

## Penerapan Pijat *Common Cold* pada Batuk Pilek Balita di Desa Wringinputih, Kecamatan Bergas, Semarang

Risa Khalisah<sup>1</sup>, Rika Yunita Ernanda<sup>2</sup>, Hapsari Windayanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan, Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
risakhalisah98@gmail.com

<sup>2</sup>Program Kebidanan, Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
rikaernanda0627@gmail.com

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

Email Korespondensi: risakhalisah98@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2024-05-11 Accepted, 2024-06-11 Published, 2024-06-24</p> <hr/> <p><i>Keywords: Cold Massage</i></p> <p>Kata Kunci : Balita, Batuk Pilek, Pijat <i>Common Cold</i></p>	<p><i>Infants are weak individuals and require a process of adaptation. Every baby must be able to go through the process of physiological conditions consisting of cardiovascular, respiratory system, hematopoiesis system, metabolism, body temperature, digestive tract system, endocrine glands, immunoglobulin system, glucose metabolism, integumentary and reproductive systems. Performing common cold massage which consists of the stages of infant cough and cold massage which consists of the following movements performing movements towards the bridge of the nose &amp; under the cheekbones, cheek rain drop, open book, butterfly, toby top intercostal, chest rain drop, positioning the baby face down, back and forth, neck down sweep, neck to foot sweep, back circumference, back rain drop, pitching and relaxation. Cough and Cold Massage Counseling for Infants and Toddlers as an Effort to Overcome Cough and Cold in the Wringinputih Hamlet Area, Wringinputih Village, Bergas District, Semarang Regency which was attended by 20 mother respondents who had babies. The implementation of Community Service was carried out on Wednesday, May 29, 2024 starting at 09.00 -12.00 WIB directly or face-to-face, with introductions first, then filling in the pre-test, then the presentation of the material and continued with the presentation of common cold massage with 13 stages, then the question and answer process then filling in the post test and the final closing. Counseling participants understand and understand how to do Common Cold Massage to Overcome Cold Coughs in Infants and Toddlers and can establish good communication between the proposing team and the mothers who conduct counseling. There is an increase in the knowledge and skills of mothers, which is seen from the presentation of good data 55% (pretest) to 100% (post test). It is expected that mothers can practice at home independently when their children experience coughs and colds.</i></p>

### **Abstrak**

Bayi merupakan individu yang lemah dan memerlukan proses adaptasi. Setiap bayi harus dapat melalui proses kondisi fisiologis yang terdiri dari kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem hematopoiesis, metabolisme, suhu tubuh, sistem traktus pencernaan, kelenjar endokrin, sistem imunoglobulin, metabolisme glukosa, sistem integumen dan reproduksi. Melakukan pijat common cold yang terdiri dari tahapan pijat bayi batuk pilek yang terdiri dari gerakan berikut melakukan gerakan ke arah batang hidung & bawah tulang pipi, pipi rain drop, open book, kupu-kupu, toby top intercostal, chest rain drop, memposisikan bayi telungkup, punggung maju mundur, sapuan leher ke bawah, sapuan leher hingga kaki, lingkaran punggung, punggung rain drop, pitching dan relaksasi. Penyuluhan Pijat Batuk Pilek Pada Bayi dan Balita Sebagai Upaya Mengatasi Batuk Pilek di Wilayah Dusun Wringinputih, Desa Wringinputih, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang yang diikuti oleh 20 responden Ibu yang memiliki bayi. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan Hari Rabu, 29 Mei 2024 mulai pukul 09.00 – 12.00 WIB secara langsung atau tatap muka, dengan perkenalan terlebih dahulu selanjutnya pengisian pre test, kemudian pemaparan materi dan dilanjutkan pemaparan pijat common cold dengan 13 tahapan, selanjutnya proses tanya jawab kemudian pengisian post test dan penutup terakhir. Peserta penyuluhan mengerti dan memahami cara melakukan Pijat Common Cold Untuk Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi dan Balita dan bisa terjalin komunikasi baik tim pengusul dan para ibu yang melakukan penyuluhan. Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu, yang dilihat dari presentasi data baik 55% (pretest) menjadi 100% (post test). Diharapkan ibu-ibu dapat mempartekkan di rumah secara mandiri saat anaknya mengalami batuk dan pilek.

