

## Edukasi Pemanfaatan Jamur Tiram dalam Pemberdayaan *Forest Bathing* di Desa Wisata Lerep Ungaran Barat Kabupaten Semarang

<sup>1</sup>Atina Husaana\*, <sup>1</sup>Conita Yuniarifa, <sup>1</sup>Mohamad Riza, <sup>2</sup>Susilorini

<sup>1</sup>Departemen Farmakologi Fakultas Kedokteran Unissula Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Bagian Patologi Anatomi Fakultas Kedokteran Unissula Semarang, Indonesia

\*Corresponding Author

Jl. Raya Kaligawe KM 4 Semarang, Telp: 6583584; Fax:  
6582455

Email: [atinahusaana@unissula.ac.id](mailto:atinahusaana@unissula.ac.id)

### Abstrak

Jamur tiram putih (*Pleurotus ostreatus*) merupakan jamur yang dapat dikonsumsi sebagai sumber protein dan vitamin D. Kandungan gizi yang tinggi dan harga yang relatif murah menjadikan jamur tiram putih sebagai alternatif diversifikasi pangan yang perlu dioptimalkan pengolahannya. Berbagai penelitian telah menyimpulkan bahwa jamur tiram putih dapat ditingkatkan kandungan vitamin D dengan paparan sinar matahari. Tujuan kegiatan ini adalah agar kader Pokdarwis Rukun Santoso, Desa Lerep, Ungaran Barat dapat meningkatkan pengetahuannya tentang manfaat dan pengolahan jamur tiram serta mampu meningkatkan kesehatannya karena edukasi dikemas sebagai kegiatan pemberdayaan forest bathing. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah edukasi pada 20 kader kesehatan dari Pokdarwis. Sebelum dan sesudah kegiatan edukasi dan pemberdayaan forest bathing, peserta diuji tingkat pengetahuan serta diperiksa kesehatan paru dan jantung. Perbedaan skor tingkat pengetahuan dan kesehatan paru dan jantung sebelum dan sesudah kegiatan diuji dengan uji T berpasangan. Hasil uji menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan ( $p$  value  $<0,05$ ) dari hasil skor pengetahuan peserta, dan hasil pengukuran saturasi oksigen, tetapi tidak terdapat perbedaan yang signifikan ( $p$  value  $>0,05$ ) dari hasil pemeriksaan kesehatan jantung peserta.

**Kata kunci:** Jamur tiram putih; *Pleurotus ostreatus*; forest bathing, Pokdarwis, Desa Wisata Lerep

### Abstract

*White oyster mushroom is a mushroom that can be consumed as a source of protein and vitamin D. High nutritional content and relatively cheap price make white oyster mushroom an alternative food diversification that needs to be optimized for processing. Various studies have concluded that white oyster mushrooms can increase their vitamin D content by exposure to sunlight. The purpose of this activity is for Pokdarwis Cadres Rukun Santoso, Lerep Village, West Ungaran to increase their knowledge about the benefits and processing of oyster mushrooms and to improve their health because education is packaged as forest bathing empowerment activities. The method of implementing this activity was educating to*

20 health cadres from Pokdarwis. Before and after the education and forest bathing empowerment activities, participants were tested for their level of knowledge and checked for lung and heart health. Differences in knowledge level and lung and heart health scores before and after the activity were tested by paired t test. The test results show that there was a significant difference ( $p$  value  $<0.05$ ) from the participants knowledge score results, and the oxygen saturation measurement results, but there was no significant difference ( $p$  value  $>0.05$ ) from the participants heart health examination results.

*Keywords: White oyster mushroom; Pleurotus ostreatus; Health Cadres, Lerep Tourism Village*

