

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

Dita Sintama¹, Isri Nasifah², Dietha Meidia Puspitasari³

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

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

³Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Sarjana Kebidanan

Korespondensi Email: ditasintama@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2022-12-18 Accepted, 2022-12-23 Published, 2023-01-11</p>	<p><i>The common cold is an upper respiratory tract disorder that most often affects infants and children. The common cold is very prone to occur in toddlers and children. The initial symptom is an unpleasant feeling from the nose or throat. Then started sneezing, runny nose and feeling mildly ill. Sometimes accompanied by a mild fever. The nose has a clear, watery discharge in the first days. Furthermore, the nasal secretions become thicker, yellow-green in color. Generally parents will feel worried about coughs, colds and sore throats in children and because children refuse to eat. This concern is caused because parents do not understand the pathophysiology of cough and cold and do not understand efforts to manage the disease. Massage has several positive effects in terms of weight gain, better sleep patterns, increased neuromotor development, better emotional bonds, decreased rates of nosocomial infections, one of which is the common cold. Massage therapy has shown positive effects for problems in premature babies, digestive problems including constipation and diarrhea, and for respiratory diseases such as asthma and the common cold. This service is carried out in three stages. The first stage is to find educational targets, namely mothers who have children under five where toddlers are very vulnerable to the common cold. The second stage is the presentation of material about the common cold and the management of the common cold with common cold massage therapy. The third stage is a discussion about common cold and common cold massage. The purpose of this activity is that it is hoped that mothers can apply common cold massage in an effort to overcome the symptoms of cold cough in infants/toddlers</i></p>
<p>Kata Kunci : Pijat Batuk Pilek, Common Cold</p> <p>Keywords: Common Cold</p>	

Abstrak

Common cold merupakan gangguan saluran pernafasan

atas yang paling sering mengenai bayi dan anak. Common cold sangat rentan terjadi pada balita dan anak-anak. Gejala awal berupa rasa tidak enak dari hidung atau tenggorokan. Kemudian mulai bersin-bersin, hidung meler dan merasa sakit ringan. Kadang disertai demam ringan. Hidung mengeluarkan cairan yang encer dan jernih pada hari-hari pertama. Selanjutnya sekret hidung menjadi lebih kental, berwarna kuning hijau. Umumnya orangtua akan merasa khawatir akan batuk, pilek dan radang tenggorokan pada anak-anak serta karena anak menolak makan. Kekhawatiran ini disebabkan karena para orangtua tidak memahami patofisiologi batuk pilek serta kurang memahami upaya untuk tata laksana pada penyakit tersebut. Pijat memiliki beberapa efek positif dalam hal penambahan berat badan, pola tidur yang lebih baik, peningkatan perkembangan neuromotorik, ikatan emosional yang lebih baik, penurunan tingkat infeksi nosokomial salah satunya common cold. Terapi pijat telah menunjukkan efek positif untuk mengatasi permasalahan pada bayi prematur, masalah pencernaan termasuk sembelit dan diare, serta untuk penyakit saluran pernapasan seperti asma dan common cold. Pengabdian ini dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah mencari target edukasi yaitu ibu yang memiliki anak balita dimana anak balita sangat rentan terkena common cold. Tahap kedua adalah pemaparan materi tentang common cold dan tatalaksana common cold dengan terapi pijat common cold. Tahap ketiga adalah diskusi tentang common cold dan pijat common cold. Tujuan dari adanya kegiatan ini yaitu diharapkan ibu dapat mengaplikasikan pijat common cold dalam upaya mengatasi gejala batuk pilek pada bayi/balita.

Pendahuluan

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. Batuk pilek adalah infeksi primer nasofaring dan hidung yang sering mengenai bayi dan anak (Depkes RI, 2021).

Penyakit batuk pilek juga dapat mengenai orang dewasa tetapi berbeda karakteristiknya. Pada bayi dan anak penyakit ini cenderung berlangsung lebih berat karena infeksi mencangkup daerah sinus paranasal, telinga tengah dan nasofaring disertai demam tinggi sedangkan pada orang dewasa hanya terbatas dan tidak menimbulkan demam yang tinggi. Infeksi Saluran Pernafasan Atas atau selanjutnya disingkat ISPA sering terjadi pada anak-anak. Penyakit batuk pilek pada balita di Indonesia diperkirakan 3-6 kali per tahun (rata-rata 4 kali per tahun), artinya seorang balita rata-rata mendapatkan serangan batuk pilek sebanyak 3-6 kali setahun (Akseer, 2020). Penyebab batuk dan pilek ini dikarenakan *rhinovirus*, *adenovirus*, *virus influenza*, RSV dan *coronavirus* (Diane and Owen, 2011).

