

## **Gaya Hidup Manula di Perkotaan dan Lingkungan Binaan yang Mendukung Studi Kasus: Kota Semarang**

**Wijayanti<sup>1)</sup>, Edward Endrianto Pandelaki<sup>2)</sup>**

Jurusan Arsitektur <sup>1,2)</sup>

Universitas Diponegoro<sup>2)</sup>

E-mail : [wijayanti\\_jaft@yahoo.co.id](mailto:wijayanti_jaft@yahoo.co.id)<sup>1)</sup>

E-mail : [epandelaki@yahoo.com](mailto:epandelaki@yahoo.com)<sup>2)</sup>

### **ABSTRACT**

*Along with the increasing of the elderly population in urban as well as in the city of Semarang, there are activities that are conducted in both elderly groups of organizations or interest groups. These activities are routinely carried out and it becomes the elderly lifestyle. This paper gives an overview of the activities of the elderly in several locations in the city of Semarang and the built environment that is used in conducting these activities by using qualitative descriptive methods. Routine activities of the elderly observed are conducted in the residential neighborhood and citywide scale. In each community, activities are conducted in facilities that are already available or in places that were not appropriate.*

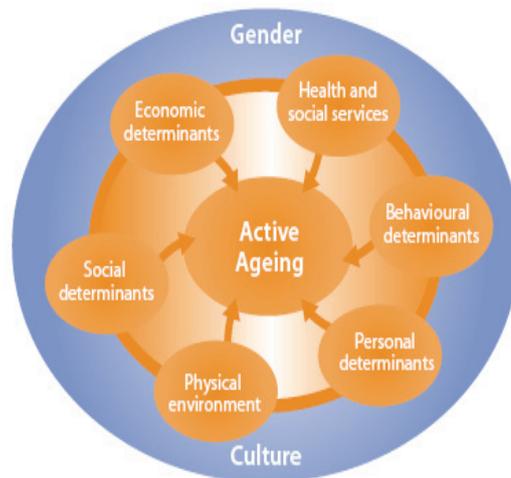
*There are five categories of activities performed by the elderly: social activities, religious activities, sports activities, health check activities and entertainment activities. The description of elderly lifestyle and the built environment that supports it can be an approach of architectural design that responds to the presence of the elderly in a community.*

**Keywords:** *elderly, lifestyle, built environment*

### **1. PENDAHULUAN**

Secara alami proses menua dialami oleh setiap orang. Berdasarkan Sumarni, S (2008), proses menua alami ini termasuk dalam menua biologis dimana perubahan perkembangan yang terjadi bukan karena kebetulan ataupun penyakit. Dengan proses menua alami ini manusia akan menjadi tua dan berdasarkan WHO (1985 dalam Sumarni,S, 2008) seseorang disebut tua bila secara kronologis telah berusia 65 tahun). Namun demikian di Indonesia seseorang yang telah berusia 60 tahun sudah masuk katagori orang tua atau dapat dipanggil dengan istilah lanjut usia (lansia) atau manusia usia lanjut (manula). Dalam paper ini istilah orang tua yang dipakai adalah manula, karena lebih merujuk langsung pada manusia.

Dewasa ini manula menjadi bahasan dalam seala apek. Hal ini karena peningkatan populasi manula di dunia baik di negara maju maupun negara berkembang termasuk Indonesia. Dengan kondisi ini, untuk mempersiapkan manula dapat sehat dan mandiri di lingkungan dimana manula tinggal, WHO telah mengkontribusikan kebijakan yang ditujukan untuk mempromosikan konsep “*Active Ageing*” pada tahun 2002 di Madrid-Spanyol pada acara *The Second United Nations World Assembly on Ageing*. Secara prinsip konsep tersebut ditujukan bagi manula baik yang potensial maupun nonpotensial untuk dapat memperoleh kesempatan yang sama dalam peningkatan harapan hidup yang sehat dan juga peningkatan kualitas hidup (WHO, 2007). Untuk mencapai *Active Ageing*, aspek kesehatan dan pelayanan sosial, aspek sosial, ekonomi, lingkungan fisik, perilaku dan personal dalam latar belakang kultur dan gender menjadi perhatian utama. Hal ini seperti ditunjukkan pada gambar 1 berikut.



