

5 Manfaat Musik Bagi Kesehatan Tubuh

Kamis, 12 April 2018 | 14:00 WIB

Musik adalah medium yang sangat kuat. Bukan cuma dapat membuat Anda ikut bersenandung dan menggerakkan badan, melainkan juga bermanfaat bagi kesehatan.

Berikut adalah lima alasan kita harus mendengarkan musik setiap hari:

1. Mengurangi rasa sakit

Sebuah studi yang dimuat dalam jurnal *Frontiers in Psychology* menemukan bahwa ketika pasien *fibromyalgia* mendengarkan musik yang mereka sukai selama 10 menit, detak jantungnya jadi lebih lambat dari 120 denyut per menit. Pasien juga mengatakan, rasa sakit yang dirasakan berkurang.

Sebaliknya, ketika mendengarkan suara bising, rasa sakit meningkat. Mobilitas para pasien juga membaik dengan mendengarkan musik.

2. Membantu Anda lebih fokus

Besok, jika Anda perlu menyiapkan presentasi untuk kuliah atau kerja, kerjakan sambil mendengarkan musik klasik.

Penelitian tahun 2007 oleh Stanford University School of Medicine menemukan bahwa musik dari Zaman Barok akhir dapat mengubah bagian tertentu di otak sehingga orang yang mendengarkannya bisa lebih fokus dalam bekerja.

3. Meningkatkan performa olahraga

Mendengarkan lagu Beyonce bisa jadi perintang waktu ketika harus menunggu pelatih datang. Namun, tahukah Anda bahwa musik juga dapat membantu Anda menyelesaikan sesi latihan yang berat?

Penelitian terhadap 20 orang dewasa yang aktif latihan interval menunjukkan bahwa musik membuat sesi olahraga menjadi lebih bisa dinikmati dan meningkatkan vitalitas. Alhasil, olahraga yang berat sekalipun jadi terasa lebih ringan dengan adanya musik favorit.

4. Meningkatkan *mood*

Menurut sebuah studi tahun 2011 yang dipublikasikan dalam jurnal *Nature Neuroscience*, lagu-lagu klasik dapat mendorong pelepasan dopamin, zat kimia dalam otak yang membuat seseorang bergembira.

Cobalah dengarkan lagu “Clair de Lune” oleh Claude Debussy, “New World Symphony—Movement 4” oleh Antonin Dvorak, dan “First Breath After Coma” oleh Alexander Keats. Musik mereka telah terbukti secara sains bisa membuat pendengarnya bergembira.

5. Menenangkan hati

Jalanan macet tentu membuat siapa pun stres dan mudah marah. Jika Anda terjebak kemacetan, coba dengarkan musik *mellow*.

Menurut sebuah studi yang dipublikasikan oleh jurnal *Ergonomic* tahun 2013, musik dengan irama kencang dan cepat dapat membuat orang bahagia, tetapi musik dengan irama tenang dan lambat bisa membuat orang lebih tenang dan meningkatkan kemampuan mengemudi, sesuatu yang sangat diperlukan saat berkendara di jalan yang padat dan penuh tantangan.

Penulis :

Editor : [Julie Erikania](#)