

PIJAT BAYI UNTUK MENINGKATKAN KUANTITAS TIDUR BAYI MELALUI MEDIA VIDEO

Anisa Anas Tasya Hamidah¹, Rita Riyanti Kusumadewi²

anisaskh32@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Gangguan tidur merupakan masalah yang harus diperhatikan oleh setiap orang tua karena dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan kognitif. Bayi di Indonesia mengalami gangguan tidur sebanyak 44,2 % dan 72% orang tua tidak mengetahui bayinya mengalami gangguan tidur. Tidur bayi adalah waktu untuk mengistirahatkan tubuh dan menyebabkan meningkatnya metabolisme tubuh. Pijat bayi menstimulasi tubuh melalui sentuhan lembut yang berefek merelaksasi otot bayi dan melancarkan sirkulasi darah sehingga bayi dapat tertidur lelap. Pentingnya manfaat pijat bayi untuk meningkatkan kuantitas tidur bayi dengan demikian perlu adanya media yang dapat digunakan untuk mengedukasi ibu agar dapat melakukan pijat bayi secara mandiri dan rutin. **Tujuan:** membuat media KIE pijat bayi untuk meningkatkan kuantitas tidur bayi. **Metode:** Keluaran project KIE berupa video pijat bayi untuk meningkatkan kuantitas tidur bayi yang dibuat dengan menggunakan aplikasi Canva dan Capcut. **Hasil:** Luaran video berjudul "Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Kuantitas Tidur Bayi yang berdurasi 18.04 menit dengan ukuran file 845,6 MB. Video pijat bayi untuk meningkatkan kuantitas tidur bayi dapat mudah dipahami dan *design* video menarik menurut para responden. **Kesimpulan:** Tercipta hasil produk luaran berupa video pijat bayi untuk meningkatkan kuantitas tidur bayi yang dapat mudah dimengerti dan menarik untuk dilihat ibu sehingga ibu mudah untuk mengingat atau mempraktikkan pijat bayi pada kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: *bayi, pijat bayi, kuantitas tidur, video edukasi*