---

### **Pendahuluan**

Bayi merupakan individu yang lemah dan memerlukan proses adaptasi. Setiap bayi harus dapat melalui proses adaptasi fisiologis yang terdiri dari kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem hematopoiesis, metabolisme, suhu tubuh, sistem traktus digestivus, kelenjar endokrin, sistem imunoglobulin, metabolisme glukosa, sistem integumen dan reproduksi. Bayi harus dapat melakukan 4 penyesuaian agar tetap bertahan hidup yaitu penyesuaian perubahan suhu, menghisap dan menelan, bernapas dan pembuangan kotoran (Pradani et al., 2023).

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 (Fernanda et al., 2022).

Data yang didapatkan dari tanggal 27 Mei 2024 bahwa bayi yang mengalami batuk pilek di Puskesmas Bergas sebanyak 5 orang pasien batuk pilek. Dan untuk penanganan

batuk pilek masih memberikan obat dan belum mengetahui tentang penanganan lain seperti pijat untuk mengatasi batuk pilek pada bayi.

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. 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 (Fernanda et al., 2022).

*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 (Pradani et al., 2023).

Gerakan pijat untuk bayi *common cold* menurut Sutarmi, Kusmini, (2018) salah satunya adalah menggetarkan dada dan punggung untuk membawa lender ke saluran besar sehingga bayi otomatis akan batuk-batuk dan lendirnya akan keluar. Lendir tersebut akan keluar melalui kotoran. Terapi pijat ini sangat efektif dilakukan pada bayi yang menderita *common cold*. Namun sayangnya tidak banyak para ibu yang mengetahui mengenai pijat *common cold* ini. Ibu adalah orang terdekat bayi sepantasnya mendapatkan komunikasi, informasi dan edukasi tentang pijat bayi *common cold* sehingga ibu mampu melakukan terapi pijat tersebut kepada bayinya yang 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, perlu juga diberikan KIE/Pendidikan Kesehatan mengenai pijat bayi *common cold* (Salafas & Luvi Dian Afriyani, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Regita et al., (2023) dengan judul "Pijat Bayi *Common Cold* untuk Mengatasi Bayi dan Balita Batuk Pilek di Posyandu Tolokan Getasan" diperoleh hasil pelaksanaan pijat yang dilakukan penulis untuk mengatasi gejala batuk pilek yang dialami bayi dan balita. Penelitiannya tentang pengaruh terapi pijat dan perubahan keluhan batuk pilek pada pasien bayi dan balita di posyandu bayi dan balita desa Tolokan. Dengan jumlah sampel 20 orang namun yang hadir sebanyak 18 Balita.

Data yang didapatkan dari tanggal 27 Mei 2024 bahwa bayi yang mengalami batuk pilek di Puskesmas Bergas sebanyak 5 orang pasien batuk pilek. Dan untuk penanganan batuk pilek masih memberikan obat dan belum mengetahui tentang penanganan lain seperti pijat untuk mengatasi batuk pilek pada bayi. 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

Sasaran dalam kegiatan ini adalah balita Desa Wringinputih sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi melalui posttest. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di Desa Wringinputih Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah. Survey dilakukan dengan pendataan Balita di masyarakat secara wawancara kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dengan penyuluhan dan demonstrasi tentang pijat *common cold* untuk mengatasi batuk pilek. Promosi kegiatan di Kelas Balita di Desa Wringinputih dilaksanakan tanggal 29 Mei 2024. Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan *leaflet* tentang pijat *common cold* untuk mengurangi batuk pilek.

