

Edukasi Penerapan Pijat *Common cold* untuk Mengatasi Batuk Pilek Pada Balita

Agustina¹, Ana Setiawati², Milah Khanifiyah³, Yeni Nurwati⁴, Anggi Lestari¹,
Helisnawati⁶, Susilowati⁷, Dahliana⁸, Wahyu Kristiningrum⁹

¹Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
agustination29@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
anasetiawati524@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
milahkhanifiyah509@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
yeni1302nurwati@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
anggilestari864@gmail.com

⁶ Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
ihelisnawati.mymail@gmail.com

⁷Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
susilowati06121984@gmail.com

⁸Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
dahliana1812@unw.ac.id

⁹Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
kristiningrumwahyu1004@gmail.com

Korespondensi Email : agustination29@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 a common health problem in infants and toddlers due to upper respiratory tract viral infections. This condition can cause discomfort, sleep disturbances, decreased appetite, and increase parental anxiety in caring for children at home. One non-pharmacological effort that can be used to help relieve cough and cold symptoms is common cold massage. However, mothers' knowledge and skills regarding this massage technique are still limited. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of mothers of toddlers in applying common cold massage as an effort to overcome coughs and colds in toddlers. The activity was carried out on May 29, 2026, at the Tanjung Selor Community Health Center in Bulungan Regency and the Petungkriyono Community Health Center in Pekalongan Regency, involving 20 mothers of toddlers. The method used was hybrid learning through counseling, demonstrations, direct practice, and evaluation using pretest and posttest questionnaires. The pretest results showed that the majority of respondents had a poor level of knowledge (15 people (75%) and 5 people (25%) had sufficient knowledge. After being given education and a demonstration of common cold massage, all respondents</i>
<i>Keywords: Cough and Cold, Toddler, Common cold Massage</i>	
Kata Kunci: Batuk Pilek, Balita, Pijat Common Cold	

had a good level of knowledge (20 people (100%). These results indicate that education accompanied by practical demonstrations is effective in increasing mothers' understanding of the benefits and techniques of common cold massage. This activity has been shown to improve mothers' knowledge in providing non-pharmacological care to toddlers with coughs and colds. Therefore, education on common cold massage needs to be implemented continuously through integrated health posts (Posyandu) and community health programs.

Abstrak

Batuk pilek (common cold) merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada bayi dan balita akibat infeksi virus saluran pernapasan atas. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, serta meningkatkan kecemasan orang tua dalam merawat anak di rumah. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu meredakan gejala batuk pilek adalah pijat common cold. Namun, pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai teknik pijat ini masih terbatas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam menerapkan pijat common cold sebagai upaya mengatasi batuk pilek pada balita. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2026 di Puskesmas Tanjung Selor Kabupaten Bulungan dan Puskesmas Petungkriyono Kabupaten Pekalongan dengan melibatkan 20 ibu balita. Metode yang digunakan adalah hybrid learning melalui penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, serta evaluasi menggunakan kuesioner pretest dan posttest. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 15 orang (75%) dan pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (25%). Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi pijat common cold, seluruh responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 20 orang (100%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang disertai demonstrasi praktik efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai manfaat dan teknik pijat common cold. Kegiatan ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan ibu dalam melakukan perawatan nonfarmakologis pada balita yang mengalami batuk pilek. Oleh karena itu, edukasi pijat common cold perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kegiatan posyandu dan program kesehatan masyarakat.

Pendahuluan

Batuk pilek (*common cold*) merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering terjadi pada bayi dan balita. Penyakit ini umumnya disebabkan oleh infeksi virus yang menyerang saluran pernapasan bagian atas dan ditandai dengan gejala seperti hidung tersumbat, pilek, batuk, bersin, serta terkadang disertai demam ringan. Meskipun sebagian

besar kasus bersifat ringan dan dapat sembuh dengan sendirinya, kondisi tersebut sering menimbulkan ketidaknyamanan pada anak, mengganggu pola tidur, menurunkan nafsu makan, serta menimbulkan kecemasan pada orang tua dalam merawat anak di rumah (Sugiyani & Putri, 2026).

