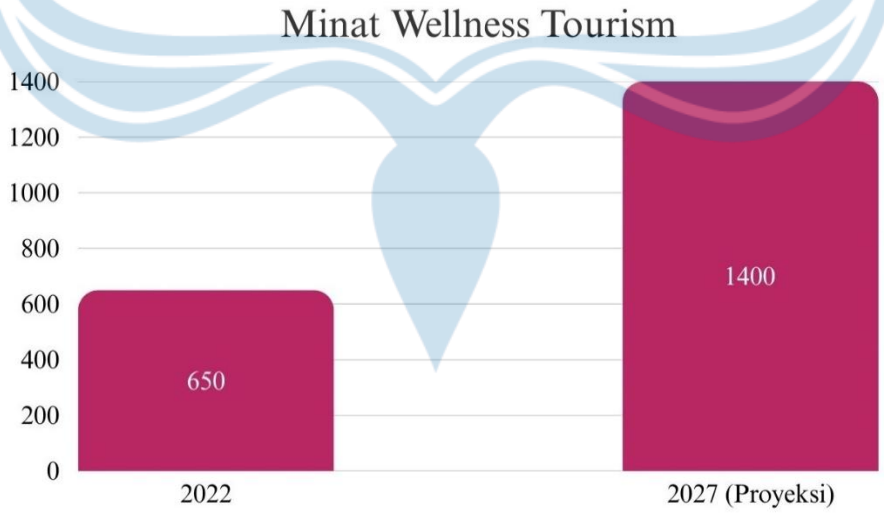
BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

1.1.1 Latar Belakang Pengadaaan Proyek

Dalam dua dekade terakhir, kesehatan mental dan fisik masyarakat urban menjadi isu global yang semakin mendesak. Pola hidup modern yang didominasi aktivitas digital, tekanan akademik, serta beban kerja tinggi telah menimbulkan gelombang kelelahan psikis (burnout) dan stress berkepanjangan di berbagai lapisan masyarakat. Menurut penelitian (Farkic et al., 2021) menunjukan bahwa *forest bathing (shinrin-yoku)* merupakan bentuk *mindful tourism* yang menekankan kesadaran inderawi melalui kegiatan relaksasi, pengurangan stres dan kenyemanan emosional. Hal inilah menjadi salah satu dasar pentingnya perancangan ruang berbasis *forest bathing (shinrin-yoku). Forest bathing (shinrin-yoku)* adalah praktik yang berasal dari jepang yaitu tinggal di hutan, berinteraksi dengan alam , melalui pengaktifan lima indera dengan melihat hijau, mendengar suara alam, menghirup aroma hutan atau udara bersih hutan, dan melakukan meditasi alam. Pada studi (Chen, 2019) membuktikan bahwa aktivitas berbasis hutan *forest bathing (shinrin-yoku)* membuktikan dampak psikologis dan fisiologis yang sangat signifikan.

Melihat kondisi diatas upaya pemulihan kesehatan fisik dan mental telah menjadi prioritas pascapandemi, tercemin dengan meningkatnya minat wisatawan terhadap *wellness tourism*. Menurut (McGroarty, 2023) yang dipulikasikan melalui artikel Global Wellness Insitute pada tahun 2022 terdapat 819,4 juta perjalanan dengan nilai ekonomi $650,7 miliar. Tren ini berpotensi menglami lonjakan dengan pertumbuhan taunan hingga 36% pada 2020-2022 dan proyeksikan tahun 2027 menlampaui $1,4 triliun.



Gambar 1. 1 Grafik Minat Wellness Tourism
Sumber: (Global Wellness Insitute, 2022)

Melihat Grafik diatas membuktikan bahwa aktivitas seperti meditasi alam dan hiking menjadi bentuk respon masyarakat terhadap *burnout,* tekanan sosial, serta kebutuhan untuk kembali terhubung dengan lingkungan yang alami.

Fenomena yang sama terlihat kuat di Indonesia, (Kemenko Perekonomian, 2022) *wellness tourism* saat ini sedang dilakukan pengembangan terutama di tiga daerah utama, yaitu Solo, Yogyakarta, dan Bali. Dengan ini, Yogyakarta menjadi salah satu daerah dengan potensi berkembang sebagai pusat *wellness tourism.* Selain memiliki lanskap alam yang menarik, Yogyakarta juga dikenal sebagai kota pelajar dengan jumlah remaja dan dewasa muda yang sangat besar. Terlebih kelompok usia ini sedang mengalami tekanan urban dan tuntutan akademik, sehingga kebutuhan akan runga *healing* berbasis alam menjadi semakin mendesak.