## **PENDAHULUAN**

*Forest bathing* adalah kegiatan berdiam di area hutan selama kurang lebih 3 jam sampai 3 hari untuk mendapatkan manfaat kesehatan dari udara dan ekosistem hutan (Rahmawati, 2019). Desa Lerep mempunyai sumber daya alam melimpah yang dapat dimanfaatkan untuk program wisata kesehatan *forest bathing*, akan tetapi belum dikelola dengan baik. Selain itu masyarakat belum mengetahui manfaat dari berbagai tanaman yang berkhasiat untuk obat-obatan maupun untuk nutrisi yang penting, diantaranya adalah dari jamur tiram putih. Edukasi mengenai manfaat *forest bathing* dan pengelolaan sumber daya yang ada sangat diperlukan untuk pengembangan desa Lerep menuju destinasi wisata kesehatan *forest bathing*.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di Desa Wisata Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang ini berupaya untuk meningkatkan pengelolaan sumber daya alam yang ada sebagai wisata *forest bathing* dan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat jamur tiram dan *forest bathing* untuk kesehatan. Prioritas masalah yang telah disepakati oleh mitra diantaranya: (1) Sumber daya alam belum terkelola sebagai wisata kesehatan *forest bathing*; (2) Rendahnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat jamur tiram dan *forest bathing* untuk kesehatan (Nina Mistriani, 2019).

Metode penyelesaian masalah yang digunakan dalam kegiatan ini adalah: (1) Edukasi pemanfaatan sumber daya alam untuk wisata kesehatan *forest bathing*; (2) Pelatihan kader wisata mengenai manfaat jamur tiram dan *forest bathing* untuk kesehatan. Melalui kegiatan PKM, masyarakat diharapkan memiliki bekal pengetahuan dan teknologi yang bisa diterapkan untuk mengolah jamur tiram putih yang belum teroptimalkan sehingga memiliki nilai jual yang tinggi. Produk dari jamur tiram putih ini diharapkan dapat diintegrasikan dalam paket wisata kesehatan *forest bathing*. PKM ini merupakan hilirisasi dari penelitian sebelumnya tentang peningkatan kandungan vitamin D pada jamur tiram putih.

Wilayah Desa Lerep memiliki topografi lereng gunung. Andalan pertanian desa lerep adalah pertanian buah-buahan, singkong, ubi jalar dan sayuran. Harga-harga komoditi tersebut sangat fluktuatif dan cenderung sangat murah, tidak sepadan dengan jerih payah para petani. Salah satu upaya yang sudah ditempuh oleh masyarakat Desa Lerep adalah menciptakan pasar Kuliner jajanan Ndeso tempo dulu yang diadakan setiap hari Minggu Pon. Hasil pertanian diolah menjadi makanan tradisional dengan konsep alami tanpa menggunakan bahan kimia, tanpa pewarna buatan, disajikan dengan kemasan daun dan anyaman bambu sehingga dapat meminimalisir pembentukan sampah anorganik (Susanawati & Pristiria, 2019). Diharapkan hasil olahan jamur tiram putih dapat menjadi

salah satu produk unggulan dan inovasi yang dibuat oleh masyarakat Desa Lerep melalui kader Pokdarwis dan produk dapat diintegrasikan dalam paket wisata kesehatan *forest bathing*.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah edukasi pada 20 kader kesehatan dari Pokdarwis Desa Lerep. Sebelum dan sesudah kegiatan edukasi dan pemberdayaan *forest bathing*, peserta diuji tingkat pengetahuan serta diperiksa kesehatan paru dan jantung. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner 10 pertanyaan dengan skor satu untuk jawaban benar dan skor nol untuk jawaban salah. Perbedaan skor tingkat pengetahuan dan kesehatan paru dan jantung sebelum dan sesudah kegiatan diuji dengan uji T berpasangan karena data numerik dari 2 kelompok sama subyek.

Materi pretest dan posttest adalah pengetahuan tentang manfaat dan pengolahan jamur tiram putih serta mengenai *forest bathing* yang terdiri dari 10 item pertanyaan, dimana jawaban benar mendapat skor 1 dan jawaban salah mendapat skor 0.

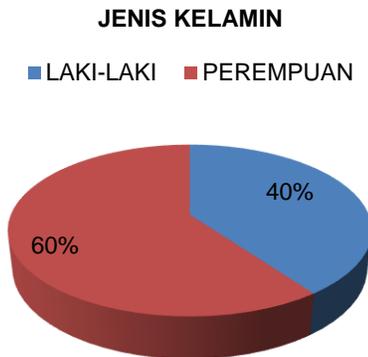
#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Lerep yang merupakan Desa Wisata di lereng gunung Ungaran Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Suasana pegunungan dengan udara sejuk dan pemandangan yang indah. Desa Lerep ditetapkan sebagai Desa Wisata berdasarkan Surat Keputusan Bupati Semarang No 556/0431/ 2015 tahun 2015. Pengelola Desa Wisata Lerep pada tahun 2015 adalah Pokarwis Rukun Santosa tetapi setelah terbentuknya Badan Usaha Milik Desa Gerbang Lentera Desa Lerep pengelolaan Desa Wisata dikelola oleh Badan Usaha Milik Desa berdasarkan Peraturan Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat No 3 Tahun 2017 dimana Kegiatan Pariwisata merupakan salah satu unit usaha BUMDes.

