

Studi Aktivitas Fisik Pengunjung dengan Metode SOPARC di Lanskap Alun-Alun Kebumen dan Alun-Alun Karanganyar, Kebumen, Jawa Tengah

Study of Physical Activity of Visitors Using the SOPARC Method in the Landscape of Alun-alun Kebumen and Alun-alun Karanganyar, Kebumen, Central Java

Herfiana Anggun Mustika Dewi¹, Prita Indah Pratiwi¹

Diterima: 22 Maret 2023

Disetujui: 26 September 2023

Abstrak: Alun-alun Kebumen dan Alun-alun Karanganyar merupakan ruang terbuka hijau (RTH) yang terletak di Kebumen, Jawa Tengah. Studi menyebutkan bahwa taman dan lingkungan hutan memiliki manfaat secara fisiologis maupun psikologis. Kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi kesehatan psikologis. Kondisi psikologis yang tidak sehat dapat menyebabkan gangguan psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan individu. Dengan mengetahui aktivitas fisik yang ada di Lanskap Alun-alun Kebumen dan Alun-alun Karanganyar, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat Kebumen. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi aktivitas fisik yang ada di lanskap Alun-alun Kebumen dan Alun-alun Karanganyar. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode survei dan observasi langsung menggunakan metode SOPARC (*System for Observing Play and Recreation in Communities*). Hasil dari penelitian ini adalah aktivitas fisik yang ada di Alun-alun Kebumen dan Alun-alun Karanganyar didominasi oleh aktivitas pasif seperti duduk, berdiri, maupun berbaring. Bagian alun-alun yang paling sering dikunjungi adalah bagian utara. Dominasi pengunjung adalah laki-laki, kelompok usia dewasa, etnis lokal berkulit sawo matang, dan jumlah kunjungan paling banyak terjadi pada hari minggu. Rekomendasi yang diberikan di dalam penelitian ini adalah rekomendasi tertulis berupa program aktivitas berdasarkan usia dan level aktivitas serta rekomendasi spasial untuk mendukung aktivitas fisik dan penggunaan alun-alun.

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik, Alun-Alun, Kesehatan dan Kesejahteraan, Ruang Terbuka Hijau, SOPARC*

Abstract: Alun-alun Kebumen and Alun-alun Karanganyar are green open spaces located in Kebumen, Central Java. Previous studies showed that parks and forest environments have physiological and psychological benefits. A good physical condition will affect psychological health. Unhealthy psychological conditions can cause psychological disorders that can affect health and well-being. By knowing the physical activities that exist in the landscape of Alun-alun Kebumen and Alun-alun Karanganyar, it is expected that it can improve the health and well-being of Kebumen citizens. The purpose of this study was to identify physical activity in the landscapes of Alun-alun Kebumen and Alun-Alun Karanganyar. This research using survey methods and direct observation using SOPARC (*System for Observing Play and Recreation in Communities*). The result of this study is that the physical activity in the landscape of Alun-alun Kebumen and Alun-alun Karanganyar is dominated by passive activities such as sitting, standing, or lying down. The most visited part of the landscape of Alun-alun is the northern part. The dominance of visitors

¹ Department of Landscape Architecture, Faculty of Agriculture, Bogor Agricultural University

Korespondensi: pritaindahpratiwi@apps.ipb.ac.id

is male, adult age group, local ethnic brown skin, and the highest number of visits occurred on Sundays. The recommendations given in this study is written recommendations in the form of activity programs based on age and activity level and spatial recommendations that can support physical activity and use of the landscape of alun-alun.

Keywords: Green Open Space, Health and Well-Being, Landscape of Alun-Alun, Physical Activity, SOPARC

PENDAHULUAN

Terdapat 4,48 juta kasus yang terkonfirmasi Covid-19 dengan 163.468 kasus aktif dan menyebabkan kematian sebanyak 144.497 kasus di Indonesia per tanggal 5 Februari 2022 (BNPB, 2022). Menurut Satgas Penanganan Covid-19 (2022), akumulasi kasus meninggal akibat infeksi virus corona hingga 6 Februari 2022 terdapat di Jawa Tengah yakni mencapai 20.334 orang. Kabupaten Kebumen pernah menjadi kabupaten kedua yang mengalami jumlah kasus Covid-19 tertinggi yakni 3.945 kasus (Satgas Penanganan Covid-19, 2021). Salah satu strategi pemerintah dalam menekan penyebaran Covid-19 adalah dengan menetapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). PSBB ini melingkupi pembatasan kegiatan pendidikan, kerja, keagamaan, hingga kegiatan di tempat umum. Keberadaan kebijakan PSBB membuat masyarakat tidak bisa mengakses secara bebas ruang publik termasuk ruang terbuka hijau taman kota maupun alun-alun. Adanya pandemi Covid-19 berdampak pada berbagai bidang dan sektor sehingga masyarakat harus beradaptasi dengan kebiasaan baru. Masyarakat harus mampu beradaptasi menjalankan aktivitas normal namun tetap mematuhi protokol kesehatan dan mengimplementasikan *physical distancing* yang dianjurkan oleh pemerintah dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi psikologis sebagian besar masyarakat masih merasa tidak nyaman melakukan kegiatan pada era *new normal*. Jenis aktivitas yang ingin dilakukan masyarakat ketika pembatasan Covid-19 berakhir yakni jalan-jalan ke tempat wisata, berolahraga bersama (*car free day*), menghadiri acara keagamaan, dan melakukan kegiatan lainnya. Persentase kekhawatiran masyarakat Provinsi Jawa Tengah di era pandemi Covid-19 yakni 60,5% mulai berkurang memasuki era *new normal* menjadi 36,2%. Kekhawatiran tersebut meliputi kekhawatiran untuk keluar rumah, kekhawatiran pada anggota keluarga, maupun kekhawatiran pada diri sendiri (BPS Jawa Tengah, 2020).

