

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Musik Klasik Mozart**

Musik klasik Mozart merupakan musik klasik hasil karya seorang komponis Wolfgang Amadeus Mozart (bahasa Jerman) yang bernama asli Johannes Chrysostomus Wolfgangus Gottlieb Mozart. Wolfgang Amadeus Mozart dianggap sebagai salah satu dari komponis musik klasik Eropa yang terpenting dan paling terkenal dalam sejarah (Tanjung, 2014).

Selain menciptakan musik klasik yang sejalan dieranya, Mozart juga merupakan komponis serba bisa dan menciptakan musik hampir di setiap genre yang ada pada saat itu, termasuk simfoni, opera, konser solo, piano sonata, dan musik paduan suara. Mozart turut mengembangkan dan mempopulerkan konser piano yang saat itu masih tergolong baru. Mozart juga ikut menciptakan beberapa musik religius, dansa, serenade, dan berbagai bentuk musik ringan yang menghibur (Tanjung, 2014).

Ciri khas dari musik yang diciptakan Mozart dapat ditemukan pada setiap karyanya. Kejernihan, keseimbangan, dan transparansi merupakan nuansa yang selalu diangkat oleh Mozart, meskipun kadang hanya menggunakan nada-nada yang sederhana. Saat mendengar lagu Mozart, pendengar bisa merasakan kejeniusan bermusik lewat setiap nada yang dipilih. Mozart menyampaikan emosi yang kuat dengan musik bernuansa kontras antara semangat dan ketenangan. Komposisi yang disusunnya telah berhasil menghadirkan kembali keteraturan bunyi yang pernah dialami bayi selama dalam kandungan (Tanjung, 2014).

## **1. Manfaat**

Menurut Yanuarita (2012), terdapat 10 manfaat utama yaitu:

- a. Relaksasi, mengistirahatkan tubuh dan pikiran
- b. Meningkatkan kecerdasan
- c. Meningkatkan motivasi
- d. Pengembangan diri
- e. Meningkatkan kemampuan mengingat
- f. Kesehatan jiwa
- g. Mengurangi rasa sakit
- h. Menyeimbangkan tubuh
- i. Meningkatkan kekebalan tubuh
- j. Meningkatkan Olahraga

## **2. Pachelbel Canon in D Major**

Jenis musik klasik mozart bermacam-macam, salah satunya adalah Pachelbel Canon in D Major yang diciptakan oleh Pachelbel sekitar tahun 1680. Canon adalah musik dengan karakteristik pengulangan atau peniruan nada. Ciri utama dari sebuah Canon klasik adalah musik akan memiliki irama yang sama di awal lagu dan akan terpisah secara sempurna di tengah – tengah lagu, sehingga akan menimbulkan kesan adanya penempatan nada yang saling tumpang tindih atau saling sambung – menyambung antara nada yang satu dengan nada yang lain. Prosesnya sendiri sebetulnya sederhana, namun cara dalam memposisikan suatu nada dengan tepat

hingga tercipta pengulangan irama yang terangkai dengan sempurna bukanlah sebuah pekerjaan yang mudah (Tanjung, 2014).

Canon in D Major versi instrumental klasik dimainkan dengan tiga buah violin dan *basso continuo* sebagai pengiring serta ditambahkan alunan Gigue di akhir lagu. Di dalam Canon in D, Pachelbel sangat menekankan pengulangan nada hanya di tiga instrumen violin. Oleh karena itu Canon di sini hanya memiliki tiga buah pengulangan irama dari tiga instrumen violin yang saling berulang secara terus – menerus. Nada dari musik ini sangat lembut sehingga membuat orang yang mendengarkan menjadi tenang dan nyaman (Tanjung, 2014).

## **B. Pijat Bayi**

Pijat merupakan stimulasi taktil yang memberikan efek biokimia dan efek fisiologi pada berbagai organ tubuh. Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi untuk dapat menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi sehingga bayi menjadi lebih tenang. Pengalaman pijat pertama yang dialami manusia yaitu pada waktu dilahirkan melalui jalan lahir ibu (Minarti dan Utami, 2013).

