

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah dilaksanakan penelitian ini yang berjudul “Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Sebelum dan Sesudah diberikan *Baby Massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb kabupaten Gianyar Tahun 2025”, maka dapat disimpulkan :

1. Kualitas tidur bayi sebelum diberikan *baby massage*, sebagian besar bayi (87,50%) memiliki kualitas tidur buruk.
2. Kualitas tidur bayi setelah diberikan *baby massage*, sebagian besar bayi (65,60%) memiliki kualitas tidur baik.
3. Ada perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb kabupaten Gianyar.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penelitian mengajukan saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan diantaranya :

1. Bagi institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi dalam mengembangkan ilmu dan menambah wawasan khususnya mengenai *baby massage* dan Tindakan melakukan *baby massage*.

2. Bagi peneliti

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan variabel dan instrumen yang digunakan sehingga mendapatkan hasil penelitian yang bervariasi dan jenis penelitian yang berbeda.

3. Bagi orang tua

Diharapkan orang tua dapat menerapkan *baby massage* pada bayinya agar dapat meningkatkan kualitas tidur bayi sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat terpenuhi dengan maksimal.