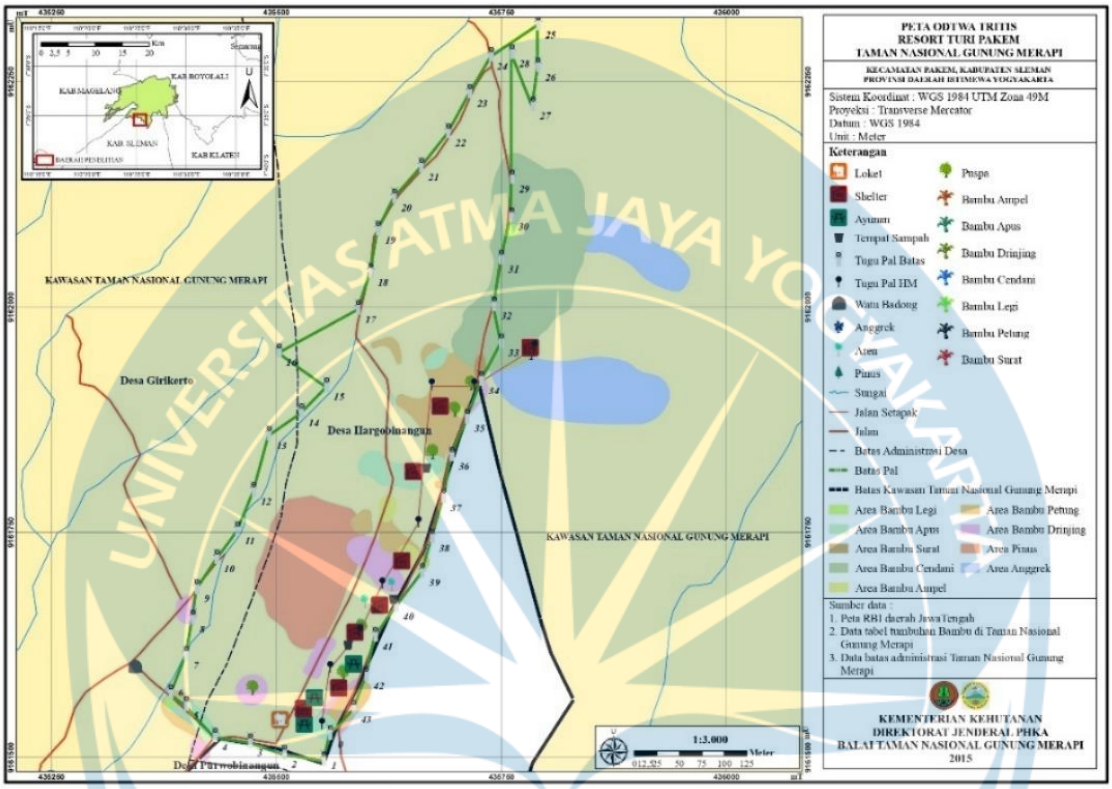
Hutan Tritis yang didominasi pohon pinus merkusii, pohon aren, dan pohon bambu yang menghasilkan *volatile organic compounds (VOCs)* dengan efek menenangkan. Lanskap pohon-pohon tinggi, pencahayaan alami yang lembut, serta aroma khas pinus menciptakan kondisi atmosferik ideal untuk aktivitas pernapasan dan relaksasi tubuh. Namun hingga kini kawasan Hutan Pinus Ngandong hanya dimanfaatkan untuk kegiatan rekreatif ringan seperti swafoto dan piknik, belum adanya pengelolaan ruang yang menonjolkan fungsi terapuetiknya. Dari sinilah adanya urgensi pengadaan proyek, terlihat adanya kesenjangan antara potensi yang ada dan kebutuhan masyarakat akan ruang pemulihan alami.

Dengan mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal, keseimbangan antara manusia dan alam telah lama menjadi inti dari pandangan hidup. Prinsip *memayu hayuning bawana*, memperindah dan menjaga keharmonisan diri yang menjadi upaya manusia untuk menjaga keselaran dengan alam semesta (Winarno & Sawarjuwono, 2021). Nilai ini mengajarkan bahwa Kesehatan dan kebahagiaan sejati dapat dicapai ketika raga, rasa, dan jiwa berada dalam harmoni dengan lingkungan sekitar. Pandangan ini juga sejalan dengan esensi *forest bathing (shinrin-yoku),* yang berfokus pada kesadaran tubuh yang utamanya pada pernapasan serta keterhubungan multisensori dengan alam sebagai proses penyembuhan holistik. Selaras dengan itu, prinsip *alon-alon waton kelakon* yang mencerminkan praktik *minful walking* atau berjalan perlahan dengan kesadaran penuh dapat dihadirkan melalui pengalaman nyata, dengan menggunakan busana tradisional berkain dan berkebaya. Perpaduan nilai, praktik, dan simbol budaya ini memperkuat dimensi spiritual serta memperdalam pengalaman penyembuhan di alam.

