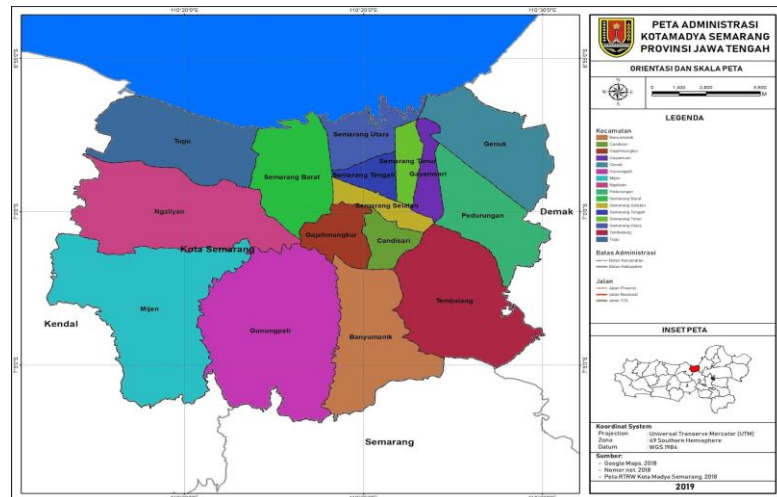


TINJAUAN LOKASI

3.1. Tinjauan Administrasi Kota Semarang



Gambar 3.1 Peta Kota Semarang
(Sumber: neededthing.blogspot.com, 2019)

Kota Semarang adalah ibu kota Provinsi Jawa Tengah dengan luas 373.70 km² memiliki 16 kecamatan dan 177 kelurahan. Pemerintah kota dipimpin oleh Walikota bersama Wakil Walikota, dibantu Sekretaris Daerah (Sekda) dan lebih dari 39 Organisasi Perangkat Daerah (OPD) seperti dinas, badan, dan lembaga lain yang bertugas masing-masing seperti kesehatan, pendidikan, lingkungan, dan sebagainya.

Pelayanan publik utama mencakup pendidikan (jumlah sekolah dasar, menengah, atas, dan PAUD mencapai ribuan), kesehatan (rumah sakit umum atau khusus, puskesmas, klinik, dan posyandu tersebar di semua kecamatan, dikelola Dinas Kesehatan), transportasi (pelabuhan Tanjung Emas sebagai pintu masuk laut, Bandara A. Yani, terminal bus, jalur kereta api, dan jaringan Trans Semarang BRT serta angkutan umum lainnya), serta sanitasi dan air bersih (PDAM Tirta Moedal mengelola air minum, pemerintah kota berkolaborasi dengan UPTD pengelolaan sampah untuk penanganan limbah padat). Saat ini salah satu isu administrasi penting adalah proses seleksi Sekda baru yang tertunda setelah pejabat lama habis masa tugas awal 2026. Selain itu, keberlanjutan pendanaan APBD menjadi perhatian dalam menghadapi perekonomian pascapandemi. Semua informasi administratif ini bersumber dari dokumen resmi Pemerintah Kota Semarang dan BPS Semarang.

3.2. Tinjauan Geografis, Topografi, dan Klimatologis Kota Semarang

Kondisi geografis Kota Semarang terletak di pantai utara Pulau Jawa, posisi strategis pada koridor Kawasan Jawa Tengah. Koordinat geografis sekitar 6°50'–7°10' LS dan 109°35'–110°50' BT. Kota Semarang berbatasan langsung dengan Kabupaten Kendal (barat), Demak (timur), Kabupaten Semarang (selatan), dan Laut Jawa (utara). Kota Semarang juga dinobatkan sebagai pusat Wilayah Strategis Nasional Kedungsepur (Kendal, Demak, Ungaran, Salatiga, Semarang, dan Purwodadi) dan Koridor Utara Jawa dengan infrastruktur konektivitas tinggi (pelabuhan, bandara, rel, jalan tol).

