

## Upaya untuk Mengurangi Batuk Pilek pada Balita dengan Pijat *Common Cold*

Alfina Damayanti<sup>1</sup>, Fitriyani<sup>2</sup>, Risma Aliviani Putri<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
alfinadamayanti290901@gmail.com

<sup>2</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo,  
Fitriyani0327@gmail.com

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

Korespondensi Email: alfinadamayanti290901@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2024-05-11

Accepted, 2024-06-11

Published, 2024-06-24

---

Keywords: Common  
Cold, Allergies

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

---

### Abstract

*Toddlers are children who have reached the age of over one year or more popularly known as children under five years old. The most common problem experienced by a toddler is a cough and cold caused by respiratory tract irritation, allergies, weakened immune system and poor environment. Initial symptoms include a bad feeling from the nose or throat. Then start sneezing, runny nose and feel mild pain. It is sometimes accompanied by a mild cold. There are methods that can be used to treat a cold cough, namely pharmacological and non-pharmacological methods. Non-pharmacological treatments are safer to use because they do not have the side effects of drugs because non-pharmacological therapies use physiological processes. One of them uses cough and cold massage. Common cold massage is a very effective therapy for babies or children suffering from cough and colds. One of the common cold massage therapy movements is by patting and vibrating the data and back to bring mucus to the large tract so that the child will automatically cough and mucus will come out. In children, mucus usually comes out with faeces. Community service is carried out in 4 stages, namely the first stage is education about the management of common cold, the second stage is a demonstration of how to massage common cold, the third stage is the assistance of parents in the application of common cold massage management, the fourth stage is the evaluation of activities. The activity was carried out in Branjang, Lerep Village, West Ungaran District, Semarang Regency. It can be seen from the results of demonstrations conducted common cold massage mothers who have never done before began to try with the results of many skilled mothers. In conclusion, common cold massage is a massage that can be done to treat or prevent cough and cold in toddlers, and can be done by mothers at home.*

### **Abstrak**

Balita adalah anak yang telah menginjak usia diatas satu tahun atau lebih populer dengan pengertian anak dibawah lima tahun. Masalah yang paling kerap dialami seorang balita adalah batuk pilek yang disebabkan oleh iritasi saluran pernapasan, alergi, melemahnya system kekebalan tubuh dan lingkungan yang kurang baik.. Gejala awal berupa rasa tidak enak dari hidung atau tenggorokan. Kemudian mulai bersin-bersin, hidung meler dan merasa sakit ringan. Kadang disertai demam ringan. Terdapat metode yang dapat dilakukan untuk mengobati batuk pilek, yaitu metode farmakologi dan non farmakologi. Penanganan batuk pilek secara non farmakologi lebih aman digunakan karena tidak menggunakan efek samping seperti obat-obatan karena terapi nonfarmakologi menggunakan proses fisiologis. Salah satunya menggunakan pijat batuk pilek. Pijat 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 mengetarkan data 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. Pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 4 tahap yaitu Tahap Pertama adalah edukasi tentang penatalaksanaan commoncold, tahap kedua demonstrasi cara pijatan commoncold, tahap ketiga adalah pendampingan orang tua dalam penerapan penatalaksanaan pijat common cold, Tahap keempat adalah evaluasi kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di Branjang Kelurahan Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Dapat dilihat dari hasil demonstrasi yang dilakukan pijat commoncold ibu yang belum pernah melakukan sebelumnya mulai mencoba dengan hasil banyak ibu yang terampil. Kesimpulan pijat comoncold merupakan pijat yang dapat dilakukan untuk penanganan atau pencegahan batuk pilek pada balita, serta dapat dilakukan oleh ibu dirumah.

---

### **Pendahuluan**

Anak balita adalah anak yang telah menginjak usia diatas satu tahun atau lebih populer dengan pengertian anak dibawah lima tahun. Balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun). 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 dalam Lasari et al., 2023)

Masalah yang paling kerap dialami seorang balita adalah batuk pilek yang disebabkan oleh iritasi saluran pernapasan, alergi, melemahnya system kekebalan tubuh dan lingkungan yang kurang baik.. 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 secret hidung menjadi lebih kental, berwarna kuning hijau (Nurjanah & Pratiwi, 2020)

