



Fasilitas Penunjang Aktivitas Fisik sebagai Sarana Kesehatan pada Kawasan Perumahan Studi Kasus: Perumahan Grand Sharon Residence, Bandung

Ariesa Farida^{*1}, Rizka Rachmawati^{*2}, Irwana Zulfia Budiono³

^{1,2,3} Universitas Telkom, Bandung, Indonesia

*Correspondence: E-mail: ariesafarida@telkomuniversity.ac.id, rizkarach@telkomuniversity.ac.id

ABSTRACT

Health as a basic need is a very important factor as a quality of life parameter. Therefore, the development of health facilities is very important to improve the quality of life of urban communities. During the Covid-19 pandemic, where most people were advised to do their activity at home, the planning of adequate health facilities in residential areas was a major factor in maintaining the health condition of the resident. One of the health facilities in the residential area is a means of physical activity. In a residential area, proper planning of physical activity facilities will have many health benefits for its residents. The research methodology to be used in these studies are both quantitative and qualitative methods. This study examines data on residents of residential areas and analyses from literature study to determine the appropriate physical activity needs for each age range. Through this research, it is hoped that designers and architects will be able to add insight into the planning of physical activities facilities that are suitable for residential areas.

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted/Received 19 Ags 2022

First Revised 22 November 2023

Accepted 15 Feb 2023

First Available online 16 Feb 2023

Publication Date 28 Feb 2023

Keyword:

physical activity,
facility,
health,
housing area

ABSTRAK

Kesehatan sebagai kebutuhan dasar merupakan faktor yang sangat penting sebagai parameter kualitas hidup manusia. Oleh karena itu pembangunan akan sarana kesehatan yang berkualitas menjadi sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat kota. Pada masa pandemic covid-19 dimana mayoritas masyarakat beraktivitas di rumah, maka pengolahan sarana kesehatan yang memadai pada kawasan perumahan menjadi faktor utama untuk menjaga kondisi kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup penghuni perumahan. Salah satu sarana kesehatan pada kawasan perumahan adalah sarana aktivitas fisik. Pada kawasan perumahan perencanaan yang tepat akan fasilitas aktivitas fisik akan menjadi sarana kesehatan yang memiliki banyak manfaat bagi penghuninya. Metoda penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah metoda kuantitatif dan kualitatif. Penelitian ini mengkaji data penghuni kawasan perumahan dan analisa dari studi literatur untuk menentukan kebutuhan aktivitas fisik yang sesuai untuk setiap rentang usia. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan desainer dan arsitek akan perencanaan aktivitas fisik yang sesuai untuk kawasan perumahan.

Kata Kunci:
aktivitas fisik,
fasilitas,
kesehatan,
perumahan

Copyright © 2023 Universitas Pendidikan Indonesia

1. PENDAHULUAN

Definisi WHO tentang kesehatan yang dirumuskan pada tahun 1948 adalah “Kesehatan adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang utuh dan bukan sekedar tidak adanya penyakit atau kelemahan”(World Health Organization, 2021). Rumusan pengertian kesehatan sebagai kemampuan beradaptasi dan mengelola diri sendiri, ini merupakan cara yang lebih tepat untuk abad ke-21 dalam mengkonseptualisasikan kesehatan manusia dengan serangkaian fitur dan dimensi dinamis yang dapat diukur (Huber et al., 2016).

Aktivitas fisik secara teratur terbukti membantu mencegah dan menangani penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, diabetes, dan beberapa jenis kanker. Aktifitas fisik secara regular juga membantu mencegah hipertensi, menjaga berat badan yang sehat dan dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup dan kesejahteraan (World Health Organization, 2018). Aktivitas fisik dan olahraga teratur dapat membantu Anda tetap sehat, energik, dan mandiri seiring bertambahnya usia. Olahraga berperan penting dalam mencegah penyakit kesehatan dan stroke. Manfaat kesehatan dari olahraga teratur telah dibuktikan dalam banyak penelitian (Elmagd, 2017).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas manusia terhadap penyakit. Aktivitas fisik mempunyai banyak manfaat tidak hanya untuk tubuh namun juga untuk kesehatan mental, sosial dan emosional manusia. Perencanaan akan fasilitas aktivitas fisik yang sesuai dan tepat sasaran pada area perumahan dirasakan sangat penting tidak hanya untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup masyarakat, namun juga dapat mengurangi resiko masyarakat terjangkit virus covid-19.

Pada saat pandemi Covid-19 terjadi pergeseran aktivitas masyarakat, dimana untuk mengurangi penyebaran Covid-19, sebagian besar masyarakat menghabiskan waktu di rumah. Antisipasi jarak sosial ini mengakibatkan masyarakat memiliki kesempatan yang jauh lebih sedikit untuk aktif secara fisik, terutama jika aktivitas seperti berjalan kaki atau bersepeda sebagai transportasi, atau mengambil bagian dalam aktivitas olahraga santai (misalnya jogging, berjalan-jalan dengan anjing, pergi ke gym) dibatasi. Selain itu, tindakan drastis ini juga membuat Masyarakat lebih mudah duduk diam di rumah untuk jangka waktu yang lama. Dampak dari ketidakaktifan fisik ini sangat mungkin terlihat di banyak bidang seperti kesehatan dan perawatan sosial serta kesejahteraan mental masyarakat di seluruh dunia (Stamatakis et al., 2020).

