

PERBANDINGAN LAMANYA TIDUR BAYI YANG DIBERIDENGAN YANG TIDAK DIBERI MUSIK KLASIK PADA BAYI USIA 0-28 HARI

Ririn Angraini

Dosen Tetap AKBID Abdurahman Palembang

Email : Ri2n_anggraini88@yahoo.com

ABSTRACT

The length of baby sleep is important for the baby as it affects the baby's physical growth. During the infant phase the growth of nerve cells is not perfect so it takes longer sleep time for neural development, forming synapses and so on. Sleep will provide peace and restore energy, so if the baby is difficult to sleep the baby is easy to fuss and restless. This research uses pre experimental method. The population of this study were infants aged 0 - 28 days in BPM working area of Puskesmas (Public Health Society) 22 Ilir in 2017. The design of this study used pre experiment with static group comparison design, where there was a group given classic music therapy (Mozart) and which was not given classical music therapy. Sampling by accidental sampling amounted to 30 respondents. This study uses Independent Samples T-Test. The Independent Test Samples T-Test showed an influence between classical music therapy (Mozart) on the duration of baby sleep (p value = 0,000), with mean value in infants not given classical music of 15.46 and mean value in infants given music Classical at 18.00, it means an increase of 2.54. This suggests that classical music therapy is effective against long-term infants. From this research, it is expected that midwife can add skill about giving of classical music because besides can be used to stimulate classical music brain also can improve baby sleep quality.

Keywords: *Classical Music, Baby sleep duration*

ABSTRAK

Lama tidur bayi merupakan hal yang penting untuk bayi karena mempengaruhi pertumbuhan fisik bayi. Selama fase bayi pertumbuhan sel-sel syaraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang lebih lama untuk perkembangan syaraf, membentuk *sinaps* dan sebagainya. Tidur akan memberikan ketenangan dan memulihkan energinya, sehingga bila bayi sulit tidur bayi mudah rewel dan gelisah. Penelitian ini menggunakan metode *pra eksperimental*. Populasi penelitian ini adalah bayi usia 0 – 28 hari di BPM wilayah kerja Puskesmas 22 Ilir tahun 2017. Desain penelitian ini menggunakan *pra eksperimen* dengan rancangan *static group comparison*, dimana ada kelompok yang diberikan terapi musik kalsik (*Mozart*) dan yang tidak diberikan terapi musik klasik. Pengambilan sampel secara *accidental sampling* berjumlah 30 responden. Penelitian ini menggunakan *Independen Samples T-Test*. Hasil uji statistik *Independen Samples T-Test* menunjukkan ada pengaruh antara terapi musik klasik (*Mozart*) terhadap lamanya tidur bayi (p value = 0,000), dengan nilai mean pada bayi yang tidak diberi musik klasik sebesar 15,46 dan nilai mean pada bayi yang diberi musik klasik sebesar 18,00, artinya mengalami peningkatan sebesar 2,54. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik efektif terhadap lama tidur bayi. Dari penelitian ini diharapkan bidan dapat menambah keterampilan tentang pemberian musik klasik karena selain dapat digunakan untuk merangsang otak musik klasik juga dapat meningkatkan kualitas tidur bayi.

Kata Kunci: Musik Klasik, Lama tidur bayi

1. PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun (Vina, 2010). Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (Widyanti dkk., 2008).

Tidur merupakan suatu kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai dengan perkataan lain, tidur merupakan suatu keadaan tidak sadarkan diri yang relatif bukan hanya keadaan penuh kegiatan, tetapi lebih kepada suatu urutan siklus yang berulang. Hal ini benar-benar sangat berpengaruh pada bayi dan anak. Selama fase bayi pertumbuhan sel-sel syaraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang lebih lama untuk perkembangan syaraf, pembentukan *sinaps* dan sebagainya. Tidur akan memberikan ketenangan dan memulihkan energinya, sehingga bila bayi sulit tidur bayi mudah rewel dan gelisah (Yuni, 2010).

Musik selain dapat mempengaruhi suasana hati kini musik diketahui memiliki kekuatan yang amat mengagumkan. Secara fisik, emosi dan spiritual. Bunyi, nada, dan ritme yang terkandung dalam musik dapat mempertajam pikiran, meningkat kreativitas dan menyembuhkan tubuh, bahkan musik mampu meredakan kecemasan para calon ibu yang akan melahirkan dan membantu mengeluarkan *endorphin* yaitu pematik rasa sakit alamiah yang dimiliki tubuh sehingga mengurangi kebutuhan akan obat anestesi (Campbell, 2005).

Bayi 70% mempunyai kebiasaan tidur sepanjang malam pada umur tiga bulan, 85% pada umur 6 tahun dan 95% diakhir tahun pertama (Roudolp, 2002). Pola tidur bayi biasanya muncul pada usia 3 atau 4 bulan. Pada

usia 4 sampai 6 bulan bayi akan lebih berpengaruh oleh lingkungan sekitar daripada sebelumnya dan akan tetap terjaga jika sedang marah dan kelelahan (Maryunani, 2010).

