

Edukasi Pijat *Common cold* untuk Mengatasi Gejala ISPA pada Balita

Nora Yuni Intasari¹, Heni Setyowati², Siti Hafsyah Mubarakah³, Iness Irmayanty Saragih⁴, Delvina Nor Dahlia⁵, Sri Rahayu⁶, Ekasari⁷, Irma Kurnia⁸, Artha Prihati Ningsih⁹, Melianna Silaban¹⁰, Astri Purnamasari Mustar¹¹

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

²Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
heni.setyo80@gmail.com

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

⁴Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
inesssaragih24@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
delvin901119@gmail.com

⁶ Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
asn.rahayu@gmail.com

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

⁸Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
irmakurnia545@gmail.com

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

¹⁰Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
meliannasilaban@gmail.com

¹¹Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
astri.mustar@gmail.com

Korespondensi Email : nora.intasari@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>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 symptoms of cough and cold 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 cough and cold in toddlers. The activity was carried out on May 30, 2026 at the Sakura Integrated Health Post (Posyandu) in the Sekatak Community Health Center Working Area, involving 10 mothers of toddlers. The method used was hybrid learning through counseling, demonstrations, direct practice, and evaluation using pretest and posttest questionnaires. The pretest results</i>
<i>Keywords: Cough and Cold, Toddler, Common cold Massage</i>	
Kata Kunci: Batuk Pilek, Balita, Pijat Common cold	

showed that most respondents had a low level of knowledge, as many as 9 people (90%) with an average score of 45.33%. After being given education and demonstration of common cold massage, most respondents had a good level of knowledge as many as 8 people (80%) [IH2.1] with an average of 86.67. 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 proven to be able to increase mothers' knowledge in providing non-pharmacological care to toddlers with coughs and colds. Therefore, education on common cold massage needs to be carried out continuously through integrated health post activities 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 30 Mei 2026 di Posyandu Sakura Wilayah Kerja Puskesmas Sekatak dengan melibatkan 10 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 9 orang (90%) dengan nilai rata-rata 45,33%. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi pijat common cold, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 8 orang (80%) dengan rata-rata 86,67. 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

Balita merupakan anak di bawah lima tahun dan merupakan periode penting dalam pengembangan fisik, mental dan emosional anak (Amriviana et al., 2023). Pada masa balita, pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif sangat pesat, sehingga diperlukan perhatian yang lebih besar agar anak dapat tumbuh dengan optimal. Salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah terkait kesehatan balita. Kesehatan balita sangat penting karena menjadi pondasi untuk tumbuh kembang yang optimal dan membentuk kesehatan di masa depan. Namun, di masa balita anak tidak lepas dari kemungkinan mengalami berbagai masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang sering dialami balita meliputi demam, diare, penyakit kuning pneumonia, campak, TBC, malaria, demam berdarah, cacar air, impetigo dan batuk (Siregar et al., 2022).

Di Indonesia, data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi ISPA pada balita masih cukup tinggi. Prevalensi ISPA berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan pada balita usia 0–59 bulan tercatat sekitar 5,2% pada tahun 2024. Meskipun angka tersebut menunjukkan kecenderungan lebih rendah dibandingkan beberapa tahun sebelumnya, ISPA tetap menjadi salah satu penyakit terbanyak yang dialami balita dan menjadi penyebab utama kunjungan ke puskesmas maupun fasilitas kesehatan lainnya (Kemenkes RI, 2025).

Gejala ISPA yang paling sering ditemukan adalah batuk pilek atau *common cold*, yang ditandai dengan batuk, hidung tersumbat, pilek, bersin, dan terkadang disertai demam ringan. Kondisi tersebut tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan pada anak, tetapi juga dapat mengganggu pola tidur, nafsu makan, aktivitas bermain, serta meningkatkan kecemasan orang tua dalam merawat anak di rumah. Apabila tidak ditangani dengan tepat, gejala ISPA dapat berkembang menjadi infeksi saluran pernapasan yang lebih berat dan berpotensi menimbulkan komplikasi (Khasanah et al., 2024).

Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk membantu meredakan gejala batuk pilek pada balita adalah pijat *common cold*. Teknik pijat ini dilakukan dengan memberikan stimulasi pada titik-titik tertentu di tubuh anak untuk membantu memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi, membantu pengeluaran lendir, serta memberikan rasa nyaman pada balita. Selain itu, pijat juga dapat meningkatkan kedekatan emosional antara ibu dan anak sehingga mendukung proses penyembuhan secara holistik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pijat *common cold* merupakan terapi nonfarmakologis yang aman dilakukan apabila menggunakan teknik yang benar (Yanti et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi et al. (2024) menunjukkan bahwa pijat *common cold* berpengaruh terhadap penurunan gejala serta mempercepat lama sembuh batuk pilek pada balita. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa terapi pijat dapat dijadikan sebagai terapi pendamping dalam penatalaksanaan ISPA ringan. Demikian pula penelitian Amelia et al. (2024) menemukan bahwa balita yang mendapatkan pijat batuk pilek mengalami waktu penyembuhan yang lebih cepat dibandingkan sebelum diberikan intervensi. Temuan tersebut memperkuat bukti ilmiah bahwa pijat *common cold* memiliki manfaat nyata dalam membantu mengatasi gejala ISPA pada balita.

Meskipun manfaat pijat *common cold* telah banyak dibuktikan, kenyataannya masih banyak ibu yang belum mengetahui tentang teknik, manfaat, maupun cara penerapan pijat tersebut. Sebagian besar ibu masih mengandalkan pemberian minyak telon, obat-obatan, atau langsung membawa anak ke fasilitas kesehatan tanpa melakukan upaya perawatan mandiri yang sebenarnya dapat dilakukan di rumah. Kurangnya informasi dan keterampilan mengenai pijat *common cold* menyebabkan terapi ini belum dimanfaatkan secara optimal sebagai salah satu alternatif penanganan awal gejala ISPA pada balita (Rahayu & Susanti, 2024).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam merawat balita. Melalui kegiatan penyuluhan,

demonstrasi, diskusi, dan praktik langsung, ibu dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pengenalan gejala ISPA, manfaat pijat *common cold*, serta langkah-langkah pelaksanaannya. Pendidikan kesehatan yang melibatkan metode demonstrasi terbukti mampu meningkatkan retensi informasi karena peserta tidak hanya mendengar penjelasan, tetapi juga melihat dan mempraktikkan keterampilan yang diajarkan (Nataningtyas & Nugraha, 2024).

Berdasarkan data yang ada di Puskesmas Sekatak pada bulan April 2026 sebanyak 58 balita mengalami batuk pilek dan berobat ke UPTD Puskesmas Sekatak. Berdasarkan wawancara terhadap 10 ibu yang memiliki balita, seluruh responden menyatakan bahwa anak mereka pernah mengalami gejala ISPA berupa batuk, pilek, hidung tersumbat, dan gangguan tidur dalam enam bulan terakhir. Sebanyak 6 ibu mengaku memberikan obat batuk atau obat yang dibeli secara mandiri, 3 ibu menggunakan minyak telon atau balsam untuk mengurangi keluhan anak, sedangkan 1 ibu langsung membawa anak ke fasilitas pelayanan kesehatan. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa 8 dari 10 ibu belum pernah mendengar tentang pijat *common cold* serta tidak mengetahui manfaat dan teknik pelaksanaannya, sementara 2 ibu pernah memperoleh informasi dari media sosial atau kerabat, tetapi belum memahami cara penerapannya sehingga belum pernah mempraktikkannya. Selain itu, 9 ibu menyatakan belum pernah mendapatkan edukasi mengenai pijat *common cold* dari tenaga kesehatan dan menyampaikan ketertarikan untuk mengikuti pelatihan apabila kegiatan tersebut diselenggarakan di posyandu. Temuan ini menunjukkan masih rendahnya pengetahuan ibu balita mengenai pijat *common cold* sebagai salah satu terapi komplementer dalam mengatasi gejala ISPA, sehingga diperlukan edukasi yang disertai demonstrasi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan penanganan awal gejala ISPA secara mandiri di rumah.

