

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang didapatkan mengenai “faktor-faktor yang mempengaruhi ibu dalam melakukan *sleep training* pada bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025” didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden (74,0%) telah menerapkan *sleep training* pada bayinya ketika bayi berusia 3-6 bulan, dimana bayi memiliki kualitas tidur yang baik.
2. Sebagian besar responden (53,2%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik terkait konsep *sleep training* dan perawatan tidur bayinya.
3. Sebagian besar bayi responden (81,8%) berada dalam kondisi sehat ketika dilakukannya *sleep training*.
4. Sebagian besar responden (42,9%) telah mengatur pencahayaan lingkungan tidur bayi dengan baik.
5. Sebagian besar responden (81,8%) telah mengatur suhu lingkungan tidur bayi dengan baik.
6. Sebagian besar responden (64,9%) telah menciptakan suasana tidur yang tidak bising bagi bayinya (kategori baik).
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dengan penerapan *sleep training* pada bayi usia 3-6 bulan ($p = 0,000$).
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi kesehatan bayi dengan penerapan *sleep training* pada bayi usia 3-6 bulan ($p = 0,040$).
9. Terdapat hubungan yang signifikan antara pencahayaan lingkungan tidur bayi dengan penerapan *sleep training* pada bayi usia 3-6 bulan ($p = 0,004$).
10. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara suhu lingkungan tidur bayi dengan penerapan *sleep training* pada bayi usia 3-6 bulan ($p = 0,501$).
11. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebisingan lingkungan tidur bayi dengan penerapan *sleep training* pada bayi usia 3-6 bulan ($p = 0,983$).

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi interaksi faktor lingkungan menggunakan desain eksperimental. Pendekatan semacam ini bisa memberikan wawasan lebih mendalam tentang bagaimana perolehan kondisi lingkungan tidur secara komprehensif mempengaruhi proses adaptasi tidur bayi, termasuk efektivitas *sleep training*. Selain itu, variasi lokasi penelitian juga penting dipertimbangkan untuk memperoleh gambaran yang lebih heterogen terkait pengaruh suhu dan kebisingan terhadap kualitas tidur bayi. Untuk penelitian selanjutnya, juga disarankan untuk mempertimbangkan dan meneliti faktor-faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi penerapan *sleep training* seperti faktor konsistensi penerapan, usia bayi, tempramen bayi, tingkat kecemasan ibu dan kesiapan orang tua.

7.2.2 Bagi Institusi Puskesmas Belimbing

Puskesmas disarankan dapat meningkatkan upaya edukasi dan promosi kesehatan dengan menambahkan materi mengenai *sleep training* sebagai suatu intervensi yang dapat membantu ibu dalam mengatur tidur bayinya, melalui penyuluhan rutin kepada ibu yang memiliki bayi. Tenaga kesehatan juga disarankan untuk mengedukasi ibu tentang pentingnya mengatur tidur bayi agar bayi mendapatkan tidur yang berkualitas yang secara tidak langsung dapat menunjang tumbuh kembangnya baik secara fisik, kecerdasan, perilaku maupun emosional. Selain itu bidan dan perawat di layanan primer seperti Puskesmas, disarankan untuk lebih menekankan edukasi mengenai *sleep training* kepada ibu sejak bayi berusia 0–6 bulan guna meningkatkan pengetahuan ibu yang dapat dilakukan melalui penyuluhan, konseling individu, maupun pemanfaatan media digital edukatif. Puskesmas dapat mengintegrasikan program edukasi tidur bayi dengan layanan pemeriksaan tumbuh kembang, sehingga ibu mendapatkan pengetahuan komprehensif terkait kesehatan bayi dan pola tidur yang sehat.

7.2.3 Bagi Masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disarankan kepada masyarakat, khususnya para orang tua, untuk lebih memperhatikan aspek lingkungan tidur bayi sebagai bagian penting dalam membentuk kebiasaan tidur yang sehat dan mandiri. Peneliti menyarankan agar orang tua membantu bayi mengenali perbedaan siang dan malam melalui beberapa langkah praktis. Orang tua dianjurkan memberikan paparan cahaya alami dan stimulasi aktif pada siang hari, sementara pada malam hari menciptakan suasana gelap, tenang, serta minim stimulasi. Tidur siang sebaiknya dibatasi maksimal dua jam agar kebutuhan tidur malam tetap terpenuhi, dan ketika bayi terbangun di malam hari, lingkungan tetap dijaga redup dengan cahaya remang sehingga bayi terbiasa bahwa malam adalah waktu istirahat. Meskipun dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara suhu dan kebisingan lingkungan bayi dengan penerapan *sleep training*, menjaga suhu kamar tetap nyaman (tidak terlalu panas maupun dingin) dan menghindarkan bayi dari stimulasi suara yang terlalu keras dan tiba-tiba tetap penting diperhatikan orang tua demi kesehatan bayi secara umum, meskipun tidak secara langsung memengaruhi penerapan *sleep training*.

