

**PERENCANAAN PAKET WISATA GRUP *WELLNESS*  
*TOURSIM* YOGA DI TRAVEL BIMEX TOUR KOTA  
BANDUNG**

**PROYEK AKHIR**

Diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan  
program Diploma IV  
Program Studi Usaha Perjalanan Wisata  
Politeknik pariwisata NHI Bandung



Disusun oleh :

**KAHFI ARMANDA RAHIM**

**2021307003**

**PROGRAM STUDI USAHA PERJALANAN WISATA  
JURUSAN PERJALANAN  
POLITEKNIK PARIWISATA NHI  
BANDUNG  
2025**

## LEMBAR PENGESAHAN

PERENCANAAN PAKET WISATA GRUP *WELLNESS TOURISM* YOGA DI TRAVEL  
BIMEX TOUR KOTA BANDUNG

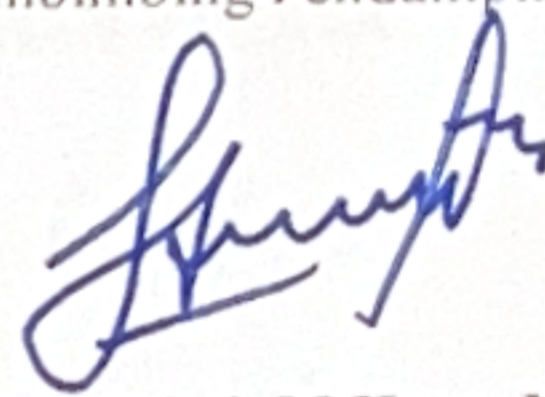
NAMA : KAHFI ARMANDA RAHIM  
NIM : 2021307003  
PROGRAM STUDI : USAHA PERJALANAN WISATA

Pembimbing Utama,



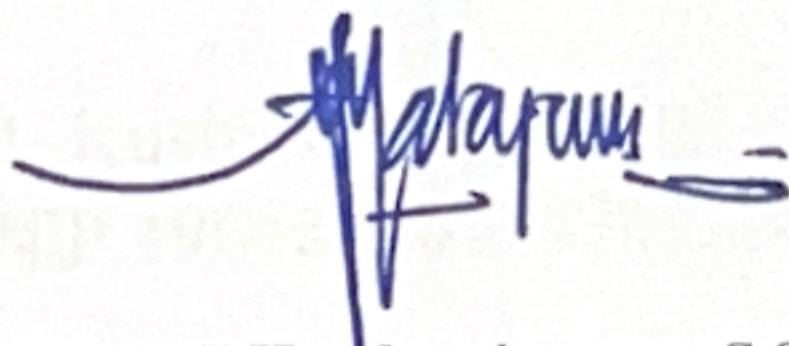
Dr. R. Kusherdyana, M.Pd, CIQaR  
NIP. 19640630 198703 1 001

