

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di tengah pembangunan yang gencar dilakukan, pembuatan area publik menjadi salah satu pembangunan yang tidak terlewatkan. Alhasil, terdapat banyak ruang terbuka baru yang tersedia di tengah pusat kota sekarang ini. Pengertian ruang terbuka adalah tempat yang mudah di akses publik dimana orang beraktifitas secara berkelompok atau secara individu.¹ Berangkat dari pengertian tersebut, ruang terbuka yang baik mampu memberikan sebuah manfaat bagi suatu kawasan dan manusia yang ada di dalamnya. Melihat permasalahan yang juga terjadi di masa modern ini, dimana fenomena pemanasan global sangat berdampak pada permasalahan perubahan iklim. Sebuah ruang terbuka yang berbasis berkelanjutan diharapkan menjadi salah satu fasilitas yang mampu menjalani fungsinya sebagai tempat yang bisa di akses oleh publik, sekaligus menjadi kawasan yang mampu membantu mencegah semakin parahnya pemanasan global dengan visi kota berkelanjutan. Untuk itu, Ruang Terbuka Hijau (RTH) dibuat sebagai pengatur iklim mikro agar sistem sirkulasi udara dan air secara alami berlangsung lancar, menjadi bagian dari sistem sirkulasi udara (paru-paru kota), penyerap polutan, serta produsen oksigen.² Selain itu di masa kini dimana pembangunan lebih mengarah sebagai pemenuhan kebutuhan komersil menjadi sebuah masalah khususnya di perkotaan pemenuhan komersial yang berlebihan cenderung mengorbankan ruang terbuka hijau, seperti taman, ruang terbuka hijau, dan lahan .

¹ Stephen Carr, *Public Space*, Cambridge University Press, 1992. Hal 3.

² Peraturan Menteri Pekerjaan Umum No.5 Tahun 2008 tentang Pedoman Penyediaan dan Pemanfaatan Ruang Terbuka Hijau di Kawasan Perkotaan.

pertanian. Hilangnya ruang terbuka hijau ini mengurangi akses masyarakat terhadap lingkungan alam yang penting bagi kesehatan fisik dan mental. Maka dari itu sangatlah penting untuk mempertimbangkan pentingnya ruang terbuka hijau dalam perencanaan pembangunan kota. Langkah-langkah mitigasi seperti melindungi ruang terbuka hijau yang ada, menerapkan desain hijau dalam proyek pembangunan, dan memprioritaskan keberlanjutan lingkungan dapat membantu menjaga keberadaan ruang terbuka hijau yang penting bagi kesehatan manusia dan kelestarian alam.

Adapun menurut UU Nomor 26 Tahun 2007 tentang Penataan Ruang, yang dimaksud dengan Ruang Terbuka Hijau (RTH) adalah area memanjang atau jalur atau mengelompok yang penggunaannya lebih bersifat terbuka, tempat tumbuh tanaman, baik yang tumbuh secara alamiah maupun yang sengaja ditanam. Kawasan ini didirikan berdasarkan kebutuhan dan peruntukkan dalam wilayah tersebut. Tidak hanya untuk menjaga dan menyeimbangkan kondisi lingkungan atau ekosistem sekitarnya, tetapi juga menyediakan tempat untuk melakukan aktivitas sosial yang memadukan dengan estetika alam.³ Salah satu contoh dari ruang terbuka hijau adalah ruang terbuka hijau. Ruang terbuka hijau merupakan taman umum pada skala kota, yang tidak hanya dibuat untuk mengantisipasi dampak negatif imbas perkembangan dan pembangunan kota, melainkan juga sebagai fasilitas untuk rekreasi, olahraga, dan sosialisasi masyarakat di kota yang bersangkutan.⁴ Berikut data jumlah ruang terbuka hijau di Kota Administrasi Provinsi DKI Jakarta.

Tabel 1. 1
Jumlah Ruang Terbuka Hijau di Kota Administrasi Provinsi DKI Jakarta

Kota Adm.	Ruang terbuka hijau
-----------	---------------------

³ Undang-Undang Nomor 26 Tahun 2007 tentang Penataan Ruang.

⁴ Sintia & Murhananto, "*Mendesain, Membuat dan Merawat Taman Rumah*", Jakarta: AgroMedia Pustaka, 2004. Hal 27.

	Jumlah	Luas (M ²)
1	2	3
Kep. Seribu	-	-
Jakarta Selatan	596	3 969 675,65
Jakarta Timur	425	3 660 513,60
Jakarta Pusat	436	4 451 434,18
Jakarta Barat	329	3 527 653,09
Jakarta Utara	365	3 628 160,15
Jumlah/Total	2 151	19 237 436,67

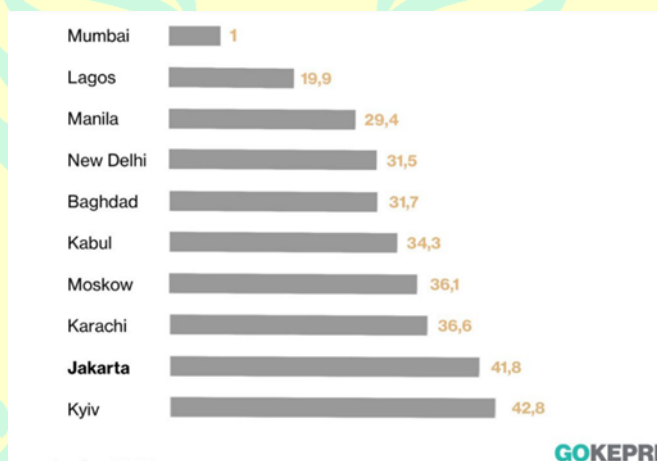
Sumber: Data BPS DKI 2021

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa berdasarkan data BPS DKI Tahun 2021, Kota Administrasi Jakarta Pusat merupakan kota administrasi dengan jumlah ruang terbuka hijau terbanyak kedua dan terluas pertama di Provinsi DKI Jakarta, yakni sejumlah 436 taman dengan total luas 4. 451,434,18 m² atau 4,45 km². Salah satu ruang terbuka hijau di Jakarta Pusat adalah Hutan Kota Gelora Bung Karno, yang kini menjadi ruang terbuka hijau favorit di kalangan masyarakat urban. Keberadaan ruang terbuka hijau diperlukan bagi masyarakat urban dimana ruang terbuka hijau berfungsi sebagai paru-paru sebuah kota atau wilayah dimana vegetasi yang ada dalam kawasan tersebut menghasilkan oksigen, memberikan suasana sejuk, serta menjadi area serapan air. Hal-hal tersebut sudah tidak selalu tersedia di lokasi-lokasi perkotaan seperti Jakarta dimana kondisi lahan sudah terlalu sempit, penggunaan kendaraan pribadi yang berlebihan, dan sulitnya daerah resapan air yang tersedia.

Hampir setiap hari masyarakat urban di Jakarta merasakan kondisi-kondisi perkotaan yang semakin memburuk mulai dari masalah kualitas udara, kemacetan yang terjadi hampir setiap waktu, dan kepadatan yang terjadi dimanapun. Ditambah lagi Jakarta sebagai pusat perekonomian, menjadikan kehidupan masyarakat kebanyakan adalah para pekerja yang biasa bekerja mulai dari pagi hingga sore. Banyak pekerja di

kota ini dituntut untuk bisa melakukan pekerjaannya dengan cepat dan harus menjaga konsistensinya setiap waktu. Kehidupan seperti ini sudah dioperasionalkan di level masyarakat seperti sebuah kota ataupun negara dimana terjadi menyebabkan terjadinya *rush hour* setiap hari ketika setiap orang harus tepat waktu sampai di tempat kerja pada saat yang bersamaan. Kehidupan serba cepat ini terbukti sangat berkaitan dengan kesehatan yang buruk setiap individunya dimana sudah dibuktikan secara kolektif. Nyatanya, kehidupan serba cepat ini mendorong adanya stimulasi berlebih yang menyebabkan stress kronis sehingga emosi dan kebiasaan yang tidak stabil terjadi pada individu yang menerapkan gaya hidup ini secara terus menerus.

Gambar 1. 1
Hasil Survey VAAAY Terhadap Tingkat Stress Kota di Dunia



Sumber: Survey VAAAY 2021

Tabel 1.2 menunjukkan hasil survey yang dilakukan VAAAY yang bertajuk “*The Least And The Most Stressful Cities Index 2021*”. Berdasarkan laporan VAAAY, Jakarta berada di urutan kesembilan dengan skor akhir sebesar 41,8 dari skala 1-100 poin. Semakin rendah skor, maka tingkat stres di sebuah kota kian tinggi. Berbagai faktor menjadi alasan mengapa kota Jakarta menjadi kota dengan tingkat stress tertinggi kesembilan di dunia yakni seperti masalah finansial, pekerjaan, kenyamanan, keamanan, dan lainnya. Dengan gaya hidup yang berisiko menyebabkan tidak sehatnya

fisik dan psikis seorang individu, masyarakat urban mulai mengkhawatirkan keadaan kedepannya jika gaya hidup ini terus menerus dilakukan. Salah satu cara untuk mencegah masalah-masalah yang diakibatkan gaya hidup serba cepat ini adalah dengan mengatur *work-life balance* seorang individu. *Work-life balance* adalah isu yang cukup krusial bagi para pekerja yang bekerja di sektor negeri maupun swasta yang kebanyakan terjadi di kota-kota pusat seperti Jakarta. Bahkan sebuah penelitian yang dilakukan di Indonesia mengatakan isu keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan personal menjadi kekhawatiran terbesar untuk masyarakat Indonesia setelah permasalahan finansial. Seseorang dapat mencapai kinerja yang lebih baik berkat sejumlah besar energi yang dirawat dan diperoleh dari “emosional tenang” yang tinggi tersebut dalam lingkup kegiatan pribadi.⁵ Hal ini menyimpulkan kinerja baik seorang individu, berkaitan erat dengan emosi seseorang yang pada akhirnya mendukung individu bekerja lebih baik.

