

DISTRAKSI SEBAGAI SALAH SATU PENDEKATAN YANG DILAKUKAN DALAM MENCAPAI KEBERHASILAN PERAWATAN GIGI ANAK

(DISTRACTION TECHNIQUE AS AN APPROACH TO ACHIEVE A SUCCESS IN DENTAL CHILD TREATMENT)

Soesilo Soeparmin

Bagian Pedodontia
Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Mahasaraswati
Jalan Kamboja 11 A, Kreneng, Denpasar, Bali, 80232
Tel (0361) 7424079, Fax (0361) 261278

Abstract

The important thing of success in dental treatment for children is reducing fear and anxiety. It can prevent traumatic feeling and relaxant to the treatment. Distraction technique is a process of shifting in focus attention from pain to the other stimulus, so it is used to the child's focus attention in order to avoid a pain. There are several distraction techniques, such as visual, hearing, respiration, intellectual and guidance imagination distraction. All types of music can be used in decreasing children's anxiety actually, a therefore it is important to facilitate music in dental private practise. As conclusion, hearing distraction with music is a very simple distraction technique, easy and very effective in decreasing patient anxiety, before and during the dental treatment. Music can help patient to feel convenience before and during the dental treatment.

Key words: dental child's treatment, distraction technique, hearing distraction

PENDAHULUAN

Salah satu hal yang menyulitkan dalam melakukan perawatan gigi pada anak adalah timbulnya kecemasan, ketidaknyamanan, dan trauma akibat rasa sakit yang dialami selama perawatan gigi dilakukan. Rasa sakit merupakan suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan, merupakan cara tubuh untuk mengirimkan pesan ke otak bahwa telah terjadi kerusakan atau cedera pada jaringan tubuh. Mengurangi rasa takut pada anak yang hendak dirawat giginya sangatlah penting untuk mencegah timbulnya trauma maupun rasa enggan untuk dirawat, serta dapat menentukan keberhasilan suatu perawatan yang dilakukan pada anak.^{1,2}

Teknik distraksi adalah salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengalihkan fokus dan perhatian anak pada nyeri ke stimulus yang lain. Distraksi digunakan untuk memusatkan perhatian anak agar menjauhi rasa nyeri ataupun rasa sakit, dan teknik distraksi pada anak dapat sangat efektif dalam mengurangi nyeri. Beberapa teknik distraksi yang dikenal dalam pendekatan pada anak adalah

distraksi visual seperti melihat gambar di buku, bermain *video games*, distraksi pendengaran dengan mendengarkan musik, distraksi pernafasan dengan teknik pernafasan dalam, distraksi intelektual dan imajinasi terbimbing.³

Orang tua juga memiliki peranan penting dalam menentukan keberhasilan perawatan gigi pada anak. Umumnya orang tua yang melihat anaknya mengalami ketakutan menjadi cemas maupun marah pada anaknya sehingga mengakibatkan adanya penolakan oleh anak untuk dirawat giginya. Dianjurkan agar orang tua pun diajarkan teknik distraksi dan didorong untuk mempertahankan anak tetap merasa nyaman selama mungkin. Melatih orang tua juga memberi mereka jalan untuk berpartisipasi pada perawatan gigi anaknya serta mengurangi kecemasan orang tua terhadap perawatan yang dilakukan pada anaknya. Hal ini dapat meningkatkan keberhasilan suatu perawatan gigi pada anak sebab para dokter gigi akan mampu bekerja secara maksimal dalam merawat gigi anak bila anak merasa nyaman selama perawatan berlangsung.

Tujuan artikel ini mengulas tentang teknik distraksi yang sangat efektif dan mudah diaplikasikan

pada anak selama merawat giginya.