Landasan ini, rancangan ruang transformasional dengan pendekatan *forest bathing (shinrin-yoku)* di Hutan Tritis Ngandong memiliki potensi besar untuk ruang penyembuhkan alami yang merepresentasikan keselarasan manusia dan alam. Nilai-nilai pada filosofis jawa, manusia diajak untuk menjaga keindahan dan keseimbangan diri. Sedangkan *forest bathing (shinrin-yoku)* mengajarkan manusia untuk membuka pancaindera dan merasakan energi alam sebagai sumber ketenangan dan pemulihan. Keduanya berpadu membentuk kerangka penyembuhan holistik yang memulihkan tubuh melalui napas dan gerak perlahan, menenangkan pikiran melalui sensari alami, dan menyeimbangkan jiwa melalui kesadaran akan hubungan manusia dengan alam. Dengan demikian, Hutan Tritis Ngandong dapat bertransformasi dari sekedar destinasi wisata rekreasi menjadi ruang penyembuhan yang menghadirkan pengalaman utuh. Melalui pernapasan dan penglihatan, tubuh diajak untuk kembali menyatu dengan alam, sementara sensori rasa turut memperdalam makna spiritual manusia dengan alam.

1.1.2 Latar Belakang Masalah

Bedasarkan peta persebaran vegetasi, Hutan Tritis Ngandong didominasi pohon pinus, pohon aren, serta pohon bambu yang jenis spesiesnya apus dan petung. Ketiga jenis pohon ini mendominasi kawasan hutan tritis, sehingga memiliki potensi menghadirkan atmosfer ekologis yang kaya akan visual, aroma, dan mikroklimat yang mendukung kenyamanan thermal.



Gambar 1. 2 Peta Persebaran Vegetasi
Sumber: (Balai Taman Nasional Gunung Merapi, 2015)

Persebaran pohon pinus di hutan ini didominasi jenis pinus merkusii. Menurut (Kelas et al., 2021) pinus jenis ini memang persebarannya paling luas di Indonesia, terutama di Sumatera dan Jawa. Komponen utama pinus juga memiliki efek hipnotis melalui *volatile organic compounds (VOCs)* senyawa fitonsida *(3-Carane & α-pinene)* terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur dan efek relaksasi (Woo et al., 2019). Lebih jauh, paparan *α-pinene* terbukti secara signifikan meningkatkan komponen HRV *(High Frequency)* pada *Heart Rate Variability* dengan aktivasi saraf parasimpatis, sekaligus menurunkan detak jantung sebagai indikator renspons relasasi tubuh (Ikei et al., 2016). Pada jurnal (Li, 2010) dibuktikan sacara global bahwa kandungan pinus memiliki itensitas fitonsida paling tinggi. Di Jepang senyawa *3-Carane & α-pinene* menjadi fitonsida utama hutan pinusnya.



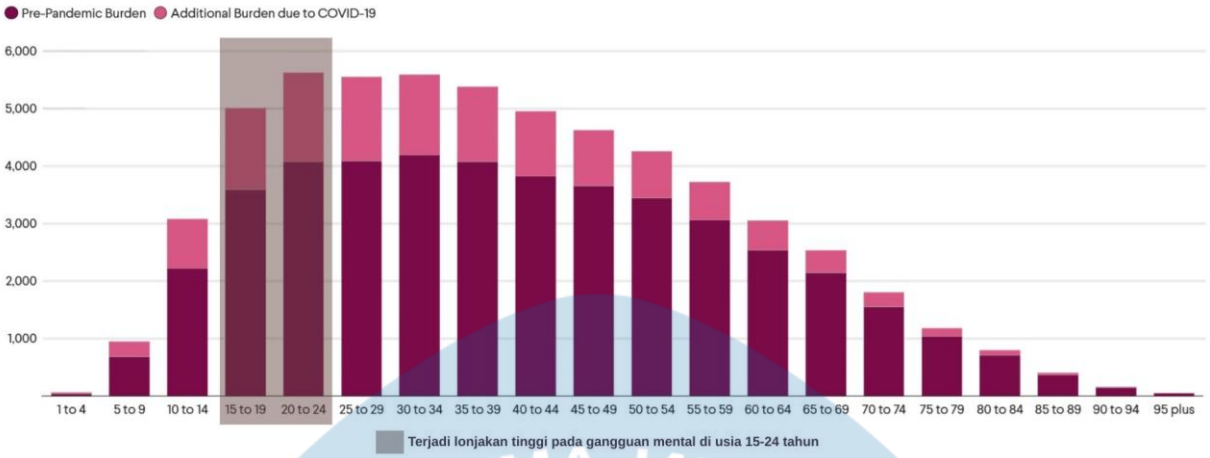
Gambar 1. 3 Keadaan Existing Masing-Masing Hutan
Sumber: Penulis, 2025

