dari sepertiga dari orang usia menengah (antara 35-54 tahun) melakukan pertemuan dengan rekannya (paling tidak 30 menit sehari, 5 kali dalam seminggu), dimana hanya sekitar 10 % dari orang berusia 65 tahun melakukan pertemuan dengan rekan (Joint Health Survey Unit, 2004). Aktivitas yang dilakukan diantaranya, seperti jalan kaki, bersepeda, berkebun, dll.

Desain ruang luar yang baik dapat membantu lansia menggunakan, mengenali, dan menikmati lingkungan sekitar mereka. Yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kehidupan mereka. Burton, Elizabeth, & Mitchell, Lynne, 2006, mengemukakan 6 kunci desain yang dibutuhkan agar lansia dapat mengenali lingkungan sekitar mereka yaitu, *familiar, legible, distinctive, accessible, comfortable* dan *safe*.

1. *Familiarity*



Gambar 2.7. Orang dengan demensia cenderung tidak mengenali desain modern dan terkadang salah mengintrepetasikan kegunaannya
Sumber : *Inclusive Urban Design For Life*

Familiarity merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk membuat lansia mengenali lingkungan sekitar mereka. *Familiarity* dapat berupa *feature* desain yang familiar bagi lansia. *Familiarity* dapat digunakan untuk lansia untuk mengetahui posisi dimana ia berada, sehingga lansia tidak menjadi disorientasi, bingung, dan kehilangan arah. *Familiarity* dapat dicapai dengan desain yang familiar pada tempat-tempat *leisure*, bangunan, *feature* arsitektural dan *street furniture* sehingga mudah dikenali dan dimengerti oleh lansia.

2. *Legibility*

Legibility berfungsi membantu lansia untuk mengetahui posisi dimana mereka berada dan mengidentifikasi kemana mereka seharusnya pergi. *Legibility* dapat diwujudkan melalui jalan-jalan dengan *sign* yang terlihat jelas, eksplisit, sederhana, dan tanpa *feature-feature* yang ambigu. *Legibility* dapat digunakan lansia untuk membantu mereka mengetahui arah.



Gambar 2.8. Banyaknya arah dapat menimbulkan ambigu dan tulisan yang kecil membuatnya sulit dibaca.
Sumber : *Inclusive Urban Design For Life*

Legible dapat diwujudkan diantaranya yaitu melalui ;

- Panjang jalan yang berkisar antara 60-100 m, dan tikungan dengan sudut lebih besar dari 90⁰.

- Tempat *leisure* dan bangunan yang terlihat jelas tanpa menimbulkan ambiguitas terhadap fungsi dan pintu masuk.
- Dinding rendah, pagar, dan tanaman dapat memisahkan antara ruang publik dan privat.
- *Minimal sign* memberikan sesuatu yang sederhana, penting, dan tidak menimbulkan ambiguitas arah.
- *Directional signs* yang menunjuk ke satu arah.
- *Sign-sign* yang besar, grafis yang realistis dan simbol dengan warna kontras dengan *background*, biasanya menggunakan huruf gelap dan *background* warna terang. *Sign* dengan cahaya yang tidak menyilaukan dan tidak reflektif.

3. *Distinctiveness*

Distinctiveness dapat membuat lansia mengetahui posisi dimana mereka berada. *Distinctiveness* merefleksikan identitas dari area lokal dengan karakter *features*, warna, dan material pada jalan dan bangunan yang memiliki identitas.



Gambar 2.9. Orang dengan *dementia* cenderung memilih tempat yang lebih sepi.
Sumber : *Inclusive Urban Design For Life*



Gambar 2.10. *Feature* yang berbeda dan atraktif
Sumber : *Inclusive Urban Design For Life*

Berkurangnya kemampuan memori yang terjadi pada lansia dapat diatasi misalnya dengan melakukan perbedaan warna pada pintu-pintu masuk, signage yang jelas, variasi dekorasi pada ruang yang sama, dan *landmark* (Calkins, Margareth P.,

1988). Keberadaan tanaman, *furniture*, pencahayaan, dan bagian-bagian depan toko bisa diolah sehingga bisa membedakan jalan satu dengan lainnya. Lansia yang mengalami *dementia* biasanya mengenali lingkungan sekitar mereka misalnya dengan memperhatikan atap rumah tetangga (Elizabeth Burton and Lynne Mitchell, 2006). *Landmark* merupakan salah satu cara menemukan arah apabila tersesat. Pada area publik *landmark* dapat berupa bentuk bangunan yang unik atau sebuah monumen. Lynch (1960) menjelaskan bahwa *landmark* adalah salah satu dari elemen utama didalam *image* suatu kota. *Landmark* lebih berguna bagi penduduk yang telah tinggal lama di suatu kota dibandingkan dengan penjelasan akan *path* dan pola-pola jalan yang ada.

4. Accessibility

Accessibility merupakan area dimana lansia dapat menjangkau, memasuki, menggunakan, dan berjalan-jalan ke tempat yang mereka kehendaki. Biasanya membutuhkan jalan yang lebar dan permukaan yang datar.



Gambar 2.11. Lansia tidak berjalan dengan langkah yang jauh dan cepat seperti anak muda.

Sumber : *Inclusive Urban Design For Life*



Gambar 2.12. Jalan yang lebar memberi ruang lebih bagi lansia untuk menghindari tabrakan dengan pengguna lain

Sumber : *Inclusive Urban Design For Life*

Elemen-elemen ruang luar menjadi penting sebagai pendukung aktivitas lansia di luar ruangan. Menurut Stoneham, Jane and THoday, Peter (1994), akses

merupakan salah satu elemen penting dalam pembentukan ruang luar, yakni merupakan transisi dari dalam ke luar dan diantara area ruang luar itu sendiri. *Ramp*, tangga, dan segala macam bentuk perbedaan level ketinggian sebaiknya dapat dilewati dengan mudah oleh semua orang. Perbedaan level tanah, adanya retak dan lubang dapat menjadi hambatan bagi pengguna kursi roda dan pengguna lainnya.

Jalan yang *accessible* dapat dicapai melalui penggunaan yang beragam (mix-use) pada suatu kawasan. Selain itu areal perumahan sebaiknya berada tidak lebih 500 m dari area *service* dan fasilitas-fasilitas primer seperti toko-toko makanan, kantor pos, bank, pusat kesehatan, area hijau, toilet publik, dan tempat pemberhentian transportasi publik. Area perumahan terletak tidak lebih dari 800 m dari area *service* dan fasilitas sekunder seperti taman, area rekreasi, dan fasilitas publik lainnya. Terdapat tempat duduk publik setiap 100-125 m dengan lebar jalan sekitar 2 m dengan permukaan yang rata. Apabila terjadi perubahan level lantai harus diberi suatu pertanda, dilengkapi pegangan tangan, permukaan yang tidak licin dan tidak menyilaukan. Kemudian gerbang atau pintu dengan berat tidak lebih dari 2 kg.

5. *Comfort*

Comfort atau kenyamanan memiliki pengertian dimana orang dapat menikmati kunjungan ke tempat yang dikehendaki tanpa menimbulkan rasa ketidaknyamanan baik itu secara fisik ataupun mental. *Comfort* dapat membuat lansia merasa mandiri, *feeling welcome*, damai, tenang, dan dapat memenuhi kebutuhan fisik lansia.

Area-area yang nyaman seharusnya tenang dan memberikan perasaan *welcome*. Tidak terlalu luas, tenang, bebas dari kendaraan bermotor, dilengkapi dengan bangku-bangku publik, pencahayaan, toilet dan *shelter*. *Acoustic barriers* seperti tanaman dan pagar dapat mengurangi kebisingan.

Lansia berjalan lebih pelan dengan tingkat kesulitan yang lebih besar dibandingkan dengan anak muda. Tanpa adanya tempat untuk berhenti, duduk, dan beristirahat, akan menyebabkan lansia kelelahan. Agar bangku-bangku dapat berfungsi secara maksimal, harus dapat membuat lansia merasa aman dan nyaman.



Gambar 2.13. Bangku kayu dengan sandaran punggung dan pegangan tangan lebih baik bagi lansia.

Sumber : *Inclusive Urban Design For Life*



Gambar 2.15. *Open spaces* seharusnya tenang dengan area duduk yang rindang.

Sumber : *Inclusive Urban Design For Life*



Gambar 2.14. Contoh bangku yang tidak baik
Sumber : *Inclusive Urban Design For Life*

Terdapat tempat duduk publik setiap 100-125 m dengan sandaran punggung, sandaran tangan dan material yang tidak mudah panas atau dingin. Pada area duduk agar dapat berfungsi secara maksimal harus dapat mengundang orang untuk duduk. Faktor privasi menjadi sangat penting untuk membuat area duduk menjadi terlihat aman. Tempat duduk dengan bagian belakangnya menghadap dinding atau tanaman lebih baik dibandingkan dengan bangku yang berada di area terbuka begitu saja. Akan tetapi, terlalu banyak privasi juga dapat mengurangi

maksimalitas fungsi bangku. Hal ini disebabkan sebagian besar orang memantau lingkungan sekitarnya melalui bangku-bangku publik. Dengan memantau lingkungan sekitar, dapat meningkatkan rasa aman. Bangku-bangku yang digunakan seharusnya terasa nyaman, berada di area yang tinggi dan cukup luas sehingga dapat dipergunakan oleh banyak orang dan memiliki kursi tangan memudahkan pengguna pada saat ingin duduk ataupun bangun (Stoneham, Jane and THoday, Peter, 1994, hlm. 67-71). Tanaman dan bangku-bangku yang ada di pinggir jalan dapat menjadi *buffer* yang dapat mencegah kebisingan dan debu dari kendaraan bermotor.

Menurut Mitchell (2006) sandaran tangan pada bangku merupakan elemen penting dari bangku. Sandaran tangan pada bangku berguna bagi lansia yang membutuhkan sesuatu untuk dipegang saat duduk atau membantu disaat mereka ingin berdiri. Bangku dengan ketinggian yang rendah dan sempit tidak nyaman bagi lansia. Bangku-bangku dengan desain modern dan abstrak akan memberi persepsi bukan untuk diduduki, tetapi sebagai hiasan. Bangku kayu tradisional memiliki keuntungan lebih disukai untuk digunakan karena familiar dan nyaman (Burton, Elizabeth and Mitchell, Lynne, 2006, hlm. 92-99). Bangku-bangku hadir memiliki tujuan sebagai tempat untuk melihat keadaan jalan-jalan pada siang hari, menikmati cuaca, bertemu kawan atau orang tak dikenal. Bangku di sekitar *playground* dan taman membuat lansia dapat memantau cucu mereka yang sedang bermain.

6. Safety

Safety memiliki pengertian suatu penataan yang dapat membuat penggunanya merasa nyaman dan bebas bergerak tanpa takut akan tersandung atau terjatuh. Jalan yang aman seharusnya memiliki pemisah yang jelas antara jalur sepeda dengan jalur pejalan kaki. Disarankan jalan yang lebar, *paving* yang rata, tidak reflektif, dan tidak licin. Tekstur *paving* dapat dimanfaatkan untuk menandakan bahwa akan ada *ramp* atau tangga di depan. Hal ini akan sangat berguna terutama bagi lansia yang telah mengalami penurunan indera penglihatan. Semua material *paving* yang digunakan memiliki keuntungan dan kerugiannya masing-masing

dari segi biaya, tampilan, dan perawatan. Perancang seharusnya memaksimalkan kekuatannya, kerataannya, dan memilih yang perawatannya mudah (Stoneham, Jane and THoday, Peter, 1994, hlm. 58).



Gambar 2.16. *Paving* yang rusak berbahaya bagi lansia
Sumber : *Inclusive Urban Design For Life*



Gambar 2.17. Jalan menurun bisa menjadi hal yang menakutkan bagi lansia
Sumber : *Inclusive Urban Design For Life*

Paving pada pedestrian menjadi hal utama bagi lansia. Lansia membutuhkan jalan yang rata, permukaan yang solid, tanpa retakan, tanpa undakan, dan tidak licin. Hal ini disebabkan salah satunya yaitu jalan lansia yang pelan. Lansia lebih baik berjalan di area yang lebih luas. Area luas memberikan ruang lebih bagi lansia untuk memilih jalan yang diinginkan dan untuk menghindari tabrakan dengan dengan pengguna lain. Selain itu jalan yang lebih lebar dapat mengakomodasi *difabel* dan mencegah tabrakan dengan orang lain.

Terdapat tujuh prinsip dari desain universal (tidak terbatas bagi lansia tapi desain secara general), yang Manley (2000) terapkan pada jalan dan dalam skala sebuah kota.