Mendengarkan musik klasik ternyata memiliki banyak manfaat baik itu bagi kesehatan mental dan jiwa serta memiliki efek yang menenangkan. Musik klasik berbeda dengan musik lainnya. Mendengarkan musik klasik dapat menenangkan syaraf yang tegang sehingga dapat menurunkan tingkat stress pada seseorang (Devita, 2011).

Kesulitan-kesulitan melakukan regulasi-kodrati untuk tidur yaitu sulit sekali tidur, dan tidur tidak nyenyak, pada umumnya disebabkan oleh faktor fisik dan faktor psikologis. Faktor fisik biasa berupa malnutrisi, gangguan yang disebabkan oleh macam-macam penyakit, gangguan alat pencernaan, terdapat gangguan jasmani. Sedangkan faktor psikologis bayi/anak mengalami ketegangan batin, *exaited*, gelisah, gundah gulana dan takut. Kegelisahan tidur ini biasanya terjadi pada bayi muda (Kartono, 2007).

Menurut Nunung (2012), tidur seharusnya menjadi pekerjaan yang mudah. Mungkin bagi orang dewasa jawabannya ya tapi bagi bayi berbeda. Kesulitan tidur tidak hanya berdampak buruk bagi bayi, namun juga bagi semua anggota keluarga. Menurut sebuah survei, hampir 1 dari 3 anak mengalami masalah tidur serius sebelum usia sekolah. Salah satu pendorong bayi tidur nyenyak yaitu pasang musik di kamar bayi dari CD atau radio. Musik atau suara membantu menenangkan bayi. Musik klasik atau lembut selain memberikan stimulasi pada jaringan otak juga memberikan efek yang menenangkan pada bayi. Membuat bayi rileks akan membantu meningkatkan kualitas tidur bayi. Bayi yang rileks dalam tidur akan tertidur dengan nyenyak terkejut ketika terbangun.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Perbandingan lamanya tidur bayi yang diberi dengan yang tidak diberi musik klasik pada bayi usia 0-28 hari di BPMwilayah kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2017”**.

Tujuan dalam penelitian ini adalah diketahuinyaperbandingan lamanya tidur bayi yang diberi dengan yang tidak diberi musik klasik pada bayi usia 0-28 hari di BPM wilayah kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2017.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Definisi Tidur

Tidur adalah normal, proses alamiah dan merupakan kondisi istirahat yang diperlukan oleh manusia secara rutin. Keadaan tidur ini ditandai oleh berkurangnya gerakan tubuh dan penurunan kewaspadaan terhadap lingkungan sekitarnya (Sekartini, 2012).

Perubahan yang terjadi selama tidur tidak menyebabkan semua aktivitas susunan syaraf berkurang, melainkan terjadi perubahan keseimbangan antara aktivitas dan inaktivitas dari berbagai sistem saraf di otak. Beberapa fungsi saraf menjadi inaktif, sementara system yang lain aktif, misalnya sel-sel saraf di korteks 26 otak tidak seluruhnya menjadi inaktif selama tidur. Perubahan ini menyimpulkan bahwa tidur bukan proses pasif, tetapi merupakan aktifitas yang dapat dibangkitkan (Sekartini, 2012).

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi. Ketika baru lahir, bayi menghabiskan waktunya dengan tidur. Tumbuh kembang bayi sangat tergantung dari tidur. Tanpa tidur, bayi tidak akan tumbuh secara optimal, karena pada saat itulah terjadi perbaikan (*repair*) sel-sel otak dan sekitar 75 % hormon pertumbuhan diproduksi (Sekartini, 2012).

Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik, serta sistem imunitas tubuh. Adanya abnormalitas pada otak juga dapat diketahui dari bagaimana pola tidur anak tersebut, Dan gangguan tidur akan mengakibatkan efek sebaliknya (Sekartini, 2012).

Aktivitas tidur merupakan salah satu stimulus bagi proses tumbuh kembang otak, karena 75 persen hormon pertumbuhan dikeluarkan saat anak tidur. Hormon pertumbuhan ini yang bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan.Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbarui seluruh sel yang ada di tubuh, dari sel kulit, sel darah sampai sel saraf otak. Proses pembaruan sel ini

akan berlangsung lebih cepat bila si bayi sering terlelap sesuai dengan kebutuhan tidur bayi. Selain itu, tidur juga membantu perkembangan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Sekartini, 2012).

Kualitas Tidur Bayi

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun.Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi/faal tubuh dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Angkat, 2009).

Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam.Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (Wahyuni, 2008).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai, lemah, koordinasi *neuromuskular* buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Namun, kelebihan waktu tidur (terutama tidur tenang) menyebabkan terjadi penyimpanan energi berlebihan. Anakpun kurang aktif bermain, sehingga kurang berinteraksi menyebabkan perkembangan emosi dan kognitifnya kurang optimal (Soedjatmiko, 2006).