Topografi dan geomorfologi Kota Semarang dikenal sebagai kota pesisir dengan perbedaan elevasi besar. Ketinggian bervariasi dari 0,75 m di pesisir utara hingga ±348 m di daerah perbukitan selatan. Wilayah utara (kecamatan Tugu, Semarang Utara, Semarang Barat, Genuk) merupakan dataran rendah yaitu 0,75–90 m dengan pusat kota lama, pelabuhan, bandar udara, dan permukiman padat. Ke arah selatan (kecamatan Mijen, Gunungpati, Banyumanik, Tembalang) topografinya perbukitan yaitu >90 m. Kondisi ini menciptakan karakteristik geomorfologi unik “Semarang Bawah” relatif datar/ rendah banjir, sedangkan “Semarang Atas” berbukit dan cenderung konservasi hulu sungai.

Semarang beriklim tropis dengan dua musim berganti. Musim hujan berlangsung November hingga Mei (angin barat laut membawa uap air) dan lebih dari 80% hujan tahunan turun pada periode ini. Curah hujan bulanan rata-rata terendah di bulan kemarau yaitu Juni hingga September (±90–130 mm), kemudian meningkat mulai Oktober (±76 mm) hingga puncak Januari–Februari (±200–240 mm). Untuk suhu harian konstan tinggi yaitu min ±27–28°C dan maks ±33–35°C. Bulan terpanas sekitar Oktober dengan rata-rata ±29,4°C dan terdingin sekitar Februari dengan rata-rata ±27,8°C. Untuk curah hujan Rendah yaitu ±90 mm pada musim kemarau dan puncak ±205–243 mm pada bulan puncak hujan.

3.3. Tinjauan Kondisi Non-Fisik Kota Semarang

Berdasarkan Badan Pusat Statistika Kota Semarang, jumlah penduduk Kota Semarang pada tahun berjumlah 1.708.833 jiwa pada 2024. Berikut merupakan persebaran jumlah penduduk, laju pertumbuhan penduduk, dan kepadatan penduduk Kota Semarang.

Kecamatan District	Penduduk ¹ (jiwa) Population ¹ (people)	Laju Pertumbuhan Penduduk per Tahun 2020–2024 ² (%) Annual Population Growth Rate 2020–2024 ² (%)	Kecamatan District	Persentase Penduduk Percentage of Total Population	Kepadatan Penduduk ³ per km ² Population Density ³ per sq.km
(1)	(2)	(3)	(1)	(4)	(5)
Mijen	93.088	3,81	Mijen	5,45	1.646,90
Gunungpati	101.577	0,95	Gunungpati	5,94	1.743,16
Banyumanik	143.746	0,31	Banyumanik	8,41	4.833,05
Gajah Mungkur	56.334	0,05	Gajah Mungkur	3,30	6.029,02
Semarang Selatan	62.018	-0,01	Semarang Selatan	3,63	10.429,66
Candisari	75.442	0,00	Candisari	4,41	11.793,19
Tembalang	201.821	1,67	Tembalang	11,81	5.113,34
Pedurungan	197.468	0,59	Pedurungan	11,56	9.354,39
Genuk	137.356	2,92	Genuk	8,04	5.287,18
Gayamsari	70.388	0,05	Gayamsari	4,12	11.316,56
Semarang Timur	66.475	0,07	Semarang Timur	3,89	12.260,54
Semarang Utara	117.865	0,06	Semarang Utara	6,90	10.345,67
Semarang Tengah	55.208	0,07	Semarang Tengah	3,23	10.671,14
Semarang Barat	149.327	0,08	Semarang Barat	8,74	6.888,85
Tugu	34.092	1,02	Tugu	2,00	1.212,15
Ngaliyan	146.628	0,91	Ngaliyan	8,58	3.410,93
Kota Semarang	1.708.833	0,88	Kota Semarang	100,00	4.571,76

Gambar 3. 2 Data Demografi Kota Semarang 2024
(Sumber: Semarang Dalam Angka, 2025)

3.4. Tinjauan Kegiatan/Program Kesehatan dan Kebugaran Fisik-Mental Kota Semarang

Berikut merikut data dari hasil analisis pribadi mengenai titik *existing* seluruh jasa dan layanan kesehatan dan kebugaran fisik-mental yang tersebar di Kota Semarang. Seluruh jasa dan layanan kesehatan dan kebugaran fisik-mental ini masih tersebar di berbagai lokasi dan berjalan secara parsial sehingga belum membentuk sistem layanan yang terintegrasi dan terpadu. Setiap fasilitas umumnya berfokus pada jenis layanan tertentu saja baik preventif maupun promotif tanpa adanya keterkaitan program, alur layanan dan fasilitas bersama yang menghubungkan seluruh aspek kesehatan secara holistik.

