

Ruang Publik untuk Kesehatan Mental Masyarakat Perkotaan

Ula Izdihar Azizah dan Andy Mappa Jaya

Jurusan Arsitektur, Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan, Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS)

Jl. Arief Rahman Hakim, Surabaya 60111 Indonesia

e-mail: mappajaya@arch.its.ac.id

Abstrak—WHO menyatakan bahwa “tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental”. Kondisi gangguan kesehatan mental ringan merupakan salah satu tantangan kesehatan yang paling utama di abad ke-21. Penduduk kota lebih beresiko terkena gangguan kesehatan mental yang dikarenakan berbagai macam faktor. Baik gaya hidup maupun kondisi perkotaan memberikan dampak yang kurang baik pada kondisi mental masyarakat urban sehingga dibutuhkan wadah yang mampu mencegah dan mengurangi gangguan kesehatan mental pada penduduk perkotaan. Pendekatan dan metode yang digunakan adalah Biophilic Architecture, yang menjelaskan bahwa biologis manusia memiliki kecenderungan terhadap alam yang berperan dalam meningkatkan kebugaran fisik, emosional, dan intelektual manusia. Kesejahteraan mental maupun fisik masyarakat masih sangat bergantung pada kontak dengan lingkungan alam. Biophilic adalah cara yang inovatif untuk merancang tempat dimana kita hidup, bekerja dan belajar yang bertujuan untuk menciptakan ruang hidup yang sehat dan berpengaruh baik bagi masyarakat. Objek rancang berupa Mental Health Center yang terintegrasi dengan ruang publik, menyatukan program yang bersifat privat yaitu sebuah area konsultasi informal dan program yang bersifat publik seperti roof garden dan area bermain dalam satu kesatuan objek rancang sebagai wadah untuk mencegah dan mengurangi tingkat gangguan kesehatan mental ringan sehingga memberikan manfaat bagi kondisi kesehatan mental masyarakat dan berpengaruh pada kualitas hidup masyarakat perkotaan.

Kata Kunci— Alam, Biophilic, kesehatan mental, ruang publik.

I. PENDAHULUAN

KESEHATAN manusia merupakan hal yang penting dalam kehidupan. Pengertian sehat menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 1975 adalah suatu kondisi yang terbebas dari segala jenis penyakit, baik fisik, mental, dan sosial [1]. WHO menyatakan bahwa “tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental” [1]. Kesehatan mental merupakan dasar manusia untuk berpikir, berinteraksi satu sama lain dan menjalani hidup. Mental yang sehat memberikan banyak kontribusi bagi kesehatan tubuh yang berpengaruh langsung pada kualitas hidup seseorang. Kesehatan mental merupakan aspek penting yang kadang kurang diperhatikan. Berkaitan dengan tiga aspek kesehatan manusia lainnya, kesehatan mental mampu mempengaruhi semua aspek kesehatan yang lain baik secara langsung maupun tidak langsung [2].

Berdasarkan data yang dihimpun oleh WHO, 1 dari 20 orang di dunia mengalami kondisi kesehatan mental yang terganggu. Prediksi WHO dalam dua dekade mendatang diperkirakan lebih dari 300 juta penduduk dunia akan mengalami gangguan kesehatan mental [1]. Penelitian yang dilakukan oleh Montreal Imaging Stress Task menunjukkan 12 persen penduduk kota lebih beresiko terkena gangguan kesehatan mental dibandingkan dengan penduduk yang tinggal di pedesaan. Tabel 1 menunjukkan bahwa kondisi gangguan kesehatan mental masyarakat saat ini lebih mengarah ke gangguan Neurosa yang merupakan gangguan kesehatan mental ringan.

Surabaya sebagai kota metropolitan kedua di Indonesia memiliki penderita gangguan kesehatan mental ringan yang semakin meningkat setiap tahunnya sehingga dibutuhkan tempat pencegahan dan pengurangan gangguan kesehatan mental ringan. Hal tersebut harus dapat ditampung dalam sebuah bentuk arsitektural yang berpengaruh secara psikologis bagi masyarakat sehingga harus memperhatikan setiap elemen arsitektural yang digunakan. Pendekatan dan metoda rancang yang tepat sebagai dasar perancangan digunakan untuk mencapai tujuan. Pada objek rancang ini, perancang menggunakan Biophilic Architecture yang akan dijelaskan lebih lanjut pada sub-bab berikutnya. Selain itu dilakukan analisa kebutuhan dan aktivitas masyarakat yang berpengaruh baik pada mental masyarakat. Objek rancang yang diusulkan adalah sebuah wadah konsultasi informal yang terintegrasi dengan ruang publik yang dapat digunakan sebagai tempat bermain, berolahraga, bersosialisasi dan mengembalikan masyarakat ke alam sehingga memberikan manfaat bagi kondisi kesehatan mental masyarakat.

