

## Edukasi Pijat *Common Cold* untuk Optimalisasi Pertumbuhan pada Anak

Fathmah Nurul Aslamiah<sup>1</sup>, Fevi Isnawati<sup>2</sup>, Lusiana Tandilimbong<sup>3</sup>,  
Marisa Margareta<sup>4</sup>, Putri Astria Dewi<sup>5</sup>, Yulianti Tasik<sup>6</sup>, Ida Sofiyanti<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fathmahnurul@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fevi.isnawati@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, lusiana6101@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan, Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
marisamargareta23@gmail.com

<sup>5</sup>Kebidanan, Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
putriastriadewiunw@gmail.com

<sup>6</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yulitonoy@gmail.com

<sup>7</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

Korespondensi Email : fathmahnurul@gmail.com

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2025-06-23*

*Accepted, 2023-06-28*

*Published, 2025-07-04*

---

*Keywords: Massage,  
Common Cold*

**Kata Kunci:** Pijat, Batuk  
Pilek

---

### Abstract

*Acute respiratory infections (ARI), including the common cold, are among the leading causes of morbidity in children under five, particularly in areas with poor air quality such as Bulungan Regency, North Kalimantan. One non-pharmacological approach to alleviating common cold symptoms is massage therapy, specifically the common cold massage. This community service program aimed to provide education and hands-on training in common cold massage therapy to health cadres and mothers of toddlers at Posyandu Menur 3, Jelarai Village. The methods included lectures, discussions, demonstrations, and practical sessions with participants. Participants responded enthusiastically and expressed a commitment to applying the massage techniques at home. The massage education program proved effective in enhancing maternal knowledge and skills in managing ARI symptoms in children naturally and has the potential to be a sustainable complementary health intervention within the community.*

### Abstrak

Infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), termasuk common cold, merupakan salah satu penyebab utama morbiditas pada anak balita, khususnya di wilayah dengan kualitas udara yang buruk seperti Kabupaten Bulungan, Kalimantan Utara. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu meredakan gejala common cold adalah terapi pijat (massage common cold). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan mengenai terapi pijat common cold kepada kader Posyandu dan ibu-ibu balita di Posyandu Menur 3, Desa Jelarai. Metode pelaksanaan meliputi ceramah,

diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung oleh peserta. Respon peserta sangat positif, dengan antusiasme tinggi dan komitmen untuk menerapkan terapi ini secara mandiri. Edukasi pijat *common cold* efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu dalam penanganan gejala ISPA pada anak secara alami, serta berpotensi menjadi intervensi berkelanjutan di komunitas.

---

## Pendahuluan

Infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada bayi dan balita, khususnya di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Salah satu bentuk ISPA yang paling umum dijumpai pada anak adalah *common cold* atau batuk pilek, yang sering kali dianggap ringan, namun dapat mengganggu kenyamanan, pola makan, dan kualitas tidur anak. Prevalensi *common cold* pada balita cenderung tinggi, terutama pada usia di bawah 6 tahun, dan dapat terjadi hingga 6–8 kali dalam setahun.

Kondisi ini diperparah oleh berbagai faktor, seperti kualitas udara yang memburuk akibat polusi dan pembakaran lahan, sebagaimana terjadi di wilayah Kabupaten Bulungan, Kalimantan Utara. Data dari Puskesmas Tanjung Selor menunjukkan lonjakan signifikan kasus ISPA pada balita dari 1.015 kasus pada semester pertama tahun 2024 menjadi 1.757 kasus pada semester berikutnya.

Penanganan *common cold* umumnya dilakukan dengan terapi farmakologis, namun tidak semua anak mudah menerima obat. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis seperti pijat *common cold* menjadi alternatif yang relevan dan aman. Pijat ini merupakan terapi komplementer yang dapat meredakan gejala seperti batuk dan pilek, serta meningkatkan sirkulasi darah dan kenyamanan anak secara keseluruhan.

