

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kota atau kawasan perkotaan merupakan wilayah dengan kepadatan penduduk yang tinggi akibat adanya konsentrasi aktivitas atau pusat-pusat kegiatan masyarakat (Pontoh, 2015). Kurangnya keberadaan ruang terbuka hijau di wilayah perkotaan membuat generasi muda memiliki keterbatasan dalam berinteraksi langsung dengan alam. Gaya hidup urban yang identik dengan kenyamanan dan efisiensi menyebabkan banyak remaja lebih memilih menghabiskan waktu luang di dalam ruangan, menikmati hiburan berbasis teknologi, dan enggan melakukan aktivitas di luar ruangan (Putri et al., 2023). Selain itu, tekanan pekerjaan yang tinggi juga berkontribusi pada terbatasnya waktu untuk menikmati ruang terbuka hijau. Penelitian oleh (Putri et al., 2023) menunjukkan bahwa lingkungan perkotaan yang kurang mendukung gaya hidup sehat berkaitan erat dengan penurunan kesehatan mental.

Lingkungan alami atau keberadaan ruang terbuka hijau terbukti memiliki dampak positif bagi kesehatan mental, di mana ruang tersebut mampu membantu menurunkan tingkat stres dan tekanan emosional. (Putri et al., 2023). Berbagai aktivitas yang dilakukan di ruang terbuka hijau dapat meningkatkan efek positif. Fakhri Mashar (2021) menyebutkan Ruang Terbuka Hijau (RTH) di wilayah perkotaan merupakan bagian dari area terbuka yang dipenuhi oleh berbagai jenis tumbuhan, baik yang asli maupun hasil introduksi, yang berfungsi untuk

mendukung aspek ekologi, sosial-budaya, serta estetika arsitektural, dan pada akhirnya memberikan manfaat ekonomi bagi masyarakat. RTH juga berperan sebagai ruang publik yang secara khusus disediakan oleh pemerintah untuk memenuhi kebutuhan warga (Rosianti et al., 2018)

Kota Palembang memiliki salah satu Ruang Terbuka Hijau (RTH) yang terletak di kawasan Jakabaring, yaitu Jakabaring *Sport City*. Kawasan ini dikenal sebagai area yang modern, eksklusif, dan sering dikunjungi oleh warga lokal maupun wisatawan (Rosianti et al., 2018). Jakabaring *Sport City* sendiri merupakan kompleks olahraga yang berdiri di atas lahan seluas 325 hektar, berlokasi di wilayah Seberang Ulu, sekitar 5 kilometer dari pusat Kota Palembang (Rosianti et al., 2018). Dalam memilih lokasi penelitian, peneliti menetapkan Ruang Terbuka Hijau Jakabaring *Sport City* sebagai objek utama karena kawasan ini memiliki karakteristik yang paling relevan dengan tujuan penelitian, yaitu mengkaji fungsi RTH dalam meningkatkan kesehatan mental generasi Z. Jakabaring *Sport City* merupakan kawasan hijau yang luas, modern, dan multifungsi, dilengkapi dengan berbagai fasilitas rekreasi, olahraga, serta ruang refleksi yang mendukung aktivitas fisik maupun relaksasi. Karakteristik ini memberikan kesempatan bagi pengunjung, khususnya generasi muda, untuk mendapatkan manfaat psikologis secara lebih maksimal dibandingkan dengan RTH lain di Kota Palembang. Jika dibandingkan dengan RTH seperti Taman Kambang Iwak yang cenderung sempit dan ramai oleh aktivitas komersial, atau Taman Wisata Alam Pundi Kayu yang lebih berfokus pada konservasi hutan pinus dan wisata keluarga, kawasan Jakabaring dinilai lebih representatif sebagai ruang

terbuka hijau yang mendukung kebutuhan psikologis dan sosial generasi Z. Selain itu, aksesibilitas yang tinggi melalui berbagai moda transportasi seperti LRT, bus kota, dan kendaraan pribadi menjadikan Jakabaring mudah dijangkau oleh masyarakat luas, termasuk mahasiswa dan pelajar yang menjadi bagian dari generasi Z. Oleh karena itu, pemilihan lokasi ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran RTH dalam mendukung kesehatan mental generasi muda di Kota Palembang. Ruang Terbuka Hijau seperti ini dapat menjadi pilihan alternatif bagi masyarakat kota untuk bersantai atau berwisata karena sifatnya yang terjangkau secara ekonomi. Aktivitas rekreasi di alam terbuka atau *outdoor recreation* juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana terapi yang efektif bagi individu dengan gangguan kesehatan mental. Salah satu manfaat biopsikososial dari kegiatan ini adalah manfaat emosional, seperti membaiknya suasana hati, pengalihan dari masalah psikologis, meningkatnya kemampuan dalam menghadapi stres, tumbuhnya kematangan emosi, serta peningkatan dalam menerima diri dan lingkungan.