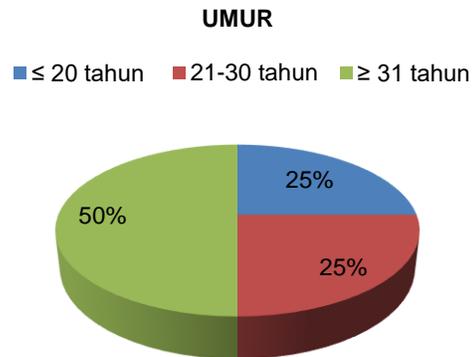
Kegiatan PKM dengan tema *Forest bathing* ini memilih lokasi di dusun Lerep, desa Lerep, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang. Pemilihan lokasi tersebut mempertimbangkan beberapa aspek demografi, sosial, aspek pemasaran, aspek keuangan dan aspek teknis. Secara demografi, lokasi dusun Lerep dipilih karena kedekatan lokasinya dengan Hutan Cagar Alam Merbabu dan bumi perkemahannya. Secara sosial dan lingkungan, dusun ini juga memiliki sumber daya manusia yang terdiri dari kelompok tani dengan potensi pertanian organik yang sudah berkembang dan karang taruna yang bisa diberdayakan dalam mendukung kegiatan *forest bathing*. Program ini juga diharapkan mampu meningkatkan ekonomi masyarakat dusun Lerep dan sekitarnya. Dari sisi pemasaran, program-program kesehatan seperti *forest bathing* saat ini belum banyak yang dikembangkan ke arah program wisata kesehatan. Potensi dan segmen pasar yang luas dari program wisata kesehatan di desa wisata Lerep, didukung oleh lokasi yang sangat strategis karena berada di kawasan wisata dan relatif dekat dengan fasilitas umum seperti pasar tradisional, masjid, *rest area* dan hotel / penginapan. Akses jalan masuk cukup baik, dan lancar. Dari sisi aspek keuangan, program wisata *forest bathing* ini dapat memanfaatkan fasilitas yang sudah tersedia dengan memberdayakan masyarakat sehingga biaya sarana prasana akan lebih rendah. Kerjasama ekonomi dengan prinsip syariah dapat juga dikembangkan dengan institusi, melalui sharing modal dan keuntungan sesuai kesepakatan. Dari sisi teknis pelaksanaan kerjasama ekonomi relatif mudah karena dusun ini telah menjadi binaan dari Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Kegiatan wisata *Forest bathing* dapat diisi dengan berbagai kegiatan yang tidak terlalu menguras tenaga, tetapi mampu lebih mendekatkan diri dan mengenal kemanfaatan alam (Ramdan, 2019). Dalam PKM kali ini kegiatan *forest bathing* diisi dengan edukasi Pemanfaatan Jamur Tiram Putih dan latihan pernafasan. Kegiatan edukasi dilakukan di tempat semi terbuka sehingga diharapkan pengaruh positif dari rumput, bunga dan pohon-pohon di sekitar tempat kegiatan dapat diterima oleh tubuh. Sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan tes pengetahuan mengenai *forest bathing* dan pemanfaatan jamur tiram serta tes kesehatan paru dan jantung. Kegiatan *Forest bathing* ini diikuti oleh 20 kader kesehatan, yang kemudian dilakukan pendataan dan pemeriksaan awal. Berdasarkan distribusi karakteristik kader yang mengikuti kegiatan *forest bathing*, mayoritas merupakan kader perempuan dengan rata-rata umur  $\geq 31$  tahun. Hasil karakteristik kader dapat dilihat pada gambar 1 dan gambar 2.