II. PENDEKATAN DESAIN

Arsitektur memiliki hubungan yang berkaitan erat dengan kehidupan manusia. Desain arsitektur dapat berpengaruh dalam kesehatan mental manusia, sehingga seharusnya arsitektur dirancang dengan memperhatikan efek psikologis manusia. Biophilic Architecture adalah sebuah upaya desain yang terbentuk dengan menerjemahkan pemahaman afinitas manusia yang melekat untuk berafiliasi dengan sistem alam [3]. Konteks kecenderungan ini didominasi oleh elemen sensorik seperti cahaya, suara, bau, angin, air, vegetasi, dan

Tabel 1.
Taksiran Kasar Jumlah Penderita Gangguan Kesehatan Mental dalam Satu Tahun di Indonesia

Jenis Gangguan Kesehatan Mental	Jumlah Penderita
Psikosa Fungsional	520.000 (4%)
Sindroma Otak Organik Akut	65.000 (0.5%)
Sindroma Otak Organik Kronis	1.300.000 (1%)
Retardasi Mental	2.600.000 (2%)
Neurosa	6.500.000 (5%)
Psikosomatik	6.500.000 (5%)
Gangguan Kepribadian	1.300.000 (1%)
Ketergantungan Obat	1000
Total	17.616.000 (13,5%)

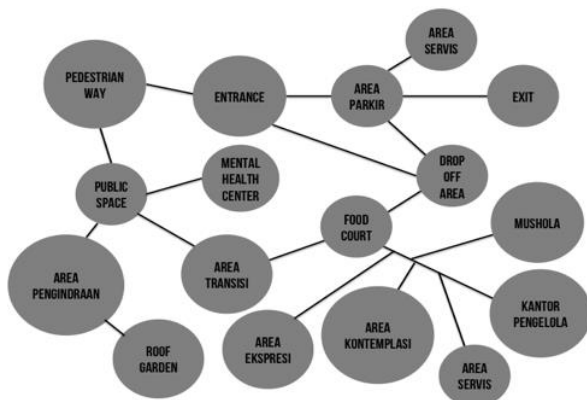
Sumber: Buku: "Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa" oleh W.E. Maramis: 133



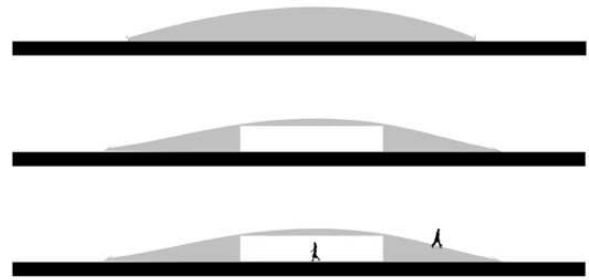
Gambar 1. Manusia dengan lingkungan alam
Sumber: Google



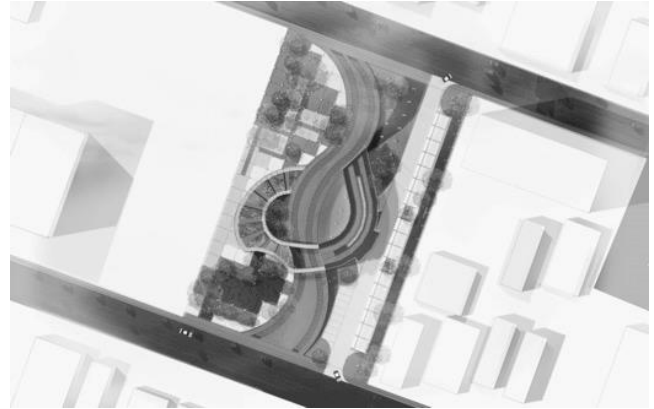
Gambar 2. Contoh aplikasi Biophilic dalam arsitektur.
Sumber: Google



Gambar 3. Organisasi ruang.
Sumber: Koleksi Pribadi



Gambar 4. Konsep bentukan objek rancang.
Sumber: Koleksi Pribadi



Gambar 5. Rancangan tapak.
Sumber: Koleksi Pribadi



Gambar 6. Perspektif bangunan.
Sumber: Koleksi Pribadi



Gambar 7. Perspektif ruang luar.
Sumber: Koleksi Pribadi



Gambar 8. Perspektif ruang luar.
Sumber: Koleksi Pribadi



Gambar 9. Interior ruang konsultasi Mental Health Center.
Sumber: Koleksi Pribadi



