

BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan studi literatur mengenai pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi usia 0–12 bulan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan pijat bayi umumnya dilakukan dengan durasi 15–30 menit, menggunakan media seperti minyak bayi, minyak kelapa, atau minyak khusus pijat, dengan frekuensi 2–3 kali per minggu.
2. Pijat bayi terbukti berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi. Penelitian menunjukkan adanya peningkatan berat badan bayi yang signifikan setelah diberikan intervensi pijat bayi dengan nilai $p < 0,05$.
3. Pijat bayi terbukti berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi. Pola tidur bayi menjadi lebih teratur, durasi tidur lebih panjang, serta kualitas tidur meningkat dari kategori cukup/kurang menjadi baik, dengan signifikansi $p < 0,05$ pada sebagian besar penelitian.

6.2. Implikasi dan Rekomendasi

6.2.1. Implikasi

Studi literatur ini memberikan implikasi penting bahwa pijat bayi merupakan intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, murah, dan efektif untuk mendukung tumbuh kembang bayi usia 0–12 bulan. Pijat bayi berkontribusi positif terhadap penambahan berat badan dan perbaikan kualitas tidur, yang keduanya merupakan indikator penting kesehatan bayi. Selain itu, pijat bayi dapat meningkatkan ikatan emosional (*bonding*) antara orang tua dan bayi, sekaligus mendukung praktik kebidanan dalam memberikan edukasi kesehatan berbasis *complementary and alternative medicine* (CAM).

6.2.2. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diberikan beberapa saran, yaitu:

1. Diharapkan studi literatur ini dapat menjadi bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya, terutama yang berfokus pada standarisasi teknik, frekuensi, dan durasi pijat bayi untuk mendapatkan hasil yang optimal pada peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tenaga kesehatan (bidan, perawat, dan dokter anak) mengenai manfaat pijat bayi, sehingga dapat diaplikasikan dalam praktik pelayanan kesehatan ibu dan anak.
3. Orang tua diharapkan dapat memperoleh edukasi tentang cara melakukan pijat bayi dengan benar dan aman, sehingga dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah untuk menunjang tumbuh kembang bayi.
4. Hasil literatur ini diharapkan dapat menjadi materi pembelajaran tambahan pada institusi pendidikan, khususnya program studi kebidanan dan keperawatan, dalam mata kuliah *complementary and alternative medicine* (CAM), sehingga pijat bayi dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi non-farmakologis dalam mendukung kesehatan bayi.