

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Sebelum melakukan pemijatan diketahui bahwa nilai rata-rata tidur sebelum dilakukan pijat, tidur bayi kurang dari kebutuhan tidurnya.
2. Berdasarkan review jurnal diketahui bahwa kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi menunjukkan peningkatan durasi, frekuensi serta interaksi yang baik terhadap kualitas tidur bayi. Pemijatan yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan durasi selama 30 menit perhari.
3. Terdapat efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dibuktikan dengan 10 jurnal menyatakan bahwa bayi yang telah dilakukan pemijatan mengalami peningkatan kualitas tidur berupa durasi, frekuensi serta interaksi yang baik.

B. Rekomendasi

1. Peran orang tua

Semestinya orang tua bayi dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pijat bayi meliputi cara pemijatan, waktu pemijatan, manfaat pemijatan serta langkah-langkah pemijatan bayi. Informasi mengenai pijat bayi bisa didapat dengan mengikuti kegiatan penyuluhan yang diadakan oleh pihak puskesmas.

2. Tenaga Kesehatan

Para tenaga kesehatan semestinya bisa memberikan penyuluhan ketika melakukan posyandu dan bekerja sama dengan kader dalam mengajari ibu bayi dalam melakukan atau pembelajaran tentang pijat bayi

serta melakukan praktik langsung agar lebih mudah dipahami oleh ibu bayi.

3. Penelitian Selanjutnya

Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian secara langsung dengan dengan desain dan variable yang berbeda.