

# MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR BAYI DENGAN PIJAT BAYI

Dewi Tanjung Sari<sup>1</sup>, Sri Handayani<sup>2</sup>

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Email : [202322074.students@aiska-university.ac.id](mailto:202322074.students@aiska-university.ac.id)

## RINGKASAN

**Latar Belakang:** Masa bayi merupakan masa emas pada 1000 hari pertama. Periode kritis terjadi sekali dalam kehidupan dan berdampak terhadap perkembangan fisik dan kognisi. Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat ini terjadi *repair neuro brain* dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah Pijat Bayi. **Tujuan:** Pembuatan media Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE) tentang meningkatkan kualitas tidur bayi dengan pijat bayi sebagai media promotif pada masyarakat khususnya yang memiliki bayi dan teman sejawat dalam meningkatkan kualitas tidur bayi agar perkembangan tidak terganggu. **Metode:** Metode yang digunakan dalam media KIE berupa video yang dihasilkan sebagai pelaksanaan promosi kesehatan yang dapat dijadikan acuan penerapan pijat bayi bagi masyarakat dan teman sejawat. **Hasil:** Media yang dihasilkan dari KIE berupa video yang dapat dilihat langsung oleh masyarakat maupun teman sejawat. **Kesimpulan :** media KIE digunakan sebagai media promosi, komunikasi, informasi, edukasi terhadap masyarakat khususnya yang memiliki bayi dan teman sejawat.

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