**Gambar 1.** Diagram *Active Ageing*  
(Sumber : WHO, dalam Wijayanti 2009)

Setiap aspek saling berkaitan satu sama lain dan saling mempengaruhi. Hal ini seperti yang diuraikan oleh Darmono (1999), di negara-negara berkembang, faktor sosio ekonomik/finansial menjadi penghalang manula untuk mencapai tingkat kesehatan yang baik. Hal ini berbeda dengan negara-negara maju seperti hal di Amerika yang mengalokasikan dana untuk kesehatan manula sebanyak lebih dari 30%.

Untuk mencapai tujuan konsep *Active Ageing*, telah diupayakan program-program yang bertujuan untuk memberikan pelayanan bagi manula di berbagai bidang. Hal ini telah dilakukan oleh negara-negara maju, seperti halnya di Jepang, di antaranya memberikan jaminan hari tua setelah pensiun, memberikan jaminan kesehatan dan kesempatan untuk memperoleh pelayanan manula baik berupa *day care* maupun *home care*, memperoleh kemudahan dalam mengakses sarana dan prasarana lingkungan dengan diterapkannya konsep *Universal Design*. Dengan diupayakannya program-program tersebut manula menjadi lebih bergairah untuk dapat bergaya hidup sehat, aktif dan berperan dalam kehidupan sosial masyarakat secara mandiri. Manula terlihat dimana-mana, baik di lingkungan rumahnya maupun di ruang-ruang publik terutama di daerah perkotaan (Wijayanti, 2007)

Indonesia saat ini sudah mulai menghadapi peningkatan populasi manula. Dengan semakin berkembangnya daerah perkotaan, maka semakin memungkinkan peningkatan populasi manula di perkotaan. Seperti halnya di Semarang, populasi manula semakin meningkat dari tahun ke tahun dengan rata-rata pertambahan pertahunnya sebesar 7.1 % (Wijayanti, 2009). Dengan mengacu pada konsep *Active Ageing*, maka menarik untuk diketahui sejauh mana gaya hidup manula kota Semarang dalam rangka mencapai tujuan konsep *Active Ageing*, yaitu manula yang sehat mandiri, dan dimana serta bagaimana lingkungan binaan yang mendukung kegiatan manula tersebut.

## 2. METODE

Paper ini adalah hasil dari sebuah kajian lapangan dengan menggunakan paradigma kualitatif tentang kegiatan manula yang telah rutin dilakukan dalam mengisi hari tuanya sehingga sudah menjadi gaya hidup manula, dengan studi kasus di kota Semarang. Amatan dilakukan di beberapa lokasi perumahan dan ruang publik di luar perumahan dimana diketahui adanya kegiatan manula yang dilakukan secara rutin. Adapun perumahan yang diamati adalah perumahan dimana banyak dihuni manula, yaitu perumnas Banyumanik, perumnas Krapayak, perumahan pensiunan dosen UNDIP, yang

ketiganya dibangun sekitar tahun 70-an. Ruang publik adalah ruang-ruang di luar perumahan dimana dimungkinkan adanya kegiatan manula. Data primer dari kegiatan manula, lingkungan binaan yang mendukung didapatkan melalui observasi lapangan dan wawancara dengan nara sumber yaitu manula. Secara deskriptif hasil kajian lapangan akan menjelaskan temua gaya hidup manula beserta lingkungan binaan yang mendukung.

