

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Terapi Musik

1. Definisi Musik

Ada beberapa definisi dan pendapat mengenai musik menurut beberapa filsuf, penulis, musikolog maupun penyair, diantaranya adalah sebagai berikut :¹¹

- a. Schopenhauer, seorang filsuf dari Jerman pada abad ke-19, yang mengatakan bahwa musik adalah melodi yang syairnya adalah alam semesta.
- b. David Ewen, mendefinisikan musik sebagai ilmu pengetahuan dan seni tentang kombinasi titik dari nada-nada, baik vocal maupun instrumental. Musik meliputi melodi dan harmoni sebagai ekspresi dari segala sesuatu yang ingin diungkapkan terutama aspek emosional.
- c. Suhastjarja, seorang dosen senior Fakultas Kesenian Institut Seni Indonesia Yogyakarta, mengemukakan pendapatnya mengenai musik adalah ungkapan rasa indah manusia dalam bentuk konsep pemikiran yang bulat, dalam wujud nada-nada atau bunyi lainnya yang mengandung ritme dan harmoni serta mempunyai suatu bentuk dalam ruang waktu yang dikenal oleh diri sendiri dan manusia lain dalam lingkungan hidupnya sehingga dapat dimengerti dan dinimkatinya.

- d. Dello Joio, seorang komponis Amerika, memberikan pendapatnya tentang musik yaitu bahwa mengenal musik dapat memperluas pengetahuan dan pandangan selain juga mengenal banyak hal lain diluar musik. Pengenalan terhadap musik akan menumbuhkan rasa penghargaan akan nilai seni, selain menyadari akan dimensi lain dari suatu kenyataan yang selama ini tersembunyi.
- e. Adjie Esa Poetra, seorang musisi dari Indonesia, mendefinisikan musik adalah kesenian yang bersumber dari bunyi. Menurutnya ada empat unsur dalam musik, yaitu dinamik (kuat lemahnya bunyi), nada (bunyi yang teratur), unsur waktu (panjang pendek suatu bunyi yang ditentukan dari hitungan atau ketukan nada), dan timbre (warna suara).

2. Definisi Terapi Musik

Terapi musik adalah usaha meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya yang diorganisir sedemikian rupa hingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental.¹⁹

Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal

ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal. Perlu diingat bahwa banyak dari proses dalam hidup kita selalu ber-irama. Sebagai contoh, nafas kita, detak jantung, dan pulsasi semuanya berulang dan berirama.¹⁹

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).¹⁹

Pengaruh musik sangat besar bagi pikiran dan tubuh manusia. Contohnya, ketika seseorang mendengarkan suatu alunan musik (meskipun tanpa lagu), maka seketika orang tersebut bisa merasakan efek dari musik tersebut. Ada musik yang membuat seseorang gembira, sedih, terharu, terasa sunyi, semangat, mengingatkan masa lalu dan lain-lain.¹⁰

Salah satu figur yang paling berperan dalam terapi musik di awal abad ke-20 adalah Eva Vescelius yang banyak mempublikasikan terapi musik lewat tulisan-tulisannya. Ia percaya bahwa objek dari terapi musik adalah melakukan penyetaraan atau harmonisasi terhadap seseorang melalui vibrasi. Demikian pula dengan Margaret Anderton, seorang guru piano berkebangsaan Inggris, yang mengemukakan tentang efek alat musik

(khusus untuk pasien dengan kendala psikologis) karena hasil penelitiannya menunjukkan bahwa timbre (warna suara) musik dapat menimbulkan efek terapeutik.²⁰

3. Jenis Terapi Musik

Pada dasarnya hampir semua jenis musik bisa digunakan untuk terapi musik. Namun kita harus tahu pengaruh setiap jenis musik terhadap pikiran. Setiap nada, melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya musik akan memberi pengaruh berbeda kepada pikiran dan tubuh kita. Dalam terapi musik, komposisi musik disesuaikan dengan masalah atau tujuan yang ingin kita capai.

Musik sangat mempengaruhi kehidupan manusia. Musik memiliki 3 bagian penting yaitu beat, ritme, dan harmony. Beat mempengaruhi tubuh, ritme mempengaruhi jiwa, sedangkan harmony mempengaruhi roh.

Contoh paling nyata bahwa beat sangat mempengaruhi tubuh adalah dalam konser musik rock. Bisa dipastikan tidak ada penonton maupun pemain dalam konser musik rock yang tubuhnya tidak bergerak. Semuanya bergoyang dengan dahsyat, bahkan cenderung lepas kontrol. Salah satu gerakan yang populer saat mendengarkan music rock adalah "head banger", suatu gerakan memutar-mutar kepala mengikuti irama music rock yang kencang. Dan tubuh itu mengikutinya seakan tanpa rasa lelah.

Jika hati seseorang sedang susah, cobalah mendengarkan musik yang indah, yang memiliki irama (ritme) yang teratur, maka perasaan akan lebih terasa enak dan tenang. Bahkan di luar negeri, pihak rumah sakit banyak memperdengarkan lagu-lagu indah untuk membantu penyembuhan para pasiennya. Itu suatu bukti, bahwa ritme sangat mempengaruhi jiwa manusia.

Sedangkan harmoni sangat mempengaruhi roh. Jika menonton film horor, selalu terdengar harmony (melodi) yang menyayat hati, yang membuat bulu kuduk berdiri. Dalam ritual-ritual keagamaan juga banyak digunakan harmony yang membawa roh manusia masuk ke dalam alam penyembahan. Di dalam meditasi, manusia mendengar harmony dari suara-suara alam di sekelilingnya.¹⁰

Terapi Musik yang efektif menggunakan musik dengan komposisi yang tepat antara beat, ritme dan harmony yang disesuaikan dengan tujuan dilakukannya terapi musik. Jadi memang terapi musik yang efektif tidak bisa menggunakan sembarang musik.

Ada dua macam metode terapi music, yaitu :¹⁹

a. 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. Untuk melakukan Terapi Musik aktif tentu saja dibutuhkan bimbingan seorang pakar terapi musik yang kompeten.

b. 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. Hal terpenting dalam terapi musik pasif adalah pemilihan jenis musik harus tepat dengan kebutuhan pasien. Oleh karena itu, ada banyak sekali jenis CD terapi musik yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan pasien.

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa musik memiliki pengaruh yang kuat pada kehidupan manusia. Para ahli mengemukakan bahwa musik berpengaruh pada kecerdasan manusia, kesehatan fisik, mental dan emosional. Penelitian secara lebih sistematis mengenai pengaruh musik terhadap kehidupan manusia terus dikembangkan pada abad ke-19, hasilnya antara lain adalah sebagai berikut¹⁰ :

Tabel 2.1 Pengaruh musik dalam kehidupan manusia

Jenis Musik	Pengaruh music dalam kehidupan manusia
Gregorian	Menciptakan ketenangan dan kedamaian
Barok (ciptaan Johann Sebastian Bach, Georg Friedrich Handel, Antoniw Vivaldi)	Menimbulkan perasaan tenang, stabil, keteraturan yang sangat diperlukan saat belajar maupun bekerja
Music klasik (ciptaan Franz Joseph Haydn dan Wolfgang Amadeus Mozart)	Menciptakan daya konsentrasi, memori, dan persepsi ruang. Cocok pula digunakan untuk mengiringi belajar maupun bekerja.
Romantic (ciptaan Franz Schubert, Robert Schumann, Peter Iliich)	Dipercaya mampu menggugah perasaan nasionalisme

Menurut Kate and Richard Mucci dalam bukunya *The Healing Sound of Music*, memaparkan bahwa tubuh manusia mempunyai ritme tersendiri. Kemampuan seseorang mencapai ritme dan suara-suara dalam diri mereka membuat penyembuhan musikal menjadi semakin efektif. Akan tetapi perlu diingat bahwa penyembuhan sejati tubuh manusia tidaklah datang dari melodi yang kompleks. Maka dari itu, macam dan frekuensi musik yang digunakan selama proses penyembuhan harus benar-benar diperhatikan.¹²

Tidak semua jenis musik cocok diperdengarkan untuk janin. Yang tidak disarankan adalah musik dengan irama keras dan cepat, seperti irama rock, disco, serta rap. Musik yang terlalu keras akan membuat janin tegang dan gelisah. Jadi bukan jenis musiknya yang boleh atau tidak boleh diperdengarkan, tetapi beat atau iramanya. Para

pakar menganjurkan untuk menyimak dan mendengarkan musik klasik, hal tersebut dikarenakan komposisinya yang sangat lengkap dan harmonis.

Dari sekian banyak karya musik klasik, sebetulnya gubahan milik Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791) adalah yang paling dianjurkan. Beberapa penelitian sudah membuktikan bahwa musik-musik karyanya memberikan efek paling positif bagi perkembangan janin, bayi dan anak-anak. Penelitian tersebut diantaranya dilakukan oleh Dr. Alferd Tomatis dan Don Campbell. Mereka mengistilahkan sebagai “efek Mozart”.^{11,13}

Dibanding gubahan music klasik lainnya, melodi dan frekuensi yang tinggi pada karya-karya Mozart mampu merangsang dan memberdayakan daerah kreatif dan motivatif di otak. Yang tak kalah penting adalah kemurnian dan kesederhanaan music Mozart itu sendiri. Komposisi yang disusunnya telah berhasil menghadirkan kembali keteraturan bunyi yang pernah dialami bayi selama dalam kandungan. Namun tidak berarti karya composer klasik lainnya tidak dapat digunakan.

Dengan memperdengarkan Mozart secara teratur semenjak masa kehamilan, akan banyak efek positif yang bisa didapat, diantaranya adalah :^{11,13}

- a. Orang tua dapat berkomunikasi dan bersambung rasa dengan anak, bahkan sebelum ia dilahirkan
- b. Musik ini dapat merangsang pertumbuhan otak selama masih dalam rahim dan pada awal masa kanak-kanak
- c. Memberikan efek positif dalam hal persepsi emosi dan sikap sejak sebelum dilahirkan
- d. Mengurangi tingkat ketegangan emosi atau nyeri fisik
- e. Meningkatkan perkembangan motoriknya, termasuk lancar dan mudahnya anak merangkak, berjalan melompat dan berlari.
- f. Meningkatkan kemampuan berbahasa, perbendaharaan kata, kemampuan berekspresi, dan kelancaran berkomunikasi.
- g. Meningkatkan kemampuan sosialnya
- h. Meningkatkan ketrampilan membaca, menulis, matematika, dan kemampuan untuk mengingat serta menghafal.
- i. Membantu anak membangun rasa percaya diri.

4. Manfaat terapi musik

Ada banyak sekali manfaat terapi musik, menurut para pakar terapi musik memiliki beberapa manfaat utama, yaitu : ^{10,11,13,19}

a. Relaksasi, Mengistirahatkan Tubuh dan Pikiran

Manfaat yang pasti dirasakan setelah melakukan terapi musik adalah perasaan rileks, tubuh lebih bertenaga dan pikiran lebih fresh. Terapi musik memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk mengalami relaksasi yang sempurna. Dalam kondisi relaksasi (istirahat) yang sempurna itu, seluruh sel dalam tubuh akan mengalami re-produksi, penyembuhan alami berlangsung, produksi hormon tubuh diseimbangkan dan pikiran mengalami penyegaran.

b. Meningkatkan Kecerdasan

Sebuah efek terapi musik yang bisa meningkatkan intelegensia seseorang disebut Efek Mozart. Hal ini telah diteliti secara ilmiah oleh Frances Rauscher et al dari Universitas California. Penelitian lain juga membuktikan bahwa masa dalam kandungan dan bayi adalah waktu yang paling tepat untuk menstimulasi otak anak agar menjadi cerdas. Hal ini karena otak anak sedang dalam masa pembentukan, sehingga sangat baik apabila mendapatkan rangsangan yang positif. Ketika seorang ibu yang sedang hamil sering mendengarkan terapi musik, janin di dalam kandungannya juga ikut mendengarkan. Otak janin pun akan terstimulasi untuk belajar sejak dalam kandungan. Hal ini dimaksudkan agar kelak si bayi akan memiliki tingkat intelegensia

yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang dibesarkan tanpa diperkenalkan pada musik.