Pemenuhan kebutuhan tidur seseorang dapat dilihat dari kuantitas dan kualitas tidurnya. Kuantitas dan kualitas tidur beragam

diantara orang-orang dari semua kelompok usia. Kuantitas tidur adalah waktu atau jumlah tidur seseorang yang biasanya dihitung dengan jumlah waktu (jam). Sedangkan kualitas adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, 30 perhatian terpecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2008).

Bayi baru lahir mulai untuk menjalani kehidupan dengan jadwal tidur dan aktivitas yang sistematis, dua sampai dengan 3 hari pasca lahir merupakan hal yang normal bagi bayi untuk tidur terus menerus, yang merupakan fase pemulihan setelah kelelahan dalam menjalani proses kelahiran. Siklus tidur pada bayi sangat bervariasi, tetapi berkisar 16 - 18 jam per hari (Maryunani, 2010).

Pola tidur sangat bervariasi pada masa ini. Umumnya bayi yang aktif tidur lebih sedikit dari pada bayi yang tenang. Umumnya pada usia 3-4 bulan bayi sudah mengembangkan pola tidur pada malam hari sekurang-kurangnya 9-11 jam. Total secara keseluruhan tidur bayi adalah lebih dari 15 jam. Jumlah tidur siang pada bayi sangat bervariasi, umumnya bayi menjalani 2-3 kali tidur siang. Bayi yang menyusu dengan ASI umumnya tidur lebih panjang serta frekuensi bangun yang sering bila dibandingkan dengan bayi yang menyusu dengan botol (Maryunani, 2010).

Faktor - faktor yang mempengaruhi tidur bayi.

Menurut Potter & Perry (2006), kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Diantara yang dapat mempengaruhinya adalah :

- 1) Lingkungan
- 2) Latihan Fisik
- 3) Nutrisi
- 4) Penyakit

Definisi Terapi Musik

Musik didefinisikan sebagai ilmu atau seni yang menggunakan rangkaian nada atau suara secara berkesinambungan dengan menggunakan elemen yang mampu menciptakan ketenangan (Hariati, 2010).

Terapi musik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki pertumbuhan, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia (Muhanani, 2013).

Jenis Musik yang digunakan untuk Terapi

Salah satu contoh musik klasik yang digunakan untuk terapi yaitu musik klasik *Mozart*. Musik klasik *Mozart* merupakan musik klasik yang muncul 250 tahun yang lalu. Diciptakan oleh Wolfgang Amadeus Mozart. Musik klasik *Mozart* memberikan ketenangan, memperbaiki persepsi spasial dan memungkinkan pasien untuk berkomunikasi baik dengan hati maupun pikiran. Musik klasik *Mozart* juga memiliki irama, melodi, dan frekuensi tinggi yang dapat merangsang dan menguatkan wilayah kreatif dan motivasi di otak. Musik klasik *Mozart* memiliki efek yang tidak dimiliki composer lain. Musik klasik *Mozart* memiliki kekuatan yang membebaskan, mengobati, dan menyembuhkan (Musbikin, 2009).

Tata Cara Pemberian Terapi Musik Klasik

Penggunaan jenis terapi musik dapat dilakukan dengan cara yang beragam, mulai dari hanya mendengarkan dengan memilih lagu sampai memainkan sebuah alat musik. Beberapa faktor yang berperan dalam pemilihan tehnik spesifik yaitu: tipe musik dan pilihan individu, terlibat aktif ataupun pasif, lama waktu pemberian musik, dan hasil yang diinginkan (Hariati, 2010).

Ketika mendengarkan terapi musik klien berbaring dengan posisi yang nyaman, sedangkan tempo harus sedikit lebih lambat, 50-70 ketukan/menit, menggunakan irama yang tenang (Mahanani, 2013) dengan jarak 30 cm dari bayi (Hariati, 2010).

Manfaat Pemberian Terapi Musik

Manfaat Musik Klasik secara umum menurut Natalina (2013) adalah sebagai berikut:

- 1) Musik pada bidang kesehatan
 - a. Menurunkan tekanan darah, memberi irama teratur pada sistem kerja jantung manusia.
 - b. Menstimulasi kerja otak.
 - c. Meningkatkan imunitas tubuh, dengan mendengar musik yang baik atau positif maka hormon yang meningkatkan imunitas tubuh juga akan berproduksi.
 - d. Memberi keseimbangan pada detak jantung dan deyt nadi.
- 2) Musik meningkatkan kecerdasan
 - a. Daya ingat
 - b. Konsentrasi
 - c. Emosional
- 3) Musik meningkatkan kerja otot, meningkatkan motorik kasar dan halus.
- 4) Musik meningkatkan produktivitas, kreatifitas dalam imajinasi.
- 5) Musik membentuk sikap seseorang, membangkitkan perasaan bahagia atau semangat positif.
- 6) Musik mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan sosialisasi.
- 7) Meningkatkan visualisasi melalui warna musik, musik mampu membangkitkan imajinasi melalui rangkaian nada-nada harmonisasi.

Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Asti Dewi Cahyani di RSUD Dr. Moewardi Surakarta yang berjudul “Pemberian Terapi Musik klasik terhadap peningkatan berat badan pada asuhan keperawatan bayi Ny. S dengan berat badan lahir rendah (BBLR) kelahiran premature di Ruang *High Care Unit* (HCU) Neonatal”. Hasil penelitian yang dilakukan dengan pemberian terapi musik klasik karya *Mozart* didapatkan hasil, dari 15 bayi kelompok kontrol dan 15 bayi kelompok perlakuan dimana 30 bayi tersebut kelahirannya *prematuur*, setelah pemberian terapi musik klasik pada kelompok kontrol berat badan bayi *prematuur* meningkat 53%, tetap 26,5%, menurun 20.5%. Rata-rata peningkatan berat badan pada kelompok kontrol

adalah 28 gram. Sedangkan pada kelompok perlakuan didapatkan data berat badan bayi *prematuur* yang meningkat 93%, tetap 7%, dan tidak ada responden yang mengalami penurunan berat badan. Rata-rata peningkatan berat badan pada kelompok perlakuan adalah 123,33 gram.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Ningsrih & Ni Luh Putu Eka yang berjudul “Pemberian terapi Musik Klasik terhadap reflek hisap dan berat badan bayi premature”. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai masukan untuk penelitian selanjutnya agar menyempurnakan pelaksanaan prosedur pelaksanaan terapi musik atau memilih jenis musik yang lain sebagai upaya untuk menstimulasi reflek hisap dan berat badan sehingga tumbuh kembang bayi prematur menjadi lebih optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Andrian Riska Sahanantya di Rumah Sakit Pantiwilasa Citarum Semarang yang berjudul “Pengaruh terapi Musik klasik *Mozart* terhadap kualitas tidur pada pasien stroke di Rumah Sakit Pantiwilasa Citarum Semarang”. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi musik klasik *Mozart* terhadap kualitas tidur pada pasien stroke di Rumah Sakit Pantiwilasa Citarum Semarang dengan didapatkan *p value* 0,000. Rekomendasi yang dapat disarankan untuk perawat yaitu penggunaan terapi musik klasik *Mozart* terhadap kualitas tidur pada pasien stroke yang menjalani rawat inap.

Penelitian yang dilakukan oleh Zuhrollaily di BPM Bidan “L” Desa Kebun Tunggul Kecamatan Gondang Mojokerto yang berjudul “Efektivitas Musik Klasik terhadap lama tidur bayi usia 0–11 bulan”. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden (76,5%) tidurnya sesuai dengan normal lama tidur bayi. Hasil perbandingan efektivitas musik klasik terhadap lama tidur bayi, 4 responden (23,5%) tidak sesuai dengan normal lama tidur bayi, 13 responden (76,5%) sesuai dengan normal lama tidur bayi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sukma Amperiana di Rumah Sakit Umum Daerah Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2013 yang berjudul “Pengaruh Musik Klasik (*Mozart*) terhadap kemajuan persalinan kala I

fase aktif pada primipara”. Diperoleh $\text{sig}(p) < \alpha$ maka H_0 ditolak dan ada pengaruh musik klasik terhadap kemajuan persalinan kala I fase aktif pada primipara di RSUD Pare Kediri. Besarnya pengaruh yang diberi musik klasik sebesar 44,4%

3. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental design* karena belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Peneliti dapat mengetahui hubungan variabel independen (musik klasik) dan variabel dependen (lamanya tidur bayi) dengan menggunakan rancangan *static group comparison design*, dimana ada suatu kelompok yang menerima tritmen eksperimen (diberi perlakuan) dan kelompok yang tak mendapat tritmen (tidak diberi perlakuan) (Notoatmodjo, 2005).

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 0-28 hari di BPM wilayah kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang tahun 2017.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 0-28 hari di BPM Palembang bulan Mei-Juni tahun 2017. Dalam pengambilansampel, ini menggunakan metode *non random sampling* yaitu *Accidental sampling*, dimana sampel dipilih secara bebas/kebetulan ada/ dijumpai.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan dengan mengambil lokasi di BPM Fauziah Hatta dan BPS Ny. CH Mala Husin wilayah kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang pada bulan Mei-Juni 2017.

Pengumpulan Data

Sumber Data pada penelitian ini adalah data primer yaitu diperoleh secara langsung untuk menjawab pertanyaan penelitian yaitu melalui hasil studi observasi. Cara pengumpulan data dilakukan dengan studi observasi. Instrumen yang digunakan adalah *check list*.

