

Edukasi *Massage Comond Cold* untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Bayi dan Balita dalam Meredakan Gejala Batuk Pilek pada Bayi dan Balita

Emi Widowati¹, Muslima², Pipit Mawarni³, Wartati⁴, Luvi Dian Afriyani⁵

¹Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, emiwidowati84@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, muslimauwais87@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, pipitmawarni9@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, wartatitama@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@unw.ac.id

Korespondensi Email : emiwidowati84@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

Keywords: Education, massage, Common Cold, Knowledge, Baby, Toddler.

Kata Kunci: Edukasi, Massage, Common Cold, Pengetahuan, Bayi, Balita

Abstract

Common cold is a symptom of Upper Respiratory Tract Infection in children under 5 years old. Common cold is a major cause of morbidity and mortality from infectious diseases worldwide. One way to overcome this is by conducting common cold massage. Objective: To improve mothers' knowledge and skills regarding common cold massage to relieve cough and cold symptoms in toddlers. Community Service will be implemented in 3 stages: The First Stage is preparation by collaborating with partners and determining community service targets. The Second Stage is the implementation stage, before the counseling, a pretest is conducted to explore mothers' knowledge regarding infant massage. Next, education and training on common cold massage are carried out with direct demonstrations. The Third Stage is an evaluation by administering a posttest questionnaire. This activity was attended by 25 mothers of infants and toddlers. Before the counseling on infant massage, it was found that most of the mothers' knowledge was in the poor category, namely 19 people (76%), and after the counseling, the mothers had knowledge in the good category, namely 25 people (100%). There was an increase in knowledge before and after the common cold massage education. It is hoped that health workers will reduce common cold symptoms early by providing education on common cold massage to parents of babies and toddlers.

Abstrak

Common cold merupakan gejala infeksi saluran pernafasan atas pada anak dibawah usia 5 tahun. Common Cold yaitu penyebab utama morbiditas dan mortalitas dari penyakit menular diseluruh dunia. Salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan melakukan pijat Common Cold. Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu mengenai pijat common cold untuk meredakan gejala batuk pilek pada bayi balita. Pengabdian Masyarakat akan

dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra dan menentukan sasaran pengabdian masyarakat. Tahap Kedua tahap pelaksanaan, sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pretest untuk menggali pengetahuan ibu mengenai pijat bayi. Selanjutnya dilakukan edukasi dan pelatihan pijat common cold dengan demonstrasi secara langsung. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi dengan cara memberikan kuesioner posttest. Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang ibu bayi balita. Sebelum dilakukan penyuluhan mengenai pijat Common Cold bayi balita didapatkan sebagian besar pengetahuan ibu dalam katagori kurang yaitu sebanyak 19 orang (76%), dan setelah dilakukan penyuluhan ibu memiliki pengetahuan dengan kategori baik yaitu sebanyak 25 orang (100%). terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi pijat common cold. Diharapkan petugas kesehatan mengurangi gejala Common Cold lebih dini dengan melakukan edukasi massage Common Cold kepada orang tua bayi dan balita.

Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 *Common cold* atau ISPA merupakan salah satu penyakit infeksi yang sering terjadi. WHO memperkirakan insidensi ISPA di Negara berkembang 2 dengan angka kematian balita diatas 40 per 1000 kelahiran hidup adalah 15-20% pertahun pada golongan usia bayi dan balita. Pemberian ASI dapat menurunkan angka kematian bayi akibat ISPA. Dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian ASI Eksklusif dengan kejadian *Common cold* mempunyai efek signifikan pada bayi (WHO, 2019)

Common cold merupakan gejala Infeksi Saluran Pernafasan Atas pada anak usia di bawah 5 tahun. *Common cold* yaitu penyebab utama morbiditas dan mortalitas dari penyakit menular di seluruh dunia. *Common cold* juga penyebab kematian bayi balita ketiga di dunia. 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 menganggap merupakan hal yang wajar pada balita. Penanganan yang terlambat dan kurang tepat terhadap batuk pilek dapat memperparah keadaan balita sehingga terjadi kejang (Hamzahn et al., 2023)

Pada dasarnya penyakit *Common cold* pada bayi maupun balita dapat disebabkan oleh banyak faktor. Sebagian besar penyebabnya adalah virus. Pengobatan batuk pilek 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 pernafasaan (Musni, 2025).