RASA TAKUT

Setiap anak kecil pasti memiliki rasa takut, dalam kadar yang berbeda-beda. Ketakutan ini ada yang wajar dan ada juga yang tidak wajar. Rasa takut akan perawatan gigi bukanlah sesuatu yang naluri-ah. Seorang anak tidak akan takut ke dokter gigi kecuali bila mereka punya pengalaman buruk atau mendengarnya dari orang lain. Apa yang dikatakan atau dilakukan orang tua sebaiknya dapat membantu seorang anak memperoleh pengalaman yang menyenangkan pada pengalaman pertamanya. Memulai dan membiasakan mengunjungi dokter gigi sejak usia awal dibutuhkan untuk membuat seorang anak berani dan memperkuat kebiasaan perawatan gigi yang baik untuk selanjutnya. Rasa takut pada anak yang hendak melakukan perawatan ke dokter gigi adalah merupakan suatu kecemasan yang dapat juga diartikan sebagai suatu kekhawatiran atau ketegangan yang berasal dari sumber yang tidak diketahui.^{4,5}

Ada dua macam rasa takut. Rasa takut objektif adalah rasa takut yang didapatkan karena panca indera dirangsang secara fisik, dan tidak berasal dari pembawaan. Rasa takut ini merupakan respons terhadap apa yang diraba, dirasa, dilihat, didengar dan dicium, yang tidak enak atau tidak menyenangkan. Rasa takut subjektif adalah rasa takut yang disugestikan oleh orang lain kepada anak, tanpa anak sendiri yang mengalaminya.^{5,6}

Kecemasan atau rasa takut terhadap perawatan gigi menyebabkan anak merasa enggan untuk berobat ke unit pelayanan kesehatan gigi. Beberapa ahli melaporkan bahwa pada umumnya kecemasan atau rasa takut timbul akibat pengalaman perawatan gigi semasa kanak-kanak, maupun ketakutan yang justru muncul karena ditularkan orang tuanya. Adanya rasa takut pada sesuatu atau kondisi tertentu, tanpa sadar orang tua akan melarang anak dengan cara menakut-nakutinya. Dengan demikian perlu diperhatikan bahwa pencegahan timbulnya kecemasan atau rasa takut harus dimulai pada usia dini.⁶

NYERI

Nyeri adalah sensasi subjektif, rasa tidak nyaman yang biasanya berkaitan dengan kerusakan jaringan. Ketika suatu jaringan mengalami cedera, atau kerusakan mengakibatkan terlepasnya zat-zat yang menstimulus reseptor nyeri antara lain seperti serotonin, histamin, ion kalium, bradikinin, prostaglandin yang akan menimbulkan respons nyeri. Selain itu, nyeri dapat disebabkan oleh stimulus mekanik seperti pembengkakan jaringan yang menekan

pada reseptor nyeri. Pada tahun 1979, *International Association for the Study of Pain* mendefinisikan nyeri sebagai suatu pengalaman sensori dan emosi yang tidak menyenangkan, yang berkaitan dengan kerusakan jaringan yang nyata atau yang berpotensi untuk menimbulkan kerusakan jaringan. Rasa nyeri selalu merupakan sesuatu yang bersifat subjektif. Setiap individu dapat merasakan nyeri melalui pengalaman yang berhubungan langsung dengan luka (*injury*), yang terjadi pada masa awal kehidupannya. Secara klinis, nyeri adalah merupakan ungkapan pasien mengenai sesuatu yang dirasakannya sebagai kondisi yang tidak menyenangkan atau sangat mengganggu.¹

Kecemasan dan rasa nyeri merupakan dua hal yang sangat berpengaruh terhadap perilaku pasien dalam perawatan gigi. Pengalaman rasa nyeri pada saat perawatan gigi menjadi perhatian orang tua terhadap kenyamanan anaknya dan memotivasi orang tua agar segera memeriksakan gigi anaknya yang bermasalah sehingga dapat melaksanakan tindakan pencegahan dengan baik.

PERANAN ORANG TUA

Dari waktu ke waktu anak akan mengalami ketakutan akan hal-hal tertentu yang dialami. Hal ini adalah hal yang wajar dialami oleh anak-anak. Dalam hal ini orang tua memiliki peranan penting untuk membantu anaknya melalui pengalaman takutnya. Ketakutan merupakan suatu keadaan alamiah yang membantu individu melindungi dirinya dari suatu bahaya sekaligus memberi pengalaman baru. Pada anak rasa takutnya masih sebatas pada hal-hal spesifik seperti takut pada anjing, gelap, atau bertemu orang asing, namun yang kerap kali terjadi adalah ketakutan anak justru muncul karena disebabkan oleh orang tuanya. Karena takut pada sesuatu atau kondisi tertentu tanpa sadar orang tua akan melarang anak dengan cara menakut-nakutinya.^{5,6}