## 2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari amatan lapangan dapat diketahui adanya gaya hidup manula yang terwujud dalam katagori kegiatan yang telah dilakukan secara rutin dan merupakan kebutuhan manula dalam mengisi masa tuanya. Katagori kegiatan tersebut adalah :

a. Kegiatan sosial, yang terdiri dari kegiatan arisan yang dilakukan oleh manula di perumahan. Kegiatan ini adalah kegiatan yang rutin dilakukan setiap sebulan sekali dan diadakan secara bergilir di rumah salah seorang warga. Kegiatan ini dilakukan baik dalam lingkungan Rukun Tetangga (RT) maupun di lingkungan Rukun Warga (RW). Namun demikian kegiatan ini juga bisa dilakukan di balai RT atau RW apabila rumah warga tidak mencukupi. Selain kegiatan arisan dalam lingkungan RT maupun RW, kegiatan arisan juga dilakukan oleh kelompok-kelompok pensiunan Pegawai Negri (PWRI) dan pensiunan ABRI (Pepabri). Kegiatan ini juga rutin diadakan sebulan sekali di rumah warga atau di balai RT/RW. Kegiatan tersebut dirasakan manula sangat bermanfaat untuk ajang silaturahmi dan saling berbagi pengalaman serta empati diantara manula.



**Gambar 2.** Kegiatan Arisan PWRI  
(Sumber : Dokumen pribadi)

b. Kegiatan religi, yaitu kegiatan yang dilakukan secara rutin oleh manula di lingkungan rumah dimana manula tinggal. Kegiatan ini adalah pengajian yang dilakukan oleh manula beragama Islam, dan kegiatan kebaktian yang dilakukan oleh manula beragama Nasrani. Untuk kegiatan pengajian dilakukan di rumah warga atau di masjid-masjid lingkungan. Kegiatan pengajian manula tidak secara eksklusif oleh manula tetapi bersama dengan warga muda lainnya, namun ada pemisahan antar kegiatan untuk kaum wanita dan kaum pria. Manula juga aktif dalam bimbingan membaca Al-Quran yang dilakukan di masjid lingkungan. Mereka membimbing anak-anak pada setiap sore hari. Demikian juga dengan kegiatan kebaktian manula juga berbaur dengan kaum muda lainnya namun tidak ada pemisahan antara kaum wanita dan pria. Kegiatan kebaktian tersebut dilakukan di salah satu rumah warga atau di gereja lingkungan yang terdekat dan dilakukan seminggu sekali.



**Gambar 3.** Kegiatan Religi  
(Sumber : Dokumen pribadi)

c. Kegiatan olah raga, yaitu kegiatan manula terutama untuk kebutuhan kebugaran manula. Olah raga yang dilakukan adalah senam, jalan sehat, bersepeda. Kegiatan ini dilakukan dalam kelompok dan dilakukan di luar rumah. Khusus untuk kegiatan senam, di perumahan yang memiliki lapangan olah raga, maka kegiatan senam tidak menjumpai kendala karena adanya lapangan yang sudah siap untuk kegiatan tersebut. Namun demikian, beberapa lapangan olah raga yang ada tidak cukup nyaman digunakan, karena lapangan tersebut digunakan untuk parkir mobil dan ada juga yang tidak didesain secara khusus bahkan sebenarnya adalah jalan lingkungan.. Adapun jalan sehat dan bersepeda dilakukan di lingkungan rumah. Untuk kegiatan bersepeda manula dapat melakukannya sampai jarak yang relatif jauh atau hanya mengelilingi lingkungan rumah mereka ataupun lingkungan perumahan lain yang memiliki lingkungan yang lebih nyaman dan tertata rapi.



**Gambar 4.** Kegiatan Olah Raga  
(Sumber : Dokumen pribadi)

d. Kegiatan pemeriksaan kesehatan, berupa pengecekan tekanan darah, timbang berat badan dan senam ringan. Kegiatan ini dilakukan sebulan sekali di posyandu lansia yang ada di masing-masing RW. Pada kesempatan tersebut manula dapat saling bersilaturahmi satu sama lain sambil menerima pengetahuan kesehatan yang diberikan oleh kader posyandu. Posyandu lansia ini menggunakan balai RT/RW yang ada di lingkungan perumahan. Namun bagi perumahan yang tidak memiliki balai RT/RW maka kegiatan posyandu dilakukan di salah satu rumah warga atau di serambi masjid. Hal tersebut kurang memberikan kenyamanan bagi manula. Hal lain yang kurang memberikan kenyamanan bagi manula saat hadir di posyandu adalah karena ada bangunan yang dipakai

untuk posyandu adalah bekas pos kamling yang tidak luas sehingga kegiatan posyandu tidak dapat dilakukan dengan leluasa.



