

Edukasi Pijat *Common Cold* dalam Mengatasi Batuk Pilek pada Balita di Desa Cinennung

Education on Common Cold Massage in Overcoming Coughs and Colds in Toddlers in Cinennung Village

Musni^{1*}, Desi Heriyana²

^{1,2} Program Studi D III Kebidanan, Institut Batari Toja Bone, Indonesia

Alamat: Jl. Majang No.17, Watampone, Kec. Tanete Riattang Bar., Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan 92711

Korepondensi penulis: musni.m2019@gmail.com

Article History:

Received: Januari 16, 2025;

Revised: Januari 26, 2025;

Accepted: Februari 16, 2025;

Online Available: Februari 18, 2025

Keywords: Toddlers, Common Cold, treatment

Abstract: Coughs and colds in babies and toddlers can be caused by many factors. Most of the causes are viruses. Treatment for acute coughs and colds can be done in 2 ways, namely pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacological treatment can be complementary therapy or common cold therapy, which is a relaxation therapy to reduce feelings of anxiety and depression in respiratory tract disorders. The aim of this activity is to increase mothers' knowledge about how to do Common Cold massage for non-pharmacological treatment of coughs and colds. Community service activities are carried out to increase students' knowledge about the impact of early marriage. Community service activities are carried out using the lecture (counseling) method and practicing the Common Cold massage method. Before and after counseling students were given pre-test and post-test questionnaires. As a result of this activity, mothers' knowledge before counseling was in the good category was 5 people (26.3%) and after counseling, knowledge in the good category increased to 17 people (89.5%). This shows that there is an increase in mothers' knowledge about Common Cold massage therapy after the counseling was carried out.

Abstrak.

Pada dasarnya penyakit batuk dan pilek pada Bayi maupun Balita dapat disebabkan oleh banyak faktor. Sebagian besar penyebabnya adalah virus. Pengobatan batuk pilek akut bisa dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. pengobatan non farmakologi bisa dengan terapi komplementer atau terapi common cold merupakan terapi relaksasi untuk menurunkan rasa gelisah dan depresi pada gangguan saluran nafas. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang cara pijat *Common Cold* untuk pengobatan batuk pilek secara non farmakologi. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang dampak pernikahan dini. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah (penyuluhan) dan praktik cara pijat *Common Cold*. Sebelum dan sesudah penyuluhan siswa diberikan kuesioner *pre test* dan *post test*. Hasil dari kegiatan ini, pengetahuan ibu sebelum dilakukan penyuluhan kategori baik sebanyak 5 orang (26,3%) dan setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan kategori baik meningkat menjadi 17 orang (89,5%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang terapi pijat *Common Cold* setelah dilakukan penyuluhan.

Kata kunci: Balita, *Common Cold*, Pijat

1. LATAR BELAKANG

Di banyak negara, batuk merupakan gejala yang paling sering muncul di layanan kesehatan primer. Batuk kronis merupakan salah satu penyebab paling sering seorang anak dirujuk ke dokter anak atau spesialis pernapasan. Rata-rata, anak-anak batuk sebelas kali sehari. Infeksi saluran pernapasan atas (ISPA) lebih sering terjadi dan lebih parah selama

bulan-bulan musim dingin. Batuk yang sering terjadi membuat orang tua merasa gelisah dan dapat berdampak pada tingkat aktivitas, kualitas tidur, keceriaan, dan kehadiran anak di sekolah. Durasi, gejala, penyebab, dan penanganan batuk pada anak berbeda dengan batuk pada orang dewasa. Usia anak memengaruhi kemungkinan penyebab batuk (Alsubaie et al., 2022).