Analisa Data

Data yang sudah diukur dan dikumpulkan dianalisis secara komputerisasi. Analisa univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisa ini hanya menghasilkan distribusi persentasi dari tiap variabel analisis dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi, baik variabel independen (musik klasik) maupun variabel dependen (lamanya tidur bayi).

Analisa bivariat yang telah dilakukan terhadap variabel yang diduga ada perbandingan lamanya tidur bayi yang diberi dengan yang tidak diberi musik klasik pada bayi usia 0-28 hari. Uji statistik yang digunakan adalah uji T, dimana hasil t yang diperoleh dari hasil perbandingan antara lamanya tidur bayi yang diberi dengan yang tidak diberi musik klasik dibandingkan dengan t tabel pada $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(df) = n-1$

4. HASIL PENELITIAN

Distribusi Frekuensi Lama tidur bayi usia 0-28 hari yang diberi Musik klasik Di Wilayah kerja puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2017

Penelitian ini dilakukan pada 15 responden dimana lama tidur bayi dikategorikan menjadi 2 kelompok yaitu lama jika tidur bayi lebih/sama dengan 16 jam dan tidak lama jika tidur bayi kurang dari 16 jam. Hasil analisis univariat ini dapat dilihat dari tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Lama Tidur Bayi Usia 0-28 Hari yang Diberi Musik Klasik di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang tahun 2017

No	Lama tidur bayi	Frekuensi	Persentase
1	Lama	15	100 %
2	Tidak lama	0	0%
Total		15	100%

Berdasarkan tabel 1 dari 15 responden yang diberi musik klasik terdapat 15 bayi (100%) yang mengalami tidur lama.

Distribusi Frekuensi Lama Tidur Bayi Usia 0-28 Hari yang Tidak Diberi Musik Klasik di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang tahun 2017

Penelitian ini yang dilakukan pada 15 responden dimana lama tidur bayi dikategorikan menjadi 2 kelompok yaitu lama jika tidur bayi lebih/sama dengan 16 jam dan tidak lama jika tidur bayi kurang dari 16 jam. Hasil univariat ini dapat dilihat dari tabel 2.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Lama Tidur Bayi Usia 0-28 Hari yang Tidak Diberi Musik Klasik di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang tahun 2017

No	Lama Tidur Bayi	Frekuensi	Presentase (%)
1	Lama	6	40%
2	Tidak lama	9	60%
	Total	15	100%

Berdasarkan tabel 2 dari 15 responden yang tidak diberi musik klasik terdapat 6 responden (40%) yang mengalami tidur lama lebih sedikit dari bayi yang tidur tidak lama yaitu 9 responden (60%).

Perbandingan lamanya tidur bayi yang diberi dengan yang tidak diberi musik klasik pada bayi usia 0-28 hari di BPM Wilayah Kerja Puskesmas 23 ilir Palembang tahun 2017.

Perbandingan lamanya tidur bayi yang diberi dengan yang tidak diberi musik klasik pada bayi usia 0-28 hari dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini :

Tabel 3 Perbandingan lamanya tidur bayi yang diberi dengan yang tidak diberi musik klasik pada bayi usia 0-28 hari di wilayah kerja puskesmas 23 ilir Palembang tahun 2017.

Kelompok	Lamanya tidur bayi				Jumlah N	Mean	P Value
	Lama		Tidak lama				
	n	%	n	%			
Diberi musik klasik	15	100	0	0	15	100	18,0
Tidak diberi musik klasik	6	40	9	60	15	100	15,4
Jumlah	21		9		30	100	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa jumlah responden sebanyak 30 orang, responden yang diberikan musik klasik berjumlah 15 responden dengan lama tidur bayi 15 responden (100%), lebih banyak dari responden yang tidak diberikan musik klasik berjumlah 15 responden dengan lama tidur bayi 6 responden (40%), dan tidak lama 9 responden (60%).

Berdasarkan uji stasistik *Independent Samples T-Test* dengan derajat kepercayaan 95% dengan tingkat kemaknaan α (0.05), didapatkan *p Value* = 0, 000 berarti pada α (0.05) terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna) antara lamanya tidur bayi yang diberi dengan yang tidak diberi musik klasik.

