

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Di Posyandu Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Diketahui hasil distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum pijat bayi 75% responden dengan kategori kualitas tidur buruk.
- 2) Diketahui hasil distribusi frekuensi kualitas tidur setelah pijat bayi 80% responden termasuk dalam kategori kualitas tidur baik.
- 3) Ada pengaruh yang bermakna didapatkan nilai *Asymp Sig (2tailed) = 0,000* ($\alpha < 0,05$) terhadap peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah pada bayi usia 6 – 12 bulan yang dilakukan pijat bayi.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Ibu dan Keluarga

Diharapkan pijat bayi dapat dijadikan salah satu cara untuk mengatasi kendala rewel dan sulit tidur pada bayi dengan cara terapi sentuhan yang aman dan mudah dilakukan ibu untuk bayi, serta dapat meningkatkan bonding ibu dengan bayi.

5.2.2 Bagi Bidan dan Kader

Bagi Bidan dan kader posyandu diharapkan setelah dilakukan penelitian tentang pijat bayi dapat melakukan dan mengajarkan kepada ibu-ibu yang memiliki

bayi cara pijat bayi dan manfaatnya dijadikan salah satu program posyandu yang bisa dijalankan kedepannya agar semakin memahami bahwa manfaat pijat bayi sangat banyak tidak hanya dalam meningkatkan kualitas tidur saja tetapi dapat meningkatkan perkembangan dan pertumbuhannya.

5.2.3 Bagi Instansi Kesehatan dan Posyandu

Bagi tempat penelitian Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor, kedepannya dapat bekerjasama dengan fasilitas kesehatan yaitu posyandu untuk dilakukan pelatihan kepada nakes puskesmas dan posyandu mengenai pijat bayi agar dapat menjalankan program yang dapat dilakukan bidan dan nakes lainnya untuk mengajarkan kepada ibu yang memiliki bayi.