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 Pijat *Common cold* untuk Mengatasi Gejala ISPA 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 Posyandu Sakura Wilayah Kerja Puskesmas Sekatak. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2026 yang diikuti oleh 10 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 dilaksanakan 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 dimulai dari jam 09.00 sampai selesai pelatihan, adapun hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Tahap Persiapan

Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra yaitu bidan kordinator Sekatak dan melakukan pengumpulan responden dalam program pengabdian masyarakat yaitu penyuluhan pijat *common 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.

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)	2	20
Reproduksi sehat (20-35 tahun)	8	80
Pendidikan		
Dasar	3	30
Menengah	7	70
Tinggi	0	0
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	8	80
Bekerja	2	20
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pijat *common cold* sebagian besar responden dalam kategori usia reproduksi sehat sebanyak 8 orang (80%), pendidikan menengah sebanyak 7 orang (60%) dan tidak bekerja sebanyak 8 orang (80%).

Tahap Pelaksanaan

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 Gambaran Pengetahuan Ibu Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	1	10
Kurang	9	90
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa sebagian besar pengetahuan ibu bayi balita sebelum dilakukan penyuluhan dalam kategori kurang sebanyak 9 orang (90%).

Hasil pretest dari 10 responden secara keseluruhan dapat dijabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 3 Gambaran Nilai Pengetahuan Ibu balita Sebelum Dilakukan Penyuluhan

	Minimal	Maksimal	Mean	Median
Prestest	26,67	66,7	45,33	46,67

Berdasarkan Tabel 5.3, menunjukkan bahwa hasil pretest pengetahuan ibu balita didapatkan nilai terendah 26,67 dan tertinggi adalah 66,7 sementara nilai rata ratanya adalah 45,33. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu balita mengenai pijat *common cold*.

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



Gambar 1 Pemberian Materi

Setelah dilakukan edukasi, dilanjutkan dengan demonstrasi cara pijat *common cold* pada phantom bayi. 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. peserta terlihat antusias dengan jawaban dari pembicara.



Gambar 2 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. Pemberian edukasi melalui kombinasi metode ceramah, leaflet, diskusi, serta demonstrasi praktik dapat membantu peserta memahami pengertian, manfaat, indikasi, kontraindikasi, persiapan, dan tahapan pijat *common cold* dengan lebih baik. Proses belajar yang melibatkan pengamatan dan praktik secara langsung memungkinkan peserta lebih mudah memahami materi dibandingkan hanya melalui ceramah, karena terjadi stimulasi pada berbagai indera sekaligus sehingga meningkatkan daya ingat dan pemahaman. Selain itu, demonstrasi dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta untuk mempraktikkan pijat *common cold* secara mandiri ketika menghadapi bayi atau balita yang mengalami batuk pilek (Sofiyanti et al., 2026).

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 4 Gambaran Pengetahuan Ibu Setelah Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	8	80
Cukup	2	20
Kurang	0	0
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 4, didapatkan bahwa pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi mengenai pijat *common cold*, sebagian besar pengetahuan ibu balita dalam kategori baik yaitu 10 orang (100%). Berdasarkan hasil pretest dan posttest setelah dilakukan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu.

Hasil posttest dari 10 responden secara keseluruhan dapat dijabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 5 Gambaran Nilai Pengetahuan Ibu balita Sebelum Dilakukan Penyuluhan

	Minimal	Maksimal	Mean	Median
Pretest	73,3	100	86,67	86,67

Berdasarkan Tabel 5, menunjukkan bahwa hasil pretest pengetahuan ibu balita didapatkan nilai terendah 73,3 dan tertingginya adalah 100 sementara nilai rata ratanya adalah 86,67. Hasil ini menunjukkan dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu balita.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest yang dilakukan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu bayi balita setelah dilakukan penyuluhan pijat *common cold*. Dimana, pada pretest sebagian besar ibu balita memiliki pengetahuan kurang sebesar 75% dengan nilai skor rata-rata sebesar 26,67 dan setelah dilakukan edukasi serta demonstrasi, hasil pengetahuan posttest sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebesar 80% dengan skor nilai rata-rata menjadi 86,67.