Dari hasil survey pendahuluan di lingkungan RSUD Kota Salatiga dari 15 ibu yang mempunyai bayi/balita menderita ISPA 7 orang mengatakan pertolongan pertama dengan membeli obat-obatan di apotek, 2 orang mengatakan bahwa tidak memberikan pertolongan pertama pada balita ISPA dan membiarkan ISPA sampai sembuh dengan sendirinya, 4

orang diantaranya langsung datang ke bidan atau Puskesmas, 2 orang mengatakan pergi ke dukun bayi untuk dipijat. Umumnya orangtua akan merasa khawatir akan batuk, pilek dan radang tenggorokan pada anak-anak serta karena anak menolak makan. Kekhawatiran ini disebabkan karena para orangtua tidak memahami patofisiologi batuk pilek (yang dikenal juga sebagai *common cold*, faringitis akut atau rhinofaringitis akut) sehingga mereka tidak menyadari bahwa tidak ada satupun obat yang dapat menyembuhkan *common cold* (Pujiarto, 2014).

Berdasarkan hal diatas maka tim pengabdian menawarkan solusi untuk mengatasi permasalahan tentang tata laksana pijat *common cold* agar dapat membantu para orangtua dalam mengatasi *common cold* pada bayi/balita. Solusi yang ditawarkan kepada mitra adalah dengan melakukan penyuluhan tentang *common cold* dan pijat *common cold* dalam upaya mengatasi gejala batuk pilek pada bayi/balita.

Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah mencari target edukasi di lingkungan Rumah Sakit Umum Daerah Kota Salatiga yaitu ibu yang memiliki anak balita dimana anak balita sangat rentan terkena *common cold*. Tahap kedua adalah penyampaian materi tentang *common cold* dan tatalaksana *common cold* dengan terapi pijat *common cold*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara daring melalui *zoom meeting* dan *group whatsapp*. Tahap ketiga adalah praktik tatalaksana pijat *common cold* dan diskusi tanya jawab tentang *common cold* dan pijat *common cold* oleh tim pengabdian masyarakat. Praktik dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dengan menggunakan boneka bayi dan disaksikan secara langsung oleh peserta dan menunjuk salah satu peserta untuk mengulangi gerakan-gerakan pijat *common cold* kemudian dilanjutkan dengan diskusi tanya-jawab.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan sampai evaluasi dilaksanakan pada hari Kamis, 22 Desember 2022 jam 10.30 s/d 11.15 WIB yang diikuti oleh 10 orang ibu yang memiliki bayi/balita.

Tahap 1 : Mencari target edukasi yaitu ibu yang memiliki bayi/balita

Kegiatan pada tahap 1 adalah mencari target edukasi di lingkungan Rumah Sakit Umum Daerah Kota Salatiga yaitu ibu yang memiliki bayi/balita. Kegiatan setelah mengambil tema adalah merekrut ibu yang memiliki bayi/balita. Berdasarkan data dan hasil penelusuran didapatkan 10 ibu yang memiliki bayi/balita yang bersedia untuk mengikuti kegiatan pengabdian. Beberapa ibu balita pernah mengalami kekhawatiran saat anaknya terkena batuk pilek. Banyak ibu yang kurang memahami tentang *common cold* dan cara mengatasinya.

Tahap 2 : Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang *common cold* dan Praktik Teknik Pijat *Common Cold* oleh tim penyuluh

Kegiatan pada tahap kedua ini adalah pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang *common cold* dan praktik teknik pijat *common cold* oleh tim penyuluh. Pada saat proses penyuluhan disampaikan terlebih dahulu susunan acara kegiatan kemudian menyampaikan tujuan dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini yaitu supaya meningkatkan pengetahuan ibu bayi/balita dalam mengatasi gejala batuk pilek dengan pijat *common cold*. Sebelum kegiatan penyampaian materi oleh tim, diberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan awal ibu tentang *common cold*. Kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi penyuluhan tentang pengertian *common cold*, etiologi *common cold*, perbedaan *common cold* dengan influenza, dan teknik pijat *common cold*. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti,

tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Notoatmodjo, 2012).

