

Pijat Common Cold di Desa Semuntai RT. 15

Fitri Isni¹, Masruroh³

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, fitrigrogot8@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, masrurohazzam@gmail.com

Korespondensi Email : fitrigrogot8@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-12-07

Accepted, 2024-12-10

Published, 2024-12-19

Keywords: Knowledge,
Common Cold Massage

Kata Kunci:
Pengetahuan, Pijat
Common Cold

Abstract

Cough and cold problems in toddlers are very common, because the toddler's immune system is still low so that they are very susceptible to viruses. Treatment of acute respiratory infections can be done in 2 ways, namely pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacological treatment can be done with complementary therapy or common cold therapy which is a relaxation therapy to reduce anxiety and depression in respiratory tract disorders. The purpose of this activity is to introduce common cold massage as a solution to overcome coughs and colds in toddlers. Community Service will be carried out in 3 stages, namely the First Stage is to prepare by collaborating with partners. The Second Stage is the implementation stage, before the counseling is carried out, a pretest is carried out to explore the mother's knowledge about common cold massage. Furthermore, education and training in common cold massage are carried out. The Third Stage is to carry out an evaluation by providing a posttest and direct interviews and ending with making an activity report. From the results of Community Service, it was found that this activity was attended by 10 mothers who had children aged 12-59 months. Before the counseling on baby massage was conducted, all mothers' knowledge was in the poor category, namely 10 people (100%) and after the counseling, 10 mothers had knowledge in the good category (100%). It can be concluded that there was an increase in knowledge before and after counseling on common cold massage. It is hoped that health workers can increase health promotion on the benefits of baby massage to increase knowledge on baby massage.

Abstrak

Masalah batuk pilek pada balita sangat sering dijumpai, dikarenakan sistem imun balita masih rendah sehingga sangat rentan terjangkit virus. Pengobatan infeksi saluran pernafasan akut bisa dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan non farmakologi bisa dengan terapi komplementer atau terapi common cold merupakan terapi relaksasi untuk menurunkan rasa gelisah dan depresi pada gangguan saluran nafas. Tujuan kegiatan ini adalah

memperkenalkan tentang pijat common cold sebagai solusi dalam mengatasi batuk pilek pada balita. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra. Tahap Kedua tahap pelaksanaan, sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pretest untuk menggali pengetahuan ibu mengenai pijat common cold. Selanjutnya dilakukan edukasi dan pelatihan pijat common cold. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi dengan cara memberikan posttest dan wawancara secara langsung dan diakhiri dengan membuat laporan kegiatan. Dari hasil pengabdian Masyarakat didapatkan bahwa kegiatan ini diikuti oleh 10 orang ibu yang memiliki anak usia 12-59 bulan. Sebelum dilakukan penyuluhan mengenai pijat bayi didapatkan semua pengetahuan ibu dalam kategori kurang yaitu sebanyak 10 orang (100%) dan setelah dilakukan penyuluhan ibu memiliki pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 10 orang (100%). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan mengenai pijat common cold. Diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan promosi kesehatan mengenai manfaat pijat bayi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pijat bayi.

Pendahuluan

Bayi merupakan masa-masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu untuk mendapatkan perhatian khusus (Rohma et al., 2016). Bayi, utamaya balita pada usia 2 bulan samapai dengan 5 tahun, lebih rentan tereserang penyakit. Balita pada usia tersebut mudah sekali terkena penyakit yang berasal dari lingkungan yang tidak sehat. Penyakit yang sering dijumpai menyerang balita masih berkisar pada penyakit-penyakit infeksi. Salah satu penyakit infeksi yang angka kejadiannya cukup sering baik di dunia maupun di Indonesia adalah common cold (Nurjanah et al., 2020).

World Health Organization (WHO) memperkirakan angka kematian pada balita di negara berkembang seperti Indonesia mencapai lebih dari 40 per 1000 kelahiran hidup, dimana 15% hingga 20% pertahun diantaranya disebabkan oleh ISPA. Jumlah kematian balita yang disebabkan oleh ISPA mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya. Pada tahun 2019 angka kematian akibat ISPA pada balita sebesar 0,12% yaitu sekitar 551 kematian dari 468.172 penemuan kasus ISPA pada balita dan pada tahun 2020 meningkat menjadi 0,16% yaitu sekitar 498 kematian dari 309.838 penemuan kasus ISPA pada balita (Kemenkes, 2021).

Batuk dan pilek merupakan gejala Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA) pada anak usia di bawah 5 tahun. Batuk secara refleks dapat menjadi faktor protektif menjaga saluran pernafasan dari obstruksi zat berbahaya yang masuk ke dalam tubuh. Hidung ditutupi oleh jaringan halus yang disebut mukosa dan menghasilkan lendir untuk melindungi hidung. Apabila jaringan ini teriritasi maka akan membengkak dan menghasilkan banyak lendir yang menyumbat hidung (Kartasurya, 2014).

