

Studi Pola Aktivitas Pengunjung Di Ruang Terbuka Publik Kota Pontianak Untuk Berolahraga

Galuh Bayuardi¹, Dian Equanti²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Geografi, Fakultas Ilmu Pengetahuan dan Pendidikan Sosial,
Universitas PGRI-Pontianak, Jalan Ampera No. 88 Kota Baru Pontianak Kota Kalimantan Barat
e-mail: ^{1*}zegavon@gmail.com, ²dequanti@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Diterima : 01-09-2025
Revisi : 14-11-2025
Dipublikasikan : 27-12-2025

Kata Kunci:

*Ruang terbuka publik, profil
pengunjung, pola aktivitas,
olahraga, rekreasi*

Keywords:

*Open public-space, visitors
profile, activities pattern,
sport, recreation*

Abstrak

Keberadaan ruang terbuka publik di Kota Pontianak mendorong meningkatnya kunjungan masyarakat. Untuk meningkatkan kualitas fasilitas ruang terbuka publik, diperlukan data mengenai profil dan pola aktivitas pengunjung. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan mendeskripsikan profil dan pola aktivitas pengunjung di ruang terbuka publik Kota Pontianak. Metode penelitian yang dipakai adalah survei kuantitatif dengan alat pengumpul data kuesioner. Metode sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* dengan memilih masyarakat yang dijumpai di ruang terbuka publik Kota Pontianak sebagai responden. Survei terhadap 96 responden yang terdiri dari 57 persen laki-laki dan 43 persen perempuan menunjukkan: pengunjung didominasi kelompok usia 18-30 tahun (45,8 persen), 54,2 persen di antaranya berprofesi sebagai karyawan. Pengunjung datang untuk melakukan aktivitas olahraga sebanyak 67 persen, dan lainnya mengisi waktu luang dengan santai dan rekreasi. Terdapat 45 persen responden melakukan frekuensi kunjungan 1-2 kali seminggu, dan 60 persen responden berada di ruang terbuka publik selama 1-2 jam.

Abstract

The existence of public open spaces in Pontianak City encourages public visits. To improve the quality of public open space facilities, data is needed on the profile and activity patterns of visitors. Therefore, this study aims to describe the profile and activity patterns of visitors in public open spaces in Pontianak City. This research method is quantitative survey with questioners as data collecting tool. The sampling method used is accidental sampling by selecting people found in open public spaces in Pontianak City as respondents. A survey of 96 respondents consisting of 57 percent men and 43 percent women showed: visitors were dominated by the 18-30 year age group (45,8 percent); 54,2 percent of whom were employees. Visitors came to do sports activities as much as 67 percent; and others fill their leisure with relaxation and recreation. There were 45 percent of respondents who visited 1-2 times a



week; and 60 percent respondents were in public open spaces for 1-2 hours.

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga rekreatif di Pontianak berkembang luas dengan memanfaatkan ruang-ruang publik sebagai sarana olahraga. Jenis-jenis olahraga yang dilakukan masyarakat di ruang publik antara lain jalan kaki, bersepeda, jogging, serta senam aerobik yang dilakukan baik oleh individu maupun komunitas.

Partisipasi masyarakat secara luas dalam berolahraga dipengaruhi tingkat kesadaran tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan dan kebugaran. Pasca pandemi Covid-19, terjadi peningkatan kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan termasuk berolahraga (Purwantini, 2022). Meningkatnya kesadaran berolahraga masyarakat didukung oleh ruang publik Kota Pontianak seperti Taman Akcaya dan Jogging Track UNTAN yang memiliki performa yang baik sebagai tempat berolahraga dan rekreasi. Keberadaan pepohonan dan tanaman hijau memberi kenyamanan dan udara segar yang membuat masyarakat menyenangi aktivitas di ruang terbuka publik Kota Pontianak (B. Sastaman, 2023).

Fungsi olahraga bagi masyarakat luas lebih diutamakan untuk menjaga kesehatan secara umum serta meningkatkan rasa bahagia. Penelitian terhadap mahasiswa non olah raga menunjukkan, ada korelasi negatif yang signifikan antara aktivitas fisik berat dengan level stress (Sultan, Najmi Kurnida; Rahayu, Setya, 2025). Artinya aktivitas fisik yang tinggi berkorelasi dengan tingkat stress yang rendah.