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, penyuluhan ini dilaksanakan dengan tujuan agar ibu dapat memahami tentang *common cold* serta dapat mengaplikasikan pijat *common cold* untuk mengatasi batuk pilek pada bayi/balita. Selanjutnya praktik teknik pijat *common cold* lebih lanjut disampaikan oleh tim penyuluh. Semua peserta memperhatikan setiap gerakan teknik pijat *common cold* agar dapat memahami serta dapat mencoba mengaplikasikannya. Beberapa ibu yang memiliki bayi/balita bersedia melakukan terapi pijat *common cold* di rumah. Selama kegiatan berlangsung, ibu-ibu memperhatikan materi yang disampaikan oleh tim dengan cukup antusias. Media yang digunakan dalam pengabdian ini adalah booklet dalam bentuk *powerpoint* yang merujuk pada **Booklet Penatalaksanaan Common Cold pada Anak dengan Terapi Herbal dan Pijat Common Cold** yang ditulis oleh Ida Sofiyanti, dkk yang diterbitkan oleh Fakultas Kesehatan tahun 2020.

Tahap 3 : Praktik Tatalaksana Pijat Common Cold dan Diskusi Tanya Jawab

Kegiatan tahap ketiga ini adalah diskusi tanya jawab dan keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat. Tim penyuluh memberikan kesempatan pada ibu peserta penyuluhan untuk berdiskusi dan mengajukan beberapa pertanyaan melalui *zoom meeting* maupun *whatsapp group*. Ada beberapa pertanyaan yang disampaikan oleh ibu peserta penyuluhan, hal ini membuktikan bahwa adanya ketertarikan ibu akan informasi yang diberikan selama kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung. Keberhasilan dari kegiatan penyuluhan Kesehatan ini bisa dilihat dari hasil evaluasi yang telah dilakukan kepada ibu bayi/balita. Evaluasi pre test diberikan kepada seluruh peserta ibu bayi/balita pada saat sebelum dimulainya penyuluhan. Hasil dari evaluasi sebelum dilakukan penyuluhan menunjukkan bahwa :

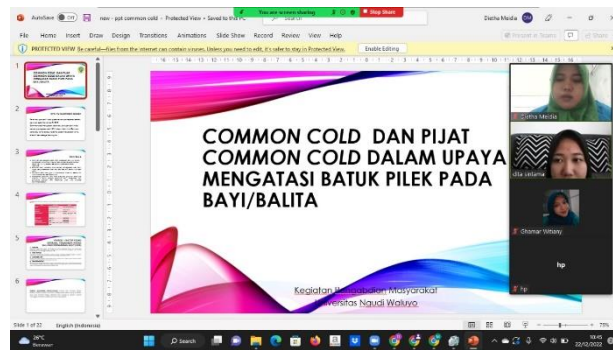
Tabel 1 Pengetahuan Ibu sebelum diberikan Edukasi Tentang *Common Cold* dan Pijat *Common Cold*

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	4	40%
2	Cukup	6	60%
3	Kurang	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel pengetahuan ibu bayi/balita sebelum diberikan informasi tentang *common cold* dan pijat *common cold* sebagian besar memiliki pengetahuan baik 4 orang (40%) dan pengetahuan cukup 6 orang (60%). Dengan rata-rata pengetahuan ibu bayi/balita yaitu 72%. Setelah dilakukan pre test maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian informasi tentang *common cold* dan pijat *common cold*, kemudian dilanjutkan dengan peserta diminta memperhatikan demonstrasi pijat *common cold* yang dipraktikkan oleh tim penyuluh. Sesudahnya tim penyuluh memberikan kuesioner kembali untuk dapat mengetahui sejauh mana ibu bayi/balita dapat menerima penyuluhan kesehatan yang diberikan. Berikut hasil post test pengetahuan ibu/balita tentang *common cold* dan pijat *common cold*.

Tabel 2 Pengetahuan Ibu sesudah diberikan Edukasi Tentang Common Cold dan Pijat Common Cold

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	9	90%
2	Cukup	1	10%
3	Kurang	0	0%
Jumlah		10	100%



Gambar 1 Penyampaian Materi tentang Pijat Common Cold Melalui Media Zoom Meeting

Berdasarkan tabel pengetahuan ibu bayi/balita sesudah diberikan informasi tentang *common cold* dan pijat *common cold* sebagian besar memiliki pengetahuan baik 9 orang (90%) dan pengetahuan cukup 1 orang (10%). Dengan rata-rata pengetahuan ibu bayi/balita yaitu 90%. Menurut Notoatmodjo (2015), menjelaskan bahwa setelah manusia mendapatkan informasi atau pelatihan maka akan diolah lebih lanjut dengan memikirkan, mengolah, mempertanyakan, menggolongkan, dan merefleksikan. Pengetahuan ibu yang mengalami peningkatan setelah dilakukan penyuluhan dapat direfleksikan dengan sikap yang mendukung pijat *common cold* sebagai salah satu upaya dalam mengatasi batuk pilek pada anak. Hasil dari pengabdian ini sejalan dengan pengabdian yang juga dilakukan oleh Carvalho dkk (2021) dimana ibu-ibu sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan tentang pijat *common cold*, informasi yang diberikan bermanfaat dan langsung diterapkan ke anak sehingga mampu mengatasi gejala batuk pilek.

