

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

### Pendidikan Kesehatan Batuk, Pilek Dan Pijat Common Cold Dalam Upaya Mengatasi Ketidakefektifan Bersihan Jalan Napas Pada Balita

Baidah<sup>1\*</sup>, Sri Purwanti Ariani<sup>2</sup>, Rafi'an Al Nahdi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Diplomat III Keperawatan, Politeknik Kesdam VI Banjarmasin

#### Abstract

*Cough and cold symptoms are indicative of respiratory system disturbances that commonly affect toddlers (1-5 years old). Respiratory disorders, or Acute Respiratory Infections (ARIs), are a leading cause of mortality in children. The disease can quickly spread to others through droplets, and its transmission is particularly rapid during the current rainy season due to the weakened immune systems of toddlers. However, parents often perceive coughs and colds as common occurrences, leading them to neglect providing treatment to their children. This becomes problematic when children experience respiratory distress, prompting confusion among parents who then rush their children to the hospital. The community engagement activities involve interactive lectures and training sessions, including role-playing with phantom children, for 15 mothers with toddlers. The activities are conducted over a period of two weeks in Alalak Island RT 3. The mothers' knowledge is assessed before and after the sessions through questionnaires. To evaluate the effectiveness of the common cold massage technique, observations are made following established Standard Operating Procedures (SOPs). The results of the community engagement show an improvement in knowledge levels before and after health education. Regarding the common cold massage technique, a small percentage can perform the procedure directly, while the majority can follow the SOPs using phantom children. It is hoped that the increased knowledge and skills of mothers will enable them to promptly address cough and cold symptoms in their children.*

**Keywords :** Cough, Cold, Knowledge, Massage

#### Abstrak

Batuk pilek merupakan tanda gejala adanya gangguan pada sistem pernapasan yang menyerang pada anak usia balita (1-5 tahun). Penyakit gangguan pernapasan atau ISPA

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

merupakan penyebab utama kematian pada anak, penyakit dapat menular dengan cepat pada orang lain melalui *droplet*, penyebaran penyakit sangat cepat di musim penghujan saat ini dikarenakan sistem imun balita yang rendah. Namun orang tua menganggap batuk pilek ini merupakan hal biasa yang terjadi, sehingga mereka tidak memberikan pengobatan kepada anak mereka, permasalahan yang terjadi di saat anak mengalami sesak napas mereka bingung dan langsung membawa anak ke rumah sakit. Metode kegiatan dengan menggunakan ceramah interaktif dan pelatihan berupa *role play* menggunakan *phantom* anak-anak kepada ibu-ibu yang mempunyai anak balita berjumlah 15 orang. Kegiatan dilaksanakan selama 2 minggu di Pulau Alalak RT 3. Tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah kegiatan diukur melalui kuesioner. Untuk mengevaluasi tentang Tindakan pijat *common cold* dilakukan secara observasi mengikuti SOP yang buat. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada tingkat pengetahuan adanya perubahan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan Kesehatan, sedangkan Tindakan pijat *common cold* Sebagian kecil bisa melakukan Tindakan langsung kepadanya, dan Sebagian besar bisa melakukan Tindakan sesuai SOP melalui *phantom* anak-anak. diharapkan dengan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dapat mengatasi batuk pilek dengan cepat.

**Kata Kunci:** Batuk, Pengetahuan, Pijat, Pilek

\*Penulis Korespondensi : Baidah

\*email: baidah\_nazpur@yahoo.com

## I. PENDAHULUAN

Infeksi, sebagai faktor utama, menyebabkan tingginya tingkat kesakitan dan kematian, terutama di negara-negara berkembang, yang merupakan kondisi dipicu oleh mikroorganisme seperti bakteri, virus, dan fungi (Darmadi, 2008). Sebuah infeksi yang sering terjadi baik secara global maupun di Indonesia adalah *common cold*, yang juga dikenal sebagai Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA). *Common cold* merupakan infeksi utama pada nasofaring

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

dan hidung yang sering disertai keluarnya cairan, dan cenderung banyak terjadi pada bayi dan anak-anak (Ngastiyah, 2011).

*Common cold* 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 (Sutarmi, Kusmini and Nurul, 2018). Salah satu cara untuk mengatasi batuk dan pilek adalah pijat (Nurjanah et al., 2020).