(Fakhri Mashar, 2021) Ruang terbuka hijau memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental. Penelitian di Surabaya menunjukkan bahwa individu yang sering berkunjung ke ruang terbuka hijau memiliki skor kesehatan mental yang lebih tinggi (Oktaviyani & Ariana, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa ruang terbuka hijau (RTH) memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental generasi muda, termasuk Gen-Z. Lingkungan hijau dapat meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi. Di era perkembangan teknologi digital banyak memberikan dampak dalam kehidupan

sehari-hari, termasuk dalam Kesehatan mental. Kesehatan mental adalah keadaan seseorang dalam kondisi normal dimana batin dalam kondisi tenang, sehingga kehidupan sehari-hari dapat berkembang (S et al., 2024). (Word Population Review, (2023) dalam (S et al., 2024) menyebutkan negara dengan penduduk depresi pertama di tempati oleh negara Ukraina dengan jumlah 6,3% dari jumlah penduduknya. Di urutan kedua ada negara Amerika Serikat dengan jumlah 5,9% dari jumlah penduduknya, dan di urutan ketiga ada negara Estonia dengan jumlah 5,9% dari jumlah penduduknya. Adapun negara Indonesia dengan jumlah 3,7% dari jumlah penduduknya. Selain data di atas, laporann lain menunjukkan bahwa 91% dari Gen Z mengalami stres, dan 58% mengalami kecemasan yang tinggi (American Psychological Asosiation Logo, 2020) dalam (S et al., 2024). Pendapat ini juga didukung oleh penelitian (Williams, 2020) dalam (S et al., 2024) Gen Z lebih rentan terhadap depresi dan kecemasan dibandingkan generasi-generasi sebelumnya, terutama karena kecanduan media sosial.

Gen-Z lahir di kisaran tahun 1997-2012, memiliki perbedaan dengan Generasi sebelumnya, seperti Generasi baby bomers, Gen X, Gen Millenials. Generasi Z tumbuh di era digital, Gen-Z memiliki pengetahuan yang luas tentang teknologi dan media sosial. Mereka adalah "*Digital Natives*" yang bergantung pada internet untuk berkomunikasi, mencari informasi, dan menikmati hiburan. Sedangkan generasi sebelumnya, seperti generasi millennial lebih terbiasa dengan teknologi konvensional sebelum muncul internet, sementara generasi X dan baby boomers lebih terbiasa dengan teknologi tradisional (Christiani & Ikasari, 2020). Gen-Z cenderung lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental karena

mereka lebih sering menghabiskan waktu di media sosial, yang dapat memicu perbandingan sosial, tekanan untuk tampil sempurna, serta kecemasan yang tinggi. Kelompok ini umumnya terdiri dari pelajar, mahasiswa, dan pekerja muda yang berada dalam rentang usia rawan terhadap stres akibat tekanan akademik, pencarian jati diri, dan rasa cemas yang berlebihan. Salah satu penyebabnya berasal dari kondisi lingkungan, khususnya di wilayah perkotaan. Tantangan seperti kemacetan, suhu udara yang panas dan pengap, kurangnya rasa aman, serta terbatasnya ruang gerak dapat memperparah tingkat stres. Dalam hal ini, Ruang Terbuka Hijau (RTH) memiliki peran penting tidak hanya sebagai tempat meredakan stres, tetapi juga berfungsi sebagai penopang ekologi kota, penghasil oksigen, penyerap air hujan, serta penyaring polusi udara. (Khabir et al., 2022). Hastini et al. (2020) mengemukakan bahwa Generasi Z dikenal sebagai generasi yang responsif terhadap berbagai situasi, cenderung fokus pada kehidupan saat ini, dan sering mengabaikan pertimbangan jangka panjang. Mereka lebih mengutamakan kesenangan, sehingga batas antara pekerjaan dan hiburan kerap kali menjadi kabur. Selain itu, terdapat kecenderungan kurangnya minat untuk memahami sesuatu secara mendalam dan kurang mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan mereka. Perkembangan teknologi juga turut memberikan tekanan tersendiri, sebab Gen-Z kerap melakukan banyak aktivitas sekaligus (multitasking), yang menyebabkan perhatian mereka terbagi ke berbagai hal secara bersamaan (Ambasarie, 2021).

