

# TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM (MENDENGAR MUSIK RELIGI)



*Oleh*

*Aristiningsih Tuguis*

20160305089

PROFESI NERS

## Pengertian!

Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena kita tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik. Terapi musik sangat mudah diterima organ pendengaran kita dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi (sistem limbik).



## Jenis-jenis musik !

### 1. Musik klasik

Musik klasik disebut juga dengan dampak mozart yaitu teori yang menyatakan bahwa dengan mendengarkan musik klasik kepada bayi ketika masih dalam kandungan.

### 2. Musik Barok

Musik jenis ini dapat menimbulkan rasa tenang dan nyaman, membangkitkan suasana yang positif dalam bermain musik jenis ini cenderung mendorong untuk berani bereksplorasi dalam suasana yang menggembirakan.

### 3. Musik *nature sounds*

Musik ini bukan merupakan bagian dari musik klasik. Musik jenis ini justru merupakan temuan baru akibat modernisasi teknologi

*Terima Kasih*



*Semoga Bermanfaat*



Ada dua macam metode terapi music !!

#### 1. Terapi Musik Aktif

Dalam terapi musik aktif pasien diajak bernyanyi, belajar main menggunakan alat musik, menirukan nada-nada, bahkan membuat lagu singkat. Dengan kata lain pasien berinteraksi aktif dengan dunia musik.

#### 2. Terapi Musik Pasif

Ini adalah terapi musik yang murah, mudah dan efektif. Pasien tinggal mendengarkan dan menghayati suatu alunan musik tertentu yang disesuaikan dengan masalahnya.

#### **Manfaat terapi musik !!**

1. Relaksasi, Mengistirahatkan Tubuh dan Pikiran
2. Meningkatkan Kecerdasan.
3. Meningkatkan Motivasi.
4. Pengembangan Diri.
5. Meningkatkan Kemampuan Mengingat.
6. Mengurangi Rasa Sakit.
7. Menyeimbangkan Tubuh