Setiap individu memiliki kehidupan personal yang berbeda-beda menyesuaikan keperibadian yang biasanya tergantung oleh beberapa faktor seperti umur, status orang tua, pengalaman kerja, dan penghasilan. Untuk menjalankan *Work-life balance*, contoh yang dilakukan individu ialah seperti melakukan olahraga, beristirahat, menjalankan hobi, menghabiskan waktu dengan keluarga, dan lain-lainnya. Dengan melakukan hal-hal diluar pekerjaan tersebut, dapat memberikan kesempatan bagi para pekerja untuk bisa mengatur dirinya sendiri sehingga mampu mempertahankan produktivitas, menjaga performa kerja, hingga Kesehatan mental. Masyarakat urban yang sering kali bekerja *under pressure* setiap harinya, ditambah lagi keadaan kota yang terasa kurang baik untuk mendukung kesehatan fisik maupun psikis, pastinya membutuhkan adanya

⁵ Koubova, V., & Buchko, A. A., *Life-work balance: Emotional intelligence as a crucial component of achieving both personal life and work performance.*, Management Research Review, 2013. Hal 700.

sebuah ruang dimana mereka bisa sejenak bisa beralih dari keadaan kota yang terkenal dengan kepadatan dan kebisingnya.

Masyarakat kota sebagai entitas kolektif saat ini sangat menunjukkan adanya peningkatan kesadaran yang cukup signifikan terhadap kepentingan kesehatan mereka saat ini. Hal ini dapat dilihat melalui pola pikir, perilaku, dan juga keputusan yang mereka ambil dalam sehari-hari mereka. Ini menunjukkan adanya sebuah transformasi yang tercermin dari perilaku masyarakat saat ini dibandingkan sebelum-sebelumnya. Kesehatan saat ini menjadi aspek yang integral dalam kualitas hidup, yang bukan hanya sebagai tindakan penyembuhan penyakit, tetapi juga sebagai pencegah penyakit, investasi jangka panjang, keberlanjutan, dan kesejahteraan sosial bagi mereka. Banyak masyarakat secara kolektif mulai mengadopsi kebiasaan hidup sehat seperti rutin berolahraga, menjaga pola makan yang seimbang, dan menghindari segala hal yang menurut mereka akan merugikan kesehatan mereka. Melalui adanya paham bersama terkait kesehatan yang optimal, hal ini memunculkan adanya inisiatif kolektif dimana masyarakat bersama-sama membentuk komunitas yang bertujuan untuk membentuk komitmen bersama untuk mencapai kesehatan optimal bagi semua anggotanya.

Komunitas adalah sekelompok orang yang saling antar satu sama lain dari yang seharusnya, dimana dalam sebuah komunitas tersebut terjadi sebuah relasi pribadi yang erat satu sama lain para anggota karena adanya kesamaan *interest* atau *value*.⁶ Individu-individu yang saling berinteraksi, berbagi, dan bekerja sama ini mencerminkan keinginan dan kebutuhan bersama antar individu yang memiliki tujuan, nilai dan minat yang serupa. Adanya fungsi dari pembentukan komunitas ini beragam dimana melibatkan banyak aspek kehidupan mulai dari dukungan emosional, menciptakan pertukaran pengetahuan, hingga untuk membantu mengembangkan potensi individu.

⁶ Kertajaya, Hermawan. *Arti Komunitas*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008, Hal. 1.

Dalam kasus masyarakat modern, terbentuknya komunitas olahraga merupakan fenomena yang sering terjadi saat ini. Komunitas olahraga sangat berperan kuat untuk membangun hubungan sosial. Adanya komunitas ini membentuk ikatan yang mendalam untuk kehidupan sosial mereka dan tidak hanya menjadi tempat untuk berlatih bersama, tetapi menjadi ruang untuk motivasi, dukungan antar anggota, pertukaran ide, dan lain-lainnya.

Dalam melakukan aktivitas, seringkali komunitas-komunitas olahraga ini menjadikan sebuah ruang terbuka hijau sebagai pusat berkumpul atau mereka melakukan aktivitas bersama. Ruang terbuka hijau memiliki peran yang penting keberadaannya untuk masyarakat saat ini. Salah satu aspek utama yang membuat ruang terbuka hijau menjadi pusat aktivitas komunitas adalah sebagai ruang yang bersifat inklusif atau terbuka untuk seluruh kalangan masyarakat. Dengan adanya sifat inklusif ini, ruang terbuka hijau menciptakan kesempatan untuk seluruh kalangan masyarakat memiliki kesempatan untuk membentuk komunitas yang inklusif, memperkuat ikatan sosial, dan lainnya. Ruang terbuka hijau bukan hanya menjadi sebuah lanskap fisik, tetapi juga mendukung jaringan kehidupan masyarakat. Sebuah ruang terbuka hijau menjadi salah satu fasilitas yang diminati masyarakat urban dimana sudah sangat terbatasnya sebuah ruang terbuka hijau tersedia di tengah pusat kota. Kota Jakarta dipenuhi oleh perumahan warga, gedung-gedung tinggi dan juga penggunaan kendaraan pribadi secara masif yang menyebabkan kurangnya lahan terbuka dan juga kualitas udara yang buruk. Oleh karena itu, eksistensi ruang terbuka hijau di tengah kota menjadi daya tarik bagi masyarakat urban dimana mereka bisa mencari suasana alam meskipun masih di tengah kota. Kawasan Kompleks Gelora Bung Karno yang terletak di tengah kota Jakarta merupakan kawasan RTH yang saat ini sangat populer dimana sebagai kompleks olahraga utama di Indonesia, Kawasan Kompleks GBK

menawarkan area dan fasilitas yang sangat memadai untuk bisa melakukan berbagai aktivitas seperti jogging, bersepeda, hingga aktivitas lainnya. Secara keseluruhan GBK memberikan berbagai fungsi yang tersedia secara baik yang bisa menjadikan GBK salah satu simbol kebanggaan olahraga nasional. Kemudian, tak hanya sebagai paru-paru kota, ruang terbuka hijau yang baik adalah yang dapat beradaptasi dan berkembang sesuai dengan perilaku dan kebutuhan pengunjung pada taman tersebut.⁷ Fasilitas-fasilitas fungsional yang terdapat di area publik hijau juga dibutuhkan oleh pengunjung agar ruang terbuka hijau berkembang lebih natural mengikuti kebutuhan dan minat masyarakat urban.

Melihat segala permasalahan yang terjadi pada masyarakat urban yang memiliki kekhawatiran yang signifikan terkait berbagai permasalahan kesehatan, Kemudian, keadaan pusat kota yang begitu padat, bising, intensitas polusi yang menyesak dan segala carut-marut keadaan kota lainnya harus dihadapi oleh masyarakat kota menunjukkan betapa besarnya urgensi keberadaan sebuah ruang hijau terbuka di tengah kota untuk tetap menjaga kesehatan mereka. Selain itu fungsi-fungsi dinamis sebuah ruang terbuka hijau mendukung seluruh komponen masyarakat maupun komunitas olahraga secara keseluruhan baik mendukung kesehatan, keberlanjutan, pertumbuhan sosial, dan lainnya. Maka dari itu, penulis tertarik Menyusun skripsi dengan judul ***“PEMANFAATAN RUANG TERBUKA HIJAU SEBAGAI PUSAT AKTIVITAS KOMUNITAS OLAHRAGA: STUDI KASUS DI KAWASAN GBK, JAKARTA PUSAT”***

⁷ Shaftoe, H., *Convivial urban spaces: Creating effective public places.*, Routledge, 2012. Hal 6.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan beberapa rumusan masalah sebagai berikut,

1. Bagaimana pola pemanfaatan Kawasan Kompleks GBK sebagai RTH bagi Komunitas Olahraga?
2. Bagaimana aktivitas olahraga di Kawasan Kompleks GBK mencerminkan gaya hidup komunitas?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan pola pemanfaatan Kawasan Kompleks GBK sebagai RTH bagi Komunitas Olahraga
2. Menjelaskan aktivitas olahraga di Kawasan Kompleks GBK mencerminkan gaya hidup komunitas

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a) Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pustaka dalam pengembangan ilmu Sosiologi, khususnya dalam permasalahan mengenai kebutuhan ruang terbuka hijau di tengah kota yang dilihat dari kajian sosiologi kota.
- b) Penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya yang memiliki fokus penelitian yang sama mengenai kebutuhan ruang terbuka hijau di tengah kota sebagai bahan kajian pustaka dalam penyusunan penelitian.
- c) Memberikan sumbangan sumber pengetahuan bagi pembaca mengenai kebutuhan ruang terbuka hijau di tengah kota bagi seluruh komponen masyarakat hingga komunitas.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a) Hasil penelitian dapat memberikan landasan informasi bagi pembuat kebijakan dan perencana dalam pengembangan dan pengelolaan ruang terbuka hijau. Temuan-temuan penelitian dapat memberikan dasar untuk memperkuat perlindungan, pengembangan, dan aksesibilitas ruang terbuka hijau, serta membantu merancang intervensi yang lebih efektif untuk memanfaatkan potensi yang dimiliki oleh ruang terbuka hijau.
- b) Penelitian ini dapat membantu masyarakat untuk meningkatkan kesadarannya tentang pentingnya ruang terbuka hijau secara holistik. Diharapkan masyarakat hingga komunitas-komunitas di masyarakat dapat lebih memahami manfaat dari keberadaan ruang terbuka hijau secara keseluruhan baik mendukung kesehatan, keberlanjutan, pertumbuhan sosial, dan lainnya.

1.5 Tinjauan Penelitian Sejenis

Dalam penelitian ini menggunakan berbagai penelitian sejenis yang bersumber dari berbagai jenis bacaan baik jurnal nasional maupun internasional, tesis, buku dan berbagai artikel *online* yang membantu penulis mendapatkan referensi untuk melakukan penelitian. Tinjauan penelitian sejenis ini meliputi lima jurnal nasional, tiga jurnal internasional, lima buku, lima tesis, dan beberapa sumber dari artikel dan data. Studi literatur penelitian sejenis ini berusaha memaparkan beberapa yang penulis anggap relevan dengan penelitian yang dilakukan yaitu ruang terbuka hijau beserta fungsinya, kehidupan tidak sehat perkotaan, keadaan masyarakat khususnya pekerja di kota, permasalahan kesehatan, ruang terbuka hijau sebagai pilihan, hingga manfaat yang diberikan ruang terbuka hijau. Studi literatur penelitian sejenis akan dijelaskan mengenai hasil studinya pada paragraf selanjutnya.