Selain itu faktor lain yang menyebabkan Gen-Z mengalami stres adalah karena pengeluarannya lebih besar dibandingkan pendapatan yang dibekukan oleh

gaya hidup dari Gen-Z (Khabir et al., 2022). Menurut hasil Asia Care Survey yang dirilis oleh Manulife pada Januari 2024, masyarakat Indonesia tidak hanya khawatir terhadap penyakit fisik, tetapi juga terhadap berbagai gangguan kesehatan mental. Survei yang melibatkan lebih dari 1.000 responden ini menunjukkan bahwa stres menjadi masalah kesehatan mental yang paling banyak dikhawatirkan, dengan persentase sebesar 56,0%. Di posisi kedua terdapat gangguan tidur yang dialami oleh 42,6% responden. Sementara itu, 28,2% responden mengalami kecemasan, 24,9% merasakan kesepian, dan 20,7% lainnya melaporkan mengalami depresi. Dan tercatat ada 9,10% responden yang mengalami gangguan kognitif. Data yang diperoleh dari Bappeda Litbang Kota Palembang pada tahun 2023 data menunjukkan bahwa orang yang terkenal gangguan mental emosional di Palembang Mencapai 9,8 per 100.000 penduduk, sementara orang yang terkena depresi pada usia ≥ 15 tahun adalah 6,1 per 100.000 penduduk. Diketahui dari data profil Dinas Kesehatan Kota Palembang (2017), jumlah kunjungan gangguan jiwa sekitar 53.655 orang dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 56.489 orang.

WHO (2014) mendefinisikan kesehatan bukan hanya sekadar bebas dari penyakit atau gangguan fisik, tetapi merupakan keadaan yang utuh mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Sementara itu, kesehatan mental digambarkan sebagai kondisi yang sejahtera di mana seseorang mampu mengenali potensi dirinya, mengelola tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif dan efektif, serta turut berperan dalam lingkungan sosial atau komunitasnya (WHO, 2014). Tambunan et al., (2021) Kesehatan mental sangat perlu dipulihkan karena

sangat berpengaruh besar terhadap kualitas hidup seseorang. Ketika kesehatan mental seseorang terganggu, dapat mengalami stres, kecemasan, dan depresi yang dapat mengganggu dalam kehidupan sehari-hari. Tambunan et al., (2021) menjelaskan alasan sangat penting untuk memulihkan kesehatan mental adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan Kualitas Hidup; kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk menjalani hidup dengan baik, memulihkan kesehatan mental juga dapat membantu seseorang merasa lebih baik, damai, dan bahagia
2. Meningkatkan Kemampuan berinteraksi dan Berpikir; kesehatan mental yang baik, mendukung untuk berinteraksi dengan orang lain secara positif dan meningkatkan keterampilan sosial dan hubungan interpersonal. Kesehatan mental yang baik sangat penting untuk kemampuan berpikir yang lebih fokus dan penting untuk mengambil keputusan dan penyelesaian masalah.
3. Mengurangi Stres dan Kecemasan; proses pemulihan dapat membantu individu mengelola stres dan kecemasan dengan lebih efektif.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kesehatan mental bukan hanya berarti bebas dari gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kondisi sejahtera secara fisik dan psikologis, di mana individu mampu menghadapi tekanan hidup dengan wajar. Sebaliknya, gangguan pada kesehatan mental dapat berdampak negatif terhadap kondisi fisik. Salah satu contoh yang umum terjadi adalah stres. Seseorang yang mengalami stres cenderung mengalami keluhan fisik seperti sakit kepala. Jika stres berlangsung dalam waktu yang lama, sistem peredaran darah dapat terganggu, menyebabkan aliran darah ke jantung berkurang, suplai oksigen

