

Penyuluhan tentang *Common Cold* dan Pijat *Common Cold* dalam Upaya Mengatasi Gejala Batuk Pilek pada Bayi/Balita

Annisa Mastri Wahyu Nurjati¹, Icca Oktavia Noor Hidayati², Rinawati³,
Luvi Dian Afriyani⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, annisamastri326@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, octaviaicha93@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, naainana69@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

Korespondensi Email: naainana69@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2026-05-17</i> <i>Accepted, 2026-05-22</i> <i>Published, 2026-06-24</i>	<i>The common cold is an upper respiratory tract infection that frequently affects infants and toddlers. A situation analysis in Pringsari Village, Pringapus District, Semarang Regency, found a high incidence of coughs and colds in infants and toddlers, as well as low maternal knowledge regarding non-pharmacological treatment, such as common cold massage. Therefore, this community service program aims to improve mothers' knowledge and skills in performing common cold massage to address cough and cold symptoms in infants and toddlers. Babies are weak individuals and require an adaptation process. Every baby must be able to go through a physiological adaptation process consisting of the cardiovascular, respiratory system, hematopoiesis system, metabolism, body temperature, digestive tract system, endocrine glands, immunoglobulin system, glucose metabolism, integumentary and reproductive systems. Performing a Common Cold massage consisting of stages of massage for babies with coughs and colds consisting of the following movements: toward bridge nose & under the cheekbone, cheek rain drop, open book, butterfly, toby top intercostal, chest rain drop, positioning the baby face down, back and forth, sweeping neck to bottom, sweeping neck to feet, back circle, back rain drop, pitching and relaxation. Counseling on Common Cold Massage for Babies and Toddlers as an Effort to Overcome Coughs and Colds in the Pringsari Village Area, Pringapus District, Semarang Regency, which was attended by 15 respondents who were mothers who had babies. The Community Service Implementation was carried out on Saturday, May 9, 2026, starting at 09.00 – 11.30 WIB offline, with a method with an introduction first, then filling out the pre-test, then the presentation of the material and continued with a demonstration of Common Cold massage with 13 stages, followed by a question and answer process, then filling out the post-test and finally closing. The counseling participants understood and comprehended how to do Common Cold Massage to</i>
<i>Keywords: Baby</i> <i>Massage, Common</i> <i>Cold, Cold Cough, Baby</i> <i>And Toddlers</i>	
Kata Kunci: Pijat Bayi Common Cold, Batuk, Pilek, Bayi Dan Balita	

Overcome Coughs and Colds in Babies and Toddlers and good communication was established between the proposing team and the mothers who conducted the counseling. There was an increase in the knowledge and skills of mothers, as seen from the good percentage data of 53.3% (pretest) to 93.3% (posttest). It is hoped that mothers can practice Common Cold massage at home independently when their children have coughs and colds.

Abstrak

Common cold merupakan salah satu gangguan saluran pernapasan atas yang sering terjadi pada bayi dan balita. Berdasarkan hasil analisis situasi di Desa Pringsari, Kecamatan Pringapus, Kabupaten Semarang, ditemukan masih tingginya kejadian batuk pilek pada bayi dan balita serta rendahnya pengetahuan ibu mengenai penanganan nonfarmakologis berupa pijat Common Cold. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat Common Cold sebagai upaya mengatasi gejala batuk pilek pada bayi dan balita. Bayi merupakan individu yang lemah dan memerlukan proses adaptasi. Setiap bayi harus dapat melalui proses adaptasi fisiologis yang terdiri dari kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem hematopoiesis, metabolisme, suhu tubuh, sistem traktus digestivus, kelenjar endokrin, sistem imunoglobulin, metabolisme glukosa, sistem integumen dan reproduksi. Melakukan pijat Common Cold yang terdiri dari tahapan pijat bayi batuk pilek yang terdiri dari gerakan berikut melakukan gerakan toward bridge nose & under the cheek bone, cheek rain drop, open book, butterfly, toby top intercostal, chest rain drop, memposisikan bayi telungkup, back and forth, sweeping neck to bottom, sweeping neck to feet, back circle, back rain drop, pitching dan relaksasi. Penyuluhan Pijat Common Cold Pada Bayi dan Balita Sebagai Upaya Mengatasi Batuk Pilek di Wilayah Desa Pringsari, Kecamatan Pringapus, Kabupaten Semarang yang diikuti oleh 15 responden Ibu yang memiliki bayi. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan Hari Sabtu, 9 Mei 2026 mulai pukul 09.00 – 11.30 WIB secara luring (offline), dengan metode dengan pengenalan terlebih dahulu selanjutnya pengisian Pre Test, kemudian pemaparan materi dan dilanjutkan demonstrasi pijat Common Cold dengan 13 tahapan, berikutnya proses tanya jawab kemudian pengisian Post Test dan terakhir penutup. Peserta penyuluhan mengerti dan memahami cara melakukan Pijat Common Cold Untuk Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi dan Balita dan bisa terjalin komunikasi baik tim pengusul dan para ibu yang melakukan penyuluhan. Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu, yang dilihat dari data presentase baik 53,3% (pretest) menjadi 93,3% (Post Test). Diharapkan ibu-ibu dapat mempraktikkan pijat