c. Meningkatkan Motivasi

Motivasi adalah hal yang hanya bisa dilahirkan dengan perasaan dan mood tertentu. Apabila ada motivasi, semangat pun akan muncul dan segala kegiatan bisa dilakukan. Begitu juga sebaliknya, jika motivasi terbelenggu, maka semangat pun menjadi luruh, lemas, tak ada tenaga untuk beraktivitas. Dari hasil penelitian, ternyata jenis musik tertentu bisa meningkatkan motivasi, semangat dan meningkatkan level energi seseorang.

d. Pengembangan Diri

Musik ternyata sangat berpengaruh terhadap pengembangan diri seseorang. Musik yang didengarkan seseorang juga bisa menentukan kualitas pribadi seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang punya masalah perasaan, biasanya cenderung mendengarkan musik yang sesuai dengan perasaannya. Misalnya orang yang putus cinta, mendengarkan musik atau lagu bertema putus cinta atau sakit hati. Dan hasilnya adalah masalahnya menjadi semakin parah. Dengan mengubah jenis musik yang didengarkan menjadi musik yang memotivasi, dalam beberapa hari masalah perasaan bisa hilang dengan sendirinya atau berkurang sangat banyak. Seseorang bisa mempunyai

kepribadian yang diinginkan dengan cara mendengarkan jenis musik yang tepat.

e. Meningkatkan Kemampuan Mengingat

Terapi musik bisa meningkatkan daya ingat dan mencegah kepikunan. Hal ini bisa terjadi karena bagian otak yang memproses musik terletak berdekatan dengan memori. Sehingga ketika seseorang melatih otak dengan terapi musik, maka secara otomatis memorinya juga ikut terlatih. Atas dasar inilah terapi musik banyak digunakan di sekolah-sekolah modern di Amerika dan Eropa untuk meningkatkan prestasi akademik siswa. Sedangkan di pusat rehabilitasi, terapi musik banyak digunakan untuk menangani masalah kepikunan dan kehilangan ingatan.

f. Kesehatan Jiwa

Seorang ilmuwan Arab, Abu Nasr al-Farabi (873-950M) dalam bukunya "*Great Book About Music*", mengatakan bahwa musik membuat rasa tenang, sebagai pendidikan moral, mengendalikan emosi, pengembangan spiritual, menyembuhkan gangguan psikologis. Pernyataannya itu tentu saja berdasarkan pengalamannya dalam menggunakan musik sebagai terapi. Sekarang di zaman modern, terapi musik banyak digunakan oleh psikolog maupun psikiater untuk

mengatasi berbagai macam gangguan kejiwaan, gangguan mental atau gangguan psikologis.

g. Mengurangi Rasa Sakit

Musik bekerja pada sistem saraf otonom yaitu bagian sistem saraf yang bertanggung jawab mengontrol tekanan darah, denyut jantung dan fungsi otak, yang mengontrol perasaan dan emosi. Menurut penelitian, kedua sistem tersebut bereaksi sensitif terhadap musik. Ketika kita merasa sakit, kita menjadi takut, frustrasi dan marah yang membuat kita menegangkan otot-otot tubuh, hasilnya rasa sakit menjadi semakin parah. Mendengarkan musik secara teratur membantu tubuh relaks secara fisik dan mental, sehingga membantu menyembuhkan dan mencegah rasa sakit. Dalam proses persalinan, terapi musik berfungsi mengatasi kecemasan dan mengurangi rasa sakit. Sedangkan bagi para penderita nyeri kronis akibat suatu penyakit, terapi musik terbukti membantu mengatasi rasa sakit.

h. Menyeimbangkan Tubuh

Menurut penelitian para ahli, stimulasi musik membantu menyeimbangkan organ keseimbangan yang terdapat di telinga dan otak. Jika organ keseimbangan sehat, maka kerja organ tubuh lainnya juga menjadi lebih seimbang dan lebih sehat.

i. Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Dr John Diamond dan Dr David Nobel, telah melakukan riset mengenai efek dari musik terhadap tubuh manusia dimana mereka menyimpulkan bahwa: Apabila jenis musik yang kita dengar sesuai dan dapat diterima oleh tubuh manusia, maka tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan sejenis hormon (serotonin) yang dapat menimbulkan rasa nikmat dan senang sehingga tubuh akan menjadi lebih kuat (dengan meningkatnya sistem kekebalan tubuh) dan membuat kita menjadi lebih sehat.

j. Meningkatkan Olahraga

Mendengarkan musik selama olahraga dapat memberikan olahraga yang lebih baik dalam beberapa cara, di antaranya meningkatkan daya tahan, meningkatkan mood dan mengalihkan seseorang dari setiap pengalaman yang tidak nyaman selama olahraga.

5. Tehnik dan Saat yang Tepat Memberi Terapi Musik

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal sebaiknya ibu memahami apa yang harus dilakukan secara cukup terperinci. Ibu hamil yang membutuhkan relaksasi, bisa mendengar musik kapan saja dan dimana saja. Rangsangan berupa suara yang menenangkan tersebut juga akan dinikmati janin. Untuk hasil yang optimal, terapi musik bagi janin harus dilakukan secara terprogram atau tidak sembarangan. Terapi musik

paling baik mulai dilakukan pada usia kehamilan 18-20 minggu, karena pada masa ini perlengkapan pendengaran janin sudah semakin sempurna. Namun demikian, sejak di trimester pertama pun ibu sudah boleh melakukannya, meski janin belum dapat bereaksi. Tetapi ini lebih ditujukan kepada ibu untuk mengurangi kadar stress saat menjalani masa mual-muntah.¹¹

Untuk anak, terapi musik paling efektif diterapkan sejak dalam kandungan hingga usianya 3 tahun, karena selama periode itu otak anak mengalami pertumbuhan dan kemudian perkembangan yang sangat pesat. Namun, bukan berarti di usia selanjutnya terapi musik tidak akan membawa manfaat, hanya saja potensi rangsangannya semakin berkurang dari tahun ke tahun. Jadi, sampai usia berapapun tetap bermanfaat. Namun, jika tujuannya untuk merangsang kecerdasan anak sebaiknya jangan lewat dari usia 8 tahun.^{10,22}

Dalam mengatur jadwal terapi musik, kita dapat menentukan sendiri waktu terapi yang tepat, boleh pagi, siang, sore, atau malam. Yang penting, ketika sudah memilih waktunya, maka ibu harus konsisten dengan waktu tersebut. Jika sudah menetapkan dipagi hari, maka selanjutnya harus dipagi hari, jangan diubah-ubah. Pilihlah waktu sesuai kesempatan yang dimiliki. Bagi ibu yang bekerja misalnya, mungkin pagi hari bukanlah waktu yang tepat, sehingga dapat dilakukan pada malam

hari atau sela-sela waktu kerjanya. Yang penting adalah berkesinambungan dan konsisten, bila tidak maka hasilnya tidak sesuai dengan yang diharapkan. Selain waktu ibu, waktu janin juga perlu dipertimbangkan. Bagaimanapun juga, akan lebih baik bila terapi dilakukan ketika janin tidak sedang tidur. Pada saat terjaga, janin bisa menyimak rangsangan suara secara aktif. Dengan begitu, daya ingatnya juga ikut terangsang dan bertambah kuat.^{10,11}

Menurut penelitian, janin akan terjaga saat ibu selesai makan, terutama makan siang, sehingga saat tersebut bisa dimanfaatkan ibu untuk melakukan terapi music. Namun tidak dijamin juga bahwa setelah ibu makan siang, janin pasti terjaga, bisa saja saat pagi hari, sore hari atau bahkan ketika ibu sedang tidur. Jadi ibu tidak perlu memaksakan diri untuk melakukan terapi musik setelah waktu makan. Ketika bayi sudah lahir, dengan melihat kondisinya sehari-hari, ibu bisa lebih mudah menentukan kapan waktu yang tepat. Bila anak biasa terjaga dan tenang dipagi hari, maka pilihlah waktu tersebut, tentu dengan mempertimbangkan waktu ibu juga.¹¹

Cara melakukan terapi musik, sebaiknya memperhatikan tahapan – tahapan berikut ini :¹¹

a. Relaksasi fisik

Untuk mencapai relaks secara fisik, ibu dapat menggunakan tehnik progresif relaksasi. Pada tahap ini ibu yang sedang hamil harus mengendorkan dan mengencangkan otot – otot tubuh secara berurutan sambil mengatur nafas. Relaksasi ini sangat dibutuhkan agar musik bisa dicerna dengan baik dan dapat tersalurkan keseluruh anggota tubuh. Pilihlah posisi yang nyaman, bisa sambil tiduran atau duduk.

b. Relaksasi mental

Setelah relaksasi fisik, maka saatnya untuk masuk ke tahapan relaksasi mental. Ditempat terapi, selama tahapan ini awalnya ibu hamil dipandu instruktur terapis dengan kata-kata yang bersifat sugesti. Tujuannya untuk membawa ibu ke suasana di mana mereka bisa melupakan ketegangan dan kecemasan yang dirasakan selama kehamilan. Agar sampai ke tujuan, ibu dianjurkan untuk berkonsentrasi. Musik yang mengiringi akan dapat membangkitkan perasaan relaks.

c. Stimulasi atau rangsangan musik pada janin

Untuk memperoleh manfaat maksimal dari terapi musik, ibu dianjurkan untuk mendengarkan musik dengan konsentrasi dan kesadaran penuh. Alunan suaranya mesti bisa merasuki pikiran ibu tanpa ada gangguan berupa ketidakstabilan emosi, suara berisik , dan

kurang konsentrasi. Saat mendengarkan musik, ambil posisi sekitar setengah meter dari tape atau dapat menggunakan Walkman. Usahakan volume suaranya jangan terlalu keras ataupun lemah, tetapi sedang-sedang saja. Intinya, volume tersebut dapat membuat ibu merasa nyaman dan bisa berkonsentrasi penuh. Sesekali boleh menempelkan earphone ke perut ibu agar janin bisa mendengar lebih jelas. Dianjurkan pula untuk tidak mendengarkan musiknya saja, disarankan ibu ikut berdendang mengikuti melodi atau liriknya. Waktu yang diperlukan untuk terapi adalah sekitar 30 menit setiap hari.

Dirumah, orangtua dapat melakukan terapi musik semenjak anak masih dalam kandungan. Berikut ini adalah panduan yang dapat digunakan untuk terapi musik di rumah¹⁰ :

Tabel 2.2 Panduan terapi musik di rumah¹⁰

No	Siklus Hidup	Kondisi	Komposisi Musik	Komponis	Manfaat
1	Masa kehami lan 1-3 bulan	Normal	Cassation	W.A Mozart	Bisa membuat ibu hamil relaks, tenang, dan stressnya hilang. Ibu bisa mengatasi aneka gangguan saat hamil, seperti : mual-mual yang hingga menyebabkan ibu stress. Membuat ibu menjalani kehamilan dengan aman dan tenang. Indra pendengaran bayi pada usia ini belum berfungsi.
		Stress	Prelude Rosmunde La Mer Simphoni No.4	to Franz Schubert Claude Debussy Felix Mandelsohn	Dampak buat ibu menenangkan pikiran, meredakan ketegangan-ketegangan otot dan tubuh. Jika ibu diterapi secara rutin dn teratur stressnya lambat laun akan hilang
2	Janin	Normal	- Konser piano C	W.A Mozart	Music Mozart

usia 3-6 bulan	<p>Mayor KV 467 : Andante</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konser piano N0.21 - Konser seruling G.Dur.KV.313 Allegro;Andante;Rondo - Kuartet seruling No.1,2,3 & 4 KV 285 	<p>yang ringan, aktif dan segar merupakan camilan sehat buat janin. Irama, melodi, dan frekwensi-frekwensi tinggi pada music Mozart merangsang dan memberi daya kepada daerah-daerah kreatif dan dan motivativ otak anak. Nantinya anak akan tumbuh menjadi pribadi yang inovatif dan kreatif. Ia mampu menciptakan ide-ide dan inovasi baru</p>		
3 Janin usia 6-9 bulan	Normal	<ul style="list-style-type: none"> - Konser piano C Mayor KV 467 : Andante - Konser piano N0.21 - Konser seruling G.Dur.KV.313 Allegro;Andante;Rondo - Kuartet seruling No.1,2,3 & 4 KV 285 - Twinkle-twink Little Star 	<p>W.A Mozart</p> <p>Pa Kasur</p>	<p>Dalam penelitian, music ini mampu merangsang pertumbuhan sel-sel otak terutama sel dendrit dan akson yang berperan sebagai penghubung antar sel dalam otak. Semakin banyak jumlah</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Baa, Baa Black Sheep - Satu, Dua, Tiga 		<p>dendrit dan akson yang dimiliki anak, maka kemampuan anak untuk menangkap pesan, memahami makna, dan mengambil keputusan menjadi lebih cepat. Anak-anak yang cepat tanggap bisa digolongkn sebagai anak cerdas.</p>
Sungsang	<ul style="list-style-type: none"> - Konser piano C Mayor KV 467 : Andante - Konser piano N0.21 - Konser seruling G.Dur.KV.313 Allegro;Andante;Rondo - Kuartet seruling No.1,2,3 & 4 KV 285 - Twinkle-twink Little Star - Baa, Baa Black Sheep - Satu, Dua, Tiga 	<p>W.A Mozart</p> <p>Pa Kasur</p>	<p>Ada beberapa pasien yang setelah didengarkan music ini, posisi bayi yang sungsang bisa kembali normal. Dalam beberapa kasus, meski posisinya tetap sungsang, tetapi ibu bisa melahirkan dengan normal dan lancar tanpa hambatan dan kesulitan. Efek music ini dapat merelaksasi otot-otot tubuh, hingga</p>