Kebutuhan manusia akan aktivitas fisik berbeda-beda disetiap kelompok usia, baik berdasarkan jenis intensitas aktivitas fisik maupun durasi aktivitas fisik. Dengan menganalisa kelompok usia pada kawasan perumahan maka akan didapat kebutuhan yang lebih spesifik dan tepat sasaran akan fasilitas aktivitas fisik sebagai sarana kesehatan pada kawasan perumahan. Hal tersebut dapat meningkatkan efektivitas sarana aktivitas fisik tersebut karena telah disesuaikan dengan kebutuhan penghuninya (Farida et al., 2021)

Penelitian ini akan mengkaji data penghuni kawasan perumahan untuk menentukan kebutuhan aktivitas fisik yang sesuai, dan analisa studi literatur. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan desainer dan arsitek akan perencanaan aktivitas fisik yang sesuai untuk kawasan perumahan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Aktifitas Fisik Berdasarkan Rentang Usia

Menurut pedoman dan rekomendasi WHO (World Health Organization, 2010). WHO memberikan rincian untuk berbagai kelompok umur dan kelompok populasi tertentu tentang berapa banyak aktivitas fisik yang dibutuhkan untuk kesehatan yang baik.

- Anak di bawah 5 tahun harus menghabiskan setidaknya 180 menit sehari dalam aktivitas fisik, pada khususnya anak berusia 3-4 tahun sebaiknya melakukan aktivitas fisik intensitas sedang atau tinggi selama satu jam sehari.
- Anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun harus melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi setidaknya 60 menit sehari, termasuk aktivitas yang memperkuat otot dan tulang, setidaknya 3 hari seminggu.
- Orang dewasa berusia 18 - 64 tahun harus mendapatkan total setidaknya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang sepanjang minggu, atau setidaknya 75 menit aktivitas fisik intensitas tinggi sepanjang minggu, termasuk aktivitas penguatan otot 2 hari atau lebih per minggu.
- Orang dewasa berusia 65 tahun harus mendapatkan total setidaknya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang sepanjang minggu, atau setidaknya 75 menit aktivitas fisik intensitas tinggi sepanjang minggu, termasuk aktivitas penguatan otot 2 hari atau lebih per minggu. Orang dewasa yang lebih tua dengan mobilitas yang buruk harus melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan keseimbangan 3 hari atau lebih per minggu.

2.2. Jenis Aktivitas Fisik

Ada berbagai jenis aktivitas fisik, dan masing-masing memiliki atribut, kualitas, dan tujuan yang berbeda. yang secara kolektif menentukan seberapa mudah atau sulit untuk mengadopsi dan mematuhi setiap jenis. Aktivitas fisik dapat bersifat rekreasi atau utilitarian, menuntut sedikit atau banyak tenaga dari peserta, dan membutuhkan jumlah waktu luang, sumber daya keuangan, dan peralatan yang berbeda-beda. Lihat pada Tabel 1. desain komunitas mempengaruhi perilaku manusia. Cara kota, pinggiran kota, dan Kawasan dirancang membangun berdampak pada orang-orang yang bekerja, tinggal, dan bermain di dalamnya. Lingkungan binaan membentuk hubungan antara aktivitas fisik, kesehatan dan lingkungan tempat orang tinggal dan bekerja. (Lawrence D et al., 2003).

Tabel 1. Jenis Aktivitas Fisik

Jenis Aktivitas Fisik	Intensitas		Tujuan Aktivitas		Halangan bagi Peserta			Tingkat Kesulitan			
	Sedang	Tinggi	Utilitarian	Rekreasi	Ketahanan fisik yang tinggi	Peralatan dan Fasilitas	Waktu senggang	Mebutuhkan Peserta Lainnya	Rendah	Sedang	Tinggi
Berjalan	x		x	x							x
Bersepeda	x	x	x	x		x			x	x	x
Jogging		x		x	x		x				x
Tenis		x		x	x	x	x	x			x
Golf	x			x		x	x			x	
Berenang		x		x	x	x	x				x

Sumber: Frank, Lawrence D, Health and Community Design, 2003

Berdasarkan survei yang dilakukan terhadap 103 masyarakat urban. Jenis sarana olahraga yang sesuai dengan lingkungan masyarakat kota adalah car free day, senam bersama, terapi kaki, gym, lapangan basket, fasilitas untuk pejalan kaki, lintasan sepeda, lapangan futsal, lapangan tenis, lintasan lari, lapangan bulu tangkis, taman bermain anak, aula olahraga,

taman atau ruang terbuka, kolam renang, tempat olah raga terpadu, taman yang dilengkapi dengan fasilitas olah raga (Prawira, 2015).

