
Penggunaan *Virgin Coconut Oil* (Vco) Dalam Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Desa Berembeng, Kecamatan Selemadeg, Kabupaten Tabanan

Ni Nyoman Anggita Candra Dewi¹, A.A Putu Agung Mediastari², Ni Made Putri Ariyanti³

^{1,2,3}*Program Studi Kesehatan Ayurveda, Fakultas Kesehatan, Universitas Hindu Indonesia, Denpasar
Bali 80238*

anggitaandrada@yahoo.com^{1*}, agungmediastari@unhi.ac.id², ariyanti@unhi.ac.id³

Abstrak

Bayi adalah masa yang baik untuk pertumbuhan manusia, sehingga bayi memerlukan perhatian khusus dalam setiap perkembangannya. Salah satu faktor penting dalam tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Waktu yang dibutuhkan bayi untuk tidur adalah 14 jam dalam sehari. Bayi yang kurang tidur akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik dan memiliki dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi. Gangguan kualitas tidur pada anak dapat berdampak buruk bagi perkembangan fisik dan kognitifnya yang menjadi indikator perkembangan kesehatannya terutama kemampuan berfikir ketika dewasa. Sehingga kualitas tidur bayi perlu dijaga, serta dapat distimulus melalui pemberian pijat bayi. Tujuan penelitian adalah mengetahui penggunaan *Virgin Coconut Oil* dalam pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Desa Berembeng. Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif dengan menggunakan teori fungsionalisme struktural. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan, observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *Virgin Coconut Oil* efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, karena VCO mengandung beberapa zat alami yang menyebabkan bayi tetap merasa hangat dan menurunkan kehilangan panas tubuhnya, merasa nyaman dan lebih rileks. Tata cara pemijatan bayi dilakukan dengan SOP yang berlaku. Serta implikasi dari penggunaan VCO dalam pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi adalah memperlancar sistem peredaran darah, memberi rasa nyaman, merileksasi sistem otot, serta dapat memperlancar sistem pencernaan.

Kata kunci: Kualitas tidur; Pijat bayi; *Virgin Coconut Oil*

Abstract

Babies are a good period for human growth, so babies need special attention in each of their developments. One of the important factors in the growth and development of a baby is sleep and rest. The time it takes a baby to sleep is 14 hours a day. Babies who lack sleep will result in decreased immunity, growth disorders, and physical development which have an impact on the growth and development of the baby's brain. Impaired sleep quality in children can harm their physical and cognitive development which is an indicator of their healthy development, especially the ability to think as adults. So that the quality of the baby's sleep needs to be maintained, and can be stimulated through giving a baby massage. This research aims to find out the use of Virgin Coconut Oil in baby massage on the quality of baby sleep in Berembeng Village. This research is qualitative research using structural functionalism theory. Data collection methods used in this study are library research, observation, interviews and documentation. The sampling technique used purposive sampling technique. Based on the research results, it is known that Virgin Coconut Oil is effective in improving the quality of sleep for babies because VCO contains several natural substances that cause babies to feel warm and reduce body heat loss, feel comfortable and more relaxed. Procedures for baby massage are carried out according to the applicable SOP. As well as the implications of using VCO in baby massage on the quality of baby sleep are to accelerate the circulatory system, provide a sense of comfort, relax the muscle system, and can facilitate the digestive system.

Keywords: Baby massage; Sleep quality; *Virgin Coconut Oil*

1. Pendahuluan

Bayi adalah masa yang baik untuk pertumbuhan manusia, sehingga bayi memerlukan perhatian khusus dalam setiap perkembangannya. Menurut Roesli (2013), bayi adalah anak usia 0 sampai 12 bulan. Salah satu faktor penting dalam tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Waktu yang dibutuhkan bayi untuk tidur adalah 14 jam dalam sehari. Pada saat bayi tidur maka tubuh akan mengeluarkan 75% hormon pertumbuhan, lalu hormon pertumbuhan akan merangsang pertumbuhan tulang dan juga mampu memperbaiki sel dalam tubuh seperti sel kulit, sel darah sampai sel saraf otak.