Table 2.2. Prinsip Desain Universal

No	Principle	Implication for Planning city and Street
1.	<i>Equitable use</i>	<i>Facilitate equal access to streets, living areas, non-motorized transport, and neighbor facilities.</i>
2.	<i>Flexibility ini use</i>	<i>Development process allow for adaptive change; provide choice of path on multiple streets.</i>
3.	<i>Simple and intuitive use</i>	<i>Make areas easy to navigate through legible design and provide direct routes for pedestrians, not cars.</i>

4.	<i>Perceptible information</i>	<i>Convey information about the environment to people of all sensory abilities (variety of audio/visual/tactile cues).</i>
5.	<i>Tolerance for error</i>	<i>Place high priority on safety from accidents, crime, health problem, etc.</i>
6.	<i>Low physical effort</i>	<i>Prioritize pedestrian and cyclists in neighborhood and street design; make the road network permeable.</i>
7.	<i>Size and space for approach and use</i>	<i>Pay attention to minimum space needs for all humans</i>
8.	<i>Adding to human delight (added by Manley)</i>	<i>Recognize urban design as central to planning process.</i>

Sumber: Manley, 2000

Sesuatu yang dapat dirancang oleh seorang *urban designer* adalah keamanan secara fisik. Lansia berjalan seharusnya tanpa diiringi perasaan takut akan tersandung, terpeleset, atau tabrakan dengan orang lain. Lansia dapat mengalami cedera serius meskipun hanya karena tersandung saat berjalan. Terjatuh saja dapat berakibat fatal bagi lansia. Banyak lansia mengakui bahwa terjatuh dapat memberi dampak kepada mereka sampai berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun kemudian.

Selain hal-hal diatas, terdapat satu hal yang terkait dengan cara pencapaian lansia menuju kawasan *leisure*, salah satunya yaitu transportasi publik. Transportasi publik merupakan faktor penting bagi lansia yang memiliki keterbatasan fisik saat berjalan. Faktor biaya merupakan salah satu hal yang perlu dipertimbangkan mengingat sebagian besar lansia merupakan pensiunan. Adanya transportasi publik memberi kesempatan kepada lansia untuk pergi ke tempat yang mereka inginkan. Bahkan di Brookline memiliki sistem *Brookline Elder Taxi System* yang memberikan kupon diskon bagi lansia.

Berikut merupakan pengakuan beberapa lansia yang melakukan aktivitasnya di ruang luar; Hartono (76 tahun) dan Kusmadi Harjono (67 tahun), merupakan purnawirawan TNI Angkatan Udara (AU). Keduanya merupakan bagian dari komunitas lanjut usia Persatuan 3 Sehat (P3S). Mereka, bersama 150-an purnawirawan lainnya, rutin melakukan jogging dan senam pagi seminggu sebanyak 3 kali. Setiap kali pertemuan, diadakan tes tekanan darah sebelum dan

sesudah berolahraga dan disertai konsultasi dokter secara gratis. Setiap anggota dikenakan iuran sebesar Rp 10.000/bulan.

P3S melakukan aktivitasnya di Klub Eksekutif Persada dekat Lapangan Udara Halim Perdanakusuma. Mereka memanfaatkan jogging track sepanjang 700 m dikelilingi oleh pepohonan dan sawah. Jalur dengan lebar 3 m dan terpisah dari jalan sepeda motor ataupun mobil.

Mereka menyatakan selain untuk meningkatkan kesehatan, kebutuhan akan sosialisasi mereka terpenuhi. Biasanya, para anggota saling bercerita, bernostalgia dan bercanda sembari berolahraga. Menurut pengakuan Marsono (69 tahun), silaturahmi dengan teman sebaya dapat meredakan kesepian setelah beberapa lama hanya beraktivitas di rumah bersama sanak keluarga. Setiap tiga bulan sekali para anggota komunitas pergi rekreasi. Namun kebutuhan ini tidak didukung dengan fasilitas ruang luar yang aman dan nyaman bagi lansia.

Sutini (81 tahun), terkena serangan jantung, dan disarankan oleh dokter untuk melakukan jalan pagi di tempat terbuka. Akan tetapi karena tidak adanya fasilitas yang memadai di kawasan tempat tinggalnya, di Rawamangun, Jakarta Timur, membuat dia tidak bisa beraktivitas. Hari-harinya dihabiskan untuk bercengkrama dengan keluarga dan tetangga.

2.3.2 Manfaat ke Luar Rumah Bagi Lansia

Ditemukan bahwa pergi ke luar rumah merupakan hal penting bagi lansia dengan berbagai alasan. Terdapat lima keuntungan bagi lansia dengan beraktivitas di luar rumah (Elizabeth Burton & Lynne Mitchell, 2006, hlm. 39-43). yaitu:

- **Kebebasan dan otonom**
Beberapa lansia berkomentar '*I feel in charge of myself*' dan '*Dunia merupakan bagian dari diriku meskipun hanya sejenak*', yang menunjukkan pentingnya bagi lansia untuk dapat keluar rumah menelusuri jalan-jalan sekitar tempat tinggal.
- **Dignity dan *sense of worth***
Lansia yang diwawancara mengekspresikan betapa pentingnya untuk dapat melakukan sesuatu yang bermanfaat. Meskipun hanya sekedar hal kecil seperti mengirim surat, membeli koran, atau berjalan-jalan bersama anjing peliharaan. Proses penuaan bisa menyebabkan lansia kehilangan *sense of worth*, nilai dan penghargaan diri mereka. Dengan pergi keluar dan menggunakan jalan lokal untuk melakukan hal-hal yang sederhana merupakan wujud untuk mengembalikan *sense of worth* lansia.
- **Udara segar dan latihan (kesehatan fisik)**
Beberapa lansia suka pergi keluar untuk mendapatkan udara segar dan latihan. Udara segar dan latihan dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental.



Gamabr 2.18. Lansia ke luar rumah untuk mendapatkan udara segar.

Sumber : *Inclusive Urban Design For Life*

- ***Psychological wellbeing* dan kesenangan (kesehatan mental)**

Hal yang sangat penting dari keluar rumah dan berjalan pada jalan-jalan lokal merupakan suatu kesenangan, yang berkontribusi dalam meningkatkan kesenangan dan *wellbeing*.

- Interaksi sosial

Salah satu lansia yang diwawancara berkomentar, “Menyenangkan untuk bertemu orang yang dikenal di jalan dan berhenti untuk berbincang-bincang”. Keluar rumah bagi lansia tidak hanya untuk mengunjungi teman dan kerabat tetapi juga untuk berinteraksi dengan tetangga, dan orang lain di taman dan ruang luar lainnya.

2.4 Kesimpulan Teori

Jumlah lansia di Indonesia diprediksikan akan terus meningkat, tetapi jumlah penduduk dibawah usia produktif masih lebih banyak dibandingkan jumlah lansia. Kenyataan ini berbeda dengan yang terjadi pada negara-negara maju pada umumnya, dimana jumlah penduduk lanjut usia jauh lebih banyak dibandingkan dengan penduduk dibawah usia produktif. Namun, hal ini bukanlah suatu alasan lantas lansia menjadi kaum minoritas dalam mendapatkan perhatian pemerintah. Terutama yang berkaitan dengan penyediaan fasilitas *leisure* bagi lansia. Hal ini disebabkan, ruang luar sangat erat kaitannya dengan peningkatan kualitas hidup lansia.

Yang membedakan ruang luar dengan ruang dalam, hanya faktor ada-tidaknya atap. Dengan demikian apakah lantas ruang luar dapat dikatakan sebagai suatu ruang yang tidak terbatas. Ternyata tidak demikian ruang luar terbentuk dengan adanya batasan, bukannya tak terhingga. Ruang luar dipisahkan dari alam dengan memberi “*frame*”, jadi bukan alam itu sendiri yang luas tak terhingga. Ruang luar itu sendiri juga dapat diartikan sebagai lingkungan buatan manusia. Terdapat 6 kunci desain yang mendukung aktivitas lansia yaitu, *familiar*, *legible*, *distinctive*, *accessible*, *comfortable* dan *safe*.

Bedasarkan landasan teori-teori tersebut dapat dikaitkan antar lansia, aktivitas yang dilakukannya dan ruang luar, terhadap pemenuhan kebutuhan hidupnya. Sehingga dapat ditemukan kriteria-kriteria baik fisik ataupun nonfisik yang dapat mendukung aktivitas lansia di luar ruangan. Sehingga dapat dikategorikan hal-hal apa saja yang seharusnya dan yang perlu dihindari dalam penataan ruang luar terhadap pemenuhan kebutuhan hidup lansia.

BAB 3

STUDI KASUS DAN ANALISIS

Berikut merupakan tiga studi kasus yang dilakukan yaitu, pada City of Bonn, kawasan Gelora Bung Karno, dan kawasan Monumen Nasional. Metode analisis yang dilakukan pada City of Bonn dan dua studi kasus lainnya berbeda. Cakupan wilayah studi kasus dua & tiga lebih sempit dibandingkan studi kasus pertama. Hal ini disebabkan studi kasus dua & tiga dilakukan di sebuah kawasan bukan dalam skala perkotaan seperti pada studi kasus pertama. Sehingga yang dianalisis dan hasil analisis studi kasus pertama akan berbeda dengan studi kasus dua & tiga.

Studi kasus yang pertama adalah City of Bonn. Analisis dilakukan dengan membandingkan aktivitas *leisure* lansia di tiga area yakni urban, suburban, dan rural. Studi kasus City of Bonn dilakukan untuk mencari solusi bagaimana desain suatu perkotaan dan sekitarnya dalam mengakomodasi aktivitas lansia.

Studi kasus yang kedua dan ketiga berada di daerah Jakarta. Studi kasus kedua dilakukan di kawasan sekitar Gelora Bung Karno. Alasan pemilihan lokasi ini sebagai studi kasus adalah karena kawasan ini cukup diminati lansia untuk melakukan aktivitas *leisure* mereka, salah satunya yaitu untuk berolahraga.

Studi kasus yang ketiga adalah Monumen Nasional. Alasan pemilihan kawasan ini sebagai studi kasus adalah karena kawasan ini sering digunakan keluarga untuk melakukan aktivitas *leisure*. Studi kasus dua dan tiga dilakukan untuk mengetahui seberapa banyak lansia yang melakukan aktivitas di luar rumah. Kemudian mencari tahu apakah kawasan tersebut sudah memiliki fasilitas-fasilitas yang dibutuhkan lansia untuk melakukan aktivitas *leisure*-nya. Jika belum bagaimana seharusnya? Berikut penulis akan memaparkannya.

3.1 CITY OF BONN

Meningkatnya permasalahan penyakit jantung pada lansia dan berkurangnya *network* dengan kawan, menyebabkan intensitas aktivitas berkurang, yang pada akhirnya akan berdampak terhadap menurunnya kepuasan hidup lansia (Mollenkopf & Flaschentrager, 2001).

Intensitas melakukan aktivitas menurun seiring dengan penambahan usia. Aktivitas *leisure* dilakukan bertujuan untuk menghindari kejenuhan dan memenuhi kebutuhan akan hiburan. Lingkungan yang berbeda memiliki prasyarat yang berbeda pula didalam pemenuhan aktivitas *leisure* lansia. Studi kasus ini dilakukan untuk mencari solusi bagaimana desain suatu perkotaan dan sekitarnya dalam mengakomodasi aktivitas lansia. Oleh karena itu dalam proyek penelitian FRAME (*leisure mobility of elderly people*) dilakukan dengan melibatkan 4500 orang yang berusia 60 tahun atau lebih, yang tinggal di area urban, suburban dan rural³. Proyek FRAME ini berbicara mengenai aktivitas *leisure* lansia dengan memperbandingkan ketiga area tersebut.

Lansia di Jerman mencapai 24 % dari total jumlah penduduk yang ada. Seiring dengan meningkatnya harapan hidup, lansia sekarang ini memiliki banyak pilihan untuk melakukan aktivitas *leisure*. Jika membahas mengenai aktivitas *leisure* lansia maka akan muncul pertanyaan: 1. Bagaimana cara manghindari kejenuhan lansia? Lansia memutuskan untuk memilih lokasi *leisure* yang seperti apa? Apakah yang jaraknya dekat dengan lingkungan tempat mereka tinggal atau tidak? 2. Bagaimana keamanan dan kenyamanan lansia didalam melakukan aktivitas *leisure*? Hal ini tergantung dari dapat atau tidaknya lingkungan tempat mereka tinggal memfasilitasi aktivitas *leisure* mereka dan jarak jangkauan dari tempat tinggal mereka menuju kawasan *leisure*. Yang akan dijawab melalui proyek ini adalah: lingkungan seperti apa yang dapat membuat lansia agar tetap aktif? Dimana jarak (jauh-dekat) berkaitan erat dengan aktivitas *leisure* mereka.