Pada dasarnya penyakit batuk dan pilek pada Bayi maupun Balita dapat disebabkan oleh banyak faktor. Sebagian besar penyebabnya adalah virus. Selain virus batuk dan pilek serta demam tidak saja dipengaruhi oleh virus tetapi dapat juga disebabkan oleh bakteri. Bagi kebanyakan orang, flu dianggap hal yang biasa dan akan sembuh dengan sendirinya dalam 1 atau 2 minggu. Namun bagi sebagian orang flu dapat membuat mereka sangat menderita, mereka yang dimaksud adalah bayi dan anak usia dibawah lima tahun. Pada bayi, balita dan anak, infeksi saluran nafas yaitu Common cold sangat berbahaya karena dapat mengganggu makan dan kadang-kadang menyebabkan infeksi saluran nafas bawah yang lebih akut apabila tidak ada perhatian khusus dari orang tua maupun bidan di masyarakat (Indrayani, 2019)

Batuk pilek cenderung muncul dengan tingkat kejadian yang tinggi pada balita dan anak-anak. Gejala biasanya muncul dalam rentang waktu 1-3 hari setelah terinfeksi, dimulai dengan rasa tidak nyaman pada hidung atau tenggorokan. Selanjutnya, muncul bersin-bersin, hidung mengalami pembentukan lendir, dan terasa ringan sakit. Beberapa kasus dapat disertai demam ringan. Pada hari-hari awal, cairan yang dikeluarkan oleh hidung bersifat encer dan jernih, namun kemudian sekret hidung menjadi lebih kental dan berwarna kuning hijau. Salah satu cara untuk mengatasi batuk dan pilek adalah pijat (Baidah, 2024)

Pengobatan batuk pilek akut bisa dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Cara pengobatan farmakologi biasanya diberikan obat antipiretik (parasetamol dan glyceryl guaiacolate). Sedangkan pengobatan non farmakologi bisa dengan terapi komplementer atau terapi common cold merupakan terapi relaksasi untuk menurunkan rasa gelisah dan depresi pada gangguan saluran nafas. Pada terapi pijat common cold dapat dilakukan dengan beberapa kali gerakan (Asrawaty, 2020)

Pengobatan non-farmakologis untuk pilek dan batuk, menurut Hartono, lebih aman digunakan karena tidak memiliki efek samping yang kurang baik seperti halnya penggunaan obat (Sagita et al., 2021). Commond cold massage adalah salah satu pengobatan nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi gejala batuk dan pilek dengan menggunakan proses fisiologis. Melemaskan otot-otot pernapasan dan

meningkatkan sirkulasi darah adalah tujuan dari pijat flu biasa. Serotonin adalah neurotransmitter yang meningkatkan daya tahan tubuh dan menurunkan hormon adrenalin ketika terjadi perubahan tertentu.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Kantor Desa Cinennung Kecamatan Palakka. Sasaran kegiatan adalah kader posyandu dan ibu balita dengan jumlah keseluruhan adalah 17 peserta. Metode kegiatan yang telah dilaksanakan merupakan rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis. Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat melalui beberapa tahapan tahapan yaitu: perizinan, Pelaksanaan dan Evaluasi

- a. Tahap perizinan yaitu tahap yang ditujukan untuk memberikan informasi awal terkait dengan pelaksanaan kegiatan dengan kepala Desa Cinennung dan Bidan Desa
- b. Pelaksanaan kegiatan. Tahap ini peserta akan diberikan edukasi mengenai Pijat *Common Cold* dalam mengatasi Batuk Pilek pada Balita. Setelah itu dilakukan demonstrasi cara melakukan pijat *Common Cold* menggunakan Pantom Bayi
- c. Evaluasi Tahap ini dilakukan untuk mengukur pengetahuan peserta kegiatan mengenai materi yang telah disampaikan dengan menggunakan kuesioner Pre test dan Post Test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada hari Selasa tanggal 28 Januari 2023 di Desa Cinennung Cina Kecamatan Palakka Kabupaten Bone. Sasaran pengabdian masyarakat adalah ibu hamil dan ibu yang memiliki balita di Desa Cinennung. Tim pengabdian membagikan kuesioner *pre test* sebelum dilakukan pemaparan materi dan setelah dilakukan pemaparan materi juga diberikan kuesioner *post test*. Adapun hasil kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Di Desa Cinennung

Kabupaten Bone

No	Umur	Jumlah	Persentase (%)
1	< 18	2	10,5
2	18 – 35	10	52,6
3	>35	7	36,9
Total		19	100

