

## Terapi Pijat *Commund Cold* : Strategi Ampuh Mengatasi Pilek dengan Sentuhan Hangat

Nurchasanah<sup>1</sup>, Ririn Rabbania<sup>2</sup>, Septiani Dewi Putri<sup>3</sup>, Eti Salafas<sup>4</sup>

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

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

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

<sup>4</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, etisalafas.unw@gmail.com

Korespondensi Email: nur.cheche@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2023-10-18 Accepted, 2023-12-16 Published, 2023-12-28</p>	<p><i>In the dry season, the day is hot and the night is very cold. There are several diseases that often occur in this season, one of which is coughs and colds. Cough and runny nose are symptoms of upper respiratory tract infections in children under 5 years of age. ARI is a major cause of morbidity and mortality from infectious diseases worldwide. ARI is also the third leading cause of death in the world. Cold cough problems in toddlers are often found, because the toddler's immune system is still low so it is very vulnerable to contracting the virus. Parents whose children have a cold cough consider it a natural thing to happen to toddlers. Late and improper handling of cold coughs can aggravate the condition of toddlers so that seizures occur. The purpose of this community service is to increase mothers' knowledge about cold cough massage or commund cold through health counseling. The method of community service activities is to provide material to 28 mothers who have toddlers through interactive lectures and discussions. To evaluate the mother's knowledge is to ask the mothers about commund cold massage, and the mothers do not know about commund cold massage. From the results of the activity, there was an increase in maternal knowledge about cold cough massage, where mothers of toddlers at Posyandu Nusa Indah Perum Sumber Indah Banyuwangi RT 71 Kel.Batu Ampar Balikpapan were able to practice commund cold massage. It is hoped that with the increase in knowledge, mothers can do a good and correct cold cough massage in toddlers. So that toddlers are healthy and cold cough symptoms do not get worse.</i></p>
<p><i>Keywords: Commund Cold Baby Massage</i></p>	
<p><b>Kata Kunci:</b> Pijat Bayi Commund Cold</p>	<p><b>Abstrak</b> Pada musim kemarau siang hari terasa panas dan malam hari terasa sangat dingin. Ada beberapa penyakit yang sering terjadi di musim ini yaitu salah satunya adalah batuk dan pilek. Batuk dan pilek merupakan gejala infeksi saluran pernapasan atas pada anak usia di bawah 5 tahun.</p>

ISPA yaitu penyebab utama morbiditas dan mortalitas dari penyakit menular di seluruh dunia. ISPA juga merupakan penyebab kematian ketiga di dunia. Masalah batuk pilek pada balita sering dijumpai, dikarenakan sistem imun balita yang masih rendah sehingga sangat rentan terjangkit virus. Orang tua yang anaknya mengalami batuk pilek menganggap itu merupakan hal yang wajar terjadi pada balita. Penanganan yang terlambat dan kurang tepat terhadap batuk pilek dapat memperparah keadaan balita sehingga terjadi kejang. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat batuk pilek atau common cold melalui penyuluhan kesehatan. Metode kegiatan pengabdian masyarakat yaitu memberikan materi kepada 28 ibu yang memiliki balita melalui ceramah interaktif dan diskusi. Untuk mengevaluasi pengetahuan ibu yaitu dengan bertanya kepada ibu-ibu tersebut tentang pijat common cold, dan ibu-ibu tersebut tidak mengetahui tentang pijat common cold. Dari hasil kegiatan diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang pijat batuk pilek, dimana ibu-ibu dari balita di Posyandu Nusa Indah Perum Sumber Indah Banyuwangi RT 71 Kel. Batu Ampar Balikpapan sudah bisa mempraktekkan pijat common cold. Diharapkan dengan adanya peningkatan pengetahuan ibu dapat melakukan pijat batuk pilek pada balita yang baik dan benar. Agar balita sehat dan gejala batuk pilek tidak semakin parah.

