

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Healing Garden*

1. Pengertian *Healing Garden*

Konsep *healing environment* berkembang melalui sebuah riset yang dilakukan oleh Robert Ulrich direktur pada *Center for Health System & Design*, Texas A&M University, Amerika Serikat. Riset tersebut membuktikan bahwa lingkungan merupakan sebuah fasilitas pelayanan kesehatan berada, yang berpengaruh pada kualitas proses penyembuhan pasien. Maksud dari hal tersebut bahwa lingkungan memiliki pengaruh dalam menciptakan suatu kesatuan lingkungan yang kondusif bagi proses penyembuhan yang tidak hanya kondisi fisik melainkan juga psikis. Kondisi psikis yang prima secara langsung maupun tidak langsung akan memberi stimulus positif terhadap kondisi fisik seseorang sehingga mempercepat proses berlangsungnya penyembuhan.³⁹

Secara harfiah *heal* memiliki arti “menyembuhkan, memperbaiki”. Sedangkan *healing* adalah sebuah aksi atau proses tentang bagaimana sesuatu disembuhkan atau diperbaiki, juga dapat diartikan sebagai kekuatan untuk menyembuhkan. *Healing environment* memiliki banyak hubungan dengan proses penurunan tingkat stress dan penyediaan ruangan untuk menenangkan pikiran, memperbaiki mental dan kesehatan emosi seseorang. Lokasi yang akan digunakan untuk proses *healing* pada fasilitas pelayanan kesehatan ini adalah ruang terbuka hijau yang ditata menjadi taman obat dengan konsep *Healing Garden* atau taman penyembuhan yang berperan menjadi

³⁹ Ihsanudin Yusuf Nur Hafidz & Fadhillah Tri Nugrahaini. “Konsep *Healing Environment* Untuk Mendukung Proses Penyembuhan Pasien Rumah Sakit”. *Jurnal Arsitektur*. Vol. 16. No. 2. 2019.

ruang yang memberikan kenyamanan bagi penggunanya sehingga membantu proses penyembuhan.⁴⁰

Menurut Ulrich taman dengan konsep healing garden harus memiliki unsur *therapeutic* (nilai pengobatan) atau efek yang bermanfaat bagi pengunjung/pengguna. Taman dengan desain seperti ini digambarkan sebagai tempat untuk meringankan atau waspada terhadap gejala fisik, tempat untuk memfasilitasi kemajuan dalam kesehatan secara keseluruhan, serta harapan bahwa pengunjung akan mengalami suatu pengalaman dan dengan demikian membantu dalam kemajuan kesehatan fisiknya.⁴¹

Healing garden yang digunakan sebagai penunjang aktivitas pelayanan kesehatan, harus mengandung berbagai unsur yang secara tidak langsung memberikan stimulus untuk membantu proses penyembuhan, selain itu juga memberikan pengaruh positif untuk pengguna lain. Perancangan taman dengan konsep “*healing garden*” diwujudkan dengan menggabungkan konsep tata ruang, konsep sirkulasi, serta konsep *softcase* dan *hardscape* dengan memperhatikan faktor lingkungan seperti iklim, topografi dan curah hujan.⁴²

2. Prinsip-prinsip *Healing Garden*

Menurut Marcus dan Barnes terdapat beberapa prinsip desain *healing garden* yakni sebagai berikut :

1. Tersedianya keragaman ruang. Adanya ruang publik yang digunakan untuk berkumpul dan melakukan interaksi sosial serta ruang privat bagi seorang

⁴⁰ Direktorat Pelayanan Kesehatan, Penyelenggaraan Taman Obat sebagai bagian dari Taman Penyembuhan (*Healing Garden*). Kementerian Kesehatan: Jakarta. 2022. Hal 10

⁴¹ Dwi Gustina Sari & Suparwoko. “*Healing Garden* Sebagai Bagian Dari Terapi Penyembuhan Pasien”. 2020. Hal 533

⁴² Direktorat Pelayanan Kesehatan, Penyelenggaraan Taman Obat sebagai bagian dari Taman Penyembuhan (*Healing Garden*). Kementerian Kesehatan: Jakarta. 2022. Hal 11.

individu yang ingin memiliki waktu sendiri. Tersedianya ruang ini akan menciptakan rasa-pengendalian pengguna terhadap sekelilingnya yang akan mengurangi stress yang dialami seseorang.