Menurut studi dapat dianalisa panduan secara pragmatis, program kegiatan dan jenis aktivitas fisik berbasis bukti yang layak dalam situasi saat ini termasuk *lockdown* (Füzéki et al., 2020). Kapan pun diizinkan dan memungkinkan, masyarakat harus didorong berkegiatan di luar ruangan, terutama pada area hijau. Kegiatan di luar ruangan yang memungkinkan termasuk berjalan kaki, jogging dan bersepeda. Latihan aktivitas fisik pada area hijau dapat meningkatkan kesejahteraan (Rogerson et al., 2020). Pemula harus mulai dengan volume rendah (5–10 menit 2–3 kali seminggu) dan intensitas rendah (kecepatan reguler) dan meningkatkan volume dan intensitas seiring waktu. Waktu singkat yang bergantian (misalnya 3 menit) dengan kecepatan yang lebih rendah dan lebih tinggi dapat meningkatkan efek kesehatan dan membuat latihan lebih menyenangkan (Füzéki & Banzer, 2018). Latihan penguatan otot dapat dilakukan dengan menggunakan karet, jika tersedia (Füzéki, 2019). Seperti dalam semua situasi lainnya, aturan jarak sosial setidaknya 1,5 - 2 .m juga penting dilakukan di luar ruangan (Centre for Disease Control and Prevention, 2021).

2.3. Fasilitas Aktivitas Fisik pada Perumahan

Sarana lingkungan merupakan faktor dominan yang dibutuhkan penghuni perumahan. Hal ini dapat menjadi indikasi bahwa penghuni membutuhkan berbagai hal yang dapat menunjang kelangsungan hidupnya dan dapat membantu dalam aktivitasnya. Sarana merupakan salah satu elemen permukiman berupa shell (tempat), yang mana manusia melangsungkan kegiatan atau melaksanakan kehidupan. Oleh karena itu dalam perencanaannya perlu mendapat perhatian khusus agar sesuai dengan rencana kegiatan yang berlangsung (Sastra et al., 2006)

Pada Kawasan Perumahan menurut survey yang dilakukan terhadap 235 penghuni perumahan diketahui bahwa pada kategori fasilitas lingkungan kata kunci yang paling sering muncul adalah fasilitas pertamanan dan ruang terbuka hijau yang dideskripsikan oleh responden sebanyak 137 (59,30%) dari total data faktor fasilitas lingkungan. Berdasarkan data teks responden, fasilitas pertamanan dan ruang terbuka hijau yang dimaksud khususnya dalam bentuk fisik dan suasana seperti tersedianya ruang komunal berupa taman dan terdapat berbagai jenis vegetasi sehingga dapat menciptakan lingkungan yang menyenangkan. Selain itu, ruang terbuka hijau juga terkait dengan ketersediaan lapangan olah raga yang dapat digunakan sebagai tempat rekreasi serta arena bermain yang dilengkapi dengan ruang baca (Syafrina et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa penghuni hunian menginginkan fasilitas yang selain dijadikan sebagai tempat bersosialisasi antar penghuni namun juga dapat memberikan kesegaran bagi lingkungan hunian. Lingkungan alam memiliki hubungan yang positif dengan aktivitas penghuni di kawasan permukiman (Salas et al., 2017).

Berdasarkan regulasi juga sudah diatur (Menteri Negara Perumahan Rakyat, 2006) yaitu : Persyaratan dan standar pembangunan sarana lingkungan fasilitas Gedung Serba Guna dibangun untuk kebutuhan kelompok 6.000 Kepala Keluarga (KK). Persyaratan dan standar perencanaan sarana Kasiba untuk fasilitas olah raga dan lapangan terbuka berupa Taman Bermain dibangun untuk kebutuhan kelompok 500 Kepala Keluarga (KK).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan mengkaji data penghuni kawasan perumahan untuk menentukan kebutuhan aktivitas fisik yang sesuai didukung dengan analisa studi literatur. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan desainer dan arsitek akan perencanaan aktivitas fisik yang sesuai untuk kawasan perumahan.

Perumusan Masalah:

- Bagaimana merencanakan fasilitas aktivitas fisik yang lebih sesuai dengan kelompok umur penghuninya?
- Bagaimana merencanakan fasilitas aktivitas fisik di kawasan pemukiman sesuai dengan persyaratan ruang dan keamanan yang berlaku?

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik wawancara dan observasi lapangan. Pengumpulan data sebagian besar dilakukan pada bulan September dan akan dilengkapi dengan data sekunder dari studi literatur dari berbagai sumber, antara lain buku, artikel, dan informasi dari situs internet. Studi dilakukan mulai Juni 2020 hingga Januari 2021.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan luas total 43 hektar, Grand Sharon Residence memiliki berbagai tipe rumah yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat Bandung. Berlokasi di Bandung Timur, Grand Sharon Residence memiliki fasilitas aktivitas fisik yang memadai bagi penghuninya dan tersebar di setiap cluster perumahan. Grand Sharon memiliki pusat kebugaran yang disediakan untuk seluruh penghuni berupa club house yang menyediakan fasilitas: lapangan futsal, lapangan bulu tangkis, kolam renang dan lapangan untuk olahraga statik seperti aerobik, yoga, zumba, pencak silat dan kelas tari. Selain itu, Grand Sharon juga menyediakan taman dan ruang terbuka hijau yang dialokasikan sebagai taman estetika dan arena bermain.

