

# Penelitian Membuktikan Main Musik Baik buat Kesehatan

<https://gaya.tempo.co/read/1283798/penelitian-membuktikan-main-musik-baik-buat-kesehatan/full&view=ok>

Oleh : Yayuk Widiyarti (Ed)

15-Desember-2019



*Para musisi gamelan adalah warga Rusia. Mereka piawai memainkan tidak hanya satu alat musik gamelan, tetapi yang lainnya. Dok. KBRI Rusia*

TEMPO.CO, Jakarta - Sejumlah besar penelitian terbaru menunjukkan bahwa mendengarkan musik dapat membantu meningkatkan kesehatan kognitif dan fisik seseorang, serta meningkatkan daya tahan mereka terhadap stres. Penelitian baru dari Inggris menunjukkan bahwa orang-orang yang bermain di kelompok musik tiup mengalami beragam manfaat kesehatan mental dan fisik, sebagian dari memainkan alat musik, dan sebagian lain berkat perasaan inklusi dalam kelompok.

Menurut penelitian Medical News Today baru-baru ini, upaya pasif ini dapat melindungi kesehatan kardiovaskular dari penyebab stres sehari-hari dan mengurangi kecemasan sebelum prosedur pembedahan. Hal ini juga dapat meningkatkan efektivitas pengobatan nyeri dan bahkan membantu orang dengan Alzheimer mengelola gejala mereka.

Menurut sebuah penelitian di Universitas Sheffield di Inggris, individu yang bermain di kelompok musik tiup setidaknya dapat menuai banyak manfaat dari aktivitas musik mereka. Penelitian ini berasal dari laporan 346 orang dewasa yang bermain di kelompok musik itu.

Dalam survei, para peneliti meminta peserta untuk menjawab pertanyaan tentang bagaimana mereka memandang kesehatan fisik dan psikologis sendiri, serta kesejahteraan sosial, emosional, dan spiritual sejak bergabung dengan sebuah kelompok musik tiup. Untuk menganalisis tanggapan, tim menggunakan pendekatan statistik khusus dalam kombinasi dengan metode kualitatif yang disebut analisis tematik terapan.

Tim peneliti menemukan bahwa 203 responden telah memperlihatkan perubahan positif dalam kesehatan pernapasan sejak bermain instrumen musik tiup. Bermain di sebuah kelompok musik tiup, para responden ini melaporkan mengalami peningkatan kontrol napas, memperluas kapasitas paru-paru, dan dalam beberapa kasus bahkan mungkin telah memperbaiki gejala-gejala kondisi pernapasan yang beberapa orang telah menerima diagnosis.

Misalnya, seorang anggota kelompok yang telah bergabung selama 20 tahun dan menderita asma mengatakan bahwa bermain di band itu telah membantunya mengelola kondisinya dengan lebih baik.

"Saya menderita asma, dan itu telah membantu saya mendapatkan kontrol yang besar atas pernapasan saya," katanya.

Sejumlah besar orang yang mengisi survei juga melaporkan berpartisipasi dalam kelompok musik tiup memiliki dampak positif pada tingkat kebugaran atau aktivitas fisik.

"Olahraga tidak terbatas pada bernapas dan bermain musik. Mengatur kursi, memindahkan instrumen ke arena, dan lain-lain juga berkontribusi untuk menjaga saya tetap bugar dan aktif," kata seorang responden.

Bermain di sebuah kelompok musik tiup tampaknya juga membawa banyak manfaat mental dan emosional. Banyak responden melaporkan tingkat stres yang lebih rendah atau memiliki peningkatan ketahanan terhadap peristiwa stres, serta kesehatan mental yang lebih baik secara keseluruhan.

Beberapa orang menemukan memainkan alat musik memberikan pengalih perhatian dari kekhawatiran sehari-hari dan peristiwa yang tidak menyenangkan, dan satu orang membandingkan pengalaman berfokus pada konduktor dengan meditasi.

"Bermain musik harus berkonsentrasi, dan mengikuti konduktor, pengalaman psikologis pembersihan yang luar biasa," kata orang ini. "Memfokuskan 100 persen konsentrasi pada satu hal dapat seperti meditasi pada waktu dan terasa sangat sehat dan bermanfaat."

Aspek lain yang dianggap penting oleh pemain musik tiup dalam meningkatkan rasa kebahagiaan adalah sisi sosial berada dalam band, berteman, dan memiliki rasa memiliki dalam suatu kelompok.

"Jika siap untuk menghabiskan waktu dan upaya untuk menguasai instrumen kuningan, Anda tidak akan pernah kesepian atau bosan lagi," seorang responden menekankan.

Terhadap hal ini, ia menambahkan, "Ini, pada gilirannya akan mengarah pada interaksi sosial yang hebat dengan orang-orang yang memiliki minat musik yang sama."

"Penelitian kami telah menunjukkan dengan jelas bahwa bermain di band kuningan dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik, psikologis, dan sosial individu. Para pemain melaporkan peningkatan yang dirasakan dalam kesehatan pernapasan dan kardiovaskular, kebugaran umum, keterampilan kognitif, kesejahteraan mental, dan keterlibatan sosial," jelas rekan penulis studi, Michael Bonshor.

Itulah sebabnya, menurut peneliti, lebih banyak orang mungkin ingin mempertimbangkan, jika mungkin, mempelajari instrumen dan bergabung dengan sebuah band, hanya untuk bersenang-senang.