Penatalaksanaan medis yang dapat dilakukan pada *Common cold* berupa simptomatik (sesuai dengan gejala yang muncul) sebab antibiotik tidak efektif untuk infeksi virus, bedrest, peningkatan intake cairan jika tidak ada kontraindikasi, obat kumur untuk menurunkan nyeri tenggorakan, vitamin C dan ekspektoran serta vaksinasi. Selain penatalaksanaan medis, penatalaksanaan terapi komplementer juga dapat diberikan pada penderita *Common cold*. Terapi komplementer tepat untuk menangani *Common cold* seperti pijat dan aromaterapi dengan minyak esensial seperti basil, minyak kayu putih, eucalyptus, frankincense, lavender, marjoram, peppermint, atau rosemary dapat mengurangi

kongesti dan meningkatkan kenyamanan dan kesembuhan. Ajarkan pasien bahwa minyak esensial ini digunakan hanya untuk inhalasi, bukan untuk dikonsumsi internal (Yustiawwan et al., 2021).

Pijat bayi adalah terapi sentuh kontak langsung dengan kulit yang memberikan rasa aman dan nyaman bagi bayi. Jika dilakukan teratur, terapi ini akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin), peningkatan pertumbuhan dan perkembangan sekaligus dapat menjadi terapi saat bayi/ balita sakit. Salah satunya ketika menderita *common cold*, terapi pijat dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu. Banyak ibu yang tidak mengetahui cara pijat bayi *Common cold* (Nurjanah, 2020)

Salah satu strategi utama dalam pencegahan ISPA adalah keterlibatan aktif keluarga balita untuk mengetahui secara dini tanda gejala ISPA, untuk dapat segera dibawa ke petugas kesehatan agar mendapatkan pengobatan yang sesuai dan mencegah komplikasi. Pengetahuan anggota keluarga khususnya ibu bayi balita tentang tanda gejala ISPA ringan, sedang dan berat sangat penting untuk dimiliki (Suryantara et al., 2024). Ibu memegang peranan penting dalam pencegahan dan pengobatan awal ISPA pada anak-anak mereka (Sero & Fitria, 2024).

Akan tetapi selama ini banyak ibu yang tidak menerapkan pijat *common cold* sebagai salah satu terapi dalam mengatasi gejala ISPA pada balita. Salah satu faktor penyebab ibu tidak melakukan pijat *common cold* adalah kurangnya pengetahuan mengenai teknik pijat *common cold*, ibu beranggapan bahwa untuk mengatasi batuk pilek hanya dengan menggunakan obat-obatan (Rahayu & Susanti, 2024).

Edukasi penanganan batuk pilek bertujuan untuk mengurangi penggunaan obat-obatan yang berlebihan pada anak dan memberikan pengetahuan kepada ibu, jika selain dengan obat kita juga dapat melakukan dengan akupresur yang aman bagi anak dan tidak ada efek samping. Pengetahuan tentang subjek dapat memiliki dampak signifikan pada pembentukan perilaku. Pengetahuan manusia dapat dibagi menjadi berbagai kategori berdasarkan pendekatan dan metode yang diambil. Pendidikan merupakan salah satu cara untuk menambah pengetahuan. Media adalah instrument yang digunakan dalam pendidikan kesehatan. Disebut sebagai media edukasi karena alat ini merupakan alat penyalur seperti ceramah, demonstrasi, leaflet, video, brosur dan komik yang digunakan untuk mempermudah klien atau masyarakat umum dalam menerima pesan kesehatan (Sa'adah & Widowati, 2025).

Metode ceramah dan demonstrasi merupakan metode yang dapat digunakan dalam pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pijat *common cold*. Sejalan dengan penelitian Musni & Heriyana (2025) menyatakan bahwa pengetahuan ibu sebelum dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi dalam kategori baik sebanyak 5 orang (26,3%) dan setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan kategori baik meningkat menjadi 17 orang (89,5%, hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang terapi pijat *Common cold* setelah dilakukan penyuluhan.