Pembimbing Pendamping,



Faisal Fahdian Puksi, M.Hum., M.Sc., CHE  
NIP. 198504192009121002

Penguji I,



Dr. RR. Adi Hendraningrum, S.Sos., M.M.  
NIP. 19660317 199303 2 001

Penguji II,

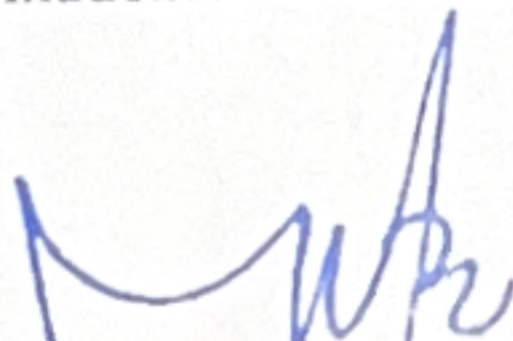


R. Anggi P. Supriadi, MM.Par.  
NIP. 19860201 202411 002

Bandung, 04 Agustus 2025

Mengetahui,

Bag. Administrasi Akademik Kemahasiswaan dan Kerja Sama



Ni Gusti Made Kerti Utami, BA., M.M.Par., CHE  
NIP. 19710316 199603 2 001

Menyetujui,

Direktur Politeknik Pariwisata NHI Bandung



Dr. Anwari Masatip., MM.Par., CEE  
NIP. 19750415 200212 1 001

## PERNYATAAN MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Kahfi Armanda Rahim  
Tempat/Tanggal Lahir : Bandung, 22 Desember 2002  
NIM : 2021307003  
Program Studi : Usaha Perjalanan Wisata  
Jurusan : Perjalanan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir/Proyek Akhir yang berjudul: **Perencanaan Paket Wisata Grup *Wellness Tourism* Yoga Di Travel Bimex Tour Kota Bandung** ini adalah merupakan hasil karya dan hasil penelitian saya sendiri, bukan merupakan hasil penjiplakan, pengutipan, penyusunan oleh orang atau pihak lain atau cara-cara lain yang tidak sesuai dengan ketentuan akademik yang berlaku di Politeknik Pariwisata NHI Bandung dan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan kecuali arahan dari Tim Pembimbing.
2. Dalam Tugas Akhir/Proyek Akhir ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang atau pihak lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan sumber, nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Surat Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dalam naskah Tugas Akhir/Proyek Akhir ini ditemukan adanya pelanggaran atas apa yang saya nyatakan di atas, atau pelanggaran atas etika keilmuan, dan/atau ada klaim terhadap keaslian naskah ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini dan sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Politeknik Pariwisata NHI Bandung ini serta peraturan-peraturan terkait lainnya.
4. Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 20 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Kahfi Armanda Rahim  
NIM.2021307003

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk merancang paket wisata grup *wellness* tourism berbasis yoga di Bimex Tour Kota Bandung. Latar belakang penelitian ini berangkat dari tren meningkatnya minat wisatawan terhadap wisata berbasis kesehatan mental dan fisik, khususnya yoga, yang sejalan dengan arah pengembangan pariwisata oleh Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara semi terstruktur, observasi, dan studi dokumentasi. Informan terdiri dari tour planner Bimex Tour, instruktur yoga, dan wisatawan yang pernah mengikuti wisata *wellness* yoga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil wisatawan yang sesuai adalah generasi milenial berusia 25–40 tahun dengan motivasi relaksasi dan peningkatan kesehatan mental. Atraksi wisata pendamping yang relevan antara lain tracking ringan, aromaterapi. Fasilitas pendukung meliputi transportasi nyaman seperti HiAce, akomodasi yang tenang dan alami, makanan sehat, serta *souvenir* bertema *wellness*. Durasi ideal untuk aktivitas yoga adalah 60–75 menit, dan keseluruhan paket dapat dirancang dalam format half day trip. Penelitian ini memberikan rekomendasi perencanaan paket wisata *wellness* yoga yang berorientasi pada pengalaman holistik dan kebutuhan spesifik wisatawan.

Kata kunci: ***Wellness Tourism, Yoga, Paket Wisata, Perencanaan, Bimex Tour***

## ***ABSTRACT***

*This study aims to design a group wellness tourism package focused on yoga for Bimex Tour in Bandung. The background of this research is driven by the growing interest in tourism that promotes mental and physical health, especially yoga, which aligns with the tourism development strategy of Indonesia's Ministry of Tourism and Creative Economy. A descriptive qualitative method was employed, using semi-structured interviews, observation, and documentation as data collection techniques. The informants included the tour planner from Bimex Tour, a yoga instructor, and tourists who had previously participated in wellness tourism yoga activities. The findings indicate that the ideal tourist profile is millennial individuals aged 25–40 years who are motivated by relaxation and mental well-being. Supporting attractions such as light trekking, aromatherapy workshops, meditation, and spa treatments are suitable companions for yoga. Essential facilities include comfortable transport like HiAce, serene accommodations, healthy meals, and wellness-themed souvenirs. The ideal duration for yoga activity is 60–75 minutes, and the overall tour is best packaged as a half day trip. This research provides practical recommendations for the development of a holistic and targeted wellness tourism package.*

