

## Pijat Bayi *Common Cold* untuk Mengatasi Bayi dan Balita Batuk Pilek di Posyandu Tolokan Getasan

Anissa Regita<sup>1</sup>, Diah Ayu Ningsih<sup>2</sup>, Luvi Dian Afriyani<sup>3</sup>, Rini Susanti<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, anissaregita127@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, diahayuayu294@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rinisusanti@unw.ac.id

Korespondensi Email: diahayuayu294@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

#### Keywords: Baby

Massage, Common Cold, Cold Cough, Baby and Toddlers

Kata Kunci : Pijat Bayi, Common Cold, Batuk Pilek, Bayi dan Balita

---

### Abstract

Infant massage is a skin-to-skin touch therapy that provides a sense of safety and comfort for babies. If done regularly, this therapy will increase catecholamine hormones (epinephrine and norepinephrine), increase growth and development as well as can be a therapy when the baby / toddler is sick. One of them is when suffering from a common cold, massage therapy can be done independently by the mother. Many mothers do not know how to massage common cold babies. This service activity was carried out at the Posyandu in Tolokan Village, Getasan to increase mothers' knowledge about coughs and colds that can be treated not only by pharmacology but also non-pharmacology, namely by means of common cold therapy. The participants of this activity are mothers who have babies / toddlers at the Posyandu Tolokan Village, Getasan, totaling 18 people. The activity consists of three stages, namely, the first stage is to assess the mother's knowledge about cough and cold disease and common cold therapy. The second stage is to conduct socialization to mothers and families to provide health education about cough and cold disease and common cold therapy. The third stage is to evaluate the mother's knowledge about cough and cold disease and common cold therapy. The methods used were lecture, discussion and demonstration. The evaluation results showed an increase in knowledge from a percentage of 18% (pre test) increased to 86% (post test). It is hoped that mothers can practice baby massage when their babies/toddlers have a common cold.

### Abstrak

#### Abstrak

Pijat bayi adalah terapi sentuh kontak langsung dengan kulit yang memberikan rasa aman dan nyaman bagi bayi. Jika dilakukan teratur, terapi ini akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin), peningkatan pertumbuhan dan perkembangan sekaligus

dapat menjadi terapi saat bayi/balita sakit. Salah satunya ketika menderita common cold, terapi pijat dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu. Banyak ibu yang tidak mengetahui cara pijat bayi common cold. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Posyandu Desa Tolokan, Getasan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang batuk pilek yang bisa di obati tidak hanya dengan cara farmakologi tetapi juga non farmakologi yaitu dengan cara terapi common cold. Peserta kegiatan ini adalah ibu yang mempunyai bayi/balita di Posyandu Desa Tolokan, Getasan sejumlah 18 orang. Kegiatan terdiri dari tiga tahap yaitu, tahap pertama adalah melakukan kajian terhadap pengetahuan ibu tentang penyakit batuk pilek dan terapi common cold. Tahap kedua melakukan sosialisasi kepada ibu dan keluarga untuk memberikan penyuluhan kesehatan tentang penyakit batuk pilek dan terapi common cold. Tahap ketiga adalah melakukan evaluasi terhadap pengetahuan ibu tentang penyakit batuk pilek dan terapi common cold. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dari presentase 18% (pre test) meningkat menjadi 86% (post test). Diharapkan ibu dapat mempraktikkan pijat bayi saat bayi/balitanya mengalami common cold.

---

## **Pendahuluan**

Bayi merupakan manusia yang baru lahir sampai umur 12 bulan, Menurut psikologi, bayi adalah periode perkembangan yang merentang dari kelahiran hingga 18 atau 24 bulan. Masa bayi adalah masa yang sangat bergantung pada orang dewasa (Marmi, 2013) Resiko batuk pilek pada bayi yaitu disebabkan oleh iritasi saluran pernapasan, alergi, melemahnya sistem kekebalan tubuh dan lingkungan yang kurang baik (Udin, 2019). Batuk dan pilek merupakan gejala Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA) pada anak usia di bawah 5 tahun. Batuk secara refleks dapat menjadi faktor protektif menjaga saluran pernafasan dari obstruksi zat berbahaya yang masuk ke dalam tubuh. Hidung ditutupi oleh jaringan halus yang disebut mukosa dan menghasilkan lendir untuk melindungi hidung. Apabila jaringan ini teriritasi maka akan membengkak dan menghasilkan banyak lendir yang menyumbat hidung (Kartasurya, 2014). Angka kesakitan dan kematian bayi yang tinggi merupakan salah satu permasalahan utama yang terjadi di negara berkembang. Penyebab utamanya adalah penyakit infeksi. Penyakit ini disebabkan mikro organisme berupa bacterial, virus maupun fungi (Darmadi, 2008).