Namun, banyak ibu dan kader kesehatan di tingkat posyandu yang belum mengetahui atau terampil dalam melakukan pijat *common cold*. Berdasarkan hasil wawancara dengan kader Posyandu Menur 3, diketahui bahwa pelatihan terkait topik ini belum pernah diberikan sebelumnya oleh bidan desa atau tenaga kesehatan dari puskesmas. Padahal, edukasi kesehatan yang diberikan secara langsung kepada ibu-ibu balita dan kader posyandu dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran mereka dalam menerapkan terapi pijat sebagai bentuk penanganan awal terhadap *common cold*.

## Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Menur 3, Desa Jelarai, Kabupaten Bulungan, Kalimantan Utara, pada tanggal 4 Juni 2025. Metode pelaksanaan kegiatan dirancang secara interaktif dan partisipatif, dengan melibatkan ibu-ibu balita dan kader posyandu sebagai peserta aktif. Pendekatan yang digunakan meliputi edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung. Tahapan kegiatan dilaksanakan sebagai berikut:

### Persiapan dan Perizinan

Tim pengabdian melakukan koordinasi awal dan perizinan kepada ketua kader Posyandu Menur 3. Selanjutnya dilakukan observasi lokasi dan identifikasi jumlah peserta sasaran untuk memastikan kelancaran pelaksanaan kegiatan.

### Pengisian Kuesioner Pra Edukasi (Pre-test)

Sebelum materi disampaikan, peserta diminta untuk mengisi kuesioner melalui tautan Google Form guna mengukur tingkat pengetahuan awal mereka terkait terapi pijat *common cold*.

### Penyuluhan dan Edukasi

Tim pengabdian menyampaikan materi tentang pengertian, manfaat, dan teknik pijat *common cold*, serta pengenalan tanaman herbal yang dapat digunakan sebagai terapi

tambahan. Edukasi dilakukan melalui ceramah dan diskusi interaktif dengan media leaflet yang dibagikan kepada peserta.

#### Demonstrasi dan Praktik Langsung

Tim mempraktikkan teknik-teknik pijat *common cold*, seperti gerakan *Sinus Line*, *Big Love*, *Butterfly*, *Chest Rain Drop*, *Back Circle*, dan lainnya. Ibu-ibu dan kader posyandu mengikuti gerakan secara langsung dengan bimbingan tim, untuk memastikan pemahaman dan keterampilan yang benar.

#### Evaluasi Hasil Edukasi (Post-test)

Setelah sesi praktik, peserta kembali mengisi kuesioner untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Evaluasi ini digunakan sebagai indikator keberhasilan kegiatan.

#### Sesi Tanya Jawab dan Testimoni

Kegiatan ditutup dengan sesi tanya jawab untuk memperjelas pemahaman peserta, serta pengumpulan testimoni mengenai manfaat kegiatan dan rencana penerapan pijat *common cold* di rumah masing-masing.

## Hasil dan Pembahasan

### Tahap 1 Perizinan

Tahap 1 ini yaitu melakukan perizinan kepada pihak Kader Posyandu Menur 3 untuk melakukan pengabdian masyarakat di posyandu tersebut, pertama menemui ketua kader, memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan untuk dilakukannya pengabdian di posyandu tersebut. Kedua melihat tempat untuk dilakukannya pengabdian ini dan menanyakan jumlah sasaran ibu balita yang dapat hadir saat kegiatan. Setelah dilakukannya penyampaian kegiatan yang akan dilakukan pihak kader posyandu mengizinkan untuk dilakukannya pengabdian masyarakat oleh mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo. Berikut foto saat melakukan perizinan :