Kisaran usia penduduk Grand Sharon bervariasi dari di bawah 5 tahun hingga di atas 65 tahun. Namun fokus fasilitas aktivitas fisik lebih diarahkan kepada warga yang berusia 15 tahun ke bawah karena di setiap *cluster* perumahan telah disediakan arena bermain berupa arena bermain.



Gambar 1. Site Plan Grand Sharon Residence
Sumber: Farida, Rachmawati, Budiono 2021

Melalui wawancara dengan ketua Rukun Warga Grand Sharon Residence maka diketahui total populasi dari Grand Sharon Residence pada tahun 2020. Saat ini terdapat 868 KK dengan jumlah penduduk 1237 jiwa, Dapat kita lihat dari Tabel 2, diketahui bahwa mayoritas penduduk Grand Sharon berada pada rentang usia 18-64 tahun dengan 62%, diikuti oleh 24% 5-17 tahun, 1-5 tahun 12,5% dan paling sedikit adalah yang berusia 65 tahun ke atas yaitu 1,5%. Oleh karena itu, fokus penyediaan fasilitas sebaiknya mengutamakan ketersediaan fasilitas untuk dewasa muda dan dewasa. Diikuti dengan pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik remaja dan anak-anak serta kebutuhan fasilitas untuk kategori usia lainnya.

Tabel 2. Rentang Usia Penghuni Perumahan

Age Range	Total	Percentage
1– 5 years	155	12,5 %
5 – 17 years	297	24 %
18 – 64 years	766	62%
Above 65 years	18	1.5%
Total	1237	100%

Sumber: Farida, Rachmawati, Budiono, Fasilitas Aktivitas Fisik Sebagai Sarana Kesehatan pada Kawasan Perumahan, 2021

4.1. Standar Dimensi Fasilitas Aktivitas Fisik

Taman dan *Playground*

Area pertamanan dan rekreasi bertujuan untuk membangun komunitas dan menghubungkan warga melalui kesempatan rekreasi, kebugaran, dan pendidikan. Taman bermain adalah bagian penting dari perkembangan anak-anak. Taman bermain harus memiliki elemen tertentu yang ditetapkan. Tujuannya untuk pembinaan perkembangan fisik, emosional, sosial dan intelektual anak dan penyediaan peralatan yang sesuai dengan usia untuk memenuhi kebutuhan anak (Sawyer, 2013).

Zona servis untuk setiap area bermain disediakan kira-kira antara radius $\frac{1}{4}$ Mil (400 meter) atau tidak lebih dari 1,5 Mil (2,5 km). Standar umum yang ditetapkan untuk kota besar berpenduduk adalah 1 are untuk 300 jiwa (minimal 14 m² untuk satu orang anak) untuk kota dengan jumlah penduduk sampai dengan 1.000.000 jiwa (Sampson, 1983).

Jogging Track / Lintasan Lari

Berdasarkan studi literatur jalur lari atau jogging track memiliki panjang yang bervariasi tergantung kebutuhan. Namun, fasilitas tersebut memiliki lebar standar minimal 1,22 m dan panjang lintasan minimum 400 m (Neuvert, 2006).

Kolam Berenang

Ukuran kolam renang dibagi menjadi beberapa tipologi, Kolam renang yang tidak sesuai untuk kategori Tipe A, Tipe B dan Tipe C untuk kegiatan rekreasi dapat dikategorikan sebagai kolam renang non-kompetitif. Lihat Tabel 3.

Tabel 3. Standar Ukuran Tipologi Kolam Renang

Urainan	Tipe A	Tipe B	Tipe c
Kolam Utama	10 lintasan	8 lintasan	8 lintasan
Kolam Loncat Indah	standar	standar	standar
Kolam Pemanasan	50 m 8 lintasan	25m 8 lintasan	Menyesuaikan
Kolam Latihan	Seperti tipe B	Seperti tipe C	Menyesuaikan

Sumber : Kemenpora, Standar Prasarana Olahraga Berupa Bangunan Kolam Renang, 2014 (Menteri Pemuda dan Olahraga, 2014b)

Lapangan Olahraga

Dimensi standar beberapa lapangan olahraga populer di Indonesia berdasarkan peraturan Kementerian Pemuda dan Olahraga. Seperti yang terlihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Standar Ukuran Lapangan Olahraga

Nama Lapangan	Ukuran (dalam cm)	Sumber
Lapangan Bulu Tangkis	610 x 1340	PB. PBSI
Lapangan Futsal Tipe 1	1600 x 3100	Badan Futsal Nasional PSSI
Lapangan Futsal Tipe 2	1600 x 2500	Badan Futsal Nasional PSSI
Lapangan Basket	1500 x 2600	PB Perbasi

