



MEMACU ADRENALIN DI PANTAI TIMANG, YOGYAKARTA

Putri Jasmine, Mahasiswa STARKI



Gunung Kidul adalah suatu wilayah di bagian selatan Provinsi Yogyakarta. Disebut sebagai ‘Gunung’ karena topografinya berada di daerah pegunungan kapur dengan jalanan yang naik turun dan berkelok-kelok. Sedangkan ‘Kidul’ merupakan bahasa Jawa dari arah ‘Selatan’. Gunung Kidul dikenal sebagai daerah tandus dan sering mengalami kekeringan di musim kemarau. Hal itu telah disampaikan oleh Sapto Wibowo, anggota Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kabupaten Gunung Kidul melalui

website JogjaSuara.com yang ditulis oleh Chandra Iswinarno. Namun, wilayah ini menyimpan berbagai warisan sejarah yang unik, potensi pariwisata, budaya, maupun kuliner.

Meskipun letaknya cukup jauh dari pusat Kota Yogyakarta, tetapi daerah ini sudah terkenal dengan berbagai macam wisata alamnya. Mulai dari air terjun, waduk, sampai pantai-pantai selatan yang memukau dengan pasir putih serta ombak besar. Dari semua obyek wisata pantai Gunung Kidul, ada satu pantai yang memiliki wahana unik



dan memacu adrenalin. Sebut saja Pantai Timang, yang berlokasi di Jl. Pantai Selatan Jawa, Pantai, Purwodadi, Tepus, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Ciri khas dari Pantai Timang bukanlah pemandangan hamparan pasir putih maupun keindahan lautan biru namun sebuah gondola atau jembatan gantung yang digunakan untuk menyeberang ke Pulau Timang. Tidak seperti pulau lainnya yang berupa daratan tanah dengan banyak pepohonan, Pulau Timang ini hanya berupa bukit karang bertebing batu.

Awalnya Pantai Timang bukanlah obyek wisata (pariwisata.com, 2019). Hal itu dikarenakan medannya yang cukup sulit dan tidak dapat dilalui oleh kendaraan pribadi. Awalnya pantai ini hanya sebagai pusat mata pencaharian nelayan sekitar untuk mencari lobster. Hewan laut yang satu ini memang dikenal hidup di karang dan bebatuan,

sehingga menjadi mata pencaharian utama para nelayan. Gondola dan jembatan gantung tersebut dulunya digunakan oleh para nelayan sebagai alat transportasi penyeberangan.

Aktivitas menyeberang dengan gondola ini tergolong ekstrem, karena tepat di bawahnya merupakan kumpulan air laut biru dengan ombak yang ganas. Selama cuaca sedang cerah, ombak tersebut akan tenang. Namun apabila cuaca sedang kurang baik, Anda dapat tersiram ombak meskipun berada di ketinggian yang cukup tinggi. Terlebih lagi jarak dari Pantai Timang ke Pulau Timang lumayan jauh, yakni 100 meter.

Letak Pantai Timang berada di Dusun Danggolo, Desa Purwodadi, Kecamatan Tepus, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Anda harus menempuh perjalanan kurang lebih 2-3 jam dari pusat kota Yogyakarta. Untuk alat transportasi disarankan untuk menggunakan kendaraan pribadi. Namun ketika sampai di lahan parkir Pantai Timang, Anda harus menyewa mobil Jeep dikarenakan kondisi jalan yang sangat terjal dan sulit untuk dilalui kendaraan pribadi. Harga sewa mobil jeep untuk digunakan ke Pantai Timang berkisar antara 300 – 400 ribu untuk empat orang penumpang.

Daya tarik di Pantai Timang adalah Gondola. Tanpa wahana ini, mungkin saja Pantai Timang kurang menarik. Sebab, yang menjadikannya terkenal adalah gondolanya. Jangan bayangkan Anda akan menaiki gondola yang memiliki pintu dan kaca. Gondola di Pantai Timang ini masih sangat tradisional, hanya terbuat dari kayu dan ditarik secara manual oleh petugas menggunakan tali tambang. Inilah yang menjadi poin penting mengapa gondola Pantai Timang tergolong aktivitas ekstrem. Anda membutuhkan mental dan

nyali besar untuk melewati keganasan ombak di bawahnya. Untuk mencoba menikmati wahana ekstrem Gondola, Anda harus berani mengocek harga 100-200 ribu per orangnya.

Selain Gondola, ada juga pilihan wahana ekstrem jembatan gantung untuk menyebrang ke Pulau Timang. Anda dapat merasakan ketegangan yang begitu mendalam saat berjalan melalui jembatan gantung ini yang hanya terbuat dari kayu dan tali tambang. Untuk menaiki jembatan gantung, Anda diharuskan membayar 100-150 ribu per orangnya. Jika kalian ingin mengunjungi Pantai Timang, waktu yang disarankan adalah pagi hari sebelum pukul 11, karena jika berkunjung diatas pukul 11 maka kita akan merasakan cuaca yang sangat terik serta pengunjung yang sudah berjubel antri ke pantai tersebut.

Banyak sekali manfaat bagi kesehatan yang akan kita dapatkan ketika berlibur ke pantai. Dikutip dari liputan6.com (2019), studi yang dilakukan di Washington University dan UC Irvine menemukan bahwa liburan ke pantai mampu meningkatkan kreativitas, mengurangi depresi dan kecemasan, serta mengembalikan kesehatan mental. Orfeu Buxton, profesor kesehatan dari Pennsylvania State University mengatakan bahwa gemerisik

debur ombak di pantai bersama desiran pasir pun hembusan angin laut dapat memberikan sensasi menenangkan bagi tubuh. Udara laut dipercaya dapat membantu agar kualitas tidur menjadi lebih baik.

Dikutip dari laman Halodoc.com (2019), Dr. Natasha Bijlani, seorang konsultan psikiater di Rumah Sakit Roehampton di London, Inggris mengatakan bahwa udara laut sangat baik untuk memperbaiki kualitas tidur. Hal itu dikarenakan udara laut mengandung kadar oksigen yang lebih tinggi yang dapat membantu merilekskan tubuh. Suara ombak juga dipercaya dapat membantu menjernihkan pikiran, menurunkan tingkat stres dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Suasana laut juga dapat menimbulkan perasaan kagum dan kehadirannya dapat membantu menghilangkan stress. Dengan manajemen waktu berlibur yang baik, maka pantai menjadi salah satu prioritas utama, terutama bagi kaum urban yang penuh dengan kesibukan kerja. Bekerja itu baik tapi harus menjaga keseimbangan hidup. Dengan relaksasi atau liburan ke pantai dapat menghilangkan kejenuhan dalam bekerja sehingga semangat dan jiwa kita disegarkan kembali./ES/

Daftar Referensi

- <https://pariwisataku.com/wisata-pantai-timang-jogja/>
- <https://piknikasik.com/memaju-adrenaline-dengan-gondola-tradisional-pantai-timang-gunung-kidul-jogja>
- <https://www.maioloo.com/tempat-wisata/yogyakarta-jogja/pantai-timang/>
- <https://doktersehat.com/ingin-hidup-lebih-bahagia-tinggallah-di-rumah-yang-berlokasi-disini/>
- <https://www.liputan6.com/health/read/3884974/5-alasan-ilmiah-suasana-pantai-baik-untuk-kesehatan-mental>
- <https://www.halodoc.com/sering-ke-pantai-bagus-untuk-kesehatan-mental>