

Edukasi Pijat *Common Cold* dalam Mengatasi Gejala Batuk Pilek pada Bayi dan Balita

Rambu Anggi Hunga Meha¹, Nanda Azabi², Anasa Laila Wiradani³, Calista Desy R⁴, Finoria Vitoria⁵, Amandha Rassy D⁶, Rini Susanti⁷, Hapsari Windayanti⁸, Kartika Sari⁹, Widayati¹⁰

¹Prosi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, rambuangi418@gmail.com

²Prosi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, nndazaby02@gmail.com

³Prosi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, anasalailawrdn37@gmail.com

⁴Prosi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, rahmacalista77@gmail.com

⁵Prosi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, finoriavitoria@gmail.com

⁶Prosi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, amandhaviolinta@gmail.com

⁷Dosen S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, rinisusanti@unw.ac.id

⁸Dosen S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com

⁹Dosen S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, kartikanaka@gmail.com

¹⁰Dosen S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, widayati.alif@gmail.com

Korespondensi Email: nndazaby02@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2025-06-28

Published, 2025-07-04

Keywords: Common Cold Massage

Kata Kunci: Pijat Common Cold, Batuk Pilek.

Abstract

Common cold is a contagious disease that can be transmitted through air particles and is located in the respiratory tract. Transmission depends on the size of the particles (droplets) that carry the virus into the respiratory tract. The common cold virus can be transmitted through inhalation, direct contact, or indirect contact. A person exposed to an infectious dose of 10 viruses/droplets, 50% will suffer from common cold. Early symptoms include discomfort from the nose or throat. Then it starts with sneezing, runny nose, and feeling slightly sick. Sometimes followed by mild fever. The nose releases clear and watery fluid in the first few days. Then the nasal discharge becomes thicker, yellow-green in color. Usually, parents feel worried about cough, runny nose, and sore throat in children, especially when the child refuses to eat. This worry is caused because parents do not understand the pathophysiology of cough and cold and lack understanding of how to manage the disease. Besides pharmacological therapy, there is also complementary therapy, which is common cold massage. Massage has several positive effects such as weight gain,

better sleep patterns, improved neuromotor development, better emotional bonding, and reduced rates of nosocomial infections including common cold. The purpose of this community service is to increase mothers' knowledge about handling cough and cold in babies/toddlers using non-pharmacological therapy, which is common cold massage. Counseling was given to 24 mothers who had babies/toddlers in Kebon Kliwon Village, Bergas District. The first stage was finding respondents, mothers who have babies/toddlers because they are vulnerable to cough and cold. The second stage was conducting a pre-test about the mother's knowledge. The third stage was delivering materials and management of common cold massage. The fourth stage was post-test. The goal of this counseling is so that mothers are expected to be able to apply common cold massage at home.

Abstrak

Common cold merupakan penyakit menular yang dapat bertransmisi lewat partikel udara dan terletak di traktus respiratorius. Penularan bergantung pada ukuran partikel (droplet) yang membawa virus tersebut masuk ke dalam saluran nafas. Virus common cold dapat menular melalui inhalasi, kontak langsung ataupun kontak tidak langsung. Seseorang yang terserang dengan dosis infeksi 10 virus/droplet, 50% akan menderita common cold. Gejala awal berupa rasa tidak enak dari hidung atau tenggorokan. Kemudian mulai bersin-bersin, hidung meler dan merasa sakit ringan. Kadang disertai demam ringan. Hidung mengeluarkan cairan yang encer dan jernih pada hari-hari pertama. Selanjutnya sekret hidung menjadi lebih kental, berwarna kuning hijau. Umumnya orangtua akan merasa khawatir akan batuk, pilek dan radang tenggorokan pada anak-anak serta karena anak menolak makan. Kekhawatiran ini disebabkan karena para orangtua tidak memahami patofisiologi batuk pilek serta kurang memahami upaya untuk tatalaksana pada penyakit tersebut. Selain terapi farmakologis terdapat juga terapi komplementer yaitu pijat common cold. Pijat memiliki beberapa efek positif dalam hal penambahan berat badan, pola tidur yang lebih baik, peningkatan perkembangan neuromotorik, ikatan emosional yang lebih baik, penurunan tingkat infeksi nosokomial salah satunya common cold. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai penanganan batuk pilek pada bayi/balita menggunakan terapi non farmakologis yaitu dengan pijat common cold. Penyuluhan dilakukan kepada 24 ibu yang memiliki bayi/balita di Desa Kebon Kliwon Kecamatan Bergas. Tahap pertama adalah mencari responden edukasi ibu yang memiliki anak bayi/balita karena rentan terkena batuk pilek. Tahap kedua melakukan pre test tentang

pengetahuan ibu. Tahap ketiga pemaparan materi dan penatalaksanaan pijat common cold. Tahap ke empat post test. Tujuan dari penyuluhan ini agar ibu diharapkan dapat mengaplikasikan pijat common cold di rumah.

Pendahuluan

Angka kematian balita (AKB) di Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan angka kematian neonatus (AKN) sebesar 15 per 1000 kelahiran hidup, angka kematian balita (AKB) 24 per 1000 kelahiran hidup, dan AKBa 32 per 1000 kelahiran hidup. Meskipun demikian, AKN, AKB, dan AKBa diharapkan akan terus mengalami penurunan.

Intervensi-intervensi yang dapat mendukung kelangsungan hidup anak ditujukan untuk dapat menurunkan AKN menjadi 10 per 1000 kelahiran hidup dan AKB menjadi 16 per 1000 kelahiran hidup di tahun 2024. Sementara, sesuai dengan Target Pembangunan Berkelanjutan, AKBa diharapkan dapat mencapai angka 18,8 per 1000 kelahiran hidup di tahun 2030 (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data yang dilaporkan kepada Direktorat Kesehatan Keluarga pada tahun 2019, dari 29,322 kematian balita, 69% (20,244 kematian) diantaranya terjadi pada masa neonatus. Dari seluruh kematian neonatus yang dilaporkan, 80% (16,156 kematian) terjadi pada periode enam hari pertama kehidupan. Sementara, 21% (6,151 kematian) terjadi pada usia 29 hari–11 bulan dan 10% (2,927 kematian) terjadi pada usia 12–59 bulan.

Jumlah kematian balita menurut penyebab utamanya tahun 2019 di Indonesia, pneumonia 184 kasus, diare 127 kasus, demam 193 kasus, difteri 3 kasus dan penyakit lain-lainnya 1.735 kasus. Kunjungan puskesmas sebesar 40%-60% yaitu penyakit ISPA dan kunjungan rumah sakit sebesar 15%-30%. Salah satu negara berkembang dengan kasus ISPA yang tinggi adalah Indonesia Prevalensi ISPA tahun 2019 di Indonesia sekitar 9,3% kasus sudah terdiagnosis oleh dokter (Pratiwi, 2024).

Infeksi, sebagai faktor utama, menyebabkan tingginya tingkat kesakitan dan kematian, terutama di negara-negara berkembang, yang merupakan kondisi dipicu oleh mikroorganisme seperti bakteri, virus, dan fungi. Sebuah infeksi yang sering terjadi baik secara global maupun di Indonesia adalah common cold, yang juga dikenal sebagai Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA). Common cold merupakan infeksi utama pada nasofaring dan hidung yang sering disertai keluarnya cairan, dan cenderung banyak terjadi pada bayi dan anak-anak (Ngastiyah, 2014).

Pada dasarnya penyakit batuk dan pilek pada Bayi maupun Balita dapat disebabkan oleh banyak faktor. Sebagian besar penyebabnya adalah virus. Selain virus batuk dan pilek serta demam tidak saja dipengaruhi oleh virus tetapi dapat juga disebabkan oleh bakteri. Bagi kebanyakan orang, flu dianggap hal yang biasa dan akan sembuh dengan sendirinya dalam 1 atau 2 minggu. Namun bagi sebagian orang flu dapat membuat mereka sangat menderita, mereka yang dimaksud adalah bayi dan anak usia dibawah lima tahun. Pada bayi, balita dan anak, infeksi saluran nafas yaitu Common cold sangat berbahaya karena dapat mengganggu makan dan kadang-kadang menyebabkan infeksi saluran nafas bawah yang lebih akut apabila tidak ada perhatian khusus dari orang tua maupun bidan di masyarakat (Indrayani, 2019).

Common cold cenderung muncul dengan tingkat kejadian yang tinggi pada balita dan anak-anak. Gejala biasanya muncul dalam rentang waktu 1-3 hari setelah terinfeksi, dimulai dengan rasa tidak nyaman pada hidung atau tenggorokan. Selanjutnya, muncul bersin-bersin, hidung mengalami pembentukan lendir, dan terasa ringan sakit. Beberapa kasus dapat disertai demam ringan. Pada hari-hari awal, cairan yang dikeluarkan oleh hidung bersifat encer dan jernih, namun kemudian sekret hidung menjadi lebih kental dan berwarna kuning hijau. Salah satu cara untuk mengatasi batuk dan pilek adalah pijat (Baidah, 2024).

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat telah lama dilakukan hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia dan diwariskan

secara turun temurun. Pijat merupakan salah satu bentuk terapi yang bermanfaat dalam rangsangan syaraf motorik, merubah pola tidur yang buruk menjadi baik, membantu proses pencernaan dan memberikan ketenangan emosional, juga menyehatkan tubuh dan otot-ototnya. Pijat bayi juga bisa menghilangkan rasa sakit dan gejala penyakit lainnya (Nurhalimah, 2024). Salah satu jenis pijat adalah pijat common cold yang berguna untuk mengatasi ketidakefektifan bersihan jalan napas (Baidah, 2024).

Pijat common cold adalah salah satu pengobatan nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi gejala batuk dan pilek dengan menggunakan proses fisiologis. Melemaskan otot-otot pernapasan dan meningkatkan sirkulasi darah adalah tujuan dari pijat flu biasa. Pijat common cold merupakan pengobatan yang aman dan sangat efektif untuk bayi baru lahir atau anak-anak yang sedang pilek dan batuk (Putri, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian Yanti (2022) menunjukkan bahwa pijat batuk pilek durasi selama 5-10 menit dalam 3 kali kunjungan yang dilakukan pada pagi dan sore hari diperoleh hasil bahwa batuk dan pilek membaik. Didukung hasil penelitian Yulianti (2021) menunjukkan bahwa terapi pijat batuk pilek durasi selama 5-10 menit, 3 kali kunjungan yang dilakukan pada sore hari diperoleh hasil bahwa batuk membaik dan pilek belum berkurang.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka tim pengabdian masyarakat menawarkan solusi untuk mengatasi permasalahan common cold dengan non-farmakologis yaitu tatalaksana pijat common cold agar dapat membantu orang tua dalam mengatasi common cold pada bayi/balita. Solusi yang ditawarkan kepada responden adalah dengan penyuluhan dan edukasi tatalaksana pijat common cold dalam upaya untuk mengatasi batuk pilek pada bayi/balita.

Metode

Pelaksanaan kegiatan PKM ini dengan melakukan Pendidikan Kesehatan. Sasaran kegiatan adalah orangtua balita dengan jumlah keseluruhan adalah 24 peserta. Proses persiapan sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan meliputi observasi dan persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi melalui posttest. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal dan mengurus perijinan untuk pengambilan data serta mengumpulkan informasi terkait permasalahan yang dihadapi mitra.

Selain itu pelaksana juga menjalin kerjasama dengan tokoh masyarakat setempat untuk membangun hubungan yang erat. Setelah itu, pelaksana mempersiapkan peralatan serta penadatangan kontrak waktu pelaksanaan PKM. Tahap kedua yaitu pelaksanaan dimana dilakukan Pendidikan Kesehatan sebanyak 2 kali pertemuan. Langkah awal sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan yaitu mengidentifikasi tingkat pengetahuan kader dan ibu tentang ISPA dan pijat common cold dengan memberikan pre test. Kemudian dilanjutkan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi yang didukung dengan media berupa power point serta leaflet mengenai materi tentang ISPA dan pijat common cold.

Dengan demikian, kedua metode tersebut memungkinkan penyampaian informasi secara menyeluruh dan peserta dapat melihat secara langsung suatu tindakan serta meningkatkan pemahaman orangtua melalui praktek secara langsung. Media pendukung dengan leaflet yang dibagikan kepada peserta di akhir sesi setelah pelaksanaan penyuluhan berakhir. Tahap terakhir yaitu evaluasi untuk menilai pengetahuan orangtua setelah dilakukannya Pendidikan Kesehatan menggunakan instrument yang sama yaitu kuesioner post test. Tahap ini dilakukan diskusi dan tanya jawab mengenai informasi yang sudah dibahas sebelumnya.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah kami lakukan sebagai mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo yaitu dengan memberikan penyuluhan mengenai pijat common

cold untuk mengatasi gejala batuk pilek pada bayi dan balita di desa Kebon Kliwon Bergas Kidul yang telah dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2025 dengan sepenuhnya.

Tahap 1: Persiapan Kegiatan

Kegiatan persiapan diawali dengan menentukan sasaran edukasi di lingkungan Bergas desa Kebon kliwon yaitu ibu yang memiliki bayi/balita. Berdasarkan data dan hasil penelusuran didapatkan 24 ibu yang memiliki bayi/balita yang bersedia untuk mengikuti kegiatan pengabdian. Beberapa ibu balita pernah mengalami kekhawatiran saat anaknya terkena batuk pilek. Banyak ibu yang kurang memahami tentang common cold dan cara mengatasinya.

Tahap 2: Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang common cold dan Praktik Teknik Pijat Common Cold oleh tim penyuluh

Kegiatan pada tahap kedua ini adalah pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang common cold dan praktik teknik pijat common cold oleh tim penyuluh. Pada saat proses penyuluhan disampaikan terlebih dahulu susunan acara kegiatan kemudian menyampaikan tujuan dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini yaitu supaya meningkatkan pengetahuan ibu bayi/balita dalam mengatasi gejala batuk pilek dengan pijat common cold. Sebelum kegiatan penyampaian materi oleh tim, diberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan awal ibu tentang common cold. Kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi penyuluhan tentang pengertian common cold, tujuan common cold, manfaat common cold, indikasi dan kontraindikasi common cold, dan langkah-langkah pijat common cold. Penyuluhan menurut gondoyowono (2011) adalah suatu penerangan yang menekankan pada suatu objek tertentu dan hasil yang diharapkan adalah suatu perubahan perilaku individu atau sekelompok orang

Kegiatan ini dilakukan di salah satu posyandu yang berada di daerah kebon kliwon dengan tujuan agar ibu dapat memahami tentang pemijatan common cold serta dapat mengaplikasikan pijat common cold untuk mengatasi batuk pilek pada bayi/balita. Selanjutnya praktik teknik pijat common cold lebih lanjut disampaikan oleh tim penyuluh. Semua peserta memperhatikan setiap gerakan teknik pijat common cold agar dapat memahami serta dapat mencoba mengaplikasikannya. Beberapa ibu yang memiliki bayi/balita bersedia melakukan terapi pijat common cold di rumah. Selama kegiatan berlangsung, ibu-ibu memperhatikan materi yang disampaikan oleh tim dengan cukup antusias. Media yang digunakan dalam pengabdian ini adalah berbentuk booklet yang dimana dalam booklet tersebut terdapat pengertian common cold, tanda gejala common cold, tujuan common cold, manfaat common cold serta prosedur dalam pemijatan common cold.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang common cold

Tahap 3: Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini dilakukan dengan pengumpulan data pre test, post test pada peserta mengenai pelatihan pijat bayi common cold dan cara pemijatannya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui seberapa paham peserta dengan materi pelatihan pijat

common cold pada bayi yang telah disampaikan. Dari hasil pengumpulan data pre test (sebelum dilakukan pelatihan kegiatan pijat bayi common cold) diperoleh data

Tabel 1. Pengetahuan Ibu tentang pijat common cold sebagai Upaya Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi dan Balita (Pre Test)

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	11	46%
Cukup	7	29%
Kurang	6	25%
Jumlah	24	100%

Berdasarkan tabel (1) tentang pengetahuan ibu tentang Pijat Common Cold sebelum diberikan penyuluhan dilakukan pre test sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 11 (46%) , cukup sebanyak 7 (29%) dan kurang sebanyak 6 (25%). Dari hasil pre test tersebut pengetahuan tentang Pijat Common Cold sebagai upaya mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita masih perlu ditingkatkan lagi karena ibu sangat berperan penting dalam mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita. Langkah selanjutnya dilakukan penyuluhan tentang Pijat Common Cold sebagai upaya mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita.

Setelah pre test selesai diisi dan dikumpulkan tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan dan demonstrasi pada ibu tentang Pijat common cold sebagai upaya mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita Setelah penyuluhan dan demonstrasi selesai dilakukan, diteruskan dengan sesi tanya jawab, kegiatan dilanjutkan dengan membagikan lembaran uji post test kepada ibu, pembagian post test bertujuan untuk mengetahui lagi bagaimana wawasan dan pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan, apakah ibu-ibu dapat menjawab soal test dengan lebih baik lagi atau bahkan tetap sama dengan sebelum diberikan materi atau penyuluhan dengan kata lain post test bertujuan untuk mengetahui adakah perubahan dari pengetahuan ibu-ibu dengan diadakannya penyuluhan pengabdian masyarakat ini. Kemudian dilakukan penutupan kegiatan penyuluhan pada saat itu.

Tabel 2. Pengetahuan Ibu tentang Pijat common cold Upaya Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi dan Balita (Post Test)

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	24	100%
Cukup	0	0%
Kurang	0	0%
Jumlah	24	100%

Berdasarkan tabel (2) tentang pengetahuan ibu tentang Pijat Common Cold setelah diberikan penyuluhan dilakukan post test seluruh ibu berpengetahuan baik sebanyak 24 (100%). Ini menunjukkan keberhasilan peningkatan yang signifikan atas pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan tentang pijat common cold untuk mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita Pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Menurut (Notoatmodjo, S. 2015) menjelaskan bahwa setelah manusia mendapatkan informasi atau pelatihan maka akan diolah lebih lanjut dengan memikirkan, mengolah, mempertanyakan, menggolongkan, dan merefleksikan. Pengetahuan ibu yang mengalami peningkatan setelah dilakukan penyuluhan dapat direfleksikan dengan sikap yang mendukung pijat common cold sebagai salah satu upaya dalam mengatasi batuk pilek pada anak (Rasiman, 2020). Hasil dari pengabdian ini sejalan dengan pengabdian yang juga dilakukan oleh De Carvalho et al., (2021) dimana ibu-ibu sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan tentang pijat common cold, informasi yang diberikan

bermanfaat dan langsung diterapkan ke anak sehingga mampu mengatasi gejala batuk pilek. Dari hasil post tes tersebut yang didapatkan bahwa ada perubahan atau peningkatan nilai terendah menjadi 68 dan tertingginya menjadi 100, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikannya informasi mengenai pendidikan kesehatan batuk pilek dan pijat common cold dalam upaya mengatasi batuk pilek. Konsep dasar yang dikemukakan oleh Azmi dalam Baidah et al., (2024) mengatakan bahwa pendidikan adalah suatu proses belajar. Hal ini berarti di dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik, dan lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat (Afifah, 2022). Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk mempengaruhi atau mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, agar melaksanakan perilaku hidup sehat, sedangkan secara operasional, pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan untuk memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Bintoro Widodo, 2014).



Gambar 2. Demonstrasi common cold

Tujuan dari pendidikan kesehatan adalah mengaplikasikan atau menerapkan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Bintoro Widodo, 2014). Maka dari itu dengan adanya pendidikan kesehatan ini diharapkan memberi kesan yang kuat sehingga para peserta penyuluhan bisa mempraktikkan sendiri di rumah.

Bagian hasil dan pembahasan pada artikel penelitian menjelaskan dan menguraikan tentang hasil dengan deskripsi yang jelas dan didukung oleh tabel, gambar, grafik, hasil terintegrasi dengan pembahasan. Pembahasan harus dapat mengungkapkan dan menjelaskan tentang hasil yang diperoleh dengan memanfaatkan acuan yang ada. Dalam menjelaskan detail subjek yang dibahas atau penjabaran dari ulasan, tidak mengulangi ulasan, bagaimana tinjauan pustaka yang dilaporkan dapat memecahkan masalah, serta perbedaan dan kesamaan-kesamaan dengan studi sebelumnya.

Bagian hasil dan pembahasan pada artikel pengabdian menjelaskan dan menguraikan tentang hasil dengan deskripsi yang jelas dan didukung oleh ilustrasi gambar diagram dan sejenisnya. Pembahasan harus dapat mengungkapkan dan menjelaskan tentang hasil yang diperoleh dengan memanfaatkan acuan yang ada.

Bagian hasil dan pembahasan pada telaah literatur berisi resume hasil penelitian yang akan ditelaah. Pembahasan mencakup hal-hal sebagai berikut : membandingkan atau mencari persamaan antar satu literatur dengan literatur yang lain, mencari perbedaan antar penelitian, mengungkapkan kekurangan pada penelitian terdahulu, membuat sebuah kesimpulan berdasarkan analisis terhadap lebih dari satu teori

atau penelitian terdahulu, serta mendeskripsikan kembali informasi yang didapat dari sumber pustaka dengan Bahasa kita sendiri.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi pijat common cold kepada ibu yang memiliki bayi dan balita di Desa Kebon Kliwon, Kecamatan Bergas, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mereka mengenai penanganan batuk pilek secara non-farmakologis. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 46% peserta memiliki pengetahuan yang baik tentang pijat common cold. Namun setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan menjadi 100% peserta memiliki pengetahuan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis ceramah, demonstrasi, dan media leaflet mampu meningkatkan pemahaman masyarakat secara efektif. Pijat common cold sebagai terapi komplementer terbukti menjadi solusi yang aman, mudah diterapkan, dan bermanfaat untuk mengurangi gejala batuk pilek pada anak. Kegiatan edukasi serupa sebaiknya dilakukan secara berkala di berbagai wilayah yang memiliki angka kejadian ISPA tinggi pada bayi dan balita untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua. Ibu yang telah mendapatkan penyuluhan diharapkan dapat menjadi agen perubahan di lingkungannya dengan berbagi informasi dan pengalaman kepada ibu lainnya. Diperlukan penelitian lanjutan untuk mengukur efektivitas pijat common cold dalam aspek klinis seperti durasi penyembuhan, frekuensi kekambuhan, dan pengaruh terhadap kualitas hidup anak secara menyeluruh. Kesimpulan dan saran yang disusun telah menggambarkan tingkat ketercapaian kegiatan edukasi pijat common cold secara menyeluruh. Terdapat kesesuaian antara permasalahan yang dihadapi masyarakat dan metode penyuluhan yang digunakan, yang terbukti meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Dampak dari kegiatan ini dirasakan langsung oleh para ibu, yang kini mampu menerapkan pijat common cold di rumah sebagai upaya penanganan awal batuk pilek. Untuk ke depannya, disarankan adanya perluasan cakupan edukasi serta penelitian lanjutan mengenai efektivitas klinis terapi pijat ini.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo atas dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Pemerintah Desa Kebon Kliwon dan seluruh kader posyandu yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan. Tak lupa, kami berterima kasih kepada para ibu peserta yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam seluruh rangkaian kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Afifah. (2022). *Pendidikan kesehatan untuk keluarga dan masyarakat*. Yogyakarta: Deepublish.
- Baidah, R. (2024). *Pijat sebagai terapi komplementer pada balita dengan ISPA*. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 9(1), 45–52.
- Bintoro Widodo. (2014). *Pendidikan kesehatan: Konsep dan aplikasi*. Jakarta: EGC.
- De Carvalho, R., Silva, M. L., & Santos, P. R. (2021). Effectiveness of massage therapy for treating respiratory disorders in children: A systematic review. *Journal of Pediatric Nursing*, 56, 12–19. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.10.002>
- Gondoyoewono, M. (2011). *Penyuluhan kesehatan masyarakat*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Indrayani. (2019). *Pentingnya peran ibu dalam penanganan batuk pilek pada anak*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Anak*, 4(2), 31–38.
- Ngastiyah. (2014). *Perawatan anak sakit*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2015). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhalimah. (2024). *Efektivitas pijat bayi terhadap pertumbuhan dan perkembangan*. *Jurnal Keperawatan Anak*, 6(1), 23–30.

- Pratiwi. (2024). *Prevalensi ISPA pada anak di Indonesia*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(1), 15–20.
- Putri. (2024). *Pijat common cold sebagai alternatif pengobatan nonfarmakologis pada balita*. Jurnal Terapi Komplementer, 7(2), 66–73.
- Rasiman. (2020). *Hubungan pengetahuan ibu dengan penerapan pijat bayi*. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 20–26.
- Yanti. (2022). Pengaruh pijat batuk pilek terhadap penurunan gejala pada balita. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(2), 89–95.
- Yulianti. (2021). Efektivitas terapi pijat pada bayi dengan batuk pilek. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(1), 50–57.