Studi literatur pertama mengambil penjelasan mengenai keberadaan ruang terbuka hijau yang ditulis oleh R Dimas Widya Putra & Heru Purboyo Hidayat menjelaskan pentingnya perencanaan dan pembangunan ruang terbuka hijau di wilayah kota. Menurutnya, Dalam perencanaan wilayah, perencanaan pembangunan ruang terbuka hijau (RTH) menjadi topik yang sangat diperhatikan di berbagai kota. Hal ini Dikarenakan keberadaan ruang terbuka hijau dianggap dapat meningkatkan *quality of life* masyarakat kota, *quality of life* juga menjadi bidang yang terkait dengan keilmuan perencanaan wilayah dan kota sebagai bagian dari *comprehensive planning*.⁸ Kemudian, Pane & Mugty Mardaju menjelaskan bagaimana pentingnya sebuah RTH di Kawasan perkotaan mengingat meningkatnya permasalahan bencana yang disebabkan oleh turunnya kualitas lingkungan, atau bahkan tercemar dan rusaknya lingkungan perkotaan. Melihat permasalahan seperti kualitas hidup yang timbul di perkotaan, sangat berkaitan dengan keberadaan Ruang Terbuka Hijau yang tersedia dalam kota tersebut. Hal ini didukung oleh pernyataan yang dikutip dalam penelitian ini oleh Soegijoko, Pelestarian lingkungan menjadi sangat penting tidak hanya dipandang dari segi fisik lingkungan sebagai sumber daya alam yang dibutuhkan manusia untuk kehidupannya seperti air, udara, tanah, namun juga bagi kualitas hidup manusia.⁹ Dalam sebuah survey yang diambil Endang Kusmaryani dalam penelitiannya, Taman atau ruang terbuka hijau menjadi daerah rekreasi bagi masyarakat di perkotaan. Survey tersebut menunjukkan bahwa banyak orang dari berbagai kalangan

⁸ R Dimas Widya Putra & Heru Purboyo Hidayat. *Filsafat Ilmu Terkait Dengan Perencanaan Wilayah dan Kota (Studi kasus: Green Urban Open Space dan Quality of Life)*. *Jurnal Pengembangan Kota* Vol 5, No 2, 2017. Hal 112.

⁹ Pane, Mugty Marda. *Psikologi "Hijau" (Green Psychology) sebagai Alternatif untuk Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat Perkotaan*. *Jurnal Humaniora* Vol. 4 No. 1, 2013. Hal 413.

mulai dari kelas sosial, ekonomi, dan pekerjaan yang berbeda sering mengunjungi taman nasional dan daerah hutan kota.¹⁰

Kemudian berdasarkan penelitian oleh Jasper Schipperijn, dkk mengatakan setiap ruang terbuka hijau memiliki kekhasannya sendiri, dan penggunaannya sendiri. Sehingga sangat penting untuk memiliki wawasan yang baik tentang siapa penghuni lingkungan disekitar dan apa keinginan dan preferensi mereka, serta wawasan tentang bagaimana penampilan ruang terbuka hijau lain di lingkungan itu dan kemungkinan apa yang mereka tawarkan.¹¹ Keberadaan ruang terbuka hijau sangat dibutuhkan oleh masyarakat yang rentan seperti orang tua, anak-anak, dan seseorang yang memiliki kesehatan psikis maupun psikologis yang kurang baik.

Selain itu, ruang terbuka hijau memiliki beberapa fungsi. Berdasarkan Direktorat Jendral Penataan Ruang Departemen Pekerjaan Umum Tahun 2006 yang tercantum dalam penelitian Hestina Fauziah dalam tesisnya. Ruang terbuka hijau memiliki Contoh fungsi dasar secara umum dibedakan sebagai Fungsi bio-ekologis, Fungsi sosial, ekonomi (produktif) dan budaya, Ekosistem perkotaan, dan Fungsi estetis.¹² Kemudian ada juga fungsi RTH yang dilihat berdasarkan aktivitas yang dilakukan pengguna RTH yaitu fungsi fisik dan non fisik. Dalam penggunaan ruang hijau secara pasif, artinya taman tersebut memiliki nilai visual atau suasana untuk dinikmati tanpa melakukan aktivitas di taman tersebut. Contoh dari kegiatan pasif yang dilakukan ialah, kegiatan duduk santai, menikmati taman, berkumpul dengan teman, dan lainnya yang dapat dilakukan kapanpun. Sedangkan penggunaan ruang terbuka hijau secara aktif ialah dimana pengunjung melakukan aktivitas yang seringkali

¹⁰ Rosita Endang Kusmaryani. *Fungsi Psikologis Taman Kota. Buletin Psikologi Tahun IX, No. 2.* 2001. Hal 57.

¹¹ Jasper Schipperijn. *Influences on the use of urban green space – A case study in Odense, Denmark. Urban Forestry & Urban Greening*, 2010. Hal 16.

¹² Hestina Fauziah. *Pengaruh Fungsi Restoratif Ruang Terbuka Hijau Publik terhadap Urban Stress Masyarakat Perkotaan Studi Kasus Taman Bungkul Kota Surabaya.* 2015. Hal 12

memaksimalkan penggunaan fasilitas taman tersebut misalnya berolahraga di *track* yang tersedia, menikmati acara pertunjukan, dan lain-lainnya.¹³

Mengingat keberadaan RTH yang dibutuhkan di perkotaan, dapat diketahui alasan mengapa pentingnya RTH saat ini. Berbagai masalah muncul dalam kehidupan perkotaan yang menyebabkan kehidupan tidak sehat dan menyulitkan adanya penyediaan ruang publik di kota. Salah satu masalah yang diangkat oleh Muhammad Alif Alauddin, dkk dalam jurnal berjudul “Perilaku Masyarakat Kota: Telaah Krisis Ekologi” adalah mengenai semakin sempitnya sebuah Ruang Terbuka Hijau (RTH) yang ada. Penyempitan ini terindikasi diakibatkan oleh masifnya aktivitas ekonomi di bidang perniagaan dan perbankan yang memang membutuhkan lahan untuk membangun kantor di atas ruang terbuka hijau.¹⁴ Ditambah lagi pertumbuhan masyarakat yang melonjak, menyebabkan semakin banyaknya pemukiman rumah warga berderet yang alhasil semakin membuat sempit adanya RTH. Hal tersebut menyebabkan sulitnya seseorang untuk bisa sejenak menghindar dari penatnya kota. Permasalahan di kota tidak hanya dalam lingkungan sosial saja, tetapi, dalam lingkungan fisik kota dirasa tidak menyenangkan. Fasilitas daerah perkotaan yang semakin lengkap, menimbulkan keinginan masyarakat untuk bermigrasi ke kota. Arus migrasi tersebut menyebabkan begitu padatnya penduduk dan menimbulkan kesesakan.¹⁵

Saat ini, kota-kota besar di Indonesia lebih diandaikan sebagai sebuah pasar. Sebagai sebuah pasar, tujuan utama tentunya berupa keuntungan kapital. Saat ini dapat dikatakan kota dibangun atas logika pasar dimana sebagai tempat untuk mengejar

¹³ Ibid. Hal 12.

¹⁴ Muhammad Alif Alauddin. *Perilaku Masyarakat Kota: Telaah Krisis Ekologi di Kecamatan Serengan Kota Surakarta. Jurnal Analisa Sosiologi*. Vol.9, 2020. Hal. 350.

¹⁵ Rosita Endang Kusmaryani. *Fungsi Psikologis Taman Kota. Buletin Psikologi Tahun IX, No. 2*. 2001. Hal 62.

keuntungan kapital. Kondisi ini tidak bisa dilepaskan dari globalisasi yang melanda dunia, terutama kota-kota di dunia ketiga.¹⁶ Dengan pembangunan saat ini yang mementingkan untuk kebutuhan pasar, keberadaan ruang terbuka hijau menjadi menyempit. Tantangan kota terletak pada ketersediaan ruang kota dimana ruang fisik kota mustahil untuk bertambah. Di sisi lain, seperti tidak ingin ketinggalan kota-kota lain di luar Jakarta turut serta berlomba-lomba untuk membangun kota seperti halnya yang berlaku di Jakarta. Paradigma pembangunan tersebut telah memicu permasalahan-permasalahan baru terkait urban di Indonesia, utamanya persoalan alih fungsi lahan.¹⁷

Selain penyempitan lahan, masalah selanjutnya yang menyebabkan penurunan kualitas hidup yang signifikan adalah penggunaan kendaraan bermotor yang berlebihan. Diketahui bahwa dalam pengoperasian kendaraan bermotor banyak menggunakan bahan bakar minyak yang mengeluarkan gas karbon monoksida (CO) dan juga menyebabkan pemborosan energi. Pada jam sibuk, kurang lebih sebuah kendaraan bermotor membuang gas CO berkisar antara 25-123 mg/m. Bahkan pada daerah yang termasuk tinggi pencemaran udaranya kadar gas CO yang dibuang mencapai 50 mg/m. Ditambah mayoritas penduduk di kota seperti Jakarta menggunakan kendaraan bermotor pribadi, menyebabkan terjadi kemacetan panjang yang sering terjadi di jalan-jalan utama. Kemacetan tersebut pastinya memberikan dampak yang negatif yang begitu banyak seperti kerugian waktu, pemborosan energi, meningkatkan polusi, hingga meningkatkan stress.¹⁸

Dengan kehidupan kota yang tidak sehat, hal tersebut berakibat terhadap keadaan masyarakat dari berbagai kalangan seperti pekerja di perkotaan. Dalam kutipan

¹⁶ Yuda Pracastino Heston. *Oase di Tengah Kota: Kota Ekologis dan Penyiapan RTH*. 2017. Hal 4

¹⁷ *Ibid.* Hal 7

¹⁸ Pane, Mugty Marda. *Psikologi "Hijau" (Green Psychology) sebagai Alternatif untuk Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat Perkotaan*. *Jurnal Humaniora* Vol. 4 No. 1. 2013. Hal 114.

WHO yang dilampirkan dalam penelitian yang dilakukan R Dimas Widya Putra mengkategorikan quality of life menjadi enam komponen yang terkait dengan aspek masyarakat, yaitu physical wellbeing (kesejahteraan fisik), kesejahteraan lingkungan, kesehatan psikologi, hubungan sosial, level kemandirian, kesejahteraan spiritual.¹⁹ Namun, dengan banyaknya bencana seperti yang Dikatakan sebelumnya, permasalahan di kota dapat berdampak langsung terhadap kesehatan fisik maupun psikologis masyarakat. Permasalahan kesehatan mental seringkali diabaikan keberadaannya dimana hal ini seringkali disebabkan keterbatasan pengetahuan mereka akan hal tersebut. Kesehatan psikis kerap sangat berpengaruh pada kesehatan fisiknya, dalam kata lain fisik bisa sakit hanya karena psikisnya yang tidak baik.²⁰ Penyebab secara umum kesehatan mental sangat banyak mulai dari kecewa, rendah diri, ketidakadilan, penolakan, tujuan yang tidak tercapai, ada riwayat kesehatan mental, dan masih banyak lagi.

