

Edukasi Pijat *Common Cold* pada Balita sebagai Upaya Mengurangi Gejala Flu dan Batuk

Emi Rafita Sari¹, Zahrotussalamah², Rini Susanti³, Ari Widiyaningsih⁴

¹Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, emyrafitasary@gmail.com

²Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, zahrotssalamah@gmail.com

³Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, rinisusanti@unw.ac.id

⁴Sarjana Kebidanan, Univeritas Ngudi Waluyo, widyaningsihari89@gmail.com

Korespondensi Email: zahrotssalamah@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-05-11

Accepted, 2024-06-11

Published, 2024-06-24

Keywords : Massage,
Baby, Common Cold

Kata Kunci: Pijat, Bayi,
Flu

Abstract

Massage is touch therapy from the masseuse's hands to a person's skin using certain movement techniques. Baby massage is health care in the form of touch therapy with certain techniques given to babies so that treatment and therapy can be achieved. One of the purposes of baby massage is to relieve colds/flu that occurs in children. The common cold (common cold) is an upper respiratory tract infection that most often occurs in babies and children. Parents often look for ways to relieve cold symptoms in their babies, other than medication. One way you can try is baby massage. Baby massage has many benefits, including helping relieve nasal congestion, coughing, and improving sleep quality. Mothers lack knowledge regarding how to deal with flu symptoms by massaging babies, therefore this service activity was carried out in the Flamboyan toddler mother class in Tenganan Village to increase mothers' knowledge about baby massage as a common cold therapy. Participants were 10 mothers who had babies/toddlers at the toddler class activity on June 8 2024. The activity consists of 3 stages, namely presentation of material, demonstration and evaluation. The methods used are lectures, discussions and demonstrations. The evaluation results show an increase in knowledge from an average of 50% (pretest) to 80% (posttest). It is hoped that mothers can practice massage for their babies/toddlers who have a cold.

Abstrak

Pijat merupakan terapi sentuhan dari tangan pemijat kepada kulit seorang dengan Teknik-teknik Gerakan tertentu. Pijat bayi merupakan perawatan Kesehatan berupa terapi sentuh dengan teknik-teknik tertentu yang diberikan kepada bayi sehingga pengobatan dan terapi dapat tercapai. Salah satu tujuan pijat bayi adalah untuk meredakan pilek/flu yang terjadi pada anak. Pilek biasa (common cold) merupakan infeksi saluran pernapasan atas yang paling sering terjadi pada bayi dan anak-anak. Orangtua seringkali mencari cara untuk meredakan gejala

pilek pada bayinya, selain dengan obat-obatan. Salah satu cara yang dapat dicoba adalah dengan pijat bayi. Pijat bayi memiliki banyak manfaat, termasuk membantu meredakan hidung tersumbat, batuk, dan meningkatkan kualitas tidur. Kurangnya pengetahuan ibu terkait cara mengatasi gejala flu dengan memijat bayi, dengan demikian kegiatan pengabdian ini dilakukan di kelas ibu balita Flamboyan Desa Tenganan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi sebagai terapi *common cold*. Peserta adalah ibu yang mempunyai bayi/balita pada kegiatan kelas balita tanggal 8 Juni 2024 sejumlah 10 orang. Kegiatan terdiri 3 tahap yaitu pemamaparan materi, demonstrasi, dan evaluasi. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dari rata-rata 50% (*pretest*) meningkat menjadi 80% (*posttest*). Diharapkan ibu dapat mempraktikkan pijat bayi/ balitanya mengalami flu.

Pendahuluan

Infeksi saluran pernapasan atas (ISPA) yang umum dialami oleh orang dewasa dan anak-anak adalah batuk pilek. Sistem kekebalan tubuh seseorang berhubungan erat dengan batuk pilek dalam melawan infeksi virus. Diperkirakan lebih dari 1000 virus yang menyebabkan batuk pilek. ISPA adalah salah satu penyakit yang paling banyak diderita oleh orang diseluruh dunia. Sebagian besar infeksi saluran pernapasan yang disebabkan oleh virus tidak membutuhkan pengobatan dan hanya bersifat ringan seperti batuk pilek. Batuk, pilek, demam, dan masalah pernapasan hanyalah beberapa gejala yang disebabkan oleh ISPA (Putri dkk., 2024).