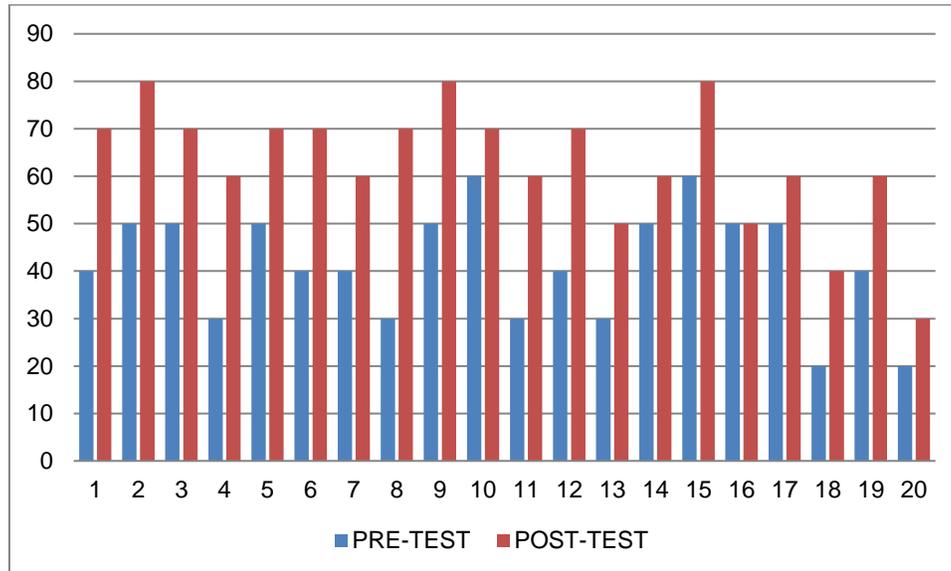
Selanjutnya dilakukan uji pengetahuan kader kesehatan dengan dilakukan pretest dan juga posttest untuk melihat tingkat pengetahuan kader mengenai pemanfaatan *forest bathing* dan juga jamur tiram putih untuk kesehatan, hasil pretest dan juga posttest ditampilkan pada gambar 3 sampai 7.