2. Pemerataan tanaman. Mengurangi material keras namun menambahkan material tanaman agar lebih mendominasi, sehingga adanya tanaman pada lanskap sekitar, pengguna dapat merasakan kemajuan pada kesehatannya.
3. Mendukung aktivitas. Taman yang mendukung aktivitas positif seperti olahraga, jalan-jalan, jogging, bersepeda sebagai bentuk latihan yang memiliki kaitan dengan penurunan tingkat depresi seseorang.
4. Menyediakan pengalihan yang positif. Pengalihan yang bersifat alami seperti tanaman, bunga, water features dapat menurunkan stress serta melakukan kegiatan seperti berkebun dan bertanam dapat menyediakan pengalihan yang positif di taman.
5. Meminimalisasi gangguan. Berbagai faktor yang timbul akibat berada di lingkungan perkotaan seperti kebisingan, asap dan cahaya buatan diminimalisasi di taman. Adanya cahaya dan bunyi yang alami dari alam merupakan tambahan dari efek positif pada taman.
6. Meminimalisasi ketidakjelasan (ambigu). Adanya lingkungan yang abstrak (seperti tempat-tempat yang misterius dan rumit) dapat menarik dan menantang bagi orang yang sehat, tetapi tidak kepada orang yang sakit.⁴³

⁴³ Dwi Gustina Sari & Suparwoko, "Healing Garden Sebagai Bagian Dari Terapi Penyembuhan Pasien". Seminar Karya & Pameran Arsitektur Indonesia. 2020. Hal. 533.

3. Kriteria *Healing Garden*

Kriteria desain taman dengan konsep *healing garden* dinyatakan oleh Marcus dan Barnes sebagai berikut :

1. Pola bentukan menggunakan arsitektur organik dengan pola melingkar dan tidak kaku
2. Menciptakan komunikasi antara pengguna dengan elemen/unsur desain
3. Kemudahan aksesibilitas
4. Menggunakan material alami
5. Pembagian zona ruang yang jelas baik bersifat privat maupun publik
6. Memakai material softscape dengan banyak tanaman, jenis, aneka warna, aromatik, ataupun yang bisa dimasukkan ke dalam pot (tanaman holtikultura).⁴⁴

Selain itu terdapat kriteria *healing garden* menurut Stigsdotter dan Grahn yakni :

- a. Memberikan Stimulasi terhadap Kelima Panca Indera. Manusia memiliki 5 panca indera yaitu penglihatan melalui mata, pendengaran melalui telinga, bau melalui hidung, sentuhan melalui kulit, dan rasa melalui lidah, sebagai berikut :
 - 1) Sensor penglihatan dirangsang melalui berbagai jenis tanaman yang ada pada *healing garden*. Tanaman yang ada menciptakan berbagai bentuk, jenis, dan warna.

⁴⁴ Direktorat Pelayanan Kesehatan, Penyelenggaraan Taman Obat sebagai bagian dari Taman Penyembuhan (Healing Garden). Kementerian Kesehatan: Jakarta. 2022. Hal 18.

- 2) Sensor pendengaran dirangsang melalui keberadaan elemen air yang menimbulkan suara gemercik, keberadaan berbagai pohon yang menimbulkan suara gesekan bila tertup angin, juga suara burung yang hinggap pada pohon atau terbang disekitaran *healing garden*
 - 3) Sensor bau dirangsang melalui wangi tanaman perdu dan penghias yang ada di area *healing garden*
 - 4) Sensor sentuhan dirangsang melalui penggunaan rumput sebagai ground cover untuk sarana berjalan, juga batu pijat refleksi sebagai alat refleksi pengguna.
 - 5) Sensor rasa belum dapat dibuktikan didalam desain *healing garden*.⁴⁵
- b. Mengakomodasi Kegiatan Aktif dan Pasif. Terdapat berbagai kegiatan yang dapat diciptakan pada area healing garden seperti bersosialisasi dengan sesama pengunjung, duduk bersantai, bermain bersama keluarga, olahraga, ataupun hanya sekedar untuk relaksasi. *Healing garden* juga salah satu tempat yang mengakomodasi pengunjung untuk dapat menciptakan komunikasi dengan cara yang positif dengan pengunjung lain.
- c. Memiliki Akses yang Mudah Dicapai. Akses merupakan aspek penting untuk menjadi pendukung adanya area *healing garden*.⁴⁶

⁴⁵ Ganis Anggita Yoga Sarie & Fauzi Mizan Prabowo Aji. "Healing Garden sebagai Terapi Penyembuhan Psikologis Berdasarkan Persepsi Pengguna di Rumah Aman Surakarta". SIAR V 2024: SEMINAR ILMIAH ARSITEKTUR. Hal. 789

⁴⁶ Ibid. Hal 790.

4. Pemanfaatan *Healing Garden*

Menurut kriteria di atas *healing garden* memiliki peran masing-masing bagi kondisi fisik maupun kondisi psikologis. Peran utama dari *healing garden* adalah menyediakan semacam ruang perlindungan layaknya cagar alam bagi tumbuhan, yang mana dengan memenuhi kriteria tersebut *healing garden* yang ada pada ruang terbuka hijau dapat memberikan efek pada aspek psikologis, seperti meditasi atau menenangkan pikiran, membantu proses pemulihan mental merangsang seluruh indera di tubuh, memberikan kenyamanan dan keamanan, serta menghilangkan stres dan depresi.⁴⁷ Meningkatkan mood, emosional, dan interaksi sosial serta memperbaiki fungsi kognitif.⁴⁸