Dengan permasalahan kesehatan yang selama ini dialami masyarakat kota mengharuskan mereka mencoba untuk berusaha mencari cara untuk bisa keluar dari posisi tersebut. Dalam kondisi ini, keberadaan RTH menjadi salah satu sarana yang dipilih untuk bisa menyembuhkan masalah kesehatan mereka. Dalam jurnal yang ditulis Faizal bayu Nurfala yang berjudul “Alam sebagai Terapi kesehatan Mental” melihat adanya “kehijauan” dapat membantu seseorang dalam mengurangi permasalahan kesehatan mentalnya.²¹ Dalam penelitian ini juga menafsirkan sebuah data yang diperoleh dari beberapa subjek yang mengatakan mengatakan ketika dirinya merasa

¹⁹ R Dimas Widya Putra & Heru Purboyo Hidayat. *Filsafat Ilmu Terkait Dengan Perencanaan Wilayah dan Kota (Studi kasus: Green Urban Open Space dan Quality of Life)*. *Jurnal Pengembangan Kota* Vol 5, No 2, 2017. Hal 115.

²⁰ Faizal bayu Nurfalah. *Alam sebagai Terapi kesehatan Mental*. *Gunung Djati Conference Series*, Vol. 19. 2023. Hal 14.

²¹ *Ibid*. Hal 14.

mumet dengan keadaan kota, beliau lebih memilih refreshing dengan mendaki gunung atau hanya sekedar camp di suatu hutan, karena menurutnya mendaki adalah salah satu bentuk penenang bagi pikiran dan hati dari suasana mumetnya kota.²²

Korelasi antara alam dan kesehatan mental saling berhubungan satu sama lain. Alam dianggap sebagai penawar yang sangat efektif dalam membantu menyelesaikan permasalahan mental yang dialami banyak orang. Adapun faktor-faktor yang disimpulkan dalam penelitian oleh Jasper Schipperijn, dkk yang mengatakan motivasi masyarakat berkunjung ke ruang terbuka hijau bermacam-macam seperti jarak, ukuran ruang hijau, dan fasilitas berpengaruh terhadap motivasi masyarakat berkunjung. Adapun faktor individual seperti umur, edukasi, dan gender juga memungkinkan untuk mempengaruhi penggunaan ruang terbuka hijau.²³

Kemudian, dalam penelitian yang dilakukan Eva Kenny Tambunan, dkk juga menyampaikan kelebihan ruang terbuka hijau dibanding tempat rekreasi lainnya dimana ruang terbuka hijau menjadi alternatif tempat *refreshing* yang dapat diakses oleh seluruh masyarakat perkotaan karena sifatnya yang ekonomis. Dalam motivasi berkunjung, masyarakat banyak memiliki alasan untuk berkunjung ke ruang terbuka hijau seperti untuk berolahraga, silaturahmi, sekedar jalan-jalan, liburan, *healing*, dan lainnya. Menurut data yang diambil dalam penelitian oleh Riyad Maulana, dkk aktivitas-aktivitas yang dilakukan sebagai upaya melepas penat dari tingginya intensitas kegiatan sosial dan ekonomi di perkotaan. Terlihat bahwa tekanan yang ada

²² Rosita Endang Kusmaryani. 2001. *Fungsi Psikologis Taman Kota*. Buletin Psikologi Tahun IX, No. 2. 2001. Hal 62.

²³ Jasper Schipperijn. *Influences on the use of urban green space – A case study in Odense, Denmark*. *Urban Forestry & Urban Greening*. 2010. Hal. 26

di kota memicu permasalahan psikologis yang memotivasi seseorang untuk berkunjung.²⁴

Dengan dipilihnya ruang terbuka hijau pastinya banyak manfaat yang berarti bagi masyarakat kota khususnya pekerja sebagai wadah untuk membantu memperbaiki masalah kesehatan baik mental atau fisik yang selama ini mereka rasakan. Berkegiatan di alam bebas, suasana dan kondisi seseorang akan merasakan bahagia yang meningkat. Ketika suasana hati meningkat, kesehatan mental juga ikut terjaga dan meningkat pula, dan membuat seseorang lebih tangguh dan tenang dalam mengatasi perasaan-perasaan yang akan muncul di kemudian hari.²⁵ Dari sini dapat disimpulkan, bahwa alam atau ruang terbuka hijau menjadi penawar yang sangat efektif dalam membantu menyelesaikan masalah kesehatan mental yang dialami banyak orang khususnya pekerja di kota. Tidak hanya melalui terapis kepada kesehatan masyarakat, keberadaan RTH juga memiliki fungsi alami memberikan pengaruh seperti menyaring udara, menghilangkan polusi, meredam kebisingan, mendinginkan suhu, dan mengisi kembali air tanah, hingga dapat menyediakan makanan.²⁶ Kemudian, dalam buku yang ditulis Viniece Jennings, dkk yang berjudul “*Urban Green Spaces Public Health and Sustainability in the United States*” menjelaskan sebuah teori yaitu *the biophilia hypothesis* yang mana menunjukkan bahwa manusia membutuhkan interaksi teratur dengan dunia abiotik dan biotik untuk berfungsi secara optimal.²⁷ Selanjutnya juga ada *attention restoration theory* yang berpendapat bahwa pemandangan dan suara alam meningkatkan fungsi kognitif dan meningkatkan kesehatan mental dengan menarik

²⁴ Riyad Maulana, Annisa Safira Riska, & Hanson Endra Kusuma. *Fungsi Hutan Kota: Korespondensi Motivasi Berkunjung dan Kegiatan*. *Jurnal Lanskap Indonesia*. 2021. Hal 58.

²⁵ Faizal bayu Nurfalah. *Alam sebagai Terapi kesehatan Mental*. *Gunung Djati Conference Series*, Vol. 19, 2023. Hal 22.

²⁶ Jennifer R. Wolch. *Urban green space, public health, and environmental justice: The challenge of making cities 'just green enough'*. *Landscape and Urban Planning*. 2014. Hal 235.

²⁷ Viniece Jennings. *Urban Green Spaces Public Health and Sustainability in the United States*. *Springer International Publishing*. 2019. Hal 21.

perhatian kita tanpa usaha sadar, sehingga menjauhkan kita dari kehidupan sehari-hari dan pikiran yang menyibukkan.²⁸ Dari teori-teori tersebut, manfaat kesehatan dari ruang hijau dapat dijelaskan dengan mendorong perilaku sehat. Manfaat yang diberikan ruang terbuka hijau ini sangat membantu masyarakat dalam mengurangi kerentanan permasalahan fisik atau mental yang rentan dialami masyarakat kota.

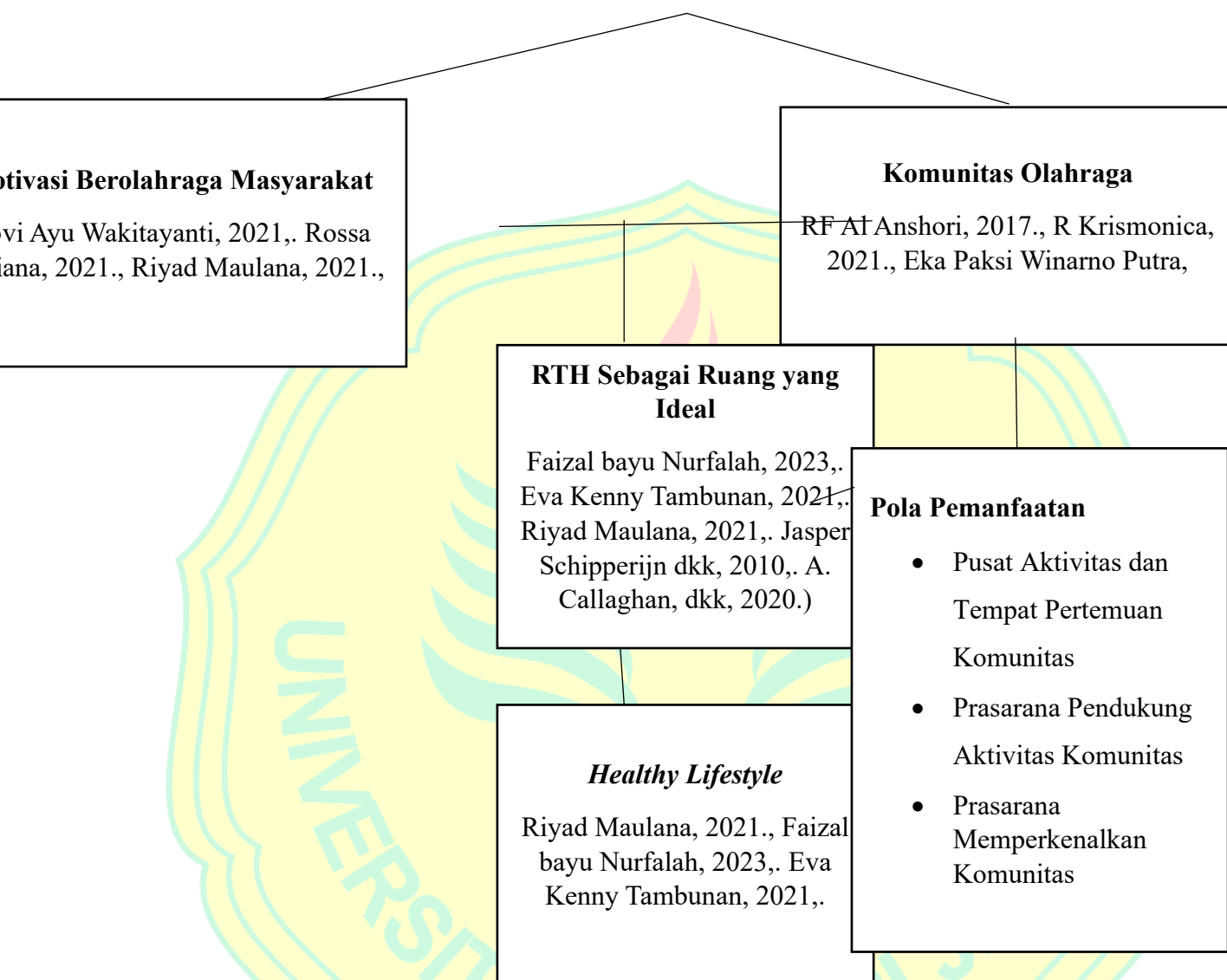


Skema 1. 1
Tinjauan penelitian Sejenis

Ruang Terbuka Hijau

Prof. Oekan S. Abdoellah, Ph. D., 2017,. Rosita Endang Kusmaryani, 2001,. R Dimas Widya Putra & Heru Purboyo Hidayat, 2017,. Jasper Schipperijn dkk, 2010,. Yuda Pracastino Heston, 2017,.