					memperlancar persalinan dan juga membuat bayi mengubah posisi karena stimulasi bunyi tadi.
	Aktif		<ul style="list-style-type: none"> - Konser seruling - Prelude to Rosamunde 	W.A Mozart Franz Schubert	Music-musik ini dapat meredakan kegelisahan atau ketegangan yang dialami janin. Biasanya pada saat pertama kali music ini diperdengarkan gerakan bayi justru akan bertambah aktif tapi tak lama setelah itu, janin pun akan kembali tenang. Saat bayi terasa aktif menendang – nendang, maka music ini bisa menenangkannya.
4	Bayi baru lahir s/d 2 minggu	Normal	<ul style="list-style-type: none"> - Andante dari symponi No.25 in G Minor (K.183) - Andante sostenute dari violin sonata in C Mayor (K.926) - Lagu-lagu bisa 	W.A Mozart	Music ini, jika diputar saat sikecil lahir, akan mampu menambah kepercayaan diri anak. Hal ini sangat baik terhadap pembentukan

			dikembangkan oleh orangtua dengan membuat kata-kata yang sesuai dengan keinginan untuk mengiringi melodi-melodi diatas		kepribadian yang percaya diri baik terhadap dunia luar. Music Mozart ini merupakan music yang sengaja mengajak kita bicara bernyanyin dan bersajak. Saat music diputar, dekaplah sikecil erat-erat. Music dari salah satu simfoni dari Mozart ini tidak akan terasa asing bagi bayi jika telah diperdengarkan nya sejak ia dalam kandungan
5	Bayi 2 minggu – 1 tahun	Normal	Minuet dari The Toy Symphony	Leopold Mozart (ayah dari W.A Mozart)	Komposisi music ini sangatlah riang, hingga bisa membuat bayi nyaman dan gembira. Lagu ini dibuat beberapa bulan sebelum Mozart lahir. Music ini merupakan perpaduan bunyi seperti kicau burung
			Lagu permainan ABC, Lagu-lagu ciptaan ibu Sud, Pak		

			Kasur, dan A.T Mahmud yang bernada ceria		dan bunyi lonceng yang menghasilkan nada ceria. Sebaiknya ikuti nada ini dengan mengajak anak bermain.
6	Anak 1-3 tahun	Normal	<ul style="list-style-type: none"> - Konser Harpa - Konser piano No.1 - Iberia 	<ul style="list-style-type: none"> - George Friedrich Handl - Frederic Chopin - Albeniz 	<p>Selain membuat anak kenal dengan dunia yang luas dalam hal ekspresi, emosi, dan sikap sejak dini, music ini juga dipercaya bisa meningkatkan nafsu makannya. Music yang tenang dan lembut bisa merangsang selera makan anak, disamping mengatasi penyebab sulit makan lainnya.</p> <p>Music ini untuk merangsang kreativitas dan motoric anak. Terlebih pada usia tersebut anak sangat senang bereksplorasi dan sedang belajar melatih kecakapan</p>
			<ul style="list-style-type: none"> - Simphoni No.3 - Konser piano 	<ul style="list-style-type: none"> - L.V Beethoven 	

motoriknya,
seperti :
berjalan,
berlari,
melompat, dan
lainnya.

6. Terapi Musik Pada Ibu Hamil

Rahim ibu ibarat hotel, janin adalah 'tamu' yang menginap selama 9 bulan lebih. Ibu harus pintar mengelola diri agar bisa menciptakan suasana bak hotel bintang lima. Tamu wajib disambut dengan suasana nyaman dan makanan enak.

Bila ibu stres, suasana hotel bintang lima jadi berantakan. Yang terjadi, hiruk pikuk karena ibu jengkel dan marah-marah melulu sehingga detak jantung meningkat, nafsu makan berkurang, dan gerak usus tidak nyaman. Akibatnya, nutrisi tidak diserap dengan baik oleh ibu maupun janin. Janin pun tak nyaman tinggal di sana, karena tumbuh kembang terganggu, berat badan pun sulit bertambah, posisi melintang karena ibu gelisah, pembentukan organ tubuh tak sempurna.¹¹

Manfaat terapi musik bagi ibu hamil antara lain adalah ; a) Mengubah pola pikir ibu dengan menata pikirannya lebih positif, b) Membuat ibu bahagia sehingga hormon seimbang. Keseimbangan hormon membuat kondisi ibu nyaman, dan dapat meningkatkan komunikasi ibu dan janin, c) Mengoptimalkan tumbuh kembang janin.¹⁰

Pada wanita hamil, terapi musik dapat dilakukan pada : Trimester pertama atau awal kehamilan untuk mereduksi mual, terapi dapat dilakukan satu kali dalam seminggu; Trimester kedua: minimal satu kali seminggu agar kehamilan nyaman; Trimester ketiga: tiga kali seminggu. Masuk minggu ke 37, terapi dilakukan setiap hari karena stres ibu meningkat. Selain itu, mulai minggu ke 37 bayi bisa lahir kapan saja; Saat terjadi kontraksi dan menunggu proses persalinan.¹¹

Proses terapi musik pada ibu hamil dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut : a) Ibu diwawancara oleh terapis untuk mengetahui aktivitas, kondisi emosi, dan pola hidupnya, b) Diperiksa tekanan darah, c) Masuk ruang kedap suara, d) Brain gym untuk memusatkan pikiran, untuk fokus pada diri sendiri dan janin, e) Bersama terapis, ibu bicara dengan janin. Misalnya, untuk mengubah posisi janin yang melintang, mengurai lilitan tali pusat, dan untuk mendapatkan gerakan janin karena si ibu tidak bisa merasakan gerakannya, f) Relaksasi progresif untuk membuat ibu santai, g) Toning untuk memulai stimulasi musik, h) Stimulasi musik untuk ibu dan janin.¹¹

7. Terapi Musik Bagi Janin

Menurut hasil penelitian ilmiah dari berbagai macam pakar seperti dokter ahli syaraf, psikolog, dokter anak, dokter kebidanan, dan lain-lain menyampaikan bahwa: sudah ada proses belajar sejak dalam kandungan.

Rahim ibu lebih menyerupai ruang kelas dari pada anggapan selama ini hanya sebagai ruang tunggu untuk lahir. Janin telah dapat mendengar secara jelas pada usia enam bulan dalam kandungan, sehingga ia dapat menggerak-gerakkan tubuhnya sesuai dengan irama nada suara ibunya atau cara ibunya berbicara. Janin juga mampu untuk belajar sedikit mengenai musik pada usia 4 atau 5 bulan dalam kandungan. Artinya: secara pasti janin dapat bereaksi terhadap bunyi dan melodi dengan cara berbeda-beda terhadap ritme atau irama musik. Misalnya: Jika kita memutar lagu berirama lembut, maka janin yang sedang gelisah sekalipun akan merasa tenang atau relaks. Sebaliknya jika kita memutar lagu-lagu dengan irama cepat seperti Rock, maka janin menjadi kurang tenang. Janin dalam kandungan sudah memiliki perasaan, kesadaran, dan daya ingat. Janin dalam kandungan yang diberi rangsangan musik secara teratur dan terus-menerus ternyata mampu memacu kecerdasan bayi setelah lahir.¹²

Pertumbuhan dan perkembangan anak sudah dimulai sejak awal dari kehamilan ibu karena waktu itulah terbentuknya organ-organ yang menjadi cikal-bakal seorang manusia. Hal itu dapat dioptimalkan selain dengan mengkonsumsi makanan bergizi dan senam hamil, juga melalui terapi musik.

Dengan terapi musik ini dapat merangsang kecerdasan otak janin. Karena itulah setiap hari sang janin dalam kandungan perlu mendengarkan musik yang menenangkan perasaan agar ia kelak tumbuh menjadi anak yang cerdas. Terapi musik itu adalah materi musik yang mampu mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang, baik fisik maupun mental karena ada keterkaitan antara musik dengan emosi atau mental seseorang. Khusus untuk ibu-ibu hamil, terapi musik ini bertujuan untuk memberikan stimulasi pada janin.¹¹

Terbentuknya telinga janin diawali pada usia kehamilan 24 minggu atau 5-6 bulan. Bila seluruh bagian dari telinga telah terbentuk, maka si janin akan mendengar suara yang datang dari luar, seperti layaknya kita semua. Yang lebih menakjubkan lagi, terbukti bahwa janin bukan saja mendengar, tetapi juga memberikan respon terhadap suara yang didengarnya.¹⁰

Otak terdiri dari dua belahan, yakni belahan otak kanan dan belahan otak kiri yang pembentukannya dimulai pada awal-awal kehamilan sampai bayi lahir. Belahan otak kiri merupakan tempat untuk melakukan fungsi akademik yang terdiri dari berbicara atau kemampuan tata bahasa, baca-tulis-hitung, daya ingat, logika, angka, analisis dan lainnya. Karena bersifat logis, maka otak kiri berhubungan erat dengan pembentukan kecerdasan otak anak pada pendidikan formal. Sedangkan

belahan otak kanan berkaitan dengan perkembangan artistic dan kreatif, perasaan, gaya bahasa, irama, imajinasi, khayalan, warna, pengenalan diri dan orang lain, sosialisasi dan pengembangan kepribadian. Berdasarkan hal tersebut jelas sekali bahwa fungsi otak kiri dan otak kanan, ada kaitannya dengan musik. Dengan demikian, pada pelaksanaan terapi musik bagi ibu-ibu hamil, maka perangsangan atau stimulasi mental haruslah mencakup perkembangan dari kedua belahan otak tersebut agar sang bayi kelak tumbuh dan berkembang menjadi individu atau manusia seutuhnya. Dengan kata lain, ada keseimbangan antara fungsi otak kiri dan fungsi otak kanannya.¹²

Adapun manfaat terapi musik dalam kehamilan sebagai upaya mengoptimalkan kecerdasan si kecil, antara lain: a) Bagi ibu hamil atau ibu setelah melahirkan, terapi musik dapat menimbulkan reaksi psikologis karena musik bisa menenangkan dan memberikan perasaan nyaman; b) Melalui terapi musik dapat menyongsong masa depan bayi atau anak yang lebih cemerlang karena menghadapi era globalisasi individu yang memiliki keterampilan otak akan dihargai lebih tinggi dan sangat dibutuhkan dibandingkan individu yang hanya mengandalkan kekuatan otak; c) Kegiatan terapi musik ternyata dapat membantu ibu hamil agar dapat mempertahankan kesehatan jasmani, pikiran dan emosi; d) Melalui rangsangan-rangsangan musik yang diperdengarkan kepada janin atau

bayi secara teratur, maka dapat memberikan pengaruh yang sangat besar bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi tersebut kelak di kemudian hari; e) Maka dalam diri anak kelak akan tumbuh kepribadian yang kuat dan ia mampu menyerap banyak hal; f) Dengan terapi musik menjadikan janin atau anak dapat meresapi musik, yang berarti ia juga mampu memahami perasaan orang lain.¹¹

Memperdengarkan musik pada janin akan merangsang peningkatan jumlah sel-sel otaknya. Setelah lahir, rangsangan musik dapat memicu percabangan sel-sel otaknya, melatih konsentrasi, dan mengasah daya nalarnya. Mulai usia 10 minggu, janin sudah bisa mendengar suara-suara dari tubuhnya, seperti detak jantung, desir aliran darah, dan bahkan belaian pada perut ibu. Selanjutnya, sekitar usia 16 minggu janin sudah mulai bisa mendengar suara-suara dari luar tubuh ibu. Sebagai buktinya, seorang ibu hamil bisa dengan mengajak bicara janin ataupun mendengarkan musik jenis apa saja. Sebagai reaksi, maka janin akan bergerak-gerak yang menandakan otaknya dapat menerima rangsangan dari luar. Selain suara ibu, ayah, atau kakak si bayi, musik adalah bentuk rangsangan yang paling disarankan untuk memicu pertumbuhan sel otak janin. Pilih lagu atau musik yang bernada riang dan menenangkan, karena nuansa ini mampu menciptakan emosi yang seimbang, baik bagi janin maupun ibu.¹²

8. Terapi musik pada ibu bersalin

Saat-saat persalinan selalu menjadi moment yang ditunggu ibu hamil. Perasaan bahagia, takut, dan gelisah bercampur-aduk. Kontraksi persalinan yang sebenarnya adalah kontraksi yang intensitasnya makin lama makin kuat, durasinya makin lama makin panjang, intervalnya makin lama makin pendek (makin sering), dan disertai his (rasa nyeri). Rasa nyeri ini menjalar dari pinggang bagian belakang ke perut, dan terasa mulas seperti orang sakit perut. Waktu yang dibutuhkan pada proses pembukaan serviks berbeda-beda pada tiap individu. Biasanya pada pembukaan timbul rasa nyeri.

