

Musik, Manfaatnya Bagi PTSD dan ADHD

Rabu, 21 Maret 2018 | 11:00 WIB

<http://nationalgeographic.grid.id/read/13309749/musik-manfaatnya-bagi-ptsd-dan-adhd>



Pernahkah anda merasakan kegiatan berolahraga atau membersihkan rumah jauh lebih mudah ketika dilakukan sembari mendengarkan musik pop yang menarik?

Atau mungkin kualitas membaca dan menulis menjadi lebih tinggi ketika anda menggunakan instrumental orkestra bermain sebagai latarnya? Tampaknya banyak dari kita merasakan bahwa soundtrack tertentu dapat meringankan tugas yang sedang dikerjakan.

Lebih dari itu, ternyata musik tidak hanya mampu membuat pekerjaan menjadi lebih menyenangkan, Terapi musik telah terbukti efektif dalam mengobati berbagai gangguan medis seperti amnesia, penyakit jantung, stroke, dan demensia.

Baca juga: [Seratus Tahun yang Lalu, Musik Jazz Hadir di Eropa](#)

Asal muasal adanya terapi musik ini dapat kita telusuri pada Angkatan Darat AS khususnya pada tahun 1945, ketika itu musik digunakan untuk rekondisi pemulihan di antara anggota layanan yang berada di rumah sakit Angkatan Darat.

"Terapi musik adalah metode pengobatan yang dinamis untuk anggota layanan pulih dari luka perang yang tak terlihat," kata Hannah Bronson, salah satu penulis dari makalah baru berjudul *'Music Therapy Treatment of Active Duty Military: An Overview of Intensive Outpatient and Longitudinal Care Programs'*. yang diterbitkan dalam jurnal *Music Therapy Perspectives*, penelitian ini menyoroti bagaimana musik membangun kembali koneksi saraf yang rusak dan membantu pelepasan dopamin untuk membantu anggota layanan yang menderita cedera otak traumatis dan PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder).

Secara signifikan, terlihat peningkatan hasil pasien dan tingkat kelangsungan hidup, musik dan seni kreatif lainnya telah menjadi semakin populer dalam beberapa tahun terakhir untuk pengobatan cedera psikologis yang berkaitan dengan perang. Para ahli juga mendukung kekuatan ritme dalam mengobati orang dengan gangguan psikologi.

Baca juga: [Musik Heavy Metal Picu Gangguan Mental?](#)

Dalam istilah sederhana, *ADDitude Magazine* menjelaskan bagaimana musik membangun fokus dengan memberikan rasa struktur pada pikiran. "Musik adalah irama, irama adalah struktur, dan struktur menenangkan otak penderita ADHD yang berjuang untuk mengatur dirinya sendiri agar tetap berada di jalur linear," jelas Anni Layne Rodgers dalam tulisannya.

Untuk menyelidiki bagaimana hubungan antara osilasi otak dan perilaku, para peneliti dari McGill University merilis sebuah penelitian yang didasarkan pada audio entrainment, menunjukkan bagaimana aktivitas ritmik otak dapat dimanipulasi untuk meningkatkan kinerja. Penelitian berjudul '*Selective Entrainment of Theta Oscillations in Dorsal Stream Causally Enhances Auditory Working Memory Performance*' diterbitkan pada 23 Maret 2017 dalam jurnal ilmiah Cell.

Studi ini adalah salah satu di antara banyak penelitian yang didukung oleh ilmu pengetahuan bahwa Brain.fm didasarkan pada. Perusahaan menyatakan harapan bahwa sesi Fokus, yang berdampak osilasi saraf untuk membantu perhatian yang berkelanjutan, suatu hari bisa menjadi pengganti non-invasif untuk pengobatan ADHD.

Penulis :

Editor : [Ema Indah Ruhana](#)