Menurut Surininah (2009), tidur merupakan kebutuhan bagi manusia dimana manusia mengistirahatkan tubuhnya setelah beraktifitas. Pertumbuhan dan perkembangan sel saraf pada bayi yang belum sempurna membutuhkan stimulus untuk memaksimalkan pertumbuhan sel saraf dengan mencukupi waktu tidur. Bayi yang kurang tidur akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik dan memiliki dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi (Febriyanti, 2014).

Berdasarkan data *World Health Organization* atau *WHO* (2012) yang tercantum dalam jurnal *Pediatrics* tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun, lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Padahal gangguan tidur dapat berdampak pada pertumbuhan bayi, fungsi kekebalan tubuh menjadi rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Trivedi, 2015).

Menurut Dewi, dkk. (2014) bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9

jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lamanya terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur, bayi mudah rewel, sering menangis, dan sulit untuk memulai tidur kembali.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, salah satunya adalah dengan teknik pijat bayi (*baby spa*). Menurut Yuniarti *et al*, (2008) Pijat bayi (*baby spa*) merupakan salah satu teknik yang dapat merangsang stimulasi proses tumbuh kembang pada bayi. Karena dengan sentuhan, bayi akan merasa rileks dan merasa nyaman sehingga bayi dapat tertidur dengan nyenyak. Pijat bayi (*baby spa*) juga merupakan fisioterapi yang dapat merangsang gerakan motorik bayi. Pijat bayi adalah memberikan sentuhan pada tubuh bayi atau anak merupakan kebiasaan yang sudah lama dilakukan oleh orang timur.

Sentuhan dan pijat pada bayi setelah lahir dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Pemijatan bayi dapat menjadi terapi untuk mendapatkan banyak manfaat, jika dilakukan secara teratur sesuai dengan tata cara dan teknik pijat bayi yang benar. Pijat bayi bermanfaat untuk tumbuh kembang, mengatasi stres dan meningkatkan daya tahan tubuh (Roesli, 2006). Pijat dikatakan mempunyai efek positif pada kesehatan bayi, karena berpengaruh terhadap kerja *nervus vagus* sehingga memperbaiki motilitas saluran cerna termasuk pengosongan lambung. Keadaan tersebut menyebabkan absorpsi makanan dan kualitas tidur yang lebih baik (Anonim, 2008).

Ada beberapa minyak yang dapat digunakan untuk pijat bayi seperti minyak telon, *baby oil*, *olive oil*, *VCO*, dan lain-lain. Menurut Rusana (2016), dalam melakukan pemijatan pada bayi maka

mebutuhkan minyak yang baik agar tidak menyebabkan iritasi pada kulit bayi yang masih sangat sensitif. Minyak kelapa murni atau biasa dikenal dengan *Virgin Coconut Oil (VCO)* mengandung vitamin E dan dibutuhkan kulit serta secara medis berguna untuk perawatan kulit. *Virgin Coconut Oil (VCO)* mengandung asam lemak jenuh dengan jenis rantai sedang atau *Medium Chain Fatty Acid (MCFA)* yang mudah diserap kulit (Tuminah, 2009). Selain itu minyak ini memberikan efek pendinginan untuk tubuh serta memiliki kandungan antibakteri dan anti jamur yang dapat mencegah ruam kulit. Terapi pijat menggunakan minyak kelapa, tidak memiliki efek samping pada bayi. Pemberian *Virgin Coconut Oil (VCO)* pada kulit membuat bayi tetap hangat dan menurunkan kehilangan panas tubuh yang disebabkan karena suhu lingkungan yang lebih rendah atau bersentuhan dengan benda bersuhu lebih rendah dari suhu tubuh bayi yang dapat memicu kehilangan energi pada bayi (Solanki et al., 2005)