Sumber: Standar Prasarana Olahraga Berupa Bangunan Gedung Olahraga, Kemenpora (Menteri Pemuda dan Olahraga, 2014a)

4.2. Ketersediaan Fasilitas Aktivitas Fisik pada Perumahan

Pada Perumahan Grand Sharon Residence tersedia beberapa fasilitas aktivitas fisik, baik fasilitas aktivitas fisik yang dikelola oleh pihak developer, seperti klub olahraga, ruang terbuka hijau, dan taman bermain. Ada pula fasilitas aktivitas fisik yang dikelola warga, seperti taman bermain anak dan lapangan olahraga. Serta fasilitas yang dikelola swasta, seperti fitness center. Dalam pembahasan kali ini, akan fokus pada fasilitas aktivitas fisik yang berada di kawasan pemukiman dan dikelola oleh pengembang dan warga pemukiman.

Klub Olah raga / Sport club

Klub olahraga di Grand Sharon Residence terletak di area tengah kawasan hunian sehingga mudah diakses oleh semua penghuni. Di dalam klub olah raga ini terdapat beberapa fasilitas olah raga dan aktivitas fisik seperti kolam renang anak dan dewasa, lapangan bulu tangkis dan lapangan futsal. Ruang-ruang ini terkadang digunakan untuk area olah raga statis seperti aerobik, yoga, zumba, pencak silat dan kelas tari.

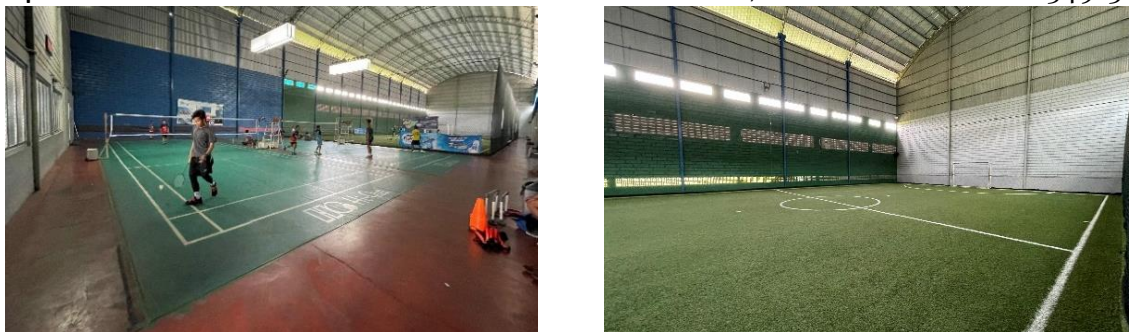


Gambar 2. Fasilitas Kolam Renang (Sumber: Farida, Rachmawati, Budiono 2021)

Tabel 5. Analisa Fasilitas Kolam Renang

Nama Fasilitas	Ukuran	Keterangan	Peruntukan Rentang Usia
Kolam renang dewasa	15 x 25 m 8 lintasan Kedalaman 1,3 m sampai 2m	Kolam renang dengan standard semi olimpiade.	12 sampai diatas 65 tahun
Kolam renang anak	6 x 8 m Kedalaman 50 cm	Sudah memenuhi standard keamanan dengan kedalaman dibawah 60 cm	Dibawah 12 tahun

Sumber: Farida, Rachmawati, Budiono, Fasilitas Aktivitas Fisik Sebagai Sarana Kesehatan pada Kawasan Perumahan, 2021



Gambar 3. Fasilitas Lapangan Olahraga (Sumber: Farida, Rachmawati, Budiono 2021)

Tabel 6. Analisa Fasilitas Lapangan Olahraga

Nama Fasilitas	Ukuran	Keterangan	Peruntukan Rentang Usia
2 buah Lapangan Futsal	16 x 25 m Material rumput sintesis	Lapangan futsal sudah memenuhi standart nasional	7 tahun sampai 64 tahun
2 buah Lapangan Badminton	6,1 x 13,4 m Material karpet vinyl	Lapangan badminton sudah memenuhi standard Internasional	15 tahun sampai diatas 65 tahun

Sumber: Farida, Rachmawati, Budiono, Fasilitas Aktivitas Fisik Sebagai Sarana Kesehatan pada Kawasan Perumahan, 2021

Jogging Track / Lintasan Lari

Fasilitas jogging track belum direncanakan secara khusus. Saat ini, warga perumahan Grand Sharon Residence hanya memanfaatkan jalan kompleks yang cukup lebar atau jalur pejalan kaki sebagai Jogging Track / Lintasan Lari. Fasilitas tersebut belum memadai baik dari segi standar ukuran maupun standar kenyamanan aktivitas berlari bagi penghuni Kawasan perumahan.