Gambar 10. Interior ruang tunggu Mental Health Center.
Sumber: Koleksi Pribadi

lansekap. Kesejahteraan fisik dan mental masyarakat masih sangat bergantung pada kontak dengan lingkungan alam, yang termasuk kebutuhan mewah bagi masyarakat perkotaan modern [4]. (Gambar 1)

Berikut adalah kecenderungan-kecenderungan manusia pada alam menurut Kellert (2005); kontak dengan alam dapat mempercepat pemulihan penyakit, orang yang tinggal dekat dengan ruang terbuka memiliki lebih sedikit masalah kesehatan dan sosial, kantor dengan pencahayaan dan ventilasi alami dapat meningkatkan kinerja dan motivasi pekerja serta menurunkan tingkat stres, kontak dengan alam dapat meningkatkan fungsi kognitif pada manusia untuk mengerjakan tugas-tugas yang membutuhkan konsentrasi dan memori, otak manusia merespon elemen sensorik yang berasal dari lingkungan alam, dan masyarakat dengan

lingkungan alami memiliki kualitas hidup yang lebih baik [3].

Biophilic, merupakan pendekatan dalam mewujudkan desain yang dapat menumbuhkan kontak antara manusia dan alam di dalam bangunan dan lansekap modern. (Gambar 2) Pada Biophilic Architecture, diidentifikasi dua dimensi dasar, diikuti dengan enam elemen rancang, yang berhubungan dengan 70 atribut desain yang digunakan sebagai metoda desain. Atribut-atribut desain tersebut digunakan sebagai cara merancang dan disesuaikan dengan kondisi lahan di kota Surabaya. Dimensi dasar pertama adalah dimensi organik atau naturalistik, yang didefinisikan sebagai bentuk dalam lingkungan binaan secara langsung, tidak langsung, atau simbolis mencerminkan afinitas manusia yang melekat pada alam. Pengalaman langsung mengacu pada kontak yang relatif tidak terstruktur dengan fitur mandiri dari lingkungan alam seperti sinar matahari, tumbuhan, hewan, habitat alami, dan ekosistem. Pengalaman tidak langsung melibatkan kontak dengan alam yang membutuhkan input manusia di dalamnya, seperti tanaman pot, air mancur. Pengalaman simbolik tidak melibatkan kontak langsung dengan alam nyata, melainkan representasi dari dunia alam melalui gambar, video, metafora, dan foto. Dimensi dasar kedua Biophilic adalah dimensi vernakular, didefinisikan sebagai bangunan dan lansekap yang menghubungkan budaya dan ekologi dari wilayah atau wilayah geografis tertentu. Dimensi ini mencakup sense dari suatu tempat, bagaimana bangunan dan lansekap dapat bermakna pada seseorang sehingga menjadi bagian integral individu dan identitas kolektif. Enam elemen Biophilic Architecture antara lain adalah fitur lingkungan, bentuk alami, pola alam, cahaya dan ruang, hubungan berdasarkan ruang dan hubungan manusia dengan alam [3].

Biophilic adalah cara yang inovatif untuk merancang tempat dan ruang hidup, bekerja, dan belajar yang bertujuan untuk menciptakan ruang yang sehat dan berpengaruh baik bagi masyarakat modern perkotaan. Biophilic Architecture dapat mengurangi stres, meningkatkan kreativitas, kejernihan pikiran, meningkatkan kesejahteraan kita dan mempercepat penyembuhan [3].

III. KONTEKS DESAIN

Batasan fungsi dari objek adalah sebagai sarana penyembuhan dan pencegahan gangguan kesehatan mental bagi masyarakat Surabaya, yang terbagi menjadi dua zona berdasarkan tingkat gangguan kesehatan mental yang menjadi fokus permasalahan yaitu ringan dan tingkat lanjut atau sedang yang membutuhkan ahli seperti Psikolog dan Psikiater namun tidak untuk penderita tingkat berat (psikotik) yang memerlukan perawatan khusus di Rumah Sakit Jiwa.

