

## Bermain Alat Musik Meningkatkan Fungsi Otak Anak

<http://nationalgeographic.grid.id/read/13302997/bermain-alat-musik-meningkatkan-fungsi-otak-anak?page=all>

<http://nationalgeographic.grid.id>: Rabu, 30 Desember 2015 | 09:00 WIB, 1 hal

Anak-anak yang bermain biola atau piano dapat belajar lebih dari Mozart. Sebuah tim psikiatri anak dari Universitas Vermont College of Medicine menemukan bahwa pelatihan musik dapat membantu anak-anak memusatkan perhatian, mengontrol emosi dan mengurangi kecemasan mereka. Penelitian mereka diterbitkan dalam *Journal of American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*.

James Hudziak, MD, profesor psikiatri dan direktur *Vermont Center for Children, Youth and Families*, bersama rekannya Matthew Albaugh, Ph.D., dan asisten peneliti Eileen Crehan seorang mahasiswa pascasarjana, menyebut penelitian mereka sebagai penyelidikan terbesar dari hubungan antara memainkan alat musik dan perkembangan otak anak.

Penelitian ini melanjutkan pekerjaan Hudziak dengan *National Institutes of Health Magnetic Resonance Imaging* (MRI) terkait studi normal perkembangan otak. Menggunakan database yang sama, tim menganalisis scan otak dari 232 anak-anak berusia 6 – 18 tahun.

Pada usia anak-anak tersebut, korteks -lapisan luar otak- mengalami perubahan ketebalan. Pada analisis sebelumnya data MRI, Hudziak dan timnya menemukan bahwa penebalan atau penipisan korteks di area tertentu dari otak mencerminkan terjadinya kecemasan dan depresi, masalah perhatian, agresi dan masalah pengendalian perilaku, bahkan pada anak-anak yang sehat (yang tanpa diagnosis gangguan atau penyakit mental). Dengan penelitian ini, Hudziak ingin melihat apakah kegiatan yang positif, seperti pelatihan musik, akan mempengaruhi indikator-indikator di korteks.

Studi ini mendukung Pendekatan Keluarga Vermont, model yang dibuat Hudziak untuk menetapkan bahwa keseluruhan lingkungan anak - orang tua, guru, teman, hewan peliharaan, kegiatan ekstrakurikuler - berkontribusi untuk kesehatan psikologis nya.

"Musik adalah komponen penting dalam model saya," kata Hudziak.

Para penulis menemukan bukti yang mereka harapkan, bermain musik mengubah area motorik otak, karena kegiatan ini membutuhkan kontrol dan koordinasi gerakan. Bahkan lebih penting untuk Hudziak adalah perubahan di bidang perilaku yang mengatur otak. Misalnya, praktek musik mempengaruhi ketebalan di bagian korteks yang berhubungan dengan fungsi eksekutif, termasuk memori kerja, kontrol atensi, serta organisasi dan perencanaan untuk masa depan.

Latar belakang musik seorang anak juga tampaknya berkorelasi dengan ketebalan korteks di daerah otak yang memainkan peran penting dalam kontrol penghambatan, serta aspek pengolahan emosi

Temuan ini mendukung hipotesis Hudziak yang menyatakan jika biola mungkin dapat membantu perjuangan anak dengan gangguan psikologis, bahkan lebih baik daripada sebotol pil, namun pendekatan seperti ini terbukti sulit untuk dicapai. Menurut penulis studi tersebut, peneliti dari Departemen Pendidikan Amerika Serikat menunjukkan bahwa tiga perempat dari siswa SMA AS jarang atau tidak pernah mengambil pelajaran ekstrakurikuler di musik atau seni. "Statistik tersebut, diambil dalam konteks hasil *neuroimaging* kami saat ini," kata para peneliti. Mereka menggarisbawahi betapa pentingnya menemukan cara-cara baru dan inovatif untuk membuat pelatihan musik yang lebih banyak tersedia untuk pemuda, dimulai saat masa kecil."

