

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh pijat bayi dengan aromaterapi mawar terhadap lama waktu tidur pada bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja puskesmas tanjung raja tahun 2021 maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata lama waktu tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi dengan aromaterapi mawar adalah 715,8 menit dengan standar deviasi 36,44, Sedangkan rata-rata lama waktu tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi dengan aromaterapi mawar adalah 801,2 menit dengan standar deviasi 30,11, dan Rerata peningkatan sebesar 85,4 menit dengan standar deviasi 24,16.
2. Ada pengaruh antara pijat bayi dengan aromaterapi mawar terhadap lama waktu tidur pada bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja puskesmas tanjung raja. Hasil uji statistic didapatkan *p-value* 0,000 ( $p\text{-value} < \alpha 0,05$ ).

#### B. SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

##### 1. **PMB Reni Marina dan Hera Susanti**

Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan agar dapat menerapkan terapi non farmakologis yaitu pijat bayi dengan aromaterapi mawar untuk meningkatkan lama waktu tidur pada bayi usia 3-6 bulan

##### 2. **Program Studi Kebidanan Metro**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber bacaan dan sebagai dokumentasi perpustakaan serta dapat digunakan sebagai penambah referensi ilmu pengetahuan.

### **3. Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian lain yang meneliti dengan variabel yang lebih luas diluar variabel yang sudah diteliti dan dapat mengembangkan lagi desain penelitian yang lainnya berkaitan dengan meningkatkan lama waktu tidur pada bayi.