Penggunaan minyak pada pijat bayi dapat memberikan manfaat seperti kehangatan dan nutrisi. Minyak kelapa murni merupakan asam lemak rantai sedang yang mudah dimetabolisme oleh tubuh (Nurdiati & Wibowo, 2018). Dalam penelitian ini, terapis akan menggunakan VCO (*Virgin Coconut Oil*) untuk memberikan *treatment* pijat kepada bayi dengan menjadikan manfaat-manfaat diatas sebagai bahan pertimbangan, serta terdapat UMKM di Desa Berembeng yang memproduksi *Virgin Coconut Oil (VCO)*. Dari banyaknya manfaat VCO dalam pijat bayi untuk kualitas tidur bayi, maka diperlukan penelitian yang lebih mendalam.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan *Virgin Coconut Oil* dalam pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Desain penelitian ini menggunakan pengumpulan data kualitatif dengan pendekatan ilmu Ayurveda, yakni *snehana*. *Snehana* merupakan suatu tindakan manipulasi tubuh berupa sentuhan atau pijatan, ditekan, diurut, mandi uap, dilulur hangat dan sebagainya (Dash 1992:19). Terapi *snehana* merupakan teknik pelumasan minyak dengan cara dipijat (*abhyangga*) pada tubuh lalu meresap pada kulit, sehingga ama (racun) dapat mengalir keluar dari tubuh (Nala,2001:109).

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari hasil wawancara dengan ibu bayi dan observasi saat melakukan pijat bayi. Sedangkan data sekunder diperoleh dari pustaka yang terkait dengan penggunaan VCO dalam pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Teknik pengambilan data menggunakan teknik *purposive sampling* dengan metode studi kepustakaan, wawancara, observasi serta dokumentasi. Data dikumpulkan menggunakan alat atau instrumen berupa pedoman wawancara, perekam suara, dan kamera. Data yang didapat kemudian dianalisa menggunakan metoder reduksi data, penyajian data, dan melakukan verifikasi data.

3. Hasil Penelitian

Virgin Coconut Oil (VCO) merupakan sarana utama yang digunakan dalam memberikan *treatment* kepada bayi dalam penelitian ini. *Virgin Coconut Oil (VCO)* digunakan dengan mempertimbangkan kandungan dan

manfaat yang terkandung didalamnya. Pijatan yang diberikan kepada bayi merupakan terapi sentuhan lembut yang diharapkan dapat memberikan efek positif terhadap bayi, salah satu diantaranya memperbaiki kualitas tidur bayi sehingga membuat tidur bayi menjadi lebih lelap. Kualitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya untuk perkembangan fisik saja, namun juga terhadap perkembangan emosional bayi. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun akan terlihat lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya.

Tabel 1.
Data Tidur Bayi Melalui Aspek Durasi Tidur Malam Bayi Lebih Dari 9 Jam

No	Nama Bayi	Sebelum Treatment		Sesudah Treatment	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	By Ghn		✓	✓	
2	By Rjnd	✓		✓	
3	By Knz		✓	✓	
4	By Mdp	✓		✓	
5	By Dwk	✓		✓	
6	By Bgs		✓	✓	
7	By Shtr		✓	✓	
8	By Lin		✓	✓	
9	By Aln		✓	✓	
10	By Rndr	✓		✓	
	Total	4	6	10	0

Sumber : Hasil Penelitian 2023

Keterangan :

Ya = Durasi tidur malam \geq 9 jam
Tidak = Durasi tidur malam \leq 9 jam

Berdasarkan tabel diatas, terdapat 4 bayi yang memiliki durasi tidur malam 9 jam atau lebih dan memiliki durasi tidur malam yang sama sesudah diberikan treatment. Hal ini menandakan ke-empat bayi tersebut tidak memiliki permasalahan terhadap durasi tidurnya. Sedangkan terdapat 6 bayi yang mengalami gangguan durasi tidur malam sebelum treatment dan

setelah diberikan treatment terdapat perbaikan kualitas durasi tidur malam dari ke-enam bayi tersebut. Sehingga dilihat dari aspek durasi tidur malam 6 bayi mengalami peningkatan kualitas tidur

Tabel 2.
Data Kualitas Tidur Bayi Melalui Aspek Terbangunnya Lebih Dari 3 Kali Saat Tidur Malam

No	Nama Bayi	Sebelum Treatment		Sesudah Treatment	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	By Ghn		✓		✓
2	By Rjnd		✓		✓
3	By Knz	✓			✓
4	By Mdp		✓		✓
5	By Dwk		✓		✓
6	By Bgs	✓			✓
7	By Shtr		✓		✓
8	By Lin	✓			✓
9	By Aln	✓		✓	
10	By Rndr	✓		✓	
Total		5	5	2	8