Permasalahan mitra yang sering dialami yaitu kurangnya pengetahuan 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. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu mengenai pijat *common cold* untuk menurunkan gejala batuk pilek pada bayi balita.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi tentang *massage Common Cold* pada ibu yang memiliki bayi dan balita. Kegiatan ini dilakukan di Desa Tlahap, Kledung, Temanggung dan di Ruang anak RS Penajam Pasir

Utara. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu pada tahap persiapan dengan melakukan perijinan dan menentukan jumlah sasaran ibu yang memiliki bayi dan balita sejumlah 25 ibu. Selanjutnya membuat SAP (Satuan Acara penyuluhan), kuesioner, leaflet serta materi edukasi. Pada tahap pelaksanaan dilakukan dengan pemberian edukasi dengan tahapan melaksanakan pretest, edukasi dan posttest. Edukasi dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi dengan media power point dan leaflet tentang *massage Commond Cold* serta manekin bayi. Tahap selanjutnya adalah evaluasi dengan melakukan analisis hasil kegiatan pengabdian masyarakat

Hasil Dan Pembahasan **Gambaran Kegiatan**

Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra yaitu bidan kordinator Puskesmas Kledung Temanggung dan RSUD Ratu Aji Putri Botung dan melakukan pengumpulan responden dalam program pengabdian masyarakat yaitu penyuluhan pijat *Commund Cold* kepada orangtua bayi balita, ada beberapa langkah yang dapat diambil. Langkah awal adalah menentukan kriteria peserta yang relevan. Dalam hal ini, program ini ditujukan khusus untuk orangtua peserta posyandu di desa Kledung Temanggung dan ibu bayi balita di ruang anak RSUD Ratu Aji Putri Botung. Berikut adalah gambaran kegiatan edukasi *Commund Cold*



Gambar 1 Kegiatan edukasi *Commund Cold*

Kegiatan Edukasi ini dilakukan dengan metode ceramah diskusi dan juga demonstrasi untuk menggambarkan cara melakukan *massage Commund Cold*. Media yang digunakan adalah manekin bayi, power point dan leaflet tentang *massage comond cold*. Penggunaan media ini sangat membantu ibu ibu dalam memahami materi, saat pelaksanaan peserta sangat antusias dan beberapa peserta dapat melakukan *massage Commund Cold* sendiri. Leaflet yang digunakan dalam kegiatan ini juga sangat membantu ibu ibu untuk dapat memandu melakukan *massage* secara mandiri. Selain itu dapat digunakan sebagai pedoman dalam melakukan *massage Commund Cold*, jika anak mereka mengalami gejala *commod cold* di rumah. Hal ini sesuai dengan penelitian Afriyani, L D (2019) dimana hasil penelitian tentang efektivitas media promosi kesehatan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan tentang ASI Perah menunjukkan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok leaflet ($p= 0,002$). Kegiatan evaluasi dilakukan melalui posttest dan menunjukkan bahwa ibu bayi dan balita meningkatkan pengetahuan tentang *massage coomond cold*.

Hasil Kegiatan

Karakteristik ibu yang memiliki bayi dan balita

Berikut adalah tabel karakteristik ibu yang mengikuti edukasi *massage Commond Cold*

Tabel 1 Karakteristik ibu bayi dan balita

Karakteristik responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia Ibu		
Reproduksi sehat (20 – 35 tahun)	19	76,0 %
Reproduksi beresiko (<20 tahun dan >35 tahun)	6	24,0 %
Pendidikan		
Dasar (SD, SMP)	7	28,0 %
Menengah (SMA)	12	48,0 %
Tinggi (Diploma,Sargana, magister)	6	24,0 %
Pekerjaan		
Bekerja	8	32,0 %
Tidak bekerja	17	68,0 %

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan terakhir dan pekerjaan. Dari tabel menunjukkan paling banyak responden dalam umur 20-35 tahun sebanyak 19 responden (76,0%). Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan Menengah (SMA) sebanyak 12 responden (48,0%). Sebagian besar responden bekerja sejumlah 17 responden (68,0%).

Tingkat pendidikan ibu berkaitan dengan kemampuan memahami suatu informasi yang menjadi dasar pembentukan pengetahuan. Dimana tingkat pengetahuan mempengaruhi seseorang dalam menyerap informasi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Inayati, 2023) pendidikan seseorang akan mempengaruhi seseorang dimana semakin tinggi tingkatan pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi. Sebaliknya jika seseorang memiliki tingkat pendidikan rendah akan menghambat perkembangan seseorang terhadap menerima informasi baru hal ini sesuai dengan penelitian (Silalahi, 2019).