Pendahuluan

Bayi merupakan individu yang lemah dan memerlukan proses adaptasi. Setiap bayi harus dapat melalui proses adaptasi fisiologis yang terdiri dari kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem hematopoiesis, metabolisme, suhu tubuh, sistem traktus digestivus, kelenjar endokrin, sistem imunoglobulin, metabolisme glukosa, sistem integumen dan reproduksi. Bayi harus dapat melakukan 4 penyesuaian agar tetap bertahan hidup yaitu penyesuaian perubahan suhu, menghisap dan menelan, bernapas dan pembuangan kotoran. *Common Cold* merupakan gangguan saluran pernafasan atas yang paling sering mengenai bayi dan anak. Bayi yang masih sangat muda akan sangat mudah tertular, penularan masih tetap terjadi karena seseorang yang pilek akan sering memegang hidungnya karena rasa gatal atau membuang ingusnya. Jika tidak segera mencuci tangan akan menjadi sumber penularan (DepkesRI, 2021).

Common Cold yang juga disebut Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA) adalah infeksi primer di nasofaring dan hidung yang sering mengeluarkan cairan, penyakit ini banyak dijumpai pada bayi dan anak. *Pediatric massage therapy* terbukti sangat efektif untuk anak-anak yang menderita asma, batuk pilek, konstipasi dan *colic abdomen* serta bayi *premature* (Nurjanah et al., 2020).

Dari data yang didapatkan bahwa bayi yang mengalami batuk pilek di Desa Pringsari masih sangat signifikan tinggi yaitu 15 pasien batuk pilek. Dan untuk penanganan batuk pilek masih memberikan obat dan belum mengetahui tentang penanganan lain seperti pijat untuk mengatasi batuk pilek pada bayi.

Gerakan pijat untuk bayi *Common Cold* menurut (Sutarmi Sutarmi et al., 2018) salah satunya adalah menggetarkan dada dan punggung untuk membawa lender ke saluran besar sehingga bayi otomatis akan batuk-batuk dan lendirnya akan keluar. Lendir tersebut akan keluar kotoran. Terapi pijat ini sangat efektif dilakukan pada bayi yang menderita *common cold*. Namun sayangnya tidak banyak para ibu maupun kader kesehatan yang mengetahui mengenai pijat *Common Cold* ini. Ibu adalah orang terdekat bayi sepiantasnya mendapatkan komunikasi, informasi dan edukasi tentang pijat bayi *Common Cold* sehingga ibu mampu melakukan terapi pijat tersebut kepada bayinya yang mengalami *Common Cold*. Selain para ibu, supaya keberlanjutan pengetahuan ini dapat diberikan saat posyandu, maka kader kesehatan yang berperan nyata dalam pemantauan pertumbuhan dan perkembangan bayi, perlu juga diberikan KIE/Pendidikan Kesehatan mengenai pijat bayi *Common Cold*.

