

Olahraga Sambil Dengarkan Musik Bakar Lebih Banyak Kalori

<https://cantik.tempo.co/read/1068783/olahraga-sambil-dengarkan-musik-bakar-lebih-banyak-kalori>

Editor:

Yunia Pratiwi

Senin, 12 Maret 2018 07:10 WIB



Ilustrasi wanita olahraga. shutterstock.com

TEMPO.CO, Jakarta - Pasang headset atau headphone Anda ketika [berolahraga](#). Pasalnya menurut penelitian terbaru, musik membuat Anda berolahraga lebih lama.

Hasil penelitian yang dipresentasikan dalam pertemuan tahunan American College of Cardiology ke 67 menyimpulkan rata-rata pelari yang mendengarkan musik mampu berlari 50,6 detik lebih lama dibanding mereka yang tidak mendengarkan musik.

Tak hanya itu, para peneliti menunjukkan mereka yang mendengar musik punya ekuivalen metabolik (MET) yang panjang. Satu MET pada orang dewasa setara dengan 1 kalori tiap 2,2 pon (atau 0,99 kilo gram) berat badan per jam. Singkatnya, mereka yang mendengar musik ketika berolahraga akan membakar lebih banyak kalori dan energi.



Siapkan headset sebelum mulai latihan (Depositphotos)

Penelitian ini dilakukan terhadap 127 orang yang berlari di atas treadmill. Sebagian responden diperdengarkan musik, sedangkan sisanya tidak mendengar musik.

Penelitian lain juga dilakukan Brunel University. Kesimpulannya, musik juga bermanfaat membuat [olahraga](#) terasa lebih menyenangkan. Setelah memonitor gelombang otak 24 pelari, peneliti menemukan pelari yang mendengarkan lagu 13 persen jauh merasa lebih senang dibanding mereka yang mendengar radio podcast kala berolahraga.

Tes kardiak menunjukkan efek musik terkoneksi langsung dengan jantung. Artinya, semakin Anda termotivasi untuk berolahraga, semakin baik kesehatan jantung Anda. Semakin baik kesehatan jantung Anda, semakin lama durasi Anda berolahraga.