*Common cold* merupakan satu dari penyakit yang insiden kejadiannya cukup tinggi didunia maupun dunia. Penyakit ini juga sering disebut dengan Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA), yaitu infeksi primer nasofaring yang sering mengeluarkan cairan dan banyak dijumpai pada bayi dan anak (Ngastiyah, 2011). *Common cold* di masyarakat sering disebut dengan batuk pilek. Batuk pilek yang terjadi pada bayinya merupakan salah satu kekhawatiran tersendiri yang menjadikan alasan ibu tersering untuk membawa ke dokter. Orang tua cemas dengan batuk, pilek dan radang tenggorokan pada bayinya karena biasanya kondisi ini menyebabkan bayi/balita susah makan. Gejala mulai muncul 1 – 3 hari setelah terinfeksi. Gejala awal berupa rasa tidak enak dari hidung atau tenggorokan. Kemudian mulai bersin-bersin, hidung meler dan merasa sakit ringan yang terkadang disertai dengan demam. Cairan encer keluar dari hidung pada hari-hari pertama yang selanjutnya menjadi lebih kental (Sutarmi et al., 2018). Penyebab batuk dan pilek ini dikarenakan rhinovirus, adenovirus, virus influenza, RSV, dan coronavirus (Diane &

Owen, 2011). Untuk mengatasi penyakit ini biasanya ibu memberikan obat oral dari dokter, namun sifat dasar anak yang terkena *common cold* biasanya rewel dan sulit untuk diberikan obat. Anak dengan batuk pilek cenderung rewel dan sulit untuk makan obat. Sehingga diperlukan terapi lain yang mendukung penyembuhan *common cold*. Terapi komplementer yang dapat membantu meringankan gejala-gejala *common cold* adalah pijat. Pijat yang dilakukan pada bayi/balita dapat membuat berat badan anak naik, peningkatan perkembangan neuromotorik, ikatan emosional yang lebih baik, penurunan tingkat infeksi nosocomial (termasuk di dalamnya *common cold* (Kulkarni et al, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian, terapi pijat memberikan efek positif untuk mengatasi bayi kurang bulan (premature), masalah pencernaan (diare, sembelit), serta saluran pernafasan seperti asma dan *common cold* (Tiffany Field, 2019) Gerakan pijat untuk bayi/balita *common cold* menurut Sutarmi (2018) salah satunya adalah menggetarkan dada dan punggung untuk membawa lender ke saluran besar sehingga bayi/balita otomatis akan batuk-batuk dan lendirnya akan keluar. Lendir tersebut akan keluar esehat kotoran. Terapi pijat ini sangat efektif dilakukan pada bayi/balita 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/balita seyogyanya mendapatkan komunikasi, informasi dan edukasi tentang pijat bayi baik pijat bayi untuk balita maupun pijat bayi *common cold* sehingga ibu mampu melakukan terapi pijat tersebut eseha bayi/balitanya 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/balita, perlu juga diberikan KIE/Pendidikan Kesehatan mengenai pijat bayi *common cold*.

Permasalahan mitra yang sering dialami yaitu kurangnya pengetahuan ibu tentang penyakit batuk pilek yang diderita oleh bayi atau anaknya dengan menggunakan terapi komplementer. Kebanyakan ibu menganggap batuk pilek adalah hal yang sepele dan biasanya para ibu mengantisipasi masalah tersebut dengan minum obat batuk pilek. Sehingga dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, penuh harapan kami agar ibu bisa melakukan upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi.

## Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2023 mulai pukul 08.30 WIB di posyandu bayi dan balita desa Tolokan. Sebagai tenaga pelaksana adalah 2 orang mahasiswa dan 2 orang dosen sebagai pendamping pelatihan. Bagian registrasi ibu dan bayi/balita dibantu oleh 1 orang mahasiswa, dan penyuluhan dipegang oleh 1 orang mahasiswa, serta bagian konsumsi oleh mahasiswa dan dosen. Jumlah ibu balita yang diundang sebanyak 20 orang namun yang hadir sebanyak 18 Balita. Kegiatan dimulai dengan pendaftaran ibu dan bayi/balita yang akan mengikuti kegiatan. Dari sejumlah 18 Balita yang hadir di posyandu desa Tolokan, ibu yang memiliki balita merasa senang sudah ikut pelatihan pijat, dan bersedia untuk mencoba mempraktikkan metode pijat bayi *common cold* (batuk pilek).

Metode pelaksanaan pada pengabdian masyarakat ini dengan melakukan diskusi tanya jawab mengenai permasalahan batuk pilek yang telah disampaikan. Kegiatan dilanjutkan dengan praktik pemberian pijat batuk pilek pada Balita. Metode ini merupakan salah satu pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra program yang telah disepakati bersama dengan menggunakan pendekatan survei yaitu pengumpulan data dengan menggunakan metode pretest dan posttest. Pengumpulan data dengan pretest dan posttest ini digunakan pada saat dilangsungkannya pendidikan kesehatan pijat bayi *common cold* maupun pada akhir pendidikan kesehatan pijat bayi *common cold* untuk mengetahui seberapa paham peserta terkait materi pendidikan kesehatan yang disampaikan. Alat peraga yang digunakan pada pelatihan pijat bayi *common cold* ini berupa phantom bayi, baby oil, leaflet pijat bayi *common cold*, video pijat *common cold*, LCD dan laptop.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan kami selaku mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo yaitu dalam memberikan Pendidikan pijat bayi *common cold* dalam upaya mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita di posyandu Tolokan Getasan yang dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2023 sudah dilaksanakan dengan sepenuhnya (100%) dengan tahapan sebagai berikut :

#### **Persiapan Kegiatan**

Kegiatan persiapan diawali dengan melakukan perizinan dilakukan untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Perizinan adalah salah satu bentuk pelaksanaan fungsi pengaturan dan bersifat pengendalian yang dimiliki oleh pemerintah terhadap kegiatan – kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat (Syafudin, 2016). Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan perizinan kepada Bidan Desa Tolokan.

Kegiatan lain yang dilakukan adalah dengan menyampaikan kegiatan dan manfaat program pengabdian masyarakat untuk mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita di Desa Tolokan, sasaran primer dalam kegiatan ini adalah ibu yang memiliki bayi/balita, sasaran sekundernya bidan desa. Masyarakat pada umumnya menjadi sasaran langsung segala upaya pendidikan atau promosi kesehatan. Sesuai dengan permasalahan kesehatan, maka sasaran ini dapat dikelompokkan menjadi kepala keluarga untuk masalah kesehatan umum, ibu hamil dan menyusui untuk masalah KIA (kesehatan ibu dan anak), anak sekolah untuk kesehatan remaja, dan sebagainya. Para tokoh masyarakat, tokoh agama, tokoh adat, dan sebagainya. Disebut sasaran sekunder karena dengan memberikan pendidikan kesehatan pada kelompok ini diharapkan untuk selanjutnya kelompok ini akan memberikan pendidikan kesehatan pada masyarakat disekitarnya (Yuli 2017).

Kegiatan selanjutnya adalah pendidikan kesehatan tentang pijat *common cold* yang bertujuan untuk mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita dengan media berupa video. Batuk pilek pada bayi dan balita dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan tumbuh kembang anak. Batuk pilek 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). Pada bayi dan anak penyakit ini cenderung berlangsung lebih berat karena 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 yang selanjutnya disingkat ISPA sering terjadi pada anak-anak.