**Gambar 1.** Karakteristik Jenis Kelamin Kader

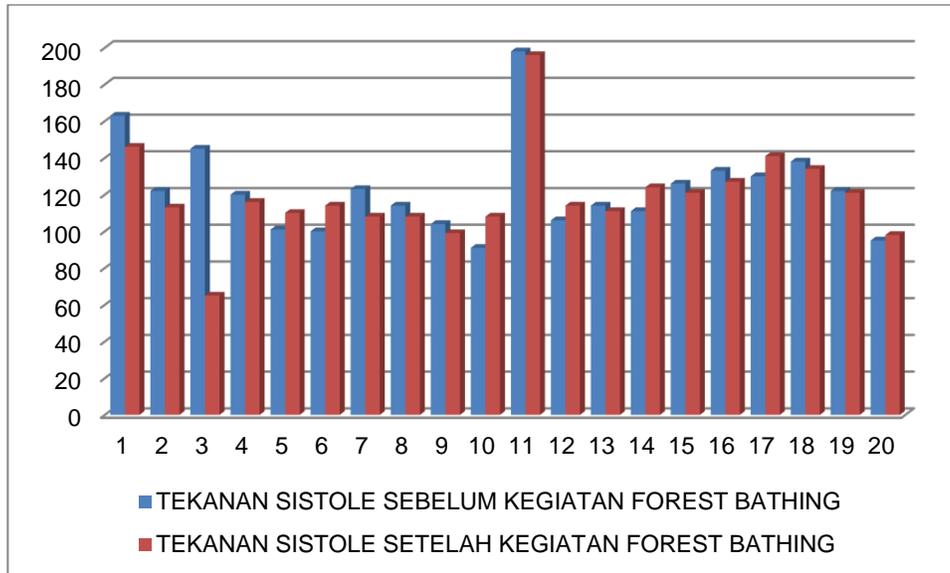


**Gambar 2.** Karakteristik Umur Kader

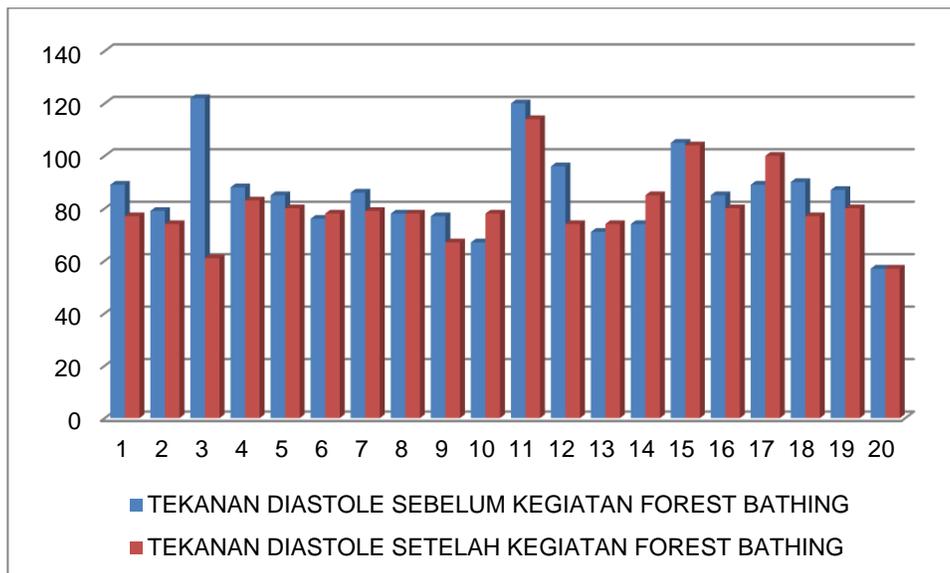


**Gambar 3.** Skor Hasil Tes Pengetahuan Kader Mengenai *Forest Bathing* dan Pemanfaatan Jamur Tiram

Berdasarkan hasil nilai pretest dan posttest yang telah dilakukan dapat diketahui jika nilai posttest yang didapatkan oleh peserta mayoritas lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pretest, hal ini dikarenakan pada awal pretest peserta belum mengetahui tentang edukasi pemanfaatan jamur tiram dan *forest bathing* sedangkan setelah dilakukan pemamaparan materi mayoritas peserta telah paham mengenai pemanfaatan jamur tiram dan *forest bathing*. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Seto Priyambodo et al., 2022) dimana rata-rata nilai posttest mayoritas responden mengalami kenaikan setelah diberikan pemaparan materi. Pemeriksaan kesehatan kader kesehatan yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan *forest bathing* juga dilakukan, pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah, *heart rate* dan pengukuran saturasi oksigen. Hasil pengukuran tekanan darah ditampilkan pada gambar 4 yang memperlihatkan hasil pengukuran tekanan sistole kader kesehatan, dan pada gambar 5 yang menampilkan hasil pengukuran tekanan diastole kader kesehatan baik sebelum dan setelah melakukan kegiatan *forest bathing*.