Melakukan pijat *Common Cold* untuk pijat bayi batuk pilek yang terdiri dari gerakan pijatan sinus line, gerakan *cheek rain drop*, gerakan *open book*, gerakan *butterfly*, gerakan *toby top intercostal*, gerakan *chest rain drop*, gerakan *back and forth*, gerakan *sweeping neck to bottom*, gerakan *sweeping neck to feet*, gerakan *back circle*, gerakan *back rain drop*, gerakan *pitching*, dan gerakan relaksasi. Setiap gerakan dilakukan sebanyak 6 kali (Nurjanah et al., 2020)

Berdasarkan pada analisa situasi didapatkan permasalahan yang mencakup hal sebagai berikut, kurangnya pengetahuan orang tua bayi dan balita tentang apa itu pijat *Common Cold* dan kurangnya pengetahuan orang tua (ibu –ibu) tentang tehnik pijat *Common Cold* yang baik dan benar. Sama halnya penelitian yang dilakukan oleh (Bria et al., 2022) didapatkan hasil kegiatan penyuluhan yang kami berikan kepada para peserta terdapat peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah diberikanya materi penyuluhan. Hasil *Pre Test* ibu bayi balita didapatkan bahwa nilai terendah 3 dan nilai tertinggi adalah 15 sementara nilai rata ratanya adalah 9,8. Hasil ini menunjukan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan batuk pilek dan pijat *Common Cold* dalam upaya mengatasi batuk pilek. Sedangkan dari hasil

post tes didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 11 dan nilai tertinggi adalah 15 sedangkan nilai rata-ratanya menjadi 13,8 hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Dengan demikian para orang tua mengalami adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikannya informasi mengenai pendidikan kesehatan batuk pilek dan pijat *Common Cold* dalam upaya mengatasi batuk pilek.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sintama et al., 2022), berdasarkan pengamatan kualitatif diketahui bahwa faktor perancu seperti asupan nutrisi yang didapat yang dilakukan oleh responden penelitian ini juga mempunyai pengaruh yang signifikan. Penelitian pijat bayi juga dilakukan oleh Universitas Gajah Mada pada tahun 2012, pijat bayi merupakan peluang yang memberikan pengaruh terhadap penyembuhan batuk pilek sebesar 2,68%. Batuk dan pilek pada bayi yang diberikan perlakuan pijat selama 1 minggu lebih besar dibandingkan bayi yang tidak dipijat.

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh (Bulan & Nisak, n.d., 2023), didapatkan hasil Dalam penelitian yang telah lakukan, data menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai mean pretest dan *Post Test*. *Pre test* dilakukan sebelum pemberian Terapi *Pediatric Massage Therapy*, sementara *Post Test* dilakukan setelah terapi dilakukan pada bayi usia 6-12 bulan dengan *Common Cold*/ISPA. Dalam *pre test*, nilai mean sebesar 9,19 menggambarkan tingkat gejala atau kondisi bayi sebelum diberikan Terapi *Pediatric Massage Therapy*. Nilai ini memberikan gambaran awal mengenai seberapa parah atau ringan gejala yang dialami oleh bayi pada saat awal penelitian. Namun, setelah menjalani Terapi *Pediatric Massage Therapy*, terjadi peningkatan yang signifikan pada nilai mean *Post Test*. Nilai mean *Post Test* sebesar 16,63 menunjukkan bahwa setelah terapi dilakukan, terjadi perbaikan atau penurunan gejala *Common Cold*/ISPA pada bayi. Perbedaan yang signifikan antara nilai mean pretest dan *Post Test* sebesar 7,44 menunjukkan dampak positif yang mungkin diberikan oleh Terapi *Pediatric Massage Therapy* dalam mengurangi gejala pada bayi usia 6-12 bulan. Data yang peneliti berikan memberikan indikasi awal bahwa Terapi *Pediatric Massage Therapy* memiliki potensi positif dalam mengurangi gejala *Common Cold*/ISPA pada bayi usia 6-12 bulan..