Keberadaan bambu apus *(Gigantochloa apus)* dan bambu petung *(Dendrocalamus asper)* ini memberikan kontribusi yang sangat baik dari segi ekologis sekaligus teurapik. Bambu juga melepaskan *volatile organic compounds (VOCs)* seperti *linalool*, *limonene*, *terpinene*. Studi (Lyu et al., 2019) menunjukan bahwa paparan *VOCs* mampu menurunkan kadar hormon stres, memperlambat detak jantung, meningkatkan aktivitas sel NK *(Natural Killer)* sebagai bagian dari sistem kekebalan tubuh.

Selain itu, keberadaan pohon aren di Hutan Tritis Ngandong juga turut memperkaya kualitas ekologis. Tanaman ini menciptakan mikrokliat yang lebih teduh, lembap, stabil sebagaimana juga pohon aren melepaskan *volatile organic compounds (VOCs)* yang dibuktikan penelitian (Katherinatama et al., 2025) menunjukan kandungan total volatile di jawa sangat tinggi, mencapai 39.45 µg/100 g, jauh lebih tinggi dibandingkan vegatasi aren daerah lain. Pohon aren melepaskan fitonsida berupa monoterpena (*linalool, geraniol, dan citronellol)*. Mengindikasikan bahwa vegetasi aren mampu berfungi sebagai antibakteri dan antiinflamasi, serta berkontribusi terhadap respon relaksasi fisiologis.

Kondisi ekologis yang sehat tidak hanya berdampak pada kualitas lingkungan, tetapi dampak implikasinya terjadi secara langsung pada kesehatan manusia. Menurut (Miyazaki, 2018) stres dan penyakit menjadi beban besar bagi masyarakat modern, sehingga pada saat ini perhatian kembali pada terapi hutan alami. Pada titik inilah keterkaian anata kesehatan lingkungan dan kesehatan mausia menjadi semakin jelas, terutama pada masyarakar modern membutuhkannya interaksi dengan alam untuk menjjaga kejernihan berpikir dan kestabilan fungsi tubuh.

(Kemenkes, 2023) mengatakan tinggal diperkotaan mengacu depresi lebih tinggi daripada tinggal di pedesaan. Gaya hidup modern yang penuh tekanan, tingginya interaksi kerja dengan teknologi, serta berkurangnya waktu berinteraksi dengan alam menyebabkan meningkatnya angka stres, kecemasan, dan kelelahan mental. Padahal tubuh manusia bukan hanya terbentuk oleh gen, makanan, dan olahraga. Tetapi, kualitas berpikir yang jernih juga sangat mempengarui kesehatan organ tubuh yang lain.



Gambar 1. 4 Grafik Kesehatan Mental
Sumber: (Think Global Health, 2021)

Data WHO (2021) menyebutkan bahwa, sekitar 20% anak muda usia 15–29 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, dan bunuh diri menjadi penyebab kematian keempat tertinggi, dengan sekitar 700.000 kasus pada tahun 2019, dengan salah satu faktor penyebabnya adalah berkurangnya interaksi dengan alam terbuka. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan kelompok usia 15-24 tahun memiliki tingkat depresi tertinggi, yaitu lebih banyak perempuan 2,8% dan tinggal diperkotaan 2,5%. Namun, kelompok usia ini menjadi yang paling sedikit mencari pengobatan atau bantuan profesional untuk depresi, yaitu hanya sekitar 10,4%. Ini diperkuat penelitian dari Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia mengungkap bahwa remaja dan dewasa muda cenderung menggunakan strategi mandiri untuk menyelesaikan tekanan psikologis. Mayoritas responden memilih menceritakann masalah kepada teman (98,7%), kemudian menghindari atau menjauh dari sumber masalah (94,1%), dan mencari informasi penanganan melalui internet (89,8%). Temuan ini menunjukan kurangnya ruang yang *friendly* untuk kelompok usia muda, sehingga banyak dari kelompok ini mengandalkan dukungan sebaya. Mendukung kurangnya akses pengobatan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 juga meliris data bahwa 62% Gen z (15-24 tahun) pernah berpikiran untuk mengakhiri hidup.