**Keywords:** *Wellness Tourism, Yoga, Tour Package, Planning, Bimex Tour*

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Tuhan Yang Maha Esa, kami panjatkan puji dan syukur atas kehadiran-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan Proyek Akhir ini. Proyek akhir yang berjudul *Perencanaan Paket Grup Wisata Wellness Tourism Yoga Di Travel Bimex Tour* ini dapat diselesaikan tepat waktu dengan segala kekurangan dan kelebihan. Penulisan Proyek akhir ini dilakukan sebagai syarat kelulusan penulis dalam menempuh pendidikan Diploma IV di Politeknik Pariwisata NHI Bandung, Tidak lupa, penulis juga ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap penyusunan proyek akhir ini terutama kepada:

1. Bapak Dr. Anwari Masatip, S.sos., MM.Par selaku Direktur Politeknik Pariwisata NHI Bandung.
2. Ibu Ni Gusti Made Kerti Utami, B.A., MM.Par., CHE. Selaku Kepala Administrasi Akademik Kemahasiswaan dan Kerja Sama Politeknik Pariwisata NHI Bandung.
3. Bapak Marsianus Raga, S.ST.Par., MM.Par., CHE Selaku Ketua Jurusan Perjalanan Politeknik Pariwisata NHI Bandung.
4. Bapak Faisal Fahdian Puksi, M.Hum., M.Sc., CHE selaku Ketua Program Studi Usaha Perjalanan Wisata.
5. Bapak Dr. R. Kuserdyana, M.Pd, CIQaR. dan Bapak Fahdian Puksi, M.Hum., M.Sc., CHE selaku Dosen Pembimbing yang membimbing penulis dalam menyelesaikan proyek akhir.
6. seluruh Dosen, Staff Pengajar dan Staf Kependidikan Politeknik Pariwisata NHI Bandung, dalam Program Studi Usaha Perjalanan Wisata yang telah memberikan bantuan bimbingan selama proses perkuliahan dan penyusunan proyek akhir ini.
7. Bapak Danny Iskandar, SH. selaku kepala unit travel Bimex Tour yang senantiasa telah berkenan untuk memberikan ilmu dalam penulisan proyek akhir ini.
8. Orangtua dan keluarga besar penulis yang menjadi pendukung utama

selama penelitian dilakukan. Dukungan serta doa yang tiada henti kepada penulis selama proses.

9. Kedua Kakak saya yang telah memberi motivasi dan dukungan kepada penulis dalam mengerjakan proyek akhir ini.
10. Agata yang telah mendukung, menyemangati, motivasi, doa, dan kesabaran dalam menghadapi naik-turunnya perjuangan penulis menyelesaikan skripsi ini.
11. Persib Bandung tim kebanggaan saya yang telah juara B2B membuat mood saya dalam mengerjakan Proyek akhir ini makin bersemangat dan mengajarkan penulis untuk lebih menghargai sebuah proses, terima kasih telah menemani penulis selama penulisan Proyek akhir ini.
12. Seluruh rekan penulis terutama UPW 8B yang saling mendukung dalam penyusunan proyek akhir ini dan Semua pihak yang terlibat dalam membantu dan memberikan dukungan serta masukan selama penyusunan proyek akhir ini berlangsung.
13. Bandung Pride teman teman yang telah memberikan canda tawa hiburan dan semangat dalam mengerjakan Proyek akhir.
14. Seluruh alumni, senior, dan mentor, yang telah memberikan inspirasi dan arahan terkait penyusunan skripsi maupun rencana masa depan.
15. pihak perpustakaan yang telah memberikan akses sumber informasi yang sangat membantu dalam penelitian ini.

Penulis sadar bahwa dalam penulisan Proyek akhir yang berjudul *Perencanaan Paket Wisata Grup Wellness Tourism yoga di Travel Bimex Tour Kota Bandung* belum sempurna baik dari segi materi maupun penulisan. Maka dari itu penulis sangat mengharapkan banyak saran dan masukan dalam penyempurnaan penelitian ini.

Bandung, 16 Juni 2025

Penulis.