Pengetahuan ibu bayi dan balita sebelum dan sesudah dilakukan edukasi

Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dari pretest. Kuisoner pre test di bagikan dalam bentuk lembar kuisoner yang langsung di sisi di tempat penyuluhan dengan tujuan dapat di ketahui seberapa jauh pengetahuan peserta tentang pijat *common cold*. Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 2 pengetahuan ibu sebelum diberikan edukasi *Massage Commond Cold*

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	6	24
Kurang	19	76
Jumlah	25	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa sebagian besar pengetahuan ibu bayi balita sebelum dilakukan penyuluhan dalam kategori kurang sebanyak 19 orang (76,0%).

Setelah mengisi pretest, dilakukan pembagian leaflet kepada responden. Selanjutnya penyampaian materi dan dilanjutkan dengan demonstrasi/ praktik pijat bayi. Materi disampaikan menjelaskan tentang pengertian, manfaat, persiapan sebelum pijat, hal yang tidak dianjurkan dalam memijat dan Langkah-langkah pijat *common cold*.

Setelah dilakukan edukasi, dilanjutkan dengan demonstrasi langsung cara pijat *common cold*. Setelah penyampaian materi, dibuka sesi tanya jawab, di mana peserta dapat

mengajukan pertanyaan terkait pijat *common cold* dan kami menjawab pertanyaan-pertanyaan mereka dengan tepat dan jelas untuk memberikan pemahaman yang lebih baik.

Tahapan demonstrasi pijat *common cold* di mulai dari menjelaskan kepada ibu-ibu kegiatan yang akan dilakukan, bahwa demonstrasi pijat bayi ini dibuat dengan beberapa tahap. Menjelaskan bahwa pijat *common cold* dapat meredakan batuk pilek pada bayi balita. Demosntrasi dilakukan untuk memperagakan pijat *common cold* untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita (Nasution et al., 2022).

Tabel 3 Distribusi frekuensi ibu sebelum diberikan edukasi *Massage Commond Cold*

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah(%)	Total (%)
1	Common cold adalah infeksi saluran pernapasan atas ringan pada anak	76	24	100
2	Gejala common cold pada anak meliputi batuk, pilek, dan bersin	56	44	100
3	Pijatan dapat membantu melegakan saluran napas anak yang tersumbat	84	16	100
4	Pijatan common cold hanya boleh dilakukan oleh tenaga kesehatan	86	14	100
5	Pijatan common cold aman dilakukan oleh orang tua jika tahu tekniknya	57	43	100
6	Manfaat pijatan termasuk mengurangi batuk dan mempercepat penyembuhan	93	7	100
7	Waktu terbaik melakukan pijatan adalah saat anak demam tinggi	50	50	100
8	Pijatan sebaiknya dilakukan dengan tekanan kuat agar efektif	100	0	100
9	Pijatan common cold dapat membantu memperbaiki kualitas tidur anak	88	13	100
10	Minyak pijat yang digunakan harus aman dan cocok untuk kulit anak	86	14	100
11	Pijatan pada bagian hidung dengan gerakan keatas dan kebawah dapat mengurangi gejala pilek	84	16	100
12	Pijatan sejara lembut pada bagian punggung dapat mengurangi gejala batuk dan pilek	82	18	100
13	Pijatan dilakukan dengan gerakan memutar dan lembut di dada	76	24	100
14	Pijatan dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan imun anak	86	24	100
15	Orang tua perlu mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan pijatan pada anak	88	12	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa jawaban salah pada pertanyaan negatif dengan menjawab benar pada tabel no 4 dan 8. Pada soal no 4 menengai “Pijatan common cold hanya boleh dilakukan oleh tenaga kesehatan”, ibu balita menjawab benar sebesar 86%. Pijat bayi untuk mengatasi gangguan ringan seperti *common cold* (batuk dan pilek) tidak hanya aman, tetapi justru sangat disarankan dilakukan oleh orang tua karena adanya unsur *bonding* (ikatan kasih sayang) yang tidak didapatkan jika dilakukan oleh tenaga kesehatan. Secara teknis, sentuhan lembut orang tua dapat merangsang saraf parasimpatis