Pijat *common cold* adalah salah satu solusi untuk mengatasi masalah penyakit batuk pilek dengan memperlancar peredaran darah dan meningkatkan daya imunitas sehingga tubuh anak bisa sehat dan mengeliminasi virus atau bakteri penyebab batuk pilek pada Balita. Menurut penyuluh dengan di pijat Balita akan menjadi lebih tenang yang dapat mengeluarkan hormon endorphine sehingga Balita menjadi lebih rileks dan menjadi tenang saat di pijat dan aliran darah menjadi lancar sehingga asupan nutrisinya menjadi lebih baik (Rachmawati, Yulia, 2019). Sehingga sasaran primer pada kegiatan ini adalah ibu yang mempunyai anak bayi dan balita dan sasaran sekunder yaitu bidan desa yang sudah menyiapkan waktu tempat dan ibu-ibu untuk mengikuti posyandu.

#### **Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan penyampaian materi mengenai pijat batuk pilek pada bayi. Materi yang disampaikan sebelum kegiatan pemijatan peserta di jelaskan Pengertian batuk pilek, Penyebab batuk pilek pada anak, penatalaksanaan batuk pilek pada anak bisa berupa pemberian obat dan juga bisa dilakukan pemijatan batuk pilek

pada anak. Setelah pemateri menyampaikan materi mengenai pijat batuk pilek, selanjutnya tim pelaksana kegiatan mendemonstrasikan pelaksanaan pijat batuk pilek pada balita. Tahapan pijat bayi batuk pilek pada anak di kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu :

1. Melakukan gerakan toward bridge nose & under the cheek bone
2. Melakukan gerakan cheek rain drop
3. Melakukan gerakan open book
4. Melakukan gerakan butterfly
5. Melakukan gerakan toby top intercosta
6. Melakukan gerakan chest rain drop
7. Memposisikan bayi telungkup
8. Melakukan gerakan back and forth
9. Melakukan gerakan sweeping neck to bottom
10. Melakukan gerakan sweeping neck to feet
11. Melakukan gerakan back circle
12. Melakukan gerakan back rain drop
13. Melakukan gerakan pitching

Hal yang perlu diperhatikan dalam teknik pijat bayi *common cold* ini adalah penekanan/usapan pada titik-titik di setiap gerakan tersebut dengan tekanan/usapan yang lembut dan terasa. Tidak perlu menekannya/mengusapnya terlalu keras karena bisa menyakiti saraf. Kemudian setiap gerakan bisa diulang sebanyak 7-8 kali. Metode pemijatan ini jika dilakukan dengan baik dan diulangi beberapa kali dalam seminggu, maka gejala pilek dapat diatasi. Setelah pemateri memberikan contoh cara untuk melakukan pijat batuk pilek pada balita, masing-masing peserta kegiatan pengabdian masyarakat diminta untuk melakukan praktik pijat batuk pilek pada balita. Pada tahapan praktik pijat batuk pilek setiap peserta sebanyak 18 peserta didampingi oleh 2 dosen dan 2 mahasiswi kebidanan, semua peserta dibimbing sampai ibu bisa melakukan pemijatan sendiri pada anaknya. Jika ibu masih belum bisa kita ulang sampai ibu yang memiliki balita bisa melakukan pemijatan sendiri di rumah.

Batuk-pilek pada bayi dan anak merupakan kondisi yang lazim terjadi. Umumnya, batuk pilek pada bayi bisa terjadi sampai 2-3 bulan sekali. Bahkan balita pun sering menderita batuk pilek. Penyebab Secara garis besar, batuk pilek pada bayi dapat disebabkan oleh infeksi dan alergi. Batuk pilek karena infeksi bisa disertai gejala demam, hidung meler atau tersumbat (kerap disertai dengan ingus), batuk, bersin, nyeri otot, sakit kepala, dan mata berair. Biasanya penyebaran infeksi bisa melalui bersin, batuk, dan kontak tangan. Batuk-pilek bisa saja terjadi pada bayi yang baru lahir, biasanya berlangsung antara 2-3 hari dengan penyebab tersering adalah virus, tetapi bila terjadi lebih dari 1 minggu, ada kemungkinan terjadi infeksi bakteri lanjutan atau disebabkan alergi. sistem kekebalan tubuh anak belum kuat sepenuhnya. Selain itu, saluran pernapasan atas anak (termasuk telinga dan bagian sekitarnya) belum sepenuhnya berkembang sampai setelah usia sekolah. Sehingga, hal ini memungkinkan bakteri dan virus lebih bisa menyerang imunitas anak.