5. PEMBAHASAN

Lama tidur bayi yang diberi musik klasik

Berdasarkan tabel 1 dari 15 responden yang diberi musik klasik terdapat 15 bayi (100%) yang mengalami tidur lama. Tidur merupakan keadaan hilangnya kesadaran secara normal dan periodik. Dengan tidur, maka akan dapat diperoleh kesempatan untuk beristirahat dan memulihkan kondisi tubuh baik secara fisiologis maupun psikis. Tidur dapat dianggap sebagai suatu perlindungan bagi tubuh untuk menghindarkan pengaruh-pengaruh yang merugikan kesehatan akibat kurang tidur (Gunawan, 2005). Pola tidur bayi pada usia enam bulan mulai tampak mirip dengan orang dewasa. Kebutuhan tidur menurut usia yaitu bayi baru lahir sampai 2 bulan total waktu tidurnya 16-18 jam, usia 2-4 bulan total waktu tidurnya 14-16 jam, 4-6 bulan total waktu tidurnya 14-15 jam, usia 6-9 bulan total waktu tidurnya 14 jam, usia 9-12 bulan total waktu tidurnya 14 jam, usia 12-18 bulan total waktu tidurnya 13-14 jam, usia 18 bulan sampai 2 tahun total waktu tidurnya 13-14 jam. (Swadarma, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan musik klasik bayi usia 1 bulan rata-rata total waktu tidurnya 14 jam, bayi usia 1,5 bulan rata-rata total waktu tidurnya 13 jam, bayi usia 2 bulan rata-rata total waktu tidurnya 13 jam, bayi usia 3 bulan rata-rata total waktu tidurnya 13 jam, bayi usia 4 bulan rata-rata total waktu tidurnya 13 jam, bayi usia 6 bulan rata-

rata total waktu tidurnya 12,5 jam, bayi usia 7 bulan rata-rata total waktu tidurnya 12 jam, hal ini dikarenakan bayi sering terbangun dan tidak tenang dalam tidurnya.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan musik klasik mengalami lama tidur yang tidak sesuai dengan lama tidur bayi yaitu sebanyak 6 responden (40%), tidak lama 9 responden (60%) dan setelah diberikan musik klasik didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami tidur yang normal yaitu sebanyak 15 responden (100%).

Musik digambarkan sebagai salah satu bentuk murni ekspresi emosi. Musik mengandung berbagai *contour*, *spacing*, variasi intensitas dan modulasi bunyi yang luas, sesuai dengan komponen-komponen emosi manusia. Kelelahan yang dialami oleh anak yang mengalami kesulitan tidur sangatlah berpengaruh pada pola emosinya, seperti resah, gampang tersinggung, malas (karena kelelahan). Keadaan ini juga sudah pasti berpengaruh pada kegiatan sehari-hari. Saat tidur terjadi perubahan gelombang listrik otak. Jika dalam keadaan siaga, frekuensi gelombang otaknya tinggi. Dalam keadaan istirahat dan memejamkan mata, otak mengeluarkan gelombang alfa dengan frekuensi 8-13Hz. Menuju stadium tidur lebih dalam, gelombang otak akan memperlambat diri, menjadi 3-7Hz. Gelombang ini disebut gelombang *theta*. Selanjutnya bila tidur sangat dalam, timbul gelombang *delta*, 1-4Hz. Menurut beberapa penelitian, semakin banyak gelombang kecil perdetiknya, semakin lelap dan tenang tidur seseorang (Aunur, 2012).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan diberikan musik klasik bisa meningkatkan lama tidur bayi dikarenakan saat bayi mendengarkan musik klasik bayi merasa tenang dan ini bisa mempengaruhi terhadap lama tidur bayi. Dan menunjukkan bahwa sebelum diberikan musik klasik nilai Mean sebesar 15,46 dan setelah diberikan musik klasik sebesar 18,00, selisih sebelum diberikan musik klasik dan setelah diberikan musik klasik yaitu sebesar 2,54, hal ini menunjukkan bahwa musik klasik efektif terhadap lama tidur bayi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan diberikan musik klasik bisa meningkatkan lama tidur bayi dikarenakan saat bayi diperdengarkan musik klasik bayi merasa tenang dan ini bisa mempengaruhi terhadap lama tidur pada bayi.

Musik didefinisikan sebagai ilmu atau seni yang menggunakan rangkaian nada atau suara secara berkesinambungan dengan menggunakan elemen yang mampu menciptakan ketenangan (Hariati, 2010).

Terapi musik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki pertumbuhan, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia (Muhanani, 2013).

Mendengarkan musik klasik ternyata memiliki banyak manfaat baik itu bagi kesehatan mental dan jiwa serta memiliki efek yang menenangkan. Musik klasik berbeda dengan musik lainnya. Mendengarkan musik klasik dapat menenangkan syaraf yang tegang sehingga dapat menurunkan tingkat stress pada seseorang (Devita, 2011).

Lama tidur bayi yang tidak diberi musik klasik

Berdasarkan tabel 2 dari 15 responden yang tidak diberi musik klasik terdapat 6 responden (40%) yang mengalami tidur lama lebih sedikit dari bayi yang tidur tidak lama yaitu 9 responden (60%). Tidur adalah normal, proses alamiah dan merupakan kondisi istirahat yang diperlukan oleh manusia secara rutin. Keadaan tidur ini ditandai oleh berkurangnya gerakan tubuh dan penurunan kewaspadaan terhadap lingkungan sekitarnya (Sekartini, 2012).