untuk menurunkan hormon stres (kortisol) dan meningkatkan sistem imun bayi, sehingga membantu mengencerkan lendir dan melegakan pernapasan melalui teknik pijat di area dada dan punggung. Para ahli menekankan bahwa selama orang tua memahami teknik dasar yang benar, urutan yang lembut, serta memperhatikan kontraindikasi (seperti tidak memijat saat bayi demam tinggi), pijatan mandiri di rumah merupakan intervensi suportif yang efektif untuk mempercepat pemulihan bayi tanpa harus selalu bergantung pada bantuan medis profesional (Field, 2019). Pertanyaan no 8 mengenai “Pijatan sebaiknya dilakukan dengan tekanan kuat agar efektif”. Pijat untuk mengatasi *common cold* pada bayi dilakukan dengan tekanan yang sangat lembut (serupa dengan sentuhan ringan atau usapan kulit ke kulit) untuk menghindari stimulasi berlebihan pada sistem saraf yang sedang sensitif saat sakit. Penggunaan tekanan lembut ini bertujuan untuk merangsang reseptor saraf di bawah kulit yang terhubung dengan saraf vagus, yang berfungsi menurunkan kadar hormon stres dan meningkatkan drainase limfatik guna membantu mengeluarkan lendir dari saluran pernapasan. Para peneliti menekankan bahwa tujuan utama pijat saat pilek bukanlah manipulasi otot yang kuat, melainkan memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan ketegangan pada otot-otot bantu pernapasan (seperti dada dan leher) serta meningkatkan kenyamanan bayi agar proses penyembuhan alami tubuh bekerja lebih optimal (Pratiwi et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa ibu bayi balita belum memahami mengenai prinsip pelaksanaan pijat *common cold*.

Tabel 4 pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi *Massage Common Cold*

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	25	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Jumlah	25	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi mengenai pijat *common cold*, sebagian besar pengetahuan ibu balita dalam kategori baik yaitu 25 orang (100%). Berdasarkan hasil pretest dan posttest setelah dilakukan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu. Pendidikan kesehatan sangat penting untuk merubah perilaku seseorang. Hal ini disebabkan karena pendidikan kesehatan sebagai bagian dari kesehatan masyarakat yang berfungsi sebagai media untuk menyediakan kondisi sosiopsikologis sehingga individu atau masyarakat dapat berperilaku hidup sehat (Notoatmodjo, 2018).

Sejalan dengan hasil penelitian Salafas & Afriyani (2023) menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu balita setelah diberikan edukasi pijat *common cold* dari rerata 50 (pre test) meningkat menjadi rerata 71 (post tes) dan ketrampilan 45 menjadi 74. Didukung oleh Meha et al, (2025) terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada ibu balita setelah dilakukan pemberian edukasi dan demonstrasi pijat *common cold* yaitu sebesar 100% responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik.

Berdasarkan hasil pretest dan post test setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan hal ini berhubungan dengan umur ibu yang sebagian besar dalam masa reproduksi sehat (20-35 tahun). semakin bertambah usia seseorang maka semakin bertambah pula tingkat kematangan dan kekuatan seseorang dalam berfikir dan bekerja. Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengalaman ibu, semakin bertambah usia ibu maka semakin banyak pengalaman-pengalaman yang dimiliki, pengetahuan yang cukup sesuai dengan pengalamannya bila dibandingkan dengan usia kurang dari 20 tahun, dimana usia 20-35 tahun tergolong dewasa yang memiliki kematangan dalam berpola pikir. Sehingga dengan kematangan dalam berpola pikir tersebut ibu dapat mampu mencerna setiap informasi yang diberikan (Santy & Marlina, 2023).

Dari hasil pengabdian sebagian besar ibu tidak bekerja yaitu 17 orang (68%). Menurut Munir & Padila (2023) lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang berpengetahuan baik karena secara tidak langsung pekerjaan merupakan faktor yang berhubungan erat dengan interaksi sosial dan budaya sedangkan interaksi sosial dan budaya berhubungan erat dengan proses pertukaran informasi secara tidak langsung pekerjaan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang dikarenakan pekerjaan berhubungan erat dengan interaksi di mana akan memperoleh informasi, namun tidak menutup kemungkinan ibu yang tidak bekerja namun aktif mencari informasi juga mendapatkan pengetahuan dari media lain.