Umumnya orang tua yang melihat anaknya mengalami ketakutan menjadi cemas maupun marah sehingga malah akan memperhebat rasa takut si anak. Dalam hal perawatan gigi anaknya, orang tua dianjurkan mengenalkan dokter gigi sejak usia dini. Sebaiknya orang tua juga diajarkan teknik distraksi dan didorong untuk mempertahankan anak tetap merasa nyaman selama mungkin sejak pemeriksaan maupun perawatan gigi dilakukan. Melatih orang tua agar mereka berpartisipasi pada perawatan gigi anaknya serta mengurangi kecemasan orang tua terhadap perawatan yang dilakukan pada anaknya. Hal ini dapat meningkatkan keberhasilan suatu perawatan gigi pada anak, sebab para dokter gigi akan mam-

pu bekerja secara maksimal dalam merawat gigi anak bila anak merasa nyaman selama perawatan berlangsung.³

TEKNIK DISTRAKSI

Teknik distraksi adalah suatu proses pengalihan dari fokus atau perhatian pada nyeri ke stimulus yang lain. Distraksi digunakan untuk memusatkan perhatian anak agar menghiraukan rasa nyeri. Melalui teknik distraksi kita dapat mengatasi nyeri yang didasarkan pada teori bahwa aktivasi retikuler menghambat stimulus nyeri. Jika seseorang menerima input sensori yang berlebihan dapat menyebabkan terhambatnya impuls nyeri ke otak (nyeri berkurang atau tidak dirasakan oleh pasien). Stimulus yang menyenangkan dari luar juga dapat merangsang sekresi endorfin, sehingga stimulus nyeri yang dirasakan oleh pasien menjadi berkurang. Oleh karena itu, stimulasi penglihatan, pendengaran dan sentuhan mungkin akan lebih efektif dalam menurunkan nyeri dibanding stimulasi satu indera saja.³

Penggunaan teknik distraksi pada anak akan sangat efektif dalam mengurangi nyeri. Sentuhan dapat menjadi teknik distraksi yang baik melalui usapan, tepukan dan mengayun bayi dan juga anak yang sedang dalam stres. Pernafasan dalam adalah teknik yang termudah digunakan pada anak kecil. Anak diinstruksikan mengambil nafas dalam melalui hidung dan meniup keluar melalui mulut. Sambil menghitung respirasi, perhatian anak dapat dipusatkan pada pernafasannya. Bagi anak usia sekolah, dengan meminta mereka menahan nafas sewaktu prosedur yang menyakitkan akan memindahkan perhatian mereka pada pernafasannya dan bukan pada prosedurnya.³

Berbagai macam teknik distraksi antara lain distraksi visual, distraksi pendengaran, pernafasan, intelektual, dan imajinasi terbimbing.³

1. Distraksi Visual

Cara yang digunakan pada teknik ini adalah dengan mengalihkan perhatian pasien pada hal-hal yang disukai seperti: melihat pertandingan, menonton televisi, membaca koran, melihat pemandangan, melihat gambar-gambar, dan melihat buku cerita bergambar.^{3,4}

2. Distraksi pendengaran

Seperti mendengarkan musik yang disukai atau suara burung serta gemericik air. Individu dianjurkan untuk memilih musik yang disukai dan musik tenang seperti musik klasik, dan diminta untuk berkonsentrasi pada lirik dan irama lagu. Pasien juga diperbolehkan untuk menggerakkan tubuh mengikuti irama lagu seperti bergoyang, mengetukkan jari atau kaki. Salah satu musik klasik yang sangat di-

kenal adalah musik Mozart, dan dari sekian banyak karya musik klasik sebetulnya ciptaan milik Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791) yang paling dianjurkan. Beberapa penelitian sudah membuktikan bahwa musik dapat mengurangi tingkat ketegangan emosi atau nyeri fisik, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Alfred Tomatis dan Don Campbell, mereka mengistilahkan sebagai "Efek Mozart". Dibanding musik klasik lainnya, melodi dan frekuensi yang tinggi pada karya-karya Mozart mampu merangsang dan memberdayakan daerah kreatif dan motivatif di otak, juga tak kalah penting adalah kemurnian dan kesederhaan musik Mozart itu sendiri. Namun, tidak berarti karya komposer klasik lainnya tidak dapat digunakan.³