Olahraga rekreatif dapat memberi efek kesehatan sekaligus rasa bahagia. Olah raga rekreatif di ruang terbuka, sambil menikmati suasana kota memberikan perasaan senang dan rileks (Mardiah, 2018). Ruang terbuka publik yang dapat diakses secara luas dapat menjadi sarana berbagai aktivitas sosial dan olah raga, sehingga keberadaannya penting untuk meningkatkan kualitas hidup warga kota.

Keberadaan ruang terbuka publik dapat memberi ruang untuk rekreasi dan interaksi sosial yang mempromosikan kesehatan mental (Aguspriyanti, 2021). Beberapa alasan mengapa ruang publik terbuka disukai sebagai tempat berolahraga

antara lain menikmati panorama lingkungan sekitar; berpapasan dengan orang-orang yang melakukan aktivitas olahraga akan meningkatkan motivasi, berinteraksi dengan masyarakat yang dijumpai; menghirup udara segar saat lalu lintas masih sepi; memberi kesempatan mengamati suasana kota yang sering terlewatkan sehari-hari.

Kota Pontianak memiliki beberapa kawasan ruang terbuka publik yang sering digunakan untuk berolahraga; yaitu Taman Alun Kapuas, Waterfront City, Taman Catur Ayani, Lapangan PSP, dan Pontianak Sport City. Sementara jalur jogging dan jalan santai area publik meliputi kawasan Jogging Track Ayani, Jogging Track Untan, Stadion Sultan Syarif Abdurrahman, dan Waterfront Pontianak.

Kualitas kenyamanan dan keamanan ruang terbuka publik perlu ditingkatkan agar masyarakat semakin tertarik memanfaatkannya untuk berolahraga. Oleh karena itu diperlukan analisis mengenai karakteristik pengunjung serta bagaimana pola aktivitasnya. Untuk menghasilkan analisis yang diperlukan, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan profil pengunjung dan menjelaskan pola aktivitas pengunjung di ruang terbuka publik di Kota Pontianak untuk berolahraga. Urgensi penelitian ini adalah menghasilkan penelitian dasar yang dijadikan input bagi perencanaan ruang terbuka publik Kota Pontianak yang merespons kebutuhan warga kotanya untuk mengakomodasi aktivitas olahraga rekreasi maupun sosial budaya lainnya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian dilakukan dengan pendekatan keruangan pada kajian *antroposphere*. Metode pengambilan data menggunakan survey lapangan dengan lokasi ruang terbuka publik di Kota Pontianak.

Aspek penelitian ini meliputi profil pengunjung, dan aktivitas pengunjung di ruang terbuka publik. Variabel profil pengunjung terdiri dari usia, jenis kelamin, aktivitas, tujuan berkunjung ke Ruang Terbuka Publik (RTP). Variabel aktivitas olahraga di ruang terbuka publik terdiri dari frekuensi kunjungan, intensitas olahraga, durasi olahraga di RTP per sesi kunjungan, waktu berkunjung, dan jenis olahraga yang dilakukan di RTP.

Rancangan kuesioner penelitian ini sebagai berikut:

1. Profil pengunjung Ruang Terbuka Publik

Tabel 1. Daftar Pertanyaan Profil Pengunjung RTP

No	Variabel	Definisi /Klasifikasi
1.	Usia	a. Kurang dari 18 tahun b. 18 – 30 tahun c. 31 – 40 tahun d. 41 – 45 tahun e. Di atas 45 tahun
2.	Jenis Kelamin	a. Laki-laki b. perempuan
3.	Aktivitas sehari-hari	Definisi operasional: aktivitas yang dominan dilakukan berkaitan dengan status pekerjaan seseorang a. karyawan b. wirausaha c. mahasiswa/pelajar d. rumah tangga
4.	Tujuan mengunjungi RTP	a. rekreasi b. berolahraga c. relaksasi, bersantai, menghabiskan waktu luang d. lainnya