RTH memiliki beragam fungsi mulai dari fungsi ekologis, sosial budaya, estetika, maupun ekonomi (Dewiyanti, 2009). Salah satu bentuk RTH yaitu alun-alun. Alun-alun merupakan RTH publik yang luas dan berumput yang dikelilingi oleh jalan serta dapat digunakan untuk kegiatan masyarakat yang beragam (Susanti, 2015). Menurut Peraturan Bupati Kebumen Nomor 25 Tahun 2017, Kebumen memiliki RTH sebesar 46,53%. RTH tersebut meliputi RTH publik dan RTH nonpublik sehingga bisa merepresentasikan suatu daerah dengan jumlah RTH yang memadai. Menurut Pratiwi *et. al.* (2020), taman dan lingkungan hutan bermanfaat secara fisiologis dalam penurunan tekanan darah dan detak jantung. Sedangkan manfaat secara psikologis yakni mengurangi suasana hati negatif dan meningkatkan suasana hati positif. Beberapa studi telah menyelidiki manfaat fisiologis dan psikologis dari program berjalan dan melihat-lihat taman dan lingkungan hutan. Secara fisiologis, taman dan lingkungan hutan bermanfaat pada penurunan denyut nadi, tekanan darah, detak jantung, konsentrasi kortisol saliva, dan peningkatan aktivitas saraf parasimpatis. Sedangkan secara psikologis, taman dan lingkungan hutan dapat meningkatkan perasaan nyaman, alami, rileks, santai, kuat, tenang, segar, pemulihan dan vitalitas, serta mengurangi kecemasan keadaan dan suasana hati negatif seperti ketegangan, kemarahan, kelelahan, depresi, dan kebingungan (Park *et. al.* 2009; Lee *et. al.*

2009; Tsuetsugu *et. al.* 2013; Song *et. al.* 2013; Song *et. al.* 2019; Park *et. al.* 2007; dalam Pratiwi *et. al.* 2020).

Pemanfaatan RTH publik yang ada di Kebumen untuk beraktivitas fisik dapat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi kondisi psikologis masyarakat selama PSBB. Pemilihan lokasi penelitian di Alun-alun Kebumen merupakan interpretasi dari alun-alun yang terletak di pusat kabupaten sedangkan pemilihan Alun-alun Karanganyar merupakan interpretasi dari alun-alun yang terletak di kecamatan dan berjarak cukup jauh dari pusat kabupaten. Aktivitas fisik yang variatif dan teratur dengan tingkat intensitas sedang dapat meningkatkan kemampuan berpikir kreatif dan suasana hati (Zaky, 2017). Kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi kesehatan psikologis. Kesehatan psikologis merupakan hal yang sangat penting. Kesehatan psikologis merupakan kondisi ketika individu terbebas dari segala jenis gejala-gejala gangguan psikologis dan dapat menjalankan hidup secara normal (Putri *et. al.* 2015).

Kondisi psikologis yang tidak sehat dapat menyebabkan gangguan psikologis. Gangguan psikologis yang tidak diatasi dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan individu. Dengan mengetahui aktivitas fisik yang ada di lanskap Alun-alun Kebumen dan Alun-alun Karanganyar dengan menggunakan metode SOPARC diharapkan dapat memberikan wawasan tentang fitur taman yang dapat menarik pengguna dan mendukung aktivitas fisik. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian mengenai studi aktivitas fisik pengunjung dengan metode SOPARC di lanskap Alun-Alun Kebumen dan Alun-Alun Karanganyar, Kebumen, Jawa Tengah yang diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat Kebumen melalui aktivitas fisik serta dapat meningkatkan manfaat RTH untuk kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi aktivitas fisik yang ada di lanskap Alun-alun Kebumen dan Alun-alun Karanganyar.

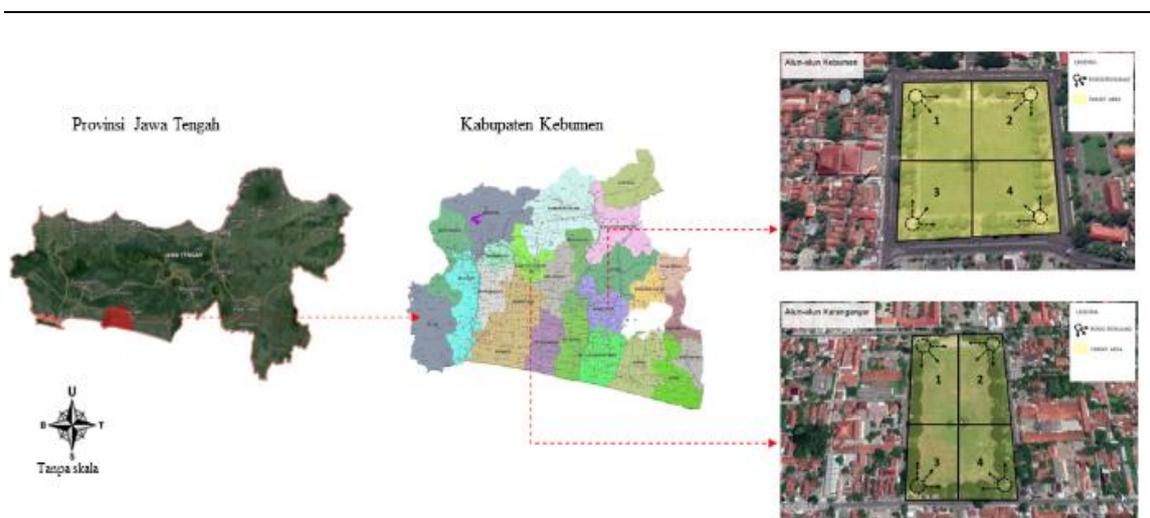
METODE

Waktu dan Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2021 hingga Juli 2022. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Januari hingga Februari 2022. Setiap alun-alun dikunjungi selama 4 kali perhari selama periode tiga hari cerah yang terdiri dari dua hari *weekday* dan satu hari *weekend* (Fox *et. al.* 2017; Vela *et.al.* 2021; Igel *et. al.* 2020). Guna memperoleh perkiraan yang kuat mengenai karakteristik pengguna taman dan aktivitas fisiknya diperlukan jadwal 4 kali per hari (Cohen *et. al.* 2011). Data dikumpulkan selama 60 menit berturut-turut setiap 1 kali periode observasi (Igel *et. al.* 2020). Rincian 4 kali kunjungan perhari terdiri dari pagi (07.30 – 08.30), siang (12.30 – 13.30), sore (15.30 – 16.30), dan malam (18.30 – 19.30). Total ada 48 periode pengamatan untuk masing-masing alun-alun. Data tidak dikumpulkan selama cuaca buruk karena hujan dapat memberikan pengukuran yang tidak akurat dari jumlah pengguna taman. Selama cuaca buruk datang pengamat menunda pengumpulan data dan tidak mengambil data. Pengambilan data dilanjutkan minimal dua jam setelah hujan berakhir untuk memungkinkan jumlah pengunjung yang lebih banyak. Pengamatan dilakukan pada empat waktu tertentu di hari cerah untuk mempertahankan konsistensi (Fox *et. al.* 2017).

Lokasi penelitian berada di 2 alun-alun di Kabupaten Kebumen yakni Alun-alun Kebumen dengan luas 3,9 ha dengan letak koordinat 7°40'07,50" S dan 109°39'06,45" E dan Alun-alun Karanganyar dengan luas 3,2 ha dengan letak koordinat 7°37'51,1" S dan 109°34'25,13" E (Gambar 1). Dalam proses observasi, masing-masing alun-alun dibagi ke dalam 4 daerah sasaran yakni area 1, area 2, area 3, dan area 4. Titik pengamatan ditentukan di dekat jalur sirkulasi atau trotoar. Setiap individu yang melewati titik

pengamatan akan diklasifikasikan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tingkat aktivitas (Igel *et. al.* 2020).