**Gambar 5.** Kegiatan Posyandu  
(Sumber : Dokumen pribadi)

e. Kegiatan hiburan, yaitu kegiatan yang bersifat menghibur. Kegiatan ini berupa *line dance*, karaoke dan darma wisata. Kegiatan ini dilakukan oleh perkumpulan manula di luar perumahan. Di Semarang ada kurang lebih 15 perkumpulan manula yang diantaranya memiliki kegiatan hiburan. Salah satunya adalah perkumpulan manula Darma Wulan, yang memiliki moto mandiri, terhormat dan bermakna. Fasilitas Perkumpulan Darma Wulan diberi istilah *club house*. Kegiatan hiburan, selain dilakukan di dalam gedung juga dilakukan di luar gedung terutama saat dilaksanakannya kegiatan senam dan darma wisata. Dharma wisata dilakukan karena ada anggota yang memiliki hobi *travelling*, sehingga kegiatan tersebut dilaksanakan baik di dalam maupun ke luar negeri. Ada juga kegiatan dari perkumpulan manula di Semarang yang difasilitasi oleh sebuah rumah sakit swasta. Kegiatan perkumpulan tersebut dilakukan dalam frekuensi yang lebih sering dalam satu minggunya.



**Gambar 6.** Kegiatan Line Dance  
(Sumber : Dokumen pribadi)

### 3. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas menunjukkan bahwa kegiatan manula yang dilakukan rutin dan merupakan kebutuhan manula telah menjadi gaya hidup manula saat ini. Manula sudah merasakan manfaat dari kegiatan tersebut dan mereka melakukan dengan senang. Dari tinjauan konsep *active ageing*, maka gaya hidup manula di kota Semarang untuk sementara ini dapat dikatakan telah mencapai sasaran. Namun akan lebih sempurna bila apa yang telah menjadi gaya hidup manula yang positif tersebut

dapat ditunjang oleh sarana dan prasarna dari lingkungan binaan yang memperhatikan kemudahan dan kenyamanan.

#### 4. DAFTAR PUSTAKA

1. Darmojo, Boedhi et.al, 1999, Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia), Buku Ajar, Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
2. WHO, 2007, Active Ageing, National Commission For Older Persons, Jakarta.
3. Wijayanti, et.al, 2007, Cara Jepang Hargai Lansia, Suara Merdeka 2007-10-29 .
4. Wijayanti, 2009, Ruang Terbuka Perumahan sebagai Rang Sosial Lansia, . Prosiding Seminar Nasional "Implikasi Undang-Undang Penataan Ruang No26 Th 2007 Terhadap Konsep Pengembangan Kota dan Wilayah Berwawasan Lingkungan", ISBN : 978-979-19738-0-9
5. Wijayanti, 2009, Memahami Peran Rancang Kota dan Arsitektur Kota Dalam Mewujudkan Perkotaan Kontemporer dalam Era Globalisasi (Akankah Kota-kota di Indonesia Menjadi Age Friendly Cities), Prosiding Seminar Nasional "Cities 2009 Menuju Penataan Ruang Perkotaan Yang Berkelanjutan, Berdaya Saing, dan Berotonomi", ISBN : 978-979-98808-2-6.
6. Sumarmi, S, et.al, 2008, Ciri-ciri Penyakit Usia Lanjut, Naskah Lengkap, Temu Ilmiah Geriatri Semarang, Dalam Rangka Mengenang Prof.dr. R. Boedhi Darmojo, SpPD-KKV, SpJP, Kger.