²⁸ *Ibid.* 40.



1.6 Kerangka Konseptual

1.6.1 Definisi Ruang Terbuka Hijau

Peraturan Menteri Pekerjaan Umum Nomor 5 Tahun 2008 tentang Pedoman Penyediaan dan pemanfaatan Ruang Terbuka Hijau di Kawasan Perkotaan ialah RTH adalah area memanjang/jalur dan atau mengelompok, yang penggunaannya lebih bersifat terbuka, tempat tumbuh tanaman, baik yang tumbuh secara alamiah maupun yang

sengaja ditanam. Sedangkan Punomohadi (1995) memberikan pengertian ruang terbuka hijau merupakan sebarang lahan terbuka tanpa bangunan yang mempunyai ukuran, bentuk dan juga batas geografis tertentu dengan status penguasaan apapun, yang terdapat pepohonan sebagai tumbuhan penciri utama dan tumbuhan lainnya sebagai tumbuhan pelengkap, dan benda-benda lain sebagai pelengkap dan penunjang fungsi RTH.²⁹ Namun di masa sekarang, keberadaan ruang terbuka hijau secara fisik dapat dibedakan menjadi dua tipe yaitu RTH alami dan RTH alami yang berdasarkan pada asal usulnya misalkan RTH alami contohnya ialah seperti kawasan lindung, habitat liar alami, dan taman-taman nasional sedangkan RTH non alami atau binaan ialah taman, lapangan olahraga hingga jalur-jalur hijau.

Dalam perkotaan, ruang terbuka hijau memiliki beberapa fungsi utama yaitu fungsi ekologis, fungsi sosial dan budaya, ekonomi, serta estetika. Beberapa fungsi ini dapat dikombinasikan sesuai dengan kebutuhan kota seperti untuk keseimbangan ekologi, hingga konservasi hayati. Dari sini dapat disimpulkan pada dasarnya ruang terbuka hijau memiliki fungsi dasar untuk masyarakat secara sosial yakni sebagai fasilitas untuk umum dengan fungsi rekreasi, olahraga, pendidikan, serta tempat untuk menjalin komunikasi antar masyarakat: lalu RTH mempunyai fungsi secara fisik sebagai paru-paru kota, peredam bunyi, pemenuhan kebutuhan visual, pelindung dari polusi; serta berfungsi sebagai estetika yaitu pemberi ciri kota, unsur penataan, hingga pengikat antar elemen gedung di perkotaan. Ruang terbuka dipahami sebagai ruang yang diperuntukan sebagai ruang kota yang dapat diakses secara umum dan cuma-cuma oleh masyarakat dari berbagai lapisan.³⁰ Ini mencakup taman, taman kota, lapangan, jalur pejalan kaki, lapangan olahraga, dan tempat-tempat rekreasi umum lainnya yang

²⁹ Purnomohadi, S. "Peran Ruang Terbuka Hijau Dalam Pengendalian Kualitas Udara di DKI Jakarta". Disertasi, Program Pascasarjana Institut Pertanian Bogor. 1995. Hal 3.

³⁰ Shirvani, Hamid. *The urban Design Process*. New York: Van Nostrand Reinhold Co. 1985. Hal 10.

tersedia untuk digunakan oleh individu dan kelompok. Dalam definisi tersebut, ruang terbuka biasanya mencakup area yang terbuka, mudah diakses oleh masyarakat. Elemen-elemen yang ada pada tata ruang yang paling menonjol adalah ruang hijau yang diwujudkan melalui keberadaan *healing garden* atau taman penyembuh, yaitu taman yang dirancang sedemikian rupa sehingga dapat membuat orang merasa lebih baik.³¹ Tujuan dari taman penyembuh adalah membuat orang merasa aman, relaks, nyaman dan semangat. Selain itu, sebagai pengatur iklim mikro, keberadaan RTH sebagai penyeimbang suhu dan kualitas udara di perkotaan. Adanya pepohonan dan vegetasi di RTH sangat berkontribusi dengan penyaringan polusi udara, menciptakan adanya oksigen, dan meredakan suhu di perkotaan.

Keberadaan taman ini juga sebagai sarana terapi alam bagi pasien karena taman dapat menghadirkan elemen-elemen alam sehingga memungkinkan manusia untuk berinteraksi langsung dengan alam.³² Elemen-elemen sebuah ruang terbuka seperti cahaya, warna, pemandangan, suara, aroma, seni, dan tekstur dapat dinikmati oleh manusia melalui lima panca Indera yang setelah itu akan diproses oleh otak yang selanjutnya akan mempengaruhi psikologis yang merestorasikannya menjadi lebih baik. Melalui hal-hal tersebut, RTH tidak hanya menciptakan pemandangan hijau yang berada di pusat kota, tetapi juga berperan sangat penting dalam katalisator untuk keberlanjutan ekologis, kesejahteraan masyarakat dan juga kualitas hidup yang lebih baik dalam keadaan kota yang terus berkembang dengan begitu pesat.

Maka dari itu, RTH di tengah kota memberikan tempat rekreasi dan relaksasi bagi masyarakat umum. Keberadaan RTH memberikan kesempatan untuk bisa

³¹ Eckerling, M. Guidelines for designing healing gardens. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 8, 1996. Hal 21.

³² Kurniawati, F. Peran Healing Environment Terhadap Proses Penyembuhan. *Universitas Gadjah Mada*. 2007. Hal 2.

beristirahat, menghirup udara segar, dan menyegarkan pikiran. Hal tersebut layak seperti yang diketahui, berinteraksi dengan alam dan lingkungan hijau Ditkan dengan penurunan tingkat stress, kecemasan dan lelah mental yang sering dialami oleh pekerja di kota. Adanya ruang terbuka hijau di kota juga turut menyeimbangkan kehidupan kerja dan kehidupan pribadi.

1.6.2 Konsep Komunitas Olahraga

Komunitas merupakan sebuah kumpulan individu yang melakukan interaksi secara berkala dan berjangka panjang yang pada awalnya terbentuk dari kesamaan terhadap sikap, minat, kegemaran antara individu yang menghasilkan suatu wadah bagi mereka bisa terus berkaitan. Sebuah komunitas memiliki ciri khasnya masing-masing untuk membedakan komunitas yang satu dengan lainnya yang biasanya terletak pada minat, hobi, lokasi komunitas, hingga ruang lingkup komunitas tersebut berada. Dalam sebuah komunitas, individu menjadikan dirinya sendiri sebagai *in-group* yang memiliki rasa kesamaan yang dekat dengan individu lainnya dalam komunitas tersebut dimana mereka memiliki maksud, kepercayaan, sumber daya, resiko, preferensi dan berbagai kondisi lain yang sama.

Hal ini didukung bagaimana secara sosiologis dimana olahraga tidak hanya dilihat sekedar aktivitas fisik, tetapi juga fenomena sosial yang memiliki dampak signifikan dalam berbagai aspek kehidupan menurut perspektif sosiologi. Kegiatan berolahraga dalam sosiologi termasuk kedalam ruang struktur sosial dimana terdapat kaitan antara banyak unsur-unsur sosial yang penting seperti norma sosial, lembaga sosial, kelompok, dan lapisan sosial. Olahraga juga berfungsi sebagai arena tempat berbagai interaksi sosial dan dinamika sosial terjadi. Olahraga disederhanakan sebagai

sebuah aktivitas untuk mengisi waktu luang yang tidak ditkan dengan fungsi mental serta estetika yang tinggi.³³ Hubungan antara olahraga dan masyarakat dapat terbentuk saling memengaruhi dimana pada satu sisi, mempelajari pengaruh nilai, norma, dan ideologi masyarakat terhadap olahraga. Lainnya melihat pengaruh olahraga terhadap kehidupan masyarakat. Perlu juga diingat, keadaan yang berbeda di masyarakat juga memberikan perspektif berbeda dalam melihat olahraga tersebut. Di Kawasan. Fenomena berolahraga di kawasan Gelora Bung Karno (GBK) Jakarta tidak selalu hanya berhubungan dengan kesehatan, tetapi juga sering kali menjadi ajang untuk menunjukkan prestise sosial. Hal ini didukung oleh beberapa alasan dimana berolahraga di GBK bisa menjadi bagian dari gaya hidup yang mencerminkan status sosial tertentu. Orang yang sering terlihat berolahraga di tempat ini mungkin dianggap memiliki gaya hidup sehat dan modern. Selanjutnya, orang-orang yang berolahraga di sana bisa jadi ingin menunjukkan bahwa mereka adalah bagian dari kelompok yang mengikuti tren dan perkembangan zaman. Media sosial berperan besar dalam memperkuat persepsi prestise ini. Banyak orang yang berolahraga di GBK sering kali membagikan kegiatan mereka di media sosial, yang kemudian dapat meningkatkan citra diri mereka di mata teman-teman atau followers mereka. Fenomena ini menunjukkan bahwa motivasi untuk berolahraga tidak selalu murni karena alasan kesehatan, tetapi juga karena faktor-faktor sosial dan budaya yang melekat pada tempat dan aktivitas tersebut.