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2026 mulai pukul 09.00 – 12.00 WIB di kelas bayi dan balita di Desa Pringsari sebagai tim pengabdian kepada Masyarakat terdiri dari 3 orang mahasiswa dan 1 dosen pembimbing. Jumlah ibu balita sebanyak 15 orang. Kegiatan dimulai dari pendaftaran bayi balita yang hadir di kelas bayi dan balita, ibu yang memiliki bayi dan balita sangat senang sudah ikut pelatihan pijat, dan bersedia untuk mencoba mempraktikkan metode pijat bayi *Common Cold*. Dengan metode pelaksanaan mencari permasalahan dan ditemukan kurangnya pengetahuan ibu tentang pengobatan batuk pilek pada bayi dan balita selain menggunakan obat-obatan. Kemudian untuk solusinya yaitu memberikan penyuluhan tentang pengobatan pijat *Common Cold* untuk mengatasi batuk dan pilek pada bayi dan balita. Tahapan pelaksanaan yang pertama yaitu mencari responden ibu yang memiliki anak bayi dan balita di dusun blater lor untuk dilakukan pijat *Common Cold* untuk mengatasi batuk dan pilek dengan menggunakan metode luring. Tahapan kedua yaitu melakukan pengisian kuisioner *pre-test* pada ibu untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang pijat *Common Cold*. Tahapan ketiga melakukan penyuluhan dan pendampingan pada ibu untuk melakukan pijat *Common Cold* menggunakan leaflet. Tahapan keempat melakukan pijat *Common Cold* secara luring dengan menggunakan phantom bayi. Dan tahapan kelima melakukan evaluasi terhadap penyampaian penyuluhan pijat *Common Cold* untuk mengetahui tingkat pengetahuan setelah dilakukannya pengabdian dengan menggunakan pengisian kuisioner *post-test*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari pengabdian masyarakat pada ibu yang memiliki bayi maupun balita dengan tema Pijat *Common Cold* Pada Bayi dan Balita Sebagai Upaya Mengatasi Batuk Pilek di Wilayah Desa Pringsari, Kecamatan Pringapus, Kabupaten Semarang yang diikuti oleh 15 responden Ibu yang memiliki bayi. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan Hari Sabtu, 9 Mei 2026 mulai pukul 09.00 – 11.30 WIB secara luring (offline), kegiatan pijat dilakukan untuk memberikan pengetahuan ibu tentang penting nya Pijat *Common Cold* Pada Bayi dan Balita sebagai cara alternatif selain terapi obat-obatan. Manfaat pijat bayi sangat banyak salah satunya dapat menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi (Masruroh et al., 2022) (Masruroh et al., 2022).

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat peserta merasa antusias dalam kehadiran, bertanggungjawab dan mempraktikkan pijat *Common Cold*. Banyak manfaat yang di dapatkan dari Pijat *Common Cold* yang diberikan pada ibu salah satunya dapat menambahkan pengetahuan ibu bahwa Pijat *Common Cold* dapat mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita. Kegiatan Pijat *Common Cold* yang dilakukan pada ibu yang memiliki bayi maupun balita yang dilakukan di Wilayah Desa Pringsari dilihat dari kegiatan pengabdian masyarakat ibu sangat antusias untuk mengikuti kegiatan Pijat *Common Cold* yang diberikan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan melakukan penyuluhan Pijat *Common Cold* dapat mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita di awali dengan pengenalan terlebih dahulu selanjutnya pengisian *Pre Test*, kemudian pemaparan materi dan dilanjutkan demonstrasi pijat *Common Cold* dengan 13 tahapan, berikutnya proses tanya jawab kemudian pengisian *Post Test* dan yang terakhir penutup. Leaflet merupakan media penyampaian informasi dan himbauan. Penggunaan gambar, warna, layout, dan informasi yang disampaikan merupakan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam leaflet (Fatriah, 2010). Dengan adanya *softfile* leaflet ini sangat memungkinkan untuk dibuka dan dipelajari kembali sebagai pelaksanaan pijat *Common Cold* yang dilakukan mandiri ibu dirumah.