³ Urban merupakan area perkotaan, suburban merupakan daerah pinggiran kota, dan rural adalah area pedesaan.

3.1.1 The project FRAME

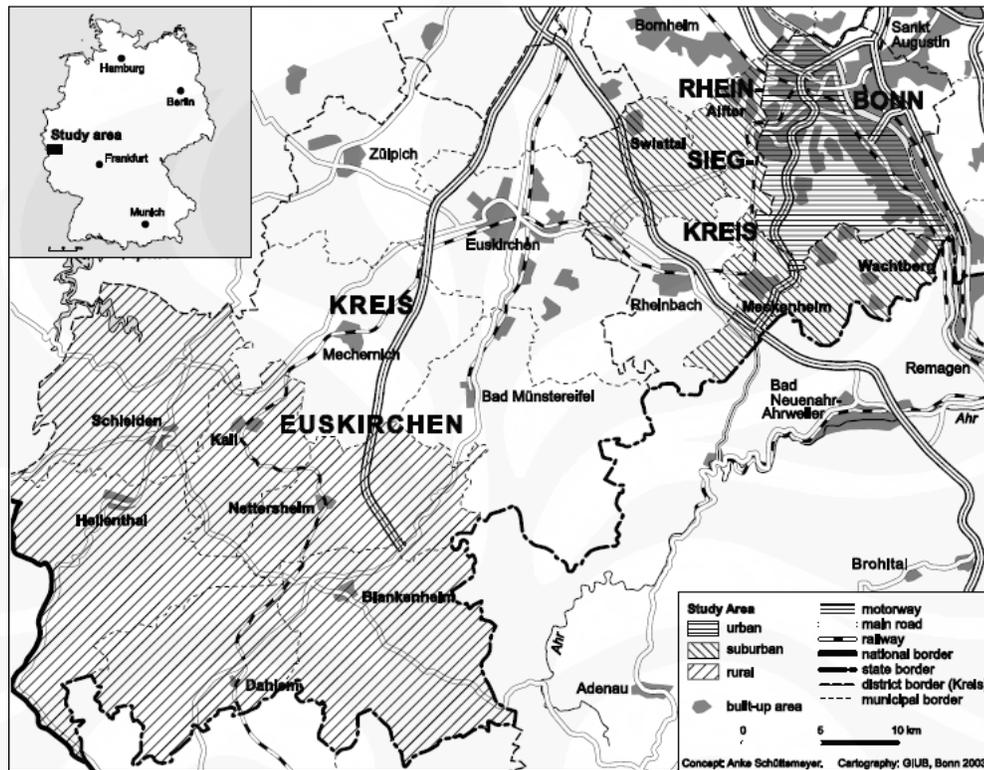
Proyek FRAME '*Freizeitmobilität aelterer Menschen*' (*Leisure mobility of elderly people*) dilaksanakan antara Oktober 2000 hingga September 2003 dengan didukung dan dibiayai oleh German Federal Minister of Education and Research. FRAME merupakan bentuk kerjasama antara University of Bonn (Centre of Evaluation and Methods of Prof. Dr. G. Rudinger and the Department of Geography, Urban and Regional Research of Prof. Dr. R. Grotz) dengan the University of Dortmund (Faculty of Spatial Planning, Department of Transport Planning of Prof. Dr. C. Holz-Rau).

3.1.2 Metode

Dapat diasumsikan bahwa pergerakan lansia pada aktivitas leisure dipengaruhi oleh faktor personal dan kondisi fisik keruangan yang ada. Oleh karena itu proyek penelitian ini melibatkan semua kategori lansia, mulai dari *young senior* (60-69 tahun) hingga *old senior* (80 tahun keatas) dengan melibatkan kondisi keruangan yang berbeda yaitu antara urban (perkotaan), suburban (pinggiran kota), dan rural (pedesaan).

3.1.3 Studi kasus

Studi kasus yang pertama dilakukan di City of Bonn dengan jumlah penduduk 300.000 orang. Dimana City of Bonn sebagai kawasan urban (perkotaan) dikelilingi oleh daerah suburban, dan area rural pada bagian barat. Alasan pemilihan City of Bonn sebagai studi kasus karena dapat mewakili ketiga area tersebut, yakni area urban, suburban, dan rural.



Gambar 3.1. Peta Studi Kasus City of Bonn

Sumber: *Leisure-related mobility of elderly people: ways to sustainability*

➤ **Area urban (Bonn)**

Karena City of Bonn pernah menjadi ibukota Jerman selama lebih dari 40 tahun, fasilitas dan aksesibilitas untuk penyediaan barang ataupun jasa (retail dan pelayanan) dan fasilitas *leisure* terbilang baik. Pada City of Bonn terdapat gedung kesenian, teater, dan lebih dari 12 museum (beberapa diantaranya merupakan museum penting). Pada City of Bonn sendiri terdapat empat wilayah yang memiliki jarak yang berbeda-beda dengan pusat kota, perbedaan tipe perumahan, kualitas penyediaan barang ataupun jasa dan sistem transportasi.

➤ **Area suburban**

Area suburban terdiri dari empat kotamadya (distrik) “Rhein-Sieg-Kreis” pada jarak 20 km dari City of Bonn. Sejak tahun 1960-an banyak keluarga pindah dari City of Bonn menuju area suburban. Sehingga populasi pada area suburban

menjadi meningkat. Peningkatan populasi diiringi dengan meningkatnya *network* antara area suburban dengan City of Bonn.

Area suburban dibagi menjadi :

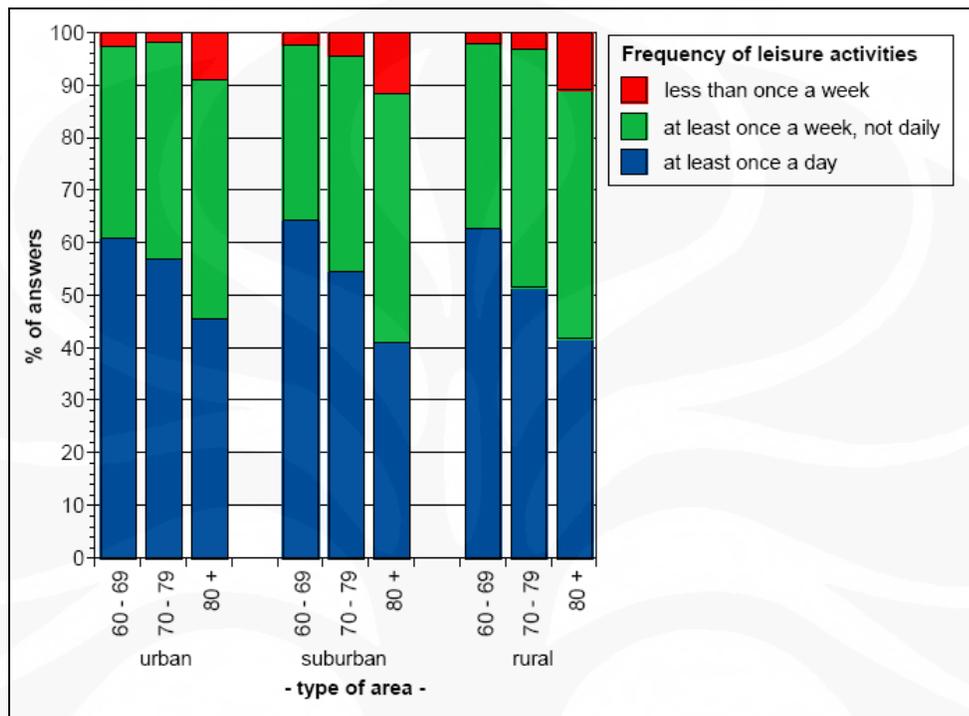
- *Settlement* dengan *supply* yang terbatas meliputi area perumahan dengan populasi penduduk antara 200 sampai 3000 jiwa.
- *Settlement* dengan *supply* yang mencukupi, area suburban dengan retail dan penyediaan jasa dan fasilitas *leisure* yang minimum.
- Pusat (kota) di daerah suburban dengan beragam fasilitas perbelanjaan, pelayanan, dan fasilitas *leisure* namun tidak sebesar dan selengkap City of Bonn.

➤ **Area Rural**

Pada studi kasus area rural terdapat enam kotamadya dengan total 137 *settlement* atau desa yang dibagi menjadi dua kategori:

- *Settlement* dengan fungsi sentral, terdapat enam kota sebagai pusat dari area rural, disini terdapat retail, dan fasilitas-fasilitas lainnya seperti fasilitas olahraga, kafe, bar, restoran, dan beberapa fasilitas budaya atau pertunjukkan.
- *Settlement* tanpa fungsi sentral, meliputi 129 *settlement* dengan jumlah populasi penduduk mencapai 1400 jiwa. Fasilitas yang ada hanya berupa fasilitas olahraga dan *community centre*.

a. Dimensi aktivitas *leisure*



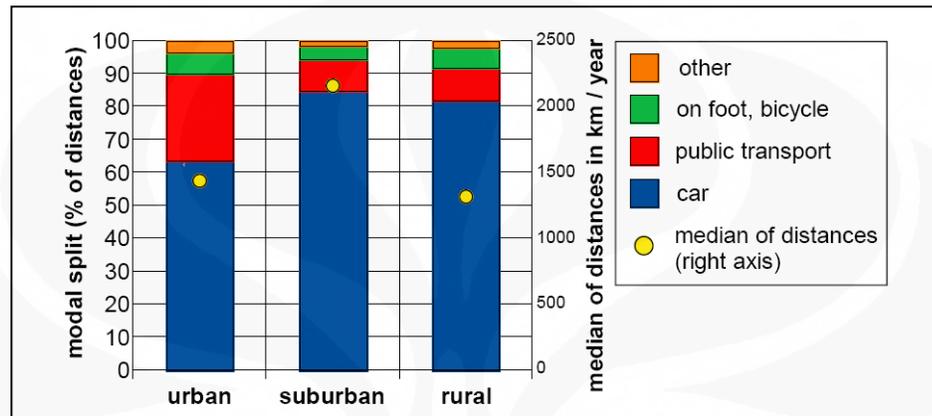
Gambar 3.2. Frekuensi aktivitas *leisure* lansia ke luar rumah

Sumber: *Leisure-related mobility of elderly people: ways to sustainability*

Akses dan keterbatasan gerak lansia menjadi permasalahan didalam melakukan aktivitas *leisure*-nya. Berikut merupakan grafik frekuensi aktivitas *leisure* lansia berdasarkan klasifikasi usia pada area rural, urban, dan suburban.

Terdapat fakta bahwa terjadi penurunan aktivitas akibat pertambahan usia. Sebanyak 62 % orang berusia 60-70 tahun meninggalkan rumah mereka sekali dalam sehari untuk melakukan aktivitas *leisure*, sedangkan yang berusia diatas 80 tahun sebanyak 45 %. Penurunan ini terjadi di ketiga area yaitu, urban, suburban, dan rural. Lansia mengalami kesulitan akibat keterbatasan gerak bisa berakibat pada menurunnya aktivitas yang mereka lakukan di luar rumah.

b. Leisure trips

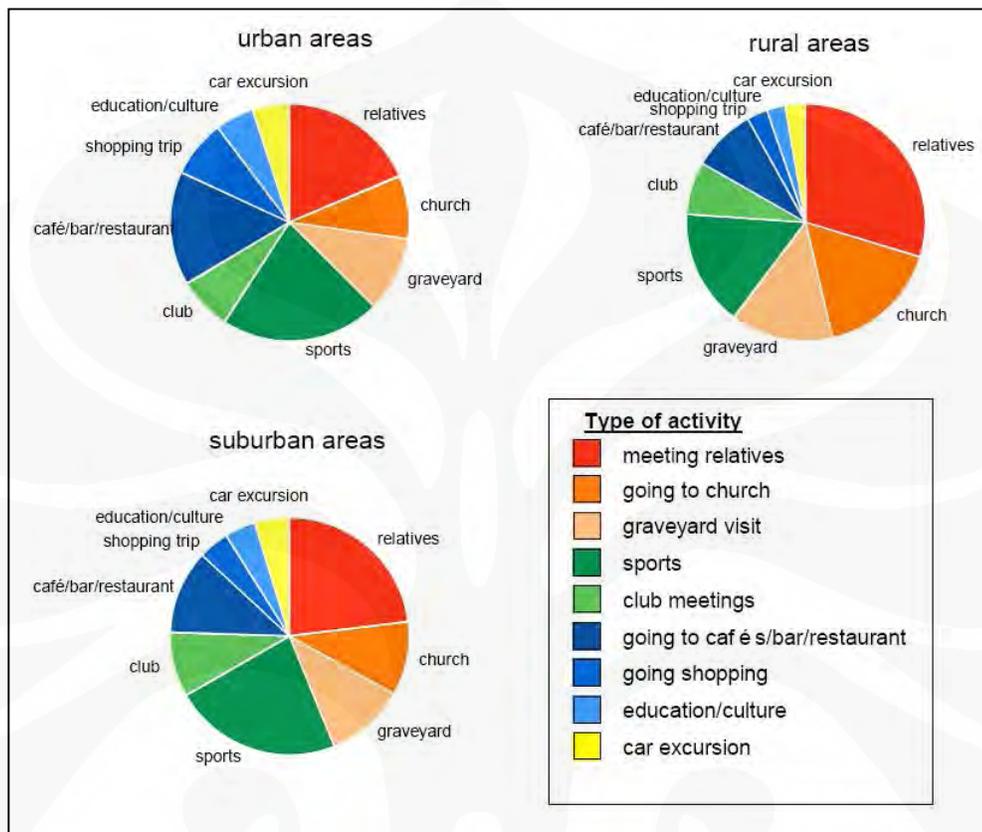


Gambar 3.3. Jarak dan media transportasi

Sumber: *Leisure-related mobility of elderly people: ways to sustainability*

Jarak rata-rata yang ditempuh untuk aktivitas *leisure* lansia yaitu sekitar 1620 km per tahun untuk masing-masing individu. Jarak terjauh dapat dilakukan oleh lansia yang tinggal pada daerah suburban yaitu 2150 km, yang merupakan 70 % lebih jauh dari jarak jangkauan lansia yang tinggal pada area urban (1270 km). Lebih dari 80 % lansia yang tinggal di daerah suburban menempuh perjalanan dengan menggunakan mobil. Yang mengejutkan adalah jarak yang dapat ditempuh lansia yang tinggal di area suburban lebih jauh dibandingkan dengan penduduk yang tinggal di perkotaan.