Secara global, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) masih menjadi salah satu penyebab utama kesakitan dan kematian pada anak usia di bawah lima tahun. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa infeksi pernapasan akut merupakan penyebab utama kematian anak balita di berbagai negara. Selain itu, infeksi *Respiratory Syncytial Virus* (RSV), yang merupakan salah satu penyebab utama infeksi saluran pernapasan pada anak, menyebabkan sekitar 3,6 juta rawat inap dan lebih dari 100.000 kematian pada anak usia kurang dari lima tahun setiap tahunnya di seluruh dunia. Data tersebut menunjukkan bahwa penyakit saluran pernapasan masih menjadi tantangan kesehatan global yang memerlukan perhatian serius (WHO, 2025).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2024, prevalensi balita yang didiagnosis mengalami Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) di Indonesia sebesar 5,2%. Di tingkat provinsi, prevalensi ISPA pada balita di Provinsi Jawa Tengah tercatat sebesar 3,4%, sedangkan Provinsi Kalimantan Utara memiliki prevalensi yang lebih rendah yaitu sebesar 0,6%. Data tersebut menunjukkan bahwa kejadian ISPA pada balita masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian, meskipun terdapat variasi angka prevalensi antarprovinsi di Indonesia (Kemenkes RI, 2025).

Penanganan batuk pilek pada balita dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Namun demikian, masih banyak orang tua yang lebih mengandalkan penggunaan obat-obatan sebagai pilihan utama meskipun sebagian besar kasus *common cold* bersifat ringan dan dapat ditangani dengan perawatan suportif di rumah. Penggunaan obat yang tidak tepat berpotensi menimbulkan efek samping, meningkatkan biaya pengobatan, serta dapat menyebabkan ketergantungan orang tua terhadap terapi farmakologis. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengenalan terapi komplementer yang aman dan mudah diterapkan oleh keluarga (Rosanti & Alfitri, 2025).

Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi gejala batuk pilek pada balita adalah pijat *common cold*. Terapi ini dilakukan dengan memberikan stimulasi pada titik-titik tertentu melalui teknik pijat yang bertujuan meningkatkan relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, memberikan rasa nyaman, serta membantu mengurangi keluhan yang muncul akibat gangguan saluran pernapasan. Selain aman, terapi ini juga mudah dipelajari dan dapat dilakukan oleh ibu secara mandiri di rumah sebagai bentuk perawatan pendukung bagi balita yang mengalami batuk pilek (Maesarah et al., 2024).

Keberhasilan penerapan pijat *common cold* sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu. Pengetahuan yang baik akan membantu ibu memahami manfaat terapi, mengenali indikasi pelaksanaan, serta mampu menerapkan teknik pijat dengan benar. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat menyebabkan ibu ragu atau tidak mampu melakukan tindakan yang tepat dalam merawat anak yang mengalami batuk pilek. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu memiliki hubungan yang signifikan dengan upaya pencegahan dan penanganan ISPA pada balita (Musni & Heriyana, 2025).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Melalui kegiatan penyuluhan yang disertai demonstrasi dan praktik langsung, peserta tidak hanya memperoleh informasi secara teoritis tetapi juga mendapatkan pengalaman praktis dalam menerapkan keterampilan yang diajarkan. Pendekatan ini dinilai lebih efektif karena melibatkan berbagai indera dalam proses pembelajaran sehingga informasi yang diterima lebih mudah dipahami, diingat, dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Nurambiya, 2025).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Bulungan pada triwulan pertama tahun 2026, kasus Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) masih tergolong tinggi. Pada bulan Januari tercatat sebanyak 3.718 kasus, Februari 2.650 kasus, dan Maret 2.052 kasus, dengan total mencapai 8.420 kasus. Sementara itu, berdasarkan data kunjungan balita dengan ISPA pada rentang waktu Januari 2026 sampai dengan April 2026 di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Selor Kabupaten Bulungan, tercatat sebanyak balita 182 (18,9%) dari total sasaran balita sebanyak 962 anak. Sedangkan Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pelalongan pada triwulan pertama dari bulan Januari sampai Maret tercatat ada 9.106 balita dengan kasus ISPA. Untuk Puskesmas Petungkriyono pada triwulan pertama ada 175 (18,3%) balita dengan kasus ISPA dari total sasaran balita 957 balita.