Harapan dari tim adalah pengetahuan peserta tentang *common cold* meningkat serta dapat mengaplikasikan keterampilan pijat *common cold*. Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta saat sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti, Sofiyanti, Salafas (2019) yaitu ada peningkatan pengetahuan remaja tentang Generasi Berencana (GenRe) setelah diberikan pendidikan kesehatan. Berikut adalah tabel hasil pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Tabel 3 Pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan
Pengetahuan tentang pelaksanaan *common cold*

Mean		Min		Max	
Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
72	90	60	60	100	100



Gambar 2 Penyampaian Teori Gerakan Pijat *Common Cold*



Gambar 3 Praktik Tatalaksana Pijat *Common Cold*

Simpulan dan Saran

Penyuluhan tentang *common cold* dan pijat *common cold* dalam upaya mengatasi gejala batuk pilek pada bayi/balita berjalan dengan lancar. Berdasarkan hasil evaluasi masyarakat diperoleh bahwa ibu bayi/balita memperoleh manfaat dalam penyuluhan ini. Sebagai saran yang bisa diberikan yaitu informasi yang telah diberikan tentang *common cold* dan pijat *common cold* dalam upaya mengatasi gejala batuk pilek pada bayi/balita dapat diaplikasikan oleh ibu bayi/balitan dan dapat disebarluaskan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu bayi/balita sehingga dapat mengatasi *common cold* secara mandiri.

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, dosen pembimbing dan teman-teman mahasiswa yang telah memberi dukungan serta membantu proses penyusunan.

Daftar Pustaka

- Astuti, F.P., Sofiyanti, I., Salafas, E., 2019, Pendidikan Kesehatan tentang (GenRe) di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang, *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*. Vol 2(1),49-52.
- Diane, EP & Owen, H, 2011, *The common cold and decongestant therapy, pediatrics in Review*, 32:47-55.
- Kemenkes RI. 2016. Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta : Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan.
- Koes, I. (2015). Memahami Berbagai Macam Penyakit. Bandung: Alfabeta. hal 294-295. <https://duta.co/penerapan-massage-therapy-sebagai-upaya-penanganan-batuk-pilek-pada-anak-2> diakses tanggal 18 Desember 2022 jam 01.23 WIB
- Malikhah, Nurul, et all. (2019). *Baby Massage with Common Cold Massage Oil on Temperaturchange, Pulse Rate, Frequency of Breath, Sleep Quality and Number of Streptococcus Bacteria in Toddler with Acute Respiratory Infection*". *IndianJournal of Public Health Research and Development*, 10(1),407-410.
- Matina, H., Beulah, H., & David, A. (2015). Effectiveness of massage therapy on respiratory status among toddlers with lower respiratory tract infection. *Nitte University Journal of Health Science*, 5(2), 49–54. Diambil dari

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

<http://nitte.edu.in/journal/june2015/10.pdf%5Cnhttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&CSC=Y&NEWS=N&PAGE=fulltext&D=emed17&AN=606476858>

Notoatmodjo, S, 2012, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan, Jakarta, Rineka Cipta

Nurjanah, Siti.2020. Upaya peningkatan keterampilan kader dengan *common cold massage therapy* di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta. Jambi:JSSM

Sofiyanti, I, dkk, 2021, Booklet penatalaksanaan common cold pada anak dengan terapi herbal dan pijat common cold, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Semarang.

Sofiyanti, I, Ramadhani, M,A, Astuti, F,P, 2020, Edukasi penatalaksanaan common cold dengan terapi herbal dan terapi pijat. Prosiding Optimalisasi Mind, Body and Soul di Adaptasi Kebiasaan Baru, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo: Semarang, 44-50,

Sutarmi, Kusmini, & W, M. N. 2014. *Mom Massage, Baby Massage and Spa*. Semarang: IHCA.

Sutarmi, Kusmini dan Nurul M. 2018. *Pediatric Massage Therapy*. Semarang : Indonesia Holistik Care