

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh Pijat Balita terhadap Kualitas Tidur Balita *Stunting* di Wilayah Kerja Puskesmas Saptosari Gunungkidul yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak semua balita *stunting* dipengaruhi oleh karakteristik balita (BB Lahir, PB Lahir dan LILA) yang abnormal.
2. Tidak semua balita *stunting* dipengaruhi oleh karakteristik ibu balita (paritas tidak lebih dari G4, jarak antar kehamilan 2-5 tahun, usia ibu saat melahirkan rentang 18-35 tahun, TB ibu >145cm, IMT ibu rentang 18,5-24,9kg/m², dan status anemia ibu hamil >11mg/dL) yang abnormal.
3. Terdapat peningkatan frekuensi kualitas tidur balita *stunting* kelompok eksperimen dengan kategori tidur normal sebelum diberikan pijat balita sebesar 37,5% menjadi 87,5% setelah dilakukan pijat balita..
4. Terdapat perbedaan signifikan terhadap tingkat frekuensi kualitas tidur balita *stunting* sebelum dan sesudah dilakukan pijat balita secara statistik ditunjukkan dengan nilai *p-value* 0,021 (<0,05), maka hipotesis diterima.

B. SARAN

a. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat merealisasikan praktik pijat balita pada masyarakat dengan mengembangkan promosi dan edukasi tentang pijat bayi balita kepada masyarakat khususnya orang tua untuk meningkatkan kualitas tidur balita, khususnya balita *stunting*.

b. Bagi Kepala Puskesmas Saptosari Gunungkidul

Dapat menerapkan kebijakan atas data hasil dan pembahasan pada penelitian ini yaitu membantu memfasilitasi serta mendorong seluruh civitas Puskesmas Saptosari dalam menjalankan program pelatihan pijat bayi dan balita agar dapat mengajarkan pada kader dan ibu yang memiliki balita *stunting* dan/ dukun pijat agar bersertifikat.

c. Bagi Bidan Puskesmas Saptosari Gunungkidul

Diharapkan mengikuti pelatihan *baby massage* agar dapat menerapkan jasa pelayanan pijat di Puskesmas dan mengajarkan pada ibu bayi&/balita dalam melakukan pijat balita yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi&/balita serta ibu bisa melakukannya secara mandiri di rumah.

d. Bagi Responden/Orang tua Balita *Stunting*

Diharapkan orang tua balita mengetahui manfaat dari pijat balita serta mengerti langkah-langkah dalam pelaksanaan pijat balita dan bisa melakukan pijat balita di rumah secara rutin pada sore hari dan/ malam hari sebelum tidur, dengan frekuensi sebanyak minimal 1 kali dalam 1 minggu selama minimal 15 menit.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya memperbanyak referensi bacaan sehingga dapat mengembangkan penelitian yang sehubungan dengan Pengaruh Pijat Balita terhadap Kualitas Tidur Balita *Stunting*, yaitu dapat mengontrol seluruh variabel luar yang dapat memengaruhi kualitas tidur balita *stunting* meliputi lingkungan tidur yang nyaman bagi balita yaitu jauh dari kebisingan, aktivitas fisik balita sebelum tidur termasuk bermain HP, nutrisi bagi balita yang tidak diperkenankan makan/minum bahan yang mengandung kafein dan kebiasaan minum susu sebelum tidur pada balita.