Sumber data primer 2025

Berdasarkan tabel 1. Peserta pengabdian masyarakat rata-rata umur 18-35 tahun sebanyak 10 orang (52,6%) dan paling sedikit umur dibawah 18 tahun sebanyak 2 orang (10,5%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

No	Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
		F	%	F	%
1	Baik	5	26,3	17	89,5
2	Kurang	14	73,7	2	10,5
Total		23	100	23	100

Sumber data primer 2025

Berdasarkan tabel.2 tingkat pengetahuan Ibu sebelum dilakukan penyuluhan yaitu pengetahuan kategori kurang sebanyak 14 orang (73,7%) dan pengetahuan kategori baik 5 orang (26,3%) dan setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan kategori baik meningkat menjadi 17 orang (89,5%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang terapi pijat *Commond Cold* setelah dilakukan penyuluhan.

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu : indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Danur, 2009). Pengetahuan juga merupakan faktor kekuatan terjadinya perubahan sikap. Pengetahuan dan sikap akan menjadi landasan terhadap pembentukan moral remaja sehingga dalam diri seseorang idealnya ada keselarasan yang terjadi antara pengetahuan dan sikap. Dimana sikap terbentuk setelah terjadi proses tahu terlebih dahulu (Nisa, 2015)

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan sesuai dengan hasil penelitian Pratiwi Diah, dkk tahun 2024, hasil penelitian yaitu rata-rata sebelum perlakuan yakni 3,08 dan setelah perlakuan memiliki nilai rata-rata yakni 2,00, terdapat pengaruh pijat common cold terhadap gejala dan lama sembuh batuk pilek pada balita ($p= 0,000$). Hasil kegiatan ini juga sesuai pengabdian masyarakat Ramadhana Nur Ida, dkk tahun 2024 yaitu hasil post test didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 7 dan tertingginya menjadi 10 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 8,55, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang pijat common cold sebagai upaya untuk mengatasi batuk dan pilek pada bayi dan balita.



Gambar 1. Pemberian Materi tentang Cara Pijat *Commond Cold*



Gambar 2. Praktek Pijat *Commond Cold* oleh Peserta Kegiatan



Gambar. 3 Foto Bersama diakhir kegiatan Edukasi Pijat *Commond Cold*

4. KESIMPULAN DAN SARAN

kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Cinennung Kecamatan Palakka Kabupaten Bone yaitu pengetahuan Ibu kategori baik sebelum dilakukan penyuluhan 26,3% dan setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan kategori baik meningkat menjadi 89,5%. Ada peningkatan pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan tentang Pijat *Commond Cold* untuk mengatasi batuk pilek pada balita. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat mengurangi konsumsi obat farmakologi pada anak sehingga dapat mencegah penyakit ginjal.

DAFTAR REFERENSI

- Alsubaie, H., Al-Shamrani, A., Alharbi, A. S., & Alhaider, S. (2022). Clinical practice guidelines: Approach to cough in children: The official statement endorsed by the Saudi Pediatric Pulmonology Association (SPPA). *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2(1), 38–43. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2015.03.001>
- Asrawaty, A. (2020). Massage therapy for infants and toddlers with acute respiratory infections: A literature review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Baidah. (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). <https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/267>
- Indrayani, F. (2019). Pemberian konseling tentang penyakit acute nasopharyngitis (common cold) di Klinik Goa Ria, Makassar. *Indonesian Journal of Community Dedication (IJCD)*, 1(2).
- Pratiwi, D. N., dkk. (2024). Pengaruh pijat common cold terhadap gejala dan lama sembuh batuk pilek pada balita. *Jurnal SAGO: Gizi dan Kesehatan*, 5(2), 360–365.
- Ramadhani, I. N., dkk. (2024). Pijat common cold untuk mengatasi batuk pilek pada bayi balita di Klinik Ibnu Sina Balikpapan. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(1).
- Sagita, C. D., Veftisia, 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. In *Call for Paper Seminar Nasional Kebidanan* (pp. 103–109). <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1097>