---

### **Pendahuluan**

Batuk dan pilek merupakan gejala dari Infeksi Saluran Nafas Atas pada anak usia di bawah 5 tahun. Batuk secara refleks dapat menjadi faktor protektif menjaga saluran pernafasan dari obstruksi zat berbahaya yang masuk kedalam tubuh. Hidung ditutupi oleh jaringan halus yang disebut mukosa dan menghasilkan lendir untuk melindungi hidung. Apabila jaringan ini teriritasi maka akan membengkak dan menghasilkan lendir yang menyumbat hidung (Hamzah et al., 2023). ISPA adalah infeksi pada saluran nafas atas akut, dimana saluran nafas bagian atas meliputi hidung, tenggorokan, faring, laring dan bronkus. Infeksi ini biasanya disebabkan oleh virus tetapi dapat juga disebabkan oleh bakteri (Fiatus, 2023).

Menurut WHO Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) bertanggung jawab atas hampir 20% kematian anak usia dibawah 5 tahun di seluruh dunia (World Health Organization, 2023). Berdasarkan data Riskesdas (2018), prevelensi ISPA di Indonesia sebesar 9,3 % dengan prevelansi ISPA tertinggi pada kelompok anak usia 1 sampai 4 tahun sebesar 13,7 % (Kemenkes RI, 2018).

Batuk pilek pada balita paling sering dijumpai, karena sistem imun balita masih rendah sehingga sangat rentan terjangkit virus. Orang tua yang anaknya mengalami batuk pilek sebagai gejala ISPA menganggap bahwa hal ini wajar dialami anak umur dibawah 5 tahun, sehingga merasa biasa saja. Masalah batuk pilek tetap harus diwaspadai orangtua meskipun mudah sembuh dengan sendirinya. Jika anak terlalu sering mengalami batuk pilek dalam jangka waktu yang lama dan tidak dilakukan penanganan yang tepat, maka dapat memperparah keadaan anak tersebut (Hamzah et al., 2023).

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). ISPA sangat umum terjadi pada bayi dan anak-anak, sebagian besar disebabkan oleh virus, dan sehingga tidak ada pengobatan khusus (Alhamda, 2014).

### Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Posyandu Nusa Indah Perum Sumber Indah Banyuwangi RT 71 Kel.Batu Ampar Balikpapan. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah ibu yang memiliki balita. Terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yaitu tahap persiapan yang meliputi pendekatan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan pemilihan ibu yang memiliki balita untuk dilakukan penyuluhan tentang pijat *common cold*. Kemudian tahap selanjutnya, tim melakukan izin pada kader di posyandu Nusa Indah, dan melakukan identifikasi masalah dan melakukan diskusi terhadap solusi yang akan ditawarkan. Setelah solusi ditetapkan maka dilakukan perancangan kegiatan pengabdian masyarakat baik terkait materi penyuluhan dan tempat terlaksananya kegiatan. Selanjutnya pada tahapan pelaksanaan, tim pengabdian melakukan pendataan jumlah balita yang bersedia mengikuti posyandu pada hari ini, Selanjutnya Melakukan sosialisasi pijat *common cold* untuk mengetahui tentang pijat *common cold* bahwa dengan pijat *common cold* akan mengatasi masalah penyakit batuk pilek dengan memperlancar peredaran darah dan meningkat daya imunitas sehingga tubuh anak bisa sehat dan mengeliminasi virus atau bakteri penyebab batuk pilek pada balita selama satu hari pada tanggal 09 desember 2023 di waktu pagi hari. Adapun perlengkapan yang sudah dipersiapkan oleh tim pengabdian diantaranya leaflet, boneka peraga, dan baby oil.

### Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian erakan at ini dilakukan di Posyandu Nusa Indah Perum Sumber Indah Banyuwangi RT 71 Kel.Batu Ampar Balikpapan. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan, penyampaian materi, praktek cara pijat *common cold*, evaluasi meminta ibu mengulangi erakan erakan pijatan *common cold*.

Dalam kegiatan pengabdian ini masyarakat aktif dalam mengikuti kegiatan dari awal dilaksanakan sampai akhir dilaksanakan. Kegiatan awal dalam acara ini adalah sosialisasi materi. Sebelum pijat di mulai pemateri melakukan pendekatan dengan perkenalan kepada para peserta kegiatan menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan ini. sosialisasi dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan peserta sebelum di praktekan tindakan pijat *common cold*.



Gambar 1. Pijat bayi *common cold*. Pengisian absen

Setelah setelah pengisian daftar hadir dan perkenalan kepada peserta, dilanjutkan dengan penyampaian materi dan sesi tanya jawab.