Dengan mempertimbangkan berbagai hasil penelitian tersebut, edukasi pijat *common cold* mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan perawatan nonfarmakologis pada balita yang mengalami batuk pilek. Setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi, proporsi ibu yang memiliki pengetahuan baik mengalami peningkatan yang signifikan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Edukasi Penerapan Pijat *Common cold* untuk Mengatasi Batuk Pilek pada Balita” perlu dilaksanakan sebagai upaya pemberdayaan masyarakat guna meningkatkan kemampuan ibu dalam melakukan perawatan mandiri yang aman, sederhana, dan efektif di lingkungan keluarga.

Metode

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di 2 tempat yaitu Puskesmas Tanjung Selor Kabupaten Bulungan dan Puskesmas Petungkriyono Kabupaten Pelalongan. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2026 yang diikuti oleh 20 ibu balita. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah *Hybrid learning* yaitu memadukan antara edukasi secara online dan offline. Dimana seluruh tim yang ikut berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat melakukan edukasi secara offline secara serentak dan terhubung satu sama lain melalui aplikasi zoom.

Pengabdian masyarakat di laksanakan dalam 3 tahap yaitu: **Tahap Pertama** melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra untuk mendiskusikan kegiatan yang akan dilaksanakan dan menentukan sasaran pengabdian masyarakat. **Tahap Kedua** adalah tahap pelaksanaan, sebelum dilakukan penyuluhan, tim akan melakukan pretest untuk menggali pengetahuan ibu balita tentang pijat *common cold*. Selanjutnya dilakukan edukasi dan pelatihan pijat *common cold* dengan mempraktekkan langsung gerakan-gerakan pijat *common cold*. **Tahap Ketiga** melakukan evaluasi dengan cara memberikan kuesioner posttest dan wawancara secara langsung dan diakhiri dengan membuat laporan kegiatan. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi power point dan leaflet.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan dilakukan pada hari kamis tanggal 29 Mei 2026 dimulai dari jam 09.00 sampai selesai pelatihan, adapun hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Tahap Persiapan

Kegiatan persiapan dengan mencari target edukasi di lingkungan Puskesmas Tanjung Selor Kabupaten Bulungan dan Puskesmas Petungkriyono Kabupaten Pelalongan. Berdasarkan data dan hasil penelusuran didapatkan 20 ibu balita yang bersedia untuk mengikuti kegiatan pengabdian.

Berikut merupakan karakteristik peserta pengabdian masyarakat yang terdiri dari umur, pekerjaan dan tingkat pendidikan :

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
Beresiko (<20 tahun atau > 35 tahun)	4	20
Reproduksi sehat (20-35 tahun)	16	80
Pendidikan		
Dasar	6	30
Menengah	12	60
Tinggi	2	10
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	14	70
Bekerja	6	30
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pijat *common cold* sebagian besar responden dalam kategori usia reproduksi sehat sebanyak 16 orang (80%), pendidikan menengah sebanyak 12 orang (60%) dan tidak bekerja sebanyak 14 orang (70%).

Karakteristik umur berpotensi mendukung keberhasilan kegiatan edukasi massage *common cold* karena ibu pada usia reproduksi sehat umumnya memiliki kemampuan kognitif yang baik dalam menerima, memahami, dan mengaplikasikan informasi kesehatan yang diberikan. Selain itu, kelompok usia ini cenderung lebih aktif dalam mencari informasi terkait kesehatan anak sehingga lebih mudah menerima inovasi penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita (Widowati et al., 2025).