### **Hasil dan Pembahasan**

Hasil dari pengabdian masyarakat pada ibu yang memiliki bayi maupun balita dengan tema Pijat *Common Cold* Pada Bayi dan Balita Sebagai Upaya Mengatasi Batuk Pilek di Wilayah Dusun Wringinputih, Desa Wringinputih, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang yang diikuti oleh 20 responden Ibu yang memiliki bayi. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan Hari Rabu, 29 Mei 2024 mulai pukul 09.00 –12.00 WIB secara langsung, kegiatan pijat dilakukan untuk memberikan pengetahuan ibu tentang pentingnya Pijat *Common Cold* Pada Bayi dan Balita sebagai cara alternatif selain terapi obat-obatan. Manfaat pijat bayi sangat banyak salah satunya dapat menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi (Masruroh et al., 2022). Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat peserta merasa antusias dalam kehadiran, bertanggungjawab dan mempraktikkan pijat *common cold*. Banyak manfaat yang didapatkan dari Pijat *common cold* yang diberikan pada ibu salah satunya dapat menambahkan pengetahuan ibu bahwa Pijat *common cold* dapat mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita.

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

Kegiatan pada tahap 1 adalah mencari target edukasi di lingkungan puskesmas Bergas di desa Wringinputih yaitu ibu yang memiliki bayi/balita. Kegiatan setelah mengambil tema adalah merekrut ibu yang memiliki bayi/balita. Berdasarkan data dan hasil penelusuran didapatkan 20 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*, tujuan *common cold*, manfaat *common cold*, indikasi dan kontraindikasi *common cold*, dan langkah-langkah 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 (Rasiman, 2020).

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 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 tentang pijat *common cold* sebagai Upaya Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi dan Balita (Pre Test)

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	9	55%
Cukup	4	15%
Kurang	7	30%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel 5.1 tentang pengetahuan ibu tentang Pijat *Common Cold* sebelum diberikan penyuluhan dilakukan pre test sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 9 (55%) , cukup sebanyak 4 (15%) dan kurang sebanyak 7 (30%). Dari hasil pre test tersebut pengetahuan tentang Pijat *Common Cold* sebagai upaya mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita masih perlu ditingkatkan lagi karena ibu sangat berperan penting dalam mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita. Langkah selanjutnya dilakukan penyuluhan tentang Pijat *Common Cold* sebagai upaya mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita.

Setelah pre test selesai diisi dan dikumpulkan tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan dan demonstrasi pada ibu tentang Pijat *common cold* sebagai upaya mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita Setelah penyuluhan dan demonstrasi selesai dilakukan, diteruskan dengan sesi tanya jawab, kegiatan dilanjutkan dengan membagikan lembaran uji post test kepada ibu, pembagian post test bertujuan untuk mengetahui lagi bagaimana wawasan dan pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan, apakah ibu-ibu dapat menjawab soal test dengan lebih baik lagi atau bahkan tetap sama dengan sebelum diberikan materi atau penyuluhan dengan kata lain post test bertujuan untuk mengetahui adakah perubahan dari pengetahuan ibu-ibu dengan diadakannya penyuluhan pengabdian masyarakat ini. Kemudian dilakukan penutupan kegiatan penyuluhan pada saat itu.

Tabel 2. Pengetahuan Ibu tentang Pijat *common cold* Upaya Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi dan Balita (Post Test)

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	20	100%
Cukup	0	0%
Kurang	0	0%
Jumlah	20	100%