Gambar 2 pemberian materi dan demonstrasi pijat *common cold*

Demonstrasi pelaksanaan pijat *common cold* ini dilakukan 10 menit. Pijat *common cold* ini melibatkan ibu dan keluarga dalam pelaksanaannya. Adapun persiapan yang perlu disediakan adalah baby oil atau minyak zaitun dan bantal. Menurut Widyawati, Suprihatin, dan Sutarmi (2017), saat melakukan pemijatan kepada bayi harus dalam kondisi bayi siap dipijat serta siapkan ruangan yang nyaman. Gunakan minyak yang bisa menghangatkan tubuh bayi.

Hasil wawancara yang dilakukan dari beberapa peserta ini adalah 95% dari 28 ibu bayi mengatakan tidak pernah melakukan pijat *common cold* dikarenakan belum pernah mendengar perihal pijat *common cold* pada bayi dan anak. Setelah dibagikan leaflet tentang manfaat pijat *common cold* dan mudah serta aman untuk dilakukan, para peserta menjadi tertarik semangat untuk melakukan pijat *common cold* nanti saat dirumah. Kesiapan diri perlu dilakukan untuk membuat peserta percaya diri dalam melakukan pijat oksitosin. Kedua adalah masalah antusias peserta dalam mengikuti pertemuan ini. Setelah diberikan motivasi terkait mudahnya melakukan pijat *common cold* dan aman bagi bayi dan anak serta manfaat nanti yang akan didapatkan untuk meringankan gejala batuk pilek pada bayi dan anak. Dalam kegiatan tidak ada masalah yang berarti saat pelaksanaan hanya saja beberapa ada beberapa gerakan yang harus diarahkan dan dibantu agar ibu anak merasa nyaman dalam melakukan gerakan pijat *common cold*

Secara teori pijat bayi juga disebut dengan *touch therapy* yang artinya adalah salah satu Teknik yang menggabungkan manfaat fisik sentuhan manusia dengan manfaat emosional seperti ikatan batin (*bonding*). Terapi pijat telah menunjukkan efek positif untuk mengatasi permasalahan pada bayi, masalah pencernaan, serta untuk penyakit saluran pernafasan seperti asma dan *common cold* (Nurjanah et al., 2020).

Terapi pijat *common cold* termasuk jenis dari terapi komplementer, dan merupakan terapi konvensional yang mempunyai tujuan meningkatkan status kesehatan masyarakat dengan upaya promotive, reventif, kuratif dan rehabilitative yang diperoleh dari pelatihan keahlian terstruktur dengan kualitas, keamanan, dan efektivitas yang tinggi berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik (Peraturan Menteri Kesehatan RI, No.1109/Menkes/Per/IX/2007).

Pijat *common cold* merupakan salah satu solusi mengatasi masalah penyakit batuk pilek dengan memperlancar peredaran darah dan meningkat daya imunitas sehingga tubuh anak bisa sehat dan mengeliminasi virus atau bakteri penyebab batuk pilek pada balita. Menurut penyuluhan dengan di pijat Balita akan menjadi lebih rileks dan menjadi tenang saat di pijat dan aliran darah menjadi lancar sehingga asupan nutrisinya menjadi lebih baik (Ruliati & Aini, 2022).

Berikut adalah deskripsi cara melakukan pemijatan pada bayi dengan common cold Langkah-langkah melakukan pijat *common cold* sebagai berikut