2. Pola Aktivitas di Ruang Terbuka Publik

Tabel 2. Pertanyaan Kuesioner tentang Pola Aktivitas di RTP

No.	Variabel	Definisi operasional dan Opsi Respons Tertutup
1.	Frekuensi kunjungan ke RTP	Definisi operasional: rata-rata jumlah kunjungan responden ke ruang terbuka publik/RTP dalam setiap pekan a. Setiap hari b. 3 – 5 kali seminggu c. 1 – 2 kali seminggu d. Belum tentu seminggu sekali
2.	Intensitas olahraga yang dilakukan di RTP	Definisi operasional: <i>self-claim</i> (klaim/pengakuan pribadi tanpa verifikasi eksternal) responden terhadap intensitas olahraga. a. Rekreasi (olahraga untuk mencari kesenangan) b. Latihan (dengan target tertentu) c. Kompetisi (pertandingan, lomba)

3.	Durasi responden berolahraga berada di RTP	Definisi operasional: Rata-rata lama waktu berolahraga yang dihabiskan responden di RTP a. Kurang dari 1 jam b. 1 – 2 jam c. Lebih dari 2 jam
4.	Waktu berkunjung ke RTP untuk berolahraga	Definisi operasional: waktu berkunjung menurut pola perilaku responden a. Sebelum pukul 07.00 pagi b. Antara pukul 15.00 – 17.00 sore c. Setelah pukul 18.00 malam
5.	Jenis olahraga yang dilakukan di RTP	a. Jogging/lari b. Bersepeda c. Futsal/sepakbola d. lainnya

Populasi penelitian ini adalah warga Kota Pontianak yang berkunjung ke ruang terbuka publik dan melakukan aktivitas utama berolahraga. Tidak ada data pasti tentang jumlah pengunjung ruang terbuka publik di Kota Pontianak, artinya populasi pengunjung tidak diketahui. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan dengan metode *non-probability sampling*. Nonprobability sampling tidak ditujukan untuk merepresentasikan seluruh populasi, tapi sesuai untuk segmen sampel dari populasi tersebut (Zack, Elizabeth S; Kennedy, John; Long, J. Scott, 2019). Sampel dipilih secara *accidentally sampling*, yaitu responden yang dipilih dengan alasan kemudahan mengakses.

Lokasi penelitian dilakukan di Kecamatan Pontianak Kota pada ruang publik terbuka dengan intensitas olahraga masyarakat yang cukup tinggi. Lokasi yang dipilih yaitu: Kawasan Jogging Track Universitas Tanjung Pura sekitar Jalan Jenderal Ahmad Yani dan Tugu Digulis; dan Waterfront City Kota Pontianak dan sekitar Taman Kota Pontianak. Jumlah responden seluruhnya adalah 96 orang.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan tabel frekuensi, persentase dan tabulasi silang antara variabel Profil Pengunjung dan Pola Aktivitas di RTP.

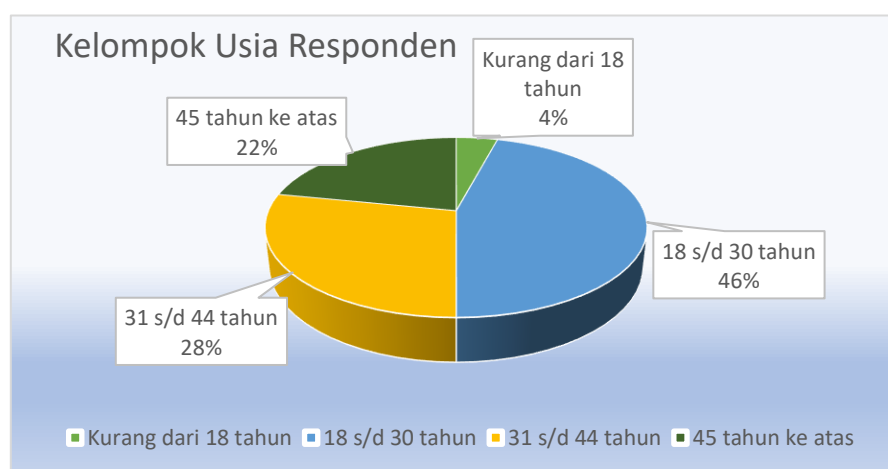
HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Pengunjung Ruang Terbuka Publik di Kota Pontianak

Berdasarkan gendernya, pengunjung ruang terbuka publik di Kota Pontianak lebih banyak laki-laki dibandingkan perempuan dengan perbandingan 57 persen

laki-laki dan 43 persen perempuan. Ini menunjukkan ruang terbuka publik belum optimal dalam fungsinya menjadi tempat yang inklusif bagi semua orang, baik laki-laki dan perempuan. Ini menunjukkan perempuan belum merasa nyaman menggunakan ruang terbuka publik untuk berolahraga.