Intervensi non farmakologi yang dapat diberikan pada ibu menjelang persalinan adalah membuat ibu siap secara fisik dan mental dalam menghadapi persalinan, seperti diantaranya dengan terapi musik. Terapi musik pada manajemen persalinan adalah suatu bentuk kegiatan yang mempergunakan musik dan lagu/nyanyian secara terpadu dan terarah didalam membimbing ibu selama menghadapi persalinan untuk mencapai tujuan relaksasi bagi ibu saat nyeri kontraksi yang dirasakan.¹¹

Mekanisme pengalihan nyeri dengan terapi musik adalah sebagai berikut : saat uterus berkontraksi (his dirasakan) akan mengirimkan transmisi rangsang nyeri, jika ibu diberikan terapi musik dengan cara mendengarkan musik melalui earphone sesuai dengan musik yang disukai

ibu seperti lagu rohani, alunan ayat Al-Qur'an atau musik alam seperti suasana air terjun dengan gemericik air yang turun, atau dengan musik klasik maka mekanisme pintu yang terdapat disepanjang system saraf diantaranya talamus akan mengirimkan impuls untuk menutup pintu sehingga impuls nyeri tidak sampai pada korteks cerebri dan nyeri dapat teralihkan sehingga ibu akan merasa lebih tenang saat kontraksi dirasakannya. Perasaan relaks akan dialami oleh ibu ketika merasakan alunan musik, hal ini disebabkan karena irama dan vibrasi yang ditangkap oleh indera pendengaran akan ditransmisikan ke pusat otak yang diterjemahkan oleh korteks cerebri untuk kemudian mempengaruhi ritme internal untuk berespon dengan cara mengembangkan gerak otomatisnya mengikuti irama musik yang disukai oleh ibu.¹²

Terapi musik pada manajemen persalinan adalah suatu bentuk kegiatan yang mempergunakan musik dan lagu/nyanyian secara terpadu dan terarah didalam membimbing ibu selama menghadapi persalinan untuk mencapai tujuan relaksasi bagi ibu saat nyeri kontraksi yang dirasakan atau dengan menggunakan earphone sesuai dengan musik yang disukai ibu seperti lagu rohani, alunan ayat Al-Qur'an atau musik alam seperti suasana air terjun dengan gemericik air yang turun, atau dengan musik klasik.¹²

9. Pengaruh Musik Terhadap Perkembangan Otak

Kemampuan manusia merasakan efek musik tidak terlepas dari organ tubuh yang bernama otak. Otak merupakan struktur pusat pengaturan. Otak manusia bertanggung jawab terhadap pengaturan seluruh badan dan pemikiran manusia. Sebagian besar gerakan tubuh, perilaku, dan fungsi tubuh homeostasis seperti tekanan darah, detak jantung, keseimbangan cairan tubuh, suhu tubuh, semuanya bergerak dan bekerja dibawah pengaturan otak. Otak juga mengatur emosi, ingatan, pembelajaran motoric, serta segala bentuk pembelajaran. Sebagaimana organ tubuh yang lain, otak juga terbentuk dari satuan fstruktur fungsi terkecil, yaitu sel. Akan tetapi, otak manusia memiliki jumlah sel terbanyak diantara makhluk hidup lainnya. Oleh karena itu otak manusia mampu menjadi pusat system pengaturan. Addapun jumlahnya adalah 100.000.000.000 sel yang terdiri dari glia dan sel neuron (saraf). Sel saraf dipercaya dapat mempengaruhi kognisi manusia, sedangkan glia berfungsi menunjang dan melindungi saraf.

Keistimewaan lain dari otak manusia adalah potensi dan kapasitasnya yang tidak terbatas. Sebuah hasil penelitian menyebutkan, saat janin mulai tercipta, sel saraf berkembang sangat pesat, yaitu 250.000 sel per menitnya. Saat bayi lahir, seluruh saraf sudah lengkap seperti manusia dewasa. Proses perkembangan selanjutnya adalah jaringan –

jaringan yang menghubungkan antar saraf. Namun demikian, ketidakterbatasan fungsi dan kegeniusan otak manusia tidak hanya disebabkan oleh banyaknya jumlah sel. Kemampuan tiap sel otak untuk membentuk suatu jaringan dengan sel otaknya yang lain juga merupakan penentu kehebatan otak. Proses terbentuknya jalinan antar sel otak (dendrites) pada manusia dirangsang oleh informasi yang masuk ke dalamnya. Otak yang terbiasa diberi rangsangan akan mempunyai jaringan otak banyak daripada otak yang jarang diberi rangsangan. Sehingga apabila seorang ibu hamil menginginkan anaknya mempunyai otak yang genius, maka harus rajin untuk memberikan rangsangan dengan hal-hal yang bersifat kreatif dan mengasyikkan untuk anak-anak. Salah satunya adalah bisa dengan mendengarkan musik, terutama musik klasik.

Perkembangan otak tidak hanya dipengaruhi factor genetika saja. Ada hal – hal lain yang bisa dilakukan untuk mengoptimalkan perkembangan otak, diantaranya adalah :^{10,11}

a. Asupan Nutrisi

Pemberian nutrisi yang tepat merupakan factor penting bagi perkembangan otak. Dalam proses perkembangannya, otak memerlukan peran berbagai zat gizi. Zat-zat gizi tersebut antara lain adalah : Asam folat, vitamin B1 (Thiamin), vitamin

B2 (Riboflavin), vitamin A, vitamin C, vitamin E, niasin, zat besi, kalium, magnesium, seng, dan DHA.

b. Stimulasi Otak

Otak merupakan organ adaptif. Itu sebabnya otak bisa berkembang pesat jika diberikan penanganan yang tepat. Otak anak akan mengalami perkembangan pesat dari lahir hingga usia 3 tahun, dan proses ini masih tetap berlanjut hingga usia 12 tahun. Sehingga pada usia ini pemberian perlakuan positif untuk mengoptimalkan otak perlu dilakukan. Selain asupan nutrisi, untuk mengoptimalkan kemampuan otak juga bisa dilakukan dengan pemberian stimulus. Adapun stimulus bisa dilakukan dengan cara melatih semua pancaindra pada anak. Fungsi otak juga dipengaruhi faktor pengalaman yang ditangkap oleh pancaindra. Dengan dukungan nutrisi yang memadai, upaya mengeksplorasi kemampuan pancaindra ini akan menjadikan perkembangan otak berjalan maksimal.

Pemberian stimulasi bisa berupa kegiatan menyentuh, mengecap, membaui, melihat, berbicara, maupun mendengarkan. Dengan berbagai pengalaman yang didapatkan anak mulai merespons dan mengamati apa saja yang ada dalam lingkungannya. Dengan begitu, fungsi mental, visual,

pendengaran, kognisi dan emosional dalam otak akan terbangun dan bekerja dengan baik.

Salah satu stimulasi pengembangan otak yang bisa dilakukan yaitu dengan mendengarkan. Pada usia kehamilan 15 hingga 20 minggu, janin mulai peka terhadap suara. Sebuah penelitian mengungkapkan, ibu hamil yang rutin mendengarkan musik akan memiliki bayi yang mempunyai respons terhadap musik yang sangat baik setelah bayi lahir.

Banyak ahli psikologi dunia yang percaya bahwa musik memiliki fungsi merangsang kecerdasan dan semangat belajar anak. Menurut ahli saraf dari Harvard University, Mark Tramo, M.D., getaran musik yang masuk melalui telinga dapat memengaruhi kejiwaan. Ini terjadi karena didalam otak manusia terdapat jutaan sel saraf (neuron) dari sirkuit secara unik menjadi aktif ketika kita mendengar musik. Neuron – neuron ini menyebar ke berbagai daerah di otak, termasuk pusat auditori di belahan kiri dan belahan kanan. Mulai dari sinilah kaitan antara musik dan kecerdasan terjadi.¹⁰

Penelitian serupa dilakukan oleh dua psikolog University of California-Irvine, Amerika Serikat, yaitu Fran Rauscher dan Gordon Shawdaari. Hasil penelitian membuktikan bahwa erat kaitannya antara kemahiran bermusik dengan penguasaan level matematika yang tinggi

dan ketrampilan-ketrampilan sains. Setelah delapan bulan, penelitian kedua pakar ini menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapatkan program pendidikan music meningkat intelegensi spasialnya (kecerdasan ruang) sebesar 46 % dibandingkan anak-anak yang tidak diimbangi dengan musik.¹¹

Sedangkan penelitian di Mc Master University dan Rotman Research Institute Toronto menyimpulkan bahwa pelajaran musik 4 bulan saja sudah dapat meningkatkan perkembangan otak. Penelitian dilakukan dengan mengamati aktivitas neuron anak-anak usia 4-6 tahun yang mengikuti pelajaran musik selama setahun. Setelah dibandingkan, otak anak-anak yang mengikuti musik selama setahun lebih berkembang. Kemampuan untuk mengingat suatu deretan angka juga lebih tajam daripada kelompok anak yang tidak mengikuti pelajaran musik.¹⁹

Banyak penelitian membuktikan, masa dalam kandungan dan bayi adalah waktu paling tepat untuk menstimuli otak anak agar menjadi cerdas. Ketika seorang ibu hamil sering mendengarkan terapi musik, janin dalam kandungannya juga ikut mendengarkan. Otak janin pun akan terstimulasi untuk belajar sejak dalam kandungan. Janin mengenali musik sebagai bahasa tersendiri yang mampu diterima oleh otak mereka. Oleh karena musik diterima sebagai bahasa, maka dengan musi itulah bayi bisa berkomunikasi. Terlebih lagi, musik dengan kekuatan irama, entakan,

gesekan yang tepat dan pas mampu menciptakan ikatan emosi antara janin dengan ibu maupun keluarganya.¹¹

Seorang peneliti, Donald Shelter, berhasil melakukan sebuah studi mengenai manfaat rangsangan musik pada janin. Shelter memasang sepasang speaker stereo kecil diatas perut ibu hamil selama kurang lebih sepuluh menit. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya efek jangka pendek dan efek jangka panjang. Shelter berhasil menemukan efek jangka pendek pemberian rangsangan musik pada janin. Bayi – bayi yang selama didalam kandungan mendapat rangsangan musik, ketika lahir dapat langsung bereaksi dengan gerak spontan. Matanya mencari asal suara musik yang menarik perhatiannya. Bahkan, ketika usianya makin bertambah ada beberapa yang berusaha mendekati sumber bunyi. Sedangkan efek jangka panjang pemberian rangsangan music pada janin adalah ketika anak mulai menggunakan bahasa bicara, ia mengamati suatu perkembangan yang sangat dini dalam kemampuan bicara. Anak – anak yang sewaktu janin mendapatkan rangsangan music, mampu berbicara secara sangat tertata dengan kejelasan artikulasi. Dengan kata lain, rangsangan music pada masa sebelum lahir dapat meningkatkan kemampuan verbal bayi.¹⁹