Selain aspek psikologis, *healing garden* juga memiliki berbagai manfaat bagi aspek fisik seperti meningkatkan aktivitas fisik, memperbaiki kualitas udara untuk kesehatan pernapasan, meningkatkan kualitas tidur, menurunkan stres hingga tekanan darah.⁴⁹ *Healing garden* sering dimanfaatkan dalam upaya penyembuhan bagi pengunjung dari segi fisik maupun psikologis yang menghasilkan respons positif pada pengunjung.⁵⁰

⁴⁷ Muhammad Fildzah Rake Maqomi, Ida Soewarni, dan Annisaa Hamidah. "Pemafaatan Ruang Terbuka Hijau Terhadap Tingkat Depresi Pengunjung Berdasarkan Kriteria *Healing Garden* di Kota Surabaya." 2023. Hal 2.

⁴⁸ Richard Thompson. "Gardening for Health : a Regular Dose of Gardening". *Clinical Medicine*. 18(3). Hal 201-205. 2018. Diakses dari <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6334070/>

⁴⁹ Binti Lailatus Safitri. "Therapeutic Garden Sebagai Solusi Pembersih Udara Sekaligus Ruang Terbuka Hijau di Area Perkotaan". 2023. Diakses dari https://www.kompasiana.com/binti06312/654c9984110fce17af647eb2/therapeutic-garden-sebagai-solusi-pembersih-udara-sekaligus-ruang-terbuka-hijau-di-area-perkotaan?page=2&page_images=1.

⁵⁰ Muhammad Fildzah Rake Maqomi, Ida Soewarni, dan Annisaa Hamidah. "Pemafaatan Ruang Terbuka Hijau Terhadap Tingkat Depresi Pengunjung Berdasarkan Kriteria *Healing Garden* di Kota Surabaya." 2023. Hal 2.

Healing garden menyediakan keberagaman tanaman, aroma alami, dan elemen sensoris lainnya yang dapat memberikan stimulasi positif pada indera pengunjung dan membantu mengalihkan perhatian dari rasa stres yang dialami dan memberikan pengalaman yang menyenangkan. Penerapan *healing garden* dapat memberikan berbagai kontribusi positif bagi pengunjung. Berbagai aspek dari desain *Healing Garden* seperti keindahan alam, keberagaman taman, suasana yang tenang, dan dapat merangsang imajinasi dan menginspirasi pikiran kreatif.⁵¹ *Healing garden* juga berpengaruh pada kreativitas seseorang, menstimulasi sensorik pengunjung, menyediakan ruang untuk ideasi baru, dan memberikan pengalaman positif. Keberagaman seperti elemen alam, seperti warna-warna yang menarik, aroma alami, suara-suara alam yang dapat memberikan rangsangan sensoris. Pemandangan yang indah dan desain estetis pada *healing garden* dapat memberikan pengalaman visual.⁵²

B. Stress Reduction Theory (SRT)

1. Pengertian Stress Reduction Theory (SRT)

Teori Pengurangan Stres (*Stress Reduction Theory*) SRT dikembangkan oleh Roger S. Ulrich pada tahun 1981. Teori ini memberikan penjelasan rinci dan konsisten mengenai bagaimana paparan terhadap lingkungan alami dapat berkontribusi dalam mengurangi stres secara psikologis dan fisiologis, untuk

⁵¹ Davina Putri Tutuarima & Dominikus Aditya Fitriyanto, "Pengaruh Pengapikasian *Healing Garden* terhadap Pengunjung Bangunan Kreatif". *Jurnal Ilmiah Sains dan Teknologi*. Vol 2 (8). 2024. Hal 214

⁵² Ibid. Hal 214.

meningkatkan fungsi kognitif, serta mendukung kesehatan fisik dan mental yang lebih baik.⁵³

SRT berakar dari teori psiko-evolusioner Ulrich pada tahun 1982, yang menyatakan bahwa respon afektif terhadap alam cenderung muncul secara cepat dan tidak disadari. Respon ini memiliki pengaruh besar terhadap sistem fisiologis, perhatian, serta proses kesadaran manusia. Yang mana proses multimodal ini diyakini memotivasi perilaku adaptif yang menguntungkan bagi kelangsungan hidup.⁵⁴

Teori ini menyatakan bahwa lingkungan alam memiliki keunggulan restoratif dibandingkan lingkungan buatan karena peran yang dimainkannya dalam evolusi individu sebagai spesies. Atau lebih mudahnya lingkungan alam mampu mengurangi stres yang dialami seorang individu, namun jika lingkungan buatan mampu memicu munculnya stres.⁵⁵ Sama seperti salah satu temuan awal Ulrich pada tahun 1979 yang menunjukkan bahwa individu yang melihat pemandangan alam mengalami peningkatan emosi positif dan penurunan emosi negatif (seperti ketakutan dan kemarahan) yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang melihat pemandangan perkotaan.⁵⁶ SRT menyatakan bahwa manfaat tertinggi dari interaksi dengan alam terjadi ketika

⁵³ Ulrich, R. S. (2023). "Pengurangan Stres Teori". Dalam D. Marchand, D.A.N. Pol & K. Weiss (Ed.), *100 Kunci Konsep dalam Psikologi Lingkungan*. Hal 143-146. New York, NY: Routledge.