Gambar 4. Fasilitas *Jogging Track* (Sumber: Farida, Rachmawati, Budiono 2021)

Tabel 7. Analisa Fasilitas *Jogging Track*

Nama Fasilitas	Ukuran	Keterangan	Peruntukan Rentang Usia
<i>Jogging Track</i>	Lebar trotoar 1 m	Belum ada fasilitas jogging track yang memadai baik dari segi ukuran, keamanan dan kenyamanan.	15 tahun sampai diatas 65 tahun

Sumber: Farida, Rachmawati, Budiono, Fasilitas Aktivitas Fisik Sebagai Sarana Kesehatan pada Kawasan Perumahan, 2021

Taman dan Playground

Fasilitas taman dan taman bermain anak tersedia dalam jumlah yang memadai di setiap cluster hunian sehingga akses penghuni terhadap fasilitas tersebut cukup nyaman dan berjarak cukup dekat. Melalui wawancara dengan warga dan pihak pengembang, fasilitas ini juga menjadi salah satu fitur utama dan unggulan dari kawasan hunian.



Gambar 5. Fasilitas Taman dan *Playground* (Sumber: Farida, Rachmawati, Budiono 2021)

Tabel 8. Analisa Fasilitas Taman dan *Playground*

Nama Fasilitas	Ukuran	Keterangan	Peruntukan Rentang Usia
Taman	30 x 60 m Tersebar di beberapa titik pada perumahan	Taman dan ruang terbuka hijau sudah cukup memenuhi standar	Seluruh rentang usia
Playground	12 x 17 m Tersebar pada setiap cluster perumahan.	Tersedianya fasilitas playground untuk setiap cluster perumahan	Dibawah 15 tahun

Sumber: Farida, Rachmawati, Budiono, Fasilitas Aktivitas Fisik Sebagai Sarana Kesehatan pada Kawasan Perumahan, 2021

Taman dan ruang terbuka hijau pada kawasan perumahan sudah cukup memenuhi standar minimal. Ketersediaan fasilitas taman bermain untuk radius setiap 400m di dalam perumahan sudah sesuai, namun ukuran *playground* yang disarankan yaitu sekitar 14 m² per anak perlu diperhatikan kembali. Menurut pendapat warga perumahan fasilitas tersebut juga cukup memadai dari segi kualitas dan suasana yang baik untuk kawasan hunian.

4.3. Rekomendasi Fasilitas Aktivitas Fisik Berdasarkan Rentang Usia

Pemerintah Indonesia mengacu pada standar WHO dalam usahanya untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik warga negara Indonesia. Dengan melihat data dari jumlah penduduk perumahan Grand Sharon dan kebutuhan aktivitas fisik pada setiap rentang usia berdasarkan standar WHO, didukung dengan analisa dari studi literatur berupa jurnal ilmiah, situs online dan buku. Maka dapat dianalisa apakah fasilitas di kawasan hunian tersebut sudah memenuhi kebutuhan penghuni kawasan perumahan di setiap rentang usia atau jika diperlukan perbaikan. Lihat Tabel 9.

Tabel 9. Rekomendasi Fasilitas Aktivitas Fisik

Rentang Usia	Rekomendasi Jenis Aktivitas Fisik	Tersedia/ Tidak tersedia	
1 – 5 tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Berjalan • Berlari • Berenang • Bermain aktif • Bersepeda • Menari ritmik 	<ul style="list-style-type: none"> • Termasuk intensitas sedang dan tinggi. • Jenis Utilitarian • Jenis Rekreasional 	Tersedia
5 – 17 tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan olahraga • Latihan otot • Aerobik 	<ul style="list-style-type: none"> • Termasuk intensitas sedang dan tinggi. • Jenis Utilitarian • Jenis Rekreasional 	Mayoritas Tersedia

Rentang Usia	Rekomendasi Jenis Aktivitas Fisik	Tersedia/ Tidak tersedia
	<ul style="list-style-type: none"> • Olahraga terencana 	
18 – 64 tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Berjalan • Bersepeda • Permainan olahraga • Olahraga terencana • Latihan otot 	<ul style="list-style-type: none"> • Termasuk intensitas sedang dan tinggi. • Jenis Utilitarian • Jenis Rekreasional <p>Mayoritas Tersedia</p>
Diatas 65 tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Berjalan • Olahraga ringan • Permainan olahraga • Olahraga terencana • Latihan otot 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayoritas memerlukan intensitas sedang • Mayoritas Jenis Rekreasional <p>Tersedia</p>

Sumber: Farida, Rachmawati, Budiono, Fasilitas Aktivitas Fisik Sebagai Sarana Kesehatan pada Kawasan Perumahan, 2021

Untuk penghuni kawasan perumahan dengan rentang usia 1 - 5 tahun, fasilitas aktivitas fisik sudah tersedia sehingga warga usia 1-5 tahun tidak menemukan kendala berarti untuk melakukan aktivitas fisik tersebut. Fasilitas aktivitas fisik yang didedikasikan untuk rentang usia pengguna 5-17 tahun meliputi permainan olahraga, aerobik, dan olahraga terencana telah disediakan oleh pengembang. Namun fasilitas latihan otot atau kekuatan disediakan oleh pihak swasta, lokasinya berada di luar pemukiman penduduk sehingga cukup sulit untuk dicapai. Fasilitas aktivitas fisik yang diperuntukkan bagi pengguna rentang usia 18 - 64 tahun dalam bentuk permainan olahraga dan olahraga terencana tersedia oleh pengembang, fasilitas latihan otot disediakan oleh pihak swasta di luar kawasan pemukiman. Namun fasilitas untuk aktivitas berjalan kaki dan bersepeda masih belum memenuhi standar keamanan dan kenyamanan. Untuk rentang usia pengguna di atas 65 tahun, fasilitas aktivitas fisik sudah tersedia sehingga penghuni dengan rentang usia di atas 65 tahun tidak menemukan kendala berarti dalam melakukan aktivitas fisik tersebut.