### **1. Manfaat pijat bayi**

Menurut Armini, dkk (2017), ada beberapa manfaat melakukan stimulasi pijat bayi sebagai berikut:

- a. Memperkuat otot bayi
- b. Membuat bayi lebih sehat

- c. Memperlancar sistem peredaran darah, membantu proses pencernaan bayi, memperbaiki pernapasan bayi, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh si bayi
- d. Membantu pertumbuhan. Menurut penelitian, pertumbuhan bayi seperti berat badan akan lebih baik dengan memijat bayi.
- e. Merangsang indra peraba, indra penglihatan dan pendengaran si bayi, akan meningkatkan daya ingat dan kesanggupan belajar sang bayi
- f. Membuat bayi tenang

## **2. Peran ayah dan ibu dalam pijat bayi**

Peran orang tua sangatlah penting dan bermanfaat karena pada saat ayah dan ibu melakukan pijat bayi akan disertai dengan penyaluran kasih sayang pada bayinya sehingga akan semakin memperkuat ikatan kasih sayang (*bonding*) antara orang tua dan anaknya.

Ibu mempunyai peran besar dalam pertumbuhan dan perkembangan bayinya. Kulit ibu adalah kulit yang paling awal dikenali oleh bayi, tangan ibu adalah tangan yang paling diinginkan oleh bayi. Jadi, ibu harus dapat memahami keinginan bayinya bahwa ia sangat ingin disentuh oleh orang yang melahirkannya (Aminati, 2013).

## **3. Pelaksanaan pijat bayi**

Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan, sesuai keinginan orang tua. Dengan lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapatkan keuntungan yang lebih besar. Apalagi jika pemijatan dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan (Roesli, 2008).

Sebelum melakukan pemijatan perhatikanlah beberapa hal yang sebaiknya

dilakukan, antara lain (Yahya, 2011):

- a. Tangan harus bersih dan hangat
- b. Hindari agar kuku dan perhiasan tidak mengakibatkan goresan pada kulit bayi
- c. Ruang untuk memijat diupayakan hangat dan tidak pengap
- d. Mengatakan pada bayi bahwa akan dipijat
- e. Waktu terbaik memijat adalah saat bayi tidak selesai makan atau sedang tidak lapar
- f. Secara khusus menyediakan waktu untuk tidak diganggu minimum selama 15 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan
- g. Duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang
- h. Baringkan bayi diatas permukaan kain yang lembut, rata, dan bersih
- i. Siapkanlah handuk, popok, baju ganti, dan minyak bayi (baby oil/lotion)
- j. Serta mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya bicara

Sedangkan selama melakukan pemijatan, dianjurkan untuk selalu melakukan hal-hal berikut ini:

- a. Memandang mata bayi disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung.
- b. Bernyanyi atau putarkan lagu-lagu yang tenang/lembut guna membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung.
- c. Awali pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan kemudian secara bertahap tambahkan tekanan pada sentuhan yang dilakukan, khususnya apabila sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijatan yang sedang dilakukan.

- d. Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan baby oil atau lotion yang lembut sesering mungkin. Hindarkan mata bayi dari baby oli/lotion.
- e. Sebaiknya, pemijatan dimulai dari kaki bayi karena umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian, akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain dari badannya disentuh. Karenanya, urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka, dan diakhiri pada bagian punggung.
- f. Tanggaphlah pada isyarat yang diberikan oleh bayi. Jika bayi menangis, cobalah untuk menenangkan sebelum melanjutkan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras, hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui, atau sudah mengantuk dan sangat ingin tidur.
- g. Mandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa segar dan bersih setelah terlumuri minyak bayi (baby oil). Namun, kalau pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dari minyak bayi.
- h. Lakukan konsultasi pada dokter atau perawat untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut tentang pemijatan bayi (Roesli, 2008).