⁵⁴ Ibid. Hal 143.

⁵⁵ Gregory N. Bratman, dkk. "Manfaat Pengalaman Alam: Peningkatan Afek dan Kognisi". *Lanskap dan Perencanaan Kota*. Volume 138. 2015. Diakses dari [https://www.sciencedirect.com.translate.google/science/article/abs/pii/S0169204615000286?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=sge#:~:text=Teori%20pengurangan%20stres%20\(SRT\)%20memberikan,spesies%20\(Ulrich%2C%201981\)](https://www.sciencedirect.com.translate.google/science/article/abs/pii/S0169204615000286?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=sge#:~:text=Teori%20pengurangan%20stres%20(SRT)%20memberikan,spesies%20(Ulrich%2C%201981)) diakses 24/04/2025.

⁵⁶ Ulrich, R. S. (2023). "Pengurangan Stres Teori". Dalam D. Marchand, D.A.N. Pol & K. Weiss (Ed.), *100 Kunci Konsep dalam Psikologi Lingkungan*. Hal 143-146. New York, NY: Routledge.

individu sedang mengalami stres, meskipun tidak dalam kondisi stres namun lingkungan alami tetap menghasilkan respon positif.⁵⁷

2. Aspek-aspek dalam Teori SRT

Teori ini berakar pada perspektif evolusioner yang berarti manusia secara biologis terhubung dengan alam. Teori ini menjelaskan bahwa setelah berada di tempat yang dipenuhi dengan tekanan, kesiapan biologis, dan secara otomatis memicu respon. Hal tersebut menunjukkan bahwa meninggalkan lingkungan yang penuh tekanan merupakan pilihan yang tepat guna menghasilkan perubahan emosional yang positif, mengatur dampak fisiologis dari tempat yang penuh dengan tekanan, dan mengisi ulang energi yang dikeluarkan selama respon stres.⁵⁸

1) Aspek Psikologis

A. Aspek Afektif

Menurut pandangan dari teori SRT ini, pemandangan alam mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatik manusia dengan cara mengurangi stres dan rangsangan otonom, karena hubungan bawaan manusia dengan alam. Sama halnya seperti aspek afektif yang berkaitan dengan perubahan emosi dan perasaan. SRT menyatakan bahwa pemandangan alam mencakup taman hijau, air yang mengalir dapat memicu respon emosional positif seperti ketenangan, kebahagiaan dan pengurangan stres atau kecemasan.⁵⁹

⁵⁷ Ibid.

⁵⁸ Thrive. "Teori Pengurangan Stres". *Pusat Informasi Holtikultura Sosial dan Terapi*.

⁵⁹ Gregory N. Bratman dkk. "Manfaat Pengalaman Alam: Peningkatan Afek dan Kognisi". *Lanskap dan Perencanaan Kota*. Volume 138. 2015. Diakses dari <https://www.sciencedirect.com>

Bentang alam tertentu seperti padang rumput dengan gugusan pohon cenderung memberi individu “peluang” untuk mendapatkan keuntungan, dan tempat “perlindungan” untuk keselamatan. Menurut Ulrich dkk pada tahun 1991, melihat jenis bentang alam ini mampu mengaktifkan fisiologi manusia dengan cara yang bermanfaat secara afektif, dikarenakan manusia telah berevolusi untuk memiliki preferensi bawaan terhadap lingkungan.⁶⁰

B. Aspek Kognitif

Aspek kognitif atau proses mental melibatkan pemulihian fungsi kognitif mencakup fokus dan kreativitas melalui interaksi dengan alam. Lingkungan alam memberikan *soft fascination* (stimulus menarik tanpa beban kognitif) yang memungkinkan otak beristirahat dari kelelahan akibat berbagai tekanan.⁶¹

C. Aspek Psikomotor

Aspek psikomotor atau aktivitas fisik yang memiliki keterlibatan fisik dan interaksi motorik antara individu dengan alam misalnya berkebun, berjalan (tanpa alas kaki) yang melatih keterampilan motorik dan mengurangi ketegangan otot. Aspek psikomotor menekankan bahwa gerakan fisik dalam ruang alam merupakan kunci dari reduksi stres.⁶²

2) Aspek Fisiologis

[com.translate.goog/science/article/abs/pii/S0169204615000286?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=sge#:~:text=Teori%20pengurangan%20stres%20\(SRT\)%20memberikan,spesies%20\(Ulrich%2C%201981\)](https://com.translate.goog/science/article/abs/pii/S0169204615000286?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=sge#:~:text=Teori%20pengurangan%20stres%20(SRT)%20memberikan,spesies%20(Ulrich%2C%201981)) diakses 24/04/2025.

⁶⁰ Ibid. Hal 41-50.