Data dari World Health Organization (WHO), (2022) menyebutkan bahwa 80% penduduk dunia adalah pengguna pengobatan tradisional. Hasil ini sejalan dengan hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) menunjukkan bahwa Indonesia 31,4% penduduk Indonesia adalah pengguna pengobatan tradisional dan Provinsi Kalimantan Selatan 54,1% pengguna pengobatan tradisional (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Provinsi Kalimantan Selatan menduduki peringkat pertama yaitu 83,3% untuk pengguna pelayanan kesehatan keterampilan manual. Salah satu jenis pelayanan kesehatan keterampilan manual adalah pijat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Pijat yang sudah lama dilakukan hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia dan diturunkan dari generasi ke generasi (Aminati, 2013). Pijat apabila dilakukan dengan benar dan lembut akan memberikan berbagai manfaat (Gürol dan Polat, 2012). Salah satu jenis pijat adalah pijat *common cold* yang berguna untuk mengatasi ketidakefektifan bersihan jalan napas (Sagita et al., 2021). Maksud dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita serta kader dalam upaya meningkatkan kesehatan balita, terutama dalam aspek pencegahan dan penanganan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) pada anak dengan cara memberikan penyuluhan serta demonstrasi pijat *common cold*.

## II. METODE

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan selama 2 minggu 04 s.d 16 Desember 2023. Metode pelaksanaan kegiatan pada pengabdian masyarakat di daerah Pulau Alalak Tengah ini dilakukan dengan 2 tahap pelaksanaan yaitu sebagai berikut:

### 1. Tahap I

- a. Meminta kepada pihak Kelurahan Alalak Tengah.
- b. Mengumpulkan ibu-ibu dengan meminta bantuan kader posyandu
- c. melakukan *pretest* kepada ibu-ibu
- d. kemudian memberikan penyuluhan kesehatan tentang ISPA bersama para kader posyandu dengan metode ceramah dan tanya jawab
- e. Kontrak waktu untuk melakukan penyuluhan selanjutnya

### 2. Tahap II

- a. Mengumpulkan kembali ibu-ibu
- b. Memberikan pelatihan pijat *common cold* dengan metode video dan simulasi/*role play* bersama dengan para kader
- c. Melakukan *postest*
- d. Persiapan yang dilakukan adalah pengadaan materi pelatihan, alat peraga (boneka dan *baby oil*) untuk dibagikan kepada ibu dan mempersiapkan konsumsi yang akan diberikan kepada ibu.
- e. Media yang digunakan adalah media audiovisual dan demonstrasi dari fasilitator mengenai teknik pijat bayi. Peserta yang Teknik Pijat pada bayi adalah ibu-ibu yang memiliki bayi usia 1 tahun di Desa Mekar Jaya dan didampingi oleh kader dan perwakilan puskesmas, Kegiatan dilakukan selama 30 menit, dan evaluasi selama 15 menit. Evaluasi dilakukan dengan pertanyaan dan diminta untuk mempraktikkan kembali cara melakukan teknik pijat bayi untuk batuk dan pilek pada bayi. Sehingga bisa sekaligus diobservasi apakah peserta memahami materi dan demonstrasi yang telah dipraktikkan.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan ibu-ibu yang mempunyai balita sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang batuk pilek dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

**Tabel 1.**

Karakteristik skor pengetahuan peserta tentang pijat *common cold*

Nilai	Skor Pengetahuan	
	Pretest	Postest
Minimum	60	70
Maksimum	85	85
Mean	71	76
Standar Deviasi	1.567	1.859

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta tentang pijat *common cold* pada saat *pre-test* adalah 71 dengan standar deviasi 1,567, dan pada saat *post-test* meningkat menjadi 76 dengan standar deviasi 1,859. Skor pengetahuan terendah pada saat *pre-test* adalah 60 dan skor tertinggi adalah 85 dan pada saat *post-test* skor pengetahuan terendah pada adalah 70 dan skor tertinggi adalah 85.



**Gambar 1.** Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Pijat bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Lorenz, Moyse and Surguy, 2005). Pijat bayi telah dilakukan di Indonesia sejak dahulu kala dan sudah menjadi tradisi yang turun temurun. Bagian disentuh ketika pijat diberikan adalah kulit. Kulit merupakan bagian yang terluar dari tubuh manusia, bayi dapat merasakan fungsi ini sejak dari kandungan. Ujung saraf pada permukaan kulit akan langsung bereaksi terhadap sentuhan yang diberikan (Wahyuningsih dan Kusmiyati, 2017).

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu tentang batuk, pilek dan pijat *common cold*. Tingkat pendidikan ibu berperan penting dalam frekuensi pijat *common cold*, hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri and Rosa Susanti, (2022) pada Posyandu RW. 04 Kelurahan Jatibening Kecamatan Pondok Gede hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pendidikan ibu dengan pengetahuan ibu tentang pijat bayi. Selain itu pada penelitian pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga sebanyak 57%, sehingga memiliki waktu luang untuk menemani buah hatinya melakukan pijat. Hal ini juga didukung oleh penelitian lainnya yang menunjukkan hasil bahwa pelaksanaan pijat balita yang rutin dilakukan oleh ibu rumah tangga yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga yaitu sebanyak 85,8% (Dewi and Djauharoh, 2021).