Perempuan memiliki hambatan untuk keluar rumah berolahraga, antara lain dari faktor kenyamanan meninggalkan rumah dan kenyamanan saat berada di ruang terbuka publik. Faktor kenyamanan meninggalkan rumah berkaitan dengan aspek-aspek internal, sementara kenyamanan saat berada di ruang terbuka publik berkaitan dengan aspek keamanan dan inklusivitas. Semakin inklusif, semakin beragam masyarakat yang memanfaatkan ruang terbuka di perkotaan.



Gambar 2. Nama gambar

Berdasarkan kelompok umur, pengunjung ruang terbuka publik didominasi masyarakat berusia 18-30 tahun. Usia di bawah 18 tahun memiliki proporsi paling kecil biasanya adalah anak dan remaja yang diajak serta oleh pendamping dewasa. Persentase pengunjung pada kelompok umur 31 tahun hingga 44 tahun, dan kelompok umur 45 tahun ke atas hampir sama, berturut-turut 28,13% dan 21,88%. Banyaknya proporsi usia muda yang berolahraga di ruang terbuka publik menunjukkan tumbuhnya kesadaran kaum muda untuk menjaga kesehatan dengan melakukan gerak tubuh.

Dilihat dari aktivitas harian, sekitar 54,2 persen responden berprofesi sebagai karyawan; diikuti kelompok terbesar kedua adalah mahasiswa yaitu 25 persen; dan wirausaha 13,5 persen.

Tabel 3. Profil Pengunjung Menurut Aktivitas Utama Sehari-hari

Aktivitas Utama	Persentase
Karyawan	54,2
Wirausaha	13,5
Mahasiswa/Pelajar	25,0
Rumah Tangga	7,3
Total	100,0

Sumber: Dianalisis dari data primer, 2025.

Karyawan dan mahasiswa merupakan kelompok terbesar yang memanfaatkan ruang terbuka publik untuk berolahraga. Mereka merupakan kelompok usia produktif di perkotaan yang membutuhkan aktivitas luar ruang untuk menghilangkan rasa jenuh rutinitas sehari-hari. Karyawan dan mahasiswa umumnya mereka yang melakukan interaksi sosial di ruang terbuka publik bersama komunitas atau teman sebaya.

Pengunjung yang aktivitas hariannya adalah wirausaha kemungkinan jara mengunjungi ruang terbuka publik karena bagi pengusaha permintaan produk atau jasa cenderung meningkat di hari Sabtu dan Minggu. Pengunjung dengan aktivitas utama mengurus rumah tangga, pensiunan atau sedang tidak bekerja, berkunjung ke ruang terbuka publik Kota Pontianak untuk menemani anggota keluarga. Mereka yang berusia di atas 45 tahun ke atas biasanya lebih memilih berolahraga di lingkungan permukiman.

Pola Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik

Ruang terbuka publik merupakan wajah kota yang memberi citra pembangunan perkotaan oleh otoritas pemerintahan. Pemerintah kota biasanya memberi perhatian pada ruang terbuka publik di kawasan-kawasan pusat kota. Ruang terbuka publik di pusat kota biasanya ditata dengan taman, fasilitas olahraga, dan jalur pedestrian yang lebih baik dibanding di pinggiran kota menarik masyarakat untuk memanfaatkan ruang terbuka publik untuk berolahraga.