⁶¹ Eric Brymer, dkk. “ “.National Library of Medicine. 2020. 11: 1362.

⁶² Park, B.J, et al. “ The Psychologhcal Effects of Touching Soil”. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.2020.

Menurut Ulrich, lingkungan alam memicu respons fisiologis langsung yang mengurangi stres melalui perubahan saraf, hormon, dan fungsi organ. Yang mana memerlukan integrasi elemen alam yang multisensorik untuk memaksimalkan manfaat kesehatan.⁶³

Istilah pemulihan stres dan restorasi ini dalam teori SRT sering digunakan secara bergantian, meskipun restorasi memiliki makna yang lebih luas, termasuk pemulihan dari kebosanan atau stimulasi yang rendah. Sebagai bagian dari evolusi, manusia modern memiliki kapasitas tinggi untuk merespons stres melalui aktivasi fisiologis. Respons ini berguna dalam situasi mengancam, tetapi juga dapat berdampak negatif seperti kelelahan fisiologis dan emosi negatif intens.⁶⁴ Ketika sudah merasa tidak terancam, melakukan interaksi dengan alam dapat memfasilitasi pemulihan. SRT menyatakan bahwa respons pemulihan terhadap alam merupakan bagian dari adaptasi evolusioner, yang membantu manusia memulihkan energi dan fungsi mental setelah menghadapi stres. Oleh karena itu, individu dengan kecenderungan genetik untuk merespons secara positif terhadap lingkungan alam memiliki peluang bertahan hidup lebih tinggi dan cenderung mewariskan sifat ini.⁶⁵

Teori ini juga menyatakan bahwa kapasitas manusia modern untuk merespons alam secara positif bersifat universal, lintas budaya dan lokasi geografis. Hal ini karena manusia cenderung bereaksi lebih baik terhadap

⁶³ Reo JF Jones & Littzen. "Analisis Perspektif Teoritis dalam Penelitian tentang Intervensi Berbasis Alam dan Rasa Sakit". *Jurnal Int. Environ Res. Kesehatan Masyarakat*.2022.

⁶⁴ Ulrich, R. S. (2023). "Pengurangan Stres Teori". Dalam D. Marchand, D.A.N. Pol & K. Weiss (Ed.), *100 Kunci Konsep dalam Psikologi Lingkungan*. Hal 143-146. New York, NY: Routledge.

⁶⁵ Ibid. Hal 143.

elemen-elemen alami seperti vegetasi, bunga, dan air, dibandingkan dengan lingkungan buatan yang didominasi bahan seperti beton dan logam.⁶⁶ Ulrich mengutarakan bahwa kontak visual dengan elemen alami dapat secara langsung memengaruhi sistem secara otonom yang mengarah pada penurunan tingkat stres secara cepat dan efektif (penurunan tekanan darah, detak jantung, ketegangan otot yang menunjukkan relaksasi)⁶⁷, perubahan emosional yang positif, serta peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berhubungan dengan kondisi “istirahat dan pemulihan”.⁶⁸

Meskipun Ulrich juga menekankan bahwa respons pemulihan terhadap alam tidak selalu muncul secara spontan, pengalaman belajar atau pengondisian tertentu mungkin diperlukan. Namun, respons tersebut umumnya diperoleh dengan mudah dan cenderung bertahan dalam jangka panjang.⁶⁹ Melihat gambar fotografi dan video pemandangan alam telah terbukti mengurangi konduktansi kulit, denyut jantung, dan indikator fisiologis stres.⁷⁰ Demikian pula, berjalan-jalan melalui hutan dan lanskap alam mencakup berbagai fitur seperti gunung, lembah, sungai, dan ekosistem yang menciptakan

⁶⁶ Ibid. Hal 143.

⁶⁷ Gregory N. Bratman, dkk. “Manfaat Pengalaman Alam: Peningkatan Afek dan Kognisi”. *Lanskap dan Perencanaan Kota*. Volume 138. 2015. Diakses dari [https://www.sciencedirect.com.translate.goog/science/article/abs/pii/S0169204615000286?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=sge#:~:text=Teori%20pengurangan%20stres%20\(SRT\)%20memberikan,spesies%20\(Ulrich%2C%201981\)](https://www.sciencedirect.com.translate.goog/science/article/abs/pii/S0169204615000286?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=sge#:~:text=Teori%20pengurangan%20stres%20(SRT)%20memberikan,spesies%20(Ulrich%2C%201981)) diakses 24/04/2025.

⁶⁸ Ulrich, R. S. (2023). "Pengurangan Stres Teori". Dalam D. Marchand, D.A.N. Pol & K. Weiss (Ed.), *100 Kunci Konsep dalam Psikologi Lingkungan*. Hal 144. New York, NY: Routledge.

⁶⁹ Ulrich, R. S. (2023). "Pengurangan Stres Teori". Dalam D. Marchand, D.A.N. Pol & K. Weiss (Ed.), *100 Kunci Konsep dalam Psikologi Lingkungan*. Hal 143. New York, NY: Routledge.