Sumber : Hasil Penelitian 2023

Keterangan :

Ya = Terbangun \geq 3 kali

Tidak = Terbangun \leq 3 kali

Berdasarkan tabel diatas, data sebelum diberikan treatment terdapat 5 bayi yang sering terbangun lebih dari 3 kali saat tidur malam dan terdapat 5 bayi yang tidak terbangun lebih dari 3 kali saat tidur malam. Setelah diberikan treatment, terdapat 3 bayi yang sebelumnya terbangun lebih dari 3 kali saat tidur malam, mengalami penurunan frekuensi terbangun saat tidur malam, bayi tersebut terbangun dibawah 3 kali pada saat tidur malam, sedangkan 2 bayi masih sering terbangun lebih dari 3 kali saat tidur malam.

Tata cara atau langkah-langkah dalam melakukan pijat bayi menggunakan *Virgin Coconut Oil* yakni, melepaskan pakaian bayi, menidurkan bayi dengan posisi terlentang atau senyaman bayi, menyentuh atau mengusap bayi perlahan sebagai pemanasan, menuangkan minyak *Virgin Coconut Oil* ke telapak tangan terapis secara perlahan, menutup bagian tubuh bayi yang belum dipijat untuk menjaga kehangatan bayi, dilanjutkan dengan pemijatan pada daerah kaki,

pemijatan pada daerah, pemijatan ke daerah dada bayi, pijat pada daerah wajah bayi, sebagai penutup pijat wajah usap daun telinga bayi dengan lembut, angkat bayi dari tempat tidur (Peluk dalam gendongan), bayi telungkup, pijat daerah kepala, pemijatan daerah punggung bayi.

Implikasi dari penggunaan VCO dalam pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi adalah bayi menjadi lebih nyaman, tenang, tidak rewel, melancarkan sistem peredaran darah, melancarkan pencernaan, serta merelaksakan otot-otot.

4. Pembahasan

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. Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugur dan tidak mudah rewel keesokan harinya. Menurut Cahyani, M.,& Prastuti(2020)

dalam penelitiannya menyatakan bahwa bayi memiliki tidur yang berkualitas adalah bayi yang tidur malam dengan durasi lebih dari 9 jam, terbangun kurang dari 3 kali ketika tidur malam, mudah tertidur kembali ketika terbangun, dan durasi terbangun kurang dari 1 jam.

Bayi mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur yang kurang karena faktor lingkungan sekitar dan waktu tidur siang yang tidak menentu. Suryati (2019), menyatakan kualitas tidur yang buruk pada bayi dapat disebabkan adanya faktor kelelahan pada anak akibat aktivitas pada siang hari maupun faktor lingkungan. Kamar tidur yang nyaman juga mempengaruhi kualitas tidur bayi seperti kebersihan dan pengaturan suhu pada ruangan.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan bayi mengalami gangguan tidur diantaranya posisi tidur bayi, pengaturan tempat tidur, latihan fisik, serta meningkatnya perkembangan motorik pada bayi yang menyebabkan bayi sering terbangun pada malam hari dan tidak dapat menenangkan dirinya kembali tidur menyebabkan bayi terjaga dalam waktu yang lama sehingga membutuhkan penanganan yang sesuai untuk membuat bayi kembali tertidur. Hal ini didukung oleh pernyataan Ulfah (2016) menyatakan bahwa bayi yang tidak dapat menenangkan dirinya untuk kembali tidur, cenderung akan terjaga dan rewel sehingga diperlukan penanganan yang sesuai untuk membantu bayi kembali tidur. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hirshkowitz et al (2015) yang menyatakan bahwa mayoritas posisi anak saat tidur adalah posisi miring (49,1%). Posisi tidur yang direkomendasikan pada anak-anak atau bayi kurang dari satu tahun adalah posisi

terlentang karena tidak meningkatkan risiko tersedak atau aspirasi, terutama untuk anak-anak.

