

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat pada bayi usia 3-6 bulan di *Ayrin Moms And Baby Care* tahun 2026, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan intervensi pijat, sebagian besar bayi usia 3–6 bulan di *Ayrin Moms And Baby Care* memiliki kualitas tidur dalam kategori kurang karena belum memenuhi seluruh indikator kualitas tidur yang baik secara bersamaan.
2. Setelah diberikan intervensi pijat, kualitas tidur bayi mengalami perbaikan dan sebagian besar berada dalam kategori baik yang ditandai dengan kondisi tidur yang lebih optimal serta peningkatan pada berbagai aspek kualitas tidur.
3. Terdapat perbedaan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat di *Ayrin Moms And Baby Care* tahun 2026, sehingga intervensi pijat dapat dinyatakan berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

B. Saran

1. Bagi Ibu Bayi

Diharapkan ibu dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai manfaat pijat bayi sebagai salah satu bentuk stimulasi yang dapat mendukung peningkatan kualitas tidur bayi, sehingga dapat diterapkan secara rutin dan sesuai kebutuhan bayi.

2. Bagi Bayi

Diharapkan pemberian pijat bayi dapat menjadi salah satu upaya yang membantu bayi memperoleh kualitas tidur yang lebih baik sehingga bayi menjadi lebih tenang, nyaman, dan mendukung proses pertumbuhan serta perkembangan secara optimal.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan sumber informasi bagi mahasiswa maupun institusi pendidikan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi, serta menambah koleksi referensi di perpustakaan.

4. Bagi Ayrin Moms And Baby Care

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi dan pertimbangan dalam mempertahankan serta mengembangkan layanan pijat bayi sebagai salah satu upaya yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi serta mendukung pelayanan kesehatan bayi secara optimal.

5. Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi masyarakat, khususnya orang tua yang memiliki bayi usia kurang dari satu tahun, mengenai manfaat pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur sehingga dapat diterapkan sebagai salah satu bentuk perawatan dan stimulasi bayi di rumah.