⁷⁰ Gladwell et al., 2012, Laumann et al., 2003, Ulrich et al., 1991

pemandangan visual dan spasial suatu wilayah, mampu mengurangi kadar kortisol.⁷¹

Dalam sebuah studi lintas sektor dan longitudinal membuktikan bahwa kedekatan dengan ruang terbuka hijau terbukti dapat menurunkan tingkat “gangguan mental” dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis setelah memperhitungkan faktor demografi dan sosial ekonomi.⁷² Temuan dari studi ini menunjukkan bahwa paparan terhadap alam, secara umum, dapat mengurangi stres dan meningkatkan dampak positif.⁷³

Jika berkurangnya interaksi atau paparan terhadap alam dapat memengaruhi kesehatan mental, maka seseorang mungkin akan menduga konsekuensi afektifnya akan melampaui perubahan stres dan suasana hati yang positif. Misalnya, banyak gangguan psikologis yang dikaitkan dengan perubahan dalam aspek lain, termasuk tingkat kecemasan yang tinggi, perenungan, dan suasana hati yang negatif.⁷⁴

C. Ruang Terbuka Hijau (RTH)

1. Pengertian Ruang Terbuka Hijau (RTH)

Ruang terbuka publik (*open space*) adalah suatu ruang/tempat yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan aktivitas dan pertemuan bersama di udara terbuka. Secara umum ruang terbuka publik ini terbagi menjadi dua

⁷¹ Park et al., 2009, Tyrväinen et al., 2014

⁷² Ward Thompson et al., 2012, Wells, 2000, White et al., 2013

⁷³ Gregory N. Bratman, dkk. “Manfaat Pengalaman Alam: Peningkatan Afek dan Kognisi”. *Lanskap dan Perencanaan Kota*. Volume 138. 2015. Diakses dari [https://www.sciencedirect.com.translate.google/science/article/abs/pii/S0169204615000286?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=sge#:~:text=Teori%20pengurangan%20stres%20\(SRT\)%20memberikan,spesies%20\(Ulrich%2C%201981\)](https://www.sciencedirect.com.translate.google/science/article/abs/pii/S0169204615000286?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=sge#:~:text=Teori%20pengurangan%20stres%20(SRT)%20memberikan,spesies%20(Ulrich%2C%201981)) diakses 24/04/2025.

⁷⁴ Ibid.

yakni ruang terbuka hijau dan non hijau. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pekerjaan Umum No. 05/PRT/M/2008, ruang terbuka hijau merupakan bagian dari ruang terbuka. Peraturan ini menetapkan bahwa ruang terbuka hijau merupakan tempat tumbuhnya tanaman baik secara alami maupun sengaja ditanam, terdiri dari area yang memanjang berbentuk jalur atau mengelompok dengan sistem penggunaan terbuka.⁷⁵

Ruang terbuka hijau kota adalah bagian dari ruang terbuka (open spaces) di suatu wilayah perkotaan yang dipenuhi dengan berbagai tumbuhan, tanaman, dan flora yang membantu mendukung manfaat secara langsung maupun tidak langsung yang dihasilkan oleh RTH dalam kota tersebut yakni keamanan, kenyamanan, kesejahteraan, dan keindahan.⁷⁶

Open space, atau biasa dikenal dengan ruang terbuka, secara teoritis merupakan ruang yang berfungsi untuk mewadahi kehidupan manusia dan makhluk lain, baik dalam bentuk individu maupun kelompok, dan berkembang secara berkelanjutan (UUPR no. 24/1992). Sebagai wadah, ruang terbuka ini menampung berbagai aktivitas manusia dan juga berfungsi sebagai tempat rekreasi, bersantai pasif, dan konservasi lingkungan hijau. Ruang hijau menurut penelitian yang telah dilakukan Cohen Cline dkk mampu meningkatkan aktivitas fisik, membantu orang-orang berkumpul, dan mengurangi stres serta kelelahan mental.⁷⁷

⁷⁵ Eva Kenny Tambunan, dkk."Pengaruh Ruang Terbuka Hijau Terhadap Psikologis Masyarakat di Kota Bekasi Khususnya Kecamatan Jatiasih". *Jurnal Ilmiah Arsitektur dan Lingkungan Binaan*. Vol 19 No 2.2021. Hal 298.

⁷⁶ Ibid. Hal 298.

⁷⁷ Mohammad Fakhri Mashar, "Fungsi Psikologis Ruang Terbuka Hijau". *Jurnal Syntax Admiration*. Vol. 2 No.10. 2021.

