

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan tabel 4.3 diatas didapatkan data bahwa hampir seluruhnya bayi yang sebelum massage kualitas tidurnya buruk sebanyak 19 responden (95%) dan sebagian kecil adalah kualitas tidur baik sebanyak 1 responden (5%).
2. Sedangkan setelah dilakukan intervensi seluruhnya bayi kualitas tidurnya baik sebanyak 20 responden (100%).
3. Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Sabrina Baby SPA Kelurahan Surodinawan Kota Mojokerto, hampir seluruhnya bayi setelah massage kualitas tidurnya baik melalui hasil uji T-Test didapatkan data bahwa hampir seluruhnya bayi sesudah baby massage kualitas tidurnya baik melalui hasil uji T-Test diketahui sebanyak 20 (100%) responden maka H1 diterima

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Bagi responden atau masyarakat pada umumnya yang mempunyai bayi usia 3-12 bulan, sebaiknya memeriksakan bayinya saat mereka rewel, tidak mau makan, agar tenaga kesehatan memberikan solusi dengan memberikan terapi pemijatan pada bayi, jangan dibiarkan bayi rewel atau tidak mau makan, karena hal ini bisa dikarenakan kurang tidur sehingga

bayi butuh terapi yang dapat memberikan kenyamanan supaya bayi bisa tidur pulas.

2. Bagi Tempat Peneliti

Dapat dijadikan sebagai informasi bagi para orang tua yang ingin melakukan *baby massage* untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

3. Bagi Nakes

Diharapkan bagi para nakes perlu mengembangkan promosi dan edukasi tentang *baby massage* kepada masyarakat khususnya orang tua untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memberikan tambahan faktor-faktor yang berkaitan dengan tidak tercukupinya kualitas tidur bayi, karena hal ini sangat penting untuk diteliti supaya bila terdapat bayi rewel atau susah tidur maka perlakuan seperti terapi, pemijatan dapat dilakukan sebagai penunjang dari kualitas tidur bayi. Selain itu peneliti selanjutnya juga menambahkan dengan faktor eksternal misalnya karakteristik ibu, lingkungan atau pelayanan kesehatan terhadap bayi usia 3-12 bulan.

5.1.1 Praktis

Bagi responden atau masyarakat pada umumnya yang mempunyai bayi usia 3-12 bulan, sebaiknya memeriksakan bayinya saat mereka rewel, tidak mau makan, agar tenaga kesehatan memberikan solusi dengan memberikan terapi pemijatan pada bayi, jangan dibiarkan bayi rewel atau

tidak mau makan, karena hal ini bisa dikarenakan kurang tidur sehingga bayi butuh terapi yang dapat memberikan kenyamanan supaya bayi bisa tidur pulas.