Tujuan masyarakat mengunjungi ruang terbuka publik pada penelitian ini dikelompokkan pada beberapa kategori, yaitu: santai, rekreasi dan berolahraga. Santai merupakan keadaan atau aktivitas menenangkan, tanpa tujuan tertentu selain

melepas lelah dan menenangkan pikiran. Santai dilakukan dengan mengisi waktu luang di luar kegiatan sehari-hari (Nugroho, B., & Wijayanti, L. , 2021). Dalam hal ini termasuk melihat keramaian, menikmati suasana, menghirup udara segar, membeli makanan ringan yang dijual di pinggir jalan (*street food cullinary*), duduk di taman (Puspitasari, 2019). Aktivitas santai cenderung pasif dan tidak banyak memerlukan energi. Sedangkan rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan secara sadar untuk menyegarkan pikiran. Rekreasi bisa bersifat aktif maupun pasif. Contoh rekreasi aktif yaitu berkemah, jalan-jalan, bermain musik. Sedangkan rekreasi pasif misalnya menonton pertunjukan seni, melihat pameran. Pilihan selanjutnya adalah olah raga. Berbeda dengan rekreasi, olah raga lebih ditujukan pada melakukan gerak tubuh dengan tujuan memperoleh manfaat kesehatan dan kesegaran tubuh.

Berdasarkan penelitian ini, tujuan masyarakat mengunjungi ruang terbuka publik didominasi tujuan berolahraga sebesar 67persen, diikuti santai 24 persen, dan rekreasi 9 persen. Data ini menunjukkan tingginya pemanfaatan ruang terbuka publik di Kota Pontianak untuk mengakomodasi kebutuhan masyarakat untuk berolahraga di luar ruang. Masyarakat yang datang tanpa tujuan tertentu, melepaskan ketegangan pikiran hingga mendapatkan keadaan rileks hampir satu dari empat pengunjung. Data ini menunjukkan ruang terbuka publik di Kota Pontianak menjadi alternatif untuk mengembalikan kesegaran pikiran bagi masyarakat. Aktivitas rekreasi menunjukkan data paling kecil yaitu kurang dari sepuluh persen menunjukkan kurangnya sarana penunjang kegiatan-kegiatan rekreasional yang bisa dilakukan di ruang terbuka publik di Kota Pontianak. Ini menjadi peluang bagi pemerintah, pengelola maupun penyedia layanan di ruang terbuka publik untuk menghadirkan aktivitas rekreasi, misalnya pertunjukan seni, parade, pameran, *crafting*, atau games yang bisa diikuti masyarakat luas.

Tabel 4. Tujuan Responden Berkunjung ke Ruang Terbuka Publik

Tujuan Berkunjung ke RTP	Persentase
Santai	24
Rekreasi	9
Olahraga	67
Total	100

Dianalisis dari data primer penelitian, 2025.

Data di atas menunjukkan olahraga menjadi alasan utama masyarakat berkunjung ke ruang terbuka publik di Kota Pontianak. Justifikasi pernyataan ini terlihat dari tingginya persentase pada opsi olahraga sebagai respons “Apa alasan Anda mengunjungi ruang terbuka publik di Kota Pontianak” di semua kelompok usia. Pada kelompok usia kurang dari 18 tahun dan lebih dari 45 tahun, semua responden menjawab olahraga sebagai tujuan mereka berkunjung ke ruang terbuka publik.

Jawaban bervariasi tampak pada kelompok usia muda. Meskipun alasan berolahraga masih dominan baik di kelompok usia 18-30 tahun dan 31-44 tahun, yaitu masing-masing 75 persen dan 61,9 persen; namun terdapat 11,9 persen responden usia 18-30 tahun yang memilih rekreasi atau santai sebagai tujuan mereka berkunjung ke ruang terbuka publik. Pada kelompok usia 31-44 tahun, terdapat 28,6 persen responden yang memilih santai sebagai alasan berkunjung ke ruang terbuka publik.

Tabel 5. Tabulasi Silang Variabel Usia dan Tujuan Mengunjungi Ruang Terbuka Publik

Usia (tahun)	Tujuan Mengunjungi Ruang Terbuka Publik				Total (%)
	Rekreasi (%)	Olahraga (%)	Santai (%)	Lainnya (%)	
<18	0	100	0	0	100
18 – 30	11,4	75	11,5	2,3	100
31 – 44	9,5	61,9	28,6	0	100
45+	0	100	0	0	100

Sumber: Dianalisis dari data primer penelitian, 2025.

Pengecekan silang dengan uji *Pearson Chi-Square* menunjukkan signifikansi 0,246 bermakna tidak ada hubungan yang terbukti signifikan antara Kelompok Umur dengan Tujuan Mengunjungi RTP. Demikian pula uji *Linear-by-linear association* pada nilai signifikansi 0,166 juga tidak menunjukkan keterkaitan signifikan antara Kelompok Umur dengan Tujuan Mengunjungi RTP. Artinya Usia Responden tidak berkaitan dengan Tujuan Mengunjungi RTP.