Batuk pilek yang dialami oleh anak disebabkan oleh beberapa faktor, faktor tersebut dapat dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yakni faktor dari dalam meliputi umur, jenis kelamin, sistem imunitas, status gizi, pemberian Air Susu Ibu (ASI) yang kurang memadai. Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), dan status imunisasi. Faktor eksternal yakni faktor dari luar meliputi faktor lingkungan yaitu lingkungan iklim dan cuaca yang sangat ekstrim, kondisi fisik rumah, suhu dan kelembaban, polusi udara, pola makan, kualitas perawatan orang tua, sikap atau perilaku anak. Selain itu adanya faktor sosial ekonomi, faktor pengetahuan serta mutu pelayanan kesehatan (Mulyaningsih et al., 2022)

Terdapat metode yang dapat dilakukan untuk mengobati batuk pilek, yaitu metode farmakologi dan non farmakologi. Menurut Hartono penanganan batuk pilek secara non farmakologi lebih aman digunakan karena tidak menggunakan efek samping seperti obat-obatan karena terapi nonfarmakologi menggunakan proses fisiologis. Salah satunya menggunakan pijat batuk pilek. Pijat 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 (Sagita et al., 2021)

### Metode

Pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 4 tahap yaitu Tahap Pertama adalah edukasi tentang penatalaksanaan common cold, tahap kedua demonstrasi cara pijatan common cold, tahap ketiga adalah pendampingan orang tua dalam penerapan penatalaksanaan pijat common cold, Tahap keempat adalah evaluasi kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di Branjang Kelurahan Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

### Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat dengan judul “Upaya Untuk Mengurangi Batuk Pilek Pada Balita Dengan Pijat Commoncold” sebagai salah satu bentuk pencegahan batuk pilek pada balita. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan hanya 1 hari. Dilakukan pemberian absensi dan melakukan demonstrasi pijatan common cold serta diberikan evaluasi dengan pengisian lembar observasi. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian Masyarakat didapatkan jumlah peserta ibu yang memiliki balita diposyandu mawar berjumlah 30 orang. Dari pelaksanaan kegiatan tersebut mayoritas terbanyak ibu yang mengikuti adalah usia produktif sebanyak 28 orang (31.11%), ibu yang usianya tidak produktif sebanyak 2 orang (2.22%). Ibu yang memiliki riwayat Pendidikan dasar sebanyak 2 orang (2.22%), ibu yang memiliki Pendidikan menengah sebanyak 25 orang (27.78%) dan ibu yang memiliki riwayat Pendidikan lebih lanjut ialah sebanyak 3 orang (3.33%). Ibu yang bekerja sebanyak 12 orang (13.33%) sedangkan ibu yang tidak bekerja sebanyak 18 orang (20.00%). Peserta yang mengikuti kegiatan tersebut terlihat antusias dengan kegiatan tersebut.

Tabel 1. Identitas Ibu

No.	Karakteristik	Frekuensi	Presentasi (%)
	Umur		
	usia produktif	28	31.11%
	Tidak produktif	2	2.22%
2	Pendidikan		

No.	Karakteristik	Frekuensi	Presentasi (%)
	Dasar	2	2.22%
	Menengah	25	27.78%
	Lanjut	3	3.33%
3	Pekerjaan tidak bekerja	18	20.00%
	bekerja	12	13.33%

Tabel 1 menunjukkan bahwa peserta memiliki karakteristik yang berbeda Tim pengabdian Masyarakat melakukan evaluasi dengan memberikan lembar observasi setelah dilakukannya demonstrasi pijat common cold. Peserta mengatakan belum pernah mendengar dan melakukan Tindakan pemijatan ini. Sebagaimana peserta mengatakan apabila balitanya batuk pilek dibawa ke bidan atau dokter terdekat. Berdasarkan hasil pemantauan melalui lembar observasi didapatkan hasil sebanyak 30 orang (100%) sudah mulai terampil melakukan pemijatan common cold.

Tabel 2 hasil pengisian lembar observasi

No	Keterampilan	Jumlah	Presentase %
1.	Belum terampil	0	0%
2.	Sudah terampil	30	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa belum terampil didapatkan 0 orang (0%) dan yang sudah terampil sebanyak 30 orang (100%).



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pengabdian ini mampu memberikan pengetahuan kepada ibu yang memiliki balita tentang pencegahan batuk pilek, cara melakukan pemijatan common cold. Ibu juga mampu mendemostrasikan Langkah-langkah pemijatan common cold dengan baik dan benar, walaupun masih ada beberapa ibu yang belum begitu terampil dalam melakukannya.

Gerakan pijat untuk bayi common cold 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 kotor. Terapi pijat ini sangat efektif dilakukan pada bayi 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 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 KIL/Pendidikan Kesehatan mengenai pijat bayi common cold (Sutarmi et al., 2018 dalam Pradani et al., 2023).