10. Terapi Musik Klasik

Wanita hamil yang tidak stress dan tenang, tentu detak jantungnya akan lebih teratur. Keteraturan irama ini akan menenangkan bayi dalam kandungannya, bahkan juga bermanfaat saat persalinan. Ini menunjukkan bahwa terapi musik bagi ibu hamil dan anak-anak memiliki pengaruh positif. Hal ini berlaku untuk jenis musik apapun, selama berirama musik tersebut tenang dan mengalun lembut, pasti akan memberi efek baik bagi janin, bayi dan anak-anak. Oleh karena itu, ibu bisa memilih mendengarkan musik jazz, pop, atau tradisional selama hamil. Hanya saja, musik klasikal yang sudah diteliti secara ilmiah dan terbukti dapat meningkatkan kecerdasan anak.¹⁰

Gubahan musik klasik, bila rajin diperdengarkan pada janin akan memberikan efek keseimbangan emosi dan ketenangan. Dengan demikian, setelah lahir ia akan tumbuh menjadi anak yang tidak cengeng dan mudah berkonsentrasi. Dengan modal ini, maka kemampuan bicaranya akan ikut terpacu, disusul kemampuan bersosialisasinya yang muncul lebih cepat.¹¹

Dengan kemampuan berkonsentrasi yang tinggi, anak juga lebih mudah menyerap informasi yang didapat dari lingkungannya. Semakin banyak informasi yang dimiliki, semakin cerdas si anak. Ini dikarenakan musik klasik bisa merangsang perkembangan otak anak, terutama yang

berkaitan dengan daya penalaran, logika, dan kemampuan matematisnya.¹¹

Dari sekian banyak karya musik klasik, sebetulnya gubahan milik Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791) adalah yang paling dianjurkan. Beberapa penelitian sudah membuktikan bahwa musik-musik karyanya memberikan efek paling positif bagi perkembangan janin, bayi dan anak-anak. Penelitian tersebut diantaranya dilakukan oleh Dr. Alferd Tomatis dan Don Campbell. Mereka mengistilahkan sebagai “efek Mozart”.^{11,13}

Dibanding gubahan musik klasik lainnya, melodi dan frekuensi yang tinggi pada karya-karya Mozart mampu merangsang dan memberdayakan daerah kreatif dan motivatif di otak. Yang tak kalah penting adalah kemurnian dan kesederhanaan musik Mozart itu sendiri. Komposisi yang disusunnya telah berhasil menghadirkan kembali keteraturan bunyi yang pernah dialami bayi selama dalam kandungan. Namun tidak berarti karya composer klasik lainnya tidak dapat digunakan.¹¹

Dengan memperdengarkan Mozart secara teratur semenjak masa kehamilan, akan banyak efek positif yang bisa didapat, diantaranya adalah : 1) Orang tua dapat berkomunikasi dan bersambung rasa dengan anak, bahkan sebelum ia dilahirkan; 2) Musik ini dapat merangsang pertumbuhan otak selama masih dalam rahim dan pada awal masa kanak-

kanak; 3) Memberikan efek positif dalam hal persepsi emosi dan sikap sejak sebelum dilahirkan; 4) Mengurangi tingkat ketegangan emosi atau nyeri fisik; 5) Meningkatkan perkembangan motoriknya, termasuk lancar dan mudahnya anak merangkak, berjalan melompat dan berlari.; 6) Meningkatkan kemampuan berbahasa, perbendaharaan kata, kemampuan berekspresi, dan kelancaran berkomunikasi; 7) Meningkatkan kemampuan sosialnya; 8) Meningkatkan ketrampilan membaca, menulis, matematika, dan kemampuan untuk mengingat serta menghafal; 9) Membantu anak membangun rasa percaya diri.¹¹

B. Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

1. Pengertian IMD

Inisiasi Menyusu Dini (*early initiation*) atau permulaan menyusu dini adalah bayi mulai menyusu sendiri segera setelah lahir, cara bayi melakukan inisiasi menyusu dini ini dinamakan *the breast crawl* atau merangkak mencari payudara.³

Inisiasi Menyusu Dini adalah proses bayi menyusu segera setelah dilahirkan, dimana bayi dibiarkan mencari puting susu ibunya sendiri (tidak disodorkan ke puting susu). IMD akan sangat membantu dalam keberlangsungan pemberian ASI Eksklusif dan lama menyusui. Dengan demikian bayi akan terpenuhi kebutuhannya hingga usia 2 tahun dan

mencegah anak kurang gizi.⁴

Inisiasi Menyusu Dini adalah proses membiarkan bayi menyusu sendiri segera setelah dilahirkan. Hal ini merupakan kodrat dan anugrah dari Allah Ta'ala yang sudah disusun untuk manusia. Melakukannya juga tidak sulit, hanya membutuhkan waktu sekitar satu hingga dua jam.⁹

Inisiasi Menyusu Dini merupakan program yang sedang gencar dianjurkan pemerintah. “Menyusu” dan bukan “Menyusui” merupakan gambaran bahwa IMD bukan program ibu menyusui bayi tetapi bayi yang harus aktif menemukan sendiri puting susu ibu.⁷

2. Manfaat Inisiasi Menyusu Dini

Bagi Bayi, Inisiasi Menyusu Dini memiliki beberapa manfaat, diantaranya ; 1) Mempertahankan suhu bayi tetap hangat; 2) Menenangkan Ibu dan bayi serta meregulasi pernafasan dan detak jantung; 3) Kolonisasi bacterial di kulit dan usus bayi dengan bakteri badan ibu yang normal (bakteri yang berbahaya dan menjadikan tempat yang baik bagi bakteri yang menguntungkan) dan dapat mempercepat pengeluaran kolostrom sebagai antibody bayi; 4) Mengurangi bayi menangis sehingga mengurangi stress dan tenaga yang dipakai bayi; 5) Mengatur tingkat kadar gula darah dalam darah dan biokimia lain dalam tubuh bayi; 6) mempercepat keluarnya meconium (kotoran bayi berwarna hijau agak kehitaman yang pertama keluar dari bayi karena meminum air ketubah); 7)

Bayi akan terlatih motoriknya saat menyusui, sehingga mengurangi kesulitan menyusui; 8) Membantu perkembangan persyarafan bayi; 9) Memperoleh kolostrom yang sangat bermanfaat bagi system kekebalan bayi; 10) Mencegah terlewatnya puncak reflek mengisap pada bayi yang terjadi pada usia sekitar 20-30 menit pertama setelah lahir. Jika bayi tidak disusui maka reflex akan berkurang cepat dan hanya akan muncul kembali dalam kadar secukupnya 40 jam kemudian.⁹

Sedangkan bagi Ibu, Inisiasi menyusui Dini memiliki manfaat : 1) Meningkatkan kontraksi otot rahim sehingga mengurangi resiko perdarahan postpartum; 2) Merangsang produksi oksitosin dan prolaktin, 3) Meningkatkan keberhasilan produksi ASI sehingga memperbesar peluang ibu untuk memantapkan dan melanjutkan kegiatan menyusui, 4) Meningkatkan jalinan kasih sayang ibu dan bayi; 5) Mengurangi stress ibu setelah melahirkan; 6) Mencegah kehamilan; 7) Menjaga kesehatan ibu.⁹

3. Pentingnya Inisiasi Menyusui Dini

Kontak kulit bayi dengan kulit ibu segera setelah lahir dan bayi menyusui sendiri dalam satu jam pertama kehidupan sangat penting, karena: Dada ibu menghangatkan bayi dengan tepat selama bayi merangkak mencari payudara. Ini akan menurunkan kematian karena kedinginan (*hypotermi*); Ibu dan bayi merasa lebih tenang. Pernapasan dan detak jantung bayi lebih stabil; Bayi akan lebih jarang menangis sehingga

mengurangi pemakaian energy; Saat merangkak mencari payudara, bayi memindahkan bakteri dari kulit ibunya dan ia akan menjilat-jilat kulit ibu, menelan bakteri “baik” di kulit ibu; Bonding (ikatan kasih sayang) antara ibu-bayi akan lebih baik karena pada 1-2 jam pertama, bayi dalam keadaan siaga. Setelah itu, biasanya bayi tidur dalam waktu yang lama; Bayi yang diberi kesempatan menyusui dini lebih berhasil menyusui dini dan lebih berhasil menyusui eksklusif serta akan lebih lama disusui; Hentakan kepala bayi ke dada ibu, sentuhan tangan bayi di puting susu dan sekitarnya, emutan, dan jilatan bayi pada puting ibu merangsang pengeluaran hormone oksitosin. Hormon oksitosin sangat penting untuk membantu kontraksi rahim sehingga membantu pengeluaran plasenta dan mengurangi perdarahan, merangsang hormon lain yang membuat ibu menjadi lebih rileks, lebih mencintai bayinya, meningkatkan ambang nyeri, menenangkan ibu dan bayi serta mendekatkan mereka berdua dan merangsang pengaliran ASI dari payudara.⁷

4. Penatalaksanaan Inisiasi Menyusu Dini

a. Penatalaksanaan IMD pada persalinan normal

Dalam membantu ibu dan bayi untuk melakukan IMD di praktik klinis pada persalinan normal atau spontan, ada beberapa hal yang harus diperhatikan dan dipersiapkan, antara lain : 1) Dianjurkan suami atau keluarga mendampingi ibu dikamar bersalin; 2) Dalam menolong ibu

melahirkan disarankan untuk mengurangi atau tidak menggunakan obat kimiawi; 3) Bayi lahir, segera dikeringkan secepatnya terutama kepala, kecuali tangannya, tanpa menghilangkan vernix, mulut dan hidung bayi dibersihkan, dan tali pusat diikat; 4) Bila bayi tidak memerlukan resusitasi, bayi ditengkurapkan didada-perut ibu dengan kulit bayi melekat pada kulit ibu dan mata bayi setinggi puting susu. Keduanya diselimuti, dan bayi dapat diberi topi; 5) Anjurkan ibu menyentuh bayi untuk merangsang bayi. Biarkan bayi mencari puting sendiri; 6) Ibu didukung dan dibantu mengenali perilaku bayi sebelum menyusui; 7) Biarkan kulit bayi bersentuhan dengan kulit ibu selama paling tidak 1 jam, bila menyusui awal terjadi sebelum 1 jam, tetap biarkan kulit ibu & bayi bersentuhan sampai setidaknya 1 jam; 8) Bila dalam 1 jam menyusui awal belum terjadi, ibu dibantu dengan mendekatkan bayi ke puting tapi jangan memasukkan puting ke mulut bayi. Beri waktu kulit melekat pada kulit 30 menit atau 1 jam lagi; 9) Setelah setidaknya kulit ibu dan kulit bayi melekat 1 jam atau selesai menyusui awal, bayi baru dipisahkan untuk ditimbang, diukur, dicap, dan diberi vitamin K; 10) Rawat gabung bayi dalam satu kamar, bayi berada dalam jangkauan ibu selama 24 jam; 11) Biarkan ASI saja tanpa minuman atau makanan lain kecuali atas indikasi medis. Tidak perlu diberikan dot atau empeng.³

b. Penatalaksanaan IMD pada persalinan Sectio Caesaria

Untuk penatalaksanaan IMD pada operasi Caesar, perlu diperhatikan dan dipersiapkan beberapa hal, antara lain : 1) Dianjurkan suami atau keluarga mendampingi ibu dikamar operasi atau kamar pemulihan; 2) Begitu bayi lahir, diletakkan dimeja resusitasi untuk dinilai, dikeringkan secepatnya terutama kepala tanpa menghilangkan vernix, kecuali tangannya. Mulut dan hidung bayi dibersihkan, dan tali pusat diikat; 3) Jika bayi tidak perlu diresusitasi, bayi dibedong, dibawa ke ibu, diperlihatkan kelaminnya kepada ibu kemudian mencium ibu; 4) Bayi ditengkurapkan di dada ibu dengan kulit bayi melekat pada kulit ibu. Kaki bayi agak sedikit serong atau melintang menghindari sayatan operasi, namun sedapat mungkin masih lurus ditengah dengan mata bayi setinggi putting ibu. Bayi dan ibu diselimuti. Bayi diberi topi; 5) Anjurkan ibu menyentuh bayi untuk merangsang bayi mendekati putting. Biarkan bayi mencari putting sendiri; 6) Biarkan kulit bayi bersentuhan dengan kulit ibu paling tidak selama 1 jam. Bila menyusui awal selesai sebelum 1 jam, tetap biarkan kulit bayi kontak dengan kulit ibu selama setidaknya 1 jam. Bila bayi menunjukkan kesiapannya untuk minum, bantu ibu dengan mendekatkan bayi ke putting tapi tidak memasukkan putting ke mulut bayi. Bila dalam 1 jam belum bisa menemukan putting ibu, beri tambahan waktu melekat di dada ibu 30 menit atau 1 jam lagi; 7) Bila operasi telah

selesai, ibu dapat dibersihkan dengan bayi tetap melekat didadanya dan dipeluk erat oleh ibu. Kemudian ibu dipindahkan dari meja operasi ke ruang pulih dengan bayi tetap didadanya; 8) Bila ayah tidak dapat menyertai ibu dikaar operasi, disusulkan untuk mendampingi ibu dan mendoakan anaknya saat dikamar pulih; 9) Rawat gabung ibu dan bayi dalam 1 kamar, bayi tetap dalam jangkauan ibu selama 24 jam. Berikan ASI saja tanpa minuman atau makanan lain kecuali atas indikasi medis. Tidak diberikan dot atau empeng.