Gambar 1. 5 Ciri-ciri Depresi pada Remaja
Sumber: (Dirgatunita, 2016)

Kondisi serupa terlihat di Kota Yogyakarta yang dikenal sebagai kota pelajar, (Emilda et al., 2016) mengatakan pravelensi gangguan mental di Yogyakarta mempunyai angka yang lebih tinggi dibanding angka nasional yaitu 11,4%. Penelitian ini juga menegaskan bahwa depresi merupakan jenis gangguan mental yang paling banyak dialami masyarakat, khususnya kelompok usia remaja dan dewasa muda yang rentan terhadap tekanan akademik, kesepian, dan stres sosial. Kondisi diperparah oleh kencerungan generasi muda untuk tidak mengakses layanan profesional, ditunjukan kurangnya ruang pemulihan non-klinis berbasis alam yang dirancang untuk kelompok usia muda di Yogyakarta. Minimnya ruang ini membuat remaja dan dewasa muda tidak memiliki "penyangga" untuk mencegah masalah kesehatan mental yang dapat berpotensi menjadi kondisi yang lebih berat.



Gambar 1. 6 Skema Sebab-Akibat Depresi pada Remaja
Sumber: (Dirgatunita, 2016)

Gambar di atas juga meperlihatkan bahwa dampak gangguan mental pada remaja dan dewasa muda bersifat panjang dan menghambat kualitas hidup. Terlebih lagi kondisi ini semakin ironis kerena kelompok usia 15-24 tahun merupakan fase *"golden age"*. Pada buku Life-Span Development (W.Santrock, 2020) mengungkapkan bahwa periode ini memiliki memiliki kapasitas fisik, kognitif, dan sosial pada di titik paling optimal. Pada tahap ini, mereka yang seharusnya berada masa penuh semangat untuk mengeksplorasi potensi diri dan membangun jati diri tanpa batasan tertama fisik maupun mental. Melihat kondisi ini semakin memperkuat urgensi untuk memahami kesehatan fisik dan mental remaja serta dewasa muda di kawasan perkotaan.

Fenomena ini memperlihatkan bahwa tidak lagi dilihat hanya sekedar masalah pribadi tetapi menjadi masalah sosial yang serius, terutama di kawasan urban padat seperti Yogyakarta. Di tengah tekanan *burnout* dan gaya hidup sekarang serba digital ini, masyarakat perkotaan mengalami *"Nature Deficit Disorder"* yang mendorong menjadi solusi *healing* berbasis alam. Data ilmial menunjukkan bahwa akses paparan ruang alami memiliki peran krusial dalam menurunkan tingkat stres, menstabilkan emosi, dan memperbaiki kualitas tidur. Ini terjadi melali efek fisiologis dan efek relaksasi yang terjadi pada tubuh (Hansen et al., 2017). Di jepang, praktik *forest bathing (shinrin-yoku)* telah lama dikembangkan sebagai sarana

penyembuhan alami yang melibatkan interaksi multisensori antara tubuh dan alam. Praktik ini menjadi acuan bagi pengembangan wisata berbasis kesehatan di berbagai negara.

Forest bathing (shinrin-yoku) pertama kali diperkenalkan oleh Kementrian Kahutanan Jepang pada tahun 1982 sebagai strategi kesehatan masyarakat berbasis alam. (Shang et al., 2025) mengungkapkan *forest therapy* terbukti mampu menurunkan stes, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan relaksasi fisiologis yang nantinya berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik. Menurut (Ideno et al., 2017) juga menegaskan bahwa *Forest bathing (shinrin-yoku)* ini memiliki efek signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, serta detak jantung yang ditunjukan menurunnya aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan ketenangan fisiologis. Selain itu, (Hansen et al., 2017) menunjukan bahwa *Forest bathing (shinrin-yoku)* juga meningkatkan aktivitas sel imun *Natural Killer (NK)* melalui paparan fotinsida yang dilepaskan pepohonan. Imun ini berperan dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh, sehingga tubuh lebih mampu melawan ifeksi dan menjaga stabilitas kondisi fisiologis.

Melihat kondisi ciri-ciri depresi pada remaja, hal ini sejalan manfaat yang dapat diberikan melalui praktik *forest bathing (shinrin-yoku)*. Temuan dalam buku (Li, 2018b) menunjukan bahwa berinteraksi dengan hutan mapu memberikan berbagai efek teruapik untuk pemulihan. Buku ini juga membuktikan terapi *Forest bathing (shinrin-yoku)* terbukti dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi stres, serta meningkatkan kesehatan kerdivaskular dan metabolik. Selain itu, aktivitas ini juga membantu menurunkan kadar gula darah, meningkatkan konsentrasi dan memori, serta mengurangi gejala depresi.