Sumber: Google Earth dengan modifikasi penulis, 2022

Gambar 1. Peta Lokasi Penelitian di Alun-alun Kebumen dan Alun-alun Karanganyar

Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan observasi langsung menggunakan metode SOPARC (*System for Observing Play and Recreation in Communities*) untuk mengamati aktivitas fisik di alun-alun dan kuesioner untuk mengetahui karakteristik sosiodemografi pengunjung. Data primer yang dikumpulkan antara lain karakteristik pengunjung alun-alun, aktivitas fisik pengunjung alun-alun, dan kondisi tapak saat ini (*existing condition*). Data sekunder digunakan untuk melengkapi data primer. Data sekunder diperoleh dari studi literatur yang relevan dengan penelitian ini melalui buku, jurnal, *e-book*, skripsi, dan tesis.

SOPARC adalah metode observasi pengunjung taman yang dirancang untuk memperoleh informasi langsung tentang aktivitas fisik di lingkungan terbuka seperti taman komunitas termasuk karakteristik taman yang relevan dan karakteristik penggunaannya secara bersamaan (McKenzie *et. al.* 2006; Powers *et. al.* 2022; Hooper *et. al.* 2020). SOPARC merupakan instrumen yang banyak digunakan untuk mengukur karakteristik taman, penggunaan taman, dan tingkat aktivitas fisik (Arifwidodo & Chandrasiri, 2020). Metode ini efektif untuk pengumpulan informasi massal berdasarkan teknik pengambilan kelompok sampel pada suatu waktu sejenak, dengan fokus pada perilaku kelompok, dan dapat secara efisien memperoleh informasi tentang pengunjung dalam jumlah besar dalam periode waktu singkat (Lin & Feng, 2023). SOPARC juga dapat digunakan untuk menginformasikan promosi taman, membantu perancang dalam mengembangkan fitur taman yang relevan, menginformasikan perencanaan taman jangka panjang, dan menargetkan program taman untuk menarik perhatian masyarakat (Evenson *et. al.* 2016).

Metode ini menganalisis penggunaan taman melalui pengambilan sampel dalam waktu sejenak dan melibatkan pelaksanaan pemindaian sistematis (pengamatan yang dilakukan dari kiri ke kanan) terhadap setiap peserta dalam daerah sasaran dan waktu sejenak (Veitch *et. al.* 2021). SOPARC dirancang untuk memperoleh data variabel tentang jenis kelamin, jenis aktivitas, usia, etnis, dan tingkat aktivitas serta memberikan informasi tentang area aktivitas di taman seperti aksesibilitas, kegunaan, kelengkapan, pengawasan, terorganisir, gelap, ataupun kosong (Cohen *et. al.* 2014). SOPARC mengelompokkan level

aktivitas fisik setiap orang menjadi tingkat sangat aktif (joging, berayun, dan aktivitas berkeringat lainnya), sedang (berjalan dengan kecepatan biasa), dan pasif (berbaring, duduk, dan berdiri) (McKenzie *et. al.* 2006; Han *et. al.* 2022). Metode ini cocok untuk lingkungan komunitas yang beragam dan terbuka, fleksibel dalam hal kelompok dan jangka waktu observasi (McKenzie *et. al.* 2006; Yan *et. al.* 2018).

Subjek pada SOPARC dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, kelompok usia, etnis, dan level aktivitas. Jenis kelamin dikategorikan menjadi perempuan dan laki-laki. Kelompok usia dikategorikan menjadi anak-anak (0 – 12 tahun), remaja (13 – 20 tahun), dewasa (21 – 59 tahun), dan manula (lebih dari 60 tahun). Etnis dikategorikan menjadi kulit hitam, kulit putih, kulit sawo matang, dan lainnya (McKenzie, 2006). Hitungan ringkasan menggambarkan jumlah peserta dan level aktivitas. Instrumen tersebut memungkinkan dilakukannya perbandingan tingkat aktivitas fisik antara lingkungan yang berbeda atau dalam pengaturan yang sama selama periode waktu yang berbeda (McKenzie *et. al.* 2006; Camplain *et. al.* 2020).

Dalam penelitian ini, populasi yang diambil adalah jumlah penduduk Kabupaten Kebumen yang datang ke alun-alun. Berdasarkan data dari Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Kebumen semester II tahun 2021, Jumlah penduduk di Kabupaten Kebumen adalah 1.406.606. Adapun penduduk Kecamatan Kebumen berjumlah 134.615 jiwa dengan rincian 68.127 jiwa laki-laki dan 66.488 jiwa perempuan. Sedangkan penduduk Kecamatan Karanganyar berjumlah 39.147 jiwa dengan rincian 19.237 jiwa laki-laki dan 18.910 jiwa perempuan. Dalam suatu populasi subjek diperlukan penyederhanaan menggunakan sampel yang merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi (Ardiansyah, 2014). Menurut Singarimbun & Effendi (1989), dikatakan bahwa jumlah sampel uji coba kuesioner adalah minimal 30 responden. Pengamatan aktivitas fisik menggunakan kuesioner SOPARC mendapatkan 6.127 orang sebagai subjek pengamatan dengan rincian 3.486 laki-laki dan 2.641 perempuan. Adapun pengamatan karakteristik pengunjung di alun-alun menggunakan kuesioner mendapatkan 79 orang subjek dengan rincian 35 laki-laki dan 44 perempuan.

Kode etik penelitian diperlukan pada suatu penelitian yang memerlukan subjek penelitian. Penelitian ini sesuai dengan etika dalam penelitian meliputi perlakuan peneliti terhadap subjek penelitian menurut prinsip Belmont antara lain menghormati harkat dan martabat manusia, menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian, keadilan dan keterbukaan, memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (KEPPKN Kemenkes RI, 2017). Penelitian ini sesuai dengan protokol SOPARC yakni pengamat harus mengumpulkan data di daerah sasaran yang ditentukan untuk membagi taman menjadi bagian-bagian untuk melaksanakan survei secara konsisten. Protokol tersebut membutuhkan pengumpulan data dari setiap taman di berbagai titik waktu selama data serta selama beberapa hari yakni hari kerja dan hari akhir pekan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif dan data dikumpulkan selama kurang lebih satu jam tergantung pada ukuran taman dan jumlah fasilitas dan taman dikunjungi tiga sampai empat kali sehari (Cohen, 2014; Fox, 2017). Validitas SOPARC telah ditetapkan melalui pemantauan detak jantung (Mc Kenzie *et. al.* 1991 dalam Mc Kenzie, 2006).