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi. Ketika baru lahir, bayi menghabiskan waktunya dengan tidur. Tumbuh kembang bayi sangat tergantung dari tidur. Tanpa tidur, bayi tidak akan tumbuh secara optimal, karena pada saat itulah terjadi perbaikan (*repair*) sel-sel otak dan sekitar 75 % hormon pertumbuhan diproduksi (Sekartini, 2012).

Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik, serta sistem imunitas tubuh. Adanya

abnormalitas pada otak juga dapat diketahui dari bagaimana pola tidur anak tersebut, dan gangguan tidur akan mengakibatkan efek sebaliknya (Sekartini, 2012).

Aktivitas tidur merupakan salah satu stimulus bagi proses tumbuh kembang otak, karena 75 persen hormon pertumbuhan dikeluarkan saat anak tidur. Hormon pertumbuhan ini yang bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbarui seluruh sel yang ada di tubuh, dari sel kulit, sel darah sampai sel saraf otak. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat bila si bayi sering terlelap sesuai dengan kebutuhan tidur bayi. Selain itu, tidur juga membantu perkembangan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Sekartini, 2012).

Perbandingan lamanya tidur bayi yang di beri dengan yang tidak diberi musik klasik pada bayi usia 0-28 hari.

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa jumlah responden sebanyak 30 orang, responden yang diberikan musik klasik berjumlah 15 responden dengan lama tidur bayi 15 responden (100%), lebih banyak dari responden yang tidak diberikan musik klasik berjumlah 15 responden dengan lama tidur bayi 6 responden (40%), dan tidak lama 9 responden (60%).

Berdasarkan uji stasistik *Independen Samples T-Test* dengan derajat kepercayaan 95% dengan tingkat kemaknaan α (0.05), didapatkan p Value = 0, 000 berarti pada α (0.05) terdapat hubungan yang signifikan (bermakna) antara lamanya tidur bayi yang diberi dengan yang tidak diberi musik klasik pada bayi usia 0-28 hari.

Hal ini sesuai dengan teori Mardiyah (2012), musik atau suara membantu menenangkan bayi. Musik klasik atau lembut selain memberikan stimulasi pada jaringan otak juga memberikan efek yang menenangkan pada bayi. Membuat bayi rileks akan membantu

meningkatkan kualitas tidur bayi. Bayi yang rileks dalam tidur akan tertidur dengan nyenyak.

Penelitian yang dilakukan oleh Zuhrollaily di BPM Bidan “L” Desa Kebun Tunggul Kecamatan Gondang Mojokerto yang berjudul “ Efektivitas Musik Klasik terhadap lama tidur bayi usia 0–11 bulan”. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden (76,5%) tidurnya sesuai dengan normal lama tidur bayi. Hasil perbandingan efektivitas musik klasik terhadap lama tidur bayi, 4 responden (23,5%) tidak sesuai dengan normal lama tidur bayi, 13 responden (76,5%) sesuai dengan normal lama tidur bayi.

Menurut Nunung (2012), tidur seharusnya menjadi pekerjaan yang mudah. Mungkin bagi orang dewasa jawabannya ya tapi bagi bayi berbeda. Kesulitan tidur tidak hanya berdampak buruk bagi bayi, namun juga bagi semua anggota keluarga. Menurut sebuah survei, hampir 1 dari 3 anak mengalami masalah tidur serius sebelum usia sekolah. Salah satu pendorong bayi tidur nyenyak yaitu pasang musik di kamar bayi dari CD atau radio. Musik atau suara membantu menenangkan bayi. Musik klasik atau lembut selain memberikan stimulasi pada jaringan otak juga memberikan efek yang menenangkan pada bayi. Membuat bayi rileks akan membantu meningkatkan kualitas tidur bayi. Bayi yang rileks dalam tidur akan tertidur dengan nyenyak dan tidak terkejut ketika terbangun.

Hasil uji statistik *Independen Samples T-Test* menunjukkan bahwa ada hubungan lamanya tidur bayi yang diberi dengan yang tidak diberi musik klasik pada bayi usia 0-28 hari. Hasil penelitian ini diharapkan bidan dapat menambah keterampilan tentang pemberian musik klasik karena selain dapat digunakan untuk merangsang otak musik klasik juga dapat meningkatkan kualitas tidur bayi.

Belum ada rekomendasi mengenai durasi yang optimal dalam pemberian terapi musik. Seringkali durasi yang diberikan dalam pemberian terapi musik adalah selama 20-35 menit, tetapi untuk masalah kesehatan yang lebih spesifik terapi musik diberikan dengan durasi 30-45 menit (Muhanani, 2013). Durasi pemberian terapi musik selama 10-15 menit

dapat memberikan efek relaksasi, pemberian terapi musik selama 15-20 menit memberikan efek stimulasi sedangkan untuk memberikan efek terapi, musik dapat diberikan selama 30 menit. Musik harus di dengarkan minimal 15 menit untuk memberikan efek terapeutik (Potter, 2005)

Ketika mendengarkan terapi musik klien berbaring dengan posisi yang nyaman, sedangkan tempo harus sedikit lebih lambat, 50-70 ketukan/menit, menggunakan irama yang tenang (Mahanani, 2013) dengan jarak 30 cm dari bayi (Hariati, 2010).

Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (Wahyuni, 2008).

Pola tidur sangat bervariasi pada masa ini. Umumnya bayi yang aktif tidur lebih sedikit dari pada bayi yang tenang. Umumnya pada usia 3-4 bulan bayi sudah mengembangkan pola tidur pada malam hari sekurang-kurangnya 9-11 jam. Total secara keseluruhan tidur bayi adalah lebih dari 15 jam. Jumlah tidur siang pada bayi sangat bervariasi, umumnya bayi menjalani 2-3 kali tidur siang. Bayi yang menyusu dengan ASI umumnya tidur lebih panjang serta frekuensi bangun yang sering bila dibandingkan dengan bayi yang menyusu dengan botol (Maryunani, 2010)

6. KESIMPULAN

- 1) Distribusi frekuensi lamanya tidur bayi yang diberi musik klasik pada bayi usia 0-28 hari sebanyak 15 responden dengan lama tidur bayi sebanyak 15 responden (50%) lebih banyak dari yang tidak lama.
- 2) Distribusi frekuensi lamanya tidur bayi yang tidak diberi musik klasik pada bayi usia 0-28 hari sebanyak 15 responden dengan lama tidur bayi sebanyak 6 responden (40%) lebih sedikit dari yang tidak lama sebanyak 9 responden (60%).

- 3) Terdapat perbandingan lamanya tidur bayi yang diberi dengan yang tidak diberi musik klasik pada bayi usia 0-28 hari dengan nilai $p \text{ value } 0,000 \leq \alpha 0,05$. menunjukkan bahwa sebelum diberikan musik klasik nilai Mean sebesar 15,46 dan setelah diberikan musik klasik sebesar 18,00, selisih sebelum diberikan musik klasik dan setelah diberikan musik klasik yaitu sebesar 2,54, hal ini menunjukkan bahwa musik klasik efektif terhadap lama tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Angkat, DNS., 2009. *Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Remaja Usia 15-17 Tahun di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa*. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Campbell, Don. 2005. *Efek Mozart*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Davita. 2011. *Efek Musik pada Tubuh Manusia*. <http://www.musicforlife.co.id>. (17 Maret 2017).
- Hariati, Suni. 2010. *Efektivitas Terapi Musik Terhadap Peningkatan Berat Badan dan Suhu Tubuh Bayi Prematur di Makasar*. Disertai. Program Pasca Sarjana : Depok
- Hidayat, A. A., 2008. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Kartono, Kartini. 2007. *Psikologi Anak*. Bandung : Mandar Maju.
- Mahanani, Anjar. 2013. *Durasi Pemberian Terapi Musik Mozart terhadap Tingkat Kecemasan pada Anak*. Disertai. Program Pasca Sarjana: Purwokerto.
- Maryunani, Anik. 2010. *Ilmu Kesehatan Anak dalam Kebidanan*. Jakarta: Trans Info Media
- Musbikin, I. 2009. *Terapi Musik Klasik Untuk Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi*. Yogyakarta: Power Books .
- Natalina. 2013. *Terapi Musik (Bidang Keperawatan)*. Jakarta: Mitra Wacana Media.

- Notoatmodjo, S., 2005. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka.
- Nunung.,N. 2012. *Serba-serbi Kehamilan dan Perawatan Anak*. Cv Yrama Widya.
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi Keempat. Jakarta : EGC
- Rudolf, M., Levene, M. 2006. *Pediatric and Child Healt. Edisi ke-2 Blackwel Publishing*.
- Sekartini, Rini. 2012. *Buku Pintar bayi*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Soedjatmiko. 2006. Pijat Bayi, seberapa penting ?
<http://www.republika.com.htm> (diakses pada 19 April 2015 jam 10.00 WIB)
- Vina. 2010. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*, (online). Diakses 11 Januari 2012)
- Wahyuni, A., 2008. *BAB II Tinjauan Pustaka*.
<http://diglib.unimus.ac.id/files/disk1/III/jtptunimus-gdl-liariadian-5513-3-3.babi-a.Pdf> (diakses tanggal 4 Juni 2015 jam 10.05 WIB)
- Widiyanti, M, dkk., 2008. Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3–6 Bulan Di Bidan Praktek Swasta Ny. Nurmusriah Kota Kediri. *Jurnal Kesehatan*, 6(2): 79–83
- Zuhrollaily. 2015. Efektivitas Musik Klasik Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 0 – 11 Bulan Di Bpm Bidan “L” Desa Kebun Tunggul Kecamatan Gondang Mojokerto (Online). Diakses tanggal 5 Mei 2017.