Tabel 3. 1 Titik Existing Seluruh Jasa dan Layanan Kebugaran dan Kesehatan Fisik-Mental di Kota Semarang

Nama <i>Gym</i>		
K Fitness Setiabudi Semarang	Fit Hub Pamularsih Semarang	FitnNation Sparman
K Fitness Sompok Semarang	Fit Hub Majapahit Semarang	FitnNation Citragrand
K Fitness Hasanudin Semarang	Fit Hub BSB Semarang	FitKids Movement Lab
Keke's Gym Tlogosari	Fit Hub Setiabudi Semarang	Bhumi Gym Tatjana
Keke's Gym Sambiroto	Fit Hub D.I Panjaitan	Bhumi Gym Jenggala
Levelfit	No Limits Training Facility Muladi Dome	No Limits Training Facility WR Supratman
Levelfit Women Series	No Limits Training Facility Pekunden	Anytime Fitness
Celebrity Fitness	Men's Gym	Eleven Gym

Bos Fitnes Semarang	Good Vibes Health	Duta Fitness Body Gym & Aerobic
Don Gym Fitness	Oryza Gym	Gym Tri Lomba Juang
Flobamora Gym	Diamond Gym Banyumanik	Pion Gym
Club House Graha Wahid	King Fitness Semarang	Flozor's Gym
Elise Ladies Gym	Angle Fit Gym & Studio	Overman X
X Team Gym Semarang	Army Gym Semarang	Gym Lasguard Semarang
FS Gym Semarang	Workout Ladies Studio & Gym	Boss Gym
Zera Gym Fitness Semarang	Summit Gym	G40 Gym by Yuk Bugar
Bodyhaus Co. Fitness	Fitsoul Gym Fitness Center	One Stop Women's Gym
The Wave Fitness	Urban Fitnrrd & Lifestyle	Arrow Gym
Anhesa Gym Fitness	Kaizen Gym Semarang	Fitness Like Gym
Dewa's Gym	Fitbase Gym	DN Gym
88 Strong Gym	Gelora Gym	Fit Point Gym Fitnes
Retro Fit Kauman	Yona Lidia Fitness Center	Sahabat Gym
Muscle Repairs	Vulcan Fitness Gym	Sigma Fitness Center
We Gym	Rainbow Gym	UB Gym Semarang
TreeTop Fitness Semarang	Laparaga Fitness	Hart Gym
Strato Gym Semarang	Angel Fit Gym & Studio	Dewa's Gym

Nama Pilates		
Lura Pilates BSB	Soma Studio Gajahmungkur	Pringgondani Supriyadi
Lura Pilates Pandansari	Soma Studio Sekayu	Pringgondani Pandean Lamper
Haven Pilates Studio	Power Pilates Semarang	Bareform Pilates & Yoga Studio
Core Pilates Semarang	Meifalates Pilates Reformer & Cadillac	Pilates Koch
Soulates Pilates & Wellness Studio Semarang	Lilates Studio	De La Val
Flow Pilates Studio Semarang	Fitlates Pilates Studio Semarang	Studio Jo Ira Pilates
Casa Pilates Semarang	Virya Pilates Semarang	Alaign Fit Studio
Billy Pilates Semarang	Sola Studio Semarang	Power Pilates
Cardea Pilates Semarang		

Nama Yoga, Senam Aerobic, Zumba, <i>Mat Excerise</i> Lainnya		
Fit Hub Pamularsih Semarang	FitnNation Sparman	Levelfit
Fit Hub Majapahit Semarang	FitnNation Citragrand	Levelfit Women Series
Fit Hub BSB Semarang	K Fitness Setiabudi Semarang	Pringgondani Supriyadi