Tujuan utama dari perancangan objek berdasarkan isu yang diangkat adalah menjadi wadah bagi masyarakat perkotaan di Surabaya untuk melakukan aktivitas yang dapat

mencegah dan mengurangi tingkat gangguan kesehatan mental seperti seperti konsultasi, terapi, bermain, berolahraga, bersosialisasi, dan menenangkan diri. Sasaran objek ditujukan kepada seluruh masyarakat Surabaya yang berkeinginan untuk sejenak melepas penat di tengah kesibukan mereka dan yang berkeinginan untuk melakukan konsultasi pada ahli sehingga dapat mencegah maupun mengurangi gangguan kesehatan mental ringan pada diri mereka masing-masing. Berdasarkan konteks desain yang ditujukan bagi masyarakat perkotaan maka perlu dilakukan pemilihan lahan yang sesuai dengan kriteria lahan yaitu berada di pusat kota Surabaya dan mudah dijangkau namun tidak dilalui oleh jalan utama sehingga tidak terlalu bising. Dengan diletakkan di pusat kota, diharapkan respon arsitektural ini mampu menjadi oase di tengah sibuknya kehidupan perkotaan.

IV. KONSEP DESAIN DAN HASIL EKSPLORASI

Penyelesaian dari permasalahan isu dilakukan dengan menganalisa kebutuhan masyarakat dan menentukan pendekatan arsitektural yang sesuai. Objek rancang merupakan Mental Health Center yang terintegrasi dengan Public Space. Konsep utama dari objek rancang ini adalah menggabungkan alam dengan bangunan sehingga objek rancang dapat menjadi oase ditengah padatnya perkotaan dan pengunjung dapat merasakan suasana berbeda. (Gambar 6) Objek rancang ini dapat mengakomodasi berbagai kegiatan dan memiliki elemen arsitektural yang berpengaruh pada kondisi mental pengunjung. Objek rancang ini memperhatikan beberapa elemen dan atribut desain dalam Biophilic Architecture yang sesuai dengan kondisi eksisting lahan.

Pada eksisting lahan, terdapat banyak pohon yang dapat digunakan sebagai peneduh. Berdasarkan arah sinar matahari, sisi barat dan utara lahan terkena sinar matahari paling tinggi sehingga pohon eksisting pada kedua area tersebut dipertahankan. Keberadaan pohon eksisting pada lahan dipertahankan semaksimal mungkin. Lahan diapit oleh dua jalan sekunder yang masing-masing memiliki satu jalur sehingga area masuk dan keluar dibuat terpisah untuk meminimalisir kemacetan. Berdasarkan atribut dan elemen desain pada pendekatan Biophilic Architecture, maka bentuk yang dimunculkan adalah bentukan alam. Bentuk bukit dipilih karena efisien dan dapat memaksimalkan ruang yang ada. (Gambar 4) Garis lengkung menjadi garis dominan pada bangunan. Roof garden digunakan untuk menghilangkan batasan antara lantai dan atap serta menjadi satu bagian dalam satu kesatuan lansekap. Dengan lahan ruang hijau yang semakin sedikit dan fasilitas berbeda yang akan diakomodasi maka area ini dimanfaatkan sebaik mungkin untuk memperbanyak taman dengan cara membuat taman pada setiap level. (Gambar 7,8) Ruang dalam dari objek rancang ini khususnya pada Mental Health Center

menekankan pemilihan warna, material, tekstur, bentuk perncahayaannya dan skala sehingga menghilangkan kesan bangunan klinis. (Gambar 9,10)

V. KESIMPULAN/RINGKASAN

Objek rancang berupa Mental Health Center yang terintegrasi dengan ruang publik sebagai wadah untuk mencegah dan mengurangi tingkat gangguan kesehatan mental ringan sehingga memberikan manfaat bagi kondisi kesehatan mental masyarakat dan berpengaruh pada kualitas hidup masyarakat perkotaan.

Biophilic Architecture menjadi dasar perancangan dari keseluruhan objek rancang. Fasilitas-fasilitas utama memperhatikan elemen-elemen rancang yang tercakup dalam Biophilic dan elemen terapeutik yang dapat mempengaruhi kondisi mental pengunjung. Dengan konsep menggabungkan alam dengan bangunan, objek rancang ini dapat memberikan sesuatu yang berbeda di tengah padatnya kehidupan kota. (Gambar 6, 7, 8) Objek rancang ini diharapkan dapat memenuhi tujuan perancang yaitu mencegah dan mengurangi tingkat gangguan kesehatan mental neurosa yang dialami oleh masyarakat perkotaan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization (2016), diakses pada 7 Oktober 2015 <<http://www.who.int/en/>>
- [2] Friedman, Michael (2010), Why There's No Health without Mental Health, diakses pada 6 November 2015 <http://www.huffingtonpost.com/michael-friedman-lmsw/mental-health-whey-theres_b_793214.html>
- [3] Kellert, Stephen, The Theory of Biophilic Design. 2005
- [4] University of Washington (2015), Mental Health and Function, diakses pada 6 November 2015 <https://depts.washington.edu/hhwb/Thm_Mental.html>