Batuk dan pilek biasa bisa disebabkan karena infeksi virus pada hidung, tenggorokan, dan sinus. Anak kecil bisa lebih sering mengalami batuk dan pilek daripada anak yang lebih tua dan orang dewasa karena anak kecil belum mempunyai sistem kekebalan tubuh yang kuat. Anak kecil belum membangun kekebalan tubuh ke lebih dari 100 virus berbeda yang menyebabkan batuk-pilek. (Ervi Imaniyah, n.d.). Anak biasanya terkena batuk dan pilek karena tertular, bisa dari orang sekitarnya atau dari benda-benda yang terkontaminasi dengan virus batuk dan pilek. Biasanya, anak sering memegang benda-benda di sekitarnya, ia tidak mengetahui apakah benda-benda di sekitarnya itu bersih atau tidak. Setelah memegang benda tersebut, kemudian anak memegang anggota tubuhnya atau memasukkan jarinya ke mulut atau ke hidung.

### **Evaluasi**

Pada tahap evaluasi ini dilakukan pengumpulan data *pretest*, *posttest* dan diskusi/tanya jawab pada peserta mengenai pelatihan pijat bayi *common cold* dan cara

pemijatannya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui seberapa paham peserta dengan materi pelatihan pijat bayi *common cold* yang telah disampaikan. Dari hasil pengumpulan data pretest (sebelum dilakukan pelatihan kegiatan pijat bayi *common cold*) diperoleh data :

Tabel 5. 1 Pretest Pengetahuan ibu sebelum dilakukannya pijat bayi *common cold*

NO	Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Ibu yang sudah mengetahui	4	18
2.	Ibu yang belum mengetahui	14	82
Jumlah		18	100%

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan hasil pengisian kuesioner yang kami bagikan dalam bentuk pretest pengetahuan ibu tentang pijat *common cold* menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada ibu bahwa sebagian besar ibu yang memiliki bayi dan balita yang belum mengetahui tentang pijat bayi *common cold* adalah 14 orang (82%).

Tabel 5. 2 Post test Pengetahuan ibu setelah dilakukannya pijat bayi *common cold*

NO	Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Ibu yang sudah mengetahui	15	86
2.	Ibu yang belum mengetahui	3	14
Jumlah		18	100%

Berdasarkan tabel 5.2 diatas menunjukkan bahwa setelah diberikan informasi pendidikan kesehatan melalui media yang kami berikan tentang “Pendidikan Pijat Bayi *Common Cold* Dalam Upaya Mengatasi Batuk Pilek Pada Bayi Dan Balita Di Posyandu Tolakan Getasan” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner post tes bahwa sebagian besar ibu balita yang sudah mengetahui tentang pelatihan pijat bayi *common cold* adalah 15 orang (86%).

Menurut Wahyudi (2014), bahwa adanya informasi baru baik dari media ataupun kegiatan penyuluhan mengenai sesuatu hal memberikan landasan untuk pemikiran baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut. Hasil post test didapatkan bahwa ada perubahan tentang pengetahuan ibu yaitu 14 orang yang belum mengetahui menjadi hanya 3 orang dan pengetahuan ibu yang sudah mengetahui meningkat dari 4 orang menjadi 15 orang dengan persentase 86%, hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan.

Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi (2014), yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang bermakna setelah dilakukan penyuluhan tentang gangguan psikologi dan prenatal yoga. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penanganan nyeri punggung hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: penerima materi, (2) metode pemberian materi, (3) pembawa materi, dan (4) materi yang diberikan.

Teori Notoatmodjo (2018), bahwa pendidikan kesehatan merupakan suatu proses belajar untuk mengembangkan pengertian yang benar dan sikap positif dari individu atau kelompok terhadap kesehatan atas kesadaran dan kemauan sendiri. Tujuan pendidikan kesehatan agar masyarakat tahu, mau, dan mampu untuk berperilaku sehat guna mencapai derajat kesehatan yang baik. Pengetahuan yang dimiliki responden menentukan sikap yang utuh. Pengetahuan ini nantinya akan memberikan dasar pembentukan sikap. Maka dari itu harus memberikan kesan yang kuat.