c. Penatalaksanaan IMD pada bayi kembar

Penatalaksanaan IMD pada bayi kembar pada prinsipnya sama dengan bayi tunggal, hanya yang perlu diperhatikan dan dipersiapkan adalah beberapa hal, yaitu : 1) Dianjurkan suami atau keluarga mendampingi ibu dikaar bersalin; 2) Saat bayi pertama lahir segera dikeringkan secepatnya terutama kepala, kecuali tangannya, tanpa menghilangkan vernix. Mulut dan hidung bayi dibersihkan, dan tali pusat diikat; 3) Bila bayi tidak memerlukan resusitasi, bayi ditengkurapkan didada-perut ibu dengan kulit bayi melekat pada kulit ibu dan mata bayi setinggi putting ibu. Keduanya diselimuti, bayi dapat diberi topi; 4) Bila ibu merasa akan melahirkan bayi kedua, bayi pertama diberikan pada ayah. Ayah memeluk bayi dengan kulit bayi bersentuhan atau melekat pada kulit ayah seperti pada perawatan metode kanguru,

kemudian ditutupi baju ayah; 5) Setelah bayi kedua lahir, segera dikeringkan secepatnya terutama kepala, kecuali tangannya tanpa menghilangkan vernix. Mulut dan hidung bayi dibersihkan, tali pusat diikat; 6) Bila bayi kedua tidak memerlukan resusitasi, bayi kedua ditengkurapkan didada-perut ibu dengan kulit bayi melekat dengan kulit ibu; 7) Letakkan kembali bayi pertama didada ibu berdampingan dengan saudaranya. Ibu dan kedua bayinya diselimuti, dan bayi – bayi dapat diberi topi. Proses selanjutnya sama dengan IMD pada bayi tunggal.

5. Tahapan Inisiasi Menyusu Dini

- a. Dalam 30 menit pertama; ini merupakan stadium istirahat/diam dalam keadaan siaga (rest/quiet alert stage). Pada tahap ini bayi diam dan tidak bergerak. Sesekali matanya terbuka lebar melihat ibunya. Masa tenang yang istimewa ini merupakan penyesuaian peralihan dari keadaan dalam kandungan ke keadaan diluar kandungan. Hubungan kasih sayang (bonding) ini merupakan dasar pertumbuhan bayi dalam suasana aman. Hal ini dapat meningkatkan kepercayaan ibu terhadap kemampuan menyusu dan mendidik bayinya. Kepercayaan diri ayah pun menjadi bagian keberhasilan menyusui dan mendidik anak bersama-sama ibu.

- b. Antara 30-40 menit; pada tahap ini, bayi mulai mengeluarkan suara, gerakan mulut seperti mau minum, mencium, dan menjilat tangan. Bayi mencium dan merasakan cairan ketuban yang ada ditangannya. Bau ini sama dengan bau cairan yang dikeluarkan dari payudara ibu. Bau dan rasa ini akan membimbing bayi untuk menemukan payudara dan putting susu ibu.
- c. Mengeluarkan air liur; saat menyadari bahwa ada makanan disekitarnya, bayi mulai mengeluarkan air liurnya.
- d. Bayi mulai bergerak kearah payudara. Areola sebagai sasarannya. Dengan kaki menekan perut ibu, ia mulai menjilat-jilat kulit ibu, menghentak-hentakkan kepala ke dada ibu, menoleh kekanan dan kekiri, serta menyentuh dan meremas daerah putting susu dan sekitarnya dengan tangannya yang mungil.
- e. Menemukan, menjilat, mengulum putting, membuka mulut lebar, dan melekat dengan baik.^{3,4}



Gambar 2.1 Tahapan Inisiasi Menyusu Dini

6. Faktor penghambat dan pendukung Inisiasi Menyusu Dini

Ada beberapa hal yang dapat menghambat proses IMD, diantaranya adalah : kelelahan fisik ibu setelah melahirkan, kondisi psikologis ibu yang belum siap menerima kehadiran bayinya, kekhawatiran ibu tidak mampu merawat bayinya, ketidak mampuan bayi dalam beradaptasi atau bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar disebabkan karena kurangnya rangsangan atau stimulasi untuk memotivasi kecerdasan janin dalam kandungan, serta adanya persepsi yang tidak benar mengenai IMD.

Banyak persepsi ataupun pendapat yang kurang tepat dikalangan

masyarakat mengenai hal-hal yang dianggap dapat membahayakan kondisi janin maupun ibu pada saat dilakukan IMD, persepsi atau pandangan yang tidak tepat tersebut tentu saja dapat menjadi kendala atau hambatan dalam pelaksanaan IMD. Berikut ini adalah beberapa persepsi atau pendapat yang dianggap sebagai penghambat dalam proses IMD :^{3,4}

a. Bayi Kedinginan (hipotermia)

Pendapat ini adalah tidak benar, karena bayi berada dalam suhu yang aman jika melakukan kontak kulit dengan sang ibu. Jika bayi yang diletakkan di dada ibu ini kepanasan, suhu dada ibu akan turun 1 derajat . Jika bayi kedinginan, suhu dada ibu akan meningkat untuk menghangatkan bayi. Jadi dada ibu yang melahirkan merupakan tempat terbaik bagi bayi yang baru lahir.

Pada bayi baru lahir, akan memiliki mekanisme pengaturan suhu tubuh yang belum efisien dan masih lemah, sehingga penting untuk mempertahankan suhu tubuh agar tidak terjadi hipotermi. Proses kehilangan panas pada bayi dapat melalui proses konveksi, evaporasi, radiasi dan konduksi. Hal ini dapat dihindari bayi dilahirkan dalam lingkungan dengan suhu sekitar 25-28°C, dikeringkan dan dibungkus dengan hangat. Oleh karena itu sebagian besar tenaga penolong persalinan menghindari proses IMD pada satu jam kelahiran karena tingginya kekhawatiran akan terjadinya hipotermi pada bayi baru lahir

tersebut. Pada penelitian di RS Carolus Jakarta, angka kejadian hipotermi pada IMD adalah sebanyak 2 kasus dari 276 bayi yang dilakukan IMD dan semuanya terjadi pada kelahiran secara bedah Caesar. Pada bayi dengan kekhawatiran terjadi hipotermi makaperlu dilakukan pencegahan kehilangan panas dengan upaya antara lain : 1) Segera setelah lahir, keringkan permukaan tubuh sebagai upaya untuk mencegah kehilangan panas akibat evaporasi cairan ketuban pada permukaan tubuh bayi. Hal ini juga merupakan rangsangan taktil untuk membantu bayi memulai pernafasan; 2) Selimuti bayi dengan selimut kain bersih, kering dan hangat; 3) Segera setelah tubuh bayi dikeringkan dan tali pusat dipotong , ganti handuk dan kain yang telah dipakai, kemudian selimuti bayi dengan selimut atau kain yang hangat, kering dan bersih. Kain basah yang diletakkan dekat tubuh bayi akan menyebabkan bayi tersebut mengalami kehilangan panas tubuh. Jika selimut bayi harus dibuka untuk melakukan suatu prosedur, segera selimuti kembali dengan handuk atau selimut kering segera setelah prosedur tersebut selesai; 4) Tutupi kepala bayi; 5) Pastikan bagian kepala bayi ditutupi atau diselimuti setiap saat. Bagian kepala bayi memiliki luas permukaan yang relative luas dan bayi akan cepat kehilangan panas jika bagian tersebut tidak ditutupi; 6) Anjurkan ibu untuk memeluk dan memberikan ASI; 7) Pelukan ibu pada tubuh

- bayi dapat menjaga kehangatan tubuh dan mencegah kehilangan panas; 8) Jangan segera menimbang atau memandikan bayi baru lahir, karena bayi baru lahir cepat dan mudah kehilangan panas tubuhnya.
- b. Setelah melahirkan, ibu terlalu lelah untuk segera menyusui bayinya
Pendapat ini tidak benar, karena ibu yang melahirkan jarang lelah untuk memeluk bayinya segera setelah lahir. Keluarnya oksitosin saat kontak kulit dengan kulit saat bayi menyusu dini akan membantu menenangkan ibu.
 - c. Tenaga kesehatan kurang tersedia
Terbatasnya tenaga kesehatan yang menolong persalinan, bukanlah suatu hal yang menjadi masalah, karena saat bayi di dada ibu penolong persalinan dapat melakukan tugasnya. Bayi dapat menemukan sendiri payudara ibu. Ayah atau keluarga terdekat ibu dapat menjaga bayi sambil memberikan dukungan pada ibu.
 - d. Kamar bersalin atau kamar operasi sibuk
Kondisi ini juga bukan sebagai suatu masalah, karena dengan bayi di dada ibu. Ibu dapat dipindahkan ke kamar perawatan beri kesempatan kepada bayi untuk meneruskan usahanya mencari payudara dan menyusu dini.
 - e. Luka ibu harus dijahit
Hal ini tidak menjadi masalah karena kegiatan bayi merangkak

mencari payudara ibu terjadi di area payudara. Sedangkan yang dijahit adalah bagian bawah tubuh ibu.

- f. Suntikan vitamin K dan tetes mata harus segera diberikan

Menurut *American Collage of Obstetrics and Gynecology* dan *Academy Breastfeeding Madicine 2007* tindakan ini dapat ditunda setidaknya satu jam sampai bayi mampu menyusui sendiri tanpa membahayakan bayi.

- g. Bayi harus segera dimandikan, ditimbang dan diukur

Hal ini tidak benar karena menunda memandikan bayi berarti menghindarkan hilangnya panas pada badan bayi. Selain itu kesempatan verniks meresap melindungi bayi lebih besar. Bayi dapat dikeringkan setelah lahir.

- h. Bayi kurang siaga

Hal ini tidak benar karena pada 1-2 jam pertama kelahiran bayi sangat siaga. Setelah itu bayi tidur dalam waktu yang lama. Jika bayi mengantuk akibat obat yang diasup ibu maka kontak kulit dengan kulit lebih penting lagi karena bayi membutuhkan bantuan lebih untuk bonding.

- i. Kolostrum tidak keluar

Hal ini tidak benar karena kolostrum cukup dijadikan makanan pertama bagi bayi baru lahir. Bayi dilahirkan dengan membawa bekal

air dan gula yang dapat digunakan pada saat itu.

j. Kolostrum tidak baik

Hal ini tidak benar karena kolostrum sangat diperlukan dalam tumbuh kembang bayi. Selain sebagai imunisasi pertama dan mengurangi kuning pada bayi baru lahir, kolostrum mematangkan dinding usus pada bayi baru lahir.

Sedangkan untuk factor yang mendukung keberhasilan IMD diantaranya adalah : adanya motivasi yang baik dari petugas kesehatan, pengetahuan ibu tentang IMD cukup baik, adanya dukungan keluarga dan suami, lingkungan sekitar khususnya ruang bersalin yang nyaman, tenang dan menimbulkan suasana relaks, serta bayi yang sehat, cerdas mental, social dan emosionalnya.

7. Beberapa penelitian tentang IMD^{3,4}

a. Dr. Lennart Righard dan Bidan Margareta Alade, 1990

Penelitian dilakukan terhadap 72 pasangan ibu-bayi baru lahir. Ke-72 ibu-bayi tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu yang lahir normal dan dengan obat-obatan (tindakan). Kelompok yang lahir normal dibagi dua lagi, dan berikut ini adalah hasilnya :

- 1). Bayi yang begitu lahir, tali pusatnya dipotong dan dikeringkan dengan cepat kemudian segera diletakkan didada atau perut ibu dengan kontak kulit bayi ke kulit ibu serta dibiarkan selama setidaknya 1 jam. Pada usia sekitar 20 menit, bayi mulai

merangkak ke arah payudara dan dalam usia 50 menit bayi menyusu dengan baik.