Ruang terbuka publik dirancang sebagai tempat interaksi sosial warga kota, dan kegiatan sosial budaya. Tidak dirancang secara khusus untuk memenuhi kebutuhan olah raga masyarakat. Namun dalam berbagai penelitian menunjukkan

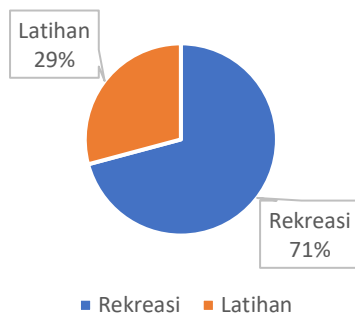
adanya keterkaitan antara ketersediaan ruang terbuka publik dengan meningkatnya aktivitas olahraga warga kota. Berolah raga di luar ruangan memberi suasana lapang dan kesempatan untuk menghirup udara segar. Keberadaan ruang terbuka publik menjadi fasilitas yang dapat dimanfaatkan warga kota untuk berolah raga di udara terbuka dekat yang dekat dengan tempat tinggal, sehingga olah raga dapat lebih sering dilakukan.

Intensitas olah raga yang dilakukan di ruang terbuka publik cenderung bersifat rekreatif. Artinya olah raga tersebut merupakan kegiatan yang disadari dilakukan untuk tujuan menyegarkan tubuh, mengembalikan semangat dan memulihkan energi dari rutinitas harian. Olah raga rekreasi dilakukan di waktu luang dan tidak memiliki target tertentu. Sedangkan olah raga yang dilakukan rutin, terjadwal dan dengan target tertentu dikategorikan sebagai latihan. Dalam pengkategorisasian ini peneliti menggunakan pendekatan *self-claim* kebiasaan berolah raga dari responden.

Self-claim tentang kebiasaan adalah pernyataan diri sendiri bahwa seseorang memiliki kebiasaan tertentu tanpa verifikasi eksternal. *Self-claim* kebiasaan berolahraga diartikan sebagai pernyataan diri sendiri bahwa seseorang memiliki kebiasaan berolahraga tanpa verifikasi eksternal atau pihak lain seperti pelatih profesional atau catatan aktivitas fisik terverifikasi. Sementara, aksesmen terhadap aktivitas fisik untuk mengetahui kondisi kesehatan suatu populasi dapat menggunakan *The International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) (Dharmansyah, Dhika; Budiana, Dian, 2021)

Dua kategori intensitas berolahraga di ruang terbuka publik yang dapat dipilih berdasar *self-claim* kebiasaan responden dalam penelitian ini adalah olah raga rekreasi dan latihan. Survei pengunjung ruang terbuka publik di Kota Pontianak menunjukkan hasil sebagai berikut.

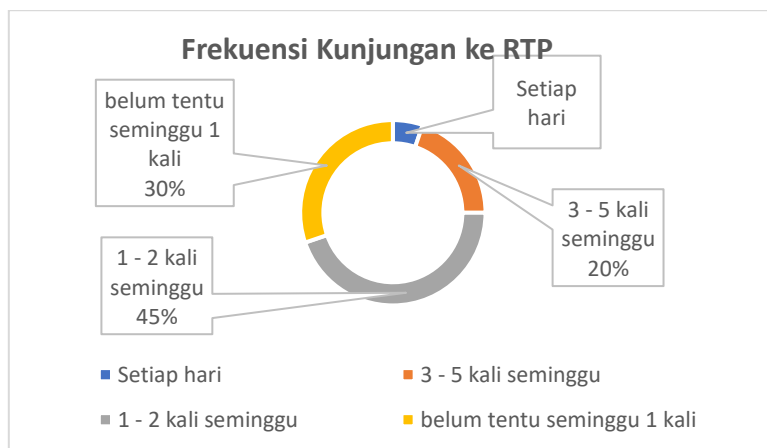
Intensitas Olahraga di RTP Kota Pontianak



Gambar 3. Intensitas Olahraga di Ruang Terbuka Publik

Grafik di atas menunjukkan intensitas olah raga yang dilakukan masyarakat di ruang terbuka publik Kota Pontianak cenderung rekreatif, tanpa target tertentu. Proporsi responden yang mengklaim berolahraga di ruang terbuka publik dengan intensitas latihan sebesar 29 persen. Klaim kebiasaan olah raga dengan intensitas latihan mencerminkan kebiasaan olah raga mulai menjadi gaya hidup. Fenomena ini menunjukkan ruang terbuka publik menjadi kawasan yang dipilih masyarakat untuk melakukan olah raga dengan rutin, sekaligus area yang mempromosikan gaya hidup sehat yang bisa menular ke banyak orang yang melintas.