Gambar 1. Penyampaian materi tentang *common cold*

Berdasarkan tabel 5.2 tentang pengetahuan ibu tentang Pijat *Common Cold* setelah diberikan penyuluhan dilakukan post test seluruh ibu berpengetahuan baik sebanyak 20 (100%). Ini menunjukkan keberhasilan peningkatan yang signifikan atas pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan tentang pijat *common cold* untuk mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita. Pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Menurut (Notoatmodjo, S. 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 (Rasiman, 2020). Hasil dari pengabdian ini sejalan dengan pengabdian yang juga dilakukan oleh De Carvalho et al., (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. Dari hasil post test yang didapatkan bahwa ada perubahan atau peningkatan nilai terendah menjadi 65 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 89.00, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikannya informasi mengenai pendidikan kesehatan batuk pilek dan pijat *common cold* dalam upaya mengatasi batuk pilek. Konsep dasar yang dikemukakan oleh Azmi dalam Baidah et al., (2024) mengatakan bahwa pendidikan adalah suatu proses belajar. Hal ini berarti di dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik, dan lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat (Afifah, 2022). Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk mempengaruhi dan atau mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, agar melaksanakan perilaku hidup sehat, sedangkan secara operasional, pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan untuk memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Bintoro Widodo, 2014).



Gambar 2. Demonstrasi *common cold*

Tujuan dari pendidikan kesehatan adalah mengaplikasikan atau menerapkan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Bintoro Widodo, 2014). Maka dari itu dengan adanya pendidikan kesehatan ini diharapkan memberi kesan yang kuat sehingga para peserta penyuluhan bisa mempraktikkan sendiri di rumah.

### Simpulan

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 pijat *common cold* untuk mengurangi batuk pilek, langkah-langkah pijat *common cold* yaitu Pijatan sinus linen yaitu Gerakan tangan dari pangkal hidung menuju ke bawah sampai tulang pipi seperti senyum satu, *Check Raindrop* yaitu Gerakan mengetuk ringan dan lembut seperti hujan rintik-rintik di tulang pipi bayi, Pijatan *open book* yaitu Gerakan seperti membuka buku dibagian dada atau seperti membentuk love besar, Pijatan *butterfly* yaitu Gerakan menyilang dari dada menuju pundak secara bergantian kanan dan kiri, *Toby top intercostal* yaitu Gerakan dari intercosta menuju arah putting (gerakan dari tengah kesamping). Gerakan ini dimulai dari bagian atas sampai kebawah, *Chest rain drop* yaitu Gerakan rintik hujan di dada (tulang iga) dari atas ke bawah, Pijatan *back and forth* yaitu Gerakan mengusap maju mundur secara terbalik di punggung bayi, *Sweeping neck to bottom* yaitu Gerakan mengusap dari leher ke pantat, *Sweeping neck to feet* yaitu Gerakan mengusap dari leher ke kaki dengan posisi kaki sedikit ditekuk, Pijatan *back circles* yaitu Gerakan mengusap dengan membentuk seperti lingkaran kecil pada punggung bayi, *Back rain drop* yaitu Gerakan mengetuk pelan dan lembut seperti hujan rintik-rintik dari punggung atas menuju punggung bawah, Pijatan *pitching* yaitu Gerakan mencubit dari punggung atas menuju punggung bawah, Relaksasi yaitu Gerakan mengistirahatkan tangan pada tubuh bayi, secara keseluruhan manfaat dari pijat *common cold* adalah Melegakan pernafasan, meredakan batuk, mengencerkan dahak, dapat membuat berat badan anak naik, meningkatkan perkembangan neuromotorik, Ikatan emosional menjadi lebih baik

Metode yang digunakan adalah dengan penyampaian materi dan demonstrasi tentang pijat *common cold* untuk mengurangi batuk pilek dan memberikan kuesioner pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu., berjalan dengan lancar, 20 balita

dan ibu balita bersemangat untuk mengikuti kegiatan pijat *common cold*. Sebelum dilakukannya pijat *common cold*, sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang cukup tentang pijat *common cold* sebesar 15% dan ibu dengan pengetahuan baik sebesar 30% dan setelah dilakukan pijat *common cold* terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang pijat *common cold* dimana sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang baik berdasarkan hasil post-test sebesar 100%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan untuk ibu setelah dilakukan pemberian materi tentang pijat *common cold* untuk mengurangi batuk pilek.

