



Manfaat Mendengarkan Musik yang dianggap Sepele

Musik adalah suara yang disusun demikian rupa sehingga mengandung irama, lagu, dan keharmonisan terutama dari suara yang dihasilkan dari alat-alat yang dapat menghasilkan irama. Walaupun musik adalah sejenis fenomena intuisi, untuk mencipta, memperbaiki dan mempersembahkannya adalah suatu bentuk seni. Tapi Manfaat Mendengarkan Musik yang dianggap Sepele.

Mendengarkan musik, akan merubah suasana hati. Terkadang mendengarkan musik dapat mewakili perasaan yang sedang dialami. Tak jarang air mata akan berlinang jika mendengarkan musik yang menyentuh hati. Musik memang berpengaruh dalam kehidupan.

Manfaat Mendengarkan Musik yang dianggap Sepele

Berikut beberapa manfaat dari mendengarkan musik:

1. Membuat Tidur Lebih Nyenyak

Jika sedang sulit tidur coba nyalakan musik, terutama musik klasik. Kamu akan merasakan mengantuk dan akan membuat tidurmu nyenyak.

2. Menghilangkan Rasa Sakit

Mendengarkan musik pada saat sakit akan memberikan pengaruh positif, merangsang otak untuk melepaskan rasa sakit dan menggantikan menjadi rasa senang, bahagia dan rileks

3. Meningkatkan Kinerja Otak





Manfaat Mendengarkan Musik yang dianggap Sepele

Pada saat kita sedang fokus mengerjakan sesuatu sambil mendengarkan musik maka kemampuan multitasking akan meningkat. Musik beat akan meningkatkan semangat untuk menyelesaikan tugas. Sedangkan musik slow akan meningkatkan daya ingat.

4. Menurunkan Tekanan Darah

Mendengarkan musik ternyata dapat membantu menurunkan tekanan darah bagi penderita tekanan darah tinggi. Cara kerjanya yaitu memberikan efek rileks dan menenangkan.

Baca Juga :

- [Benarkah, Manfaat Kopi Hijau Bikin Langsing?](#)
- [Makanan Sehat Ini Ternyata Pemicu Timbulnya Jerawat](#)

5. Mengurangi Stres

Salah satu tujuan mendengarkan musik adalah mengatasi stres. Musik membuat pendengarnya tenang dan rileks. Emosi yang membuat stres secara tidak langsung tersalurkan. Sehingga beban pikiran berkurang membuat stres hilang.

Itulah Manfaat Mendengarkan Musik yang dianggap Sepele. Musik bagaikan obat yang dapat mempengaruhi jiwa, dan memberi ketenangan bagi yang mendengarkan. semoga bermanfaat.