Ruang terbuka publik yang nyaman menarik warga kota untuk sering berkunjung dan memanfaatkannya untuk berbagai aktivitas. Frekuensi berkunjung ke ruang terbuka publik mencerminkan minat dan kebutuhan masyarakat terhadap ruang tersebut. Data frekuensi berkunjung ke ruang terbuka publik di Kota Pontianak sebagai berikut.

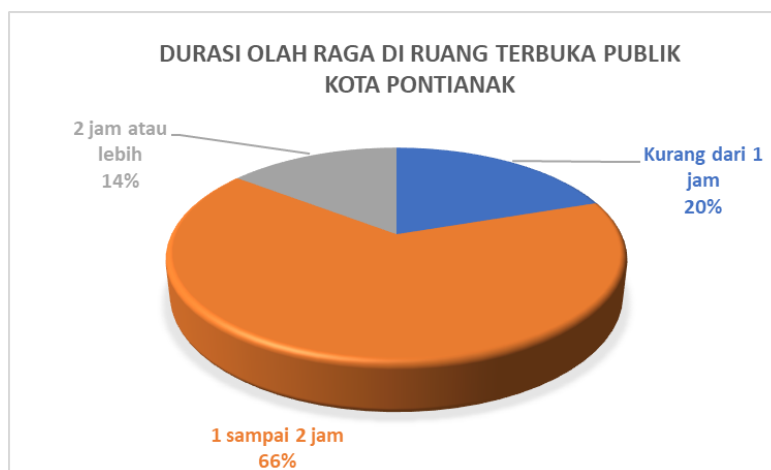


Gambar 4. Persentase Frekuensi Kunjungan ke Ruang Terbuka Publik

Hampir separuh responden mengunjungi ruang terbuka publik 1-2 kali seminggu, bahkan terdapat 20 persen responden yang berkunjung 3 sampai 5 kali per minggu. Tingginya frekuensi berkunjung ke ruang terbuka publik ini menunjukkan kebutuhan warga kota Pontianak terhadap ruang publik yang tinggi. Ruang terbuka masih diminati sebagai oase di mana warga melepaskan ketegangan pikiran, bersantai, rekreasi maupun berolahraga.

Ruang terbuka publik merupakan fasilitas perkotaan yang *free access* atau bebas diakses siapapun. *Free access* ini mencakup bebas biaya untuk masuk ke area tersebut serta bebas untuk memanfaatkan fasilitas yang ada. Oleh karenanya pemerintah kota selaku pengelola ruang terbuka publik perlu menjamin hak untuk pemanfaatan fasilitas umum ini bagi masyarakat luas. Ruang terbuka publik yang dimiliki dan dikelola oleh pemerintah dapat diakses langsung oleh masyarakat tanpa batasan waktu dan pungutan biaya diatur dalam Permen PU Nomor 12 Tahun 2009. Penerbitan pungutan parkir liar menjamin warga kota bebas memanfaatkan ruang terbuka publik untuk berbagai aktivitas, baik oleh individu maupun komunitas. Faktor lokasi yang strategis berada di pusat kota, mudah diakses dari seluruh wilayah Kota Pontianak membuat ruang terbuka publik banyak dikunjungi masyarakat luas.

