

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Gambaran pola tidur bayi usia 6-12 bulan di Moshi-Moshi *Baby Spa* Kabupaten Pasuruan hampir seluruhnya baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidur malam ≥ 8 jam, terbangun < 2 kali di malam hari, dan tidur 13-14 jam dalam 24 jam.

5.2 Saran

5.1.1 Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan untuk lebih memperhatikan kebutuhan tidur sesuai usia, menjaga konsistensi jadwal tidur, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, tenang, dan memiliki ventilasi yang baik. Perhatian terhadap kondisi suhu ruangan, kebersihan udara, serta pengurangan rangsangan berlebih sebelum tidur.

5.1.2 Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dapat meningkatkan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya pola tidur bayi melalui penyuluhan rutin dengan membagikan media edukasi sederhana seperti leaflet atau poster terkait kebutuhan tidur bayi sesuai usia, pengaturan lingkungan tidur yang nyaman, serta peran ventilasi rumah dalam mendukung kualitas tidur bayi.

5.1.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas agar hasil penelitian lebih representatif, mencantumkan tabel kuesioner yang mencatat pola tidur selama satu minggu terakhir, sehingga kategori pola tidur baik, cukup, atau kurang dapat tergambar lebih jelas. Selain itu, untuk variabel suhu, dianjurkan agar pengukuran dilakukan dengan menggunakan termometer sehingga data lebih objektif dan dapat dijadikan acuan untuk penelitian berikutnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Chae, S., Yeo, J., & Chung, N. (2022). A qualitative study of the sleep ecology of infants under 2 years old and their mothers in South Korea. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 8(1), 101–106. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.10.013>
- Fadzil, A. (2021). Factors Affecting the Quality of Sleep in Children. *Children*, 8(122), 1–8.
- Firdaus, A. (2025). Improving the Quality of Baby Sleep with a Combination of Ear Shenmen Point Acupressure Therapy and Baby Massage. *Media Keperawatan Indonesia*, 8 N0.2(Agustus), 90–98. <https://doi.org/10.26714/mki.8.2.2025.90-98>
- Hall, J. E., & Hall, M. E. (2021). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology* (Vol. 31). Mississippi : Elseiver.
- Hidayat, A. A. (2022). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hooft, V. (2025). Indoor Air Quality in Children Daycare Centers with Baby Beds. *The REHVA European HVAC Journal*, February, 32–37.
- Indrawati, U., Firdaus, R. A. O., & Suhariati, H. I. (2025). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan*, 23(1), 51–58. <https://doi.org/10.1016/j.sciaf.2019.e00146>
- Kania, I., Wardani, F., Education, M. P., & Suherman, U. M. (2023). The Effect of Massage for Babies Aged 0-6 Months on Sleep Quality. *Jurnal Midpro*, 15(01), 92–105.
- Khamenehpour, K. (2025). Effective Factors Related to Sleep Disorder in Infants Under 12 Months Old. *Sleep Science*, 18(2), 190–196.
- Kurniawan, L. C. (2025). Relaksasi Akupresure : Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Balita Pada Usia 6 – 12 Bulan Di Puskesmas Singosari. *JURNAL NERS Research & Learning in Nursing Science*, 9(3), 4623–4629.
- Marie, S., Leanna, L., Cathal, F., Sean, O. C., & Geraldine, M. (2023). The Architecture of Early Childhood Sleep Over the First Two Years. *Maternal and Child Health Journal*, 27(2), 226–250. <https://doi.org/10.1007/s10995-022-03545-9>
- Maryana, A., Syarkawi, Suryawati, I., & Adila. (2025). Gambaran Kualitas Tidur Bayi yang Mendapatkan Terapi Pijat. *Jurnal Ners*, 9(47), 7111–7116.
- Miaja, M. F., Fernández, C. R., Pérez, M. L. F., Fernández, L. M. R., Zubillaga, D. M., & Qui, J. M. (2023). Amount of sleep and changes in its patterns in children less than two years old &. *Anales de pediatria*, 82(2).
- Mindell, J., Leichman, E., Carson, M., & Mack, M. (2025). Bedtime and naptime

- routines for young infants: Associations with family sleep outcomes. *Sleep Health*, 11 No.5(October), 597–605. <https://doi.org/doi:10.1016/j.sleh.2025.04.001>
- Moon, R. Y., Carlin, R. F., & Hand, I. (2022). Sleep-Related Infant Deaths : Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment. *American Academy of Pediatrics*, 150(1), 1–22.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Padeng, E. P., Laput, D. O., Angela, S., Halu, N., & Nova, F. (2024). The Relationship Between Frequency of Infant Massage and Spa with The Quality of Sleep among Infants Aged 3-6 Months at The City Health Center. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 12(2), 297–306.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Putri, N. C. M. (2024). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-12 Bulan: Literature Review. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 7(1), 39–50.
- Ramar, K., Malhotra, R. K., Carden, K. A., Martin, J. L., Abbasi-feinberg, F., & Aurora, R. N. (2021). Sleep is essential to health : an American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Mleep Medicine*, 17(10), 2115–2119.
- Sagala, R. (2024). Pengaruh Loving Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan di Kelurahan Kertosari, Kecamatan Temanggung, Kabupaten Temanggung. *JIKA*, 8(2), 39–46.
- Umanailo, R., & Saraha, R. H. (2021). Pengaruh Frekuensi Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan The Effect of Baby Massage Frequency on Sleep Quality of Babies Aged 3-6 Months. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 9(2), 69–75.
- Wang, K., Ji, X., & Li, T. (2023). Gender difference in functional activity of 4-months-old infants during sleep : A functional near-infrared spectroscopy study. *Frontiers in Psychiatry*, January, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1046821>
- WHO. (2019). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. Genava: World Health Organization.
- Zandoná, B., Matos, S., Bernardi, J. R., Zubaran, M., & Rocha, R. (2021). Influence of intra- and extrauterine factors on infant sleep in the first 6 months of life &. *Jornal de Pediatria*, 97(2), 160–166. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2020.01.007>