Masalah batuk pilek pada balita sangat sering dijumpai, dikarenakan sistem imun balita masih rendah sehingga sangat rentan terjangkit virus. Orang tua yang mendapati anak mengalami batuk pilek sebagai gejala ISPA menganggap merupakan hal yang wajar pada anak umur 1-5 tahun, sehingga merasa biasa saja. Masalah batuk pilek tetap harus diwaspadai orangtua meskipun mudah sembuh dengan sendirinya. Jika anak terlalu sering

mengalami batuk pilek dalam jangka waktu yang lama dan tidak dilakukan penanganan batuk pilek yang tepat dapat memperparah keadaan anak tersebut (Sagita et al., 2021).

Pengobatan infeksi saluran pernafasan akut bisa dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Cara pengobatan farmakologi biasanya diberikan obat antipiretik (parasetamol dan *glyceryl guaiacolate*). Sedangkan pengobatan non farmakologi bisa dengan terapi komplementer atau terapi common cold merupakan terapi relaksasi untuk menurunkan rasa gelisah dan depresi pada gangguan saluran nafas. Pada terapi pijat *common cold* dapat dilakukan dengan beberapa kali gerakan (Asrawaty, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi et al., 2024) menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum perlakuan yakni 3,08 dan setelah perlakuan memiliki nilai rata-rata yakni 2,00, terdapat pengaruh pijat common cold terhadap gejala dan lama sembuh batuk pilek pada balita ($p=0,000$). Hal ini didukung oleh Amelia et al. (2024) menyatakan bahwa pijat batuk pilek lebih efektif terhadap lama penyembuhan ISPA pada balita ($p\text{ value}=0,000$).

Pentingnya memberikan pemahaman dalam tentang proses tahapan pertumbuhan dan perkembangan pada anak serta meningkatkan kemampuan orang tua maka dapat diberikan promosi kesehatan. Promosi kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting dalam proses pemberdayaan masyarakat yaitu memperoleh pembelajaran dari, oleh dan bersama masyarakat sesuai dengan lingkungan sosial budaya setempat, agar masyarakat dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan. Dengan dilakukan promosi kesehatan maka akan terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu mengenai pijat (Masruroh et al., 2022). Sesuai dengan penelitian Cahyaningrum & Hardyani (2024) setelah dilakukan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi maka ibu memahami teknik pijat bayi dan bersedia mempraktekkan secara mandiri di rumah dengan panduan video teknik pijat bayi yang diberikan tim pengabdian

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan di RT 15 Desa Semuntai didapatkan bahwa masyarakat belum mengetahui manfaat pijat bayi sebagai terapi untuk batuk pilek. Masyarakat selama ini dalam menangani batuk pilek pada anaknya menggunakan obat-obatan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan tentang pijat bayi sebagai Solusi untuk mengatasi batuk pilek pada bayi.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RT 15 Desa Semuntai. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 2 November 2024 yang diikuti oleh 10 orang ibu yang mempunyai anak usia 12-59 bulan. Pengabdian masyarakat di laksanakan dalam 3 tahap yaitu: Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra yaitu bidan desa dan kader RT 15 Desa Semuntai untuk mendiskusikan kegiatan yang akan dilaksanakan dan menentukan sasaran pengabdian masyarakat. Tahap Kedua adalah tahap pelaksanaan, sebelum dilakukan penyuluhan, tim akan melakukan pendataan pada ibu dan melakukan pretest untuk menggali pengetahuan ibu mengenai pijat common cold. Selanjutnya dilakukan edukasi dan pelatihan pijat common cold dengan mempraktekkan secara langsung. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi dengan cara memberikan kuesioner posttest dan wawancara secara langsung dan diakhiri dengan membuat laporan kegiatan. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi power point dan leaflet.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan pada hari Sabtu, 2 November 2024 di Rt 15 Desa Semuntai yang diikuti oleh 10 ibu kegiatan dimulai dari jam 09.00 WITA sampai selesai pelatihan, adapun hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Tahap Persiapan

Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra yaitu bidan kordinator bidan desa dan kader RT 15 Desa Semuntai. Berikut merupakan karakteristik peserta pengabdian masyarakat yang terdiri dari usia ibu dan usia anak.

Tabel 1 Karakteristik Responden

	Frekuensi	Presentase (%)
Umur Ibu		
20-35 th	9	90
>35 th	1	10
Umur Anak		
12-36 bulan	7	70
37-59 bulan	3	30
Jumlah	18	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pijat common cold berdasarkan umur ibu yaitu sebanyak 9 orang (90%) berusia 20-35 tahun dan 1 orang (10%) berusia >35 tahun. Berdasarkan usia anak yaitu sebanyak 7 orang (70%) berusia 12-36 bulan dan sebanyak 3 orang (30%) berusia 37-59 bulan.