Pemberian tindakan pijat bayi dengan VCO memberikan rasa nyaman, rileks dan tenang pada bayi sehingga terjadi peningkatan kualitas tidur pada bayi (Ati Ariyani & Widiyono, 2022). Sehingga bayi dapat tertidur lebih mudah dengan durasi waktu lebih atau sama dengan 9 jam, terbangun kurang dari 3 kali saat tidur malam, serta mudah tertidur kembali jika bayi terbangun pada tidur malam. Hal ini didukung oleh pernyataan Permata (2017) yakni, bayi yang ototnya dirangsang dengan pijatan atau pijatan akan merasa nyaman dan mengantuk.

Menurut (Tang & Aras, 2018) bahwa kualitas tidur yang meningkat setelah diberikan terapi pijat bayi dikarenakan adanya rangsangan/stimulus yang diberikan oleh orangtua, serta pengaturan lingkungan sekitar kamar tidur yang baik. Pijat merupakan salah satu terapi yang baik, bermanfaat dan menyehatkan untuk bayi. Selain memperlancar ikatan orang tua dan anak, pijat bayi membantu tumbuh kembang anak menjadi lebih baik. Pemberian VCO pada kulit membuat bayi tetap hangat dan menurunkan kehilangan panas tubuh yang disebabkan karena suhu lingkungan yang lebih rendah atau bersentuhan dengan benda bersuhu lebih rendah dari suhu tubuh bayi yang dapat memicu kehilangan energi pada bayi (Solanki et al., 2005), sehingga menyebabkan kualitas tidur bayi menjadi meningkat.

Dalam penelitian ini, terapis menggunakan VCO (*Virgin Coconut Oil*) untuk memberikan *treatment* pijat kepada bayi. *Virgin Coconut Oil* (VCO) adalah minyak kelapa yang dihasilkan dari

pengolahan daging buah kelapa tanpa melakukan pemanasan atau dengan pemanasan suhu rendah sehingga menghasilkan minyak dengan warna yang jernih, tidak tengik dan terbebas dari radikal bebas akibat dari pemanasan (Lucida et al, 2008). *Virgin Coconut Oil* (VCO) yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari UMKM di Desa Berembeng yang memproduksi *Virgin Coconut Oil* (VCO). *Virgin Coconut Oil* (VCO) memiliki tekstur yang ringan, mudah diserap kulit, memberikan efek pendingin untuk tubuh serta memiliki kandungan anti bakteri dan anti jamur yang dapat mencegah ruam pada kulit. Hal-hal tersebut yang menjadi pertimbangan peneliti menggunakan *Virgin Coconut Oil* (VCO) dalam penelitian ini.

Menurut Cahyani & Prastuti (2020) peningkatan kualitas tidur pada bayi yang dilakukan pijat bayi disebabkan karena adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Bayi setelah dilakukan pemijatan menunjukkan peningkatan kualitas tidurnya. Efek dari tindakan pijat bayi ini adalah mengendalikan hormon stress, sehingga memberikan efek dimana bayi mudah tertidur dan membuat perasaan nyaman bagi bayi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *snehana* menurut Ayurveda. *Snehana* merupakan suatu tindakan manipulasi tubuh berupa sentuhan atau pijatan, ditekan, diurut, mandi uap, dilulur hangat dan sebagainya (Dash 1992:19). Miller *et al* (1998:199-200) menyatakan bahwa terapi bertujuan untuk mencegah dan menyembuhkan penyakit. Terapi *snehana* merupakan teknik pelumasan minyak dengan cara dipijat (*abhyangga*) pada tubuh lalu meresap pada kulit,

sehingga ama (racun) dapat mengalir keluar dari tubuh. Contohnya, dengan melakukan *abhyangga* (Pijat), *Pariseka* (Olesan obat), *lepa* (Minyak) dan *anjana* (Klorium) (Nala,2001:109). Hal ini didukung dalam petikan sloka yang termuat dalam kitab *Sushruta Samhita* mengenai konsep sehat dalam Ayurveda, konsep sehat tersebut adalah sebagai berikut:

“*Sama dosha sama agnischa sama dhatu mala kriya, Prasanam atmendriya manah, swasthyaatya ityavidhyate*” (Su.S.15/41)

Artinya :

Bahwa untuk mencapai sehat maka di dalam tubuh harus terjadi keseimbangan *dosha, agni, dhatu* dan bekerjanya sistem ekskresi (*mala*) dengan baik disertai perasaan bahagia yang dialami oleh *atman, indria* dan *manah*.

