

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

5.1.1 Lama tidur bayi sebelum dilakukan *baby spa* di Toddie Spa Kota Gorontalo lama tidur terbanyak yaitu kurang dengan jumlah 29 responden (96,7%) dan baik 1 responden (3,3%).

5.1.2 Lama tidur bayi setelah dilakukan *baby spa* di Toddie Spa Kota Gorontalo lama tidur bayi setelah perlakuan *baby spa* diketahui bahwa 30 responden (100%) dengan lama tidur baik.

5.1.3 Efektivitas *Baby spa* terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Toddie Spa Kota Gorontalo menunjukkan berdasarkan uji alternatif *wilcoxon* didapatkan nilai $p = 0.000 (<0,05)$ yang artinya ada pengaruh penerapan *Baby spa* terhadap lama tidur pada bayi di Toddie Spa Kota Gorontalo.

5.2 Saran

5.2.1. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pustaka untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi perawat mengenai perlakuan *Baby spa* untuk mencapai kuantitas dan kualitas tidur pada bayi.

5.2.2. Bagi Profesi Keperawatan

Disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi profesi keperawatan dalam memberikan asuhan perawatan pada bayi untuk mendapatkan kuantitas dan kualitas tidur yang efektif pada bayi melalui teknik *baby spa*.

5.2.3. Bagi Orang Tua

Disarankan hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan informasi kesehatan tentang tatacara serta manfaat dari *Baby spa* pada bayi, sehingga orang tua dapat melakukan sendiri teknik *Baby spa* pada bayinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi & Sekartini, 2006, *Gangguan Tidur Pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun di Lima Kota di Indonesia*, Jurnal Sari Pediatri, Vol. 7, No. 4, Maret 2006: 188-193
- Afrina & Widodo, 2012, *Efektivitas Baby spa Terhadap Lamanya Tidur Bayi Usia 3-4 bulan*, Jurnal, Program Studi Fisioterapi, Surakarta.
- Agus, 2011, *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika. Yogyakarta
- Agustin, 2012, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Sift di PT. Krakatau Tirta Industri, Cilegon*, Undergraduate Thesis, Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia, Depok.
- Alimul, Aziz, 2006, *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta.
- Arifin, 2010, *Fisiologi Tidur dan Pernafasan*, Departemen Pulmonologi dan Ilmu Kedokteran Respirasi, FK UI-SMF Paru RSUP Persahabatan, Jakarta.
- Aulia, 2015, *Petunjuk Praktis Pijat Senam dan Yoga Sehat untuk Bayi*, Araska, Yogyakarta.
- Doe, 2012, *Gangguan Tidur pada Perawat Pekerja Shift*, Undergraduate Thesis, Program Sarjana PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga.
- Fathoni dan Roekistiningsih, 2006, *Pengaruh Pemijatan Terhadap Peningkatan Kuantitas Tidur Bayi Usia 4-6 Bulan di Kelurahan Sumpersari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*, Jurnal, Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya, Malang.
- Galenia, 2014, *Home Baby spa*. Penebar Swadaya, Jakarta.
- Garliah, 2009, *Pengaruh Tidur Bagi Perilaku Manusia*, Thesis, Program Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Hanum, 2011, *Mengenal Sebab-sebab, Akibat-akibat dan Cara Terapi Insomnia*, Flashbooks, Jogjakarta.
- Irawati, 2009, *Panduan Senam Bayi*, Puspa Swara, Jakarta.

- Laras, 2016, *Hubungan Baby spa dan Perkembangan Bayi Usia 3-12 Bulan di Suiss Baby And Kids SPA Purwosari Surakarta*. Skripsi, Universitas Sebelas Maret.
- Machmud Hadi, 2010, *Psikologi Perkembangan*, CV. Shandra, Kendari.
- Minarti, 2012, *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 3-6 Bulabn di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur*, Jurnal. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Denpasar.
- Notoatmodjo, 2007. *Pendidikan dan Perilaku kesehatan*, Cetakan 2, PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- , 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nursalam, 2009, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Edisi 2*, Salemba Jakarta.
- , 2013, *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, Dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Edisi 2 Revisi 2. Salemba Medika, Jakarta
- Perry & Potter, 2005, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. EGC, Jakarta.
- , 2006, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 4 Vol. 2* EGC, Jakarta.
- Riamelani, 2006, *Pijat Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Bayi*, (online), <http://riamelani.multiply.com/journal/item/6>. Akses tanggal 17 November 2017.
- Roesli, 2001, *Pedoman Pijat Bayi*, Trubus Agriwidya, Jakarta.
- Roeslani Rosilana Dewi, 2012, *Apa Efeknya Kalau Bayi Kurang Tidur*, (online) <https://wolipop.detik.com/read/2012/06/13/175346/1940679/857/apa-efeknya-kalau-bayi-kurang-tidur>, akses tanggal 7 Desember 2017.
- Santi, 2012, *Pentingnya Kualitas Tidur bagi Bayi*, (online), <http://m.shnews.co/index.php/read/3203/pentingnya-kualitas-tidur-bagi-bayi-html>, akses tanggal 18 November 2017
- Sugiyono, 2010, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, CV. Alfabeta, Bandung.
- Suwignyo, 2010, *Panduan Super Lengkap Hamil Sehat*, Penebar Plus, Semarang.

- Soejatmiko, 2006, *Pijat Bayi, seberapa penting?*, (online) <http://www.republika.com.htm>, akses 8 Desember 2017
- Soetomenggolo & Widodo, 2000, *Perkembangan Normal Tidur Pada Anak dan Kelainannya*, Sari Pediatri, Vol. 2 No. 3, Desember 2000: 139.
- Tiarawati, 2014, *Perbedaan Kenaikan Berat Badan pada Bayi yang Diberikan Pijat Bayi dan Tidak diberikan Pijat Bayi pada Bayi Usia 3-6 bulan di Desa Nyatnyono, Unggaran*, Jurnal. Akademi Kebidanan Ngudi Waluyo.
- Tim Geline MCC, 2014, *Home Baby spa “Sentuhan Ajaib untuk Optimalkan Kecerdasan dan Tumbuh Kembang Buah Hati”*, Bandung.
- Toddie Spa Agussalim, 2017, *Data Kunjungan Bayi*, Toddie Spa Agussalim Kota Gorontalo, Gorontalo.
- Wahyuni, 2008, *BAB II Tinjauan Pustaka*. akses tanggal 7 Desember 2017.
- Widodo, 2013, *Efektivitas Baby spa Terhadap Lamanya Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan*, Jurnal, Program Studi Fisioterapi UMS, Surakarta.
- William, 2013, *Hubungan kualitas tidur dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa Angkatan 2009 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*, Undergraduate Thesis, Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Medan.