**Gambar 4.** Hasil Pengukuran Tekanan Sistolik Kader Sebelum dan Sesudah Kegiatan *Forest Bathing*

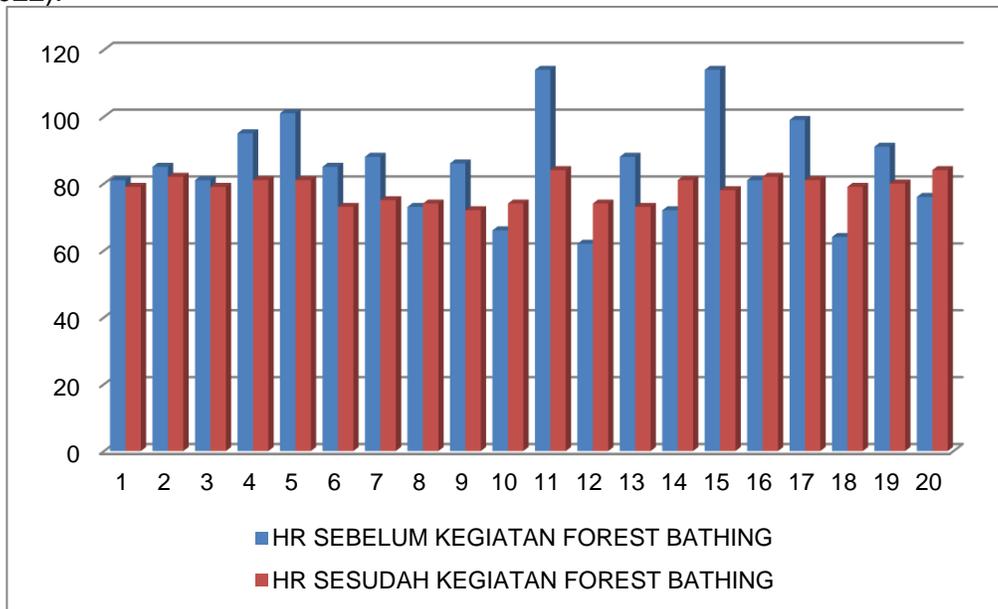


**Gambar 5.** Hasil Pengukuran Tekanan Diastolik Kader Sebelum dan Sesudah Kegiatan *Forest Bathing*

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah dari kader kesehatan yang mengikuti kegiatan *forest bathing* dapat dilihat beberapa kader mengalami perbaikan yang signifikan dari kegiatan *forest bathing*, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Andi et al., 2021) dimana setelah melakukan terapi *forest bathing* selama 7 hari dengan berjalan santai pada pagi hari dengan durasi 1 jam sebanyak 17 dari 23 partisipan dengan hipertensi mengalami efek penurunan tekanan darah. Sehingga hal ini baik untuk dilakukan karena kegiatan *forest bathing* dapat memberikan efek yang baik pada sistem kardiovaskular jika

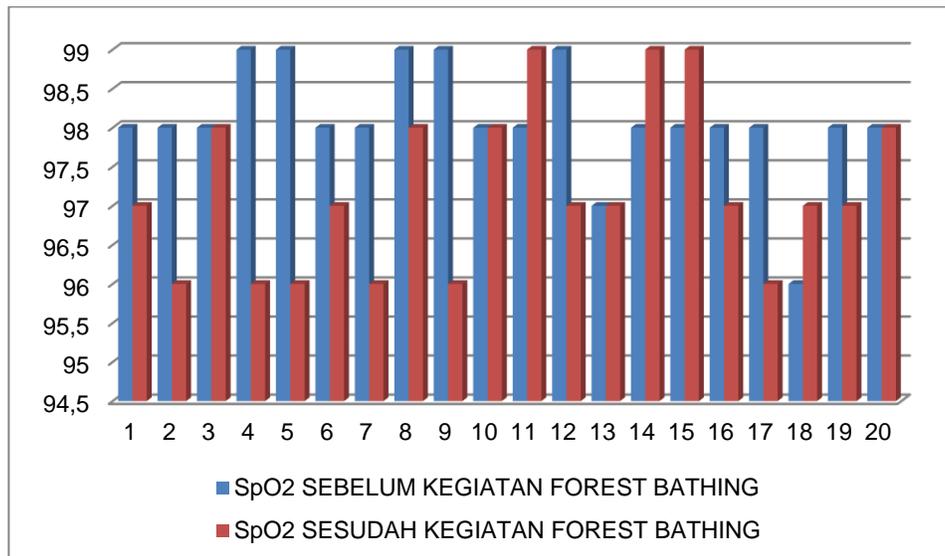
dilakukan dengan konsisten. Dari penelitian yang dilakukan oleh (Li, 2019; Mao et al., 2012) juga diketahui 24 partisipan dengan hipertensi mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan *forest bathing* secara rutin selama 7 hari. Kegiatan *forest bathing* memiliki manfaat yang signifikan dalam penurunan tekanan darah dan meredakan stress jika dilakukan dengan rutin (Qiu et al., 2023).

Pengukuran *heart rate* kader kesehatan juga dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan *forest bathing*, hasil dari pengukuran *heart rate* ditampilkan pada gambar 6. Dari gambar dapat dilihat kegiatan *forest bathing* dapat mempengaruhi *heart rate* dari kader yang ikut berpartisipasi secara signifikan. Dari penelitian yang dilakukan oleh (Andi et al., 2021) diketahui bahwa kegiatan *forest bathing* mempengaruhi tekanan darah dari partisipan sejalan dengan pengaruh *forest bathing* terhadap *heart rate* dari partisipan. Kegiatan *forest bathing* memiliki banyak manfaat baik untuk kesehatan jasmani maupun rohani (Gobster et al., 2022).



**Gambar 6.** Hasil Pengukuran *Heart Rate* Kader Sebelum dan Sesudah Kegiatan *Forest Bathing*

Pengukuran SpO2 pada kader juga dilakukan untuk melihat tingkat saturasi oksigen dari setiap kader yang ikut berpartisipasi (Yi et al., 2022). Pengukuran juga dilakukan sebelum dan sesudah melakukan kegiatan *forest bathing*. Hasil pengukuran saturasi oksigen ditampilkan pada gambar 7. Dari hasil dapat diketahui bahwa tingkat saturasi oksigen kader yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan *forest bathing* bervariasi.