Gambar 1 melakukan perizinan

### Tahap 2 Pelaksanaan

Kegiatan tahap 2 yaitu pelaksanaan kegiatan *massage common* yang dilakukan mulai pukul 16.30- 18.00 WITE. Ibu- ibu yang memiliki balita yang hadir di posyandu menyambut antusias kedatangan kami, kegiatan diikuti oleh 20 ibu balita. Sebelum di mulai penyampaian materi dan simulasi *massage common cold*, tim membagikan leaflet kepada ibu-ibu peserta posyandu yang hadir beserta kader posyandu Menur 3. Mereka duduk rapi melingkar sambil mendengarkan penjelasan dan memperhatikan simulasi *massage common cold* yang diperagakan oleh tim. Titik pijat dan gerakan terbagi : Pijat pada area

dada: Pijatan ringan pada area dada dapat membantu melepaskan ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah. Pijat pada area leher dan bahu: Pijatan pada area ini dapat membantu mengurangi nyeri dan ketegangan di daerah tersebut. Pijat pada area punggung atas: Pijatan ringan pada area punggung atas dapat membantu melancarkan pernapasan dan meningkatkan sirkulasi darah. Pijat pada area telapak kaki: Pijatan pada area telapak kaki dapat membantu merelaksasi seluruh tubuh dan meningkatkan sirkulasi darah.

Berdasarkan hasil penelitian dari Sutarmi (2014) Salah satu pijat sebagai therapy adalah common cold massage therapy sangat efektif untuk bayi atau anak yang menderita batuk pilek .

Berdasarkan penelitian dari Ni Made Ariska, Diah Pratiwi, Heru Subaris Kasjono, Siti Maimunah : Pengaruh pijat common cold terhadap gejala dan lama sembuh batuk pilek pada balita menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh pijat common cold terhadap gejala lama sembuh batuk pilek pada balita.

Berdasarkan hasil penelitian dari Ade Radita Putri, Diah Argarini, Rizqi Nursasmita Pengaruh *Commond Cold* Massage Terhadap Gejala *Commond Cold* Pada Anak Pra Sekolah di Kelurahan Cipedak Jakarta Selatan, hasil penelitian menunjukkan Ada pengaruh *commond cold massage* terhadap gejala *commond cold* pada anak pra sekolah di Kelurahan Cipedak Jakarta Selatan untuk mengurangi gejala batuk pilek

Gerakan massage common cold :

#### ***Sinus Line***

Dua jari telunjuk tangan ibu di kedua ujung hidung, gerakkan dengan lembut naik ke pangka hidung, turun lagi ke ujung hidung melewati tulang pipi dan sampai ke depan telinga..

#### ***Check Rain Drop***

Jari telunjuk dan jari tengah kanan dan kiri berada di tulang pipi bayi, tepuk-tepukkan dengan lembut

#### ***Big Love***

Kedua tangan ibu diletakkan di dada tengah bagian atas bayi, gerakkan tangan ke arah luar sampai ke dada bagian bawah membentuk tanda **LOVE** di dada bayi

#### ***Butterfly***

Letakkan kedua tangan ibu di dada bayi dengan posisi silang, gerakkan dengan lembut tangan kanan ke arah pundak kanan bayi lalu kembali ke posisi awal. Kemudian gerakkan dengan lembut tangan kiri ke arah pundak kiri bayi.

#### ***Toby Top Intercostal***

Letakkan jari telunjuk, jari tengah dan jari manis ibu kanan dan kiri di dada bagian atas bayi, lakukan pijatan lembut dari bagian tengah ke bagian luar dada bayi pada bagian sela-sela tulang dada bayi, lakukan dari atas sampai bawah tulang bayi.

#### ***Chest Rain Drop***

Letakkan jari telunjuk, jari tengah dan jari manis ibu kanan dan kiri di dada bagian atas bayi, kemudian tepuk-tepuk dengan lembut dari dada bagian atas ke dada bagian bawah bayi.

#### ***Back and Fort***

Letakkan kedua tangan ibu di atas punggung bayi, gerakkan dengan lembut menjauh dari tubuh bayi dengan gerakan maju mundur secara berlawanan.