Isu kesehatan dan kesejahteraan menjadi salah satu bagian yang diperhatikan dalam kehidupan sosial masa kini. Hal tersebut dibuktikan dengan kesehatan menjadi salah satu tujuan pembangunan berkelanjutan dunia yang biasa disebut *Sustainable Development Goals* yang terdapat pada poin ketiganya yaitu kesehatan yang baik dan

³³ Harjo, I. W. W. *Pengantar Sosiologi Olahraga*. Universitas Brawijaya Press, 2018. Hal 2.

kesejahteraan (*good health and well-being*) yang berusaha mewujudkan gaya dan hidup yang sehat, serta mendukung kesejahteraan bagi semua untuk segala rentang usia. Dengan adanya perhatian terhadap kesehatan secara holistik ini mendorong masyarakat modern membentuk komunitas-komunitas olahraga. Komunitas adalah sekelompok orang yang saling antar satu sama lain dari yang seharusnya, dimana dalam sebuah komunitas tersebut terjadi sebuah relasi pribadi yang erat satu sama lain para anggota karena adanya kesamaan *interest* atau *value*.³⁴ Dalam sebuah komunitas hal yang penting berada dalam dukungan sosial yang diberikan kepada anggotanya. Komunitas juga dapat memiliki struktur yang beragam mulai dari yang formal hingga informal. Dalam struktur komunitas formal melibatkan organisasi yang didirikan dengan tujuan tertentu, seperti lembaga ataupun organisasi nirlaba, sedangkan komunitas informal muncul biasanya berdasarkan kesamaan minat atau kebutuhan untuk individu-individu yang terlibat.

Masyarakat telah menanggapi masalah kesehatan yang rumit dan beragam, seperti penyakit kronis, kesehatan mental, atau pandemi global dengan membentuk komunitas yang berfokus pada pengetahuan, dukungan emosional, sumber daya praktis, dan advokasi satu sama lain. Komunitas-komunitas ini tidak hanya memungkinkan orang untuk berbagi pengalaman dan pendekatan yang efektif, tetapi juga mendorong pencegahan, perawatan yang terjangkau, dan persamaan akses kesehatan. Oleh karena itu, masyarakat menghadapi masalah kesehatan dengan lebih kuat dan efektif melalui kerja sama dan solidaritas di dalam komunitas, yang menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan bersama.

³⁴ Kertajaya, Hermawan. *Arti Komunitas*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008. Hal 75.

Keberadaan komunitas olahraga saat ini sangatlah beragam dan luas. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan peningkatan keberadaan komunitas olahraga ini seperti adanya perkembangan teknologi, kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup yang sehat, hingga kebutuhan dukungan sosial untuk membantu mencapai tujuan kebugaran dan kesehatan. Dalam sebuah komunitas olahraga diperlukan struktur yang jelas untuk mendorong tercapainya tujuan bersama, terdapat penekanan tata tertib anggota dalam mewujudkan tujuan kelompok.

Komunitas olahraga memberikan sejumlah manfaat yang signifikan bagi individu. Adanya dukungan yang diberikan oleh sesama anggota merupakan salah satu manfaat utama dari dibentuknya komunitas. Adanya lingkungan yang positif dan mendukung memberikan motivasi untuk terus konsisten dalam latihan mereka. Anggota komunitas lain dapat memberikan dorongan dan dukungan yang diperlukan sesama anggotanya untuk tetap bergerak maju bersama. Komunitas juga memberikan kesempatan untuk belajar dan berkembang untuk anggotanya dengan cara saling bertukar pengetahuan, keterampilan, dan strategi. Pelatih atau pemimpin komunitas dapat memberikan bimbingan dan dorongan agar setiap anggota dapat mencapai potensi secara penuh. Dengan demikian, komunitas olahraga tidak hanya menyediakan sebuah wadah untuk berlatih secara fisik, tetapi menjadi sumber dukungan, pertumbuhan pribadi dan tempat untuk individu melakukan hubungan sosial. Hal ini membantu pemenuhan gaya hidup sehat yang saat ini sangat penting bagi masyarakat.

1.6.3 Konsep *Healthy Lifestyle*

Kehidupan masyarakat modern saat ini mendasari banyak gaya hidup baru yang diadopsi oleh individu-individu. Gaya hidup yang muncul ini dipengaruhi oleh faktor

lingkungan atau bisa dibilang mengikuti perkembangan yang ada di sekitar individu tersebut. Adanya gaya hidup merupakan cara seseorang untuk mengatur kehidupan mereka sehari-hari seperti kebiasaan, preferensi, nilai-nilai, dan perilaku yang mereka terapkan. Tidak hanya sekedar sebagai rutinitas harian, gaya hidup juga mencerminkan identitas dan tujuan seseorang yang mana biasanya gaya hidup ini terkait kesehatan, tingkat aktivitas fisik, kebiasaan tidur, dan lain-lainnya. Isu tentang kesehatan saat ini menjadi sangat penting bagi kehidupan manusia karena sangat bermanfaat agar selalu dapat menjalankan aktivitas dengan lancar. Kesehatan dapat dimaknai pada suatu kondisi fisik, mental, dan juga sosial seseorang yang berjalan dengan baik. Sehingga untuk dapat mencapai atau selalu dalam keadaan yang sehat tersebut, seorang individu selalu berusaha mencapai kualitas kesehatan yang baik dengan cara melakukan gaya hidup sehat.

Salah satu bentuk dari *healthy lifestyle* yang marak dilakukan masyarakat adalah berolahraga atau *workout* yang menjadi salah satu tren yang sangat populer saat ini. Peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan baik fisik dan mental membuat banyak orang semakin termotivasi untuk memasukkan kegiatan fisik di dalam kehidupan sehari-hari. Saat ini semakin banyak orang yang menyadari manfaat dari berolahraga bagi tubuh dan pikiran mereka. Ditambah lagi dengan kesadaran masyarakat akan kehidupan masyarakat modern yang sering berkaitan dengan pola hidup kurang sehat seperti tingkat stress yang tinggi, polusi udara, dan lainnya yang diyakini akan meningkatkan permasalahan kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes, hingga gangguan mental. Meningkatnya kesadaran akan pentingnya berolahraga dipahami menjadi sebagai respons terhadap tantangan kesehatan masyarakat modern.

Adanya pemahaman mengenai gaya hidup sehat dari seorang individu sendiri dapat dilihat dari konsep pikiran yakni mengenai sebuah proses berpikir individu

sebelum melakukan sebuah tindakan tertentu yang tepat dan sesuai. Melalui proses berpikir, individu akan menentukan pilihan tindakan yang dinilai benar untuk dilakukan, sehingga individu akan melalui proses analisis terlebih dahulu sebelum mengambil tindakannya. Hal ini merupakan bagian dari pemikiran George Mead, Mead memandang konsep pikiran yakni melibatkan proses berpikir yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah. Fenomena gaya hidup sehat menjadi bentuk gaya hidup yang sedang diminati oleh banyak orang, utamanya masyarakat perkotaan yang berada pada wilayah kota dengan rentan akan terkena berbagai penyakit. Pola hidup yang dilakukan oleh para pelaku gaya hidup sehat memang lebih teratur dari pola hidup orang pada umumnya. Mereka mengatur pola makan, pola olahraga, pola tidur, dan pola pikiran, beberapa hal tersebut merupakan bentuk pola hidup yang dijalankan guna mendapatkan tubuh yang sehat dalam jangka panjang. Masing –masing individu yang menerapkan gaya hidup sehat memiliki makna atau perspektifnya tersendiri, karena memang gaya hidup sehat tidak mudah untuk dijalani bagi sebagian orang

Tren *healthy lifestyle* dengan berolahraga masa kini pun sangat bervariasi jenisnya yang mencerminkan keinginan individu untuk bisa mengeksplorasi aktivitas fisik yang semakin beragam. Selain olahraga konvensional seperti berlari, bersepeda, dan angkat beban saat ini variasi latihan seperti yoga, pilates, dan lainnya. Selain itu dengan adanya media dan informasi yang tersedia secara bebas saat ini sangat membantu peningkatan kesadaran berolahraga. Adanya konten secara visual yang tersedia dalam media sosial sangat meningkatkan inspirasi dan motivasi banyak individu seperti gambar, atau video atlet yang melakukan latihan. Dengan melihat orang lain yang berhasil mencapai tujuan kebugaran dapat memberikan motivasi kepada penontonnya. Media juga memberikan edukasi dan informasi tentang manfaat berolahraga, tips-tips, teknik latihan dan lainnya yang memudahkan individu untuk

mengerti strategi yang efektif untuk mencapai kebugaran yang diinginkan. Dengan cara ini, media sangat berperan penting untuk memotivasi seseorang untuk terus berolahraga. Adanya informasi, dukungan, dan hiburan, media menciptakan sebuah ruang untuk mendorong gaya hidup aktif dan sehat.

Masyarakat modern saat ini sangat mengetahui akan pentingnya menerapkan *healthy lifestyle* sehingga secara massif masyarakat berolahraga setidaknya 2-3 kali dalam seminggu. Menerapkan *Healthy Lifestyle* dengan cara *workout* saat ini sangat diminati oleh berbagai kalangan dari masyarakat untuk meningkatkan kesehatan mereka. Bahkan dengan adanya media sosial dan informasi yang ada menjadikan berolahraga adalah sebuah *trend* yang meluas pada masyarakat modern dan menjadi gaya hidup. Tetapi, perjalanan menuju gaya hidup sehat tersebut sangat membutuhkan disiplin dan konsistensi yang kuat dari individu yang terkait. Dengan mengadopsi gaya hidup sehat sangat melibatkan pengambilan keputusan berdasarkan pengetahuan individu akan manfaat yang diterima dalam menerapkan gaya hidup sehat.

1.6.4 Subkultur Berolahraga

Subkultur adalah sebuah kelompok dalam masyarakat yang memiliki nilai-nilai, norma-norma, dan gaya hidup yang berbeda dari budaya dominan.³⁵ Dalam konteks olahraga, subkultur dapat diartikan sebagai komunitas atau kelompok orang yang memiliki ketertarikan khusus pada jenis olahraga tertentu dan menjadikannya sebagai bagian integral dari identitas mereka. Subkultur ini terbentuk melalui interaksi sosial yang intens di antara para penggemar atau pelaku olahraga, serta melalui ritual dan simbol yang menjadi ciri khas mereka.

