

EDUKASI BABY MASSAGE UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 0-12 BULAN MELALUI MEDIA BOOKLET

Rayon Sevyanti Kusumaningtyas¹, Sri Handayani²
rayonsevyanti67.students@aiska-universty.ac.id
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: Kurang tidur pada bayi akan mengganggu sekresi hormon salah satunya hormon pertumbuhan, dan regenerasi sel-sel tubuh sehingga akan menurunkan daya tahan tubuh yang mengakibatkan bayi mudah sakit dan kurang konsentrasi sehingga motorik kasar menjadi lambat. Gangguan tidur pada bayi dapat ditangani salah satunya dengan terapi nonfarmakologi yaitu *massage*. *Massage* akan mengeluarkan hormon *endorphin* sehingga memberikan rasa rileks pada otot bayi yang akan membuat bayi nyaman sehingga membantu bayi dapat tidur dengan baik. **Tujuan:** Memberikan KIE cara untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan dengan menggunakan *baby massage* dan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta dijadikan sebagai panduan para orangtua untuk menerapkan *baby massage* secara mandiri kepada bayinya. **Metode:** Deskripsi luaran booklet berjudul “*Baby Massage* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Bayi” dibuat menggunakan sebuah aplikasi perangkat lunak canva dengan ukuran 3,5 x 8,5 inchi. **Hasil:** Booklet berjudul “*Baby Massage* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Bayi”. **Kesimpulan :** Booklet yang dibuat penulis mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya untuk orangtua yang memiliki bayi usia 0-12 bulan dengan gangguan tidur mengenai cara meningkatkan kualitas tidur bayi dengan menggunakan *baby massage*, dan dapat digunakan sebagai panduan orangtua dalam memberikan terapi *baby massage* secara mandiri untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayinya.

Kata Kunci: *baby massage*, kualitas tidur.