Pijat *common cold* juga merupakan edukasi yang tepat untuk mengatasi batuk dan pilek pada balita (Hamzah, Nurul and Saleh, 2023). Pengabdian kepada masyarakat sangat berguna untuk mencegah balita terserang ISPA. Hal ini juga didukung oleh pengabdian kepada masyarakat lainnya yang menyebutkan bahwa *common cold massage therapy* adalah upaya peningkatan keterampilan kader untuk mengatasi permasalahan ISPA (Nurjanah et al., 2020). Selain itu pijat *common cold* dapat juga mengatasi gejala batuk pilek pada bayi atau balita (Sintama, Nasifah and Puspitasari, 2022).

#### IV. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menyadari pentingnya penanganan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), terutama pada anak balita, sebagai faktor utama penyebab tingginya tingkat kesakitan dan kematian. *Common cold* atau batuk pilek menjadi salah satu penyakit infeksi yang umum terjadi pada anak-anak, dengan gejala yang dapat memunculkan ketidaknyamanan seperti hidung meler, bersin-bersin, dan ringan sakit. Pijat *common cold* menjadi salah satu metode yang dijelaskan dan dipraktikkan dalam kegiatan ini, dengan harapan dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan dan mempercepat penyembuhan. Selain itu, hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan penyuluhan dan demonstrasi pijat *common cold*. Diharapkan, peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dan kader dapat memberikan dampak positif dalam penanganan ISPA pada anak balita di masyarakat.

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Politeknik Kesdam VI Banjarmasin yang mendukung terlaksananya pengabdian kepada masyarakat ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aminati, D. (2013) Pijat dan Senam untuk Bayi dan Balita. Yogyakarta: Solusi distribusi.
- Darmadi (2008) Infeksi Nosokomial : Problematika dan Pengendaliannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Dewi, A. C. and Djauharoh, D. (2021) 'The Description Of The Implementation of Baby Massage is Viewed From Mother's Job at Tata Spa Sukodono', *Academia Open*, 6, pp. 1–10. doi: 10.21070/acopen.6.2022.1635.
- Gürol, A. and Polat, S. (2012) 'The effects of baby massage on attachment between mother and their infants', *Asian Nursing Research*, 6(1), pp. 35–41. doi: 10.1016/j.anr.2012.02.006.
- Hamzah, S. R., Nurul, S. and Saleh, H. (2023) 'Edukasi Pijat Batuk Pilek Pada Balita Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu di Desa Ratatotok Tengah', *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 3(2), pp. 2146–2152.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) 'Kementerian Kesehatan Republik Indonesia', *Kementerian Kesehatan RI*, 1(1), p. 1. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>.
- Lorenz, L., Moyse, K. and Surguy, H. (2005) 'The benefits of baby massage.', *Paediatric nursing*, 17(2), pp. 15–18. doi: 10.7748/paed2005.03.17.2.15.c967.
- Ngastiyah (2011) *Perawatan Anak Sakit*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Nurjanah, S. et al. (2020) 'Upaya Peningkatan Keterampilan Kader Dengan Common Cold Massage Therapy Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta', *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 2(1), pp. 75–81. doi: 10.22437/jssm.v2i1.11165.
- Sagita, C. D. et al. (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. Available at: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1097>.
- Sintama, D., Nasifah, I. and Puspitasari, D. M. (2022) 'Penyuluhan tentang Common Cold dan Pijat Common Cold dalam Upaya Mengatasi Gejala Batuk Pilek pada Bayi/Balita', *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), pp. 1015–1021. Available at: <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/276>.
- Sri, N. and Rosa Susanti (2022) 'Hubungan Pendidikan Dan Informasi Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi', *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 1(1), pp. 59–64. doi: 10.55784/jkj.voll.iss1.153.
- Sutarmi, Kusmini and Nurul, M. (2018) *Pediatric Massage Therapy*. Semarang: Indonesian Holistik Care Association.



*e-ISSN: 2964-9196*  
*Vol.2 No.2 Maret 2024*

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

- Wahyuningsih, H. P. and Kusmiyati, Y. (2017) Bahan Ajar Kebidanan Anatomi Fisiologi, Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- World Health Organization (2022) WHO establishes the Global Centre for Traditional Medicine in India, World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/news/item/25-03-2022-who-establishes-the-global-centre-for-traditional-medicine-in-india>.