Lamanya pengunjung berada di ruang terbuka publik berkaitan dengan aspek intrinsik fisik ruang tersebut; serta aspek individual pengunjung. Aspek intrinsik ruang terbuka publik yang menarik pengunjung untuk tinggal lebih lama dalam ruang terbuka publik yaitu tingkat kenyamanan dan aksesibilitas ruang; serta kualitas fasilitas dan desain ruang. Dengan tingkat kenyamanan yang tinggi, aksesibilitas ruang terbuka publik yang baik, serta fasilitas yang baik dan desain ruang yang memenuhi kebutuhan pengguna, pengunjung akan cenderung berada lebih lama di ruang terbuka publik untuk berolahraga. Namun pilihan untuk beraktivitas dalam ruang terbuka publik ditentukan oleh aspek perilaku pengunjung itu sendiri, yakni pola dan aktivitas pengguna ruang, serta keseimbangan antara waktu luang dan rutinitas harian. Berikut adalah durasi waktu lamanya pengunjung berada di ruang terbuka publik Kota Pontianak.



Gambar 5. Nama gambar

Data di atas menunjukkan 66 persen pengunjung berada di ruang terbuka publik selama 1 – 2jam; 14 persen lainnya berada di area publik lebih 2 jam. Hanya ada 20 persen pengunjung yang beraktivitas selama kurang dari 1 jam saat berada di ruang terbuka publik Kota Pontianak. Menurut anjuran World Health Organization (WHO), orang dewasa dianjurkan berolahraga dengan durasi 150-300 menit aktivitas sedang, atau 75-150 menit aktivitas intens per minggu. Maka olahraga di ruang terbuka publik selama 1-2 jam per sesi dengan aktivitas ringan sampai sedang sudah memenuhi aktivitas olahraga minimum untuk menjaga kebugaran.

SIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan profil pengunjung Ruang Terbuka Publik di Kota Pontianak didominasi oleh laki-laki (57%), kelompok usia 18-40 tahun (45,8%), dan mayoritas bekerja sebagai karyawan (54,2%) yang menunjukkan kebutuhan masyarakat usia produktif akan ruang terbuka publik untuk berolahraga.

Pola aktivitas pengunjung Ruang Terbuka Publik di Kota Pontianak menunjukkan 67% pengunjung datang untuk berolahraga secara rekreatif dengan frekuensi kedatangan 1 – 2 kali seminggu (45%), dan durasi 1 – 2 jam (60%), menegaskan peran Ruang Terbuka Publik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Aguspriyanti, C. D. (2021). Green Corridors: Potensi Peningkatan Ruang Terbuka Hijau Publik Ramah di Kota Padat (Studi Kasus Kota Malang). *Jurnal Arsitektur ZONASI*, 234-245.

B. Sastaman, P. (2023). Partisipasi Olahraga Karyawan Perhotelan Kota Pontianak Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Porkes: Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi*, 700-711.

Dharmansyah, Dhika; Budiana, Dian. (2021). Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 159-163.

Mardiah, R. &. (2018). Mardiah, R. & Sari, N. (2018). Pengaruh olahraga rekreatif di ruang terbuka hijau terhadap kesehatan mental dan rasa bahagia. . *Jurnal Keolahragaan Nusantara*, 7(2)., 45–56.

Nugroho, B., & Wijayanti, L. . (2021). Pengaruh kegiatan santai di ruang terbuka terhadap tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 6(1), 12–20.

Nurjaman, A. (2020). Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Melalui Implementasi Desain Pembelajaran “ASSURE”. *Indramayu: Penerbit Adab*.

Purwantini, D. -.. (2022). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Olahraga dan Aktivitas Fisik Yang Tepat Pasca Covid Dan Isolasi Mandiri. *Journal of Public Health and Community Service*, 1-5.

Puspitasari, R. (2019). *Jurnal Pariwisata dan Ekonomi Kreatif*, 4(2), . Street food sebagai media rekreasi kuliner dan pengalaman urban., 55–68.

Sultan, Najmi Kurnida; Rahayu, Setya. (2025). RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE HABITS AND STRESS LEVELS IN STUDENTS OF NON-SPORT STUDY PROGRAM. *Halaman Olahraga Nusantara (HON)*, 583-595.

Zack, Elizabeth S; Kennedy, John; Long, J. Scott. (2019). Can Nonprobability Samples be Used for Social Science Research? A cautionary tale. *Survey Research Methode*, 215-227.

Sumber Undang-undang:

Peraturan Menteri Pekerjaan Umum PU Nomor 12 Tahun 2009 tentang Pedoman Penyediaan Dan Pemanfaatan Ruang Terbuka Non Hijau Di Wilayah Kota/ Kawasan Perkotaan.