Hal ini diperkuat oleh Wiryathatha (2019:5) yaitu jika semua itu (*dosha*, api pencernaan atau *agni*, jaringan tubuh atau *dhatu*, sistem ekskresi tubuh atau *mala*) dalam keadaan *equilibrium* (seimbang) serta menimbulkan rasa bahagia dalam *atman*, indera dan pikiran (*manah*) barulah seseorang dapat dikatakan sehat (*swasthya*). Dalam hal ini pijat bayi dapat menjadi salah satu jalan komplementer atau alternatif yang membantu menyeimbangkan energi dalam tubuh bayi, sehingga bayi akan memiliki tubuh fisik yang sehat serta memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang tercukupi dan baik.

Tata cara penggunaan *Virgin Coconut Oil* dalam Pijat Bayi yang dilakukan oleh terapis atau praktisi sesuai dengan *Standar Operasional Prosedur* (SOP) pemijatan terhadap bayi. **Tahap awal** terdiri dari: (1) memperhatikan waktu

pemijatan, (2) melakukan perhatian khusus, seperti tidak memaksa bayi, tidak memijat bayi setelah makan atau menyusui, tidak memaksakan posisi pijatan, dan lainnya. (3) mempersiapkan sarana dan prasarana pemijatan, (4) mengetahui gerakan-gerakan dasar pemijatan bayi, seperti gerakan mengusap, meremas, dan gerakan urut lingkaran.

Tahap kerja sebagai berikut: (1) melepaskan pakaian dan memposisikan bayi secara telentang, (2) menyentuh atau mengusap bayi sebagai pemanasan, (3) menuangkan minyak ke telapak tangan terapis, dan mengusapnya, (4) memijat bagian kaki, perut, dada, wajah, kepala, dan punggung.

Berkaitan dengan penelitian ini sesuai dengan teori fungsionalisme struktural berasumsi bahwa setiap struktur dalam sistem sosial, fungsional dengan yang lain. Sebaliknya jika tidak fungsional, maka struktur tidak akan ada atau akan hilang dengan sendirinya (Ritzer. 2011:21). Mengacu kepada asumsi teori ini, tata cara pemijatan bayi dilakukan dengan keteraturan secara terstruktur yang dapat diartikan telah memiliki rangkaian dari sistem penanganan yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan.

Pada penelitian ini seluruh praktisi pijat bayi juga telah memenuhi SOP (Standar Operasional Prosedur) dalam menangani klien mulai. Sehingga penelitian ini sesuai dengan teori fungsionalisme struktural karena terstruktur secara penanganan klien dan fungsional secara strata sosial karena seluruh kalangan masyarakat dapat menggunakan pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur bayinya.

Berdasarkan teori fungsionalisme struktural, bahwa pijat bayi terbukti

berfungsi secara peningkatan kualitas tidur bayi atau digunakan oleh orang tua bayi dari kalangan ekonomi menengah kebawah, sebagai salah satu teknik pengobatan komplementer dan terstruktur secara penanganan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan VCO dalam pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi masih ada dalam struktur masyarakat dan memiliki fungsi manifest.

5. Simpulan dan Saran

Simpulan

1. Penggunaan *Virgin Coconut Oil* (VCO) sangat efektif dalam pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, karena VCO mengandung zat alami yang menyebabkan bayi tetap merasa hangat dan menurunkan kehilangan panas tubuhnya. Serta dengan pemijatan dapat merangsang otot-ototnya yang menyebabkan bayi merasa nyaman dan lebih rileks, sehingga bayi dapat tertidur lebih mudah dengan durasi waktu lebih atau sama dengan 9 jam, terbangun kurang dari 3 kali saat tidur malam, serta mudah tertidur kembali jika bayi terbangun pada tidur malam.
2. Tata cara pemijatan bayi dilakukan dengan beberapa tahapan, seperti melepaskan pakaian, menyentuh atau mengusap bayi sebagai pemanasan, menuangkan VCO ke tubuh bayi, melakukan pemijatan secara halus dan lembut pada bagian kaki, perut, dada, wajah, kepala dan punggung bayi. Rangkaian tersebut telah sesuai dengan *Standar Operasional Prosedur* (SOP) yang diterapkan praktisi pijat bayi.
3. Implikasi dari penggunaan VCO dalam pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi adalah memperlancar sistem peredaran darah, memberi rasa nyaman,

merileksasi sistem otot, serta dapat memperlancar sistem pencernaan.