³⁵ Sutopo, O. R., & Lukisworo, A. A. Memahami Budaya Kaum Muda di Era Digital. 2021. Hal 118

Di Indonesia, olahraga masih menjadi subkultur karena belum menjadi prioritas utama bagi masyarakat secara luas. Salah satu alasan utamanya adalah kurangnya fasilitas dan infrastruktur yang memadai. Banyak daerah di Indonesia masih kekurangan sarana olahraga, sehingga masyarakat kesulitan untuk mengakses dan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Selain itu, dukungan dari pemerintah dan sektor swasta juga masih terbatas. Meskipun ada beberapa program pemerintah yang mendukung perkembangan olahraga, dukungan ini belum merata dan konsisten. Keterlibatan sektor swasta dalam mendukung olahraga juga masih minim, baik dalam bentuk sponsorship maupun penyediaan fasilitas. Prioritas utama masyarakat Indonesia cenderung pada aspek ekonomi dan pendidikan. Banyak keluarga fokus pada pemenuhan kebutuhan ekonomi dan pendidikan anak-anak mereka, sehingga olahraga sering kali dianggap sebagai kegiatan sekunder. Hal ini mengakibatkan kurangnya waktu dan sumber daya yang dialokasikan untuk berolahraga. Kurangnya kesadaran akan manfaat olahraga juga menjadi faktor penting. Meskipun manfaat kesehatan dan sosial dari olahraga sudah diketahui, kesadaran ini belum sepenuhnya meresap di kalangan masyarakat. Olahraga sering dipandang sebagai aktivitas rekreasi semata, bukan sebagai bagian integral dari gaya hidup sehat.

Adanya subkultur dipahami sebagai bentuk resistensi simbolik terhadap struktur masyarakat yang ada. Olahraga, dalam hal ini, menjadi sarana bagi individu, terutama anak muda, untuk mengekspresikan kebebasan mereka dan menunjukkan identitas yang berbeda dari arus utama. Dalam konteks ini, olahraga bukan hanya sekadar aktivitas fisik, melainkan juga medium untuk melawan dan mendefinisikan ulang norma-norma sosial yang ada. Selain itu, subkultur olahraga juga mencerminkan pergeseran nilai dalam masyarakat modern, di mana fleksibilitas, inovasi, dan keberanian untuk berbeda menjadi semakin dihargai. Anak muda yang terlibat dalam subkultur ini sering kali

membentuk komunitas-komunitas yang solid, berbagi nilai dan norma yang berbeda dari masyarakat umum, dan membangun identitas kolektif yang kuat. Ini memberikan mereka rasa memiliki dan dukungan sosial yang mungkin tidak mereka temukan dalam struktur sosial yang lebih formal. Secara keseluruhan, subkultur olahraga merupakan cerminan dari dinamika sosial yang lebih luas,

1.6.5 Teori *City of Symbol*

Dalam melihat alasan Kawasan Kompleks Gelora Bung Karno menjadi salah satu destinasi paling populer di Kota Jakarta dapat menggunakan pendekatan teori *City of Symbol*. Dalam menjelaskan teori ini dengan kondisi Kompleks Gelora Bung Karno yang berada di tengah pusat Kota Jakarta, tidak hanya melihat sebagai GBK sebagai tempat untuk berolahraga, Kawasan Kompleks Gelora Bung Karno memiliki simbol yang melekat yang meresap dalam pemahaman masyarakat. Simbol dalam perkotaan dapat menjelaskan mengenai penggunaan sebuah bangunan, objek, ruang, hingga perilaku dalam sebuah lingkup kota yang dapat menyampaikan makna yang dalam dan kompleks yang melekat. Makna-makna ini dapat mencakup seperti identitas budaya, sejarah, nilai-nilai sosial, hingga pemikiran suatu masyarakat. Dalam konteks perkotaan, pemahaman mengenai simbolisasi ini sangat penting untuk membentuk sebuah persepsi atau pengalaman terhadap suatu kota.

Pendekatan *City of Symbol* banyak dibahas Peter J.M Nas dalam karyanya yang berjudul "Cities Full of Symbols" yang mendalami makna simbolis dari kota-kota di banyak negara di dunia. Nas melihat kota-kota tidak hanya menjadi tempat yang secara fisik diperuntukan individu beraktivitas, tetapi memiliki makna yang dapat menunjukkan refleksi hingga budaya masyarakat yang mendiaminya. Nas menjelaskan simbolisme di perkotaan seringkali diekspresikan melalui berbagai cara seperti tata ruang di kota,

arsitektur, nama jalan, patung, puisi, ritual, festival, puisi, hingga situs web.³⁶ Berbagai cara atau fenomena tersebut seringkali disebutkan sebagai “pembawa simbol” dan Nas menjelaskan terdapat 4 tipe pembawa simbol yang ada pada saat ini yaitu simbol material, diskursif, ikonik, dan perilaku.

Simbol material, mengacu pada penggunaan simbol dalam bentuk benda-benda fisik atau material yang dapat mewakili atau merepresentasikan makna, konsep, atau nilai yang dalam dalam konteks sosial. Contoh dalam bentuk simbolisme material adalah arsitektur, seni seperti patung, artefak, rumah, hingga pakaian.

Simbol diskursif, merujuk pada adanya citra atau narasi perkotaan untuk bisa menyampaikan makna simbolis. Simbol diskursif biasanya bekerja melalui cerita, kata, atau wacana yang membentuk makna. Dalam buku *cities full of symbol* oleh nas, adanya *websites* menjadi salah satu pembawa simbol yang penting yang merupakan tipe simbol diskursif. Simbol ini dipandang sebagai cara strategis untuk menyampaikan tujuan kota, baik untuk informasi penduduk setempat atau bahkan dapat meningkatkan angka pariwisata.

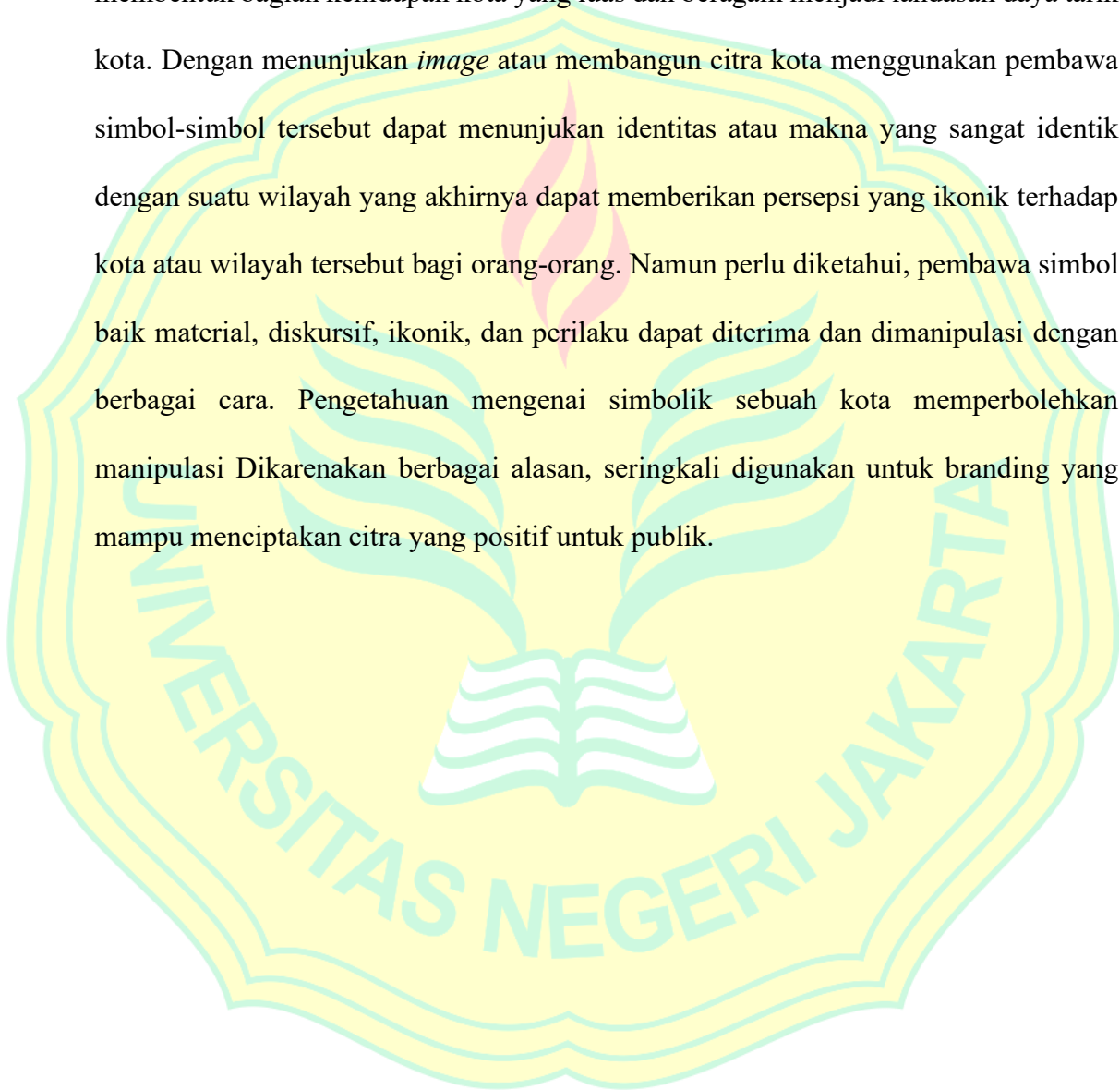
Simbol Ikonik, memperlihatkan bagaimana sebuah tempat, ataupun kota mendapatkan reputasinya diakibatkan seseorang ataupun kelompok. Seorang individu yang membawa atau memiliki reputasi bagi orang-orang dapat menjadikan sesuatu yang melekat pada dirinya akan menjadi ikon.

Simbol Perilaku, diidentifikasi adalah simbol yang muncul karna perilaku yang ditunjukkan masyarakat secara berulang-ulang, seperti ritual, selebrasi besar-besaran, ataupun perilaku yang dilakukan secara terstruktur. Simbol perilaku ini biasanya ditunjukkan dengan ritual-ritual yang sakral dilakukan, namun di masa

³⁶ Nas, P. J. *Cities full of symbols: a theory of urban space and culture*. Leiden University Press. 2011. Hal 9.

