

# PIJAT BAYI SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN

**Jihan Sukma Aprilia**

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email: [jihanyoga17@gmail.com](mailto:jihanyoga17@gmail.com)

---

## INTISARI

**Latar Belakang :** Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk terapi yang tertua. Masyarakat Indonesia telah mengenal pijat bayi sejak nenek moyang dan diturunkan secara turun temurun. Pijat dapat dilakukan pada orang tua hingga bayi karena banyak manfaat yang diperoleh dari pijat bayi. Pijat bayi dapat membantu membangkitkan kerja saraf yang bermanfaat bagi perkembangan motorik dan kognitif bayi. **Metode :** Penerapan tentang pentingnya pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan serta memberi langkah-langkah pijat bayi dengan media booklet. Cara ini efektif digunakan karena sudah ada jurnal penelitian yang membuktikan. **Hasil :** Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah dengan media booklet. Media booklet dapat digunakan dengan tujuan peningkatan pengetahuan, karena media booklet berisi informasi yang jelas dan spesifik. **Kesimpulan :** Media booklet dapat memberikan informasi bagaimana mengurangi meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan dengan pijat bayi.

**Kata Kunci :** *Pijat Bayi, Kualitas Tidur, Booklet*