

**Massage Common Cold untuk Mengurangi Batuk Pilek pada  
Balita di Desa Karanglo RT04 RW03 Kecamatan Bandungan  
Kabupaten Semarang**

*Riska Septia Lasari<sup>1</sup>, Rizkhiana Yuliantii<sup>2</sup>, Septi Wasa Arum Putri<sup>3</sup>, Wahyu  
Kristiningrum<sup>4</sup>*

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
*riskaseptia12@gmail.com*

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

<sup>3</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
*septiwas031@gmail.com*

<sup>4</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
*kristianingrumwahyu1004@gmail.com*

*Email Korespondensi: rizkhianay@gmail.com*

<b>Article Info</b>	<b>Abstract</b>
<p><i>Article History</i> <i>Submitted, 2023-10-18</i> <i>Accepted, 2023-12-16</i> <i>Published, 2023-12-28</i></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, yellowgreen 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><i>Keywords: Common Cold</i></p> <p><b>Kata Kunci: Balita, Batuk Pilek, Massage Common Cold</b></p>	

### **Abstrak**

Common cold merupakan gangguan saluran pernafasan 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**

Anak balita adalah anak yang telah menginjak usia diatas satu tahun atau lebih populer dengan pengertian anak dibawah lima tahun. Balita adalah istilah umu bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3- 5 tahun). Saat usia batita, anak masih tergantung penuh pada orangtua untuk melakukan kegiatan penting, seperti mandi, buang air dan makan (Setyawati dan Hartini, 2018). Masa pertumbuhan pada balita membutuhkan zat gizi yang cukup, karena pada masa itu semua organ tubuh yang penting sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Balita merupakan kelompok masyarakat 9 yang rentan gizi. Pada kelompok tersebut mengalami siklus pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan zat-zat gizi yang lebih besar dari kelompok umur yang lain sehingga balita paling mudah menderita kelainan gizi (Nurtina et al., 2017). Khusus pada anak, kesehatan harus selalu dijaga dan gangguan atau penyakit yang sering menyerang adalah batuk pilek sehingga harus segera diatasi karena mereka belum dapat merawat diri sendiri (Suranto, 2011). Batuk pilek merupakan gangguan saluran pernafasan atas yang paling sering mengenai bayi dan anak. Virus penyebab flu biasanya menyebar melalui pernapasan ketika mengalami bersin atau batuk (Alviani, 2015).

Common cold (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)

Penyakit batuk pilek juga dapat mengenai orang dewasa tetapi berbeda karakteristiknya. 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. 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). ISPA merupakan salah satu penyakit yang banyak diderita oleh anak-anak. ISPA adalah suatu infeksi pada saluran nafas atas yang disebabkan oleh masuknya mikroorganisme (bakteri dan virus) kedalam organ pernafasan yang berlangsung selama 14 hari (Depkes RI, 2021).

Dari hasil survey pendahuluan di lingkungan posyandu balita karanglo terdapat 30 ibu yang mempunyai bayi/balita menderita ISPA 5 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 dan 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.

Massage common cold adalah therapy sangat efektif untuk bayi atau anak yang menderita batuk pilek salah satu gerakan common cold massage therapy dengan menepuk-nepuk dan menggetarkan dada serta punggung untuk membawa lendir ke saluran besar sehingga anak akan otomatis batuk-batuk dan lendir akan keluar. Pada anak biasanya lendir akan keluar bersama kotoran. (Sutarmi, 2018). Pijat common cold merupakan terapi relaksasi untuk menurunkan rasa gelisah dan depresi pada gangguan saluran nafas. Pijatan dilakukan di area wajah, dada dan punggung. Pemijatan dilakukan 6-12 kali hitungan dalam setiap kali gerakan. Pemijatan dilakukan 2 kali sehari (pagi dan sore) selama 15 menit dalam 3 hari

## Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah balita Desa Karanglo sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi melalui posttest. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di Desa Karanglo Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah. Survey dilakukan dengan pendataan Balita di masyarakat secara *face to face* kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dengan penyuluhan dan demonstrasi tentang massage common cold untuk mengatasi batuk pilek. Promosi kegiatan di rumah Bapak masjen Desa karanglo dilaksanakan tanggal 18 november 2023. Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan *leaflet* tentang massage common cold untuk mengurangi batuk pilek.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pelaksanaan kegiatan sampai evaluasi dilaksanakan pada hari sabtu, 18 November 2023 jam 11.00 s/d 14.00 WIB yang diikuti oleh 30 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 puskesmas Duren di desa karanglo yaitu ibu yang memiliki bayi/balita. Kegiatan setelah mengambil tema adalah merekrut ibu yang memiliki bayi/balita. Berdasarkan data dan hasil penelusuran didapatkan 30 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, penyebab common cold 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 materi dalam powerpoint yang merujuk pada Penatalaksanaan Common Cold pada Anak dengan Terapi Herbal dan Pijat Common Cold

#### **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. 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	Presentase
1	Baik	12	40%
2	Cukup	16	53,33%
3	Kurang	2	6,66%
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel pengetahuan ibu bayi/balita sebelum diberikan informasi tentang common cold dan pijat common cold sebagian besar memiliki pengetahuan baik 12 orang (40%) dan pengetahuan cukup 16 orang (53,33%) dan pengetahuan kurang 2 orang (6,66%). 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	Presentase
1	Baik	25	83,33%
2	Cukup	5	16,66%
3	Kurang	0	0%
	Jumlah	30	100%



Gambar 1. Penyampaian materi tentang common cold

Berdasarkan tabel pengetahuan ibu bayi/balita sesudah diberikan informasi tentang common cold dan pijat common cold sebagian besar memiliki pengetahuan baik 30 orang (100%). 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



Gambar 2 demonstrasi common cold

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.

### **Kesimpulan**

Masalah dalam penelitian ini adalah balita banyak mengalami batuk pilek dan kurangnya pengetahuan ibu tentang mengatasi batuk pilek. Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang massage common cold untuk mengurangi batuk pilek. Metode yang digunakan adalah dengan penyampaian materi dan demonstrasi tentang massage common cold untuk mengurangi batuk pilek dan memberikan kuesioner pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa sesudah diberi promosi kesehatan tentang cara mengatasi batuk pilek dengan massage common cold pengetahuan ibu mengalami peningkatan, pengetahuan baik sebanyak 25 orang (83,33%) dan pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (16,66%). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan untuk ibu setelah dilakukan pemberian materi tentang massage common cold untuk mengurangi batuk pilek.

### **Saran**

Dengan pengabdian masyarakat ini diharapkan remaja putri di Desa karunglo dapat melaksanakan terapi massage common cold secara mandiri apabila sedang mengalami batuk pilek. Untuk tenaga kesehatan beserta kader dapat memaparkan terkait massage common cold untuk mengurangi batuk pilek pada balita.

### **Ucapan Terima Kasih**

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan YME, atas Kasih dan KaruniaNya kami dapat menyelesaikan artikel pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Massage Common Cold untuk Mengurangi Batuk Pilek pada Balita". Bersama ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada lilis wijayati S.ST. Keb dan Elly lutfia S. ST. Keb selaku pembimbing lahan di Puskesmas Duren, Semua pihak yang telah membantu kami

selama penyusunan pengabdian masyarakat ini yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu,

**Daftar Pustaka**

- Diane, E. P., & Owen, H. (2011). The common cold and decongestant therapy, *Pediatrics in Review*,.
- Ida Sofiyanti, dkk. (2021). Booklet penatalaksanaan common cold pada anak dengan terapi herbal dan pijat common cold. Fakultas Kesehatan Ngudi Waluyo.
- Hirawati Pranoto, H., Cicilia Kale, C., Adhoat Aristiani, S., Choifin, F., & Ngudi Waluyo, U. (2022). Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Pijat Bayi untuk Menstimulasi Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 0-12 Bulan.
- Maria Fitriah. (2018). Komunikasi pemasaran melalui desain visual.
- Sukijo Notoatmojo. (2012). Promosi Kesehatan dan ilmu Perilaku. Rineka Cipta.
- Sutarmi, Kusmini, & Nurul. (2018). Pediatric Massage Therapy. IHCA.
- Tiffany Field. (2019). Pediatric Massage Therapy Research: A Narrative Review. National Library of Medicine