Dalam pemijatan pada bayi tidak dianjurkan untuk melakukan hal-hal berikut ini : memijat bayi langsung setelah selesai minum seharusnya diberi jarak kira-kira 2 jam setelah selesai minum; saat bayi dalam keadaan tidak sehat; memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat (biasanya dengan tanda bayi rewel, menangis, dan memberontak) dan memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi (Zahter, 2008).

#### 4. Teknik pijat bayi

Teknik dalam melakukan stimulasi dengan pijat bayi adalah sebagai berikut (Roesli, 2008):

##### a. Cara pijat kaki bayi

###### 1) Perahan cara india

Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball, selanjutnya gerakan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu.

###### 2) Telapak kaki

Urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari di seluruh telapak kaki.

###### 3) Tarikan lembut jari

Pijatlah jari-jarinya satu per satu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan yang lembut pada tiap ujung jari.

###### 4) Titik tekan

Tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan di seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.

###### 5) Punggung kaki

Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki ke arah jari-jari secara bergantian.

###### 6) Gerakan menggulung

Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda, selanjutnya buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pangkal kaki.

###### 7) Gerakan akhir

Setelah gerakan 1 sampai 6 dilakukan pada kaki kanan dan kiri, rapatkan kedua kaki bayi. Letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki.

b. Cara pijat perut bayi

1) Mengayuh sepeda

Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.

2) Matahari

Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari) beberapa kali.

3) Gerakan i love you

Pijatlah perut bayi membentuk huruf "I" mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan. Selanjutnya, pijatlah perut bayi membentuk huruf "L" terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. Pijatlah perut bayi membentuk huruf "U" terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah, dan berakhir di perut kiri bawah.

4) Gelembung atau jari-jari berjalan (walking fingers)

Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan, selanjutnya gerakkan jari-jari pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.



c. Cara pijat dada bayi

1) Jantung besar

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan anda di tengah dada bayi/ulu hati, selanjutnya buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk bentuk jantung, dan kembali ke ulu hati.

2) Kupu-kupu

Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada / ulu hati ke arah bahu kanan, dan kembali ke ulu hati, selanjutnya gerakan tangan kiri ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.

d. Cara pijat tangan bayi

1) Perahan cara india

Arah pijatan cara India ialah pijatan yang menjauhi tubuh. Guna pemijatan ini adalah untuk relaksasi atau melemaskan otot, caranya adalah peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi, selanjutnya, gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kanan kiri dari pergelangan tangan ke arah pundak, demikian seterusnya, gerakkan tangan kanan dan ke kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.

2) Membuka tangan

Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan ke arah jari-

jari.

3) Putar jari-jari

Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar, akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.

4) Punggung tangan

Letakkan tangan bayi di antara kedua tangan, selanjutnya usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.

5) Perahan cara swedia

Arah pijatan cara swedia adalah dari pergelangan tangan ke arah badan. Pijatan ini berguna untuk mengalirkan darah ke jantung dan paru-paru. Caranya adalah dengan gerakan tangan kanan dan kiri secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak lalu lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah pundak.

6) Gerakan Menggulung

Peganglah lengan bayi bagian atas/bahu dengan kedua telapak tangan, selanjutnya bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan / jari-jari.

e. Cara pijat muka bayi

1) Dahi : Menyetrika dahi

Letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi, tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku, selanjutnya gerakkan ke bawah dan ke daerah pelipis, kemudian gerakkan ke dalam melalui daerah pipi di

bawah.

2) Alis : Menyetrika alis

Letakkan kedua ibu jari anda diantara kedua alis mata, selanjutnya gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan di atas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis.

3) Hidung : Senyum I

Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis, selanjutnya tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.

4) Mulut bagian atas : Senyum II

Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut di bawah sekat hidung, selanjutnya gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

5) Mulut bagian bawah : Senyum III

Letakkan kedua ibu jari anda di tengah dagu, selanjutnya tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas dan ke arah pipi dan seolah membuat bayi tersenyum.

