

# Forest Bathing: Solusi Alami Atasi Masalah Kesehatan Mental

Wara Rahmawati, M.Psi., Psikolog

Psikolog Rumah Sakit Olah Raga Nasional (RSON), Kementerian Pemuda Dan Olahraga  
wararahmawati@gmail.com

Deru dan laju hidup perkotaan, langsung maupun tidak langsung memberikan efek signifikan kepada gaya hidup orang-orang yang tinggal di dalamnya. Macet berkepanjangan, pemandangan yang kontras antara wilayah kumuh dan gedung-gedung tinggi, serta minimnya tempat hiburan yang menghadirkan interaksi dalam alam yang natural menjadikan masyarakat perkotaan mudah dilanda tekanan hidup. Tuntutan pekerjaan, keinginan, dan gaya hidup menjadikan masyarakat perkotaan mudah tersulut emosi sehingga emosi negatif cepat sekali menyebar.

Emosi yang negatif menyebabkan munculnya distres psikologis yang berdampak pada kondisi depresi, kecemasan berlebihan, dan juga kesulitan untuk beradaptasi. Apabila hal tersebut tidak ditanggapi segera, maka bisa jadi individu perkotaan menjadi pribadi yang tidak sehat mental, Kesehatan mental ini tentunya akan berpengaruh pada optimalisasi kinerja, terutama pada generasi-generasi muda yang sedang dalam fase usia produktif.

## Kesehatan Mental Generasi Muda

Kondisi lingkungan yang kurang mendukung dan disertai dengan kesadaran akan pentingnya [kesehatan mental](#), telah menggerakkan isu tersebut hingga menjadi isu global. Isu yang kemudian diangkat dalam tema kesehatan mental tahun 2018 ini, *Young People And Mental Health In A Changing World*.

Dunia muda yang semakin digital perlu ada penyeimbang, yaitu hal-hal yang sifatnya memberikan efek relaksasi yang dalam. Salah satunya adalah mendekati diri ke alam, *back to nature*. Banyak riset membuktikan bahwa individu yang dekat dengan alam akan menjadi individu yang lebih sehat secara mental. Imbauan untuk melakukan hal-hal yang berkaitan dengan alam sekitar untuk menjaga kesehatan mental mulai banyak digaungkan. Salah satunya adalah dengan melakukan *forest bathing*.

## ***Forest Bathing***

*Forest bathing* adalah kegiatan alam dengan tujuan menyinkronkan ritme dan menyegarkan tubuh secara emosional di alam terbuka. Sebagaimana namanya, *forest bathing* dapat dilakukan dengan menikmati hutan, yaitu cara berjalan kaki mengelilingi hutan dan menikmati apa yang ada di dalam hutan tersebut dengan meninggalkan semua gawai dan hanya menikmati apa yang terjadi di alam. Kegiatan ini dapat dilakukan secara kelompok maupun individual (Firdhani, 2018).

Selama berada di hutan, individu dapat menikmati alam terbuka dengan semua panca inderanya, seperti melihat pemandangan, mendengarkan suara burung, mencium aroma tanah basah, memegang dedaunan sambil berjalan santai (Yu, Chia-Pin, et.all, 2017).

*Forest bathing* dapat dilakukan di hutan dan juga di ruang hijau taman kota yang jauh dari kebisingan. Mendapatkan ketenangan dari hutan dan alam terbuka, menurut Chen, Huan-Tsun & Yu, Chia-Pin & Lee, Hsiao-Yun (2018) dapat menurunkan mood negatif, seperti ketegangan, kemarahan, kelelahan dan juga signifikan mengurangi level kecemasan setelah mengunjungi hutan untuk proses *forest bathing*.

Di penelitian yang lain, individu yang melakukan perjalanan melewati alam terbuka memiliki skor kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan individu yang tidak melakukannya (Zijlema, et.all, 2018). Sejalan dengan penelitian Oh, Byeongsang (2017), menyatakan bahwa *forest bathing* mampu menurunkan kadar stres, kecemasan, dan depresi walaupun masih dibutuhkan penelitian lanjutan untuk melihat seberapa besar efektivitasnya. Berjalan di hutan, juga signifikan meningkatkan mood positif individu bila dibandingkan dengan stimulus yang didapat dari lingkungan yang lain (J.Lee B, et.all, 2011).

Dari berbagai hasil penelitian tersebut, berkunjung ke taman kota atau melihat pemandangan alam, bisa menjadi solusi alami untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

## **Daftar Pustaka**

Chen, Huan-Tsun & Yu, Chia-Pin & Lee, Hsiao-Yun. (2018). The Effects of Forest Bathing on Stress Recovery: Evidence from Middle-Aged Females of Taiwan. *Forests*. 9. 403. 10.3390/f9070403.

Firdhani, Anggi Rizky. 2018. Forest Bathing, Cara Alternatif untuk Meningkatkan Kesehatan. Diakses pada tanggal 6 Februari 2018 dari laman <https://www.greeners.co/gaya-hidup/forest-bathing-cara-alternatif-meningkatkan-kesehatan/>

J Lee B, et.all, 2011. Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects. Public Health Volume 125, Issue 2, February 2011, Pages 93-100.

Oh, Byeongsang, Kyung Ju Lee, Chris Zaslowski, Albert Yeung, David Rosenthal, Linda Larkey, and Michael Back. 2017. "Health and well-being benefits of spending time in forests: systematic review." Environmental Health and Preventive Medicine 22 (1): 71. doi:10.1186/s12199-017-0677-9. <http://dx.doi.org/10.1186/s12199-017-0677-9>

Yu, Chia-Pin Yu, et.all. 2017. Effects of Short Forest Bathing Program on Autonomic Nervous System Activity and Mood States in Middle-Aged and Elderly Individuals. Int J Environ Res Public Health. 2017 Aug; 14(8): 897. doi: 10.3390/ijerph14080897.

Zijlema WL, et.all. 2018. Active commuting through natural environments is associated with better mental health: Results from the PHENOTYPE project. Environ Int. 2018 Dec;121(Pt 1):721-727. doi: 10.1016/j.envint.2018.10.002.