Fit Hub Setiabudi Semarang	K Fitness Sompok Semarang	Pringgondani Pandean Lamper
Fit Hub D.I Panjaitan	K Fitness Hasanudin Semarang	Anytime Fitness
No Limits Training Facility WR Supratman	No Limits Training Facility Muladi Dome	No Limits Training Facility Pekunden
Celebrity Fitness	Sany Club	Sanggar Senam Alis
The Wave Fitness	Flou Studio	MK Studio Senam
Bodyhaus Co. Fitness	Telaga Yoga Shala	Metta Yoga Studio
One Stop Women's Gym	Qita Yoga Studio Semarang	Bodyfit Studio Senam
Workout Ladies Studio & Gym	Puspa Yoga Semarang	La Fiesta Zumba
Bubbles Studio Senam	Pritta Private Yoga	Strato Gym Semarang
Jasmine Studio Senam Semarang	Cantik Butik & Sanggar Senam	SKY FIT Gym & Fitness Center
Good Vibes Health & Fitness Center	Sanggar Senam ANC	Risee Studio Semarang
Studio Senam La Fiesta	In Fit Studio Senam	QFit Fitness Center
Elise Ladies Gym	Wina Gym Studio	Hade Fit (Sanggar Senam dan Rumah Nutrisi)
Jurus Cantik Studio	Sanggar Senam BRB	Dizota Fitness & Sanggar Senam
Samata Iyengar Yoga Studio	Reborn Fit Studio Senam	First Studio
Kharisma Butik & Sanggar Senam	Angel Fit Gym & Studio	

Nama Tenis		
Srondol Bumi Indah Tennis Court	Lapangan Tenis Tambora	Onosant
Lapangan Tenis Taman Setaibudi Banyumanik	Metro Sport Center at MT Haryono	GOR Tri Lomba Juang
JJTC Bukitsari Tennis Park	Sadhana Sport Tennis Head	Lapangan Tenis Gajahmungkur
Cross Court Tennis & Pickleball Semarang	Lapangan Tenis Gombel Permai	Lapangan Tenis Candi Berlin
Lapangan Tennis Graha Estetika	LapanganTenis Aspol Banyumanik	Lapangan Tenis Indoor Agung
Lapangan Tenis Batik PTA Semarang	Happy Tennis Club Semarang	Lapangan Tenis BNI Kelud
Lapangan Tenis Dr. Cipto	Lapangan Tenis Waru	Lapangan Tenis Kalingga
Smart Tennis Club Semarang	Tennis Court Graha Wahid	Lapangan Padek & Tennis Sriwijaya
Tennis Indoor Unnes	Lapangan Tennis Bank Mandiri Semeru	Lapangan Tenins Jagalan
Tennis Outdoor Unnes	Lapangan Tennis Jatidiri	Lapangan Tenis PLN Hydro
Undip Tennis Court	Lapangan Tenis Gayamsari Semarang	Unity Sport Center

UTC Tennis Court Indoor	Polines Tennis Court	Lapangan Tennis Bukit Kencana Jaya
Lapangan Tennis Graha Estetika	RTA Indoor Tennis Court	

Nama Padel		
Padel Ground	Super Padel	Lapangan Sports Center Puspwarno
Main Padel Semarang	El Primer Padel	Unity Sport Center
Mesa Padel	Padel Yo	Lapangan Padel & Tennis Sriwijaya
Padel Connection	Pickadel Social Court	Amare Padel Club Sedeng
Padel Ground ReserveFull House Padel Semarang	Ultima Padel Semarang	