### Saran

Dengan pengabdian masyarakat ini diharapkan Ibu-ibu dari balita di Desa Wringinputih dapat melaksanakan terapi pijat *common cold* pada balitanya apabila sedang mengalami batuk pilek. Untuk tenaga kesehatan beserta kader dapat memaparkan terkait pijat *common cold* untuk mengurangi batuk pilek pada balita.

### Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan YME, atas Kasih dan KaruniaNya kami dapat menyelesaikan artikel pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pijat *Common Cold* untuk Mengurangi Batuk Pilek pada Balita”. Bersama ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada Ibu May Minarni, S.Tr. Keb dan ibu Sri Widyawati, A,Md.Keb selaku pembimbing lahan di Puskesmas Bergas, Semua pihak yang telah membantu kami selama penyusunan pengabdian masyarakat ini yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu,

### Daftar Pustaka

- Afifah, N. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Terhadap Tingkat Pengetahuan Seksual di Desa Wonoplumbon*. 1–10. <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/551/501>
- Baidah, B., Ariani, S. P., & Nahdi, R. Al. (2024). Pendidikan Kesehatan Batuk, Pilek Dan Pijat Common Cold Dalam Upaya Mengatasi Ketidakefektifan Bersihan Jalan Napas Pada Balita. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 158–165. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i2.267>
- Bintoro Widodo. (2014). Pendidikan-Kesehatan-Dan-Aplikasinya. *Dosen PGMI Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Maliki Malang*, 7(1), 1–12.
- De Carvalho, F., Sofiyanti, I., Da, A., & Gomes, C. (2021). *Edukasi Penatalaksanaan Common Cold dengan Terapi Herbal dan Pijat pada Anak di Fatuhada Dom Aleixo Timor Leste*. 205–210.
- Fernanda, S. M. L., Perangin-angin, N., & Pasaribu, Yohanna Adelina, S.Kep., Ns., M. K. . (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Penyusunan Menu Seimbang Pada Ibu Balita Usia 3-5 Tahun Dalam Pencegahan Dini Stunting Di Puskesmas Raya Pematangsiantar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(Mi), 5–24.
- Masruroh, M., Pranoto, H. H., Widayati, W., Nurrohman, N., Kale, C. C., Aristiani, S. A., & Choifin, F. (2022). Pijat Bayi untuk Menstimulasi Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 0-12 Bulan. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 4(1), 50. <https://doi.org/10.35473/ijce.v4i1.1614>
- Pradani, dian ayu, Oktaviani, I., Jumiati, & Windayanti, H. (2023). Pijat Common Cold pada Bayi dan Balita untuk Mengatasi Batuk Pilek di Posyandu Balita di Dusun Blater Lor, Desa Jimbaran. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 2(2), 231–238. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/392%0Ahttps://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/392/220>
- Rasiman, N. B. (2020). Penyuluhan Kesehatan Dan Pelaksanaan Sikat Gigi Bersama Anak

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

- SD Di Dusun RuvaBakubakulu Kecamatan Palolo. *Jurnal Abdidas*, 1(4), 248–253.  
<https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i4.54>
- Regita, A., Ningsih, D. A., Afriyani, L. D., & ... (2023). Pijat Bayi Common Cold untuk Mengatasi Bayi dan Balita Batuk Pilek di Posyandu Tolokan Getasan. *Prosiding Seminar Nasional Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(1), 231–238.  
<https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/392%0Ahttps://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/392/220>
- S, N. (2015). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Salafas, E., & Luvi Dian Afriyani. (2023). Edukasi Pijat Bayi sebagai Terapi Common Cold. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 5(1), 57–60.  
<https://doi.org/10.35473/ijce.v5i1.2325>
- Sutarmi, Kusmini, & N. (2018). *Pediatric Massage Therapy*. IHCA.