Tahap Pelaksanaan

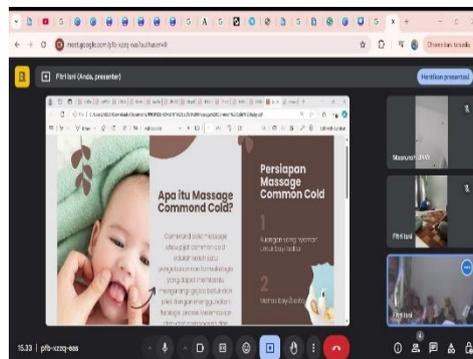
Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dari pretest yang bertujuan untuk menggali pemahaman dan pengetahuan ibu mengenai pijat coomond cold. Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 2 Gambaran Pengetahuan Ibu Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	0	0
Kurang	10	100
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa semua ibu memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pijat coomond cold sebanyak 10 orang (100%).

Selanjutnya dilanjutkan dengan pemberian materi dan demonstrasi cara melakukan pijat coomond cold disediakan oleh tim pengabdian masyarakat.



Gambar 1 Edukasi Pijat Common Cold

Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dengan cara memberikan kuesioner pretest dan tanya jawab kepada ibu setelah di lakukan penyuluhan dan demonstrasi dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 3 Gambaran Pengetahuan Ibu Setelah Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	10	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan dan demostrasi mengenai pijat coomond cold memiliki pengetahuan baik sebanyak 10 orang (100%). Berdasarkan hasil prestest dan posttest setelah dilakukan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu. Dari hasil ceramah dan demonstrasi tersebut ibu - ibu peserta pengabdian masyarakat memahami tentang pijat comoond dan dapat mempraktikkan kembali.

Pendidikan kesehatan memiliki peranan penting terhadap peningkatan pengetahuan ibu. Dengan adanya informasi dan pengetahuan tentang pemijatan bayi, maka ibu memiliki keinginan dan motivasi untuk melakukan pijat kepada bayinya (Handayani & Wulandari, 2021). Hal ini sejalan dengan Bellatika et al., (2023) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan mengenai pijat common cold. Didukung juga penelitian oleh Maesarah et al. (2024) Setelah dilakukan penyuluhan di dapatkan hasil berupa para ibu mengetahui penanganan batuk pilek pada balita dengan melakukan pijat common cold.

Penyuluhan kesehatan adalah metode yang dapat digunakan untuk mendorong dan meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga secara teori melalui penyuluhan dapat mempertahankan derajat kesehatan selain itu dapat juga mencegah datangnya penyakit (Notoatmodjo, 2014). Faktor pendukung kegiatan ini terlaksana dengan baik dan meningkatnya pengetahuan peserta adalah keyakinan seseorang yang merupakan bagian dari faktor predisposisi yang berkaitan dengan motivasi seseorang untuk melakukan segala tindakan, berdasar asumsi-asumsi tentang perubahan perilaku serta antusiasme para peserta untuk mengikuti penyuluhan terkait materi yang mudah dipahami dan menggunakan metode interaktif yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk diskusi sehingga mendorong terjadinya perubahan perilaku postif (Hamzah, 2022).

Pada pengabdian masyarakat saat ini menggunakan media leaflet untuk meningkatkan pengetahuan ibu. Sejalan dengan Salafas & Afiyani (2023) media yang digunakan dalam memberikan edukasi pijat bayi untuk terapi coomond cold adalah softfile leaflet (diadop dari Booklet Penatalaksanaan Common cold pada Anak dengan Terapi Herbal dan Pijat Common cold) dan hasil evaluasi menunjukkan bahwa eningkatan pengetahuan dari rerata 50 (pretest) meningkat menjadi rerata 71 (post tes) dan ketrampilan 45 menjadi 74. Leaflet merupakan media penyampaian informasi dan himbauan. Penggunaan gambar, warna, layout, dan informasi yang disampaikan merupakan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam leaflet (Maria Fitriah, 2018).

Pijat common cold adalah terapi relaksasi untuk mengurangi perasaan depresi dan gelisah pada kondisi gangguan saluran nafas. Obat oral tidak cukup untuk memulihkan kondisi anak karena mereka cenderung rewel dan sulit untuk minum obat. Sehingga dibutuhkan cara tambahan untuk mendukung proses penyembuhan anak. Para ahli rehabilitasi medik mengatakan bahwa lendir dapat mengganggu oksigen dan menjadi tempat berkembang biak kuman, sehingga masa infeksi pun akan menjadi lebih panjang.

Untuk mendukung proses penyembuhan, dapat dilakukan chest therapy atau terapi dada (Nurmayanti et al., 2019).