Tingkat pendidikan menengah yang mendominasi responden juga menjadi faktor yang mendukung peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Pendidikan berhubungan erat dengan kemampuan seseorang dalam memahami informasi kesehatan, mengolah pesan yang diterima, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pada edukasi massage *common cold*, ibu dengan pendidikan menengah cenderung lebih mudah memahami materi yang disampaikan sehingga pengetahuan mengenai teknik pijat *common cold* dapat meningkat secara optimal (Kumala et al., 2025).

Mayoritas responden yang berstatus tidak bekerja (70%) turut mendukung keberhasilan pelaksanaan program edukasi karena memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengikuti kegiatan penyuluhan, memahami materi yang diberikan, serta mempraktikkan keterampilan yang telah diajarkan. Ibu yang tidak bekerja umumnya memiliki waktu yang lebih fleksibel untuk mengikuti kegiatan penyuluhan, memperhatikan demonstrasi, serta mempraktikkan kembali teknik massage *common cold* pada bayi dan balitanya di rumah. Ketersediaan waktu yang lebih banyak memungkinkan ibu untuk mengulang materi yang telah diperoleh sehingga pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki menjadi lebih baik (Agnesia et al., 2025)

Tahap Pelaksanaan

Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dari pretest. Kuisoneer pre test di bagikan dalam bentuk lembar kuisoneer yang langsung di sisi di tempat penyuluhan dengan tujuan dapat di ketahui seberapa jauh pengetahuan peserta tentang pijat *common cold*.



Gambar 1 Pembagian Kuesioner Pretest

Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 2 Gambaran Pengetahuan Ibu Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	5	25
Kurang	15	75
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa sebagian besar pengetahuan ibu bayi balita sebelum dilakukan penyuluhan dalam kategori kurang sebanyak 15 orang (75,0%).

Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar ibu balita memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai pijat *common cold* yaitu sebanyak 15 orang (75%). Rendahnya pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk karakteristik responden yang meliputi usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Meskipun mayoritas responden berada pada usia reproduksi sehat (20–35 tahun), pengetahuan yang dimiliki masih tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa usia yang produktif tidak selalu menjamin seseorang memiliki informasi yang memadai mengenai kesehatan anak. Pengetahuan kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh kematangan usia, tetapi juga oleh pengalaman, akses terhadap sumber informasi, serta frekuensi memperoleh edukasi kesehatan dari tenaga kesehatan maupun media informasi (Notoatmodjo, 2022).

Sebagian responden (20%) berada pada kelompok usia berisiko, yaitu kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun. Pada usia yang terlalu muda, kemampuan dalam mengelola informasi kesehatan dan pengalaman merawat anak umumnya masih terbatas. Sementara pada usia yang lebih tua, kemampuan menerima informasi baru terkadang dipengaruhi oleh kebiasaan atau pengalaman sebelumnya sehingga cenderung kurang terbuka terhadap metode perawatan baru, termasuk terapi komplementer seperti pijat *common cold*. Kondisi ini dapat berkontribusi terhadap rendahnya tingkat pengetahuan yang ditemukan pada saat pretest (Widowati et al., 2025).

Didukung juga oleh pekerjaan ibu, sebagian besar responden tidak bekerja (70%), yang meskipun memiliki waktu lebih banyak untuk mengasuh anak, belum tentu memperoleh akses informasi kesehatan yang memadai. Ibu rumah tangga sering kali memperoleh informasi kesehatan hanya dari lingkungan sekitar atau pengalaman pribadi sehingga informasi yang diterima belum tentu lengkap dan sesuai dengan evidensi ilmiah. Kurangnya paparan terhadap sumber informasi kesehatan yang valid dapat menyebabkan pengetahuan mengenai pijat *common cold* masih rendah sebelum dilakukan penyuluhan (Danielsson et al., 2024).