Setelah dilakukan analisis terhadap fasilitas aktivitas fisik di Grand Sharon Residence, dengan membagi kebutuhan aktivitas fisik menjadi 4 rentang usia, hasil analisis menunjukkan bahwa perumahan Grand Sharon Residence telah memenuhi sebagian besar fasilitas dari aktivitas fisik yang disarankan. Pemenuhan kebutuhan fasilitas aktivitas fisik dengan merujuk dari skala prioritas usia dewasa muda dan dewasa juga sudah cukup terpenuhi. Namun demikian, masih ada beberapa fasilitas yang perlu ditata ulang agar memenuhi standar keamanan dan kenyamanan. Selain itu, dari hasil wawancara dengan tokoh masyarakat juga disarankan agar beberapa fasilitas yang diinginkan oleh warga perumahan seperti jogging track dan lapangan basket perlu diperhatikan untuk dibangun.

5. KESIMPULAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas manusia terhadap penyakit. Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat tidak hanya bagi tubuh tetapi juga bagi kesehatan mental, sosial dan emosional manusia. Perencanaan fasilitas aktivitas fisik yang tepat dan tepat sasaran di kawasan pemukiman

Farida, Rachmawati, Budiono, **Fasilitas Penunjang Aktivitas Fisik sebagai Sarana Kesehatan** | 360
dirasa sangat penting tidak hanya untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup masyarakat tetapi juga untuk mengurangi risiko masyarakat tertular virus Covid-19.

Di kawasan Perumahan bagaimana desain komunitas mempengaruhi perilaku manusia, dimana lingkungan binaan membentuk hubungan antara aktivitas fisik, kesehatan dan lingkungan tempat orang tinggal dan bekerja. Oleh karena itu, perencanaan yang matang terhadap sarana aktivitas fisik yang sesuai akan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik.

Perencanaan kegiatan fisik dapat diprioritaskan sesuai kelompok umur penghuninya kemudian dilengkapi dengan kebutuhan kelompok umur lainnya. Pengembang hunian atau perumahan disarankan untuk menyediakan beberapa jenis fasilitas aktivitas fisik seperti fasilitas untuk berjalan kaki, bersepeda, permainan olah raga, olah raga terencana, permainan aktif, senam aerobik, dan latihan otot. Jenis fasilitas untuk memudahhi aktivitas fisik dapat bervariasi sesuai dengan kebutuhan penghuninya. Fasilitas aktivitas fisik tersebut juga harus bervariasi dari penyediaan fasilitas untuk aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga tinggi. Kedua jenis aktivitas fisik berupa jenis utilitarian dan aktivitas fisik rekreasional juga harus dipenuhi. Selama masa pandemi berkegiatan diluar ruangan dengan tetap menjaga jarak sosial 1,5 – 2 m menjadi penting untuk diperhatikan.

Dari hasil anntuk penghuni perumahan dengan rentang usia 1-5 tahun disarankan untuk menyediakan fasilitas untuk aktivitas fisik berjalan, berlari, berenang, bersepeda dan bermain aktif. Untuk penghuni pada rentang usia 5 -17 tahun disarankan untuk menyediakan fasilitas untuk aktivitas fisik permainan olahraga, latihan otot, aerobik dan olahraga terencana. Untuk penghuni dengan rentang usia 18 – 64 tahun disarankan untuk menyediakan fasilitas untuk aktivitas fisik berjalan, bersepeda, permainan olahraga, olah raga terencana dan latihan otot. Sedangkan untuk penghuni dengan rentang usia 65 tahun keatas disarankan untuk menyediakan fasilitas aktivitas fisik berjalan, olahraga ringan, permainan olahraga, olahraga terencana dan latihan otot yang jenisnya disesuaikan yaitu mayoritas dengan intensitas sedang dan jenis rekreasional.

Kesimpulan di atas diharapkan dapat menjadi pedoman bagi para pengembang perumahan pada umumnya dan pengelola perumahan Grand Sharon Residence pada khususnya untuk menyediakan fasilitas aktivitas fisik yang sesuai dan tepat sasaran untuk setiap rentang usia penghuni kawasan hunian. Penelitian ini merupakan penelitian pendahuluan untuk perencanaan kegiatan fisik di kawasan permukiman, untuk hasil yang lebih akurat perlu dilakukan kajian lebih lanjut secara lebih detail dan mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada Departemen Pengembangan Riset Telkom University. Kepada Bapak Denny selaku ketua Rukun Warga Grand Sharon Residence dan bagian pemasaran Grand Sharon Residence atas dukungan dan Kerjasama selama proses penelitian. Tim peneliti juga berterima kasih kepada tim editorial Zonasi yang telah menerbitkan artikel ini.