Selama proses ini, dada dan punggung anak dihangatkan selama 8-10 menit, untuk memperbaiki sirkulasi darah dan relaksasi otot-otot pernapasan. Kemudian inhalasi, bernapas biasa sambil menghisap obat yang akan melegakan napas dan mengencerkan lendir. Dosis obat yang dihisap lebih rendah dari obat minum, namun lebih efektif sebab langsung bekerja pada organ. Tahap terakhir dengan menepuk dan menggetarkan dada dan punggung agar lendir terbawa ke saluran napas besar sehingga anak akan otomatis batuk-batuk dan lendir akan keluar (Nurmayanti et al., 2019).

Simpulan dan Saran

Pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai upaya stimulasi perkembangan pada bayi melalui pijat bayi. Peserta sangat antusias dapat mengikuti serta dapat memahami tentang cara mengatasi batuk pilek dengan pijat bayi. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan melalui kuesioner didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebanyak 10 orang (100%) dan ketika peserta diminta untuk mendemonstrasikan ulang, peserta dapat memperagakan dengan benar.

Diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan promosi kesehatan mengenai manfaat pijat bayi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pijat bayi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, Dosen Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman-teman yang sudah membantu dalam proses pengabdian komunitas ini.

Daftar Pustaka

- Amelia, H. R., Jeniawaty, S., Khasanah, U., & Sukei. (2024). Efektivitas Pijat Batuk Pilek dengan Lama Penyembuhan ISPA pada Balita. *Gema Bidan Indonesia*, 13(2), 65–71. <https://doi.org/10.36568/gebindo.v13i2.209>
- Asrawaty. (2020). *Massage Therapy for Infants and Toddlers With Acute Respiratory Infections: A Literature Review*. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*. [Article]. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Bellatika, S. S., Putri, Y. Y., Khayati, Y. N., & Christiani, N. (2023). Pijat Common Cold untuk Mengurangi Batuk Pilek pada Bayi dan Balita di Desa Lebak. *Rosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(1), 252–257.
- Cahyaningrum, & Hardyani. (2024). Optimalisasi Tumbuh Kembang Bayi dengan Stimulasi melalui Pijat Bayi. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)*, 6(1), 70–74. <https://doi.org/10.35473/ijce.v6i1.3176>
- Kemendes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Kemendes RI
- Hamzah, St. R. H. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Dasar Lengkap di Desa Moyag Kecamatan Kotamobagu Timur. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 1(3), 179–183. <https://doi.org/10.59025/js.v1i3.43>
- Handayani, E. Y., & Wulandari, S. (2021). HUBUNGAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PIJAT BAYI TERHADAP PENGETAHUAN IBU DI DESA KEPENUHAN HULU KABUPATEN ROKAN HULU. *JOURNAL : MATERNITY AND NEONATAL*, 09(01).
- Maesarah, E., Wardoyo, S. S. I., & Suharto, B. (2024). Penyuluhan Pijat Common Cold dalam Mengatasi Batuk Pilek Balita untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu di RW 8 Tulusrejo. *Dinamika Sosial : Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Transformasi Kesejahteraan*, 1(4), 68–72.
- Masruroh, M., Pranoto, H. H., Widayati, W., Nurrohman, N., Kale, C. C., Aristiani, S. A., & Choifin, F. (2022). Pijat Bayi untuk Menstimulasi Pertumbuhan dan Perkembangan

- Bayi Usia 0-12 Bulan. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)*, 4(1), 50. <https://doi.org/10.35473/ijce.v4i1.1614>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurjanah, S., Pratiwi, E. N., Ernawati, E., & Wijayanti, W. (2020). UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN KADER DENGAN COMMON COLD MASSAGE THERAPY DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMBIRSARI SURAKARTA. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 2(1), 75–81. <https://doi.org/10.22437/jssm.v2i1.11165>
- Nurmayanti, N., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Pengaruh Fisioterapi Dada, Batuk Efektif dan Nebulizer terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen dalam Darah pada Pasien PPOK. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 362–371. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.836>
- Pratiwi, N. M. A. D., Kasjono, H. S., & Maimunah, S. (2024). Pengaruh pijat common cold terhadap gejala dan lama sembuh batuk pilek pada balita. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 360. <https://doi.org/10.30867/gikes.v5i2.1440>
- Sagita, C. D., Vefisia, V., Munawaroh, S. F., Abdiyanti, L. S., Hikmah, R., & Yunita, M. (2021, August). Pendidikan Kesehatan Batuk Pilek Dan Pijat Common Cold Dalam Upaya Mengatasi Batuk Pilek Pada Batita. In *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan* (pp. 103-109).
- Salafas, E., & Afyani, L. D. (2023). Edukasi Pijat Bayi sebagai Terapi Common Cold. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)*, 5(1), 57–60. <https://doi.org/10.35473/ijce.v5i1.2325>