Pada area urban, fasilitas yang ada cukup baik sehingga aktivitas *leisure* berorientasi memusat seperti pada tempat-tempat pendidikan dan kebudayaan, restoran, kafe, bar atau pusat perbelanjaan. Pada area rural dengan fasilitas yang lebih sedikit dibandingkan dengan area urban. Oleh karena itu, lansia lebih berkonsentrasi pada aktivitas sosial seperti, pergi ke gereja, pemakaman atau mengunjungi kerabat. Lansia pada area suburban sebagian berperilaku seperti lansia pada area rural dan sebagian seperti lansia pada area urban. Lansia yang tinggal di area suburban sebagian besar memutuskan untuk tinggal di area suburban pada awal masa pensiunnya tanpa mengalami perubahan selera akan kebutuhan dan aktivitasnya yang dahulunya tinggal di wilayah urban.



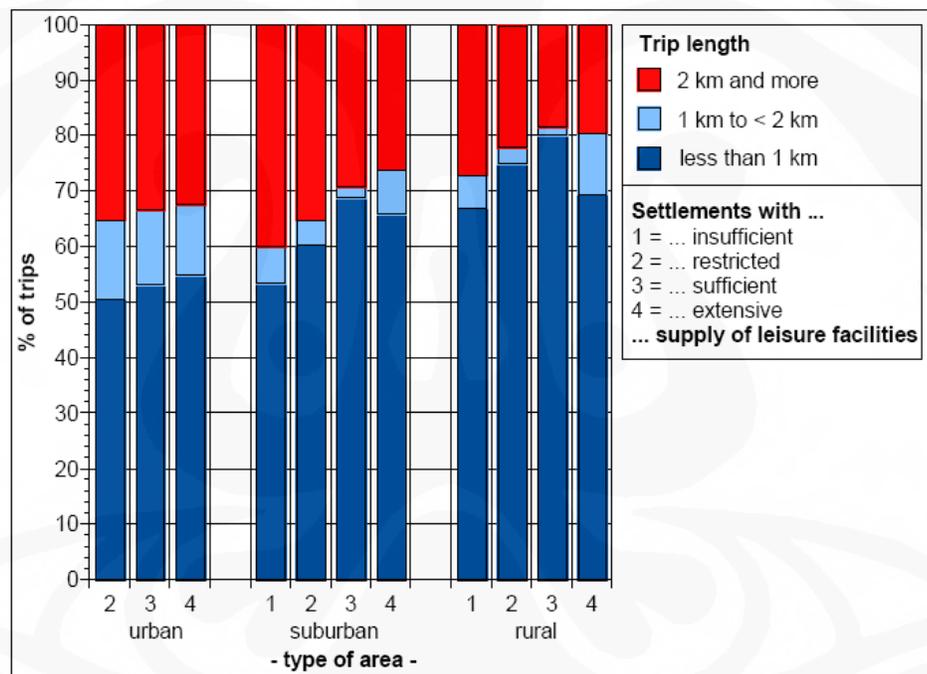
Gambar 3.4. Persentase aktivitas *leisure* pada area yang berbeda
Sumber: *Leisure-related mobility of elderly people: ways to sustainability*

Jenks, Williams & Burton (1996) mengatakan bahwa area perumahan tanpa halaman taman pribadi akan berdampak pada seringnya intensitas lansia ke luar rumah untuk melakukan aktivitas *leisure*. Kepemilikan taman pribadi di dalam lingkungan tempat tinggal dan kemungkinan keadaan faktor alam yang dekat dengan lingkungan tempat tinggal dapat mengurangi lansia bepergian ke luar rumah. Lansia yang memiliki taman pada halaman rumahnya, dapat melakukan perjalanan lebih lama di waktu luangnya dibandingkan dengan lansia yang tidak memiliki taman pada halaman rumahnya.

Dapat diasumsikan bahwa lansia berkaitan erat dengan fasilitas *leisure*. Studi pemetaan, FRAME lakukan pada 179 fasilitas *leisure* di area perumahan. Kualitas *leisure* dinilai berdasarkan jumlah dan keragaman dari fasilitas *leisure* itu sendiri.

Kawasan perumahan dengan fasilitas *leisure* dapat dibagi menjadi empat bagian, yaitu: wilayah perumahan dengan fasilitas *leisure* yang tidak mencukupi, wilayah perumahan dengan fasilitas yang terbatas, wilayah perumahan yang tercukupi fasilitasnya dan wilayah perumahan dengan fasilitas yang amat sangat mencukupi.

Hal yang mengejutkan adalah tidak adanya kaitan antara jarak untuk menempuh aktivitas *leisure* dengan kualitas *leisure* itu sendiri. Perjalanan jarak dekat tetapi dilakukan dalam intensitas banyak, dikatakan lebih baik, daripada perjalanan jauh tetapi dalam intensitas yang lebih sedikit. Pada kenyataannya, 96 % lansia City of Bonn menempuh jarak kurang dari satu km, baik itu dengan bersepeda atau berjalan kaki, pada area suburban hanya sekitar 77 % dan pada area rural terdapat sekitar 73 % lansia yang bersepeda ataupun berjalan kaki.

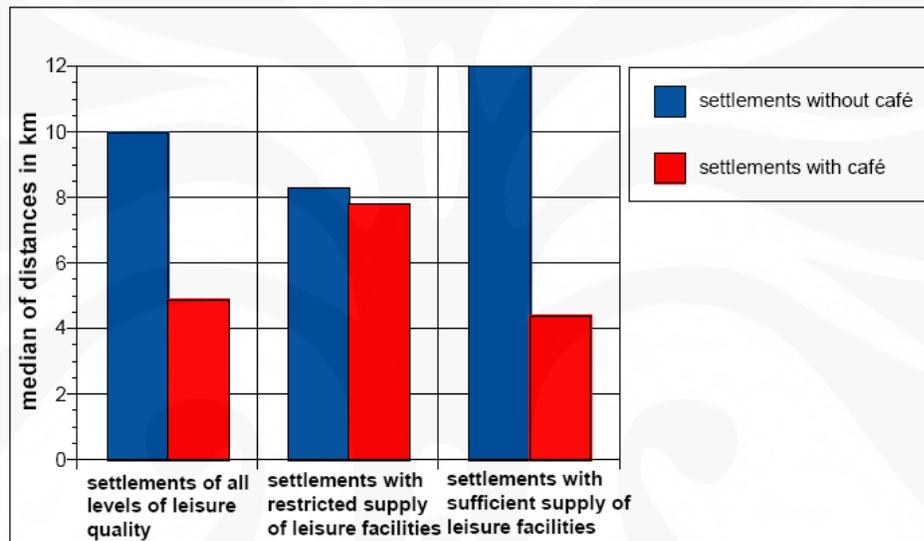


Gambar 3.5. Faktor jarak pada aktivitas *leisure* & kualitas *leisure*

Sumber: *Leisure-related mobility of elderly people: ways to sustainability*

Semakin baiknya fasilitas *leisure* yang ada semakin banyak aktivitas yang dapat dilakukan. Pengaturan dengan kualitas yang baik akan memberi kecenderungan peningkatan lansia melakukan perjalanan dalam jarak dekat.

Jarak rata-rata yang ditempuh menuju kafe tidak jauh berbeda antara area perumahan yang memiliki fasilitas kafe dengan yang tidak memiliki fasilitas kafe. Pada area perumahan dengan keberadaan fasilitas yang terbatas, keberadaan kafe tidak mempengaruhi intensitas lansia berkunjung ke kafe. Dengan atau tanpa fasilitas, frekuensi rata-rata yaitu sepuluh kali dalam satu tahun. Lansia yang tinggal pada area dengan fasilitas yang tercukupi, kafe bukanlah satu-satunya alternatif tujuan saat pergi ke luar rumah.



Gambar 3.6. Kaitan Jarak dengan ketersediaan kafe pada area tempat tinggal

Sumber: Leisure-related mobility of elderly people: ways to sustainability

Pada area rural hanya sekitar 30 % lansia yang mengunjungi museum atau pameran dalam satu tahun terakhir. Keadaan yang berbeda terjadi kemudian pada area rural dimana jumlah pengunjung lansia pada museum yang atraktif dapat mencapai 52 %. Hal yang serupa terjadi, hanya sekitar 37 % lansia yang ikut berpartisipasi pada acara kebudayaan dalam satu tahun terakhir, tetapi di Gemünd daerah rural dengan teater yang menampilkan beragam *performance*, jumlah pengunjung lansia mencapai 56 %. Oleh karena itu ketidakaktifan daerah perkotaan bukanlah menunjukkan sedikitnya keinginan lansia untuk melakukan aktivitas *leisure*, tetapi lebih kepada bagaimana kondisi keruangan dapat mendukung aktivitas *leisure* tersebut. Hasil menunjukkan pentingnya fasilitas *leisure* yang atraktif, beragam dan juga dekatnya perjalanan yang harus ditempuh untuk melakukan aktivitas *leisure* tersebut.

3.1.4 Kesimpulan City of Bonn

Pola aktivitas lansia menurun akibat pertambahan usia, fasilitas *leisure* lokal menjadi sangat penting. Fasilitas *leisure* lokal seharusnya difasilitasi dengan akses yang baik. Fasilitas *leisure* yang menimbulkan keatraktifan akan menarik minat banyak orang. Oleh karena itu dibutuhkan kerjasama antara:

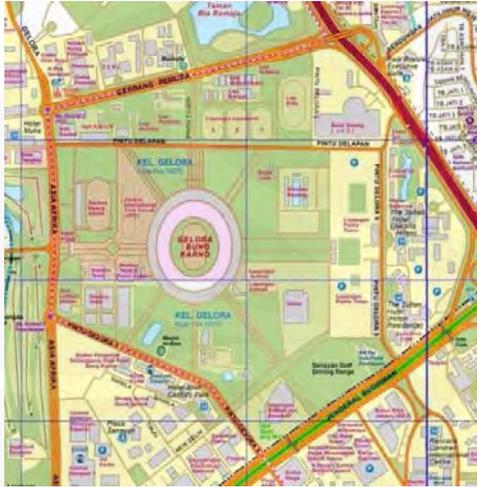
- Komunitas masyarakat
- Pengelola fasilitas *leisure*
- Pengelola transportasi
- Dan perusahaan swasta lainnya

Kerjasama ini dibutuhkan untuk menghasilkan tempat *leisure* yang dapat memfasilitasi aktivitas *leisure* lansia dengan baik. Tidak hanya untuk mengurangi biaya, tetapi juga untuk memberi kemudahan bagi lansia yang ingin melakukan aktivitas *leisure*-nya. Misalnya pada area rural tempat tujuan *leisure* dihubungkan oleh sarana transportasi publik seperti 'leisure bus'. Dengan cara seperti ini fasilitas *leisure* menjadi mudah dijangkau oleh lansia tanpa harus mengendarai kendaraan pribadi. Oleh karena itu, kita harus menghilangkan persepsi bahwa lansia adalah beban masyarakat.