Gambar 1. 7 Skema Penyembuhan Forest Bathing (shinrin-yoku)
Sumber: (Dirgatunita, 2016)

Dari skema diatas manfaat *forest bathing (shinrin-yoku)* terkhusus untuk pencegahan dan penyembuhan depresi tingkat rendah ke sedang untuk menjadi lebih baik. Peningkatkan menjadi lebih baik melalui peningkatan energi positif, penguatan sistem imun, peningkatan *Natural Killer (NK)* yang berperan penting dalam sistem pertahanan tubuh.

Meskipun demikian, konsep penyembuhan melalui kedekatan manusia dengan alam sejatinya bukanlah hal yang baru bagi masyarakat jawa. gagasan telah lama hidup melalui perwujudan dalam nilai *memayu hayuning bawana*, yaitu upaya menjaga dan memperindah harmoni diri dengan berlandaskan keseimbangan alam semesta (Winarno & Sawarjuwono, 2021). Nilai ini mengajarkan bahwa kebahagiaan dan kesehatan yang baik dapat dicapai ketika manusia mempu menjaga keselarasan antara raga, rasa, dan jiwa. Dalam konteks ini, proses penyembuhan tidak hanya bersifat media, tetapi juga spiritual yang dijalankan melalui kesadaran tubuh dan hubungan mendalam dengan alam sekitar.

Beragam praktik seperti semadi (meditasi Jawa), minum jamu, berjalan perlahan, hingga penggunaan busana tradisional dalam aktivitas ritual mencerminkan kesadaran tubuh dan harmoni rasa. Alam bukan hanya latar belakang kehidupan, tetapi medium untuk memulihkan keseimbangan energi manusia. Nilai ini memiliki kesamaan prinsip dengan praktik *forest bathing (shinrin-yoku)* yang juga menekankan keseimbangan napas, ketenangan tubuh, dan keterhubungan multisensori dengan proses alami sebagai bagian dari pemulihan holistik (Li et al., 2018).

Dengan ini peluang besar untuk mengembangkan konsep *forest bathing (shinrin-yoku)* di kawasan Hutan Tritis Ngandong yang memiliki iklim sejuk, aroma khas pinus, serta suasana tenang yang sangat mendukung untuk dilakukannya aktivitas *forest bathing.* Akan tetapi, hingga kini kawasan Hutan Tritis Ngandong hanya dimanfaatkan untuk kegiatan rekreatif sederhana seperti swafoto dan bersantai, sehingga potensi pemulihan psikologisnya belum tergali optimal. Dalam konteks ini, pengembangan *forest bathing (shinrin-yoku)* dapat dilakukan secara kontekstual dengan mengintragasikan nilai-nilai budaya lokal, dengan filosofi keselarasan antara manusia dan alam. Nilai-nilai *memayu hayuning bawana* dan *alon-alon waton kelakon* yang mengajarkan kesabaran dan kesadaran penuh disetiap tindakan mencerminkan kesadaran penuh dan keseimbangan dalam bertindak sejalan dengan prinsip *forest bathing (shinrin-yoku).*

1.2 Fokus dan Penekanan

Transformasional space ini diarahkan untuk menghadirkan pengalaman penyembuhan alami sekaligus memperkuat identitas jawa. Konsep ini diwujudkan melalui jalur *forest bathing (shinrin-yoku)* yang melibatkan aktivitas miltisensori dengan berjalan kaki hening, pernapasan aromaterapi alami (pinus, aren, dan bambu), mendengar suara hutan, meditasi, dan refleksi. Untuk memperkaya pengalaman elemen budaya lokal turut dihadirkan dengan penggunaan tradisional berupa berkebaya dan berkain serta minum teh sebagai bagian ritual awal sebelum memasuki sesi *forest bathing (shinrin-yoku)*.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana rancangan *Transformasional Healing Space* di Hutan Tritis Ngandong dengan penataan ruang lanskap dan rancangan jalur terapi untuk mewadahi fungsi pemulihan mental melalui pendekatan *Forest Bathing (Shinrin-Yoku)* yang responsif terhadap karakter alam?

1.4 Tujuan dan Sasaran

1.4.1 Tujuan

- Merancang ruang tranformasional di Hutan Tritis Ngandong yang mampu memberikan pengalaman terapi dan pemulihan mental melalui pendekatan *forest bathing (shinrin-yoku).*
- Mengintregrasikan prinsip arsitektur organik dalam perancangan jalur dan ruang sehingga elemen lanskap menyatu secara natural dengan kontur, vegetasi, dan ekosistem hutan.
- Memperkuat identitas lokal dengan menghadirkan nilai kearifan budaya jawa sebagai bagian dari pengalaman wisata yang autentik dan tranformatif.