Selain itu, penggunaan terapi musik dapat diterapkan secara luas pada semua orang dalam berbagai kondisi. Terapi musik dapat dilakukan untuk mengurangi rasa khawatir pasien yang menjalani berbagai operasi atau serangkaian proses berat di rumah sakit. Sebab musik akan membantu mengurangi timbulnya rasa sakit dan memperbaiki suasana hati pasien. Terapi musik juga mampu membantu menghilangkan depresi pada pasien rumah sakit lebih cepat. Terapi musik dapat diterapkan pada pasien Alzheimer untuk membuat mereka lebih tenang dan membantu meningkatkan daya ingat. Bukan itu saja, orangtua yang baru memiliki bayi pun dapat menjadi lebih tenang setelah menjalani terapi musik. Mendengar musik merupakan cara yang mudah untuk mengalihkan perhatian, dan musik dapat mengaktifkan syaraf menjadi rileks sehingga membantu pernafasan pasien menjadi lebih baik. Selain itu musik mengurangi risiko serangan jantung, membuat tekanan darah lebih normal, dan membuat otot lebih rileks.⁷

3. Distraksi pernafasan

Bernafas ritmik dianjurkan pada pasien untuk memandang fokus pada satu objek atau memejamkan mata dan melakukan inhalasi perlahan melalui hidung dengan hitungan 1 – 4 dan kemudian menghembuskan nafas melalui mulut secara perlahan dengan menghitung 1 – 4 (dalam hati). Anjurkan pasien untuk berkonsentrasi pada sensasi pernafasan dan terhadap gambar yang memberi ketenangan, teknik ini dilanjutkan hingga terbentuk pola pernafasan ritmik.³

4. Distraksi intelektual

Kegiatan mengisi teka-teki silang, bermain kartu, melakukan kegemaran (di tempat tidur) seperti mengumpulkan perangko dan menulis cerita.³

5. Imajinasi terbimbing

Adalah kegiatan anak membuat suatu bayangan yang menyenangkan dan mengonsentrasikan diri pada bayangan tersebut serta berangsur-angsur

membebaskan diri dari perhatian terhadap nyeri. Imaginasi terbimbing membuat anak sibuk memusatkan perhatiannya pada suatu aktivitas yang menyenangkan, merubah persepsi rasa sakit. Imaginasi terbimbing digunakan untuk memberikan kesempatan kepada anak untuk membayangkan berada pada situasi yang lebih menyenangkan. Penggunaan imaginasi yang efektif melibatkan semua indera si anak, dan ketika membayangkan suatu tempat yang favorit, anak diminta merasakan kehangatan sekitar, melihat semua warna warni, mencium bau enak dan mendengar suara-suara. Hal ini membantu anak menciptakan suatu skenario yang jelas dalam pikirannya. Penting untuk menekankan bahwa setiap anak memerlukan suatu tempat tujuan favorit yang aman, tempat yang aman tersebut dapat menjadi pelarian. Seringkali anak ingin membayangkan sedang menonton acara televisi atau film favorit. Anak dapat dilibatkan dalam jenis imaginasi ini dengan meminta mereka mendiskusikan apa yang sedang terjadi di acara televisi tersebut, seperti misalnya cerita kartun; kadang-kadang membayangkan dirinya sebagai salah satu tokoh dalam cerita yang sedang dibayangkan. Beberapa skenario imaginasi favorit (*Favorite Imagery Scenes*) untuk anak adalah imaginasi visual, tempat-tempat favorit, binatang-binatang, kebun bunga, televisi atau film, kamar favorit, dan olahraga favorit.^{2,3}

PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan faktor psikologis afektif yang mempengaruhi persepsi rasa nyeri. Pada banyak kasus nyeri akut seperti pulpitis, kecemasan banyak berhubungan dengan meningkatnya kejadian rasa nyeri, yakni tidak hanya menurunkan ambang rasa nyeri pasien tetapi juga pada kenyataannya mengakibatkan persepsi yang seharusnya tidak nyeri menjadi nyeri, bahkan di bawah kondisi yang berbeda seorang pasien dapat menunjukkan reaksi yang berbeda walau rangsangannya sama. Kecemasan pasien memberikan efek negatif terhadap prosedur perawatan yang akan dilakukan. Kecemasan dalam praktek dokter gigi merupakan halangan yang sering mempengaruhi perilaku pasien anak dalam perawatan giginya. Telah diketahui bahwa banyak pasien menjadi cemas sebelum dan sesudah perawatan. Pasien yang menunggu perawatan pada umumnya cemas, dan kecemasan dapat meningkat oleh persepsi pasien tentang ruang praktek sebagai lingkungan yang mengancam, tentang perawat, cahaya, bunyi, dan bahasa teknis yang asing bagi pasien. Menunggu perawatan pada kenyataannya lebih traumatik daripada perawatan itu sendiri.^{6,7}

Sebagai salah satu pendekatan dalam pengendali-

an anak sebelum dan selama perawatan gigi anak adalah dengan distraksi pendengaran, misalnya mendengarkan musik klasik merupakan salah satu hal sederhana dan sangat efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien. Musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang terorganisir yang terdiri atas melodi, ritme dan harmoni. Melodi mempengaruhi tubuh, ritme atau irama mempengaruhi jiwa, sedangkan harmoni mempengaruhi roh. Banyak proses kehidupan kita yang berakar pada irama. Sebagai contoh, irama detak jantung, pernafasan sampai berbagai aktivitas otak. Musik dalam bidang kedokteran memiliki hubungan sejarah yang erat dan panjang. Sejak zaman Yunani kuno musik digunakan sebagai sarana untuk meringankan penyakit dan membantu pasien dalam mengatasi emosi yang menyakitkan seperti kecemasan, kesedihan dan kemarahan.^{7,8}

Ketika musik diaplikasikan sebagai salah satu cara distraksi untuk mengurangi kecemasan, musik dapat memberikan kenyamanan dan relaksasi yang merupakan salah satu cara menurunkan kecemasan psikologis dan perilaku individual yang menunggu perawatan ataupun yang sedang dalam perawatan. Pada saat musik diperdengarkan, musik mampu merangsang pengeluaran *gamma amino butyric acid* (GABA), enkefalin, beta endorfin. Zat-zat tersebut dapat menimbulkan efek analgesia sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan pasien.⁷

Musik sebagai gelombang suara dapat meningkatkan suatu respons seperti peningkatan endorfin yang dapat mempengaruhi suasana hati dan dapat menurunkan kecemasan pasien. Musik memiliki sifat yang universal dan sangat mudah diterima oleh organ pendengaran dan tidak dibatasi pula oleh fungsi intelektual. Maka itu musik sangat mudah digunakan untuk mengalihkan perhatian anak dari hal yang dianggap asing dalam praktek kedokteran gigi. Musik mampu mengurangi persepsi dan pengalaman nyeri dan meningkatkan toleransi terhadap nyeri akut dan kronis. Musik mengalihkan pasien dari rasa nyeri, memecah siklus kecemasan dan ketakutan yang meningkatkan reaksi nyeri, dan memindahkan perhatian pada sensasi yang menyenangkan. Hal ini didukung oleh pelepasan endorfin yang menghasilkan efek paliatif.⁹

Kita semua memiliki musik favorit dan terpukau akan efek yang ditimbulkannya. Beberapa jenis musik dan efek yang ditimbulkannya meliputi: a) lagu-lagu Gregorian menggunakan ritme pernafasan alamiah untuk menciptakan perasaan lapang dan santai, b) jazz, blues, dixieland, soul, calypso, reggae dan jenis musik dansa lain memberi ilham yang membawa pada kecerdasan sekaligus melepaskan rasa gembira maupun sedih yang mendalam, c) Musik

rock dari Elvis Presley, Rolling Stone, dan Michael Jackson dapat menggugah nafsu, merangsang gerakan aktif, melepas ketegangan dan menutupi rasa sakit, d) Musik klasik memiliki kejernihan, keanggunan, dan kebeningan. Musik ini mampu memperbaiki konsentrasi, ingatan dan persepsi, e) Musik romantik menekankan ekspresi dan perasaan, seringkali memunculkan tema-tema individualisme, nasionalisme, atau mistisme. Musik semacam ini paling baik digunakan untuk meningkatkan simpati, rasa sepenenderitaan, dan kasih sayang, f) Musik *heavy*, *metal*, *punk*, *rap*, *hip hop*, dan *grunge* dapat menggugah sistem saraf, menjurus pada perilaku dinamis maupun pengungkapan diri.⁹