Analisis dan Rekomendasi

Data yang telah ditabulasi dapat dianalisis keterkaitan data satu sama lain. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis statistik deskriptif. Data diolah dengan *software* Microsoft Excel 2019 dan Jeffreys's Amazing Statistics Program (JASP) 0.16.2.0. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menginterpretasikan karakteristik pengunjung alun-alun, aktivitas fisik pengunjung alun-alun, dan kondisi eksisting alun-alun. Data yang diperoleh kemudian diolah dan diinterpretasikan dalam bentuk grafik atau tabel.

Rekomendasi disusun dalam bentuk deskriptif dan spasial. Hasil ini nantinya dapat menjadi masukan pemerintah dalam menciptakan RTH yang lebih baik dan menyediakan beragam fasilitas yang mendukung program gaya hidup sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Umum Tapak

Penelitian ini berlokasi di Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah, Indonesia. Alun-alun pertama merupakan Alun-alun Kebumen dan Alun-alun kedua merupakan Alun-alun Karanganyar. Ketinggian wilayah Alun-alun Kebumen adalah 24 mdpl dengan jarak ke ibukota kabupaten adalah 1 km dan jarak dari bibir pantai 13,4 km. Sedangkan ketinggian wilayah Alun-alun Karanganyar adalah 13 mdpl dengan jarak ke ibukota kabupaten adalah 14 km dan jarak dari bibir pantai adalah 15,8 km. Kedua lokasi dapat diakses secara gratis, memiliki fasilitas dan area aktivitas yang beragam, berlokasi strategis, serta jumlah pengunjung yang banyak dan beragam. Kedua lokasi masuk ke dalam wilayah beriklim tropis dengan suhu udara berkisar 20,6 – 31,9 °C, kelembaban udara antara 73,6 – 84,7%, tekanan udara rata-rata 1.002,167 mbar, kecepatan angin rata-rata 30,29 m/detik, curah hujan per tahun sebesar 4.780 mm³, dan jumlah hari hujan per tahun 192 hari. Kondisi wilayah Kabupaten Kebumen berupa daerah pesisir pantai dan perbukitan dan Sebagian besar merupakan dataran rendah (BPS Kebumen, 2022).

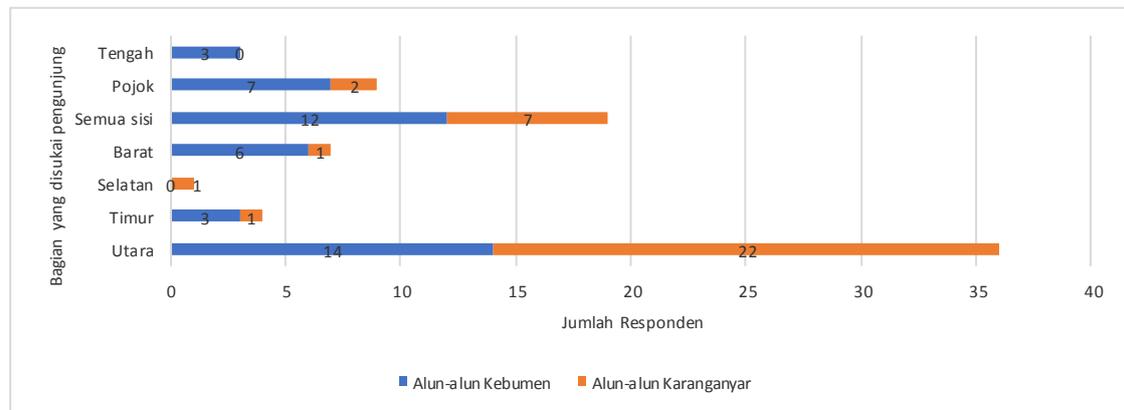
Validitas dan Reliabilitas

Reliabilitas alpha aktivitas fisik SOPARC dari 6.127 subjek yaitu sebesar 0,847. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SOPARC memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi. Oleh karena itu, indeks tersebut memiliki validitas dan reliabilitas yang dapat diterima untuk penelitian ini.

Karakteristik Sosiodemografi Pengunjung

Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara karakteristik sosiodemografi pengunjung Alun-alun Kebumen dan pengunjung Alun-alun Karanganyar. Umumnya pengunjung Alun-alun Kebumen lebih banyak dibanding Alun-alun Karanganyar. Rata-rata usia subjek berada pada usia rata-rata 20,8 tahun dengan populasi terbanyak pada usia 20 – 21 tahun. Seluruh subjek beragama Islam dan sudah pernah melakukan kunjungan ke alun-alun. Rata-rata jarak rumah pengunjung ke Alun-alun Kebumen lebih besar daripada rata-rata jarak rumah pengunjung ke Alun-alun Karanganyar. Hal tersebut disebabkan karena Alun-alun Kebumen merupakan alun-alun yang terletak di pusat Kabupaten Kebumen sedangkan Alun-alun Karanganyar adalah alun-alun yang terletak cukup jauh dari pusat Kabupaten Kebumen yakni 14 km ke arah barat. Sebagian besar subjek memiliki pendidikan terakhir SMA-SMK. Sebagian besar subjek melakukan kunjungan sebanyak 1 – 3 kali/minggu dengan durasi kunjungan kurang dari 60 menit dan dengan tujuan kunjungan yakni jalan-jalan.

Persepsi Pengunjung



Sumber: Hasil Analisis Penulis, 2022

Gambar 2. Grafik Bagian Alun-Alun yang Disukai Pengunjung

Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara persepsi pengunjung Alun-alun Kebumen dan pengunjung Alun-alun Karanganyar. Bagian alun-alun yang paling sering dikunjungi adalah bagian utara karena memiliki fasilitas gazebo. Sedangkan bagian alun-alun yang paling jarang dikunjungi adalah bagian tengah yang tidak memiliki perkerasan untuk menuju area tersebut. Ada pula bagian timur dan selatan yang tidak memiliki fasilitas publik yang menarik untuk digunakan bersama. Bagian barat berdekatan dengan fasilitas masjid. Berdasarkan keinginan pengunjung di Alun-alun Kebumen dan Alun-alun Karanganyar rekomendasi RTH yang diinginkan adalah memiliki beragam variasi tanaman mulai dari beragam jenis, warna, dan aroma, memperbanyak pohon peneduh supaya rimbun, menambah label nama tanaman untuk menambah wawasan, menyediakan elemen *water feature*, menyediakan fasilitas olahraga umum yang terawat, penataan yang estetik dan terjaga kebersihannya sehingga dapat menimbulkan kesan sejuk dan rileks.