### Simpulan dan Saran

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat *common cold* yang dapat mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita melalui kegiatan posyandu. Kegiatan ini diawali dengan 1 bidan desa dan 18 ibu dan balita melalui metode pembelajaran active learning dengan small group discussion. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu setelah dilakukan pendidikan kesehatan pijat bayi common cold. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi kegiatan bersama bidan desa sebagai pengelola pada ibu dan balita di desa tolakan untuk menyampaikan hasil kegiatan. Kemudian saran untuk bidan desa sekaligus kader agar memberikan promosi kesehatan kepada masyarakat melalui media social. Seperti halnya poster, leaflet dan lain-lain. Juga untuk ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita dianjurkan untuk mencari informasi sesering mungkin melalui media social dari sumber yang terpercaya atau juga bisa bertanya kepada bidan desa setempat.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan teruntuk:

1. Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang turut serta mendukung kegiatan pengabdian masyarakat
3. Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo yang turut membantu memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat
4. Dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini
5. Kepala Pimpinan Puskesmas Getasan dan Bidan Desa Tolakan yang sudah bersedia bekerja sama dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini
6. Para peserta penyuluhan yang tak kalah luar biasanya dalam membantu kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

### Daftar Pustaka

Bakhriansyah, h. M., & unlam, f. K. Common cold.

Bria, K. L., Sofiyanti, I., Yuliana, R. L., & Mali, Y. P. (2022). Edukasi pijat *common cold* dalam mengatasi batuk pilek pada bayi balita di UPTD puskesmas Ainiba Kakuluk Mesak Kabupaten Belu. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 939-945. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/issue/view/4>

Depkes RI. (2021). Terapi yang aman untuk anak batuk pilek.

Khairani, N., & Effendi, S. U. (2020). Analisis kejadian stunting pada balita ditinjau dari status imunisasi dasar dan riwayat penyakit infeksi. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/1030>

Laili, n. F., restyana, a., probosiwi, n., savitri, l., megasari, e., & sari, e. L. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan terhadap perilaku swamedikasi common cold di apotek x kabupaten nganjuk. *Jurnal ilmiah universitas batanghari jambi*, 21(3), 1164-1167. <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/1720/967>

Maula, e. R., & rusdiana, t. (2016). Terapi herbal dan alternatif pada flu ringan atau ispa non-spesifik. *Majalah farmasetika*, 1(2), 7-10. <http://journal.unpad.ac.id/farmasetika/article/view/9709/4987>

- Marni, M. (2018). Keterampilan pijat bayi pada kader posyandu sebelum dan setelah pelatihan. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 22-29. <http://ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/view/285>
- Ngastiyah. (2011). Perawatan anak sakit. Edisi 2. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo, S. (2018). Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Ridwan, M, and Firda Fibrila. (2022). Pelatihan kombinasi akupresur dan pijat untuk mengatasi batuk pilek pada balita di posyandu kenanga Banjarrejo Batanghari Lampung Timur. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 16-23. <https://seandanan.fisip.unila.ac.id/index.php/seandanan/article/view/31>
- Ruliati, Ruliati, and Inayatul Aini. (2022). Pijat batuk pilek pada balita di praktek mandiri bidan Ruliati. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, 5(2), 39-45. <http://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jbca/article/view/198/186>
- Salafas, e., & afriyani, I. D. (2023). Edukasi pijat bayi sebagai terapi *common cold*. *Indonesian journal of community empowerment*, 5(1), 57-60. <https://doi.org/10.35473/ijce.v5i1.2325>
- Siregar, S. D. B. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang membalut luka pada siswa di SMP swasta dharma Kecamatan Beringin. *Jurnal Keperawatan Flora*, 11(2), 43-48. <https://ojs.stikesflora-medan.ac.id/index.php/jkpf/article/view/132>
- Sofiyanti, i., ramadhani, m. A., & astuti, f. P. (2020). Edukasi penatalaksanaan *common cold* dengan terapi herbal dan terapi pijat. *In call for paper seminar nasional kebidanan*, 1(1), 44-50. <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/818>