Selain itu dalam buku *Health and Human Behavior* menunjukkan bahwa lingkungan memainkan peran besar sebesar 40% dari proses penyembuhan manusia. Oleh karena itu, dengan peran besarnya dalam proses penyembuhan, lingkungan seharusnya mendapatkan porsi yang besar pula dalam desain fasilitas pelayanan masyarakat, terutama dalam bidang kesehatan. Perencanaan tata ruang wilayah kota harus mencakup rencana penyediaan dan pemanfaatan ruang terbuka hijau dengan luasan minimal 30%, terdiri dari 20% ruang terbuka hijau publik dan 10% ruang terbuka hijau non publik.⁷⁸

2. Fungsi Ruang Terbuka Hijau (RTH)

Mengacu pada Permen Pekerjaan Umum, RTH terbagi menjadi dua fungsi yakni fungsi utama (instrinsik) dan fungsi tambahan (ekstrinsik) menurut Permen Pekerjaan Umum Nomor 05/PRT/M/2008 yaitu sebagai berikut :

1. Fungsi utama (instrinsik), meliputi fungsi ekologis. Fungsi ekologis ini memberikan jaminan bahwa adanya RTH menjadi bagian dari sistem sirkulasi udara (paru-paru kota), pengatur iklim mikro untuk memperlancar sirkulasi udara dan air sehingga bisa menjadi peneduh, produsen oksigen, penyerap air hujan, penyedia habitat satwa, penyerap polusi media air, udara, dan tanah serta penahan angin.
2. Fungsi tambahan (ekstrinsik), meliputi (1) fungsi sosial dan budaya, media komunikasi dan interaksi, sarana rekreasi, sebagai wadah dan objek pendidikan, penelitian maupun pelatihan dalam mempelajari alam dan menggambarkan ekspresi budaya lokal; (2) Fungsi ekonomi, bisa menjadi

⁷⁸ Ibid., Hal 2.

- bagian dari usaha perkebunan, pertanian, kehutanan yang dari hasilnya dapat diperjual belikan;
3. Fungsi estetika, menciptakan lingkungan yang indah, nyaman baik dari skala mikro: halaman rumah, lingkungan permukiman, maupun skala makro: lanskap kota secara keseluruhan, menstimulasi kreativitas dan produktivitas masyarakat kota, menciptakan suasana yang harmonis dan seimbang antara area terbangun dan tidak terbangun.⁷⁹

Selain itu terdapat fungsi psikologis dari RTH itu sendiri untuk meredam keramaian, kepadatan, dan kesemrawutan. Fungsi psikologis dari RTH dapat dipenuhi melalui pengaplikasian elemen alam sebagai rangsangan indera manusia.⁸⁰

Ruang terbuka hijau (RTH) dijadikan sebagai alternatif tempat refreshing atau rekreasi yang dapat diakses oleh seluruh masyarakat perkotaan karena sifatnya ekonomis. Dengan konsep alam terbuka *outdoor recreation* dapat menjadi media terapeutik yang layak bagi pengunjung yang mengalami gangguan kesehatan mental. Salah satu manfaat biopsikososial yang dapat diperoleh dari rekreasi di alam terbuka adalah manfaat emosional meliputi perbaikan *mood* (suasana hati), pengalihan gangguan kesehatan mental, peningkatan mekanisme coping, peningkatan kemampuan untuk mengatasi

⁷⁹ DR. Ir. Ning Purnomohadi, MS., "Ruang Terbuka Hijau Sebagai Unsur Utama Tata Ruang Kota". Jakarta Direktorat Jendral Penataan Ruang, Kementerian PU, 2006, xxi. 2010. Hal. 5-6

⁸⁰ Mohammad Fakhri Mashar, "Fungsi Psikologis Ruang Terbuka Hijau". *Jurnal Syntax Admiration*. Vol. 2 No.10. 2021.

tantangan, kematangan emosi yang berkembang, juga peningkatan penerimaan diri.⁸¹

3. Manfaat Ruang Terbuka Hijau (RTH)

Manfaat RTH berdasarkan fungsi terbagi menjadi dua yakni :

- a. Manfaat langsung (tangible) yakni membentuk keindahan serta kenyamanan (teduh, segar, sejuk) dan terdapat bahan-bahan untuk dijual (kayu, daun, bunga, buah)
- b. Manfaat tidak langsung (intangible) yakni pembersih udara yang efektif, pemeliharaan akan kelangsungan persediaan air tanah, pelestarian fungsi lingkungan beserta segala isi flora dan fauna yang ada (konservasi atau keanekaragaman hayati).⁸²

Sesuai dengan pernyataan bahwa RTH mempengaruhi kesehatan mental melalui peningkatan aktivitas fisik, dengan menyediakan tempat untuk bertemu atau berinteraksi, memfasilitasi ikatan sosial, serta mengurangi stres dan kelelahan mental.⁸³

4. Tipologi Ruang Terbuka Hijau (RTH)

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

⁸¹ Eva Kenny Tambunan dkk. "Pengaruh Ruang Terbuka Hijau Terhadap Psikologis Masyarakat di Kota Bekasi Khususnya Kecamatan Jatiasih". *Jurnal Ilmiah Arsitektur dan Lingkungan Binaan*. Vol. 19 No. 2. 2021. Hal. 298.