Dari studi kasus City of Bonn dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia sering bepergian ke luar rumah. Sebagian besar lansia cenderung lebih suka memenuhi kebutuhan hidupnya secara mandiri dibandingkan harus bergantung pada orang lain. Oleh sebab itu, dirasakan kurang jika hanya berbicara mengenai ruang luar itu sendiri. Karena ruang luar terkait dengan lansia, tempat tinggal lansia, dan cara pencapaian lansia menuju tempat *leisure*. Oleh karena itu yang menjadi penting tidak hanya penataan (desain) tempat untuk melakukan aktivitas *leisure* itu sendiri, tetapi juga bagaimana cara lansia mengakses tempat tersebut dari kawasan tempat tinggalnya. Hal ini baru dapat dilakukan dengan campur tangan pihak-pihak yang berwenang, seperti pihak pemerintah, pihak pengelola fasilitas *leisure*, dll.

3.2 KAWASAN GELORA BUNG KARNO (SENAYAN)

3.2.1 Deskripsi Kawasan



Gambar 3.7. Peta Gelora Bung Karno
Sumber : Megapolitan, map & street guide
2007-2008



Gambar 3.8. Gelora Bung Karno
Sumber : www.googleearth.com

Gelanggang Olahraga (Gelora) Bung Karno adalah sebuah kompleks olahraga serbaguna di kawasan Senayan, Jakarta. Akses utama menuju kawasan ini ada 4 jalan, yaitu Jl. Gerbang Pemuda (dari arah utara), Jl. Asia Afrika (dari arah barat), Jl. Jenderal Sudirman (dari arah selatan), dan Jl. Jend. Gatot Subroto (dari arah timur). Kawasan ini juga dikelilingi oleh gedung-gedung yang telah dikenal oleh banyak orang, seperti Plaza Senayan dan Hotel Atlet Century Park (pada bagian barat daya), Hotel Hilton (pada bagian timur), dan Balai Sidang Jakarta (pada bagian utara). Dapat dikatakan sebagian besar gedung-gedung di sekitar kawasan ini berupa bangunan komersil dan bisnis, atau gabungan keduanya.

Di area Gelora Bung Karno terdapat Stadion Utama Gelora Bung Karno (stadion sepak bola), Istora Gelora Bung Karno, Stadion Madya Senayan, Senayan Indoor Tennis Stadium, Kolam Renang Senayan, Driving Range Senayan, dan Kantor Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Kompleks olahraga ini diberi nama Gelora Bung Karno untuk menghormati Soekarno, presiden pertama Republik Indonesia, yang juga merupakan tokoh pencetus pembangunan kompleks olahraga ini. Pada masa Orde Baru, nama

kompleks olahraga ini diubah menjadi Gelora Senayan. Setelah reformasi tahun 1998, nama kompleks olahraga ini dikembalikan kepada namanya semula yaitu Gelora Bung Karno.

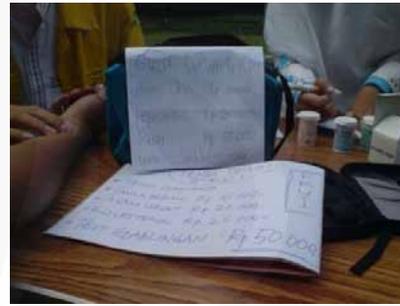
Selain sebagai tempat olahraga, kawasan Gelora Bung Karno sering dimanfaatkan sebagai tempat pertemuan oleh berbagai kelompok masyarakat. Selain itu pada awal tujuan dibangunnya stadion ini, Presiden Soekarno juga menginginkan kompleks olahraga yang dibangun untuk Asian Games IV 1962 ini juga hendaknya dijadikan sebagai paru-paru kota dan ruang terbuka tempat warga berkumpul.

Gelora Bung Karno merupakan salah satu tempat yang cukup banyak diminati warga untuk *jogging*, mulai dari anak-anak, kaum muda, dewasa, hingga lansia. Keramaian ruang luar Gelora Bung Karno mencapai puncaknya pada hari Minggu. Pada hari kerja, ruang ini tetap digunakan untuk berolahraga. Penggunanya memang tidak banyak dan hanya terdapat satu-dua pedagang makanan dan minuman. Kegiatan ini berlangsung dari jam 05.30 pagi hingga sekitar jam 08.00 pagi. Diatas jam tersebut, ruang ini sepi dan kembali ramai diatas jam 17.00, tetapi tidak seramai hari Minggu.

Aktivitas lain yang terdapat di stadion adalah beberapa kelompok terlihat melakukan senam olah tubuh yang dipandu oleh seorang instruktur dengan iringan musik hip hop. Terdapat juga senam osteoporosis yang lokasinya di salah satu bagian teras stadion. Di sini juga terdapat dance dengan variasi berbagai macam tarian, mulai dari cha cha, samba, waltz, hingga salsa yang dilakukan setiap sabtu pagi. Selain itu terdapat juga jasa pelayanan untuk melakukan pengetesan berat badan, denyut jantung, kadar gula, dll, yang dilakukan mahasiswa dari berbagai universitas seperti UI, Trisakti, dll. Selain itu di stadion juga terdapat acara *live performance* beberapa grup band oleh salah satu stasiun televisi swasta yang ada di Jakarta.



Gambar 3.9. (a)



Gambar 3.9. (b)

Gambar 3.9. Stand Medical Check up

Sumber : Dokumentasi Pribadi

3.2.2 Pola Keruangan

Akses masuk menuju kawasan ini, dapat melalui 5 pintu masuk (Pintu Gelora 1-5), yang dapat dicapai melalui jalan-jalan besar yang mengelilingi kawasan ini. Sedangkan untuk memasuki areal Gelora Bung Karno ada 6 pintu, yang jika tidak ada acara besar hanya dibuka sekitar 1 meter yang hanya cukup untuk dilalui satu orang. Akses masuk stadion tertutup untuk kendaraan bermotor, baik itu mobil ataupun motor. Namun pada kenyataannya masih terdapat beberapa motor yang beredar di kawasan sekitar stadion.

Kegiatan-kegiatan pada kawasan ini berpusat di ruang luar Gelora Bung Karno. Ruang luar ini berbentuk elips dan mempunyai diameter (yang lebih panjang) sekitar 180 m dan diameter yang lebih pendek sekitar 135 m. Lebar jalan ruang luar yang mengelilingi stadion kurang lebih 20 m (dari pagar yang membatasi stadion sampai pagar pintu masuk). Pada jarak-jarak tertentu terdapat jalan masuk yang panjangnya sekitar 300 m. Jalan masuk ini berjumlah 6 buah dengan lebar jalan sekitar 8 m.

Pintu-pintu masuk ditandai dengan *sign-sign*. Yang letaknya tidak berada tepat di depan pintu gerbang, tetapi berada pada area gedung stadion. Akses masuk yang begitu banyak bisa membingungkan warga, tidak terkecuali lansia didalam menemukan pintu dari mana mereka masuk atau pintu tempat mereka memarkirkan kendaraan mereka, setelah mereka selesai beraktivitas. *Sign-sign*

pintu yang ada tidak terlalu membantu karena letaknya yang jauh dari pintu masuk. Hal ini sesuai dengan pernyataan Koncelik yaitu, meskipun fungsi kognitif tidak berubah seiring bertambahnya usia, penyakit bisa menjadi penyebab kesalahan didalam mengingat suatu hal dan lebih sulit bagi lansia untuk mengorientasikan diri pada lingkungan yang tidak dikenal. Oleh karena itu hal ini bisa menyebabkan lansia kehilangan arah.

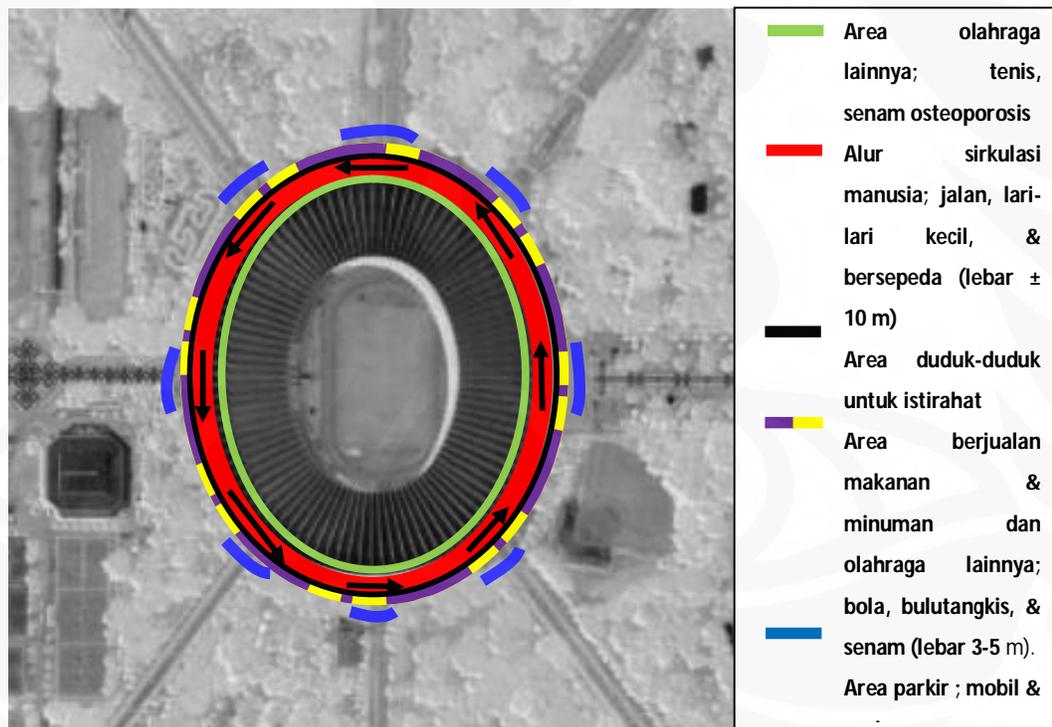
Parkir kendaraan bermotor baik untuk mobil ataupun motor terdapat tepat di depan pintu masuk. Tempat parkir di beberapa pintu masuk tidak tertata dengan baik. Hal ini terlihat dengan parkir yang hanya memanfaatkan adanya kawasan yang berpotensi untuk dijadikan tempat parkir, maka digunakan untuk parkir. Pungutan parkir bukan dilakukan oleh pihak stadion yang berwenang, tetapi oleh warga yang melakukan pungutan secara tidak resmi.

Di sekeliling stadion terutama di dekat pintu masuk banyak terdapat pedagang yang menjajakan beragam makanan / minuman dan yang bukan makanan / minuman. Makanan yang dijajakan beragam seperti pecel, ketoprak, siomay, sate, lontong bumbu, kerupuk, keripik, dll. Kegiatan berjualan berlangsung dari jam 05.30 pagi hingga sekitar jam 11.00 siang. Setelah jam 11.00 pedagang mulai pergi karena sinar matahari mulai menyengat. Adanya pedagang-pedagang membuat kawasan ini menjadi kotor oleh sampah-sampah plastik.

Toilet di kawasan stadion terdapat tiga buah, satu diantaranya berada di luar stadion. Keberadaan ketiga toilet ini berada pada posisi yang tidak terlalu jauh satu sama lain. Dalam jarak sekitar kurang dari 100 m dapat ditemukan ketiga toilet ini. Keberadaan toilet erat kaitannya dengan kondisi perut dan kantung kemih lansia yang lemah. Hal ini menyebabkan intensitas lansia menggunakan toilet meningkat. Keberadaan toilet dirasakan cukup sebagai salah satu fasilitas lansia disaat melakukan aktivitasnya.

Dibagian teras stadion digunakan untuk melakukan senam oleh sebagian kelompok. Senam yang dilakukan oleh kaum dewasa hingga lansia yakni senam

untuk mencegah osteoporosis. Dibagian luar teras digunakan untuk olahraga lainnya seperti tenis. Tenis yang dilakukan yaitu dengan mengaitkan bola tenis dengan seutas tali. Kemudian tali tersebut dikaitkan dengan sebuah beban seperti batu bata sehingga bola tenis tidak akan melayang ke area yang tidak diharapkan. Sehingga olahraga tenis yang dilakukan tidak membahayakan pengunjung stadion lainnya. Dibagian luar stadion merupakan area dimana warga melakukan aktivitas jalan, lari-lari kecil, lari, dan naik sepeda. Aliran alur sirkulasi manusia yang terjadi adalah searah, baik itu searah ataupun berlawanan arah jarum jam. Oleh sebab itu aktivitas olahraga yang satu tidak membahayakan aktivitas lainnya (tidak terjadi tabrakan). Dibagian pinggir jalan digunakan warga untuk beristirahat disela-sela aktivitas. Hal ini disebabkan tidak disediakannya area istirahat warga. Dibagian rerumputan yang letaknya di pinggir jalan digunakan warga untuk melakukan aktivitas olahraga lainnya seperti bola, senam (individu), dll. Berikut merupakan gambaran zoning dari penjelasan diatas:



Gambar 3.10. Pola Keruangan yang terjadi

Sumber : www.googleearth.com telah diolah kembali

3.2.3 Aktivitas Lansia & Ruang Luar

Aktivitas yang lansia lakukan di Kawasan Gelora Bung Karno beragam mulai dari jalan kaki, lari-lari kecil, naik sepeda mengelilingi stadion ataupun senam di sekitar stadion. Untuk melakukan senam, beberapa lansia memilih tempat di pinggir jalan dengan kondisi daerah tersebut tidak banyak digunakan oleh anak muda. Dengan kata lain lansia memilih tempat yang cenderung lebih sepi untuk melakukan aktivitasnya.