6) Belakang telinga

Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri, selanjutnya gerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu.

f. Cara pijat punggung bayi

1) Gerakan maju mundur

Tengkurapkan bayi melintang di depan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan anda, selanjutnya pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kemabali lagi ke leher.

2) Gerakan menyetrika

Pegang pantat bayi dengan tangan kanan, selanjutnya dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.

3) Gerakan melingkar

Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai ke pantat, selanjutnya mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat.

## **C. Tidur**

### **1. Definisi**

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun bahkan hilang, dan dapat dibangunkan dengan rangsangan yang cukup. Tujuan seseorang tidur tidak jelas diketahui, namun diyakini tidur diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental emosional, fisiologis, dan kesehatan (Asmadi, 2008).

## 2. Tahapan Siklus Tidur

Tahapan tidur menurut Asmadi (2008) dapat diklasifikasikan dalam dua kategori yaitu tidur dengan gerakan bola mata yang lambat *Non-Rapid Eye Movement (NREM)* atau bisa disebut tidur tenang, dan tidur dengan gerakan bola mata yang cepat *Rapid Eye Movement (REM)* atau bisa disebut tidur aktif.

### a. Tidur *Non-REM*

Tidur NREM merupakan tidur yang nyaman dan dalam. Pada tidur NREM gelombang otak lebih lambat dibandingkan pada orang yang sadar atau tidak tidur. Tanda-tanda tidur NREM antara lain: mimpi berkurang, tekanan darah turun, frekuensi pernafasan menurun, proses metabolisme menurun, dan gerakan bola mata melambat.

Tidur NREM memiliki empat tahap diantaranya:

#### 1) Tahap I

Tahap I merupakan tahap transisi dimana seseorang beralih dari sadar menjadi tidur. Pada tahap I ini ditandai dengan seseorang merasa rileks, seluruh otot menjadi lemas, kelopak mata menutup mata, kedua bola mata bergerak ke kiri ke kanan, kecepatan jantung dan pernafasan menurun secara jelas. Seseorang yang tidur pada tahap I ini dapat dibangunkan dengan mudah.

#### 2) Tahap II

Tahap tidur ringan dan proses tubuh terus menurun. Tahap II ini ditandai dengan kedua bola mata berhenti bergerak, suhu tubuh menurun, tonus otot perlahan-lahan berkurang, serta kecepatan jantung dan pernafasan turun dengan jelas. Tahap II ini berlangsung sekitar 10-15 menit.

### 3) Tahap III

Tahap ini, keadaan fisik lemah karena kekuatan tonus otot lenyap secara menyeluruh. Kecepatan jantung, pernapasan, dan proses tubuh pun ikut mengalami penurunan akibat dominasi sistem saraf parasimpatis. Seseorang yang tidur pada tahap III ini sulit untuk dibangunkan.

### 4) Tahap IV

Tahap IV merupakan tahap tidur dimana seseorang berada dalam keadaan rileks, jarang bergerak karena keadaan fisik yang sudah lemah lunglai, dan sulit dibangunkan. Denyut jantung dan pernapasan menurun sekitar 20-30%, pada tahap ini dapat terjadi mimpi, selain itu tahap IV ini juga dapat memulihkan keadaan tubuh.

Selama tidur malam sekitar 7-8 jam, seseorang mengalami REM dan NREM bergantian sekitar 4-6 kali. Apabila seseorang mengalami kehilangan tidur NREM, maka akan menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut:

- 1) Menarik diri, apatis, dan respon menurun
- 2) Merasa tidak enak badan
- 3) Ekspresi wajah kuyu
- 4) Malas bicara
- 5) Kantuk yang berlebihan