### **Kesimpulan dan Saran**

Berbagai terapi yang dilakukan untuk menangani batuk pilek yang sudah banyak dikembangkan. Seperti terapi farmakologi dan non farmakologi, salah satu terapi non farmakologi adalah terapi pijat pada balita. Pijat balita adalah terapi sentuhan, yang merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di praktikan sejak terdahulu. manfaat dari pijat balita ini adalah untuk memacu sistem sirkulasi darah, jantung, pernafasan, pencernaan, dan sistem kekebalan tubuh bayi dan anak. Sehingga teknik pijat untuk batuk pilek merupakan salah satu upaya preventif dalam mengatasi gangguan jalan nafas pada bayi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan setelah dilakukan pengolahan data lembar observasi untuk mengetahui pemahaman ibu tentang pemijatan common cold untuk mengatasi upaya mencegah batuk pilek pada balita dengan teknik pemijatan commoncold, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Peserta sebelumnya belum mengetahui tentang pijat common cold,
2. Tingkat pengetahuan mengenai pijat common cold meningkat setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi.

Masyarakat diharapkan dapat lebih peduli dan sadar terhadap kesehatan tubuhnya, apabila ada sesuatu yang menyangkut kesehatan tidak perlu malas untuk berobat atau konsultasi kepada tenaga kesehatan atau tempat pelayanan kesehatan terdekat.

### **Ucapan Terimakasih**

Terimakasih kami ucapkan untuk Universitas Ngudi Waluyo, Dosen Serta Staf Universitas Ngudi Waluyo, ibu-ibu balita, kader dan bidan serta teman-teman mahasiswa yang telah membantu proses pengabdian Masyarakat ini.

### **Daftar Pustaka**

- Isnina, Lestari, L., & Rahmawati, R. (2023). *Pengaruh Pemijatan Pada Titik Lu 1,2 Dan Cv 17 Mengurangi Batuk Pada Balita Di Pmb Bidan Liana*. 7(2), 3–7.
- Lasari, R. S., Yuliantii, R., Wasa, S., & Putri, A. (2023). *Massage Common Cold Untuk Mengurangi Batuk Pilek Pada Balita Di Desa Karanglo Rt04 Rw03 Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang*. 2(2), 816–822.
- Mulyaningsih, E., Maftuchah, & Windyarti, M. L. N. Z. (2022). Pengaruh Kombinasi Pijat Commoncold Dan Aromaterpai Eucalyptus Terhadap Lama Penyembuhan Batuk Pilek Pada Balita Usia 4-5 Tahun Di Puskesmas Keling Ii Jepara. *Prosiding Pekan Publikasi Ilmiah Mahasiswa Universitas Karya Husada Semarang, September*, 238–242.  
[Http://Www.Mitrsehatjurnal.Com/Index.Php/Pkh/Article/Download/88/79](http://Www.Mitrsehatjurnal.Com/Index.Php/Pkh/Article/Download/88/79)
- Nurjanah, S., & Pratiwi, E. N. (2020). *Upaya Peningkatan Keterampilan Kader Dengan Common Cold Massage Therapy Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta*. 2(1), 75–81.
- 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/View/Download/392/220](https://Callforpaper.Unw.Ac.Id/Index.Php/Semnasdancfpbidanunw/Article/View/392%0ahttps://Callforpaper.Unw.Ac.Id/Index.Php/Semnasdancfpbidanunw/Article/View/Download/392/220)
- Sagita, C. D., Vefisia, V., Munawaroh, S. F., Sukma, L., Abdiyanti, Hikmah, R., & Yunita, M. (2021). Pendidikan Kesehatan Batuk Pilek Dan Pijat Common Cold Dalam Upaya Mengatasi Batuk Pilek Pada Batita. *Jurnal Universitas Ngudi Waluyo*, 103–109. [Http://Jurnal.Unw.Ac.Id/Index.Php/Semnasbidan/Article/View/1097](http://Jurnal.Unw.Ac.Id/Index.Php/Semnasbidan/Article/View/1097)

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Sintama, D., Nasifah, I., & ... (2022). Penyuluhan Tentang Common Cold Dan Pijat Common Cold Dalam Upaya Mengatasi Gejala Batuk Pilek Pada Bayi/Balita. ... *Seminar Nasional Dan ...*, *1*(2), 1015–1021. <https://Callforpaper.Unw.Ac.Id/Index.Php/Semnasdancfpbidanunw/Article/View/276>