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik di suatu taman dapat diukur menggunakan sistem pengamatan SOPARC (*System for Observing Play and Recreation in Communities*). Sistem ini didasarkan pada teknik pengambilan sampel dalam waktu sejenak dengan pemindaian sistematis dan berkala terhadap jumlah maupun jenis pengguna taman serta karakteristik daerah sasaran di dalam taman. Sistem pengamatan ini menilai tingkat aktivitas fisik pengguna taman, jenis kelamin, jenis aktivitas, kelompok usia, dan etnis, serta informasi tentang daerah sasaran aktivitas di taman (Cohen *et. al.*, 2014). Fokus dari sistem pengamatan ini adalah untuk menilai bagaimana pengunjung taman menggunakan taman dan terlibat dengan fasilitas taman (Fox *et. al.*, 2017).

Alun-alun Kebumen

Total pengunjung : 4527



Kondisi tapak	
Nama tapak	: Alun-alun Kebumen
Luas tapak	: 3,9 ha
Total pengunjung yang diamati	: 4527
Total daerah sasaran	: 4
Total daerah sasaran yang diamati	: 48

Kondisi daerah sasaran	Daerah sasaran	Persentase (%)
Dapat diakses – ya	48	100,00
Dapat digunakan – ya	48	100,00
Lengkap – ya	48	100,00
Diawasi – tidak	48	100,00
Terorganisir – tidak	48	100,00
Gelap – tidak	48	100,00
Kosong – tidak	48	100,00

Sumber: Hasil Analisis Penulis, 2022

Gambar 3. Ringkasan Penggunaan Alun-alun Kebumen

Berdasarkan hasil obeservasi lapang di Alun-alun Kebumen (Gambar 3) dan Alun-alun Karanganyar (Gambar 4), selama enam hari cerah pengamatan peneliti mengamati sebanyak 6.127 pengunjung di kedua alun-alun. Alun-alun Kebumen dengan luas 3,9 ha memiliki total pengunjung 4.527 orang sedangkan Alun-alun Karanganyar dengan luas 3,2 ha memiliki total pengunjung 1.600 orang. Hal tersebut dikarenakan letak Alun-alun Kebumen yang berada di pusat Kabupaten Kebumen sehingga lebih dikenal masyarakat dan kerap dijadikan tempat berkumpul bagi seluruh masyarakat Kabupaten Kebumen dibandingkan Alun-alun Karanganyar yang terletak cukup jauh dari pusat Kabupaten Kebumen.

Alun-alun Karanganyar

Total pengunjung : 1600



Kondisi tapak	
Nama tapak	: Alun-alun Karanganyar
Luas tapak	: 3,2 ha
Total pengunjung yang diamati	: 1600
Total daerah sasaran	: 4
Total daerah sasaran yang diamati	: 48

Kondisi daerah sasaran	Daerah sasaran	Persentase (%)
Dapat diakses – ya	48	100,00
Dapat digunakan – ya	48	100,00
Lengkap – ya	48	100,00
Diawasi – tidak	48	100,00
Terorganisir – tidak	48	100,00
Gclap – tidak	48	100,00
Kosong – tidak	48	100,00

Sumber: Hasil Analisis Penulis, 2022

Gambar 4. Ringkasan Penggunaan Alun-alun Karanganyar

Hari dan waktu kunjungan paling ramai di Alun-alun Kebumen adalah hari Minggu pagi, sedangkan di Alun-alun Karanganyar adalah hari Minggu sore. Sebagian besar pengunjung di Alun-alun Kebumen maupun Alun-alun Karanganyar adalah laki-laki. Baik Alun-alun Kebumen maupun Alun-alun Karanganyar didominasi oleh pengunjung dewasa dengan rentang usia 21 – 59 tahun diikuti dengan pengunjung remaja dengan rentang usia 13 – 20 tahun. Etnis lokal berkulit sawo matang mendominasi pengunjung baik di Alun-alun Karanganyar maupun Alun-alun Kebumen. Daerah sasaran dengan pengunjung terbanyak di Alun-alun Kebumen adalah area 1 dan area 2 terutama di area sirkulasi, sedangkan di Alun-alun Karanganyar adalah area 1 dan area 4 terutama di area sirkulasi (Gambar 5).

Secara keseluruhan, aktivitas fisik di Alun-alun Kebumen maupun Alun-alun Karanganyar didominasi oleh level aktivitas pasif. Level aktivitas pasif yang dilakukan untuk laki-laki antara lain berbaring, duduk, berdiri, berjualan, makan, berfoto, melukis,

merokok, bermain alat musik, bernyanyi, dan mencari rumput (*ngarit*). Sedangkan level aktivitas pasif untuk perempuan antara lain duduk, berdiri, berjualan, makan, berfoto, melukis, bermain alat musik, dan bernyanyi. Proporsi laki-laki yang terlibat dalam level aktivitas sangat aktif lebih banyak dibandingkan perempuan. Adapun proporsi kelompok usia anak-anak yang terlibat dalam level aktivitas sangat aktif lebih banyak dibandingkan kelompok usia lainnya. Terdapat 4 daerah sasaran dengan total tiga hari cerah pengamatan sehingga jumlah total daerah sasaran yang berhasil diamati adalah 48 daerah sasaran. Kondisi daerah sasaran di Alun-alun Kebumen maupun Alun-alun Karanganyar dapat diakses, dapat digunakan, dan lengkap. Kedua alun- alun tidak diawasi, tidak terorganisir, tidak kosong, dan tidak gelap. SOPARC merupakan penilaian pada waktu sejenak sehingga tidak ada informasi mengenai durasi aktivitas fisik yang dapat dicatat (Igel *et. al.*, 2020).



Sumber: Hasil Analisis Penulis, 2022

Gambar 5. Sebaran Daerah Sasaran Pengunjung di Alun-alun Kebumen dan Alun-alun Karanganyar

Metode SOPARC sudah banyak diterapkan di negara subtropics, tetapi metode ini masih belum banyak diterapkan di negara tropis. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Fox *et al.* (2017) yang mengemukakan bahwa jumlah pengunjung taman berdasarkan jenis kelamin perempuan dan laki-laki kurang lebih sama, lebih dari 50% pengguna taman adalah orang dewasa, lebih dari 60% pengguna taman terlibat dalam aktivitas fisik pasif, laki-laki lebih mungkin terlibat dalam aktivitas fisik berjalan dan sangat aktif daripada perempuan, penggunaan taman jauh lebih tinggi pada akhir pekan dibandingkan hari kerja. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Lin & Feng (2023) yang mengemukakan bahwa taman di daerah subtropis didominasi pengunjung dengan tingkat aktivitas fisik pasif. Taman tidak sepenuhnya mendorong pengunjung untuk terlibat dalam kegiatan aktivitas fisik yang sangat aktif. Kelompok usia anak-anak memiliki tingkat level aktivitas fisik yang sangat aktif dibandingkan kelompok usia lainnya. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Vela *et al.* (2021), proporsi pengunjung perempuan yang melakukan aktivitas fisik sangat aktif lebih sedikit daripada pengunjung laki-laki. Hal ini disebabkan oleh sebagian besar taman tidak memiliki program dan fasilitas yang menarik bagi perempuan (Cohen *et. al.*, 2021).