## DAFTAR ISI

<b>MOTTO</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN MAHASISWA</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	15
A. Latar Belakang Penelitian.....	15
B. Fokus Penelitian.....	22
C. Tujuan Penelitian.....	22
D. Manfaat Penelitian.....	23
E. Keterbatasan Penelitian.....	23
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	25
A. Kajian Teori.....	25
1. Konsep Perencanaan.....	25
2. Paket Wisata.....	26
3. <i>Wellness Tourism</i> .....	31
4. Biro Perjalanan Wisata (BPW).....	35
B. Kerangka Pemikiran.....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	41
A. Rancangan Penelitian.....	41
B. Partisipan dan tempat penelitian.....	41
C. Pengumpulan Data.....	42
D. Analisis Data.....	47
E. Penguji Keabsahan Data.....	48
F. Jadwal Penelitian.....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	51
A. Hasil Penelitian.....	51
B. Hasil Pembahasan.....	60

<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>76</b>
A. Kesimpulan .....	76
B. Rekomendasi .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>92</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>96</b>

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
GAMBAR 1 INDUSTRI MENERAPKAN AKTIVITAS <i>WELLNESS</i> .....	16
GAMBAR 2 PERKEMBANGAN <i>WELLNESS TOURISM</i> DI DUNIA ....	17
GAMBAR 3 KERANGKA PENELITIAN.....	37
GAMBAR 4 WORKSHOP ESSENTIAL OIL .....	61
GAMBAR 5 TRACKING.....	62
GAMBAR 6 CIPAKU GARDEN HOTEL .....	64
GAMBAR 7 BUS PARIWISATA .....	66
GAMBAR 8 HIACE.....	67
GAMBAR 9 SALAD .....	69
GAMBAR 10 BUAH BUAHAN.....	70
GAMBAR 11 MINUMAN HERBAL .....	70
GAMBAR 12 INFUSED WATER .....	71
GAMBAR 13 BROSUR PAKET YOGA <i>INDOOR</i> .....	77
GAMBAR 14 RUTE PERJALANAN.....	78
GAMBAR 15 BROSUR PAKET YOGA <i>OUTDOOR</i> .....	83
GAMBAR 16 RUTE PERJALANAN.....	84

## DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
TABEL.1 TOP MARKET <i>WELLNESS</i> IN 2023 .....	18
TABEL 2 INFORMAN WAWANCARA .....	40
TABEL 3 JADWAL PENELITIAN .....	49
TABEL 4 ATRAKSI WISATA PENAMPING YOGA .....	53
TABEL 5 TEMPAT UNTUK BERYOGA .....	54
TABEL 6 ITINERARY PAKET YOGA OUTDOOR.....	81
TABEL 7 DOT PAKET WISATA <i>WELLNESS</i> YOGA OUTDOOR.....	82
TABEL 8 ITINERARY PAKET YOGA INDOOR.....	87
TABEL 9 DOT PAKET WISATA <i>WELLNESS</i> YOGA INDOOR.....	88

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
LAMPIRAN 1 IZIN PENELITIAN .....	94
LAMPIRAN 2 TELAH MELAKUKAN PENELITIAN.....	95
LAMPIRAN 3 BUKTI BIMBINGAN .....	96
LAMPIRAN 4 PEDOMAN WAWANCARA TOUR PLANNER BIMEX .	97
LAMPIRAN 5 PEDOMAN WAWANCARA INSTRUKTUR <i>WELLNESS</i> YOGA .....	99
LAMPIRAN 6 PEDOMAN WAWANCARA WISATAWAN.....	101
LAMPIRAN 7 DOKUMENTASI PENELITIAN .....	103
LAMPIRAN 8 VERBATIM .....	104
LAMPIRAN 9 CHECKLIS OBSERVASI DOT.....	139
LAMPIRAN 10 TURNITIN .....	140
LAMPIRAN 11 BIOGRAFI PENULIS.....	141