Kegiatan pijat *Common Cold* dimulai pada pukul 09.00 – 12.00 WIB bertempat di Desa Pringsari, Kecamatan Pringapus, Kabupaten Semarang. Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum pijat *Common Cold*, dan pengenalan dari bidan fasilitator, tim pengabdian masyarakat kepada ibu- ibu yang hadir pada saat itu. Setelah itu tim pengabdian masyarakat menjalankan daftar hadir, leaflet serta membagikan lembaran untuk *Pre Test* kepada ibu-ibu untuk diisi, ibu tersebut harus menandatangani daftar hadir, pemberian lembaran pretest bertujuan untuk mengetahui bagaimana seberapa mana pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan mengenai Pijat *Common Cold* Untuk Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi dan Balita. Berikut hasil *Pre Test* yang dilakukan pada ibu untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang Pijat *Common Cold* Untuk Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi dan Balita.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre Test*

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	8	53,3 %
Cukup	2	13,3 %
Kurang	5	33,3 %
Jumlah	15	100 %

Sumber : Hasil Olah Data Kelompok, 2026

Berdasarkan tabel 1. distribusi frekuensi *Pre Test* didapatkan hasil sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 8 (53,3%) , cukup sebanyak 2 (13,3%) dan kurang sebanyak 5 (33,3%). 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



Gambar 1. Kegiatan Pengisian *Pre Test*

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. Dengan menggunakan metode kelompok kecil dan konseling, karena peserta datang ke posyandu tidak serentak. Didapatkan hasil, ibu-ibu mengikuti acara penyuluhan dengan seksama dan memperhatikan sepenuhnya, serta dapat mempraktikkan pijatan *Common Cold* dengan tepat.



Gambar 2. Kegiatan Penyampaian Materi



Gambar 3. Kegiatan Demonstrasi Pijat *Common Cold*

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 *Post 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. Distribusi Frekuensi *Post Test*

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	14	93,3 %
Cukup	1	6,7 %
Kurang	0	0 %
Jumlah	15	100 %

Sumber : Hasil Olah Data Kelompok, 2026

Berdasarkan tabel 2. Distribusi frekuensi *Post Test* didapatkan hasil seluruh peserta berpengetahuan baik yaitu sebanyak 14 (93,3%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 1 (6,7%). Dari hasil *Post Test* tersebut pengetahuan tentang Pijat *Common Cold* sebagai upaya mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita sudah memperlihatkan bahkan pengetahuan ibu-ibu sudah lebih meningkat dari *Pre Test* sebelum diadakannya penyuluhan dan demonstrasi pijat *Common Cold*.

Sejalan dengan penelitian oleh Lastriati dan Ita (2022) didapatkan *hasil from the results of the analysis, it was found that baby massage performed with babies with coughs and colds recovered as many as 31 people (88.6%) and 4 people did not recover (11.4%) while those who did not do baby massages with babies with coughs and colds recovered as many as 6 people (17,1 %) and 29 people did not recover (82.9%). The results of the chisquare test obtained $P = 0.000$ 0.05 , which means that there is an effect of baby massage in healing coughs and colds in infants at the Zhafira Zarifa clinic.*

Biarpun pengetahuan ibu-ibu meningkat masih ada beberapa yang masih berfikir bahwa pijat *Common Cold* tidak bisa dilakukan secara rutin dirumah dalam 3 hari. Dikarenakan pada pengisian lembar kuisioner ibu-ibu dalam menjawab pertanyaan pijat sebaiknya dilakukan secara rutin di rumah dalam 3 hari dijawabnya salah. Dalam melaksanakan pijat *Common Cold* ini diperbolehkan dilakukan pemijatan secara rutin di rumah dalam 3 hari.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yulianti (2021) pelaksanaan pijat batuk pilek dilakukan 1x sehari selama 3 hari berturut-turut terbukti efektif untuk mengurangi gejala batuk pilek yang dialami anak. Setelah hari ketiga dilaksanakan pijat batuk pilek, gejala batuk yang dialami anak hilang dan pilek sudah berkurang (Yulianti & Yanti, 2021).