**Gambar 7.** Hasil Pengukuran SpO2 Kader Sebelum dan Sesudah Kegiatan *Forest Bathing*

Kegiatan *forest bathing* memiliki manfaat yang baik untuk memperbaiki kadar oksigen dalam tubuh (Ramdan, 2019). Pada prinsip kegiatan *forest bathing* seharusnya dilaksanakan secara rileks dan tidak terburu-buru hal ini dilakukan untuk memberikan kesempatan semua indera terkoneksi dengan alam sehingga akan adanya aktifitas rekoneksi dengan alam atau *invitations by Nature*. kegiatan *forest bathing* yang dilakukan di hutan dengan suhu dan kelembaban tertentu dapat memberikan efek kenyamanan yang baik untuk tubuh sehingga memberikan pengaruh yang positif terhadap tubuh (Kavanaugh et al., 2022).

Hasil pengetahuan dan pengukuran kesehatan kemudian diuji dengan menggunakan uji T berpasangan. Hasil dari uji T berpasangan dapat dilihat pada Tabel 1. Dari hasil dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan dari kader yang berpartisipasi dalam kegiatan *forest bathing* memiliki perbedaan yang signifikan dilihat dari nilai pretest dan posttest dengan nilai p value <0,05. Pada hasil pemeriksaan saturasi oksigen sebelum dan sesudah kegiatan *forest bathing* juga terdapat perbedaan yang signifikan (p value <0,05). Tetapi pada hasil pemeriksaan kesehatan jantung kader tidak ada perbedaan yang signifikan (p value >0,05).

**Tabel 1.** Hasil Uji T Berpasangan

Variabel	Rerata Nilai Pretest	Rerata Nilai Posttest	P value	Keterangan
Tingkat Pengetahuan	41,5	63	0.000	Signifikan
Tekanan Sistole	122,8	118,7	0.375	Tidak Signifikan
Tekanan Diastole	86,05	79,9	0.089	Tidak Signifikan
Heart Rate	85,1	78,3	0.41	Tidak Signifikan
SpO2	98,1	97.2	0.009	Signifikan

Perbedaan yang signifikan dari hasil pengetahuan dipengaruhi oleh adanya pemaparan dan penjelasan materi, sehingga setelah adanya pemaparan materi kader yang ikut berpartisipasi lebih tahu dan memahami pemanfaatan *forest bathing* dan jamur tiram putih (Rahmawati, 2019). Sedangkan pada hasil pemeriksaan kesehatan jantung tidak terdapat pemeriksaan yang signifikan hal ini dipengaruhi oleh durasi kegiatan yang masih terbatas. Kegiatan *forest bathing* dapat memberikan manfaat bagi tubuh jika dilakukan rutin dengan durasi waktu yang konsisten (Hansen et al., 2017). Kegiatan *forest bathing* yang dilakukan secara rutin tidak hanya bermfaat bagi kesehatan tubuh tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan mental (Yi et al., 2022).

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan dan praktik langsung ini berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan tentang pemanfaatan jamur tiram putih serta mampu meningkatkan kesehatan paru dan jantung para kader kesehatan dari Pokdarwis Rukun Santosa, Desa Lerep, Ungaran Barat, Semarang. Meningkatnya pengetahuan dan kesehatan kader diharapkan menjadi domain terpenting dalam terbentuknya perilaku (Notoatmodjo, 2014).

Pada masa pandemi COVID 19 yang belum selesai, masyarakat masih sangat perlu menjaga kondisi kesehatan tetap prima dengan salah satunya mengonsumsi vitamin D dan banyak berinteraksi positif dengan alam. Jika masyarakat mampu menyediakan sendiri sumber vitamin D dari jamur tiram putih dan mengolahnya menjadi aneka olahan yang sesuai, maka kondisi kesehatan dan ekonomi yang menurun diharapkan segera membaik. Melalui kegiatan *forest bathing*, masyarakat juga akan terjaga keseimbangan ekosistem mikrobiota sehingga lebih sehat dan terhindar dari ancaman disbiosis.