Rendahnya pengetahuan pada pretest juga menunjukkan bahwa informasi mengenai pijat *common cold* masih belum banyak dikenal oleh masyarakat. Sebagian besar ibu lebih familiar dengan pengobatan farmakologis ketika anak mengalami batuk pilek dibandingkan terapi komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Kurangnya sosialisasi dari fasilitas kesehatan mengenai manfaat dan teknik pijat *common cold* menyebabkan ibu belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai metode

tersebut. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif yang terstruktur untuk meningkatkan pemahaman ibu mengenai penanganan nonfarmakologis pada bayi dan balita (Sugiyani & Putri, 2026).

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*.



Gambar 2 Pemberian Materi

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.



Gambar 3 Demonstrasi pijat *common cold*

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. Demonstrasi dilakukan untuk memperagakan pijat *common cold* untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita (Nasution et al., 2022).



Gambar 4 Pelaksanaan Secara *Hybrid Learning*

Tahap Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Evluasi dengan menggunakan lembar kuesioner posttest untuk mengukur sejauh mana peserta memahami materi penyuluhan pijat *common cold* selanjutnya penutup dan pesan penyuluhan, serta memberikan informasi tambahan tentang kegiatan atau program yang dapat diikuti peserta di masa depan. Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 3 Gambaran Pengetahuan Ibu Setelah Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	20	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi mengenai pijat *common cold*, sebagian besar pengetahuan ibu balita dalam kategori baik yaitu 20 orang (100%). Berdasarkan hasil pretest dan posttest setelah dilakukan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu.

Sejalan dengan hasil penelitian (Salafas & Afriyani 2023) menyatakan bahwa edukasi pijat bayi sebagai terapi *common cold* mampu meningkatkan rata-rata pengetahuan ibu dari nilai pretest 50 menjadi 71 pada posttest. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi yang disertai demonstrasi praktik dapat membantu ibu memahami teknik pijat *common cold* dengan lebih baik sehingga mampu digunakan sebagai alternatif nonfarmakologis dalam meredakan gejala batuk pilek pada bayi dan balita. Didukung oleh Hamzah et al. (2023), yang menunjukkan bahwa edukasi pijat batuk pilek pada balita efektif meningkatkan pengetahuan ibu mengenai penanganan batuk pilek secara mandiri. Melalui pemberian informasi dan praktik langsung, ibu menjadi lebih memahami manfaat pijat *common cold* dalam membantu melancarkan pernapasan, memberikan rasa nyaman pada anak, dan mendukung proses pemulihan saat mengalami batuk pilek. Selain itu penelitian Musni & Heriyana (2025) menunjukkan bahwa edukasi pijat *common cold* mampu meningkatkan proporsi ibu yang memiliki pengetahuan baik dari 26,3% sebelum penyuluhan menjadi 89,5% setelah penyuluhan. Peningkatan tersebut terjadi karena peserta tidak hanya menerima materi secara teoritis tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan teknik pijat secara langsung. Pengalaman belajar yang melibatkan praktik terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan retensi informasi dibandingkan metode ceramah saja.

Peningkatan pengetahuan ibu balita setelah diberikan edukasi dan demonstrasi pijat *common cold* dapat dikaitkan dengan karakteristik responden yang sebagian besar berada pada usia reproduksi sehat, berpendidikan menengah, dan tidak bekerja. Hasil posttest menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa karakteristik responden turut berperan dalam keberhasilan proses transfer informasi selama kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung. Mayoritas responden berada pada usia reproduksi sehat (20–35 tahun) yaitu sebanyak 80%. Pada rentang usia tersebut, individu umumnya memiliki kemampuan kognitif yang optimal untuk menerima, memahami, mengingat, dan mengaplikasikan informasi baru. Ibu pada usia reproduksi sehat juga cenderung memiliki motivasi yang tinggi dalam mencari informasi terkait kesehatan anak karena berada pada fase aktif pengasuhan. Kondisi tersebut memungkinkan peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan mengenai manfaat, indikasi, dan teknik pijat *common cold*. Penelitian menunjukkan bahwa usia produktif berhubungan dengan kemampuan yang lebih

baik dalam menerima pendidikan kesehatan dan menerapkan perilaku kesehatan yang dianjurkan (Widowati et al., 2025).