Batuk adalah reaksi tidak sadar atau reflek, sama seperti saat bernapas, Ketika seseorang batuk maka akan berlangsung begitu saja. Batuk pada dasarnya adalah perlindungan tubuh terutama organ paru-paru dari iritasi seperti debu atau asap. Ada beberapa pengobatan untuk batuk dan pilek yaitu pengobatan farmakologi dan non farmakologi, penelitian ini menekankan pengobatan non farmakologi dengan terapi pijat batuk pilek pada bayi/balita (Novia Yanti dkk., t.t.).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terapi pijat dapat memberikan pengaruh positif untuk meringankan gejala flu dan batuk pada bayi/balita. Terapi pijat dapat dilakukan oleh orang terdekat dari bayi/balita seperti ibunya sendiri. Ibu adalah orang terdekat yang bisa memberikan pijat pada bayi/balitanya sendiri sehingga perlu diberikan edukasi dan pelatihan mengenai pijat bayi *common cold*. (Ilmu Kesehatan dkk., t.t.; Made dkk., t.t.; Saputri Prodi DIII Kebidanan STIKes Muhammadiyah Pringsewu & Makam Ghalib No, 2019; Yulianti & Selvi Yanti, 2021).

Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu yang memiliki bayi/balita dan kader posyandu Flamboyan Desa Tenganan. Bentuk kegiatan terdiri dari persiapan, dilakukan dengan melakukan survey awal kebutuhan informasi pengetahuan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pemberian materi tentang terapi pijat *common cold* dan evaluasi kegiatan menggunakan kuesioner (*pre and post test*) serta pembagian *Booklet* sebagai media edukasi.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Tahap 1: Survey Target Sasaran

Dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat adalah menentukan sasaran, yaitu para ibu yang memiliki bayi/balita di Posyandu Flamboyan Desa Tenganan. Dari identifikasi yang dilakukan didapatkan 10 ibu yang mempunyai bayi/balita.

Kegiatan Tahap 2: Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Dari kegiatan ini adalah penyampaian edukasi yang diikuti oleh 10 sasaran yang telah ditentukan pada tahap sebelumnya. Kegiatan dimulai dengan apersepsi yaitu dengan pembagian *pre test* tentang pijat *common cold*. Hasil awal ditemukan bahwa sepengetahuan ibu bahwa pijat bayi yang rewel dilakukan oleh dukun bayi dan pijat *common cold* dilakukan pada bayi sehat. Ibu jarang hingga tidak pernah melakukan pemijatan mandiri karena tidak mengetahui tata caranya, sehingga ibu tidak yakin dan kurang percaya diri untuk melakukan terapi pijat kepada bayi/balitanya.

Manfaat pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur, tidur bayi merupakan bagian penting untuk perkembangan bayi karena pada saat inilah terjadi *repair neural-brain* dan terjadi pertumbuhan hormon kurang lebih 75%. Kebutuhan tidur bayi harus terpenuhi agar tidak berpengaruh terhadap perkembangannya, tidak hanya itu pijat bayi juga dapat meredakan gejala batuk dan flu (Saputri Prodi DIII Kebidanan STIKes Muhammadiyah Pringsewu & Makam Ghalib No, 2019)

