

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Pola tidur bayi yang sebelum intervensi pijat bayi di Desa Gandekan Trirenggo Bantul dapat diketahui bahwa sebanyak 23 (76.67%) mempunyai kuantitas tidur kurang dari 18 jam sehari (dalam 24 jam). Ditinjau dari kualitas, sebanyak 10 responden (33.33%) terbangun lebih dari 3x dalam tidur di malam hari, sebanyak 4 responden (13.33%) sering terbangun kurang dari 1 jam. Bayi yang terbangun lebih dari 3x dalam tidur di malam hari dan sering mengalami terbangun kurang dari 1 jam menunjukkan kualitas tidurnya tidak nyenyak. Setelah intervensi pijat, terjadi peningkatan kualitas dan kualitas tidur bayi pasca pijat bayi.
2. Ada pengaruh secara bermakna pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi tiga sampai enam bulan di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul 2013. Berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai *asympt sig (2 – tailed)* 0,000 (kurang dari nilai  $\alpha = 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa Hipotesa ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima, dimana ada peningkatan bermakna kuantitas dan kualitas tidur bayi setelah diberikan intervensi pijat bayi.

### 3. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat di berikan saran sebagai berikut.

1. Metode pemberian pijat bayi ini dapat disosialisakan ke masyarakat lebih luas, terutama bagi ibu-ibu yang baru melahirkan atau sedang melakukan imunisasi kepada bayinya sehingga ibu dapat melakukan teknik pijat bayi itu sendiri dan sedini mungkin kepada bayinya sebagai salah satu intervensi yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi.
2. Bagi para ibu-ibu yang menjadi responden dalam penelitian ini untuk selanjutnya diharapkan dapat tetap menerapkan intervensi pijat bayi pada bayinya dan juga membantu menyebarkan metode pemberian pijat bayi ini ke masyarakat lain.
3. Pada penelitian selanjutnya diharapkan peneliti dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak, dapat menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol dan juga dapat mengontrol variabel luar yang masih berpengaruh terhadap penelitian ini, memberikan pelatihan yang lebih intensif pada ibu bayi yang menjadi responden, menggunakan parameter yang lebih tepat dan akurat untuk mengukur kualitas tidur bayi sehingga hasil penelitian nantinya dapat lebih signifikan.