- 2). Kelompok bayi yang lahir normal tanpa obat-obatan, tetapi langsung dipisahkan dari ibunya untuk ditimbang, diukur, dan dibersihkan, hasilnya 50 persen bayi tidak dapat menyusu sendiri.
 - 3). Bayi yang lahir dengan obat-obatan atau tindakan, segera setelah lahir diletakkan didada ibu dengan kontak kulit ke kulit, hasilnya tidak semuanya dapat menyusu sendiri. Yang mencapai payudara ibu pun, umumnya menyusu dengan lemah.
 - 4). Bayi yang lahir dengan obat-obatan dan segera dipisahkan dari ibunya, hasilnya tidak satupun yang dapat menyusu sendiri.
 - 5). Kemampuan bayi merangkak mencari payudara bertahan beberapa minggu
 - 6). Pada bayi yang dibiarkan menyusu sendiri, setelah berhenti menyusu baru dipisahkan dengan ibunya untuk ditimbang dan diukur. Pada usia 10 jam saat bayi diletakkan kembali dibawah payudara ibunya, ia tampak dapat menyusu dengan baik.
- b. Sose dkk CIBA Foundation, 1978

Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara saat kontak ibu-bayi pertama kali terhadap lama menyusui. Bayi yang diberi kesempatan menyusu dini dengan meletakkan bayi kontak kulit ke kulit setidaknya

selama 1 jam, hasilnya dua kali lebih lama disusui. Pada usia 6 bulan dan setahun, bayi yang diberi kesempatan untuk menyusui dini, hasilnya 59 persen dan 38 persen yang masih disusui. Bayi yang tidak diberi kesempatan menyusui dini tinggal 29 persen dan 8 persen yang masih disusui di usia yang sama.

c. Fika dan Syafiq, *Journal Kedokteran Trisakti*, 2003

Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa bayi yang diberi kesempatan untuk menyusui dini, 8 kali lebih berhasil dalam ASI Eksklusif.

d. Dr. Karen Edmond, 2006

Peneliti-peneliti dari Inggris dibawah pimpinan Dr. Karen Edmond melakukan penelitian di Ghana terhadap hampir 11.000 bayi yang dipublikasikan di *Pediatrics* (30 maret 2006), dengan judul penelitiannya “Menunda Permulaan / Inisiasi Menyusui Meningkatkan Kematian Bayi”. Hasil penelitiannya adalah :

- 1). Penelitian di Ghana elibatkan 10.947 bayi yang lahir antar Juli 2003 sampai Juni 2004.
- 2). Jika bayi diberi kesempatan menyusui dalam satu jam pertama dengan dibiarkan kontak kulit ke kulit ibu, maka 22 persen nyawa bayi dibawah usia 28 hari dapat diselamatkan.
- 3). Jika mulai menyusui pertama, saat bayi diatas dua ajam dan dibawah 24 jam pertama, tinggal 16 persen nyawa bayi dibawah usia

28 hari yang dapat diselamatkan.^{17,18,20}

8. Kebijakan pemerintah berkaitan dengan IMD

Sejak tahun 2006, pemerintah Indonesia gencar mengkampanyekan program IMD. Program ini diserukan karena tingkat kematian bayi maupun ibu saat melahirkan masih sangat tinggi, dan ternyata dengan program IMD ini tingkat kematian bayi bisa ditekan hingga 22 persen. Sementara kalangan medis di Negara-negara barat sudah melaksanakan program IMD ini sejak 10 tahun sebelumnya.

Kebijakan WHO dan UNICEF yang merekomendasikan IMD sebagai tindakan penyelamatan kehidupan tersebut didukung oleh Indonesia. Hal tersebut dikarenakan IMD dapat menyelamatkan bayi dari kematian sebelum usia satu bulan. Menyusui satu jam pertama kehidupan yang diawali dengan kontak kulit antara ibu dan bayi dinyatakan sebagai indicator global, sehingga pemerintah Indonesia menghimbau agar semua tenaga kesehatan ditingkat pelayanan kesehatan baik swasta maupun masyarakat dapat mensosialisasikan dan melaksanakan, mendukung suksesnya program tersebut, sehingga diharapkan akan tercapai sumberdaya manusia yang berkualitas.⁷

C. Proses Menyusui

1. Pengertian Menyusui

Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu. Bayi menggunakan refleks menghisap untuk mendapatkan dan menelan susu.⁹

Menyusui merupakan salah satu komponen dari system reproduksi (hamil-melahirkan-menyusui). Proses menyusui tidak selalu berjalan baik karena menyusui bukan Sesutu yang terjadi dengan sendirinya, tetapi merupakan suatu ketrampilan yang perlu diajarkan dan dipersiapkan sejak hamil.

2. Persiapan menyusui

Agar ibu berhasil menyusui, maka diperlukan persiapan sebagai berikut :⁴

a. Persiapan fisik

Agar seorang ibu berhasil menyusui, ibu harus mengkonsumsi makanan yang bergizi sejak masa hamil, rutin melaksanakan senam hamil guna menjaga kebugaran fisik, melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur dan cukup istirahat.

b. Persiapan mental

Persiapan mental ibu agar berhasil dalam proses menyusui, antara lain adalah : meyakinkan ibu bahwa menyusui merupakan proses alamiah dan setiap ibu dapat menyusui asalkan dilaksanakan dengan baik; menambah pengetahuan ibu tentang manfaat ASI dan menjelaskan tentang mitos seputar ASI sehingga ibu termotivasi untuk menyusui; mengikutsertakan suami dan anggota keluarga lain untuk mendukung ibu dalam menyusui.

3. Posisi menyusui

Posisi menyusui dapat dilakukan sambil duduk atau berbaring. Bila ibu memilih untuk menyusui dengan posisi berbaring ke kiri atau ke kanan, maka usahakan agar payudara ibu tidak menutupi bayi terutama bagian hidungnya. Bila ibu memilih dengan posisi duduk sambil bersandar agar tidak pegal memegang bayi. Taruhlah bantal dipangkuan ibu sehingga ibu tidak perlu menyangganya.

Sebelum menyusui, sebaiknya ibu berbaring selama 10-15 menit dan tenangkan pikiran. Perasaan marah, jengkel atau tegang akan mempengaruhi produksi ASI sehingga hanya keluar sedikit. ASI dibentuk didalam kelenjar – kelenjar susu yang jauh didalam payudara, kemudian dibawa oleh saluran-saluran kecil ke tempat areola. Oleh karena itu, jika bayi hanya mengisap diputing saja, maka ASI yang keluar tidak cukup

banyak. Masukkan juga areola kedalam mulut bayi sehingga tekanan gusinya akan mendorong timbunan ASI dalam areola kearah putting susu. Selanjutnya saluran – saluran akan mengalirkan lagi ASI dari tempat pembentukannya di kelenjar kedalam tempat penampungannya.

Tanda-tanda ibu telah menyusui bayi dengan benar, antara lain : 1) Mulut bayi terbuka lebar dan bibir terlipat keluar; 2) Daggu dan hidungnya menempel payudara; 3) Bayi telah memasukkan sebanyak mungkin bagian areola kedalam mulutnya; 4) Bayi menyusui dengan teratur dan mendalam, sebentar-sebentar berhenti sesaat; 5) Bayi menelan susu yang diminum secara teratur; 6) Putting susu terasa nyaman setelah beberapa kali pemberian susu pertama.⁹

4. Durasi Menyusu Bayi

Setelah proses IMD berhasil, dimana bayi dapat mencapai putting payudara ibu dan mulai menyusui. Durasi waktu menyusui pertama berlangsung selama kurang lebih 15 menit. Dan setelah selesai, maka selama sekitar 2 – 2,5 jam berikutnya tidak ada keinginan bayi untuk menghisap. Selama menyusui, bayi akan mengkoordinasi isapan, menelan, dan bernafas. Pada saat itu, kadang sudah terdapat kolostrom, jadi proses menyusui jangan diinterupsi. Tanda bayi menyusui secara adekuat adalah :

- 1) Mulut bayi melekat erat pada areola payudara ibu;
- 2) bayi mengkoordinasi antara isapan, menelan dan bernafas dengan baik dan

teratur, dengan sesekali berhenti untuk mengatur isapan dan nafasnya; 3) gerakan mulut dan nafas bayi teratur; 4) Bila bayi sudah merasa puas menyusui, maka dengan sendirinya mulutnya akan terlepas dari puting payudara ibu, dan bayi mulai tertidur.⁴

Bukti eksperimental menyimpulkan bahwa air susu ibu adalah gizi terbaik untuk bayi. Para pakar masih memperdebatkan seberapa lama periode menyusui yg paling baik dan seberapa jauh risiko penggunaan susu formula.⁴

Seorang bayi dapat disusui oleh ibunya sendiri atau oleh wanita lain. ASI juga dapat diperah dan diberikan melalui alat menyusui lain seperti botol susu, cangkir, sendok, atau pipet. Susu formula juga tersedia untuk para ibu yang tidak bisa atau memilih untuk tidak menyusui, namun para ahli sepakat bahwa kualitas susu formula tidaklah sebaik ASI. Di banyak negara, pemberian susu formula terkait dengan tingkat kematian bayi akibat diare, tetapi apabila pembuatannya dilakukan dengan hati-hati menggunakan air bersih, pemberian susu formula cukup aman.

Pemerintah dan organisasi internasional sepakat untuk mempromosikan menyusui sebagai metode terbaik untuk pemberian gizi bayi setidaknya tahun pertama dan bahkan lebih lama lagi, antara lain WHO, Akademi Dokter Anak Amerika (American Academy of Pediatrics), dan Departemen Kesehatan.

5. Pengaruh hormonal pada proses Menyusui

Mulai dari bulan ketiga kehamilan, tubuh wanita memproduksi hormon yang menstimulasi munculnya ASI dalam sistem payudara:

- a. Progesteron: memengaruhi pertumbuhan dan ukuran alveoli. Tingkat progesteron dan estrogen menurun sesaat setelah melahirkan. Hal ini menstimulasi produksi secara besar-besaran
- b. Estrogen: menstimulasi sistem saluran ASI untuk membesar. Tingkat estrogen menurun saat melahirkan dan tetap rendah untuk beberapa bulan selama tetap menyusui. Karena itu, sebaiknya ibu menyusui menghindari KB hormonal berbasis hormon estrogen, karena dapat mengurangi jumlah produksi ASI.
- c. Follicle stimulating hormone (FSH)
- d. Luteinizing hormone (LH)
- e. Prolaktin: berperan dalam membesarnya alveoli dalam kehamilan.
- f. Oksitosin: mengencangkan otot halus dalam rahim pada saat melahirkan dan setelahnya, seperti halnya juga dalam orgasme. Setelah melahirkan, oksitosin juga mengencangkan otot halus di sekitar alveoli untuk memeras ASI menuju saluran susu. Oksitosin berperan dalam proses turunnya susu *let-down / milk ejection reflex*.²⁵

- g. Human placental lactogen (HPL): Sejak bulan kedua kehamilan, plasenta mengeluarkan banyak HPL, yang berperan dalam pertumbuhan payudara, puting, dan areola sebelum melahirkan.

Pada bulan kelima dan keenam kehamilan, payudara siap memproduksi ASI. Namun, ASI bisa juga diproduksi tanpa kehamilan (*induced lactation*).

6. Fase-fase Menyusui

a. Laktogenesis I

Pada fase terakhir kehamilan, payudara wanita memasuki fase *Laktogenesis I*. Saat itu payudara memproduksi kolostrum, yaitu berupa cairan kental yang kekuningan. Pada saat itu, tingkat progesteron yang tinggi mencegah produksi ASI sebenarnya. Tetapi bukan merupakan masalah medis apabila ibu hamil mengeluarkan (bocor) kolostrum sebelum lahirnya bayi, dan hal ini juga bukan indikasi sedikit atau banyaknya produksi ASI sebenarnya nanti.

b. Laktogenesis II

Saat melahirkan, keluarnya plasenta menyebabkan turunnya tingkat hormon progesteron, estrogen, dan HPL secara tiba-tiba, namun hormon prolaktin tetap tinggi. Hal ini menyebabkan produksi ASI besar-besaran yang dikenal dengan fase *Laktogenesis II*.