### b. Tidur REM

Tidur REM merupakan tidur dalam kondisi aktif atau tidur paradoksal. Hal tersebut berarti tidur REM ini sifatnya nyenyak sekali, tidur REM ditandai dengan mimpi, otot-otot kendur, tekanan darah bertambah, gerakan mata cepat (mata

cenderung bergerak bolak-balik), sekresi lambung meningkat, gerakan otot tidak teratur, kecepatan jantung dan pernafasan teratur sering lebih cepat, serta suhu dan metabolisme meningkat. Apabila seorang mengalami kehilangan tidur REM, maka akan menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut:

- 1) Cenderung hiperaktif
- 2) Kurang dapat mengendalikan diri dan emosi (emosinya labil)
- 3) Nafsu makan bertambah
- 4) Daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran.

Siklus tidur bayi lebih banyak pada fase REM. Hal ini karena terjadi banyak maturasi sel-sel otak segera setelah lahir. Para peneliti telah membuktikan bahwa fase REM ini memegang peranan penting dalam tahap perkembangan otak, terutama dalam mengolah semua pengalaman belajar yang terjadi selama sehari penuh (Sears, 2006).

### **3. Bangun Bayi di Malam Hari**

Bayi lebih banyak terbangun di malam hari daripada orang dewasa dan mengalami kesulitan untuk kembali tidur. Bayi biasanya terbangun dua atau tiga kali setiap malamnya pada periode usia lahir hingga enam bulan. Satu atau dua kali terbangun hingga usia satu tahun (Sears, 2006).

#### **a. Penyebab Bayi Terbangun di Malam Hari**

Penyebab bayi terbangun di malam hari menurut Monika (2016) yaitu :

- 1) Bayi ingin menghabiskan waktu lebih banyak bersama ibu (misalnya karena pada pagi hingga sore hari ibu bekerja di luar rumah).

- 2) Bayi lebih banyak menyusu langsung pada ibunya pada malam hingga dini hari.
- 3) Bayi sedang tumbuh gigi.
- 4) Bayi sedang mengalami sakit, alergi, ruam popok, lecet, iritasi kulit, dan lainnya.
- 5) Bayi baru melewati suatu tahapan perkembangan (berguling, merangkak, dan mengeluarkan bunyi/bicara).

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Bangun Bayi di Malam Hari

1) Suhu Ruangan

Ruangan yang terlalu panas / terlalu dingin sering kali menyebabkan seseorang gelisah. Keadaan ini akan mengganggu tidur seseorang (Potter & Perry, 2005). Suhu adalah panas atau dinginnya udara yang dinyatakan dengan satuan derajat tertentu. Secara umum, penilaian suhu ruangan menggunakan termometer ruang. Berdasarkan indikator pengawasan perumahan, suhu ruangan yang memenuhi syarat kesehatan adalah antara 20-25°C, dan yang tidak memenuhi syarat kesehatan adalah < 20- < 25°C.

2) Pencahayaan

Pencahayaan alami ruangan adalah cahaya penerangan yang bersumber dari sinar matahari (alami), yaitu semua jalan yang memungkinkan untuk masuknya cahaya matahari alamiah, misalnya melalui jendela atau genting kaca (Notoatmodjo,2003). Keadaan lampu yang sangat terang akan membuat bayi sulit membedakan siang dan malam. Keadaan yang redup atau gelap akan merangsang otak untuk memproduksi melatonin, hormon yang dikeluarkan oleh kelenjar pinela untuk memberitahu otak bahwa diluar hari sudah gelap.



### 3) Nutrisi

Faktor penting untuk memaksimalkan periode emas pertumbuhan otak adalah terpenuhinya nutrisi dan kecukupan tidur bayi. ASI terbukti mengandung alfa protein yang cukup tinggi, alfa protein merupakan protein utama pada whey protein yang merupakan protein halus dan mudah dicerna. Alfa protein kaya akan asam amino esensial yang sangat berguna untuk tumbuh kembang bayi, terutama triptofan. Triptofan adalah asam amino yang berperan dalam proses neurotransmitter dan pengatur pola hidup (neurobehavioral) dimana salah satu fungsinya adalah mengatur pola tidur. Bayi yang sulit tidur atau sering terbangun dari tidurnya karena merasa belum kenyang. Karena itu, penuhi kebutuhan makan dan minum bayi sebelum tidur. Jika kebutuhan fisiknya dipenuhi, si kecil tidak lagi sering terbangun di tengah malam.