REFERENSI

- Centre for Disease Control and Prevention. (2021). *Social Distancing*. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>
- Elmagd, M. A. (2017). Benefits, need and importance of daily exercise. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 22–27. www.kheljournal.com
- Farida, A., Rachmawati, R., & Budiono, I. zulfia. (2021). *Fasilitas penunjang aktivitas fisik*

- Füzéki, E. (2019). Muskelkräftigung mit elastischen Bändern. *Zentralblatt Für Arbeitsmedizin, Arbeitsschutz Und Ergonomie*, 70(4), 173–176. <https://doi.org/10.1007/s40664-019-00364-8>
- Füzéki, E., & Banzer, W. (2018). Physical activity recommendations for health and beyond in currently inactive populations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph15051042>
- Füzéki, E., Groneberg, D. A., & Banzer, W. (2020). Physical activity during COVID-19 induced lockdown: Recommendations. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 15(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s12995-020-00278-9>
- Huber, M., André Knottnerus, J., Green, L., Van Der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M. I., Van Der Meer, J. W. M., Schnabel, P., Smith, R., Van Weel, C., & Smid, H. (2016). How should we define health? *BMJ (Online)*, 343(7817). <https://doi.org/10.1136/bmj.d4163>
- Lawrence D, F., Peter O, E., & Thomas L, S. (2003). Health and community design: the impact of the built environment on physical activity. In *Island Press*. Island Press. <https://doi.org/10.5860/choice.41-2837>
- Menteri Negara Perumahan Rakyat. (2006). *Permen pera No 32 Tahun 2006 tentang Petunjuk Teknis Kawasan Siap Bangun dan Lingkungan Siap Bangun yang Berdiri Sendiri*. 1–73.
- Menteri Pemuda dan Olahraga. (2014a). Standar Prasarana Olahraga Berupa Bangunan Gedung Olahraga. In *Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga nomor 0445*.
- Menteri Pemuda dan Olahraga. (2014b). Standar Prasarana Olahraga Berupa Bangunan Kolam Renang. In *Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga nomor 0636*.
- Neuvert, E. (2006). Data Arsitek Jilid 3. In *Erlangga*. Erlangga.
- Prawira, M. P. (2015). Kriteria Fasilitas Olahraga Ideal bagi Masyarakat Perkotaan. *Temu Ilmiah IPLBI 2015*, 55–62.
- Rogerson, M., Wood, C., Pretty, J., Schoenmakers, P., Bloomfield, D., & Barton, J. (2020). Regular doses of nature: The efficacy of green exercise interventions for mental wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051526>
- Salas, silvia collado, Staats, H., Corraliza, J. A., & Hartig, T. (2017). Restorative Environment and Health. *Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research*, 2017.
- Sampson, B. M. (1983). *Visions in Leisure and Business The American Alliance for Health , Physical Education , Recreation and Dance (AAHPERD)*. 2(3).
- Sastra, Suparno, & Marlina, E. (2006). Perencanaan dan Pengembangan Perumahan: Sebuah Konsep, pedoman dan strategi perencanaan dan Pengembangan Perumahan. In *Yogyakarta. Penerbit Andi. Andi*. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&scioq=Kuncoro%2C+Mudrajad+Ph.D.+2004.++Otonomi+dan++Pembangunan++Daerah++Reformasi+Perencanaan++Strategi++dan++Peluang.+Jakarta.+Erlangga&q=Sastra%2C++Suparno++dan++Marlina%2C++Endy.+2006.+Perencanaan+
- Sawyer, T. H. (2013). Facilities planning for health, fitness, physical activity, recreation and sports: In *Sagamore Publishing*. Sagamore Publishing.
- Stamatakis, E., Murray, A., Bull, F., & Edwards, K. (2020). *How to stay active at home during corona virus self-isolation*. Theconversation.Com. <https://theconversation.com/how-to-stay-fit-and-active-at-home-during-the-coronavirus-self-isolation-134044>
- Syafrina, A., Tampubolon, A. C., Suhendri, S., Hasriyanti, N., & Kusuma, H. (2018). Preferensi Masyarakat tentang Lingkungan Perumahan yang Ingin Ditinggali. *RUAS*, 16(1), 32–45. <https://doi.org/10.21776/ub.ruas.2018.016.01.3>

- Farida, Rachmawati, Budiono, **Fasilitas Penunjang Aktivitas Fisik sebagai Sarana Kesehatan** | 362
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. WHO Press.
- World Health Organization. (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030* (Vol. 28, Issue 6). <https://doi.org/10.1016/j.jpolmod.2006.06.007>
- World Health Organization. (2021). *Constitution of the World Health Organization*. <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>