

Benarkah Musik Bisa Jaga Kesehatan Mental dan Fisik?



Annisa Bella: <http://marketeers.com>, May 30, 2018



Mendengarkan musik sebagaimana dilansir dari Medical News Today ternyata terbukti bermanfaat bagi kesehatan mental dan fisik. Sebuah studi menemukan, kegiatan tersebut dapat membantu menurunkan tingkat stres.

Untuk mendapatkan gambaran tentang seberapa banyak musik berpengaruh pada otak, sebuah penelitian pada 2011 membandingkan respon otak terhadap musik dengan reaksi terhadap makanan dan seks. Hal ini lantaran perasaan menyenangkan yang berasal dari ketiganya didorong oleh pelepasan neurotransmitter dopamine.

Studi ini menemukan ketika seseorang mendengarkan musik maka sistem kekebalan tubuh dapat meningkat. Begitu pula dengan tingkat kecemasan dan depresi.

Bagi pasien yang tengah menunggu operasi, kegiatan mendengarkan musik lebih efektif dalam mengurangi kecemasan. Hal ini dikarenakan hormon stres atau kortisol yang lebih rendah.