Jogging merupakan mayoritas aktivitas yang dilakukan lansia di kawasan ini. *Jogging* sendiri memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh tidak terkecuali lansia, diantaranya adalah :

1. Memperkuat kerja jantung, sehingga memperlancar peredaran darah dan pernafasan;
2. Memperlancar sistem pencernaan;
3. Menetralsir kondisi jiwa yang mengalami tekanan berat (depresi);
4. Membakar lemak dan mengatasi kegemukan;



Gambar 3.11. (a)



Gambar 3.11. (b)

Gambar 3.11. Aktivitas lansia berjalan kaki di kawasan stadion.

Sumber : Dokumentasi Pribadi

5. Memperkuat otot-otot kaki, paha dan punggung;

Menurut riset yang dilakukan ilmuwan Stanford University Medical Center dengan melibatkan 500 lansia yang sering melakukan *jogging* dengan yang tidak. Kondisi partisipisan terus dipantau selama 20 tahun. Setelah 19 tahun penelitian

berjalan, 34 persen lansia dari kelompok non-pelari meninggal, sedangkan dari kelompok pelari hanya mencapai 15 persen. Para lansia ini berlari rata-rata sekitar empat jam dalam seminggu atau sekitar 35 menit dalam sehari.

Aktivitas lansia di kawasan Gelora Bung Karno tidak mendapat perlakuan khusus. Keberadaan lansia (statusnya), disamakan dengan pengunjung gelora lainnya yang usianya masih relatif lebih muda. Padahal didalam kehidupan bermasyarakat lansia memiliki status yang lebih tinggi dibandingkan dengan usia yang lebih muda. Namun, hal serupa tidak terjadi dalam penggunaan ruang luar. Maka lansia yang secara tidak langsung dideskripsikan sebagai manusia yang sudah 'tidak berguna' dan 'tidak memiliki peranan' yang pada akhirnya menyebabkan hilangnya status lansia, terjadi pada ruang luar. Karena lansia tidak mendapatkan fasilitas khusus yang memfasilitasi keterbatasan fisik mereka. Akan tetapi, pengertian tersebut hanya berlaku secara implisit. Pada kenyataannya lansia masih tetap dapat bebas beraktivitas dengan aman dan nyaman di sini.



Gambar 3.12. (a)



Gambar 3.12. (b)

Gambar 3.12. Aktivitas senam yang dilakukan lansia

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Kecenderungan kansasia untuk berdiri tegak dan selalu melihat ke bawah saat berjalan tidak menjadi suatu permasalahan di sini karena aliran sirkulasi manusia yang cenderung searah. Jadi lansia tidak perlu merasa takut akan segerombolan anak muda yang datang dari arah yang berlawanan, karena hal tersebut sangat kecil kemungkinannya untuk terjadi. Selain itu, lansia yang cenderung lebih lemah secara fisik otomatis akan lebih cepat istirahat disaat sedang beraktivitas.

Namun tidak ada suatu penataan khusus untuk tempat istirahat menyebabkan lansia memilih untuk duduk di pinggir jalan jika mereka ingin beristirahat.



Gambar 3.13. Istirahat duduk-duduk lansia
Sumber : Dokumentasi Pribadi



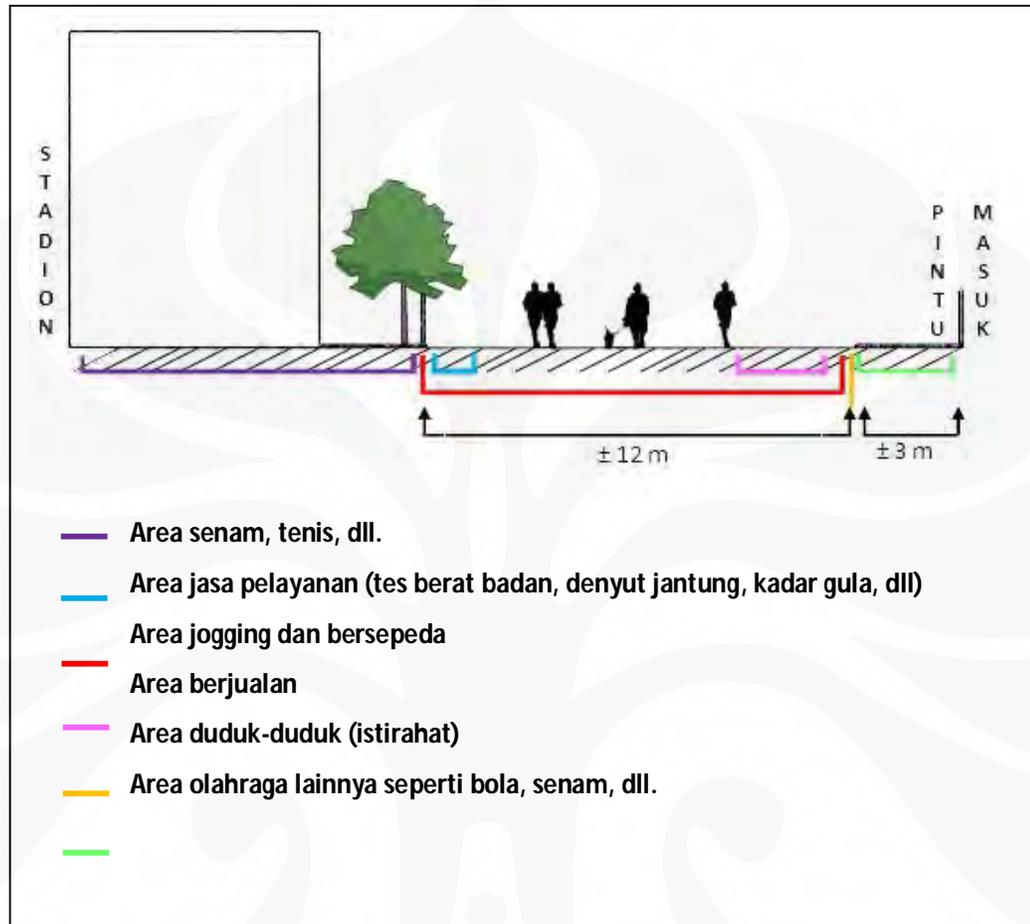
Gambar 3.14. Aktivitas istirahat lansia di sela-sela aktivitas untuk membeli minum
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Indera pendengaran lansia yang telah mengalami penurunan akan berdampak langsung terhadap aktivitas yang dilakukannya. Pada kawasan ini tidak terjadi kebisingan, karena letaknya yang jauh dari jalan raya. Pohon-pohon yang ada di sekeliling menjadi peredam kebisingan. Sehingga lansia yang sedang beraktivitas bersama keluarganya dapat berkomunikasi dengan lancar. Selain itu posisi mereka yang saling berdekatan mendukung terhadap proses komunikasi yang terjadi. Kondisi ini sesuai dengan tips-tips untuk berkomunikasi dengan lansia yang dikemukakan oleh Dr. Dr. Ronny Suwento, SpTHT. Diantaranya yaitu kawasan gelora tidak terlalu berisik dan tidak bergema, jarak komunikasi yang cukup dekat, dan wajah lawan bicara terlihat jelas.

Lansia memiliki teritorinya masing-masing. Teritori antar individu terlihat dari gap-gap kelompok tertentu yang terjadi. Jika terdapat segerombolan orang maka secara tidak langsung dapat dikatakan bahwa lingkungan sekitar mereka adalah teritori mereka. Pada kondisi demikian lansia cenderung memilih tempat yang cenderung lebih sepi untuk duduk ataupun melakukan senam. Mereka memilih memisahkan diri dari anak-anak muda dan menciptakan teritori mereka sendiri di tempat yang lebih sepi. Dan teritori lansia sebatas pada keluarga mereka saja.

Jenis olahraga yang tepat untuk lansia adalah latihan *aerobic* disertai latihan-latihan kekuatan ditambah gerakan penimbangan dan peregangan. Latihan olahraga lansia yang efektif, yaitu: frekuensi latihan minimal 3 kali dalam 1 minggu secara tidak berturut-turut. Latihan 6 kali 1 minggu tidak dianjurkan karena bisa menimbulkan cedera dan kelelahan. Sedangkan untuk senam biasanya membutuhkan waktu kurang lebih satu jam. Hasil yang ditemukan Archives of Internal Medicine mengatakan bahwa latihan lari dapat memperlambat proses penuaan. Menurut pemimpin penelitian, Profesor James Fries dari Universitas California, Stanford, lari tak hanya memperlambat rata-rata detak jantung dan memperbaiki arteri yang sering kali menjadi pemicu kematian, tapi juga berkaitan erat dengan peredaran serangan kanker, penyakit saraf, infeksi, dan lainnya.

Bapak Asril (65 tahun) dan istrinya merupakan salah satu dari sekian banyak pengguna Gelora Bung Karno. Mereka duduk di trotoar luar Stadion Gelora Bung Karno. Keduanya beristirahat setelah beberapa kali berjalan mengelilingi stadion. Sebenarnya rumah pak Asril lebih dekat dengan Stadion Lebak Bulus. Namun, di sana tak tersedia fasilitas *jogging track* yang aman dan nyaman bagi pasangan seusia mereka. Pak Asril paham bahwa udara pagi sangat bagus bagi orang seusianya terlebih lagi di Senayan terdapat senam gratis. Bagi orang-orang seusianya yang hanya mengandalkan uang pensiun, untuk membayar iuran pusat-pusat kebugaran yang mencapai ribuan rupiah dirasakan memberatkan mereka. Ternyata sangat lansia sangat membutuhkan tempat *leisure* yang aman dan nyaman, tetapi dengan biaya semurah mungkin.



Gambar 3.15. Potongan

Sumber : Pribadi

Dalam pengkategorian ruang luar berdasarkan sifat kegiatan yang terjadi didalamnya, Gelora Bung Karno didefinisikan sebagai ruang luar bergerak. Kegiatan manusia didalamnya berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya. Akan tetapi tidak ada tempat-tempat yang jelas untuk suatu kegiatan dan tidak ada pengarahan yang jelas. Namun, tempat-tempat yang digunakan untuk berkegiatan menjadi jelas setelah ada manusia yang berkegiatan di dalamnya. Pengarahan secara implisit pun terjadi dengan sendirinya akibat adanya aktivitas manusia didalamnya. Ruang luar menjadi terdefinisi akibat adanya aktivitas manusia. Pengaturan ruang luar memiliki potensial yang besar baik untuk pengembangan memori individu ataupun stimulasi memori kelompok - kelompok tertentu termasuk bagi lansia.



**Gambar 3.16. Kegiatan *jogging* lansia dan olahraga tenis.
Sumber : Dokumentasi Pribadi**

3.2.4 Kesimpulan Gelora Bung Karno

Gelora Bung Karno telah menjadi spesifik area untuk *exercise* termasuk bagi lansia. Faktor kesehatan dan *exercise* merupakan salah satu alasan mereka untuk beraktivitas di luar ruangan. Meskipun Gelora Bung Karno tidak melakukan penataan khusus bagi lansia sebagai salah satu pengguna, lansia masih tetap dapat beraktivitas dengan aman dan nyaman di sini. Jalan yang ada cukup luas sehingga memperkecil lansia untuk bertabrakan dengan pengguna lainnya. Jalannya juga memiliki permukaan rata, solid (tidak berlubang), dan tidak licin sehingga mengurangi resiko terjatuh. Yang perlu diperhatikan adalah banyaknya pintu masuk yang bisa membingungkan lansia yang baru pertama kali mengunjungi Gelora Bung Karno. Oleh karena itu dibutuhkan *signage-signage* khusus atau semacam *landmark* yang dapat membantu lansia untuk dapat mengetahui posisi keberadaan mereka dan hubungannya dengan area lainnya. Selain itu tidak ada tempat-tempat khusus yang disediakan untuk beristirahat. Lansia akan lebih merasa nyaman jika disediakan bangku-bangku untuk mereka beristirahat se usai beraktivitas. Jangankan bangku dengan sandaran punggung dan sandaran tangan, bangku tanpa elemen tersebut pun tidak ada. Hal ini diatas diperlukan karena penataan ruang luar yang baik dapat membuat lansia dapat berkativitas dengan aman dan nyaman tanpa rasa khawatir akan terjatuh atau tertabrak.