## KESIMPULAN

Pemberian edukasi Pemanfaatan Jamur Tiram Putih dalam Pemberdayaan Wisata *forest bathing* dapat meningkatkan pengetahuan dan kesehatan kader serta menambah ide terkait inovasi program dan produk di Desa Wisata Lerep sehingga mampu menyediakan paket-paket wisata kesehatan yang menarik dan memperluas destinasi wisata yang ada.

Disarankan untuk dibentuk kader wisata kesehatan dan *Forest Bathing* di Desa Wisata Lerep serta dilakukan workshop pembuatan produk dari Jamur tiram Putih dan sosialisasi produk tersebut di *Pasar Kuliner Ndeso* Desa Wisata Lerep.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada LPPM Unissula Semarang yang telah mendanai kegiatan ini. Tim juga mengucapkan terima kasih kepada ketua Kader Desa Lerep, Ungaran Barat Semarang yang telah memberikan ijin dan fasilitas untuk kegiatan PKM ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi, S. C., Dela, M., Pratiwi, A., & Pangestika, A. (2021). Efek Forest Bathing pada Kardiovaskular, Respon Inflamasi, Psikologi, Dan Neurologi: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Umi Medical Journal*, 6(2), 108–122. <https://doi.org/10.33096/umj.v6i2.159>
- Gobster, P. H., Schultz, C. L., Kruger, L. E., & Henderson, J. R. (2022). Forest Therapy Trails: A

- Conceptual Framework And Scoping Review Of Research. *Forests*, 13(10), 1–40.  
<https://doi.org/10.3390/f13101613>
- Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-Yoku (Forest Bathing) And Nature Therapy: A State-Of-The-Art Review. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 14(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph14080851>
- Kavanaugh, J., Hardison, M. E., Rogers, H. H., White, C., & Gross, J. (2022). Assessing The Impact Of A Shinrin-Yoku (Forest Bathing) Intervention On Physician/Healthcare Professional Burnout: A Randomized, Controlled Trial. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(21), 14505. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114505>
- Li, Q. (2019). Effect Of Forest Bathing (Shinrin-Yoku) On Human Health: A Review Of The Literature. *Sante Publique*, 31, 135–143. <https://doi.org/10.3917/spub.190.0135>
- Mao, G. X., Cao, Y. B., Lan, X. G., He, Z. H., Chen, Z. M., Wang, Y. Z., Hu, X. L., Lv, Y. D., Wang, G. F., & Yan, J. (2012). Therapeutic Effect Of Forest Bathing On Human Hypertension In The Elderly. *Journal Of Cardiology*, 60(6), 495–502. <https://doi.org/10.1016/j.jjcc.2012.08.003>
- Nina Mistriani, S. (2019). Strategi Pengembangan Ekonomi Kreatif Berbasis Pariwisata Di Desa Wisata Lerep Kabupaten Semarang. *Seminar Nasional Hasil Riset Ekonomi Dan Bisnis*, 1(1), 457–465.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan* (li). Pt Rineka Cipta.
- Qiu, Q., Yang, L., He, M., Gao, W., Mar, H., Li, J., & Wang, G. (2023). *The Effects Of Forest Therapy On The Blood Pressure And Salivary Cortisol Levels Of Urban Residents : A Meta-Analysis*. 1–20.
- Rahmawati, W. (2019). Forest Bathing : Solusi Alami Atasi Masalah Kesehatan Mental. *Buletin Jagadhdhita*, 1(1), 1–3.
- Ramdan, H. (2019). Healing Forest Rekoneksi Manusia Terhadap Alam. *Bakti Rimba (Buletin Dinas Kehutanan Provinsi Jawa Timur) Edisi 1/Tahunix/2020*. <https://Healingforest.Org/>
- Seto Priyambodo, Basuki Rahmat, Lastris Akhdani Almaesy, Chairan Andi, S., Diva Aulya Kemuning, Ida Ayu Eka Widiastut, & Gede Wirabuanayuda. (2022). Pengaruh Forest Bathing Terhadap Kadar Mean Platelet Volume Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner. *Unram Medical Journal*, 11(3), 1117–1124. <https://doi.org/10.29303/jku.v11i3.601>
- Susanawati, N., & Pristiria, R. A. (2019). *Pengembangan Desa Wisata Berbasis Masyarakat Di Desa Lerep , Kecamatan Ungaran Abstrak. 01*, 119–138.
- Yi, Y., Seo, E., & An, J. (2022). Does Forest Therapy Have Physio-Psychological Benefits? A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191710512>