Nama Kolam Renang		
Kolam Renang Kodam Diponegoro	Oasis Swimming Pool	Kolam Renang Arcadia, Mega Residence
Swimming Pool Tirta Banteng Raiders	Laguna Swimming Pool Semarang	Metro Sport Center at MT Haryono
Kolam Renang Tamansari Hills	Jungle Toon Waterpark	Studiorenang.com Semarang
Pandanaran Hills Swimming Pool	Laparaga Sports Center MT Haryono	Kolam Ciblon Kauman
Gardenia Swimming Pool	Kolam Renang Jati Diri	Tirta Sekar Swimming Pool Unnes
Swimming Pool Tamansari Majapahit	Wisata Taman Kolam Gunung Sari	Royal Dome
Mountainleaf Health Resort	Kolam Renang Mangunggal Jati	Kolam Renang Tirta Ganginsari
Kolam Renang Kedung Jabung	Kolam Renang Semawis	Swimming Pool Adenia
Swimming Pool Graha Wahid	Swimming Pool Patra	ESC Swimming
PT. Bluepool Buana Pratama	Gor Manunggal Jati	Kampung Wisata Taman Lele Semarang

Nama Spa		
AniA Spa and Reflexology Family	Graha Spa Puri Anjasmoro	Nice Spa and Massage
Aquina Salon Day Spa Semarang	Shanata Beauty Spa	Station Luxury Spa
Realspa Spa & Massage Semarang	Kalum Spa & Wellness (Ladies Only)	Aluna Home Spa
Lotus Spa and Massage	Emporium Spa	Aluna Home Spa Menteri Supeno
Oriental Spa & Massage	Dream Massage	Puspa Beauty Lounge
Oriental Spa & Massage 2	New Home Spa	Puspa Beauty House Ungaran

Wiwiek Spa Banyumanik	Herborist Spa & Massage	Excutive Spa
Wiwiek Spa Ketileng	Elysium Spa	Salon Permata & Spa
Wiwiek Spa Pusponjolo	Fantasy Spa	Xerenity Spa Semarang
Wiwiek Spa Muktiharjo Kidul	Asoka Spa Semarang	Sugar Spa & Massage Semarang
Kokuo Family Massage & Reflexology	Seruni Spa	Java Queen Spa & Massage
House of Susan	Family Allegria Apa	Happy Spa & Massage
Leren Massage & Reflexology Mataram	Sensa Spa	Noenna House of Beauty
Savitri Spa	Venus Massage Semarang	Oxy Spa Semarang
Heaven Spa & Massage	Monaliza Spa Semarang	Yasmine Spa Semarang
Roda Spa & Massage	Family Reflexology Semarang	Natura Beauty Spa Semarang

Nama <i>Nutritionist</i>		
RSUP Dr. Kariadi Semarang	RS UNIMUS	RSUD K.R.M.T. Wongsonegoro
RS Primaya Semarang	RSKB Columbia Asia Semarang	RS St. Elisabeth
RS Roemani Muhammadiyah Semarang	RS Siloam Semarang	RS Banyumanik
RS Nasional Diponegoro	RS SMCTelogorejo Semarang	RSU Banyumanik 2
RS Keluarga Sehat 3	RS Islam Sultan Agung	RS Hermina Banyumanik
RS Panti Wilasa Citarum	RSU William Booth	RS Hermina Pandanaran
Rumah Gizi Dinkes Kota Semarang	Dr Esti Widiasih Sp.GK	Levelfit

Nama Fisioterapi		
Fisioterapi Semarang Mula	Rasamala Homecare Fisioterapi	Klinik Fisioterapi Widya Husada
Fisioterapi Physical Best Semarang	Unit Fisioterapi PMI Kota Semarang	Satu Physio
Griya Fisioterapi Center Semarang	AD Fisioterapi	Semarang Therapy Center (STC)
RS Siloam Semarang	Klinik Kusuma Fisioterapi dan Kiropraktik Semarang	Semarang Evophysio
Klinik Fisioterapi Satu Sehat	Klinik Utama Benecia (Fisioterapi Dewasa dan Tumbuh Kembang Anak)	Mari Fisioterapi
Fisioterapi Semarang Raffles Primary Care	Klinik Griya Fisioterapi Amanah	Klinik Bina Sehat
Titik Pulih Fisioterapi Semarang	Fisioterapi Good Physio.id	RS Banyumanik

Nama Psikologi

Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa kota semarang telah memiliki program-program Kebugaran dan Kesehatan Fisik-Mental tersebut dengan kuantitas dan kualitas yang sudah memadai. Namun, titik penyebaran yang belum merata hanya di beberapa daerah saja.