

EDUKASI PIJAT BAYI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR MELALUI MEDIA VIDEO

Elsa Kharizma Maharani¹, Irma Mustika Sari²
elsakharizmamaharani@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang; Bayi merupakan masa emas pertumbuhan yang sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur. Tidur yang berkualitas penting karena selama tidur hormon pertumbuhan diproduksi, mendukung perkembangan otak dan fisik bayi. Namun, gangguan tidur pada bayi cukup tinggi, yang dapat menyebabkan rewel, penurunan daya tahan tubuh, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan kognitif. Terapi non-farmakologis seperti pijat bayi terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur dengan meningkatkan hormon serotonin dan melatonin serta menurunkan hormon stres. **Tujuan;** Media edukasi berjudul “Mari Tingkatkan Kualitas Tidur Si Kecil dengan Pijat Bayi” bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi melalui media video edukasi untuk mendukung kualitas tidur dan tumbuh kembang bayi usia 6-12 bulan. **Metode;** Metode yang digunakan adalah pembuatan media audiovisual yang menampilkan teknik pijat bayi secara menarik, memudahkan ibu memahami dan mempraktikkan pijat dengan benar. **Hasil;** Media video berdurasi 10 menit 55 detik dengan ukuran file 619,6 MB. **Kesimpulan;** Media video audiovisual “Mari Tingkatkan Kualitas Tidur Si Kecil dengan Pijat Bayi” dapat menjadi alat edukatif dalam meningkatkan pengetahuan ibu, yang berpotensi memperbaiki kualitas tidur bayi dan mendukung pertumbuhan optimal. Media ini dapat menjadi sarana edukasi yang mudah diakses untuk program kesehatan bayi.

Kata Kunci: *Bayi; Pijat Bayi; Tidur; Video*