

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **4.1 Kesimpulan**

*Baby massage* dilakukan secara rutin oleh ibu dengan frekuensi 3-4 kali setiap minggu dengan durasi 15-30 menit dalam sekali intervensi terbukti dapat memperbaiki kualitas tidur bayi rata-rata selama 1-2 jam dan bisa menambah berat badan bayi sekitar 200 gram. Jika *baby massage* dilakukan selama 4 minggu didapatkan rata-rata durasi tidur meningkat selama 3-4 jam dan berat badan bayi dapat meningkat hingga 800 gram.

Dari 29 literatur yang telah ditinjau didapatkan 29 literatur membahas bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur dan kenaikan berat badan bayi yang diberikan *baby massage* dan tidak diberikan *baby massage*. Sedangkan 1 literatur membahas bahwa tidak ada pengaruh pijat bayi terhadap perubahan berat badan dan kualitas tidur bayi yang disebabkan oleh faktor lingkungan yang tidak kondusif dan asupan nutrisi (ASI eksklusif, susu formula dan MPASI). Selain itu terdapat faktor lain yang mempengaruhi efektifitas *baby massage* seperti bayi menangis saat dipijat, tidak rutin dilakukan pijatan, kualitas pijatan yang tidak maksimal, terlalu banyak aktivitas di siang hari menyebabkan kelelahan, bayi sedang sakit, frekuensi menyusui dan durasi menyusui. Faktor terbanyak pada peninjauan literatur diatas yaitu ada pada kondisilingkungan yang tidak kondusif dan pemenuhan nutrisi sehari-hari.

## 4.2 Saran

Dari sekian banyak literatur yang dilakukan peninjauan, sebagian besar presentase menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada kualitas tidur dan kenaikan berat badan bayi yang diberikan *baby massage* dengan yang tidak diberikan *baby massage*. Namun terdapat beberapa kekurangan dari 30 literatur yang telah ditinjau yaitu tidak ada yang menyebutkan kapan waktu terbaik untuk dilakukan pemijatan. Menentukan waktu terbaik sudah menjadi aturan dalam prosedur sebelum melakukan pemijatan, karena tidak semua bayi siap untuk dipijat seperti pada saat bayi sedang tidur, bayi sakit dan bayi dalam keadaan kenyang. Walaupun hasil dari 29 literatur didapatkan perubahan pada kualitas tidur dan berat badan bayi, untuk meminimalisir tidak adanya perubahan pada bayi, peneliti perlu menjelaskan prosedur dan waktu yang tepat untuk dilakukan pemijatan pada bayi supaya didapatkan hasil yang maksimal.

Serta terdapat kekurangan lain seperti orangtua masih belum mengetahui manfaat pemberian *baby massage* pada tumbuh kembang bayi. Dibutuhkan peran tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi mengenai manfaat dari *baby massage* serta dapat memberikan demonstrasi dengan orangtua sehingga orangtua dapat menerapkan *baby massage* secara mandiri secara rutin di rumah untuk menumbuhkan *bonding* antara orangtua dan bayi.