Rekomendasi

Guna mendukung aktivitas fisik dan penggunaan taman dapat dilakukan pembuatan program yang disebarluaskan melalui media sosial maupun media cetak. Program dapat dikelompokkan berdasarkan usia maupun level aktivitas berdasarkan Tabel 1. Fasilitas pendukung program berdasarkan kelompok usia adalah diperlukan beberapa fasilitas pendukung seperti trek jogging yang memenuhi standar dan aman, jalur pejalan kaki, jalur sepeda yang aman, area piknik untuk berkumpul, lapangan olahraga bola, lapangan olahraga non bola, serta area bermain anak yang lengkap dan aman (Andari, 2020).

Tabel 1. Matriks Program, Kelompok, Jenis, dan Elemen Taman untuk Program Aktivitas

Kelompok	Jenis	Elemen Taman
Program berdasarkan usia		
Anak-anak	Program seni dan budaya, dan tempat bermain dengan beragam permainan	Area bermain (<i>playground</i>) yang lengkap dan aman, menggunakan material-material yang lembut untuk mengurangi risiko cedera saat terjatuh (contoh: kar-pet karet atau potongan kayu untuk penutup tanah)
Remaja	Joging, sepak bola, bela diri, dan <i>focus group discussion</i> (FGD)	Trek joging yang memenuhi standar dan aman, jalur pejalan kaki, lapangan olahraga bola, lapangan olah-raga non bola, ser area piknik untuk berkumpul
Dewasa	Joging, sepeda, senam, yoga, dan program olahraga bersama minimal 1 kali setiap minggu, serta reuni taman	Trek joging, jalur pejalan kaki, jalur bersepeda yang aman, lapangan olahraga non bola, alat olahraga umum, serta area piknik untuk berkumpul
Lansia	Senam, yoga, joging, dan bersepeda minimal 1 kali setiap minggu	Jalur pejalan kaki, trek joging, jalur bersepeda yang aman, serta lapangan olahraga non bola.
Program berdasarkan level aktivitas		
Pasif	<i>Park therapy</i> dengan duduk santai, piknik, hiburan <i>live music</i> , dan berjualan	Area <i>park therapy</i> dan area piknik dengan vegetasi penauang bertajuk bulat dengan warna yang menarik, dan gazebo maupun <i>bench</i> yang dapat digunakan untuk duduk
Berjalan	<i>Park therapy</i> dengan jalan santai yang dapat dilakukan minimal 1 kali setiap minggu	Jalur pejalan kaki dengan vegetasi penauang bertajuk menyebar dan perkerasan yang aman sebagai rute <i>park therapy</i> yang aman bagi pejalan kaki
Sangat aktif	Joging, sepeda, sepak bola, voli, dan bermain aktif	Trek joging yang aman, jalur sepeda yang aman, lawn untuk beragam aktivitas dengan vegetasi <i>groundcover</i> yang tahan terhadap injakan, serta <i>playground</i> untuk aktivitas fisik anak-anak yang gemar bergerak aktif

Sumber: Hasil Analisis Penulis, 2022

Berdasarkan level aktivitas, diperlukan beberapa fasilitas pendukung seperti area *park therapy* dan area piknik dengan vegetasi penauang, jalur pejalan kaki, trek joging yang aman, jalur sepeda yang aman, *lawn* untuk beragam fungsi, serta *playground*. Orang dewasa berusia antara 18 tahun dan 64 tahun harus aktif setidaknya 150 menit seminggu agar tetap sehat. Jika semua orang bisa aktif dalam waktu 30 menit, itu akan meningkatkan kesehatan tubuh manusia (Raustorp & Koglin 2019 dalam Alfirdaus & Susanto, 2021). Latihan fisik selama 150 menit latihan fisik sedang per minggu atau 75 menit latihan fisik yang berat per minggu direkomendasikan untuk menjaga Kesehatan (Warburton dan Bredin dalam Alfirdaus & Susanto, 2021). Program *park therapy* dengan berjalan diketahui bahwa jalan kaki selama 20 menit setiap hari akan membakar 7 *pound* lemak per tahun, jalan kaki lebih lama setiap hari selama 40 menit adalah cara terbaik untuk menurunkan berat badan, jalan kaki cepat dari 20 sampai 25 menit adalah kondisi terbaik bagi jantung dan paru-paru (Wahyuningsih, 2015).

Karakteristik taman yang menarik lebih banyak pengguna dikaitkan dengan level aktivitas fisik sedang ke tinggi seperti desain, ukuran, dan jumlah fitur unik, harus diintegrasikan ke dalam desain dan renovasi taman di masa depan, dengan desain inovatif yang diprioritaskan untuk masyarakat sekitar berpenghasilan rendah (Cohen *et. al.* 2023). Rekomendasi spasial untuk mendukung aktivitas fisik dan penggunaan alun-alun yakni dengan penerapan konsep *healing garden* untuk memulihkan kesehatan psikologis dengan tetap mempertahankan karakteristik alun-alun dan program aktivitas berdasarkan usia dan level aktivitas. Pengaplikasian konsep taman penyembuhan atau *healing garden* dapat berupa fungsi ruang yang disesuaikan dengan aktivitas, penciptaan suasana alami, dan aksesibilitas yang mudah dan aman, serta menghadirkan fasilitas yang dapat mendukung

penyembuhan emosional sebagai sarana menghilangkan penat. Taman yang didesain dalam lingkungan dan didominasi unsur tanaman, bersifat tidak kompleks dan berpola alami dapat mencegah dan mengurangi reaksi stres. Manusia cenderung merasa lebih nyaman dalam lingkungan taman kota yang menyerupai alam bebas seperti padang rumput dengan semak dan aneka pepohonan (Pramukanto, 2012).

Berdasarkan konsep dasar dan hasil analisis, rekomendasi ruang yang dibentuk di Alun-alun Kebumen dan Alun-alun Karanganyar adalah area rekreasi aktif, area rekreasi pasif, area sosial, dan area pelayanan. Area rekreasi aktif merupakan ruang yang mengakomodasi kebutuhan pengguna untuk bergerak aktif dengan sub-ruang berupa jalur pejalan kaki, trek jogging, trek sepeda, area *fitness outdoor*, dan area *playground*. Area rekreasi pasif merupakan ruang yang mengakomodasi kebutuhan pengguna akan ketenangan dimana pengguna dapat menikmati suasana taman sambil beraktivitas dengan sub-ruang berupa area piknik dan area olahraga pasif. Area sosial adalah ruang yang dapat mendorong pengguna untuk melakukan aktivitas sosial dengan sub-ruang berupa area multifungsi dan area hiburan. Area pelayanan merupakan area yang terdiri dari sub-ruang area parkir dan area display.