Sejalan dengan Sugiyani & Putri (2026) menyatakan bahwa hasil berdasarkan hasil evaluasi, rerata nilai peserta pada saat pre-test adalah 7,28, kemudian meningkat menjadi 9,89 pada post-test. Dari total 18 responden, sebanyak 16 orang ibu mencapai nilai sempurna (10) dan 2 orang memperoleh nilai 9 setelah mengikuti kegiatan, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta. Didukung hasil penelitian Khasanah et al. (2024) diperoleh bahwa rata-rata nilai pre-test pada kader sebesar 76,5 yang termasuk dalam kategori baik, sedangkan rata-rata nilai pre-test pada ibu sebesar 63,46 yang berada pada kategori cukup. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan nilai post-test, yaitu rata-rata skor kader meningkat menjadi 86,2, sementara rata-rata skor ibu meningkat menjadi 75,92. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan kader mengalami peningkatan secara menyeluruh setelah mengikuti kegiatan edukasi. Selain itu, sebanyak 80% ibu mengalami peningkatan pengetahuan, yang mengindikasikan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Penelitian Fajriyah & Retnaningsih (2026) memperkuat pentingnya edukasi keterampilan pijat *common cold* melalui promosi kesehatan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa program pelatihan pijat yang dilakukan selama dua hari kepada orang tua balita dengan ISPA ringan mampu memperpendek durasi penyembuhan dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga memberikan dampak nyata terhadap hasil klinis balita melalui peningkatan kemampuan orang tua dalam melakukan intervensi secara tepat dan konsisten di rumah.

Edukasi kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan individu agar mampu mengambil keputusan yang

tepat terkait kesehatannya. Dalam konteks pijat *common cold*, edukasi tidak hanya berfokus pada pemberian informasi mengenai manfaat pijat, tetapi juga melatih ibu agar mampu melakukan teknik pijat secara benar. Peningkatan pengetahuan melalui edukasi diharapkan dapat mengubah perilaku ibu dalam mengatasi batuk pilek pada balita, sehingga tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memanfaatkan terapi komplementer yang aman dan berbasis bukti ilmiah (Musni & Heriyana, 2025). Sejalan dengan penelitian Al Mushaikhhi et al. (2025) program edukasi kesehatan berbasis praktik pada orang tua secara signifikan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kemampuan dalam melakukan perawatan anak di rumah. Metode demonstrasi memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih konkret sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat dibandingkan metode ceramah semata.

Peningkatan pengetahuan ibu sangat penting karena ibu merupakan pengambil keputusan utama dalam perawatan kesehatan anak di rumah. Pengetahuan yang baik akan meningkatkan kemampuan ibu dalam mengenali gejala batuk pilek, memilih tindakan yang sesuai, serta menentukan kapan anak perlu dirujuk ke fasilitas kesehatan. Dengan demikian, pijat *common cold* dapat dimanfaatkan sebagai terapi komplementer yang mendukung upaya perawatan mandiri tanpa menggantikan terapi medis yang diperlukan (Pratiwi et al., 2025).

Dari sisi manfaat klinis, pijat *common cold* diketahui dapat membantu memperlancar sirkulasi darah, memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan anak, membantu pengeluaran sekret saluran napas, serta mendukung peningkatan daya tahan tubuh. Pijat *common cold* berpengaruh terhadap penurunan gejala dan memperpendek lama sembuh batuk pilek pada balita. Mekanisme tersebut berkaitan dengan stimulasi sistem saraf parasimpatis dan pelepasan hormon endorfin yang memberikan rasa nyaman pada anak (Pratiwi et al., 2024).

