

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi literatur mengenai pengaruh pijat bayi dan murottal Al-Qur'an terhadap peningkatan kualitas tidur bayi, dapat disimpulkan bahwa:

1. Pijat bayi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi dengan cara merangsang pelepasan hormon serotonin dan melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Pijat bayi juga membantu menurunkan kadar hormon stres (kortisol), meningkatkan sirkulasi darah, dan memberikan efek relaksasi yang membuat bayi lebih tenang dan mudah tidur.
2. Murottal Al-Qur'an memberikan efek menenangkan melalui stimulasi auditori yang dapat meningkatkan gelombang otak alfa, yang berkaitan dengan perasaan rileks dan tidur yang lebih nyenyak. Murottal juga membantu mengurangi kecemasan bayi serta menciptakan lingkungan tidur yang lebih kondusif.
3. Penelitian di Klinik Keluarga Cianjur pada tahun 2024 menunjukkan bahwa intervensi ini tidak hanya meningkatkan durasi dan kualitas tidur bayi, tetapi juga menciptakan suasana yang tenang dan nyaman, mendukung proses relaksasi yang penting bagi perkembangan fisik dan kognitif bayi. Murottal, sebagai bacaan Al-Quran, memberikan efek yang lebih dominan dibandingkan dengan iringan musik klasik, menciptakan rasa aman dan nyaman bagi bayi. Kombinasi pijat dan murottal tidak hanya bermanfaat untuk tidurnya, tetapi juga memfasilitasi ikatan emosional antara bayi dan pengasuhnya, serta menunjang pengembangan sosio-emosional bayi. Oleh karena itu, penggunaan pijat dengan murottal sebagai alternatif non-farmakologis

yang efektif dan sederhana dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan bayi secara holistik.

6.2 Implikasi dan Rekomendasi

6.2.1 Implikasi

Hasil dari penelitian ini menunjukkan pentingnya penerapan pijat bayi dan murottal Al-Qur'an dalam praktik klinis sebagai intervensi non-farmakologis untuk memperbaiki kualitas tidur bayi. Bidan dan tenaga kesehatan lainnya sebaiknya dilatih untuk menerapkan kedua metode ini secara bersamaan untuk memberikan manfaat maksimal bagi bayi dan orang tua.

6.2.2 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran yakni sebagai berikut:

2. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Melakukan penelitian eksperimental untuk menguji efektivitas kombinasi pijat bayi dan murottal Al-Qur'an secara lebih mendalam, dengan desain penelitian yang lebih terkontrol.
 - b. Mengembangkan pedoman klinis yang dapat digunakan oleh tenaga kesehatan dalam menerapkan metode ini di lingkungan pelayanan kesehatan.
 - c. Mengkaji faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi efektivitas pijat bayi dan murottal, seperti usia bayi, kondisi kesehatan, atau faktor lingkungan lainnya.
3. Bagi Institusi Pendidikan
 - a. Institusi akademik dapat memasukkan materi tentang terapi pijat bayi dan murottal dalam kurikulum kebidanan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang intervensi berbasis bukti dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

4. Tenaga kesehatan

- a. Bidan dan tenaga kesehatan lainnya dapat memberikan edukasi kepada orang tua mengenai manfaat pijat bayi dan murottal Al-Qur'an dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.
- b. Memasukkan pijat bayi dan terapi murottal dalam program edukasi kesehatan ibu dan anak, baik di puskesmas, rumah sakit, maupun klinik kebidanan.
- c. Pelatihan mengenai teknik pijat bayi yang benar dapat diberikan kepada orang tua agar mereka dapat melakukannya dengan aman dan efektif.

5. Masyarakat

- a. Orang tua dapat menerapkan pijat bayi sebagai bagian dari rutinitas tidur bayi untuk membantu meningkatkan kualitas tidur secara alami.
- b. Mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai terapi tambahan untuk menciptakan suasana tidur yang lebih nyaman bagi bayi.
- c. Konsistensi dalam penerapan kedua metode ini sangat penting untuk mendapatkan hasil yang optimal.