3.3 MONUMEN NASIONAL (MONAS), JAKARTA

3.3.1 Deskripsi Monas



Gambar 3.17. Peta Monumen Nasional, Jakarta.

Sumber : Megapolitan, map & street guide 2007-2008



Gambar 3.18. Peta Monumen Nasional, Jakarta.

Sumber : www.googleearth.com

Monumen Nasional atau yang dikenal dengan Monas terletak di Lapangan Monas, Jakarta Pusat. Monumen Nasional adalah salah satu monumen peringatan yang didirikan untuk mengenang perlawanan dan perjuangan rakyat Indonesia melawan penjajah Belanda. Monas mulai dibangun pada Agustus 1959 dan diresmikan dua tahun kemudian pada tahun 1961. Keseluruhan bangunan Monas dirancang oleh para arsitek Indonesia yaitu Soedarsono, Frederich Silaban dan Ir. Rooseno sebagai konsultan struktur. Pada tanggal 17 Agustus 1961, Monas diresmikan oleh Presiden Soekarno dan mulai dibuka untuk umum sejak tanggal 12 Juli 1975.

Monas dibangun di atas kawasan seluas 80 Ha. Kawasan ini di sebelah utara dibatasi oleh Jl. Medan Merdeka Utara, di sebelah timur oleh Jl. Medan Merdeka Timur, di selatan oleh Jl. Medan Merdeka Selatan, di barat oleh Jl. Medan Merdeka Barat tepat di depannya terdapat Istana Merdeka. Di bagian utara ada Taman Merdeka, di sana ditempatkan patung perunggu Pangerna Diponegoro menaiki kuda. Patung ini merupakan karya pematung Italia, Coberlato. Dari sini pengunjung dapat mencapai dasar monas. Gedung-gedung di sekitar monas sebagian besar merupakan gedung pemerintahan, sedangkan gedung lainnya berupa perkantoran.

Lapangan Monas mengalami lima kali penggantian nama yaitu *Koningsplein*, Lapangan Gambir, Lapangan Ikada, Lapangan Merdeka, Lapangan Monas, dan Taman Monas. Di Merdeka Square ini, banyak orang bisa berkumpul, untuk tujuan rekreasi ataupun tujuan politik. Di Jl. Medan Merdeka Utara terdapat kantor Presiden dan Wakil Presiden, dan Kantor Mahkamah Agung. Di sekeliling tugu terdapat taman, dua buah kolam dan beberapa lapangan terbuka tempat berolahraga. Bagian selatan dari kawasan monas terdapat penangkaran rusa tutul yang berasal dari taman di Istana Presiden, Bogor.

Setiap hari Monas dikunjungi rata-rata 2000 orang. Pengunjung meningkat pada hari-hari libur yakni mencapai 2500 hingga 5000 orang. Setiap tahun pengunjung meningkat sekitar 14 %. Tahun 2007 pengunjung lebih banyak yakni 738.000 orang dibandingkan tahun 2006 yang hanya 648.000 orang.

Halaman Monas pada pagi hari tetap ramai meskipun bukan hari libur. Cukup banyak orang yang berolahraga di sini baik itu individu ataupun kelompok. Pada hari-hari libur, Minggu atau libur sekolah banyak masyarakat yang berkunjung. Fasilitas taman terdapat lapangan futsal, area berlari, tapak refleksi, dan lapangan senam. Ada pula atraksi perpaduan laser multiwarna tiga dimensi yang membuat Tugu Monas bisa berubah warna di malam hari. Ada juga atraksi air mancur pesona mas.



**Gambar 3.19. Andong yang sudah dilarang beroperasi di kawasan Monas.
Sumber : navigasi.net**



**Gambar 3.20. Rusa tutul dikawasan Monas yang berasal dari Istana Bogor
Sumber : navigasi.net**

3.3.2 Pola Keruangan

Saat ini akses untuk memasuki kawasan Monas harus melalui pintu-pintu tertentu, yang pada hari-hari biasa tidak dibuka seluruhnya kecuali Sabtu dan Minggu. Akses masuk ke dalam area Monas dapat melalui 4 jalan, yaitu dari sudut-sudut lapangan Monas yang berbentuk segiempat. Untuk dapat masuk ke bangunan Monas, dapat melalui pintu masuk di sekitar patung Pangeran Diponegoro (arah utara Monas). Kemudian akan melalui lorong bawah tanah untuk masuk ke Monas. Lapangan Monas berbentuk bujur sangkar, dengan Tugu Monas berada tepat ditengah. Jalan masuk untuk menuju ke dalam lapangan ini lebarnya sekitar 15 m dengan panjang sekitar 500 m, dan lebar jalan yang mengelilingi Monas sekitar 30 m.

Kegiatan di lapangan Monas pada pagi hari biasanya berlangsung pada hari Minggu, dari jam 05.30 sampai 09.30. Diatas jam tersebut, ruang ini kembali sepi. Kegiatan yang terjadi adalah main voli, bulutangkis, ada juga yang duduk-duduk istirahat setelah berolahraga. Selain itu, tempat ini menjadi tempat rekreasi bagi mereka yang datang dari luar kota.



Gambar 3.21. Kawasan Monas yang digunakan sebagai tempat rekreasi Taman Kanak-kanak

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Paving pada beberapa pedestrian yang ada di kawasan Monas sudah tidak memiliki permukaan yang rata. Hal ini disebabkan sebagian materialnya telah mengalami kerusakan sehingga menjadi terkelupas. Perbedaan permukaan paving yang tidak begitu signifikan tidak terlalu berbahaya bagi lansia (tidak sampai menyebabkan terjatuh ataupun tersandung). Paving yang rusak ini biasanya berada di pinggir-pinggir jalan utama, yang merupakan jalur yang paling sering

dilalui oleh banyak orang. Sedangkan paving pada path-path bagian dalam masih dalam kondisi bagus.



Gambar 3.22. (a)



Gambar 3.22. (b)

Gambar 3.22. Kondisi paving pedestrian yang sedikit mengalami kerusakan (ramai dilalui).

Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 3.23. (a)



Gambar 3.23. (a)

Gambar 3.23. Kondisi paving pedestrian yang belum mengalami kerusakan (jarang dilalui).

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Pada pinggir – pinggir jalan digunakan anak-anak untuk bermain layang-layang. Karena jalan yang cukup lebar dan tidak adanya kendaraan bermotor yang memasuki kawasan Monas, tidak ada permasalahan yang ditimbulkan akibat permainan layang-layang ini. Pada kawasan ini banyak terdapat *furniture-furniture* bangku yang dapat digunakan untuk beristirahat disaat lelah berjalan. Akan tetapi bangku-bangku ini lebih banyak digunakan oleh muda-mudi untuk memadu kasih. Bangku-bangku ini seharusnya dapat menjadi tempat lansia beristirahat. Kriteria bangku yang ada dirasakan kurang nyaman untuk digunakan lansia. bangku-bangku ada yang tidak memiliki sandaran punggung atau sandaran tangan yang dapat membantu lansia disaat ingin berdiri ataupun ingin duduk. Selain itu banyaknya pasangan muda-mudi yang mendominasi, membuat lansia enggan untuk duduk di sana. Karena lansia melakukan aktivitas bersama keluarga yang rata-rata berjumlah diatas lima orang maka mereka lebih memilih menggelar tikar di taman Monas.



Gambar 3.24. Bangku dengan sandaran punggung tanpa sandaran tangan
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 3.25. Bangku tanpa sandaran punggung dan tanpa sandaran tangan
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Setelah dilakukan pengamatan terhadap Monas ternyata sedikit lansia yang melakukan aktivitas *leisure* bersama keluarga. Berikut merupakan area yang digunakan lansia untuk melakukan aktivitas *leisure* bersama keluarganya.



Gambar 3.26. Zoning Monas

Sumber : www.googleearth.com telah diolah kembali



Gambar 3.27. Pedagang lansia yang sedang berdagang di kawasan Monas

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Kawasan Monas yang saat ini telah diberi pagar membuat area Monas menjadi lebih rapih dan tidak ada lagi pedagang-pedagang kakilima yang dahulunya banyak sekali, sehingga membuat area ini menjadi kotor. Meskipun sudah tidak ada pedagang kaki lima, tetapi masih ada pedagang yang menjajakan barang dagangannya tanpa gerobak kepada pengunjung. Tanpa pedagang kakilima memang membuat kawasan Monas menjadi terlihat lebih rapih.

3.3.3 Aktivitas Lansia & Ruang Luar

Aktivitas yang lansia lakukan di Monas berbeda dengan yang dilakukan di Gelora Bung Karno. Di Monas lansia cenderung melakukan aktivitas *leisure* bersama keluarga, tidak sebagai kegiatan yang dilakukan secara individu. Sebagian besar lansia berkunjung bersama sanak keluarga. Yang dilakukan biasanya hanya berjalan-jalan atau duduk-duduk sambil menggelar tikar di atas rerumputan. Beberapa lansia bahkan berjalan-jalan sembari menggendong cucunya yang masih berusia beberapa bulan. Hal ini tentu berkaitan erat dengan kekuatan dan stamina lansia didalam berjalan-jalan di kawasan Monas. Hal ini dapat teratasi dengan banyaknya bangku-bangku yang berada di kawasan taman. Akan tetapi, ternyata bangku ini lebih banyak digunakan oleh kaum muda-mudi untuk memadu kasih. Sedangkan lansia bersama keluarganya lebih memilih untuk menggelar tikar dan duduk di bawah. Selain itu, aktivitas jalan lansia juga didukung dengan *paving* yang cukup baik. Meskipun beberapa *paving* yang berada di pinggir-pinggir jalan utama telah mengalami sedikit kerusakan.

Penurunan faktor fisik menjadi tidak begitu berarti disini karena lansia melakukan aktivitasnya bersama sanak keluarga. Sanak keluarga lansia bisa menjadi

pengganti ‘pendengaran’, ‘penglihatan’, ‘kekuatan’ dan ‘stamina’ lansia itu sendiri.



Gambar 3.28. Aktivitas *leisure* lansia yang dilakukan sambil menggendong cucunya
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 3.29. Aktivitas *leisure* lansia yang dilakukan hanya dengan duduk-duduk bersama keluarga
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 3.30. (a)



Gambar 3.30. (b)

Gambar 3.30. Aktivitas jalan lansia
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Keberadaan (status) lansia di Monas dianggap sama dengan pengunjung lainnya yang berusia relatif jauh lebih muda. Hal ini disebabkan sedikitnya fasilitas yang diadakan khusus bagi lansia. Kawasan ini menyediakan sebuah jalan kecil yang terdiri dari batu-batu bulat pipih berwarna hijau yang disusun secara tegak, cocok sebagai sarana pijat refleksi lansia dengan cara berjalan di atasnya tanpa menggunakan alas kaki. Akan tetapi hanya fasilitas ini saja dirasakan masih belum cukup.

Teritori lansia terbentuk dengan sendirinya akibat adanya gap-gap antar kelompok yang membentuk teritorinya masing-masing. Yang membedakan hanyalah besar-

kecilnya teritori yang dibentuk oleh jumlah individu dalam kelompok. Dengan demikian dapat dikatakan kelompok yang satu menjadi *outsider* bagi kelompok lainnya.



Gambar 3.31. (a)



Gambar 3.31. (b)

**Gambar 3.31. Paving batu-batuan yang cukup tajam untuk pijat refleksi
Sumber : Dokumentasi Pribadi**

Dalam pengkategorian ruang luar berdasarkan sifat kegiatan yang terjadi didalamnya, Monas didefinisikan sebagai ruang luar bergerak dan ruang luar mengalir. Kegiatan manusia didalamnya berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya. Dan didalamnya terdapat area yang pergerakan manusia didalamnya menuju ke ruang lainnya. Tempat-tempat yang ada sudah jelas dan ada pengarahan yang jelas. Tempat-tempat yang digunakan untuk berkegiatan menjadi semakin jelas setelah ada manusia yang berkegiatan di dalamnya. Pengarahan secara eksplisit terjadi dengan adanya pedestrian-pedestrian yang mengarahkan pengunjung kemana mereka seharusnya berjalan. Ruang luar menjadi lebih terdefinisi akibat adanya aktivitas manusia didalamnya.