Tingkat pendidikan responden juga menjadi faktor yang mendukung peningkatan pengetahuan. Sebagian besar peserta memiliki pendidikan menengah (60%), sementara 10% memiliki pendidikan tinggi. Pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam memahami informasi kesehatan, menafsirkan pesan yang disampaikan, serta menghubungkannya dengan pengalaman sehari-hari. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih baik cenderung lebih mudah memahami materi edukasi dan mengikuti instruksi yang diberikan selama demonstrasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Shalahuddin et al. (2025) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan berhubungan positif dengan peningkatan literasi kesehatan dan keberhasilan program edukasi kesehatan masyarakat.

Karakteristik pekerjaan responden juga dapat menjelaskan tingginya peningkatan pengetahuan yang diperoleh setelah intervensi. Sebagian besar responden merupakan ibu yang tidak bekerja (70%), sehingga memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan fokus dan tanpa gangguan pekerjaan. Waktu yang lebih fleksibel memungkinkan peserta memperhatikan penyampaian materi, aktif dalam sesi diskusi, serta mengikuti demonstrasi secara optimal. Kondisi ini mendukung proses pembelajaran yang lebih efektif sehingga informasi yang diberikan dapat dipahami dengan baik (Danielsson et al., 2024).

Edukasi *massage common cold* merupakan salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu mengenai penanganan nonfarmakologis gejala batuk pilek pada bayi dan balita. Peningkatan pengetahuan setelah edukasi menunjukkan bahwa pemberian informasi yang disertai demonstrasi praktik mampu membantu ibu memahami manfaat, tujuan, serta langkah-langkah *massage common cold* dengan lebih baik. Pengetahuan yang baik menjadi dasar bagi ibu dalam mengambil keputusan yang tepat terkait perawatan anak ketika mengalami gejala batuk pilek sehingga dapat mengurangi ketergantungan terhadap penggunaan obat-obatan tanpa indikasi yang jelas (Valiananastiti & Safitri, 2025).

Peningkatan pengetahuan ibu setelah memperoleh edukasi mengenai *massage common cold* sesuai dengan teori pendidikan kesehatan yang menjelaskan bahwa penyampaian materi melalui kombinasi metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi mampu meningkatkan pemahaman peserta secara lebih efektif. Hal ini terjadi karena proses pembelajaran melibatkan berbagai indera sehingga informasi yang diterima menjadi lebih mudah dipahami dan diingat. Demonstrasi praktik secara langsung memberikan kesempatan kepada ibu untuk melihat dan mempelajari teknik pijat yang tepat, mengenali titik-titik pijat yang digunakan, serta memahami tahapan pelaksanaannya secara sistematis. Melalui pengalaman belajar yang bersifat visual dan praktik, materi yang disampaikan menjadi lebih mudah diserap, diingat, dan diterapkan oleh ibu dalam perawatan bayi dan balita sehari-hari (Juliana et al., 2024).

Massage common cold merupakan terapi komplementer yang dilakukan melalui sentuhan pada titik-titik tertentu untuk memberikan rasa nyaman, membantu relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, serta membantu mengurangi keluhan yang muncul akibat batuk pilek. Edukasi mengenai teknik ini penting diberikan kepada ibu karena sebagian besar kasus *common cold* pada bayi dan balita bersifat ringan dan dapat ditangani dengan pendekatan nonfarmakologis yang aman. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu, diharapkan kemampuan ibu dalam melakukan perawatan mandiri terhadap anak juga semakin baik (Kumala et al., 2025).

