



Ngabuburit Sehat di Rimbun Hutan Kota

Berjalan-jalan santai di taman bisa bermanfaat untuk *refreshing* sekaligus menghabiskan waktu menunggu buka puasa. Di samping sehat, ruang terbuka yang lebar bisa menjadi ruang bermain bersama keluarga atau sahabat.

Sirojul Khatid
sirojul@harianjogja.com

Selama puasa, ada rekomendasi untuk menurunkan intensitas berolahraga. Tetapi bukan berarti tidak berolahraga sama sekali. Anda hanya perlu memilih jenis olahraga yang ringan, tetapi tetap efektif. Salah satunya adalah jalan-jalan santai di sore hari.

Jalan dalam jumlah langkah tertentu bisa bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Belum lagi udara

yang segar, yang bisa membuat sistem pernafasan Anda terasa lebih nyaman.

Bermain di taman bersama keluarga atau sahabat bisa menjadi cara ampuh menghabiskan waktu. Anda bisa mengobrol sambil berjalan, atau duduk-duduk sampai menikmati pemandangan.

Berikut ini rekomendasi taman yang ada di Jogja untuk Anda dan keluarga:

Taman Kearifan UGM

Taman ini berada di dalam area kampus UGM. Di taman ini, terdapat area terbuka hijau yang masih memiliki banyak jenis pepohonan besar. Ada pula danau serta jalanan panjang untuk lintasan *jogging*. Tidak ketinggalan, ada

terowongan ikonik sebagai penghubung wilayah Utara dan Selatan taman.

Saat awal pembangunan, Taman Kearifan UGM menjadi ruang untuk penelitian dan juga konservasi. Danau di dalamnya juga menjadi fasilitas pencegah banjir. Beberapa fasilitas lain berupa area bercocok tanam perkotaan, aneka fasilitas rekreasi, ruang rapat dan restoran, serta sistem air siap minum.

Anda bisa mengakses tempat ini dengan bebas dan gratis. Taman Kearifan UGM beralamat di Jalan Prof. DR. Drs Notonagoro, Karang Malang, Caturtunggal, Sleman.

Embung Giwangan

Pembangunan kawasan ini baru selesai. Dari yang awalnya hanya embung, kini sudah tersedia banyak fasilitas penunjang. Salah satunya gedung ala bangunan kuno Eropa yang menjadi galeri berbagai produk seni budaya. Terdapat pula ruang pameran dan *meeting*. Serta tidak ketinggalan, ada panggung terbuka atau amfiteater berkapasitas 500 penonton.

Taman Budaya Embung Giwangan dengan luas keseluruhan 3,5 hektare bisa Anda pakai untuk berjalan-jalan, bahkan berbelanja. Dalam momen-momen khusus, akan banyak acara yang berlangsung di tempat baru ini. Taman Budaya Embung Giwangan berada di Jalan Tegalturi Nomor 54, Giwangan Umbulharjo, Kota Jogja.

Taman Randu Alas UNY

Satu lagi taman yang berada



Instagram: @siuhuzanan

Pengunjung mengabadikan pohon randu alas yang ada di tengah Taman Randu Alas UNY.

dekat kampus. Bagi masyarakat yang ingin ke Taman Randu Alas UNY, bisa melalui pintu gerbang utama UNY atau dari jalan kecil samping perpustakaan pusat. Taman ini terlihat dari sekitar Jalan Colombo.

Setelah ada pemugaran, terdapat undak-undak, yang di dalamnya tersedia petak-petak. Petak-petak taman yang tersebar di beberapa lokasi

bisa menjadi ruang untuk berdiskusi, olahraga ringan, rapat, atau sekadar duduk-duduk santai.

Bagi yang membawa laptop, untuk sembari mengerjakan tugas, tersedia stopkontak sebagai sumber aliran listrik. Taman Randu Alas UNY berlokasi di Jalan Malang, Caturtunggal, Depok, Sleman. Taman ini buka 24 jam.



Istimewa/Pemkot Jogja

Tampak atas area Taman Budaya Embung Giwangan.

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 12 Januari 2025
 Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
 NIP. 19690723 199603 1 005