Selain meningkatkan pengetahuan ibu, edukasi pijat *common cold* juga dapat memberdayakan keluarga dalam mendukung proses penyembuhan anak. Orang tua yang memahami teknik pijat cenderung lebih aktif dalam melakukan observasi terhadap kondisi anak, mengenali tanda bahaya, dan menentukan kapan harus mencari pertolongan medis. Dengan demikian, edukasi berkontribusi terhadap peningkatan kemandirian keluarga dalam pengelolaan masalah kesehatan balita tanpa mengabaikan prinsip keselamatan pasien. Namun, perlu ditekankan bahwa pijat *common cold* merupakan terapi komplementer yang tidak menggantikan pemeriksaan medis apabila anak mengalami sesak napas, demam tinggi, kejang, atau penurunan kesadaran (Khasanah et al., 2024).

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 efektivitas program penyuluhan berhasil dan tujuan pengabdian masyarakat tercapai.

Simpulan dan Saran

Pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu balita. Seluruh peserta mencapai tingkat pengetahuan dan evaluasi yang baik setelah mengikuti program tersebut. Sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar ibu balita memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori kurang sebesar 90% dan sesudah diberikan edukasi, ibu balita memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebesar 80%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu balita dengan hasil rata-rata pretest adalah 45,3 dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan menjadi 86,67.

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 Sekatak dan semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Al Mushaikhi, M., Taylor, J., Donagh, B., & Swift, A. (2025). Health Education, its Methods and Effects on Parents' Knowledge, Attitudes, and Behaviours to Prevent Unintentional Child Injuries at Home: A Systematic Review. *Child Care in Practice*, 31(2), 210–235. <https://doi.org/10.1080/13575279.2022.2121682>
- Amelia, H. R., Jeniawaty, S., Khasanah, U., & Sukei. (2024). Efektivitas Pijat Batuk Pilek dengan Lama Penyembuhan ISPA pada Balita. *Gema Bidan Indonesia*, 13(2), 65–71. <https://doi.org/10.36568/gebindo.v13i2.209>
- Fajriyah, L., & Retnaningsih, R. (2026). The Effect of Health Promotion of Common Cold Massage Skills on The Duration of Healing of ARI (Common Cold) in Toddlers. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 4(1), 23–30. <https://doi.org/10.53713/htechj.v4i1.572>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2024*.
- Khasanah, R. U., Cahyaningrum, E. D., & 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), 359–367. <https://doi.org/10.59395/altifani.v4i5.589>
- 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>
- Nataningtyas, C. D., & Nugraha, N. D. N. (2024). Health Education On Maternal Knowledge And Attitudes In Baby Massage Independently. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 8(4), 378–386. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v8i4.2024.378-386>
- Pratiwi, N. M. A. D., Kasjono, H. S., & Maimunah, S. (2024). Pengaruh pijat common cold terhadap gejala dan lama sembuh batuk pilek pada balita. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 360. <https://doi.org/10.30867/gikes.v5i2.1440>
- Pratiwi, Y., Rahayu, E. Y., Pratitis, M. P., Wildayanti, W., & Tunggadewi, A. P. (2025). Improvement of Mother's Knowledge to Common 65s' Cold Treatment in Children Using Leaflet Through CBIA Method In Tamansari Village. *MEDFARM: Jurnal Farmasi Dan Kesehatan*, 14(2), 631–644. <https://doi.org/10.48191/medfarm.v14i2.612>
- Rahayu, B. C. S., & Susanti, R. (2024). Gambaran Pengetahuan Pengasuh Tentang Pijat Common Cold di Panti Asuhan Manarul Mabur. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(1), 178–186. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i1.437>
- Sofiyanti, I., Afriyani, L. D., & Setyoawati, H. (2026). Edukasi Pijat Common Cold untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa Jurusan Layanan Kesehatan dan Caregiver di SMK Darussalam Bergas. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)*, 8(1), 91–96.
- 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).

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Yanti, N., Nurhaida Br Kaban, & Dona Martilova. (2022). The Effectiveness of Baby Massage to Reduce Cold Cough Symptoms. *Science Midwifery*, 10(5), 3824–3827. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i5.940>