Dari penjelasan tersebut menunjukkan bahwa program penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Seluruh peserta mencapai tingkat pengetahuan dan evaluasi yang baik setelah mengikuti program tersebut. Hal ini menunjukkan efektifitas program penyuluhan berhasil dan tujuan pengabdian masyarakat tercapai.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi dan demonstrasi pijat *common cold* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai penanganan batuk pilek pada bayi dan balita. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang (75%), sedangkan setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi seluruh responden (100%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi praktik mampu membantu ibu memahami manfaat, indikasi, serta langkah-langkah pijat *common cold* secara lebih optimal.

Tenaga kesehatan diharapkan dapat secara rutin memberikan edukasi mengenai penerapan pijat *common cold* kepada ibu balita melalui kegiatan posyandu, kelas ibu balita, maupun penyuluhan kesehatan di masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, Puskesmas Tanjung Selor Kabupaten Bulungan dan Puskesmas Petungkriyono Kabupaten Pekalongan dan semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Agnesia, F. A., Nurhanifah, T., & 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), 100–114. <https://doi.org/10.55606/detector.v3i2.4939>
- Hamzah, St. R., Saleh, S. N. H., Muzayyana, Agustin, Alhidayah, Mokodompit, H. K. N., Ginintu, A., & Datukramat, A. (2023). Edukasi Pijat Batuk Pilek Pada Balita Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu di Desa Ratatotok Tengah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2), 2146–2152.
- Juliana, E., Yulianti, E., & Damayanti, D. F. (2024). Mothers' knowledge before and after receiving education about baby massage in the workplace. *ELECTRON (Journal of Science and Technology)*, 6(1), 26–31. <https://doi.org/10.53770/electron.v6i1.649>
- Kemenkes RI. (2025). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2024*.
- Kumala, R. R., Maharani, K., & Vallen, N. (2025). Pengaruh Edukasi Pijat *Common cold* Terhadap Pengetahuan Ibu dalam Mengurangi Batuk Pilek Pada Bayi. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(2), 284–295. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i2.1683>
- Maesarah, E., Wardoyo, S. S. I., & 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), 68–72. <https://doi.org/10.62951/dinsos.v1i4.805>
- Musni, & Heriyana, D. (2025). Edukasi Pijat Common Cold dalam Mengatasi Batuk Pilek pada Balita di Desa Cinennung. *Compromise Journal: Community Professional 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.
- Nurambiya, N. (2025). Kegiatan Pengabdian Masyarakat: Edukasi Kesehatan oleh Perawat untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat Masyarakat. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 912–920. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i4.843>

- Rosanti, F., & Alfitri, R. (2025). The Effect Of *Common cold* Massage To Reduce Cough Symptoms In Toddlers At Ramdani Husada Clinic. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 8(1), 34–41. <https://doi.org/10.35451/31xbcc52>
- 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>
- Sugiyani, & Putri, N. R. (2026). Edukasi Pijat *Common cold* sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita di Posyandu Ngudi Rahayu II Desa Luwang. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(3).
- Valiananastiti, D., & Safitri, R. (2025). Effectiveness of *Common cold* Massage Education on Improving Mothers' Knowledge in Managing Coughs and Colds in Infants Aged 0–12 Months at TPMB Nita Bantur. *JURNAL KESEHATAN STIKes MUHAMMADIYAH CIAMIS*, 12(2), 139–147. <https://doi.org/10.52221/jurkes.v12i2.825>
- WHO. (2025). *Acute Respiratory Infection: Care-Seeking for Children with Symptoms (%)*.
- Widowati, E., Muslima, Mawarni, P., Wartati, & Afriyani, L. D. (2025). Edukasi Massage Comond Cold untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Bayi dan Balita dalam Meredakan Gejala Batuk Pilek pada Bayi dan Balita. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 4(2), 1810–1819.