Tabel 5 Distribusi frekuensi ibu setelah diberikan edukasi *Massage Common Cold*

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Common cold adalah infeksi saluran pernapasan atas ringan pada anak	100	0	100
2	Gejala common cold pada anak meliputi batuk, pilek, dan bersin	100	0	100
3	Pijatan dapat membantu melegakan saluran napas anak yang tersumbat	96	4	100
4	Pijatan common cold hanya boleh dilakukan oleh tenaga kesehatan	0	100	100
5	Pijatan common cold aman dilakukan oleh orang tua jika tahu tekniknya	100	0	100
6	Manfaat pijatan termasuk mengurangi batuk dan mempercepat penyembuhan	93	7	100
7	Waktu terbaik melakukan pijatan adalah saat anak demam tinggi	0	100	100
8	Pijatan sebaiknya dilakukan dengan tekanan kuat agar efektif	0	100	100
9	Pijatan common cold dapat membantu memperbaiki kualitas tidur anak	98	2	100
10	Minyak pijat yang digunakan harus aman dan cocok untuk kulit anak	100	0	100
11	Pijatan pada bagian hidung dengan gerakan keatas dan kebawah dapat mengurangi gejala pilek	92	8	100
12	Pijatan sejara lembut pada bagian punggung dapat mengurangi gejala batuk dan pilek	92	8	100
13	Pijatan dilakukan dengan gerakan memutar dan lembut di dada	94	6	100
14	Pijatan dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan imun anak	92	8	100
15	Orang tua perlu mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan pijatan pada anak	100	0	100

Pada tabel di atas bahwa terdapat peningkatan pada nomer 4 dan 8. Yang artinya ada peningkatan pengetahuan ibu bayi balita setelah mengikuti edukasi pijat common cold. Hal ini terbukti ada peningkatan setelah diberikan informasi mengenai pijat common cold dengan media leaflet, powerpoint, phantom secara diskusi dan demonstrasi. Edukasi kesehatan menggunakan media seperti leaflet, booklet dan audiovisual lebih efektif karena

responden lebih tertarik untuk mendengarkan informasi yang disampaikan (Oktova et al., 2023).

Informasi yang tepat dapat mengompensasi keterbatasan pendidikan formal dalam meningkatkan pengetahuan individu. Peningkatan kemahiran seorang ibu dalam melakukan pijat bayi, misalnya, terjadi melalui proses interaksi dan edukasi kesehatan yang terstruktur. Pendidikan kesehatan berfungsi sebagai sarana penting untuk memperkuat kontrol individu terhadap status kesehatannya. Namun, selain pemahaman secara kognitif, keberhasilan tindakan ini juga sangat bergantung pada pengembangan keterampilan motorik yang baik (Yanuarini et al., 2020)

Menurut Putri (2024), pijat common cold didefinisikan sebagai metode stimulasi manual melalui gerakan sistematis yang bermanfaat secara fisiologis. Terapi ini bekerja dengan merelaksasi otot pernapasan serta memperlancar aliran darah, yang pada gilirannya mempercepat penyembuhan gejala ISPA seperti batuk dan pilek. Secara mekanis, teknik ini menstimulasi sistem parasimpatis untuk menciptakan efek relaksasi dan mengoptimalkan fungsi pernapasan. Sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman dan minim risiko, pijat ini sangat direkomendasikan bagi bayi dan anak-anak, baik sebagai langkah kuratif maupun preventif untuk memperkuat imun tubuh.

Sejalan dengan Amalia et al. (2024), intervensi pijat common cold terbukti efektif dalam meredakan gejala batuk dan pilek pada anak. Stimulasi sentuhan dalam teknik ini bekerja dengan mengaktivasi sistem saraf parasimpatis, memperlancar aliran darah, serta memberikan efek relaksasi yang mempercepat pemulihan saluran pernapasan atas. Data menunjukkan perubahan signifikan pada durasi penyembuhan: sebelum intervensi, 73,3% responden berada pada kategori normal, namun setelah diberikan terapi pijat, 70% di antaranya mengalami proses penyembuhan yang lebih cepat.