#### c. Dampak Bayi Sering Terbangun di Malam Hari

Tidur merupakan kebutuhan pokok bagi bayi. Bayi yang sering terbangun di malam hari menyebabkan bayi mengalami kekurangan tidur. Beberapa dampak yang terjadi pada bayi yang mengalami kekurangan tidur (Wong, 2011) yaitu :

##### 1) Dampak fisik

Mengganggu sekresi hormone salah satunya hormone pertumbuhan dan regenerasi sel-sel tubuh sehingga akan menurunkan daya tahan tubuh akibatnya anak menjadi mudah sakit.

##### 2) Dampak emosi

Bayi yang kurang tidur biasanya rewel, sensitif dan cengeng. Pengendalian diri lebih buruk dan menjadi mudah marah atau tersinggung.

3) Dampak kognitif

Bayi yang terganggu tidurnya lebih sulit berkonsentrasi. Keterampilannya pun kurang baik sehingga motorik kasarnya dapat menjadi lebih lamban atau berlebihan, sedangkan gerak halusnya kurang cermat.

4) Dampak pada pengasuh dan keluarga

Saat bayi tidur berarti waktu beristirahat bagi orang tua dan pengasuh. Sedikitnya waktu tidur bayi berarti sedikit juga istirahat bagi pengasuhnya. Keadaan ini dapat menjurus pada timbulnya stress pada ibu atau pengasuhnya.

**D. Manfaat Musik Klasik Mozart dalam Pijat Bayi terhadap Frekuensi Bangun Bayi di Malam Hari**

Bayi yang lahir membawa kebahagiaan dan rasa bangga bagi setiap orang tua. Kesehatan dan kesejahteraan mereka akan menjadi pusat perhatian orang tua. Bayi yang sehat membawa kegembiraan dan bayi yang tidak sehat akan menimbulkan kesedihan bagi orang tua. Bayi yang sehat ditentukan oleh pemenuhan dasar kebutuhan yang tercukupi yaitu asah, asih, dan asuh. Salah satu kebutuhan dasar bayi yang harus terpenuhi yaitu tidur bayi. Tidur bayi berpengaruh pada tumbuh kembang bayi. Bayi pada saat tidur mengalami perbaikan sel otak dan produksi hormon pertumbuhan. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi, fisik serta sistem imunitas tubuh (Ifalahma, 2016). Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah

dengan pijatan. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013).

Musik yang diterapkan menjadi sebuah terapi pada pijat bayi 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 (Yanuarita, 2012). Musik klasik menurut Mardiyah dalam jurnal Zuhrollaily (2015) memberikan efek yang menenangkan pada bayi. Bayi menjadi rileks dan akan membantu meningkatkan kualitas tidur bayi. Bayi yang rileks dalam tidur akan tertidur dengan nyenyak dan tidak mudah terbangun di malam hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Mardiana (2014) menyatakan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Rerata kuantitas tidur bayi sebelum dilakukan pemijatan adalah 12,42 jam/hari dan sesudah pemijatan adalah 13,77 jam/hari dengan rerata peningkatan 1,29 jam. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ifalahma dan Sulistiyanti (2016) menunjukkan bahwa frekuensi pijat bayi meningkatkan kualitas tidur, semakin banyak frekuensi pijat kualitas tidur bayi menjadi lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh Maherani,dkk (2017) menyatakan bahwa kualitas tidur rata- rata bayi setelah dipijat dengan media musik klasik mozart yang awalnya bermasalah menjadi tidak bermasalah dengan hasil skor 12 pada *Brief Infant Screening Questionnaire* (BISQ).