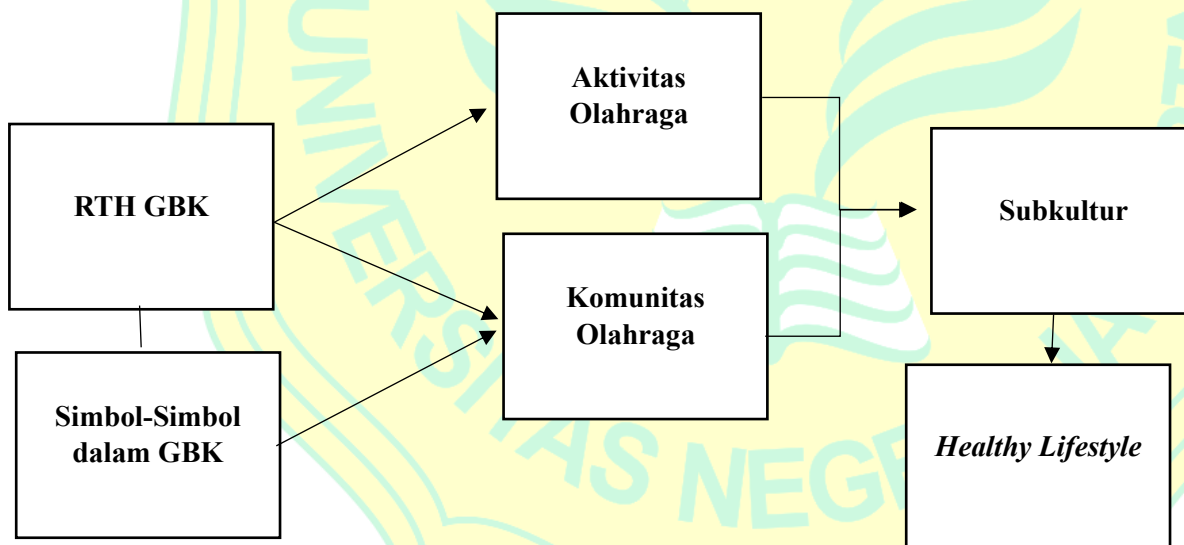
sekarang yang lebih modern khususnya diperkotaan simbol ini bisa ditunjukkan dengan adanya parade, festival, hingga *gathering*.

Adanya struktur simbolik yang dimiliki kotas sangat penting untuk menunjukkan identitas dan gambaran dari kota. Hal ini dapat dilihat dengan simbol urban mampu membentuk bagian kehidupan kota yang luas dan beragam menjadi landasan daya tarik kota. Dengan menunjukkan *image* atau membangun citra kota menggunakan pembawa simbol-simbol tersebut dapat menunjukkan identitas atau makna yang sangat identik dengan suatu wilayah yang akhirnya dapat memberikan persepsi yang ikonik terhadap kota atau wilayah tersebut bagi orang-orang. Namun perlu diketahui, pembawa simbol baik material, diskursif, ikonik, dan perilaku dapat diterima dan dimanipulasi dengan berbagai cara. Pengetahuan mengenai simbolik sebuah kota memperbolehkan manipulasi Dikarenakan berbagai alasan, seringkali digunakan untuk branding yang mampu menciptakan citra yang positif untuk publik.



1.6.6 Hubungan Antar Konsep

Skema 1.2
Pemanfaatan RTH Untuk Mewujudkan Healthy Lifestyle



Sumber: Hasil Intepretasi Peneliti, 2024

1.7 Metodologi Penelitian

1.7.1 Pendekatan Penelitian

Topik permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yakni sebuah pendekatan penelitian yang lebih menekankan pada aspek pemahaman secara mendalam mengenai suatu permasalahan sosial.³⁷ Pengertian pendekatan kualitatif juga adalah suatu pendekatan yang berfokus pada pencarian data di lapangan mengenai suatu permasalahan dan prosedur penemuannya dilakukan tidak menggunakan prosedur statistic atau kuantifikasi.³⁸ Pendekatan kualitatif ini digunakan untuk melihat dan mendalami alasan seorang individu yang terafiliasi dalam sebuah komunitas olahraga memilih ruang terbuka hijau sebagai pusat aktivitas komunitas mereka untuk menjadi ruang bagi mereka mendukung kesehatan, keberlanjutan, pertumbuhan sosial, dan lainnya. Dengan pendekatan kualitatif juga, peneliti menggunakan metode penelitian studi kasus yang mana metode penelitian tersebut secara intensif menyelidiki satu atau kasus lainnya yang berfokus terhadap berbagai detail di dalam kasus dan konteksnya.³⁹

1.7.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah individu atau kelompok yang menjadi sumber informasi dalam suatu permasalahan penelitian. Individu yang memberikan berbagai informasi yang berkaitan dengan permasalahan penelitian sesuai dengan pandangan dan pengalaman yang dimiliki. Adapun subjek penelitian yang diteliti yakni enam orang pengunjung Kawasan Kompleks Gelora Bung Karno yang berumur sekitar 20-31 tahun yang merupakan pengurus dan juga anggota dari komunitas olahraga yang sedang melakukan aktivitasnya di kawasan GBK.

³⁷ Sandu, Siyoto., & M. Ali, Sodik., Dasar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015. Hal 41.

³⁸ Salim, Syahrums, Metode Penelitian Kualitatif, Bandung: Citapustaka Media, 2012. Hal 7.

³⁹ W. Laurence Neuman, Metodologi Penelitian Sosial: Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif, Jakarta: PT. Indeks, 2016. Hal 4.

1.7.3 Lokasi & Waktu Penelitian

Lokasi penelitian yang dipilih adalah ruang terbuka hijau di sekitar Plaza Timur Kawasan Gelora Bung Karno, Jakarta Pusat. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada periode waktu Maret 2024 – Mei 2024 yang dilakukan saat *Weekday* di sore hari menjelang malam sekitar pada pukul 17.00 WIB hingga 20.00 WIB mengingat waktu tersebut merupakan waktu yang tepat bagi banyak komunitas olahraga biasa melakukan aktivitas mereka karena kebanyakan anggota komunitas sedang berlibur dari pekerjaan mereka dan mengisi waktu luang kosong.

1.7.4 Peran Peneliti

Dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian, peneliti memiliki peran sebagai instrumen utama dalam mengumpulkan data dan menafsirkan temuan.⁴⁰ Peneliti mengamati berbagai aktivitas dan pola pemanfaatan yang dilakukan beberapa komunitas olahraga yang berkunjung ke taman hutan kota GBK dengan melakukan observasi terhadap mereka. Selain itu, peneliti juga perlu membangun kedekatan dengan informan yang ingin diteliti untuk mendorong pendalaman dan kelengkapan mengenai informasi yang didapatkan dengan peneliti turun langsung kelapangan dan melakukan wawancara secara langsung.

1.7.5 Teknik Pengumpulan Data

1.7.5.1 Wawancara

⁴⁰ Hardani., dkk, Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif, Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group Yogyakarta, 2020. Hal 18.

Teknik wawancara dilakukan dengan melakukan bentuk komunikasi antara peneliti dan informan dengan mengajukan pertanyaan berdasarkan tujuan yang ingin dicapai. Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara terstruktur dimana wawancara mendalam yang dilakukan peneliti mengacu pada pedoman wawancara yang telah dibuat dan dipersiapkan sebelumnya oleh peneliti. Periode waktu wawancara dilakukan pada bulan April 2024 terhadap beberapa narasumber yakni anggota dan pengurus komunitas yang melakukan aktivitas berolahraga di Kawasan Kompleks Gelora Bung Karno. Data wawancara digunakan untuk melihat secara langsung bagaimana pengalaman dan pandangan secara personal narasumber terhadap adanya komunitas dan Ruang Terbuka Hijau di kota.

1.7.5.2 Observasi

Penelitian ini menggunakan Teknik pengumpulan data observasi secara langsung dimana penulis turun kelapangan dan mengamati subjek yang berada di RTH Gelora Bung Karno mengenai aktivitas yang dilakukan dan bagaimana subjek memanfaatkan keberadaan RTH.

1.7.5.3 Dokumentasi dan Studi Kepustakaan

Pengumpulan data dengan dokumentasi adalah proses mengumpulkan informasi atau dokumen yang relevan sebagai keperluan pendukung suatu penelitian. Dokumentasi membantu untuk menunjang penjelasan mengenai sebuah peristiwa yang dijelaskan dalam penelitian.

Peneliti juga menggunakan studi kepustakaan melalui berbagai sumber bacaan mulai dari buku, *e-book*, jurnal penelitian, artikel, situs berita *online*,

beserta tesis yang relevan dengan penelitian mengenai keberadaan RTH bagi kesehatan pekerja di kota. Studi kepustakaan membantu mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang suatu fokus penelitian.

1.7.6 Triangulasi Data

Triangulasi data adalah pendekatan atau metode yang digunakan dalam sebuah penelitian untuk memverifikasi keabsahan atau keakuratan informasi yang didapatkan oleh penulis. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas penelitian ini dilakukan dengan pengecekan data dari berbagai sumber dengan beberapa cara. Dalam penelitian yang dilakukan, triangulasi sumber digunakan untuk melakukan pengecekan data untuk mengetahui keabsahan dan membandingkan hasil wawancara dengan triangulasi dengan sumber lain sebagai sumber data informasi bahan pertimbangan.

1.8 Sistematika Penulisan

Penelitian ini menyediakan sistematik penulisan terbagi menjadi lima bab pembahasan.

BAB I: Pada bab ini berisi pendahuluan, yang membahas uraian latar belakang masalah, permasalahan penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan penelitian sejenis, kerangka konseptual, metodologi penelitian dan etika penulisan.

BAB II: Pada bab ini akan membahas mengenai keadaan sosio-historis Ruang Terbuka Hijau Kawasan Gelora Bung Karno, dan kondisinya saat ini. Selain itu juga akan menguraikan profil komunitas olahraga beserta profil subjek yang diteliti dan membahas waktu serta intensitas subjek melakukan aktivitas fisik bersama komunitas di RTH Gelora Bung Karno.

BAB III: Dalam bab ini peneliti akan membahas hasil penelitian lapangan yang akan menguraikan motivasi berolahraga masyarakat, eksistensi komunitas, dan bagaimana pola pemanfaatan adanya ruang terbuka hijau di kawasan Gelora Bung Karno bagi komunitas olahraga di sekitarnya yakni sebagai pusat aktivitas, prasarana pendukung, dan prasarana memperkenalkan komunitas.

BAB IV: Bab ini peneliti akan melakukan analisis dari hasil pengolahan data dan pembahasan mengenai adanya simbol-simbol oleh Peter JM Nas dalam kawasan kompleks GBK yakni simbol diskursif, ikonik, dan perilaku yang mampu mendorong motivasi masyarakat berolahraga sekaligus menjadi representasi citra kota sehat

BAB V: Bagian penutup. Bab ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian berupa jawaban-jawaban dari pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan.

Sistematika penulisan ini memiliki tujuan untuk mempermudah dengan merinci pembahasan yang akan dibahas pada setiap babnya.