Saran

Berdasarkan pembahasan dan simpulan diatas, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi Responden
Diharapkan orang tua bayi dapat mengetahui manfaat dari pijat bayi serta mengerti langkah-langkah dalam pelaksanaan pijat bayi sehingga para orang tua dapat melakukan pijat bayi secara rutin kepada bayi mereka.
2. Bagi Bidan Desa dan Kader Posyandu
Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan sehingga dapat mengembangkan pelayanan dimasyarakat serta dapat mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya manfaat dari pijat bayi untuk tumbuh kembang anak-anak daerah sekitar.
3. Bagi Institusi
Dapat digunakan sebagai acuan tentang penggunaan *Virgin Coconut Oil* (VCO) dalam pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi serta dapat memasukkan terapi non-farmakologis yaitu pijat bayi dalam materi pembelajaran.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian sehubungan dengan penggunaan *Virgin Coconut Oil* (VCO) dalam pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

Daftar Pustaka

Anon. *BUKU PELATIHAN MOM BABY AND KIDS SPA*. Jogja Learning Center. www.mombabyspa.com.

- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). *Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda*. JOMIS (Journal of Midwifery Science), 4(2), 39–45. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>
- Dash, GK & Murthy, PN. 2011. *Wound Healing Effects of Ageratum conyzoides Linn*. India. Int Journal Pharma Bio Sci, 2(2), 369-383.
- Dewi, U., Aminin, F., & Gunnara, H. (2014). *Pengaruh Pemijatan terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di Posyandu Gelatik dan Nuri Kelurahan Tanjungungat Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang Tahun 2014*. Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 1(3), 230–235. <https://doi.org/10.26699/jnk.v1i3.art.p230-235>
- Febriyanti, F., S. (2014). *Studi komparasi pemenuhan kebutuhan tidur bayi yang mendapatkan pijat dengan spa pada bayi usia 3-12 bulan di Klinik Srikandi Rumah Bunda Asri Medikal Centre Yogyakarta*.
- Lucida, Henny., Salman, M Sukma H. (2008). *Uji Daya Peningkat Penetrasi Virgin Coconut Oil (VCO) dalam Basis Krim*, Jurnal Sains dan Teknologi Farmasi, Vol., 13, No. 1, 1-8
- Nala. N. 2001. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Program Pascasarjana Program Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana*, Denpasar.
- Nurdiati, R. D. S., & Wibowo, T. (2018). *Perbandingan Efektifitas Penggunaan Minyak Kelapa Murni (Virgin Coconut Oil) dan Minyak Mineral pada Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Berat Badan Bayi : Randomized Controlled Trial Effect of Virgin Coconut Oil (VCO) and Mineral Oils for Babies Massage to*.

- Jurnal Kesehatan Poltekkes Pangkal Pinang, 6(1), 9–15.
- Roesli, U.,2009. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Solanki, K., Matnani, M., Kale, M., Joshi, K., Bavdekar, A., Bhave, S., & Pandit, A. (2005). *Transcutaneous absorption of topically massaged oil in neonates*. Indian Pediatrics, 42(10), 998–1005
- Suririnah. 2009. *Buku Pintar Merawat Bayi Umur 0-12 Bulan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka. Utama.
- Tang, A., & Aras, D. (2018). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan*. *Global Health Science (Ghs)*, 3(1), 12–16.
- Tuminah, S. (2009). *Efek Asam Lemak Jenuh dan Asam Lemak tak Jenuh “Trans”*. Libangkes.
- Wiryanatha, Ida Bagus. (2019). *Sehat Dalam Ayurveda*. E-Jurnal Widya Kesehatan, Volume 1, Nomor; 1.
- World Health Organization. 2012. *Journal Pediatric*.
- Yuniarti, Falasifah, Ani. 2008. *Perkembangan Anak usia 1 – 3 tahun*.<http://www.umy.ac.id>. *Perkembangan Anak usia 1 – 3 tahun*. Diakses 7 Januari 2023