

ABSTRACT

The most important thing in human life is health. One of the things that can be done to maintain health besides eat healthy food and get enough rest is to do physical activity. Unfortunately, the majority of Indonesian people have understood the importance of regular physical activity, but not many people do it in daily life. The amount of time that Indonesian people spent to do physical activity every week is still below the amount of time recommended by the experts, which is 3 hours per week. This happens because the most of Indonesian people prefer to do passive activities than physical activity to release stress. So, we have to find ways to make physical activities become more fun in order to make people willing to do physical activity. Today, music is believed to be one of the factors that can make physical activity become more fun. The purpose of the study was to investigate the effect of music to the human physical condition, especially human energy expenditure during physical activity.

Participants in this study were 15 female and 15 male. Each respondent was asked to perform treadmill exercise at 70% heart rate maximum in four experimental conditions: without music, rock music, electronic music, and pop music.

Results from this study showed that the rock and electronic music has no effect on energy expenditure during physical activity, while pop music can minimize energy expenditure during physical activity.

Keywords: Music, Physical Activity, Energy Expenditure

INTISARI

Kesehatan adalah hal yang penting dalam kehidupan manusia. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan selain memakan makanan sehat dan beristirahat dengan cukup adalah memenuhi kebutuhan aktivitas fisik. Sayangnya, meskipun sebagian besar masyarakat Indonesia telah memahami pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur, belum banyak yang benar-benar melakukannya dalam keseharian. Jumlah waktu yang dihabiskan masyarakat Indonesia untuk melakukan aktivitas fisik setiap minggu masih berada di bawah jumlah waktu yang dianjurkan oleh para ahli, yaitu 3 jam per minggu. Hal ini terjadi karena sebagian besar masyarakat Indonesia lebih memilih untuk melakukan kegiatan pasif untuk melepaskan stres dibanding melakukan aktivitas melepaskan stres dibanding berolahraga. Untuk itu, perlu dicari cara agar kegiatan olahraga dapat dilakukan dengan lebih menyenangkan agar semakin banyak masyarakat yang melakukan aktivitas fisik secara teratur. Dewasa ini, musik dipercaya sebagai salah satu faktor yang dapat membuat aktivitas fisik terasa lebih menyenangkan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah musik berpengaruh terhadap kondisi fisik manusia, khususnya *energy expenditure* manusia saat melakukan aktivitas fisik.

Dalam penelitian ini, digunakan sampel sebanyak 15 responden perempuan dan 15 responden laki-laki. Setiap responden diminta melakukan aktivitas fisik dengan menggunakan *treadmill* dengan kecepatan berdasarkan 70% denyut jantung maksimalnya dalam 4 kondisi yang berbeda, yaitu tanpa musik, serta dengan mendengarkan musik rock, electronic, dan pop.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa musik rock dan electronic tidak berpengaruh terhadap *energy expenditure* saat melakukan aktivitas fisik, sedangkan musik pop dapat menurunkan *energy expenditure* saat melakukan aktivitas fisik.

Kata kunci: Musik, Aktivitas fisik, *Energy Expenditure*