1.4.2 Sasaran

- Mengindentifikasikan potensi ekologis, sosial, dan budaya Hutan Tritis Ngandong sebagai landasan perancangan pendekatan *forest bathing (shinrin-yoku).*
- Merancang jalur dan ruang *forest bathing (shinrin-yoku)* yang mengakomodasi aktivitas utama seperti berjalan hening, meditasi, pernapasan, dan refleksi diri.
- Menyajikan integrasi elemen arsitektur biofilik meliputi material alami, cahaya, vegetasi, udara, dan suara alam dalam rancangan ruang.

1.5 Ruang Lingkup Perencanaan

Pencangan berupa ruang transformasional dengan pendekatan *forest bathing (shinrin-yoku)* di Hutan Tritis Ngandong dengan fasilitas dan elemen utama meliputi jalur forest bathing yang dirancang untuk meghadirkan pengalaman multisensori dengan kriteria visual, auditori, olfaktori, taktil, dan kinestetik. Menghadirkan area refleksi dan meditasi yang mendukung konsep *mindfulness* sehingga bisa merasakan titik pernapasan alami untuk menghirup aroma pinus, serta ruang komunal terbuka yang ditujukan untuk kegiatan diskusi program edukasi terkait kesehatan mental, organik, dan kearifan lokal jawa.

1.5.1 Lingkup Spasial

Perancangan ruang transformasional ini berlokasi di Kawasan Hutan Tritis Ngandong, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Memiliki fokus perencanaan pada jalur wisata hutan dan titik-titik ruang pengalaman yang dipilih secara strategis sesuai kondisi existing tanpa melakukan intervensi besar yang merusak kontur atau ekosistem alami.

1.5.2 Lingkup Temporal

Ruang Transformasional ini diarahkan untuk menjadi fasilitas wisata yang berkelanjutan baik dari sisi ekologi maupun sosial. Wisata ini tidak hanya ditujukan untuk tren sesaat, melainkan dirancang pangka panjang dengan orientasi pada pemeliharaan Hutan Tritis Ngandong, peningkatan kualitas kesehatan mental, serta pengembangan ekonomi lokal yang berkesinambungan.

1.5.2 Lingkup Substansial

Sebagai ruang penyedia ruang healing berbasis alam yang terintegrasi dengan prinsip arsitektur organik dan kearifan lokal. Memiliki tujuan menjaga Hutan Tritis sebagai aset ekologis serta menghadirkan pengalaman transformasional bagi pengunjung. Diharapkan tidak hanya memberi manfaat psikologis tetapi sosial, budaya, dan ekonomi secara lebih luas.

1.6 Metode

1.6.1 Metode Pengumpulan Data

a) Pengumpulan Data Primer

Data primer diperoleh melalui obervasi lapangan secar langsung di Hutan Tritis Ngandong, berupa pemetaan jalur hutan, kondisi vegatasi, kualitas udara, pencahayaan, dan pengalaman miltisensori berupa visual, auditori, olfaktori, taktil, dan kinestetik. Dilakukan juga mengumpulkan data-data valid di balai Taman Nasional Gunung Merapi serta wawancara pihak pengelola kawasan, wisatawan, Psikolog, serta masyarakat sekitar terkait persepsi mengenai kebutuhan ruang terapi dan potensi pengambangan wisata minat khusus berbasis *forest bathing (shinrin-yoku).*