⁸² DR. Ir. Ning Purnomohadi, MS,. "Ruang Terbuka Hijau Sebagai Unsur Utama Tata Ruang Kota". Jakarta Direktorat Jendral Penataan Ruang, Kementerian PU, 2006. xxi. 2010. Hal 6.

⁸³ Mohammad Fakhri Mashar, "Fungsi Psikologis Ruang Terbuka Hijau". *Jurnal Syntax Admiration*. Vol. 2 No.10. 2021.

mengatakan bahwa tipologi ruang terbuka hijau terbagi menjadi empat, sebagai berikut :

1. Tipologi berdasarkan fisik. Ruang terbuka hijau (RTH) ini terbagi menjadi dua yakni RTH alami meliputi habitat liar alami, kawasan lindung, dan taman nasional dan RTH non alami meliputi taman, lapangan, pemakaman, atau jalur hijau.
2. Tipologi berdasarkan fungsi. Terdapat berbagai fungsi dilihat dari segi kebutuhan meliputi ekologis , sosial budaya, ekonomi dan estetika.
3. Tipologi berdasarkan struktur dilihat dari pola ekologis (mengelompok, memanjang, tersebar) dan pola planologis (mengikuti hierarki dan struktur ruang perkotaan)
4. Tipologi berdasarkan dari sifat kepemilikan berupa ruang terbuka hijau (RTH) privat dan publik.⁸⁴

5. Perbedaan *Healing Garden* dengan Ruang Terbuka Hijau (RTH)

Perbedaan *healing garden* dan ruang terbuka hijau (RTH) dilihat dari sudut pandang psikologi lingkungan. Dapat dibedakan berdasarkan :

1. Fungsi psikologis
 - a. *Healing garden* berfokus pada pemulihan psikologis dan emosional yang dirancang khusus untuk mengurangi stres, kecemasan, dan mempercepat proses pemulihan mental dan fisik.⁸⁵

⁸⁴ Ibid. Hal 7-8.

⁸⁵ Roger S. Ulrich. "Effects of gardens on health outcomes: Theory and research" In C. Cooper Marcus & M. Barnes (Eds.), *Healing gardens: Therapeutic benefits and design recommendations*. Page 30. 1999.

- b. Ruang terbuka hijau (RTH) bersifat multifungsi sebagai area ekologis, rekreasi, sosial, estetika kota, konservasi lingkungan, dan peningkatan kualitas udara. Walaupun memiliki potensi manfaat psikologis, namun desain yang digunakan tidak difokuskan pada pemulihan stres atau trauma *healing*.⁸⁶
2. Desain dan elemen lingkungan
- Healing garden* memiliki desain *terapeutik* dengan berbagai elemen yang memberikan efek restoratif seperti suara air, jalur melingkar, tanaman aromatik, tempat duduk yang tenang, dan akses sensorik yang kuat.⁸⁷
 - Ruang terbuka hijau (RTH) mencakup taman kota, lapangan, jalur hijau, dan hutan kota. Desainnya tidak selalu fokus pada pengalaman restoratif dan cenderung lebih umum, mencakup area olahraga, fasilitas bermain anak, dan tempat interaksi sosial.⁸⁸
3. Tujuan penggunaan
- Healing garden* memiliki tujuan khusus untuk pemulihan, baik secara sadar (aktif) atau tidak sadar (pasif) yang mana sering ditemukan di lingkungan rumah sakit, pusat rehabilitasi, maupun panti asuhan.⁸⁹

⁸⁶ Ibid. Page 57

⁸⁷ Setyabudi, dkk. "Desain Taman Dengan Konsep *Healing Garden* Pada Area Napza Di Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang." *Jurnal Lanskap Indonesia*. Vol 8. No 2. 2016.

⁸⁸ Eva Kenny Tambunan, dkk."Pengaruh Ruang Terbuka Hijau Terhadap Psikologis Masyarakat di Kota Bekasi Khususnya Kecamatan Jatiasih". *Jurnal Ilmiah Arsitektur dan Lingkungan Binaan*. Vol 19 No 2.2021.

⁸⁹ Indah Nurrohimah, Indung Sitii Fatimah, dan Prit indah Pratiwi. "Kajian Desain *Healing Garden* Di RSUD Ahmad Yani Sebagai Media Terapi Psikologis Berdasarkan Persepsi dan Preferensi Tenaga Kesehatan". *Jurnal Lanskap*. Vol 15. No 2. 2023.

b. Ruang terbuka hijau (RTH) digunakan untuk berbagai aktivitas, seperti jalan-jalan, piknik, olahraga, atau interaksi dan pertemuan sosial. Dalam RTH pemulihan bisa terjadi sebagai efek samping dari interaksi dengan alam yang mana bukan menjadi tujuan utama dari kegunaan RTH.⁹⁰

⁹⁰ Azka. "Ruang Terbuka Hijau: Pengertian, Tipologi, dan Fungsi untuk Kehidupan yang Lebih Baik". *Hutan dan Lingkungan*. Diakses dari <https://tekniksipil.id/ruang-terbuka-hijau-pengertian-tipologi-fungsi/> .