ke sel-sel tubuh terhambat, dan secara bertahap melemahkan sistem kekebalan tubuh. Hal ini lah yang mendorong penulis untuk meneliti mengenai “Fungsi Ruang Terbuka Hijau *Jakabaring Sport City* untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Gen-Z di Kota Palembang” guna untuk mengetahui seberapa berfungsinya Ruang Terbuka Hijau mendukung kesehatan mental Gen-Z terutama di Kota Palembang.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah terkait fungsi ruang terbuka hijau (RTH) terhadap Kesehatan mental Gen-Z dapat mencakup beberapa aspek, yaitu:

a. Kurangnya kesadaran manfaat RTH

Banyak Gen-Z yang lebih suka menghabiskan waktu di dalam ruangan dengan gadget daripada di RTH karena kurangnya pengetahuan tentang manfaat RTH bagi Kesehatan mental.

b. Kualitas RTH yang tidak memadai

RTH sering kali tidak terawat dengan baik, kotor, atau tidak aman, dan tidak memiliki fasilitas pendukung seperti tempat duduk, dan jalur penjalan kaki

c. Pengaruh teknologi dan media social

Karena kecanduan teknologi, Gen-Z kurang berinteraksi dengan lingkungann hijau. Mereka lebih tertarik pada media sosial daripada aktivitas luar ruangan

- d. Tingginya tingkat stress dan gangguan mental di kalangan Gen-Z

Gen-Z lebih rentan terhadap stress dan kecemasan karena tekanan dari kehidupan sosial, pekerjaan dan akademik. Kurangnya waktu untuk melepas stress secara alami seperti dalam RTH, memperburuk masalah Kesehatan mental.

- e. Kurangnya kebijakan dan perencanaan kota pada RTH

Kebijakan RTH tidak memenuhi kebutuhan psikologis Gen-Z, dan banyak kota lebih focus pada pengembangan komersial daripada menyediakan RTH yang cukup

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah

- a. Fokus Penelitian: Penelitian ini akan membahas fungsi RTH untuk meningkatkan kesehatan mental Gen-Z, dengan penekanan pada bagaimana akses dan kualitas RTH memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Gen-Z yang dimaksud dalam penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan dengan kisaran umur 11-28 Tahun.
- b. Aspek yang Diteliti:
1. Desain Taman: Mempertimbangkan elemen desain yang menarik dan fungsional dalam RTH yang dapat menarik minat generasi Z.
 2. Keragaman Vegetasi: Meneliti bagaimana variasi jenis tanaman dan vegetasi dapat memengaruhi pengalaman emosional dan psikologis individu.

- c. Variabel yang Diperhatikan:
 - a. Aktivitas Fisik: Mengkaji hubungan antara aktivitas fisik yang dilakukan di RTH dan dampaknya terhadap kesehatan mental.
 - b. Interaksi Sosial: Menganalisis bagaimana RTH berfungsi sebagai tempat untuk interaksi sosial yang positif, yang penting bagi kesejahteraan mental.
 - d. Konteks Lingkungan: Mempertimbangkan bagaimana lingkungan perkotaan yang padat dapat memengaruhi akses dan kualitas RTH, serta dampaknya terhadap kesehatan mental generasi Z.

1.2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini yaitu: Bagaimana Fungsi Ruang Terbuka Hijau untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Gen-Z di Kota Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian dari penelitian ini yaitu: Mengetahui Fungsi Ruang Terbuka Hijau untuk meningkatkan kesehatan mental Gen-Z di Kota Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak tertentu sebagai berikut:

- a. Bagi Pemerintah

Penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang kebijakan mendukung pengembangan RTH yang ramah kesehatan mental, khususnya untuk kelompok muda (Gen-Z) di Palembang dan memberikan data empiris yang bermanfaat bagi pemerintah dalam merencanakan dan menata kota dengan memperbanyak Ruang Terbuka Hijau yang kondusif untuk kesehatan mental warganya.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan meningkatkan kesadaran dan pemahaman akan pentingnya Ruang Terbuka Hijau, terdorong memanfaatkan RTH untuk menurunkan tingkat stres dan mendukung kesehatan mental, khususnya bagi Gen-Z di Kota Palembang.

c. Bagi Peneliti

Untuk bagi peneliti diharapkan penelitian ini dapat menjadi saran untuk membuka wawasan terhadap keberadaan Ruang Terbuka Hijau untuk menurunkan tingkat stres dan mendukung kesehatan mental.