Simpulan dan saran

Dari hasil yang didapat sebelum pengabdian masyarakat ini dilakukan setelah dilakukan edukasi seluruh responden menjadi lebih paham mengenai pijat common cold untuk meredakan gejala batuk pilek pada bayi balita dibuktikan pengetahuan ibu dalam katagori kurang yaitu sebanyak 19 orang (76%), dan setelah dilakukan penyuluhan ibu memiliki pengetahuan dengan kategori baik yaitu sebanyak 25 orang (100%). Diharapkan petugas kesehatan lebih meningkatkan edukasi mengenai pijat untuk bayi balita sakit sehingga terjadi peningkatan pengetahuan orangtua yang memiliki bayi balita dan tidak tergantung pada obat-obatan dalam meredakan gejala *Common Cold*.

Ucapan terimakasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, RSUD Ratu Aji Putri Botung, Puskesmas Kledung dan semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Afriyani, L. D., & Salafas, E. (2019). Efektivitas media promosi kesehatan ASI perah terhadap peningkatan pengetahuan ibu bekerja untuk memberikan ASI eksklusif. *Jurnal Siklus*, 8(1), 60-66.
- Hamzah, S., Saleh, S. N. H., Muzayyana, M., Agustin, A., Alhidayah, A., Mokodompit, H. K. N., ... & Datukramat, A. (2023). Edukasi Pijat Batuk Pilek Pada Balita Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu di Desa Ratatotok Tengah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2.2), 2146-2152.
- Munir, N. W., & Padhila, N. I. (2023). Pengaruh penyuluhan pijat bayi terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam memijat bayi. *Window of Nursing Journal*, 47-56.

- Musni, & Heriyana, D. (2025). Edukasi Pijat *Common cold* dalam Mengatasi Batuk Pilek pada Balita di Desa Cinennung. *Compromise Journal : Community Proffesional Service Journal*, 3(1), 86–91. <https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v3i1.555>
- Nasution, E. Y., Fatimah, & Tanjung, W. W. (2022). Demonstrasi Pijat Bayi Pada Ibu yang Mempunyai Bayi di Kelurahan Napa Kecamatan Batang Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan. *Urnal Pengabdian Masyarakat Bakti Parahita* 3, 1.
- Notoatmodjo, S. (2018). *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
- Rahayu, B. C. S., & Susanti, R. (2024). Gambaran Pengetahuan Pengasuh Tentang Pijat *Common cold* di Panti Asuhan Manarul Maburur. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(1), 178–186. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i1.437>
- Sa'adah, I., & Widowati, H. (2025). Education on Cough and Cold Treatment with Acupressure Through Leaflets and Videos. *Academia Open*, 10(2). <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.5939>
- Salafas, E., & Afriyani, 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>
- Santy, G. W. A. D., Marlina, Y., Rumintang, B. I., & Luthfia, E. (2023). Efektivitas Metode Demonstrasi dan Video tentang Pijat Bayi terhadap Keterampilan Ibu Post SC di Ruang Bersalin RSUD Provinsi NTB: Efektivitas Metode Demonstrasi dan Video tentang Pijat Bayi terhadap Keterampilan Ibu Post SC di Ruang Bersalin RSUD Provinsi NTB. *Midwifery Student Journal (MS Jou)*, 2(2), 1-12.
- Sero, R. L., & Fitria, P. N. (2024). Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Ibu tentang Pencegahan Infeksi Saluran Nafas Atas (ISPA) pada Balita di Desa Dorume. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 9(1), 85-91.
- Suryantara, A. B., & Mahardika, M. R. (2024). Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) berhubungan dengan Kemampuan Merawat Balita dengan ISPA. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(1), 7-13.
- Yanuarini, T. A., Yani, E. R., & Farida, A. Y. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi Terhadap Kemampuan Psikomotor Ibu Melakukan Pijat Bayi 1-3 Bulan. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains Dan Kesehatan*, 7(1), 62–68.
- Yustiawan, E., Immawati, I., & Dewi, N. R. (2021). Penerapan Inhalasi Sederhana Menggunakan Minyak Kayu Putih Untuk Meningkatkan Bersihan Jalan Nafas Pada Anak Dengan Ispa Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 147-155