Pada dasarnya semua jenis musik sebenarnya dapat digunakan dalam usaha menurunkan kecemasan anak. Seringkali dianjurkan memilih musik relaksasi dengan tempo sekitar 60 ketukan/menit, sehingga didapatkan keadaan istirahat yang optimal. Musik klasik sering menjadi acuan karena berirama tenang dan mengalun lembut. Pemilihan musik klasik dapat didasarkan pada keyakinan banyak ahli bahwa irama dan tempo kebanyakan musik klasik mengikuti kecepatan detak jantung manusia yaitu sekitar 60 detak/menit. Penelitian terdahulu tentang penggunaan musik selama perawatan gigi dilakukan pada anak usia 8-10 tahun, karena pada umumnya anak sudah dapat bekerja sama dan bersikap terbuka pada tindakan medik, dan pada usia ini mereka mulai belajar mandiri dan mulai memiliki kegemaran tersendiri termasuk memiliki jenis musik yang disukainya. Efek musik dalam mengurangi kecemasan dipengaruhi oleh respons tiap individu. Peran serta orang tua juga diperlukan saat anak melakukan perawatan gigi, karena perawatan gigi dapat dilakukan secara maksimal dengan bantuan orangtua, dengan melakukan beberapa teknik distraksi sehingga anak merasa nyaman saat dirawat giginya. Akan lebih baik bila menggunakan beberapa teknik distraksi pada anak, karena hal tersebut dapat mengalihkan perhatian anak dari nyeri, sehingga anak akan merasa nyaman saat datang kedokter gigi.^{8,10}

Sebagai kesimpulan, teknik distraksi sangat efektif dalam mengurangi kecemasan dan mengalihkan perhatian pasien dari rasa sakit kepada hal lain. Distraksi pendengaran dengan musik merupakan suatu teknik distraksi yang paling sederhana, mudah dan sangat efektif dalam mengurangi kecemasan pasien sebelum dan selama perawatan gigi dilakukan, oleh karena itu fasilitas musik dalam praktek dokter gigi memiliki peranan penting dalam mengurangi kecemasan pasien.

Daftar Pustaka

1. Harnawati, Nyeri, <http://harnawati.wordpress.com/xmlrpc.php> (April 27, 2009).
2. Ngudi Basuki AMK, Pengaruh teknik distraksi dan relaksasi terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien fraktur ekstrem, <http://www.poltekkesoepraen.ac.id/?prm=artikel&var=detail&id=27> (April 27, 2009).
3. Qittun, Teknik distraksi. <http://qittun.blogspot.com/2008/10/teknik-distraksi.html>, (April 25, 2009).
4. Latifa W, Soemartono SH, Sutadi H, Pengaruh musik terhadap perubahan kecemasan dalam perawatan gigi anak usia 8-10 tahun. JITEKGI 2006; 3(3): 125-8.
5. Soeparmin S, Suarjaya, Antara W. Rasa takut anak dalam perawatan gigi. J Kedokteran Gigi Mahasaraswati 2004; 2(1): 30-4.
6. Swastini, Tedjasulaksana R, Nahak MM. Gambaran rasa takut terhadap perawatan gigi pada anak usia sekolah yang berobat ke Puskesmas IV Denpasar Barat. J Kedokteran gigi Interdental 2007; 5(1): 21-5.
7. Prasetyo EP, Peran musik sebagai fasilitas dalam praktek dokter gigi untuk mengurangi kecemasan pasien <http://www.jurnal.unair.ac.id> (November 25, 2008).
8. Turana Y, Stress, hipertensi dan terapi musik. <http://www.medikaholistik.com>. (November 25, 2008).
9. Campbell D, Efek Mozart: memanfaatkan kekuatan musik untuk mempertajam pikiran, meningkatkan kreatifitas, dan menyehatkan tubuh, Alih bahasa. Hermaya T. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002: 38, 87-8, 96-8.
10. Yunitasari L, Terapi musik untuk anak balita. Yogyakarta: Cemerlang publishing, 2008: 40-9, 105.