Gambar 4. Kegiatan Pengisian *Post Test*

Dari hasil pengabdian masyarakat ini bisa didapatkan bahwa acara penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu-ibu di dusun bergas lor tentang pijat *Common Cold* untuk mengatasi batuk dan pilek pada bayi dan balita. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Riyanti dan Bunga Romadhona (2023), hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh mereka. yang melaporkan bahwa kombinasi pijat flu biasa dapat mempercepat waktu atau lamanya penyembuhan batuk pilek pada balita usia 4-5 tahun di Puskesmas Keling II Jepara dengan nilai p value 0,000, sehingga disarankan kepada bidan untuk menggunakan kombinasi pijat flu biasa. pijat sebagai metode nonfarmakologis untuk mempercepat penyembuhan batuk pilek pada balita.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Nurjanah, Erinda Nur, dkk (2020) dari hasil pelaksanaan pendidikan kesehatan selama 1 hari yang diikuti oleh kader, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh kader menjadi lebih terampil dalam melakukan *Common Cold Massage Therapy*. Hal ini dapat diketahui dari hasil demonstrasi, dimana peserta sebelum dilakukan upaya peningkatan keterampilan kader dengan *Common Cold massage therapy*, kader belum bisa melakukan. Tetapi setelah dilakukan upaya peningkatan keterampilan kader dengan *Common Cold massage therapy* 90% kader bisa melakukan dengan mandiri serta dari hasil monitoring dan evaluasi dengan cara pertemuan kembali di Posyandu Tanggul Asri, 90% kader memberikan demonstrasi *Common Cold massage therapy* kepada ibu-ibu yang mempunyai bayi dan balita. Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi kader menunjukkan bahwa pengetahuan dan ketrampilan kader setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang *Common Cold Massage Therapy* Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari menunjukkan bahwa keterampilan kader lebih baik setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anissa Regita dan Diah Ayu Ningsih (2023) diperoleh hasil pelaksanaan pijat yang dilakukan penulis untuk mengatasi gejala batuk pilek yang dialami bayi dan balita. Penelitiannya tentang pengaruh terapi pijat dan perubahan keluhan batuk pilek pada pasien bayi dan balita di posyandu bayi dan balita desa Tolokan. Dengan jumlah sampel 20 orang namun yang hadir sebanyak 18 Balita. Evaluasi kegiatan meliputi, evaluasi proses dan evaluasi hasil serta tindak lanjut kegiatan. Pada saat proses kegiatan, para ibu tampak sangat antusias mengikuti, memperhatikan dan ada rasa ingin tau yang tinggi terhadap materi yang diberikan. Evaluasi hasil kegiatan, meliputi redemonstrasi dari peserta dan diukur menggunakan lembar *Post Test*. Dari hasil evaluasi didapatkan peningkatan pengetahuan dari presentase baik 55% (pretest) menjadi 100% (*Post Test*).

Faktor pendukung kegiatan ini terlaksana dengan baik dan meningkatnya pengetahuan peserta adalah keyakinan seseorang yang merupakan bagian dari faktor predisposisi yang berkaitan dengan motivasi seseorang untuk melakukan segala tindakan, berdasar asumsi-asumsi tentang perubahan perilaku serta antusiasme para peserta untuk mengikuti penyuluhan terkait materi yang mudah dipahami dan menggunakan metode interaktif yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk diskusi sehingga mendorong terjadinya perubahan perilaku positif (Hamzah, 2022).



Gambar 6. Evaluasi Praktek

Simpulan dan Saran

Setelah diadakannya penyuluhan mengenai Pijat *Common Cold* Pada Bayi dan Balita Sebagai Upaya Mengatasi Batuk Pilek di Wilayah Desa Pringsari, Kecamatan Pringapus, Kabupaten Semarang yang diikuti oleh 15 responden Ibu yang memiliki bayi. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan Hari Sabtu, 9 Mei 2026 mulai pukul 09.00 – 11.30 WIB secara luring (offline), dengan metode dengan pengenalan terlebih dahulu selanjutnya pengisian *Pre Test*, kemudian pemaparan materi dan dilanjutkan demonstrasi pijat *Common Cold* dengan 13 tahapan, berikutnya proses tanya jawab kemudian pengisian *Post Test* dan yang terakhir penutup. Ibu-ibu peserta penyuluhan mengerti dan memahami cara melakukan Pijat *Common Cold* Untuk Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi dan Balita dan bisa terjalin komunikasi baik tim pengusul dan para ibu yang melakukan penyuluhan. Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu, yang dilihat dari data presentase baik 53,3% (*pretest*) menjadi 93,3% (*Post Test*). Diharapkan ibu-ibu dapat mempraktikkan pijat *Common Cold* di rumah secara mandiri saat anaknya mengalami batuk dan pilek.