#### ***Neck to bottom***

Tangan kanan ibu memegang pantat bayi, tangan kiri ibu mengusap dengan lembut dari bagian leher ke pantat bayi.

#### ***Sweeping Neck to Feet***

Tangan kanan ibu memegang pergelangan kaki bayi, tangan kiri ibu melakukan usapan lembut dari leher ke bagian kaki bayi.

#### ***Back Circle***

Jari telunjuk, jari tengah dan jari manis tangan kanan ibu melakukan pijatan lembut dengan gerakan sirkuler/ memutar di daerah punggung bayi.

***Back Rain Drop***

Jari telunjuk, jari tengah dan jari manis tangan kanan dan kiri ibu menepuk-nepuk dengan lembut punggung bayi dari atas ke bawah

***Pitching***

Jari jempol, jari telunjuk dan jari tengah tangan kanan dan kiri ibu berjalan di punggung bayi dari bawah ke atas seperti mencubit bayi.  
Semua gerakan dilakukan  $\pm$  6 kali.

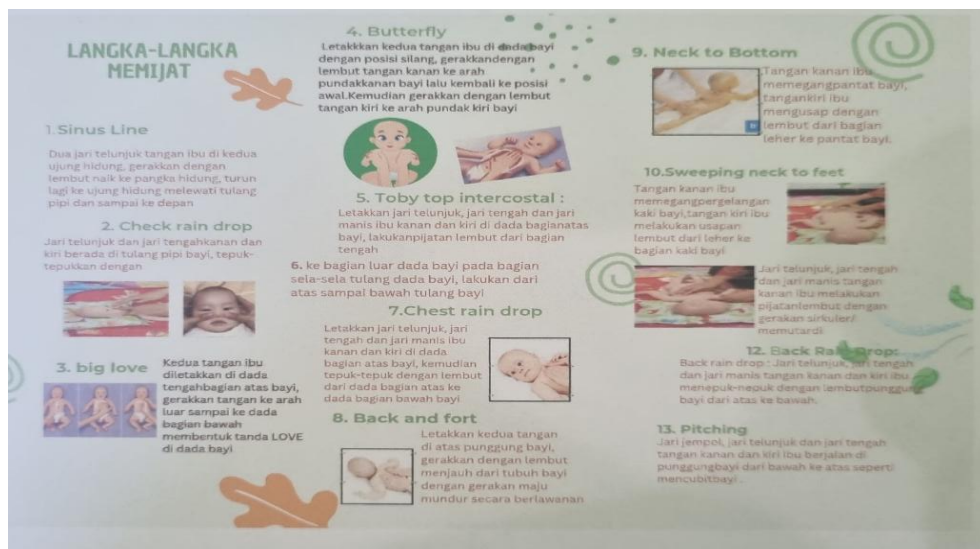
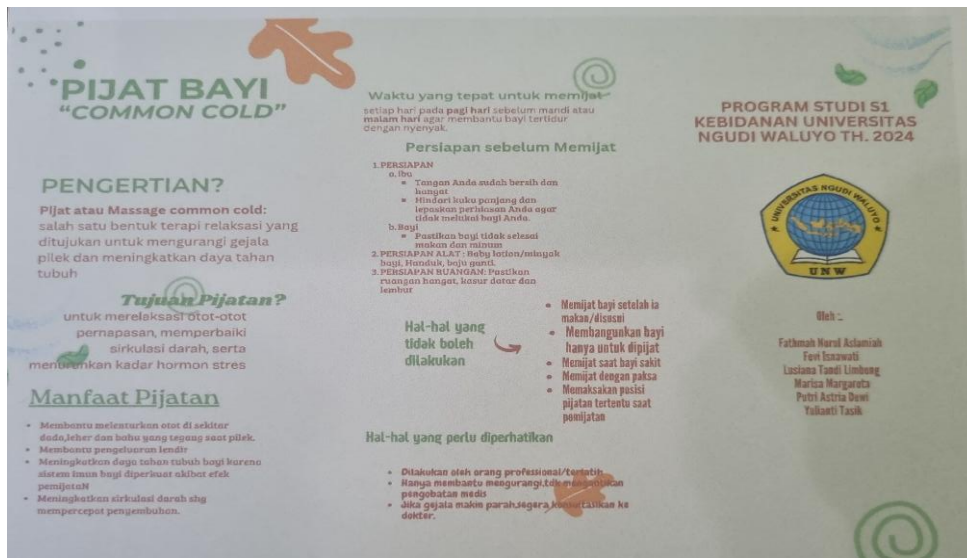
Berikut foto dokumentasi kegiatan pelaksanaan :



Gambar 1 Penyampaian Materi



Gambar 2. peragaan pijat *common cold* (simulasi)



Gambar 3 leaflet pijat *common cold*

### Tahap 3 Evaluasi

Kegiatan tahap 3 testimoni dari kader dan ibu-ibu peserta posyandu, terjadi tanya jawab yang aktif dari peserta posyandu, ibu-ibu merasa senang dengan kegiatan massage *common cold* karena menambah pengetahuan ibu-ibu dalam mengurangi gejala batuk pilek pada anaknya, dapat membuat anak-anak tidur lebih nyenyak dan meningkatkan sirkulasi

darah dan membantu relaksasi seluruh tubuh. Ibu -ibu peserta posyandu Menur 3 akan mencoba melakukan *massage common cold* ini pada anaknya bila batuk pilek dan akan membagi pengalamannya kepada yang lain.

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil memberikan edukasi terapi komplementer mengenai pijat common cold kepada kader posyandu dan ibu-ibu balita. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta terlihat dari hasil evaluasi, di mana saat tanya jawab para peserta aktif dan bisa memperagakan kembali gerakan yang di ajarkan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dan dapat membantu ibu-ibu dalam merawat anak mereka yang mengalami gejala common cold.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih untuk ketua Posyandu menur 3, Universitas Ngudi Waluyo, dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman teman mahasiswa yang telah membantu proses penelitian.

### **Daftar Pustaka**

- Darmadi. (2008). Infeksi Nosokomial: Problematika dan Pengendaliaanya. Salemba Medika.
- Diane, E. P., & Owen, H. (2011). The common cold and decongestant therapy, *Pediatrics in Review*,.
- Ida Sofiyanti, dkk. (2021). Booklet penatalaksanaan common cold pada anak dengan terapi herbal dan pijat common cold. Fakultas Kesehatan Ngudi Waluyo.
- Hirawati Pranoto, H., Cicilia Kale, C., Adhoat Aristiani, S., Choifin, F., & Ngudi Waluyo, U. (2022). Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Pijat Bayi untuk Menstimulasi Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 0-12 Bulan.
- Kulkarni et al. (2010). Massage and Touch Therapy in Neonates: The Current Evidencence. *Journal Indian Pediatrics*, 47.
- Maria Fitriah. (2018). Komunikasi pemasaran melalui desain visual.
- Ngastiyah. (2011). Perawatan Anak Sakit (2nd ed.). EGC.
- Sukijo Notoatmojo. (2012). Promosi Kesehatan dan ilmu Perilaku. Rineka Cipta.
- Sutarmi, Kusmini, & Nurul. (2018). Pediatric Massage Therapy. IHCA.
- Tiffany Field. (2019). Pediatric Massage Therapy Research: A Narrative Review. National Library of Medicine.
- Putri, A. R. (2024). Pengaruh Common Cold Massage Terhadap Gejala Common Cold Pada Anak Pra Sekolah Di Kelurahan Cipedak Jakarta Selatan. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*
- Ni Made Ariska, Diah Pratiwi, Heru Subaris Kasjono, Siti Maimunah (2024) : Pengaruh pijat common cold terhadap gejala dan lama sembuh batuk pilek pada balita