Pada awalnya, ibu yang memiliki bayi/balita dengan batuk atau pilek mereka membawanya ke fasilitas Kesehatan untuk mendapatkan terapi farmakologi, karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu. Maka dari itu dilakukan pemberian edukasi dan pelatihan pijat pada bayi yang menderita *common cold*. **Pertama:** materi umum pijat bayi (oleh Zhr) terdiri dari pengertian pijat bayi, *common cold* tujuan, manfaat, persiapan dan tatalaksana pijat bayi. Metode yang digunakan adalah ceramah, pemberian *pre test* dan *post test* dan pembagian *booklet* sebagai media edukasi. Dengan adanya pembagian media *booklet* ini sangat memungkinkan untuk dibuka dan dipelajari Kembali sebagai *guidance* pelaksanaan pijat *common cold* yang dapat dilakukan ibu secara mandiri dirumah. **Kedua:** dilakukan pelatihan kepada ibu yang memiliki bayi/balita (oleh ERS) terdiri dari tatacara Gerakan pijat bayi *common cold*. Alat yang digunakan *olive oil* dan beberapa mainan bayi/balita. Metode yang digunakan demonstrasi dan praktikum.



Gambar.1 Penyampaian Materi



Gambar.2 Demonstrasi

Kegiatan Tahap 3: Evaluasi

Evaluasi kegiatan meliputi, evaluasi proses dan evaluasi hasil serta tindak lanjut kegiatan. pada saat proses kegiatan, para ibu tampak sangat antusias mengikuti, memperhatikan, dan ada rasa ingin tahu yang tinggi terhadap materi yang diberikan dimana hal ini sebagai salah satu *predisposing factor* yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dalam penyampaian edukasi. Evaluasi hasil kegiatan meliputi redemonstrasi dari peserta dan pengukuran tingkat pengetahuan melalui *pre test* dan *post test*.



Gambar.3 Praktikum

Simpulan dan Saran

Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di Kelas Ibu Balita Flamboyan Desa Tenganan berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan kegiatan. Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan pijat bayi *common cold*. Diharapkan ibu dapat mempraktikkan terapi pijat *common cold* di rumah kapan saja atau pada saat bayi/balita menderita batuk pilek.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat. Terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah mendampingi serta mengarahkan kegiatan demi keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat serta terimakasih kepada bidan Desa Tenganan beserta Kader yang turut membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat.

Daftar Pustaka

- Ilmu Kesehatan, F., Salafas, E., & Dian Afriyani, L. (t.t.). *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Edukasi Pijat Bayi sebagai Terapi Common Cold*.
- Made, N., Diah Pratiwi, A., Subaris Kasjono, H., & Maimunah, S. (t.t.). *Pengaruh pijat common cold terhadap gejala dan lama sembuh batuk pilek pada balita The effect of common cold massage on the symptoms and long time of cold cure in toddlers*. <https://doi.org/10.30867/sago.v5i2.1440>
- Novia Yanti, Z., Maya Saputri, E., Yulviana, R., Kebidanan, D., Kesehatan, F., & Hang Tuah Pekanbaru, U. (t.t.). *Asuhan Kebidanan Pada Bayi Dengan Pijat Batuk Pilek Dipmb Hasna Dewi F.S Kota Pekanbaru Tahun 2022. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) 217 Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol2.Iss2.813>
- Putri, A. R., Argarini, D., & Nursasmita, R. (2024). *Pengaruh Common Cold Massage Terhadap Gejala Common Cold Pada Anak Pra Sekolah di Kelurahan Cipedak Jakarta Selatan. MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 4(4), 1189–1200*. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i3.14123>
- Saputri Prodi DIII Kebidanan STIKes Muhammadiyah Pringsewu, N., & Makam Ghalib J. K. (2019). *Pentingnya Manfaat Pijat Bayi Pada Bayi Usia 0-12 Bulan. Pengabdian Kepada Masyarakat, 3, 49–52*.
- Yulianti, E., & Selvi Yanti, J. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada By.H Dengan Keluhan Batuk Pilek Menggunakan Therapy Pijat Di Pmb Hasna Dewi Di Kota Pekanbaru Tahun 2021. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal), 1(2), 126–131*. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.580>