Apabila payudara dirangsang, level prolaktin dalam darah meningkat, memuncak dalam periode 45 menit, dan kemudian kembali ke level sebelum rangsangan tiga jam kemudian. Keluarnya hormon prolaktin menstimulasi sel di dalam alveoli untuk memproduksi ASI, dan hormon ini juga keluar dalam ASI itu sendiri. Penelitian mengindikasikan bahwa level prolaktin dalam susu lebih tinggi apabila produksi ASI lebih banyak, yaitu sekitar pukul 2 pagi hingga 6 pagi, namun level prolaktin rendah saat payudara terasa penuh.

Hormon lainnya, seperti insulin, tiroksin, dan kortisol, juga terdapat dalam proses ini, namun peran hormon tersebut belum diketahui. Penanda biokimiawi mengindikasikan bahwa proses laktogenesis II dimulai sekitar 30-40 jam setelah melahirkan, tetapi biasanya para ibu baru merasakan payudara penuh sekitar 50-73 jam (2-3 hari) setelah melahirkan. Artinya, memang produksi ASI sebenarnya tidak langsung setelah melahirkan.

Kolostrum dikonsumsi bayi sebelum ASI sebenarnya. Kolostrum mengandung sel darah putih dan antibodi yang tinggi daripada ASI sebenarnya, khususnya tinggi dalam level immunoglobulin A (IgA), yang membantu melapisi usus bayi yang masih rentan dan mencegah kuman memasuki bayi. IgA ini juga mencegah alergi makanan. Dalam dua minggu pertama setelah melahirkan, kolostrum pelan pelan hilang dan tergantikan oleh ASI sebenarnya.

c. Laktogeneses III

Sistem kontrol hormon endokrin mengatur produksi ASI selama kehamilan dan beberapa hari pertama setelah melahirkan. Ketika produksi ASI mulai stabil, sistem kontrol autokrin dimulai. Fase ini dinamakan *Laktogenesis III*. Pada tahap ini, apabila ASI banyak dikeluarkan, payudara akan memproduksi ASI dengan banyak pula. Penelitian berkesimpulan bahwa apabila payudara dikosongkan secara menyeluruh juga akan meningkatkan taraf produksi ASI. Dengan demikian, produksi ASI sangat dipengaruhi seberapa sering dan seberapa baik bayi menghisap, dan juga seberapa sering payudara dikosongkan.

Produksi ASI yang rendah adalah akibat dari: kurang sering menyusui atau memerah payudara, apabila bayi tidak bisa menghisap ASI secara efektif, antara lain akibat: Struktur mulut dan rahang yang kurang baik dan teknik perlekatan yang salah, Kelainan endokrin ibu (jarang terjadi), Jaringan payudara hipoplastik, kelainan metabolisme atau pencernaan bayi, sehingga tidak dapat mencerna ASI, kurangnya gizi ibu.

Menyusui setiap dua-tiga jam akan menjaga produksi ASI tetap tinggi. Untuk wanita pada umumnya, menyusui atau memerah ASI delapan kali dalam 24 jam akan menjaga produksi ASI tetap tinggi pada masa-masa awal menyusui, khususnya empat bulan pertama. Bukanlah

hal yang aneh apabila bayi yang baru lahir menyusui lebih sering dari itu, karena rata-ratanya adalah 10-12 kali menyusui tiap 24 jam, atau bahkan 18 kali. Menyusui *on-demand* adalah menyusui kapanpun bayi meminta (artinya akan lebih banyak dari rata-rata) adalah cara terbaik untuk menjaga produksi ASI tetap tinggi dan bayi tetap kenyang. Tetapi perlu diingat, bahwa sebaiknya menyusui dengan durasi yang cukup lama setiap kalinya dan tidak terlalu sebentar, sehingga bayi menerima asupan *foremilk* dan *hindmilk* secara seimbang.^{26, 28, 30}

7. Reflek turunnya susu

Keluarnya hormon oksitosin menstimulasi turunnya susu (*milk ejection / let-down reflex*). Oksitosin menstimulasi otot di sekitar payudara untuk memeras ASI keluar. Para ibu mendeskripsikan sensasi turunnya susu dengan berbeda-beda, beberapa merasakan geli di payudara dan ada juga yang merasakan sakit sedikit, tetapi ada juga yang tidak merasakan apa-apa. Refleksi turunnya susu tidak selalu konsisten khususnya pada masa-masa awal. Tetapi refleksi ini bisa juga distimulasi dengan hanya memikirkan tentang bayi, atau mendengar suara bayi, sehingga terjadi kebocoran. Sering pula terjadi, payudara yang tidak menyusui bayi mengeluarkan ASI pada saat bayi menghisap payudara yang satunya lagi. Lama kelamaan, biasanya setelah dua minggu, refleksi turunnya susu menjadi lebih stabil.

Refleks turunnya susu ini penting dalam menjaga kestabilan produksi ASI, tetapi dapat terhalangi apabila ibu mengalami stres. Oleh karena itu sebaiknya ibu tidak mengalami stres. Refleks turunnya susu yang kurang baik adalah akibat dari puting lecet, terpisah dari bayi, pembedahan payudara sebelum melahirkan, atau kerusakan jaringan payudara. Apabila ibu mengalami kesulitan menyusui akibat kurangnya refleks ini, dapat dibantu dengan pemijatan payudara, penghangatan payudara dengan mandi air hangat, atau menyusui dalam situasi yang tenang.^{25,26,28,31}

D. Kerangka Teori

Kecerdasan otak bayi, baik berupa kecerdasan mental, sosial dan emosional dapat dibangun mulai sejak dalam kandungan melalui stimulasi yang positif, salah satunya yaitu melalui memperdengarkan musik klasik. Dari stimulasi tersebut, anak tidak hanya menjadi cerdas, tetapi juga dapat bersosialisasi dengan lingkungannya secara lebih baik, karena stimulasi sesungguhnya dapat menimbulkan kedekatan antara ibu dan bayi, Dimana kondisi tersebut sangat diperlukan dalam proses menyusui.

Pemberian terapi musik pada ibu hamil (janin dalam kandungan) dan pada bayi baru lahir, khususnya terapi musik klasik, sudah terbukti dapat merangsang

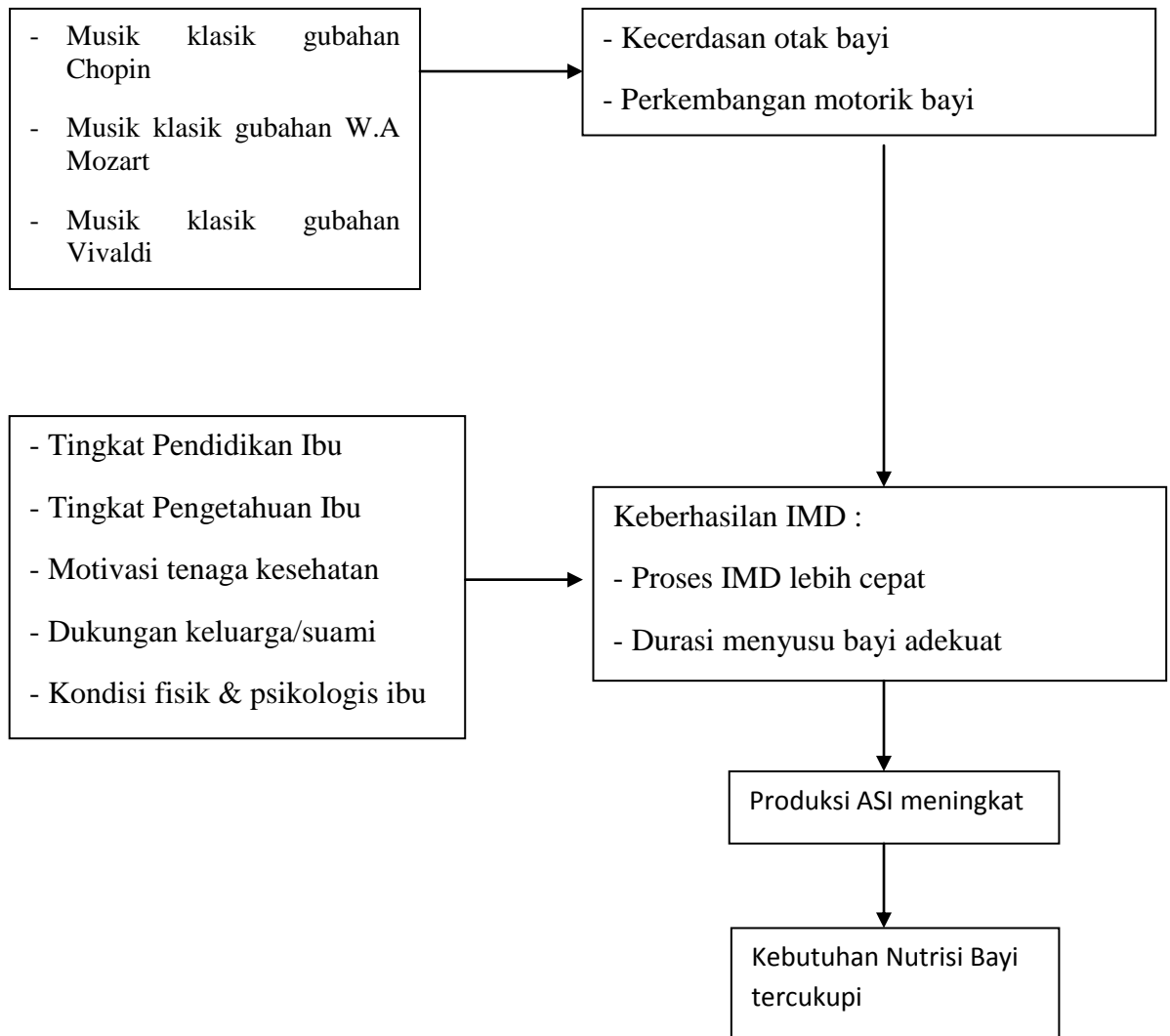
kecerdasan otak anak, meningkatkan kemampuan motoriknya, menumbuhkan kepekaan, kejelian dan kecermatan, serta meningkatkan motivasi anak.

Pemilihan terapi music klasik didasarkan pada keyakinan banyak ahli music, bahwa irama dan tempo kebanyakan music klasik mengikuti kecepatan detak jantung manusia, yaitu sekitar 60 detak per menit. Sehingga bayi sering ditenangkan dengan music klasik, terutama music klasik gubahan dari Chopin, Mozart dan Vivaldi yang memang secara konsisten menggunakan tempo yang mengingatkan pada detak jantung manusia.

Inisiasi menyusu Dini merupakan proses yang sangat berpengaruh pada keberhasilan proses menyusui selanjutnya. Ada banyak factor yang mempengaruhi keberhasilan IMD. Factor utama yang paling penting adalah kemampuan bayi dalam beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar (luar rahim) segera setelah bayi lahir, dimana hal tersebut sangat dipengaruhi oleh kecerdasan bayi, baik kecerdasan mental, social maupun emosional. Sedangkan factor-faktor yang lain yang juga dapat mempengaruhi keberhasilan IMD antara lain adalah : tingkat pendidikan ibu, tingkat pengetahuan ibu, motivasi tenaga kesehatan, dukungan keluarga dan suami serta kondisi fisik dan psikologis ibu.

Bayi yang berhasil melaksanakan inisiasi menyusu dini akan mampu menemukan puting payudara ibu dalam waktu rata-rata yaitu pada menit ke 50

atau dalam 1 jam pertama setelah lahir. Selanjutnya bayi akan mulai menyusu dengan menghisap payudara ibu secara adekuat meskipun payudara ibu hanya mengeluarkan sedikit cairan yaitu colostrums, namun cairan tersebutlah yang sangat membantu keberlangsungan kehidupan bayi selanjutnya karena cairan tersebut sangat bermanfaat bagi kesehatan bayi baru lahir. Bayi yang merasa nyaman dan rileks dalam menyusu akan memiliki durasi menyusu yang adekuat yaitu sekitar 5 – 10 menit untuk ukuran normal tahap awal menyusu bayi. Durasi menyusu yang adekuat sangat menentukan keberlangsungan pemberian ASI selanjutnya, karena durasi menyusu yang adekuat akan merangsang produksi ASI, sehingga kebutuhan nutrisi bayi terpenuhi.



Gambar 2.2 Kerangka Teori