Menurut *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) Amerika Serikat, pengunjung harus menjaga jarak setidaknya 6 kaki (2 m) untuk menghindari paparan virus Covid-19. Hal tersebut mempengaruhi standar aktivitas daya dukung pengunjung dengan menambah jarak sebesar 2 m dari standar aktivitas sebelumnya. Dalam upaya mencegah kerumunan, ruang terbuka harus menjaga kapasitas pengguna maksimal 50% dari kapasitas normal (Lestari & Mahardika 2021 dalam Nurrohimah, 2021). Dengan asumsi pengunjung yang masuk secara bersamaan dalam keadaan menyebar pada ruang kegiatan masing-masing, dilakukan perhitungan daya dukung eksisting sebelum pandemi, daya dukung saat pandemi, dan rencana daya dukung era *new normal* Alun-alun Kebumen dan Alun-alun Karanganyar. Pada Alun-alun Kebumen, daya dukung eksisting sebelum pandemi yakni 6.018 orang, daya dukung saat pandemi yakni 2.305 orang, dan rencana daya dukung era *new normal* yakni 3.042 orang. Pada Alun-alun Karanganyar, daya dukung eksisting sebelum pandemi yakni 4.933 orang, daya dukung saat pandemi yakni 1.885 orang, dan rencana daya dukung era *new normal* yakni 2.523 orang.



Sumber: Hasil Analisis Penulis, 2022

Gambar 6. Rekomendasi Site Plan Alun-alun Kebumen



Sumber: Hasil Analisis Penulis, 2022

Gambar 7. Rekomendasi Site Plan Alun-alun Karanganyar

Konsep vegetasi menggunakan garis lengkung dan garis lurus yang memberikan aksentuasi sebagai pola penanaman. Konsep sirkulasi meliputi sirkulasi primer dan sirkulasi sekunder. Sirkulasi primer berupa sirkulasi kendaraan motor dan kendaraan sepeda. Sirkulasi sekunder merupakan sirkulasi jogging dan sirkulasi pejalan kaki. Pola sirkulasi tapak disesuaikan mengikuti bentuk ruang yang berbentuk pola garis lurus. Konsep aktivitas fisik yang akan dikembangkan pada tapak disesuaikan dengan hasil studi aktivitas menggunakan metode SOPARC yang dikelompokkan berdasarkan level aktivitas. Aktivitas yang akan dikembangkan terdiri dari level pasif, berjalan, dan sangat aktif. Konsep fasilitas yang dikembangkan dalam tapak mengakomodasi fungsi *healing garden* yang dapat memulihkan kesehatan psikologis dan menjadi tempat melepas penat dari seluruh level aktivitas. *Block plan* dari Alun-alun Kebumen dan Alun-alun Karanganyar diperoleh melalui *overlay* peta konsep pengembangan meliputi konsep ruang, konsep vegetasi, konsep sirkulasi, dan konsep aktivitas fisik.

Rekomendasi *site plan* yang dihasilkan tidak terlalu mengubah banyak elemen eksisting alun-alun (Gambar 6 dan Gambar 7). Bentuk alun-alun masih segi empat dan didominasi lapangan rumput multifungsi. Beberapa tambahan *hardscape* antara lain *water feature* berupa air mancur mini dengan sumber air dari bawah *pavement*, elemen *mini playground* dan *mini fitness outdoor* yang dapat diakses publik. *Softscape* yang direkomendasikan tetap mempertahankan *Ficus benjamina* (pohon beringin) sebagai focal point dari kedua alun-alun dan *Axonopus compressus* (rumput paetan) sebagai rumput di area *lawn*. Alun-alun Kebumen memiliki satu pohon sebagai *focal point*, dan Alun-alun Karanganyar memiliki dua pohon sebagai *focal point*. Penambahan vegetasi lainnya antara lain *Muntingia calabura* (pohon kersen), *Polyalthia longifolia* (glodokan tiang), *Tabebuia* sp. (pohon tabebuia), *Terminalia catappa* (pohon ketapang), *Lagerstroemia speciosa* (pohon bungur), *Hibiscus rosa-sinensis* (kembang sepatu), *Ixora* sp. (bunga asoka), dan *Vinca rosea* (bunga tapak dara).