b) Pengumpulan Data Sekunder

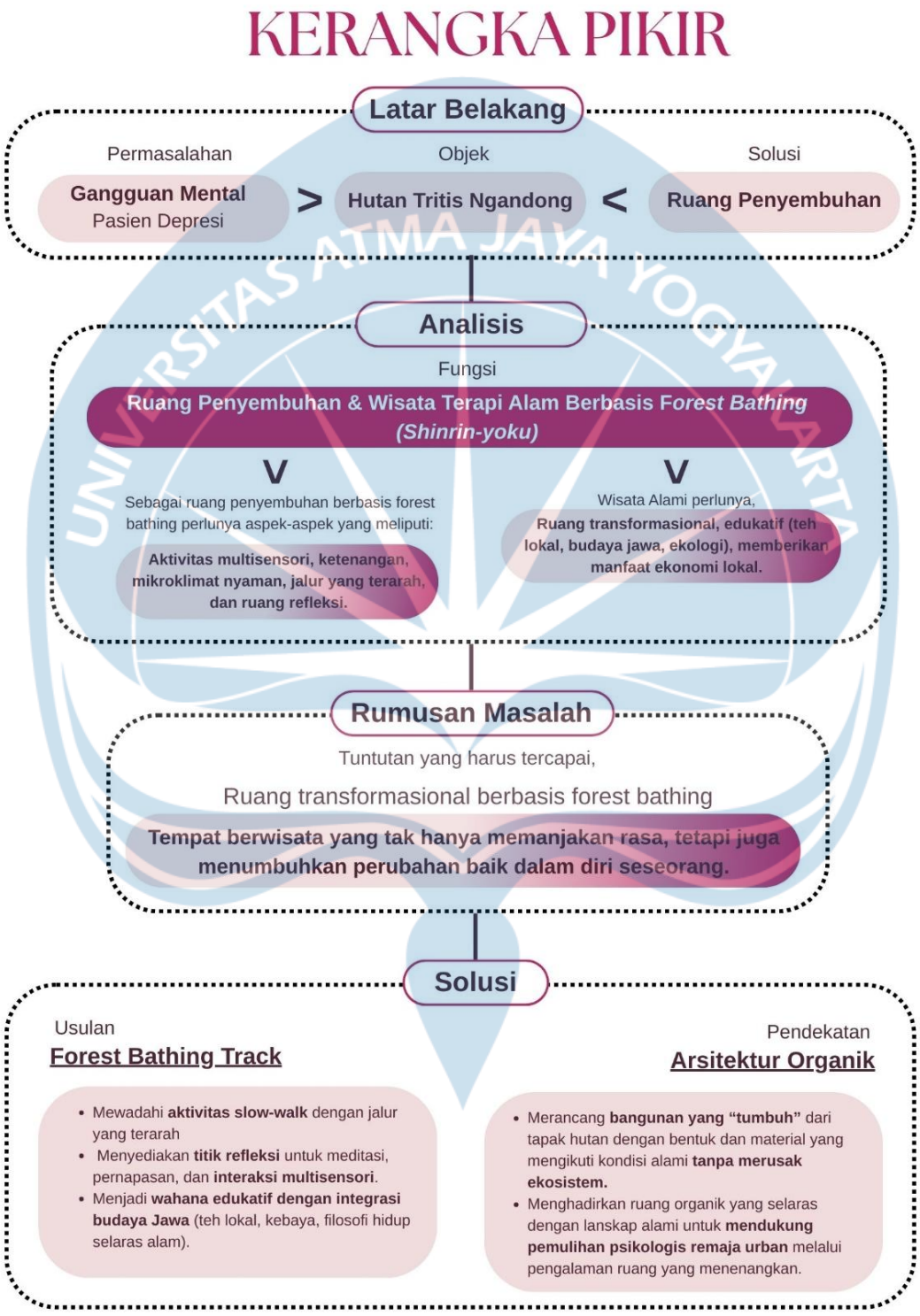
Data Sekunder diperoleh melalui studi literatur dari jurnal, buku, dan laporan resmi, seperti penelitian tentang *forest bathing (shinrin-yoku)*, arsitektur organik, serta data statistik kesehatan mental dari WHO dan Kemenkes. Data pendukung juga didapat melalui citra satelit *(Google Earth, Google maps)* untuk guna menganalisis site, studi regulasi tata ruang Kabupaten Sleman, serta preseden desain ruang healing dan wisata hutan pinus di berbagai daerah.

1.6.1 Metode Analisis

Data-data yang terkumpul kemudian dianalisis untuk merumuskan kebutuhan perancangan ruang transformasi di Hutan Tritis Ngandong. Tahap analisis mencangkup kajiann tapak untuk melihat potensi dan kendala seperti kontur, aksesibilitas, keberadaan vegetasi, serta iklim mikro kawasan. Selanjutnya dilakukan analisis aktivitas dengan mengindentifikasi ragam kegiatan *forest bathing (shinrin-yoku)* seperti berjalan hening, latihan pernapasan, meditasi, serta refleksi diri, yang disesuaikan dengan karakter alami Hutan Tritis Ngandong. Analisis teori juga diterapkan melalui pendekatan arsitektur organik dan pilar-pilar *forest bathing (shinrin-yoku)* sehingga dapat menghasilkan rancangan ruang healing yang harmonis dengan alam. Dari keseluruhan analisis ini dihasilkan sintesis perancangan yang memadukan aspek ekologi, psikologis, dan budaya jawa, sehingga Hutan Tritis Ngandong berpotensi berkambang menjadi destinasi wisata kesehatan yang transformatif sekaligus berkelanjutan.

1.7 Alur Pikir

Alur pikir digambarkan dalam bentuk skema yang memperlihatkan proses dari pengumpulan data dan analisis hingga rumusan masalah serta sistentis konsep ruang transfomasional berbasis *forest bathing tourism* di Hutan Pinus Ngandong.



Gambar 1. 8 Skema Alur Pikir Penulis
Sumber: Ilustrasi Penulis, 2025