Sesuai dengan hasil evaluasi respons yang telah dilakukan, kami menyarankan hendaknya program-program pengabdian masyarakat seperti ini dilaksanakan secara berkala, dan melihat tingkat kebutuhan yang tinggi akan pengenalan Pijat *Common Cold* untuk mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, dosen Universitas Ngudi Waluyo, UPTD Puskesmas Pringapus, UPT Pemdes Pringsari dan juga teman-teman mahasiswa yang telah membantu proses penelitian.

Daftar Pustaka

- Ayudarista, L. D., & Herawati, I. (2022). The Effect of Baby Massage in Healing Cough of The *Common Cold* in Infants at Zhafira Zarifa Clinic. *Comprehensive Nursing Journal*, 8(16–1538), 107–112.
- Bria, K. L., Sofiyanti, I., & Yuliana, R. L. (2022). Edukasi Pijat *Common Cold* dalam Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi Balita di UPTD Puskesmas Ainiba Kakuluk Mesak Kabupaten Belu. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 1(2), 939–945.
- Bulan, U., & Nisak, E. F. (n.d.). *Pengaruh Pediatric Massage Therapy dengan Common Cold pada Bayi Karangploso Kab Malang*. 12.
- Dewi, vivian N. (2010). *Asuhan Bayi dan Balita*.
- Elly Yulianti, J. S. Y. (2021). *Keluhan Asuhan Kebidanan Pada By . H Pijat*. 2021. Fatriah, M. (2010). *Komunikasi Pemasaran Melalui Desain Visual*. 305.
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=-uZjDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR6&dq=komunikasi&ots=-CcRxlZDYC&sig=2RuEeGKot0jwZi8zRN6lUDvpEFw>
- Martianus Perangin Angin, Angga Saputra Yasir, U. W. R. (2021). *Evaluasi Rasionalitas Penggunaan Antibiotik pada Pasien Anak Diagnosa ISPA ISPA dengan Metode Gyssens di Instalasi Rawat Jalan Puskesmas Pugung Raharjo Lampung Timur Kajian Farmasi Klinis Pengg Obat Batuk “ X ” Dengan Kan Bromheksin HCl Untuk Peng Dahak P*.
- Masruroh, M., Pranoto, H. H., Widayati, W., Nurrohman, N., Kale, C. C., Aristiani, S. A., & Choifin, F. (2022). *Pijat Bayi untuk Menstimulasi Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 0-12 Bulan*. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 4(1), 50. <https://doi.org/10.35473/ijce.v4i1.1614>
- Nurjanah, S., Pratiwi, E. N., Ernawati, E., & Wijayanti, W. (2020). *Upaya Peningkatan Keterampilan Kader Dengan Common Cold Massage Therapy Di Wilayah Kerja*

- Puskesmas Gambirsari Surakarta*. Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM), 2(1), 75–81. <https://doi.org/10.22437/jssm.v2i1.11165>
- Riyanti, W., & Haque, B. R. (2023). *The Effectiveness of Common Cold Massage in Healing Coughs and Colds in Baby and Toddlers in Rahma Medika Clinic*. Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences, 4(1), 229–232. <https://doi.org/10.37287/picnhs.v4i1.1797>
- Sintama, D., Nasifah, I., & ... (2022). *Penyuluhan tentang Common Cold dan Pijat Common Cold dalam Upaya Mengatasi Gejala Batuk Pilek pada Bayi/Balita*. ... Seminar Nasional Dan ..., 1(2), 1015–1021. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/276>
- St.Rahmawati Hamzah. (2022). *Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Dasar Lengkap di Desa Moyag Kecamatan Kotamobagu Timur*. Jurnal Masyarakat Madani Indonesia, 1(3), 179–183. <https://doi.org/10.59025/js.v1i3.43>
- Sutarmi Sutarmi, Suprihatin, K., & Nurul, M. (2018). *Pediatric Massage Therapy*. Indonesian Holistic Care Association (IHCA), 3, 42.
- Waluyo, U. N., Regita, A., Ningsih, D. A., Afriyani, L. D., Susanti, R., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Waluyo, U. N., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Info, A., History, A., Cold, C., Cough, C., & Cold, C. (2023). *Pijat Bayi Common Cold untuk Mengatasi Bayi dan Balita Batuk Pilek di Posyandu Tolokan Getasan*. 2(1), 231–238..