KESIMPULAN

Aktivitas fisik yang ada di Alun-alun Kebumen dan Alun-alun Karanganyar didominasi oleh level aktivitas pasif seperti duduk, berdiri, berbaring, berjualan, makan, berfoto, menggambar, bermain alat musik, bernyanyi, dan berkumpul. Rekomendasi untuk mendukung aktivitas fisik dan penggunaan alun-alun dapat dilakukan dengan pembuatan program aktivitas dan pengembangan alun-alun dengan penerapan konsep *healing garden*. Program aktivitas dapat dikelompokkan berdasarkan usia maupun level aktivitas. Pengelompokan program berdasarkan usia terdiri dari kelompok anak-anak, remaja, dewasa, dan manula. Berdasarkan level aktivitas pengelompokan terdiri dari level pasif, berjalan, dan sangat aktif. Adapun pengembangan fasilitas alun-alun yang dapat mendukung aktivitas fisik untuk kesehatan dan kesejahteraan pengunjung Alun-alun Kebumen dan Alun-alun Karanganyar adalah dengan menambah berbagai variasi jenis dan warna tanaman, *water feature*, fasilitas olahraga umum, dan perawatan alun-alun yang terjaga. Pengembangan yang dapat dilaksanakan setelah penelitian ini adalah merancang RTH yang sesuai dengan prinsip-prinsip desain yang mendukung setiap level aktivitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfirdaus, Y.A.Z., & Susanto, I.H. (2021). Aktivitas Olahraga Bersepeda Pada Saat Pandemi Covid-19 di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 9(3), 81-90.
- Andari, S.Y. (2020). Analisis Manfaat Taman Bagi Kesehatan Pengguna Taman di DKI Jakarta. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Ardiansyah F. (2014). Analisis Karakteristik dan Persepsi Pengguna Taman Kota dalam Upaya Meningkatkan Fungsi Taman Kota Sebagai Sarana Rekreasi Masyarakat di Kota Bandung. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Arifwidodo, S.D., & Chandrasiri, O. (2020). Association between Park Characteristics and Park-Based Physical Activity Using Systematic Observation: Insights from Bangkok Thailand. *Sustainability journal*. 12(2559), 1-10.
- [BNPB] Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2022). Update Penanganan Covid-19. www.covid19.go.id (diakses 29 Juni 2022).
- [BPS] Badan Pusat Statistik Jawa Tengah. (2020). *Profil Masyarakat Provinsi Jawa Tengah di Era New normal Analisis Hasil Survei Sosial Ekonomi Dampak Covid-19*. Semarang: Badan Pusat Statistik Jawa Tengah.
- [BPS] Badan Pusat Statistik Kabupaten Kebumen. 2022. *Kabupaten Kebumen dalam Angka*. Kebumen (ID): BPS Kabupaten Kebumen.
- Camplain, R., Pinn, T.A., Williamson, H.J., Pro, G., Becenti, L., Bret, J., Luna, C., Baldwin, J.A. (2020). Adaptation of the System for Observing Play and Recreation in Communities (SOPARC) for the Measurement of Physical Activity in Jail Settings. *International Journal of Environmental Research and Publik Health*. 17, 1-11.
- Cohen, D.A., Setodji, C., Evenson, K.R., Ward, P., Lapham, S., Hillier, A., McKenzie, T.L. 2011. How much Observation is enough? Refining the administration of SOPARC. *Journal of Physical Activity and Health*. 8(8), 1117-1123.
- Cohen, D.A., Sturm, R., Han, B., Marsh, T. (2014). *Quantifying the Contribution of Publik Parks to Physical Activity and Health Introducing SOPARC*. Santa Monica: RAND Corporation.
- Cohen, D.A., Talaworski, M.R., Han, B., Williamson, S.L., Galfond, E.C., Young, D.R., Eng, S., Mckenzie, T.L. 2023. Playground design and physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*. 64(3): 326-333.
- Cohen, D.A., Williamson, S., Han, B. 2021. Gender differences in physical activity associated with urban neighborhood parks: findings from the national study of neighborhood parks. *Women's Health Issues*. 31(3): 236-244.
- Dewiyanti, D. (2009). Ruang Terbuka Hijau Kota Bandung (Suatu Tinjauan Awal Taman Kota Terhadap Konsep Kota Layak Anak). *Majalah Ilmiah UNIKOM*. 7(1), 13-26.
- [Dispendukcapil] Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kebumen. (2021). Agregat Penduduk Kebumen Semester II Tahun 2021. <https://kependudukan.kebumenkab.go.id/index.php/web/post/442/semester-ii-tahun-2021> (diakses 19 April 2022).
- Evenson, K.R., Jones, S.A., Holliday, K.M., Cohen, D.A., McKenzie, T.L. 2016. Park Characteristics, Use, and Physical Activity: A Review of Studies Using SOPARC (System for Observing Play and Recreation in Communities). *Preventive Medicine*. 86, 153-166.
- Fox, E.H., Chapman, J.E., Frank, L.D. (2017). *A Profile of Vancouver Park Users: An Analysing Using the SOPARC Tool*. Vancouver: Urban Design 4 Health.
- Han, S., Song, D., Xu, L., Ye, Y., Yan, S., Shi, F., Zhang, Y., Liu, X., Du, H. 2022. Behaviour in Public Open Space a Systematic Review of Studies with Quantitative Research Methods. *Building and Environment*. 223 (109444), 1-19.
- Hooper, P., Foster, S., Edwards, N., Turrell, G., Burton, N., Corti, B.G., Brown, W.J. 2020. Positive HABITATS for Physical Activity: Examining Use of Parks and its Contribution to Physical Activity Levels in Mid-to Older-Aged Adults. *Health and Place*. 63(102308), 1-14.
- Igel, U., Gausche, R., Krapf, A., Luck, M., Kiess, W., Grande, G. 2020. Movement Enhancing Footpaths a Natural Experiment on Street Design and Physical Activity in Children in a Deprived District of Leipzig Germany. *Preventive Medicine Reports*. 20(101197), 1-4.
- [KEPPKN] Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan. (2017). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Jakarta: Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lin, M., & Feng, X. 2023. Relationship between Visitor Characteristics, Physical Activity Levels and Park Environment in Subtropical Areas Urban Parks. *Urban Forestry & Urban Greening*. 85(127958), 1-9.
- McKenzie, T.L., Cohen, D.A., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D. (2006). System for Observing Play and Leisure Activity in Communities (SOPARC): Reliability and Feasibility Measures. *Journal of Physical Activity and Health*. 3(1), 208-222.
- Nurrohimah, I. (2021). Studi Persepsi dan Preferensi Masyarakat Terkait Tingkat Kenyamanan Taman Merdeka Metro Sebagai Ruang Interaksi Sosial. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- [Pemda] Pemerintah Daerah Kebumen. (2017). Peraturan Bupati Kebumen Nomor 25 Tahun 2017 tentang Rencana Kerja Pemerintah Daerah Tahun 2018. Kebumen: Pemerintah Daerah Kebumen.
- Powers, S.L., Webster, N., Agans, J.P., Graefe, A., Mowen, A.J. 2022. The Power of Parks How Interracial Contact in Urban Parks Can Support Prejudice Reduction, Interracial Trust, and Civic Engagement for Social Justice. *Cities*. 131(104032), 1-13.
- Pramukanto, Q. (2012). Taman untuk Terapi. *Serial Rumah*. 34(12), 68-69.

- Pratiwi, P.I., Xiang, Q., Furuya, K. (2020). Physiological and Psychological Effects of Walking in Urban Parks and Its Imagery in Different Seasons in Middle-Aged and Older Adults: Evidence from Matsudo City, Japan. *Sustainability Journal*. 12(4003), 1-25.
- [Satgas] Satuan Tugas Penanganan Covid-19. (2021). Analisis Data Covid-19 Indonesia. www.covid19.go.id (diakses 29 September 2021).
- [Satgas] Satuan Tugas Penanganan Covid-19. (2022). Analisis Data Covid-19 Indonesia. www.covid19.go.id (diakses 27 Maret 2022).
- Singarimbun, E., & Effendi S. (1989). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.
- Susanti, W.D. (2015). Identifikasi Pemanfaatan Alun-Alun Malang. *Jurnal Ilmiah Teknik Lingkungan*. 7(2), 124-128.
- Vela, M.F., Navarro, J.R., Gullon, P., Diez, J., Anguelovski, I., Franco, M. 2021. Active Use and Perceptions of Parks as Urban Assets for Physical Mixed-Methods Study. *Health and Place*. 71(102660), 1-10.
- Veitch, J., Salmon, J., Abbott, G., Timperio, A., Sahlqvist, S. 2021. Understanding the Impact of the Installation of Outdoor Fitness Equipment and a Multi-Sports Court on Park Visitation and Park-Based Physical Activity: a Natural Experiment. *Health and Place*. 71 (102662), 1-8.
- Wahyuningsih, A.S. (2015). Membudayakan Jalan Kaki di Kampus Konservasi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 5(2), 51-56.
- Yan, X., Bin, Y., Min, L.J., Lei, Z., Lei, C.G. 2018. Application Research and Enlightenment of SOPARC in Western Countries. *Human Geography*. 33(03), 11-19.
- Zaky, M. (2017). Pengaruh Ragam dan Intensitas Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif dan Mood (Studi Eksperimen Pada Siswa SMP IT Darul Hufadz Jatinangor Sumedang). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.