3.3.4 Kesimpulan Monumen Nasional

Monas kurang cocok bagi lansia untuk beraktivitas. Hal ini tidak hanya ditunjukkan dengan sedikitnya aktivitas yang dilakukan lansia di Monas. Jarak jauh yang harus ditempuh untuk berkeliling Monas menjadi salah satu faktor yang bisa membuat lansia kelelahan di saat berjalan-jalan. Meskipun di sini telah

terdapat jalan setapak yang bisa untuk pijat refleksi, fasilitas itu saja dirasakan tidak cukup. Tidak adanya penataan khusus yang dilakukan untuk lansia membuat lansia tidak merasa aman dan nyaman didalam melakukan aktivitas *leisure*-nya. Kondisi pedestrian di dalam area Monas yang ramai bisa membuat lansia merasa tidak nyaman disaat berjalan-jalan. Banyaknya sekelompok anak muda yang datang dari berlawanan arah bisa membuat lansia cemas. Karena jalan digunakan untuk arah dari dan menuju Monas. Meskipun beberapa *paving* telah mengalami sedikit kerusakan, kondisi jalan masih dirasakan cukup baik untuk berjalan lansia. Lansia tidak cukup hanya dengan duduk-duduk di taman sambil menghirup udara segar. Yang lebih dibutuhkan adalah berjalan-jalan untuk meningkatkan kesehatannya. Keberadaan banyak bangku kurang berfungsi bagi lansia, karena yang lebih banyak menggunakan adalah kaum muda mudi. Selain itu tidak semua bangku memiliki sandaran punggung dan sandaran tangan. Oleh karena itu kawasan Monas dirasakan kurang mendukung aktivitas *leisure* lansia.

3.4 KESIMPULAN STUDI KASUS

Pada studi kasus kawasan sekitar Gelora Bung Karno dan kawasan Monas membandingkan ruang luar mana yang dapat dikategorikan lebih baik bagi lansia yang ingin beraktivitas di luar rumah. Dalam studi kasus Gelora Bung Karno, terlihat banyaknya lansia yang melakukan lari pagi, entah itu sendiri ataupun bersama keluarga. Beberapa lansia mengakui memilih untuk beraktivitas disini karena fasilitas *jogging track* yang ada cukup membuat mereka merasa aman dan nyaman didalam melakukan olahraga bagi orang seusia mereka. Dimana terdapat area yang jelas untuk mereka beraktivitas. Lebarnya jalan yang ada membuat mereka tidak takut harus bertabrakan dengan orang lain. Hal ini didukung dengan adanya aliran searah dari pergerakan manusia (searah ataupun berlawanan jarum jam). Selain itu *paving* yang ada masih dalam kondisi baik. Lansia membutuhkan fasilitas *leisure* yang murah untuk orang seusia mereka yang sebagian besar sudah tidak bekerja. Akan terasa memberatkan jika mereka harus membayar iuran untuk melakukan aktivitas *leisure* mereka. Salah satu fasilitas yang tidak dimiliki Gelora Bung Karno adalah tempat untuk beristirahat setelah lelah beraktivitas. Akan

tetapi Gelora Bung Karno merupakan tempat yang aman dan nyaman bagi lansia untuk beraktivitas.

Pada studi kasus kawasan Monas, terlihat lebih sedikitnya lansia yang melakukan aktivitas *leisure* di sana bila dibandingkan dengan Gelora Bung Karno. Areal Monas yang sangat luas memang dirasakan kurang cocok bagi lansia untuk berjalan-jalan. Dengan keterbatasan fisik yang mereka alami tentu akan merasa kelelahan jika harus berjalan mengelilingi Monas. Hal ini teratasi dengan adanya alat transportasi khusus yang beredar di kawasan Monas. Akan tetapi, yang dibutuhkan lansia didalam melakukan aktivitas *leisure*-nya adalah meningkatkan kesehatannya, salah satunya dengan berjalan kaki. Aktivitas *leisure* yang dilakukan lansia sambil bersenda gurau bersama keluarga terpenuhi disini.

Bedasarkan studi kasus City of Bonn, ternyata tidak cukup jika hanya dilakukan penataan terhadap ruang luar itu sendiri. Ruang luar tempat aktivitas *leisure* berkaitan dengan cara pencapaian lansia ke tempat *leisure* tersebut. Oleh karena itu dibutuhkan penataan sebuah kota tidak hanya sebatas penataan ruang luar bagi lansia.

BAB 4

PENUTUP

4.1 KESIMPULAN

Usia lanjut adalah tahap akhir dari siklus kehidupan yang tak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap individu. Kategori yang tergolong ke dalam lanjut usia (lansia) adalah yang berusia 60 tahun keatas. Sebagian besar lansia secara tidak langsung menjadi ‘terperangkap’ di rumah mereka akibat keterbatasan fisik yang mereka alami. Padahal beragam hal positif akan mereka dapatkan dengan beraktivitas di luar ruangan. Tidak hanya meningkatkan kesehatan, tetapi juga meningkatkan hubungan sosial yang nantinya akan berdampak terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Sangat penting bagi lansia untuk hidup mandiri ditengah keterbatasan mereka baik fisik ataupun mental.

Di luar negeri, permasalahan akan meningkatnya populasi lansia dijawab dengan pembangunan kawasan pemukiman atau apartemen khusus lansia. Dimana penataan terhadap ruang dalam ataupun ruang luarnya dilakukan sedemikian rupa sehingga dapat memenuhi kebutuhan lansia. Namun, hal ini bukanlah merupakan solusi terbaik. Hal ini disebabkan oleh, sebagian besar lansia tidak mampu membeli perumahan/apartemen tersebut dan belum tentu mereka menginginkan hal itu. Kualitas hidup lansia tidak bisa hanya dinilai pemenuhan kebutuhannya dari akses menuju kawasan perbelanjaan (kebutuhan sehari-hari), perumahan yang cocok bagi lansia, dan kebutuhan akan medis. Akan tetapi juga melibatkan interaksi lansia antar komunitas, kesempatan untuk menghadiri acara-acara keagamaan dengan keluarga ataupun kawan, dan hal-hal lainnya yang berhubungan dengan interaksi sosial. Bagi lansia tinggal dekat dengan anggota keluarga lebih penting dibandingkan tinggal di tempat-tempat yang tersedia berbagai macam fasilitas.

Desain ruang luar yang baik dapat membantu lansia menggunakan, mengenali, dan menikmati lingkungan sekitar mereka. Terdapat 6 kunci desain yang dibutuhkan agar lansia dapat mengenali lingkungan sekitar mereka yaitu, *familiar, legible, distinctive, accessible, comfortable* dan *safe*.

Faktor-faktor yang dapat mendukung lansia didalam beraktivitas di luar ruangan diantaranya adalah pedestrian yang lebar sehingga mencegah tabrakan dengan pengguna lainnya. *Paving* pedestrian yang permukaan rata, solid (tidak berlubang) dan tidak licin. Keberadaan toilet yang cukup juga merupakan hal penting, terkait dengan lansia memiliki intensitas lebih sering didalam menggunakan toilet dibandingkan dengan kaum muda. Banyaknya bangku-bangku yang dapat digunakan lansia disela-sela aktivitasnya untuk berhenti, duduk, dan beristirahat. Desain dari bangku itu sendiri tidak terlalu penting bagi lansia. Elemen penting yang seharusnya ada pada bangku adalah sandaran belakang dan sandaran tangan yang dapat membantu lansia disaat hendak duduk ataupun berdiri. Selain itu material kayu lebih diutamakan karena tidak memuai ataupun menyusut dan tidak licin. Bangku-bangku ini juga berguna bagi lansia untuk memantau cucu-cucunya yang sedang bermain.

Selain itu lansia membutuhkan kawasan yang tidak terlalu luas (berhubungan dengan keterbatasan fisik). Tidak terlalu ramai dan tidak bising sehingga dapat mendukung komunikasi yang dilakukan lansia baik itu bersama keluarga ataupun bersama kawan. Fasilitas *leisure* yang disediakan sebaiknya dikenakan biaya semurah mungkin atau tidak dikenakan biaya sama sekali. Hal ini terkait dengan sebagian besar lansia sudah tidak bekerja, dan biasanya mereka tidak ingin bergantung terhadap keluarga. Hal ini disebabkan sebagian besar lansia melakukan aktivitas *leisure*-nya di tempat-tempat publik bersama anggota keluarga mereka yang lebih muda.

Namun, penataan pada ruang luar itu sendiri dirasakan kurang cukup bagi pemenuhan kebutuhan lansia. Ruang luar tersebut harus terkait dengan tempat tinggal lansia. Kemudian terkait dengan bagaimana pencapaian lansia ke ruang

luar tersebut. Jadi yang penting disini tidak hanya penataannya didalam ruang leisure tersebut, tetapi juga bagaimana hubungan ruang leisure terhadap tempat tinggal lansia. Jika berbicara mengenai akses maka akan berkaitan dengan transportasi publik. Mungkin lebih tepatnya adalah penataan sebuah kota bukan penataan suatu kawasan leisure bagi lansia. Jadi diperlukan kerjasama antara penyedia fasilitas *leisure*, alat transportasi publik, dan pihak pemerintah yang berwenang (didalam penataan sebuah kota).

4.2 SARAN

Elemen-elemen desain ideal yang saya ungkapkan di atas hanyalah sebagai sebuah acuan untuk penelitian yang lebih mendalam mengenai hal serupa selanjutnya. Tentunya terdapat keterbatasan bagi saya saat ini untuk dapat mengungkap semua elemen-elemen secara mendetail. Karena penulisan yang dilakukan saat ini hanyalah bertujuan mengungkap sejauh mana ruang luar bermanfaat bagi peningkatan kualitas hidup lansia, dan elemen-elemen apa saja yang dibutuhkan dan yang perlu dihindari. Oleh karena itu saya berharap jika suatu saat nanti dilakukan penelitian dan pengkajian yang lebih mendalam mengenai pemanfaatan ruang luar bagi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, Lewis R.. (1995). *Aging, an Introduction to Gerontology*. California.
- Ashihara, Yoshinobu. (1981). *Exterior Design in Architecture*, revised edition.
New York : Van Nostrand Reinhold Company.
- Burton, Elizabeth, & Mitchell, Lynne. (2006). *Inclusive Urban Design, Street for Life*. UK : Achitectural Press.
- Calkins, Margareth P. (1988). *Design for Dementia: Planning Environment for Elderly and Confused*. Maryland : National Publishing.
- Carmona, Matthew, et al., ed. (2003). *Public Places Urban Spaces, The Dimension of Urban Design*. Oxford : Architectural Press.
- Föbker, Stefanie, & Grotz, Reinhold. (2003, August). *Leisure-related mobility of elderly people: ways to sustainability*. Paper presented at the 43rd congress of the European Regional Science Association (ERSA). Finland, Jyväskylä.
- Fuad, A. Hery, dkk. (1984). *Laporan Seminar Arsitektur 1984-1985: Nilai Ruang Luar dalam Arsitektur*. Depok.
- Lee, David. (2007). *Designing Cities for the Elderly*. Juni, 2007. S. B. Physics, Massachusetts Institute of Technology.
- Lynch, Kevin. (1960). *The Image of the City*. Cambridge : MIT Press.
- Manley, Sandra. (2001). *Creating an Accessible Public Realm*. New York: Universal Design Handbook, McGraw-Hill.

Meld, Andrea. (1998, May). *Space, Place, and Age: Designing for the Elderly*. Paper presented at the Annual Meeting of the Western Psychological Association. Burlingame, CA.

Simonds, John Ormsbec. (1961). *Landscape Architecture*. New York: McGraw-Hill Book Company.

Stoneham, Jane & THoday, Peter. (1994). *Landscape Design for Elderly and Disabled People*. Chichester : Packard Publishing Limited.

Thompson, Chaterine Ward, & Travlou, Penny. (2007). *Open Spaces People Space*. Newyork : Taylor & Francis.

Tuan, Yi-Fu. (2001). *Space and Place, The Persfective of Experience*. Minneapolis : University of Minnesota Press.

Vierick, Elizabeth, & Hodges, Kris. (2005). *Aging: Lifestyles, Work, and Money*. London : Greenwood Press.

Shephard, Roy J. (2002). *Gender Physical Activity, and Aging*. Washington, D.C. : CRC Press.

SUPAS (Sensus Penduduk Antar Sensus) 2005

http://www.datastatistikindonesia.com/component/option,com_tabel/kat,1/idtabel,116/Itemid,165/

Binjai dan Lamongan, Percontohan Perlindungan Perempuan Lansia.
Desember 8, 2008.
<http://www.langitperempuan.com/2008/12/binjai-dan-lamongan-jadi-percontohan-perlindungan-perempuan-lansia/>

Taylor, Liz. Designing for an Aging Nation, it's more than wheelchair ramps!.
http://www.aiaseattle.org/sites/default/files/AIASeattle_Design4Aging_LizTaylor.pdf

WHO. Definition of an Older or Elderly Person.
<http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/index.html>