## DAFTAR PUSTAKA

- A.J. Burkart dan S. Medlik. (1981). *Tourism: Past, Present and Future*. Heinemann.
- Abe, A. (2005). *Perencanaan Strategis Pariwisata*.
- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni Mengelola Data : Penerapan Triangulasi Teknik ,Sumber Dan Waktu pada Penelitian Pendidikan Sosial. *Historis*, 5(2), 146–150.
- Bafadhal, A. S. (2018). *Perencanaan Bisnis Pariwisata: Pendekatan Lean Planning*. Penerbit Andi.
- Chris Cooper. (2005). *Tourism : Principles and practice* (3rd ed.). Financial Times Prentice Hall.
- cindy purnama juwono. (2019). *Yoga, Olahraga asal India yang Makin Populer di Indonesia*.
- Liputan6.Com. <https://www.liputan6.com/bola/read/4056827/yoga-olahraga-asal-india-yang-makin-populer-di-indonesia?page=2>
- D.Sonnerstedt. (2021). *jenis jenis yoga*.  
<https://hellosehat.com/kebugaran/kelenturan/jenis-yoga/>
- Dewi Ayu Kusumaningrum, E. T. J. (2024). Yoga Sebagai Wellness Tourism Di Era Pandemi. *Jurnal Industri Pariwisata*, 6(2), 110–118.
- Erly Suandy. (2016). *Perencanaan Pajak* (Keenam). Salemba Empat.
- Fidya, N. H., Made, I. A. G., & Erfinda, Y. (2022). Menjadi Adaptif: Strategi Biro Perjalanan Wisata Obaja Tour Menghadapi Krisis Pandemi Covid-19 (To Survive or Not: Crisis Management Strategy of Obaja Tour Travel Agency During Pandemic). *Journal of Tourism Destination and Attraction* , 10(1), 2685–6026.  
<https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/jtda/article/download/3401/1848/>
- global wellness institute. (2014). *Definisi Wellness GWI*.  
Globalwellnessinstitute.Org.
- global wellness institute. (2014). *Definisi Wellness GWI*.  
Globalwellnessinstitute.Org. <https://globalwellnessinstitute.org/what-is->

- wellness/
- I Made Sumantra. (2009). *Sejarah Yoga*. I Made Sumantra. <https://myschool.wordpress.com/sejarah-markandeya-yoga-dan-profil-guru-made-sumantra/>
- Ismayanti. (2010). *Pengantar Pariwisata*. Grasindo.
- J. Christopher Holloway. (2004). *Marketing for Tourism* (empat). Financial Times.
- John R. Walker. (2013). *The Restaurant: From Concept to Operation* (Ketujuh). John Wiley & Sons.
- John W. Creswell. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Pustaka Pelajar.
- John W. Creswell. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Kamthe, A., Lahoti, Y., & Inamdar, I. (2022). Tourism and Yoga: A Phenomenological Analysis with Reference to Select Places in India . *Positive School Psychology*, 6(2), 820–829.
- Katadata. (2024). *Survei: Gen Z dan Milenial Banyak Berlibur untuk Healing dari Stres*. Katadata.Co.Id. <https://katadata.co.id/lifestyle/gaya-hidup/65db1555a7130/survei-gen-z-dan-milenial-banyak-berlibur-untuk-healing-dari-stres>
- kememparekraf. (2024). *4 Tren Pariwisata 2024*. Kememparekraf.Go.Id. <https://kememparekraf.go.id/ragam-parekraf/4-tren-pariwisata-2024-bleisure-diprediksi-akan-terus-tumbuh>
- Kememparekraf. (2019). *Journey for Healthy Life: Skenario Perjalanan Wisata Kebugaran di Joglosemar, Bali, dan Jakarta*. Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif.
- Lexy J. Moleong. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revi). PT Remaja Rosdakarya.
- Lumanauw, N. (2020). Perencanaan Paket Wisata Pada Biro Perjalanan Wisata Inbound (Studi Kasus di PT. Golden Kris Tours, Bali). *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 9(1), 19–30. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIH/article/view/26>
- Marpaung. (2009). *Pengantar Pariwisata*. Alfabeta.
- Matthew B. Miles & A. Michael Huberman. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Mauludin, R. (2017). Pengaruh Atraksi Wisata Terhadap Minat Berkunjung Wisatawan ke Daya Tarik Wisata Waduk Darma Kabupaten Kuningan. *Jurnal*

