

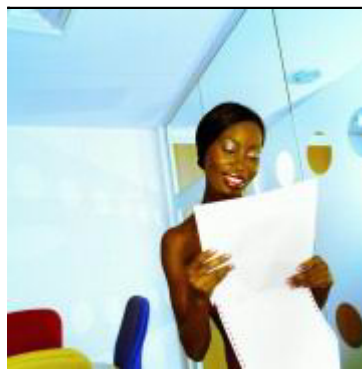
» Halaman Muka

» Aktual Hari Ini

» Berita Kriminal

ALTERNATIF

Puisi dan kesehatan jantung



Siapa sangka, puisi atau membaca puisi dengan suara yang keras dan benar, atau berdeklamasi, ternyata dapat menyehatkan jantung pembacanya. Temuan ini dilaporkan dalam "International Journal of Cardiology" oleh Dietrich von Bonin dari University of Berne di Swiss dan Dr. Henrik Bettermann dari University of Witten/Herdecke di Jerman.

"Temuan kami memperlihatkan, efek pelepasan stres dari pembacaan puisi dapat menghasilkan rileksasi yang mendalam," kata kedua peneliti tersebut.

Bahkan, "Efek ini tidak hanya bermanfaat dalam pengendalian stres, tapi juga untuk pencegahan sakit jantung atau penyakit lain yang berkaitan dengan ketidaknormalan pernapasan," tambahnya.

Peneliti menginvestigasi efek pembacaan puisi pada detak jantung yang dilakukan sejumlah pasien. Setelah detak jantung mereka diukur dalam periode 15 menit, mereka kemudian diminta berdeklamasi selama 30 menit, atau menghabiskan waktu yang sama untuk bercakap-cakap. Kemudian detak jantung mereka diukur lagi, juga dalam periode 15 menit.

Setelah pembacaan puisi itu, detak jantung pasien melambat mengimbangi irama pernapasan mereka dengan "interaksi yang harmonis." Hasil serupa tidak didapat oleh mereka yang menghabiskan waktu dengan bercakap-cakap.

"Kami menyarankan untuk menggalakkan ketrampilan lama seperti pembacaan puisi dengan ritmik tak hanya untuk terapi, tapi juga dalam pendidikan, guna mengoptimalkan pencegahansakit jantung sejak dini dan mengatasi gangguan yang berkaitan dengan stres lainnya," seru von Bonin dan Bettermann.

Waduh, asyuk sungguh ya? (snr/CN02)