1. Dua jari telunjuk tangan ibu di kedua ujung hidung, gerakkan dengan lembut naik ke pangkal hidung, turun lagi ke ujung hidung melewati tulang pipi dan sampai ke depan telinga.
2. Jari telunjuk dan jari tengah kanan dan kiri berada di tulang pipi bayi, tepuk-tepukkan dengan lembut.
3. Kedua tangan ibu diletakkan di dada tengah bagian atas bayi, gerakkan tangan ke arah luar sampai ke dada bagian bawah membentuk tanda LOVE di dada bayi
4. Letakkan kedua tangan ibu di dada bayi dengan posisi silang, gerakkan dengan lembut tangan kanan ke arah pundak kanan bayi lalu kembali ke posisi awal. Kemudian gerakkan dengan lembut tangan kiri ke arah pundak kiri bayi.
5. Letakkan jari telunjuk, jari tengah dan jari manis ibu kanan dan kiri di dada bagian atas bayi, lakukan pijatan lembut dari bagian tengah ke bagian luar dada bayi pada bagian sela-sela tulang dada bayi, lakukan dari atas sampai bawah tulang bayi.
6. Letakkan jari telunjuk, jari tengah dan jari manis ibu kanan dan kiri di dada bagian atas bayi, kemudian tepuk-tepuk dengan lembut dari dada bagian atas ke dada bagian bawah bayi.
7. Letakkan kedua tangan ibu di atas punggung bayi, gerakkan dengan lembut menjauh dari tubuh bayi dengan gerakan maju mundur secara berlawanan.
8. Tangan kanan ibu memegang pantat bayi, tangan kiri ibu mengusap dengan lembut dari bagian leher ke pantat bayi.
9. Tangan kanan ibu memegang pergelangan kaki bayi, tangan kiri ibu melakukan usapan lembut dari leher ke bagian kaki bayi.
10. Jari telunjuk, jari tengah dan jari manis tangan kanan ibu melakukan pijatan lembut dengan gerakan sirkuler/ memutar di daerah punggung bayi.
11. Jari telunjuk, jari tengah dan jari manis tangan kanan dan kiri ibu menepuk-nepuk dengan lembut punggung bayi dari atas ke bawah.
12. Jari jempol, jari telunjuk dan jari tengah tangan kanan dan kiri ibu berjalan di punggung bayi dari bawah ke atas seperti mencubit bayi

Hasil yang ini di capai oleh kami adalah, Pijat batuk pilek merupakan salah satu alternatif tindakan yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk mengurangi keluhan sakit batuk pilek pada balita ketika dirumah. Praktik pemijatan pada balita yang diajarkan kepada orang tua ataupun keluarga harus dilakukan pemantauan secara berkala oleh tenaga kesehatan yang telah mempunyai lisensi terapi pijat bayi dan balita sehingga tenaga kesehatan bisa mengetahui sejauh mana orang tua atau keluarga dapat melakukan pemijatan tersebut dengan baik dan benar sehingga dapat mengurangi keluhan sakit batuk pilek pada balita.

### **Simpulan dan Saran**

Dengan adanya kegiatan penyuluhan, demonstrasi, dan menjelaskan tentang pijat bayi *common cold* responden menjadi tahu terapi komplementer yang bisa dilakukan bila anaknya mengalami batuk pilek dibuktikan dengan responden bisa mempraktekkan pijat *common cold* pada anaknya, yang sebelumnya responden tidak mengetahui tentang pijat *common cold*

### **Saran**

Agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang pijat *common cold* agar dapat diterapkan serta dapat membantu meringankan batuk pilek.

Agar dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas dalam penyuluhan pengabdian masyarakat dan penyusunan proposal asuhan kebidanan komplementer. Serta meningkatkan Kerjasama dengan tim.

Diharapkan agar terus meningkatkan kualitas pengajaran terutama mengenai asuhan kebidanan komplementer khususnya untuk bagian perpustakaan kiranya dapat melengkapi referensi buku-buku penunjang yang berhubungan dengan terapi-terapi komplementer dalam asuhan kebidanan.

### **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing, ibu-ibu di Posyandu Nusa Indah Perum Sumber Indah Banyuwangi RT 71 Kel.Batu Ampar Balikpapan yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut mendukung penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

### **Daftar Pustaka**

- Fiatur, F. D. (2023). waspada ISPA di Musim Kemarau.
- Hamzah, S. R., Saleh, S. N. H., Muzayyana, Agustin, Alhidayah, Hafsia, Mokodompit, 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*.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018.
- Nurjanah, S., Pratiwi, E. N., Ernawati, & Wijayanti. (2020). Upaya Peningkatan keterampilan Kader dengan Common Cold Massage Therapy di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta. *JSSM*.
- Ruliati, & Aini, I. (2022). Pijat Batuk Pilek Pada Balita Di Praktek Mandiri Bidan Ruliati. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*.
- World Health Organization. (2023). Children aged <5years with acute respiratory infection symptoms taken to facility (%).
- Peraturan Menteri Kesehatan RI, No.1109/Menkes/Per/IX/2007