



## Studi Baru: Menari Adalah Latihan Terbaik Melawan Depresi

### Description

#### Manfaat Menari untuk Kesehatan Mental Menurut Sebuah Studi Baru

Sebuah studi baru menunjukkan bahwa menari adalah salah satu bentuk terbaik dari pengobatan untuk depresi. Para peneliti Australia telah menerbitkan sebuah studi yang menunjukkan bahwa bentuk olahraga terbaik untuk mengobati depresi adalah menari, mengalahkan beberapa jenis olahraga lain seperti berjalan atau jogging, yoga, tai chi, dan latihan kekuatan. Dalam studi ini, para peneliti meneliti 218 studi yang melibatkan 14.170 peserta dan menemukan bahwa menari menjadi bentuk olahraga yang paling efektif dalam mengurangi gejala depresi.

#### Mengapa Menari Menjadi Pilihan Terbaik untuk Mengobati Depresi?

Menurut peneliti, menari adalah bentuk olahraga yang konsisten memperbaiki gejala dari orang yang menderita depresi. Hal ini membuat banyak orang merasa tertarik untuk mengetahui manfaat menari untuk kesehatan mental. Sendiri kurang lebih menunjukkan bahwa menari memiliki banyak manfaat bagi kesehatan mental, termasuk meningkatkan aktivitas neurotransmitter di otak, meningkatkan rasa percaya diri, serta meningkatkan kesadaran diri.

#### Respon dari Berbagai Kalangan terhadap Studi Menari dan Depresi

Studi ini mendapat respon positif dari berbagai kalangan. Ilmuwan dan penulis Erik Hoel bahkan mengatakan bahwa "menari memiliki efek terbesar dari \*setiap bentuk pengobatan\* untuk depresi. Itu cukup indah." Bahkan, pemilik X Elon Musk ikut memberikan tanggapan dengan mengatakan "Mungkin saya harus mencobanya."

#### Kesimpulan

Ternyata, menari memiliki dampak yang jauh lebih kuat daripada yang kita pikirkan. Hal ini menunjukkan bahwa bentuk pengobatan tradisional masih memiliki kekuatan dalam dunia medis modern. Dengan banyak manfaat positif yang ditawarkan, tidak mengherankan jika menari dianggap sebagai bentuk terapi somatik yang bergantung pada gerakan tubuh untuk pelepasan emosi. Jadi, jika Anda mencari cara untuk meningkatkan kesehatan mental Anda, menari mungkin menjadi pilihan yang

layak untuk dicoba.

## Ringkasan

Studi terbaru menunjukkan bahwa menari adalah salah satu bentuk terbaik untuk mengobati depresi. Peneliti Australia telah menerbitkan studi yang menunjukkan bahwa bentuk olahraga terbaik untuk mengobati depresi adalah menari, mengalahkan beberapa olahraga lain termasuk jalan kaki atau jogging, yoga, tai chi, dan latihan kekuatan di antaranya. Bagaimana pendapat kamu tentang temuan ini? Apakah kamu percaya bahwa menari dapat memiliki dampak besar pada kesehatan mental? Apakah kamu memiliki pengalaman pribadi dengan menggunakan menari sebagai bentuk terapi? Ayo bagikan pendapat atau pengalaman kamu di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark