

## Peningkatan Pengetahuan Orang Tua Tentang Pijat *Common Cold* untuk Meredakan Batuk Pilek pada Anak Balita

Eni Tri Sudarman<sup>1</sup>, Ari Widyaningsih<sup>2</sup>, Umi Suci Purnama Sari<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Prodi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, enisudarman106@gmail.com

<sup>2</sup> Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

<sup>3</sup> Prodi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, widyaningsihari89@gmail.com

Korespondensi Email : enisudarman106@gmail.com

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2025-12-09*

*Accepted, 2025-12-28*

*Published, 2025-12-30*

---

*Keywords: Massage for Common Cold, Cough and Cold, Toddlers*

**Kata Kunci:**  
Pijat *Common Cold*,  
Batuk Pilek, Balita

---

### Abstract

*Coughs and colds are common in toddlers, as their immune systems are not yet fully developed, making them highly susceptible to viruses. Parents perception that coughs and colds are a normal occurrence in toddlers leads to less prompt and appropriate treatment. Common cold massage therapy can be performed independently by mothers. Many mothers do not know how to massage a baby with a common cold. This community service activity was conducted at the Integrated Health Service Post (Posyandu) in Selumit Village, Pantai, Central Tarakan, to increase mothers' knowledge and skills about coughs and colds, which can be treated not only pharmacologically but also non-pharmacologically, namely through common cold therapy. Participants in this activity were 11 mothers with babies/toddlers at the Integrated Health Service Post (Posyandu) in Selumit Village, Pantai, Central Tarakan, totaling 11 people. The methods used were lectures, discussions, and demonstrations. The evaluation results showed an increase in mothers knowledge about common cold massage. It is hoped that mothers can practice baby massage when their babies/toddlers experience a common cold. Therefore, it is recommended that mothers with toddlers who are experiencing coughs and colds can provide cough and cold therapy to their children.*

### Abstrak

Masalah batuk pilek pada balita sering dijumpai, dikarenakan sistem imun balita yang masih belum terbentuk sempurna, sehingga sangat rentan terjangkit virus. Persepsi orangtua tentang batuk pilek adalah hal yang wajar terjadi pada balit menyebabkan penanganan kurang cepat dan tepat terhadap batuk pilek. Pijat common cold terapi pijat dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu. Banyak ibu yang tidak mengetahui cara pijat bayi common cold. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Posyandu Desa Selumit Pantai Tarakan Tengah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang batuk pilek yang bisa di obati tidak hanya dengan cara farmakologi tetapi juga non farmakologi yaitu dengan

cara terapi common cold. Peserta kegiatan ini adalah ibu yang mempunyai bayi/balita di Posyandu Desa Selumit Pantai Tarakan Tengah sejumlah 11 orang. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan para ibu tentang pijat common cold. Diharapkan ibu dapat mempraktikkan pijat bayi saat bayi/balitanya mengalami common cold. Sehingga disarankan kepada ibu yang memiliki balita dan sedang mengalami batuk pilek untuk bisa melakukan pijat batuk pilek pada anak.

---

## Pendahuluan

Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) atau *common cold* pada balita merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, dengan prevalensi tinggi terutama di negara berkembang termasuk Indonesia (Bria *et al.*, 2022). Di dunia, ISPA adalah salah satu penyakit infeksi yang paling sering menyerang anak balita karena sistem imun mereka yang belum sempurna. Menurut berbagai jurnal dan laporan penelitian terkini, ISPA menempati posisi teratas sebagai penyebab morbiditas dan kematian pada balita, yang menimbulkan beban kesehatan masyarakat yang besar (Salafas dan Afriyani, 2023).

Secara global, data WHO menunjukkan bahwa ISPA merupakan salah satu penyebab utama kematian balita, terutama di negara berkembang, dengan insiden pada balita mencapai angka tinggi, contohnya tingkat kejadian ISPA di bawah usia 5 tahun global mencapai sekitar 300.532 per 100.000 orang, dan di negara berkembang angka kematian balita akibat ISPA bisa lebih dari 40 per 1.000 kelahiran hidup (*World Health Organization*, 2023). Sementara itu, di Indonesia prevalensi ISPA pada balita cukup tinggi dan bervariasi menurut sumber dan waktu. Beberapa data menunjukkan prevalensi ISPA balita Indonesia pada kisaran 12,8% - 25,8%, dengan kecenderungan peningkatan dari 13,7% pada tahun 2018 menjadi 35,7% pada 2023 menurut beberapa studi dan data kementerian kesehatan. Data lain menunjukkan prevalensi sekitar 17,9% hingga 20,06% di beberapa wilayah (Agnesia, Nurhanifah and Maharani, 2025). Angka ini lebih tinggi dibandingkan rata-rata global pada beberapa survei, menandakan ISPA sebagai masalah kesehatan utama dengan faktor risiko antara lain imunisasi yang kurang lengkap, lingkungan rumah yang kurang sehat, dan asupan gizi yang rendah (Kemenkes RI, 2023).

ISPA juga masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di Asia Tenggara, dengan Indonesia menempati posisi pertama dalam jumlah kematian terkait ISPA. Meskipun prevalensi ISPA di Indonesia mengalami fluktuasi, ISPA masih termasuk sepuluh penyakit terbanyak yang terjadi di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan penurunan prevalensi dari 25% pada tahun 2023 menjadi 9,3% pada tahun 2024. Namun, angka ini kembali meningkat secara drastis menjadi 23,5% pada tahun 2023. Kelompok usia balita (1-4 tahun) tetap menjadi yang paling rentan, dengan prevalensi ISPA yang berfluktuasi dari 25,8% pada tahun 2022, turun menjadi 13,7% pada tahun 2023, kemudian melonjak kembali menjadi 35,7% pada tahun 2024. Pola ini menggambarkan pentingnya upaya berkelanjutan dalam penanganan ISPA, terutama di kalangan anak-anak (Dinkes Kalimantan Utara, 2020).

Dampak ISPA pada balita juga terlihat dari tingginya angka rawat inap di sebuah rumah sakit rujukan nasional yang menunjukkan bahwa ISPA menyebabkan sekitar 30-40% dari total rawat inap anak, dengan rata-rata lama perawatan 5-7 hari (Wahyuningsih *et al.*, 2025). Hal ini tidak hanya membebani sistem kesehatan tetapi juga berdampak pada ekonomi keluarga. Diperkirakan biaya perawatan ISPA pada balita dapat mencapai 10-15% dari pendapatan bulanan rata-rata keluarga Indonesia. Dengan prevalensi ISPA yang tinggi dan tren yang terus meningkat, diperlukan upaya yang komprehensif untuk menanggulangi penyakit ini pada balita (Herliawati *et al.*, 2025). Tingginya prevalensi ISPA pada balita di

Indonesia, membawa dampak yang signifikan terhadap angka morbiditas dan mortalitas kelompok ini. Menurut data Kementerian Kesehatan RI (2023), ISPA khususnya pneumonia menyumbang 740.180 (14%) dari data total mortalitas balita di Indonesia, menjadikannya salah satu penyebab utama kematian pada kelompok usia ini. Selain itu, ISPA yang berulang pada balita dapat memiliki dampak signifikan terhadap tumbuh kembang balita sehingga balita mengalami keterlambatan dalam perkembangan fisik dan kognitif (Sariyani *et al.*, 2024).

*Common cold* menurut definisi dari *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE) adalah infeksi saluran pernapasan atas yang ringan dan bersifat *self-limited*, biasanya disebabkan oleh berbagai jenis virus, terutama rhinovirus. Penyakit ini ditandai dengan gejala seperti hidung tersumbat, bersin, sakit tenggorokan, batuk ringan, dan demam ringan (Nurjanah *et al.*, 2020). *Common cold* umumnya berlangsung beberapa hari dan dapat sembuh dengan sendirinya tanpa pengobatan khusus selain mengatasi gejala yang muncul. *Common cold* sebagai infeksi virus pada saluran pernapasan atas yang paling sering disebabkan oleh *rhinovirus*, dengan gejala umum berupa pilek, batuk, bersin, sakit tenggorokan, dan demam ringan. Penularannya terjadi melalui udara dari bersin atau batuk, kontak langsung dengan orang yang terinfeksi, atau menyentuh benda yang terkontaminasi virus. *Common cold* berbeda dengan influenza yang biasanya gejalanya lebih berat dan dapat menyebabkan komplikasi serius (Khasanah, Cahyaningrum and Wirakhmi, 2024).

Masalah ISPA pada balita ini penting untuk mendapatkan perhatian khusus melalui program pencegahan dan pengobatan terpadu, termasuk pemberdayaan orang tua melalui penyuluhan teknik pijat *common cold* yang dapat membantu meredakan gejala batuk dan pilek secara alami dan aman di desa-desa yang akses kesehatan formalnya terbatas. Salah satu penelitian yang relevan menyatakan bahwa pijat bayi menggunakan teknik *common cold massage* dapat meredakan gejala batuk dan pilek, serta mempercepat pemulihan bayi dari infeksi saluran pernapasan atas. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan gejala dari kategori berat menjadi moderat dan durasi penyembuhan yang lebih singkat setelah dilakukan pijat *common cold* secara rutin selama 15 menit. Penelitian tersebut juga melaporkan nilai signifikansi ( $p=0,000$ ) yang mengindikasikan efek yang nyata dari pijat terhadap perbaikan kondisi bayi (Agnesia, Nurhanifah and Maharani, 2025).

Penelitian lain menyebutkan pijat bayi mempercepat pemulihan batuk dan pilek melalui mekanisme stimulasi saraf parasimpatis, pelepasan hormon relaksasi, serta peningkatan sirkulasi limfatik dan respirasi. Intervensi ini terbukti efektif secara statistik dengan nilai *Pearson Chi-Square* sebesar 17,729 dan  $p<0,001$ . Terapi pijat ini dapat diterapkan sebagai terapi komplementer yang aman, ekonomis, dan praktis dalam pelayanan kesehatan anak untuk mempercepat penyembuhan batuk pilek (Maesarah, Wardojo and Suharto, 2024). Metode pijat *common cold* yang efektif untuk bayi usia 0-12 bulan meliputi beberapa gerakan khusus yang dirancang untuk meredakan gejala batuk dan pilek pada bayi dengan aman dan lembut. Berdasarkan penelitian dan pedoman terapi pijat bayi, teknik pijat ini dilakukan dengan tekanan usapan yang lembut dan perhatian khusus pada area dada, punggung, leher, dan wajah bayi. Teknik pijat ini dilakukan selama sekitar 15 menit dengan pengulangan beberapa kali usapan per gerakan. Penggunaan minyak hangat seperti oleum cajuput atau *lavender oil* yang sudah diencerkan juga sering dianjurkan agar pijatan lebih nyaman dan manfaatnya maksimal. Posisi bayi yang nyaman, biasanya tidur miring atau telungkup saat pijat punggung, turut mendukung efektivitas terapi ini. Hal terpenting dalam melakukan pijat *common cold* pada bayi adalah tekanan harus sangat lembut agar tidak melukai bayi, dan jika bayi menunjukkan ketidaknyamanan, pijat harus dihentikan. Kegiatan pijat ini sangat dianjurkan sebagai terapi komplementer yang aman untuk membantu meredakan batuk pilek dan mempercepat pemulihan bayi (Riyanti and Haque, 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Puskesmas Kelurahan Selumit Pantai Kecamatan Tarakan Tengah terdapat 25 bayi per bulan yang mengalami *common cold* dan

6 bayi mengalami pneumonia. Terapi pijat ini efektif untuk bayi yang mengalami *common cold*. Namun demikian, masih banyak ibu yang belum memiliki pengetahuan mengenai pijat *common cold*. Padahal, sebagai sosok yang paling dekat dengan bayi, ibu seharusnya menjadi pihak yang memperoleh komunikasi, informasi, dan edukasi terkait teknik pijat *common cold*, agar dapat menerapkan terapi tersebut kepada bayinya yang sedang mengalami *common cold*. Literatur penelitian menjelaskan pemberian edukasi dapat merubah perilaku seseorang menjadi lebih baik. Pemberian edukasi dapat menambah pengetahuan bagi seseorang yang belum paham atau mengerti mengenai sesuatu hal.

Permasalahan mitra yang dialami yaitu kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu tentang penyakit batuk pilek yang diderita oleh bayi atau anaknya dengan menggunakan terapi komplementer. Kebanyakan ibu menganggap batuk pilek adalah hal yang sepele dan biasanya para ibu mengantisipasi masalah tersebut dengan minum obat batuk pilek. Sehingga dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, penuh harapan kami agar ibu bisa melakukan upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi dengan pijat bayi untuk mencegah penyakit ringan yang sering dialami pada bayi/balita di Kelurahan Selumit Pantai Kecamatan Tarakan Tengah.

Masalah yang diangkat pada pengabdian masyarakat ini adalah pengetahuan dan keterampilan ibu yang mempunyai bayi/balita tentang *massage common cold* untuk mengatasi penyakit ringan terutama batuk dan pilek atau *common cold*. Orang tua cenderung langsung membawa anaknya periksa ke dokter dan memberi obat. Target pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu—ibu yang mempunyai bayi/balita tentang *massage common cold*. Jenis luaran yang akan dihasilkan sesuai dengan rencana kegiatan adalah menggalakkan *baby massage* pada bayi dan balita untuk meningkatkan imunitas di Desa Selumit Pantai Kecamatan Tarakan Tengah.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 03 November 2025 di posyandu bayi dan balita kelurahan Selumit Pantai. Jumlah ibu balita yang hadir sebanyak 11 orang. Kegiatan dimulai dengan pendaftaran ibu dan bayi/balita yang akan mengikuti kegiatan.

Metode pelaksanaan pada pengabdian masyarakat ini dengan melakukan diskusi tanya jawab mengenai permasalahan batuk pilek yang telah disampaikan. Kegiatan dilanjutkan dengan praktik pemberian pijat batuk pilek pada balita. Metode ini merupakan salah satu pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra program yang telah disepakati bersama dengan menggunakan pendekatan survei yaitu pengumpulan data. Pengumpulan data dengan pretest dan posttest ini digunakan pada saat dilaksanakannya pendidikan kesehatan pijat *common cold* maupun pada akhir pendidikan kesehatan pijat bayi *common cold* untuk mengetahui seberapa paham peserta terkait materi pendidikan kesehatan yang disampaikan. Alat peraga yang digunakan pada pelatihan pijat bayi *common cold* ini berupa *phantom* bayi, *baby oil*, *leaflet* pijat bayi *common cold*, video pijat *common cold*, LCD dan laptop. Kegiatan *baby massage* dilakukan secara rutin oleh orang tua di rumah dan dimonitoring dan evaluasi setiap satu bulan sekali bersamaan dengan kegiatan posyandu. Setelah orang tua mendapatkan penjelasan terkait *baby massage*, kemudian orang tua akan diberikan pelatihan teknik *baby massage common cold* yang selanjutnya diharapkan orang tua *baby massage* di rumah secara mandiri sehari sebelum bayi mandi pada pagi hari. Kegiatan ini dilaksanakan secara berkesinambungan selama 1 hari. Menurut analisis data yang digunakan, adalah analisis data kualitatif dan statistik deskriptif.

### **Persiapan Kegiatan**

Kegiatan persiapan diawali dengan melakukan perizinan dilakukan untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang akan

dilakukan. Perizinan adalah salah satu bentuk pelaksanaan fungsi pengaturan dan bersifat pengendalian yang dimiliki oleh pemerintah terhadap kegiatan – kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat. Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan perizinan kepada Bidan desa Selumit Pantai. Kegiatan yang dilakukan adalah dengan menyampaikan kegiatan dan manfaat program pengabdian masyarakat untuk mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita di Desa Selumit Pantai, sasaran primer dalam kegiatan ini adalah ibu yang memiliki bayi/balita. Pendidikan dan pelatihan tentang pijat *common cold* yang bertujuan untuk mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita.

### **Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan penyampaian materi mengenai pijat batuk pilek pada bayi. Materi yang disampaikan sebelum kegiatan pemijatan peserta. Pengertian batuk pilek, Penyebab batuk pilek pada anak, penatalaksanaan batuk pilek pada anak bisa berupa pemberian obat dan juga bisa dilakukan pemijatan batuk pilek pada anak. Setelah pemateri menyampaikan materi mengenai pijat batuk pilek, selanjutnya tim pelaksana kegiatan mendemonstrasikan pelaksanaan pijat batuk pilek pada balita. Tahapan pijat bayi batuk pilek pada anak di kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu : 1. Melakukan gerakan *toward bridge nose* dan *under the cheek bone*, 2. Melakukan gerakan *cheek rain drop*, 3. Melakukan gerakan *open book*, 4. Melakukan gerakan *butterfly*, 5. Melakukan gerakan *toby top intercosta*, 6. Melakukan gerakan *chest rain drop*, 7. Memposisikan bayi telungkup, 8. Melakukan gerakan *back and forth*, 9. Melakukan gerakan *sweeping neck to bottom*, 10. Melakukan gerakan *sweeping neck to feet*, 11. Melakukan gerakan *back circle*, 12. Melakukan gerakan *back rain drop*, 13. Melakukan gerakan *pitching*.

Setelah pemateri mendemonstrasikan cara untuk melakukan pijat batuk pilek pada balita, masing-masing peserta kegiatan pengabdian masyarakat diminta untuk melakukan praktik pijat batuk pilek pada balita. Pada tahapan praktik pijat batuk pilek setiap peserta sebanyak 11 peserta didampingi dosen dan mahasiswi kebidanan, semua peserta dibimbing sampai ibu bisa melakukan pemijatan sendiri pada anaknya. Jika ibu masih belum bisa kita ulang sampai ibu yang memiliki balita bisa melakukan pemijatan sendiri di rumah.

### **Evaluasi**

Pada tahap evaluasi ini dilakukan pengumpulan data pretest, posttest dan diskusi/tanya jawab pada peserta mengenai pelatihan pijat bayi *common cold* dan cara pemijatannya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui seberapa paham peserta dengan materi pelatihan pijat bayi *common cold* yang telah disampaikan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat pelatihan dan Pendidikan pijat bayi *common cold* dalam upaya mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita di posyandu Balita Selumit Pantai yang dilaksanakan pada tanggal 02 November 2025 sudah dilaksanakan dengan sepenuhnya (100%) dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Karakteristik Peserta

<b>Karakteristik</b>	<b>Jumlah (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Umur</b>		
20-35 tahun	9	81,8
Diatas 35 tahun	2	18,2
<b>Pendidikan</b>		
SMA/SMK	8	72,7
Perguruan Tinggi	3	27,3
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	4	36,4
Tidak Bekerja	7	63,6
<b>Total</b>	11	100

Berdasarkan data dari tabel karakteristik diatas diketahui bahwa peserta yang hadir dalam penyuluhan ini sebagian besar berusia reproduktif yaitu 20-35 tahun sejumlah 9 orang (81,8%). Pendidikan para peserta sebagian besar berpendidikan terakhir SMA atau SMK sederajat yaitu sebanyak 8 orang (72,7%) dan peserta sebagian besar tidak bekerja yaitu sebanyak 7 orang (63,6%).

Tabel 2 Pengetahuan Responden Sebelum Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah (f)	Persentase (%)
Baik (> 76%)	3	27,3
Kurang (56-75%)	8	72,7
Total	11	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebagian besar peserta berpengetahuan kurang sebanyak 8 orang (72,7%) dan tiga orang (27,3%) berpengetahuan baik. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pengetahuannya, sehingga semakin mudah kemampuan seseorang untuk memahami hal baru dan menyelesaikan persoalan yang dihadapi.

Tabel 3 Pengetahuan Responden Setelah Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah (f)	Persentase (%)
Baik ( $\geq$ 76%)	9	81,2
Kurang (56-75%)	2	18,8
Total	11	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebagian besar peserta telah menjawab form evaluasi dengan baik sebanyak 9 orang (81,2%) dan sejumlah 2 orang (18,5%) masih menjawab dengan pengetahuan yang kurang dari soal evaluasi yang diberikan. Dengan begitu pengetahuan yang dimiliki oleh peserta ini masuk dalam kategori baik. Berikut adalah sebaran skor pretest dan posttest pengetahuan ibu tentang pijat *common cold*.

Tabel 4 Deskripsi Skor Pretest dan Posttest tentang pijat *common cold*

Pengetahuan	Min	Maks	Mean	Median
Pretest	20	80	45,45	40
Posttest	70	100	86,36	90

Hasil pre test didapatkan nilai terendah adalah 20 dan nilai tertinggi 80 sementara nilai rata-ratanya adalah 45,45. Hasil posttest didapatkan nilai terendah 70 dan nilai tertinggi adalah 100 dan nilai rata-rata 86,36. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan para orang tua. Tujuan dari pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan dan pelatihan adalah mengaplikasikan atau menerapkan semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri. Maka dari itu dengan adanya pendidikan dan pelatihan kesehatan tentang *baby massage common cold* adalah untuk meningkatkan imunitas serta mengatasi gejala penyakit yang dialami bayi/balita yaitu *common cold* atau batuk dan pilek, diharapkan kegiatan ini memberi kesan yang kuat sehingga para peserta yaitu ibu yang mempunyai bayi/balita mampu mandiri mempraktikkan di rumah.



Gambar 1 Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2 Dokumentasi Kegiatan

*Common cold* merupakan infeksi utama pada nasofaring dan hidung yang sering disertai keluarnya cairan, dan cenderung banyak terjadi pada bayi dan anak. 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 (Suja *et al.*, 2025). 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. *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 (Mustofa and Qonita, 2021).

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. Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer (Lende, Wiradani and Diwyami, 2025). 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. Salah satu jenis pijat adalah pijat *common cold* yang berguna untuk mengatasi ketidakefektifan bersihan jalan napas (Isnina, Lestari and Rahmawati, 2024).

Berdasarkan hasil dari penyuluhan yang telah penulis lakukan mengambil jurnal pendukung dari penelitian yang dilakukan oleh Riyanti and Haque (2023), bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat *common cold* terhadap gejala dan lama sembuh batuk pilek pada balita. Kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan sesuai dengan tahapan yang sudah direncanakan. 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 (Hastarini, Palupi and Gusma, 2025). Pijat *common cold* merupakan pengobatan yang aman dan sangat efektif untuk bayi baru lahir atau anak-anak yang sedang pilek dan batuk.

### **Simpulan dan Saran**

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang pijat *common cold* yang dapat mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita melalui kegiatan posyandu. Kegiatan ini diawali dengan 1 bidan desa dan 11 ibu dan balita melalui metode pembelajaran *active learning* dengan *small group discussion*. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu setelah dilakukan pengabdian masyarakat tentang *baby massage* untuk mengatasi penyakit ringan (*common cold*). Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi kegiatan bersama bidan desa sebagai pengelola pada ibu dan balita di desa Selumit Pantai untuk menyampaikan hasil kegiatan. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan secara berkesinambungan dan dilakukan monitoring evaluasi kegiatan setiap satu bulan sekali bersamaan dengan kegiatan posyandu balita. Setelah ibu bayi mendapatkan penjelasan tentang manfaat dan teknik penerapan *baby massage*, kemudian dilakukan terapi *baby massage* secara mandiri di rumah dengan teratur dan konsisten. Penulis menyarankan pemberian edukasi kepada Masyarakat ditingkatkan khususnya tentang mengatasi penyakit ringan (*common cold*) untuk menjaga kesehatan masyarakat.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih untuk Prodi Profes Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo dan pihak Kelurahan Selumit Pantai Tarakan Tengah atas izin, dukungannya sehingga kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

### **Daftar Pustaka**

- Agnesia, F.A., Nurhanifah, T. and Maharani, K. (2025) 'Pengaruh Edukasi Video Pijat Common Cold Bayi terhadap Pengetahuan dan Motivasi Ibu di Puskesmas Mranggen I', *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(2), pp. 100–114.
- Kalimantan Utara, D. (2023) 'Profil Dinas Kesehatan Propinsi Kalimantan Utara', *Denpasar: Dinas Kesehatan Propinsi Kalimantan Utara*[Preprint].
- Bria, K.L. et al. (2022) 'Edukasi pijat common cold dalam mengatasi batuk pilek pada bayi balita di UPTD puskesmas Ainiba Kakuluk Mesak Kabupaten Belu', in *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, pp. 939–945.
- Hastarini, Y.Y., Palupi, E. and Gusma, E.O. (2025) 'Penerapan Common Cold Massage untuk Meningkatkan Bersihan Jalan Nafas: Case Report', *SBY Proceedings*, 5(1).
- Herliawati, P.A. et al. (2025) *Buku Respon Orang Tua Terhadap Bayi Baru Lahir*.

Mahakarya Citra Utama Group.

- Isnina, I., Lestari, L. and Rahmawati, R. (2024) 'Pengaruh Pemijatan Pada Titik Lu 1, 2 Dan Cv 17 Mengurangi Batuk Pada Balita Di Pmb Bidan Liana', *Jurnal Kesehatan Borneo Cendekia*, 7(2), pp. 69–76.
- Khasanah, R.U., Cahyaningrum, E.D. and Wirakhmi, I.N. (2024) 'Edukasi ISPA dan Pijat Common Cold Pada Kader dan Ibu di Posyandu Delima Desa Pliken Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas', *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(5), pp. 359–367.
- Lende, R., Wiradani, N.L.K. and Diwyami, N.P. (2025) 'Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Praktik Terapi Pijat sebagai Upaya Penanganan ISPA pada Balita di Puskesmas Kuta II', *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(1), pp. 205–212.
- Maesarah, E., Wardoyo, S.S.I. and 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), pp. 68–72.
- Mustofa, L.A. and Qonita, I. (2021) 'Akupressure Untuk Mengatasi Common Cold Ringan Pada Bayi Usia 6-12 Bulan Di Desa Sambong Dukuh Jombang', in *Prosiding Seminar Penelitian Kesehatan*.
- Nurjanah, S. et al. (2020) 'Upaya peningkatan keterampilan kader dengan common cold massage therapy di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta', *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 2(1), pp. 75–81.
- RI, K. (2024) *Profil Kesehatan Indonesia 2024, Pusdatin.Kemkes.Go.Id.*
- Riyanti, W. and Haque, B.R. (2023) 'The Effectiveness of Common Cold Massage in Healing Coughs and Colds in Baby and Toddlers in Rahma Medika Clinic', in *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, pp. 229–232.
- Salafas, E. and Afriyani, L.D. (2023) 'Edukasi Pijat Bayi sebagai Terapi Common Cold', *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 5(1), pp. 57–60.
- Sariyani, M.D. et al. (2024) 'Penggunaan Media Gambar untuk Edukasi Seks pada Siswa SD Negeri 2 Selanbawak', *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 3(1), pp. 40–45.
- Suja, M.D.D. et al. (2025) 'Edukasi Pijat Bayi Pada Bayi Usia 0-12 Bulan Untuk Meningkatkan Kebugaran Bayi', *JGEN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), pp. 199–205.
- Wahyuningsih, S.S.T. et al. (2025) *Buku Masalah Dalam Pemberian ASI*. Mahakarya Citra Utama Group.
- World Health Organization, UNICEF, U. (2023) *Trends in maternal mortality 2000 to 2023: estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and the United Nations Population Division: executive summary*. World Health Organization.