Prolite – Terapi Lembut dari Nada: Bagaimana Musik Klasik Menyembuhkan Pikiran dan Tubuh

Pernah nggak sih kamu tiba-tiba merasa lebih rileks setelah mendengarkan alunan lembut piano atau suara biola yang menenangkan? Ya, itu bukan kebetulan. Musik klasik ternyata punya efek luar biasa terhadap tubuh dan pikiran kita.

Bukan cuma bikin suasana hati jadi adem, tapi juga bisa bantu menurunkan stres, meningkatkan fokus, bahkan menjaga kesehatan jantung. Menarik banget kan?

Yuk, kita bahas lebih dalam tentang kenapa musik klasik bisa jadi sahabat terbaik buat kesehatan mental dan fisik kamu!

Baca Juga:Mengenal Teureubangan, Warisan Seni Dakwah Islam Jawa Barat yang Terus Bergema di Rancaekek

Musik Klasik & Stres: Bagaimana Tubuh Merespons Irama

Musik klasik, terutama dengan tempo lambat dan nada lembut, punya kemampuan memengaruhi sistem saraf otonom kita. Sistem ini mengatur detak jantung, tekanan darah, dan pernapasan.

Menurut penelitian dari *Frontiers in Psychology* (2024), mendengarkan musik klasik dapat menurunkan aktivitas saraf simpatik (yang memicu stres) dan meningkatkan kerja saraf parasimpatik melalui vagus nerve — saraf yang berperan penting dalam relaksasi tubuh.

Baca Juga:Bingung Pilih Aplikasi Investasi? Ini Ciri Aplikasi Investasi Terbaik untuk Pemula di 2026

Baca Selanjutnya
Bosan di Waktu Luang? Yuk Coba 5 Website Game Online Gratis Ini!