

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dalam kajian studi *literature review* pada 14 artikel ilmiah dengan beberapa jenis metode penelitian ditemukan karakteristik bayi dalam rentang usia 1-12 bulan yang diberi intervensi pijat bayi, didapatkan usia 3-6 bulan lebih banyak ditemui. Hal ini karena pada usia diatas 3 bulan tidur bayi sudah memiliki pola yang teratur.

Terdapat peningkatan durasi tidur bayi setelah diberi intervensi pijat bayi. Hal ini disebabkan adanya pengaruh pijat bayi yang merangsang hormon serotonin dapat membuat tidur bayi lebih lama sesuai kebutuhannya. Bayi yang dipijat dapat meningkatkan durasi tidur bayi sesuai dengan pola kebutuhan tidur bayi.

Sedangkan pada kualitas tidur, bayi yang sebelumnya masuk dalam kategori kualitas tidur kurang meningkat dan masuk dalam kategori kualitas tidur yang baik setelah dipijat. Hal ini karena pijat yang merangsang hormon endorfin sehingga bayi lebih nyaman dan tidur berkualitas. bayi dengan kualitas tidur baik akan terjaga di malam hari <1 jam, bangun tidur <3 kali di malam hari, dan total tidur >14 jam sehari. Tidur yang baik dapat mengaktifkan neuron endogen dalam tubuh yang dapat mempercepat perkembangan otak.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Ibu Bayi

Ibu bayi dapat menambah pengetahuan tentang pentingnya kualitas dan kuantitas tidur bayinya. Diharapkan ibu dapat mempraktikkan di rumah dan dilakukan setiap hari untuk menunjang tumbuh kembang anaknya dan dapat meningkatkan *bounding attachment* dengan bayinya.

### 5.2.2 Bagi Bidan

Tenaga kesehatan khususnya bidan dapat mempromosikan dan mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pijat bayi terhadap tidur bayi. Maka bidan diharapkan untuk selalu *update* skill dan pengetahuan tentang pijat bayi sehingga dapat mengadakan demonstrasi atau penyuluhan sehingga ibu bayi dapat melakukan dirumah dan dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayinya.

### 5.2.3 Bayi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai teknik pijat bayi pada setiap rentang usia. Penelitian dapat dilakukan secara *literature review* maupun dengan penelitian eksperimen. Teknik pijat yang tepat diharapkan dapat memaksimalkan meningkatnya kualitas dan kuantitas tidur bayi.