

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh implementasi terapi pijat pada bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0 sampai 4 bulan di wilayah kerja Puskesmas Sikumana, maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini terdiri dari tiga bayi dengan usia 0 sampai 4 bulan, yang seluruhnya mengalami gangguan kualitas tidur. Penanganan sebelumnya sebagian besar tidak dilakukan. Terapi pijat belum pernah dilakukan secara rutin dan terstruktur oleh partisipan sebelum penelitian ini.
2. Pengalaman partisipan sebelum dan sesudah terapi pijat menunjukkan adanya perubahan yang bermakna. Sebelum terapi, partisipan mengeluhkan anaknya selalu terbangun di malam hari dan susah untuk tertidur kembali. Setelah terapi pijat selama tiga hari berturut-turut, sebagian besar gejala mengalami perbaikan yang signifikan, khususnya pada bayi yang mengalami gangguan tidur.
3. Implementasi terapi pijat dilakukan menggunakan minyak baby oil/lotion dan tempat yang nyaman untuk bayi. Terapi dilaksanakan satu kali per hari selama kurang lebih 10 menit dalam durasi tiga hari, dengan metode pijat. Pelaksanaan terapi terbukti efektif dalam membantu kualitas tidur pada bayi.
4. Perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah terapi pijat menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi menjadi lebih baik, bayi lebih mudah tertidur, tidak lagi rewel dan tidak lagi terbangun di malam hari, secara umum terjadi perbaikan signifikan terhadap kualitas tidur bayi.

5.2 Saran

1. bagi keluarga atau orang tua

Diharapkan orang tua dapat memahami pentingnya terapi pijat sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Orang tua dapat dilibatkan secara aktif dalam proses terapi dan belajar melakukan pijat bayi secara mandiri di rumah setelah mendapatkan edukasi yang tepat dari tenaga kesehatan. Hal ini dapat membantu mempererat hubungan emosional antara bayi dan orang tua, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal.

2. Bagi Tenaga Kesehatan di Puskesmas

Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat, diharapkan dapat memberikan edukasi secara rutin kepada keluarga mengenai manfaat dan teknik terapi pijat bayi. Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama dapat mengembangkan program promosi kesehatan yang menyertakan praktik pijat bayi sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan bayi secara umum.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan jangka waktu yang lebih panjang guna melihat dampak jangka panjang terapi pijat terhadap kualitas tidur bayi dan aspek tumbuh kembang lainnya. Penelitian juga dapat dikembangkan dengan membandingkan efektivitas pijat bayi dengan intervensi lain seperti aromaterapi atau musik relaksasi.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan di bidang kesehatan diharapkan dapat memasukkan materi terapi komplementer seperti pijat bayi ke dalam kurikulum, baik secara teori maupun praktik. Hal ini bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan praktis yang relevan dan aplikatif dalam pelayanan kesehatan komunitas, khususnya pada kelompok usia rentan seperti bayi dan balita.