

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah membahas tentang pengaruh *baby massage* menggunakan *virgin coconut oil* pada bayi usia 3-10 bulan dengan masalah gangguan tidur di Desa Penyangkringan Kecamatan Weleri Kabupaten Kendal, penulis menarik kesimpulan dan saran sebagai berikut :

A. Kesimpulan

1. Sebelum dilakukan Tindakan *baby massage* menggunakan *virgin coconut oil* selama 3 hari pada pasien By. F durasi tidur malam hanya 5 jam frekuensi terbangun 5 kali dengan durasi terbangun lebih dari 1 jam. Sedangkan pada By. H durasi tidur malam hanya 6 jam frekuensi terbangun 7 kali dengan durasi terbangun lebih dari 30 menit.
2. Sesudah dilakukan Tindakan *baby massage* menggunakan *virgin coconut oil* selama 3 hari pada pasien By. F durasi waktu tidur malam menjadi 9 jam, frekuensi terbangun 2 kali dengan durasi terbangun selama 15 menit. Sedangkan pada pasien By. H durasi waktu tidur malam menjadi 11 jam, frekuensi terbangun 1 kali dengan durasi terbangun 10 menit.
3. Dari hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh signifikan dalam tindakan *baby massage* menggunakan *virgin coconut oil* terhadap peningkatan kualitas tidur By. F dan By.H di Desa Penyangkringan Kecamatan Weleri Kabupaten Kendal

B. Saran

Setelah penulis melakukan asuhan keperawatan pada bayi dengan gangguan kualitas tidur, maka penulis memberikan usulan dan masukan positif pada bidang kesehatan antara lain:

1. Bagi Profesi

Untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, bagi profesi mungkin dapat mempertimbangkan untuk mengajarkan terapi bayi melalui teknik *baby massage* menggunakan *virgin coconut oil*, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas tidur bagi bayi yang mengalami gangguan tidur.

2. Bagi Peneliti

Diharapkan bagi peneliti dapat melanjutkan penelitian terkait dengan dampak *baby massage* menggunakan *virgin coconut oil* dan minyak zaitun terhadap kualitas tidur bayi usia 3-10. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi landasan untuk penelitian masa depan, memungkinkan pengembangan lebih lanjut oleh peneliti di bidang keperawatan.

3. Bagi Institusi

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah tentang implementasi *baby massage* menggunakan *virgin coconut oil* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan ini diharapkan dapat menambah literatur review serta menambahkan referensi buku-buku terbaru yang memadai untuk mempermudah dalam proses belajar mengajar maupun penyelesaian tugas.

4. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat dapat memahami keuntungan dan trampilan dalam melakukan *baby massage* menggunakan *virgin coconut oil* dirumah secara teratur, baik di pagi hari maupun malam sebelum tidur, dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu dan durasi 15 menit setiap sesi.