- Manajemen Resort Dan Leisure*, 14(2), 57–68.
- Miro. (2005). *Perencanaan Transportasi untuk Mahasiswa, Perencana dan Praktisi*. Erlangga.
- Miroto. (2023). *Edukasi Kesehatan Holistik*. Miroto.Semarangkota.Go.Id. <https://miroto.semarangkota.go.id/berita/keshol16mar>
- Muri Yusuf. (2015). *Metode penelitian kuantitatif,kualitatid dan penelitian gabungan (pertama)*. KENCANA.
- Nuriata. (2014). *Paket wisata : Penyusunan Produk dan Perhitungan Harga*. ALFABETA. Alfabeta.
- Nuriata, S. E. (2014). *Perencanaan dan Pelaksanaan Perjalanan Wisata: Konsep dan Aplikasi*. ALFBETA.
- Nyoman S. Pendit. (2002). *Ilmu Pariwisata: Sebuah Pengantar Perdana*. Pradnya Paramita.
- Oka A. Yoeti. (2008). *Perencanaan dan Pengembangan Pariwisata*. Pradnya Paramita.
- Patterson. (2007). *Tourism: Principles, Practices, Philosophies*. Wiley.
- Philip Kotler dan Gary Armstrong. (2017). *Principles of Marketing* (17th ed.). Pearson.
- Prayogo. (2018). *Pengembangan Strategi Pemasaran Pariwisata dalam Meningkatkan Niat Berkunjung Wisatawan di Indonesia*.
- prohealth. (2023). *No Title Penyandang Masalah Kesehatan Mental Diduga Tembus 3 Juta*. Prohealth.Id. <https://prohealth.id/waduh-tahun-2024-penyandang-masalah-kesehatan-mental-diduga-tembus-3-juta-orang/>
- Rachmat Kriyantono. (2020). *TEKNIK PRAKTIS RISET KOMUNIKASI KUANTITATIF DAN KUALITATIF* (kedua). Kencana.
- Roels, N. M. S. P. D., & Ansel Anandya Patmadiwiria. (2022). Pengembangan Kegiatan Wisata Pada Produk Wellness Tourism Di Taman Wisata Alam Gunung Pancar Sentul Kabupaten Bogor. *Journal of Tourism Destination and Attraction*, 10(2), 161–170. <https://doi.org/10.35814/tourism.v10i2.3639>
- Rohidi Rahardjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. RajaGrafindo Persada.
- Rukhmana, T. (2021). Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS) Page 25. *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute*

- For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 2(2), 28–33.
- Saleh, S. (2017). Analisis Data Kualitatif. *Analisis Data Kualitatif*, 1, 180. <https://core.ac.uk/download/pdf/228075212.pdf>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (sembilan 9). alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Susanti, H. (2022). Wellness tourism sebagai Bentuk Adaptasi terhadap Dinamika Pariwisata Bali di Era New Normal. *Jurnal Sosiologi USK (Media Pemikiran & Aplikasi)*, 16(1), 1–11. <https://doi.org/10.24815/jsu.v16i1.24744>
- Taufiqurokhman. (2008). Konsep dan kajian ilmu perencanaan. *Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Prof. Dr. Moestopo Beragama*, 1–106. <http://fisip.moestopo.ac.id/storage/Buku/buku-04-taufiquokhman-konsep-dan-kajian-ilmu-perencanaan-belum-isbn.pdf>
- Yusi Armini, N. W., & Diah Larashanti, I. A. (2020). Efektivitas Hatha Yoga Terhadap Kesehatan Fisik. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(1), 75. <https://doi.org/10.25078/jyk.v3i1.1513>
- Yuwono, R., & Astuti, D. W. (2021). Potensi Pengembangan Wellness Hospitality Tourism di Tawangmangu. *Seminar Ilmiah Arsitektur II*, 8686, 282–292. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/12595%0Ahttps://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/12595/35>. rizal 282-292.pdf?sequence=1