



Penyuluhan Pijat *Common Cold* dalam Mengatasi Batuk Pilek Balita untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu di RW 8 Tulusrejo

Counselingon Common Cold Massage in Overcoming Toddler Coughs and Cold to Increase Mother's Knowledge in RW 8 Tulusrejo

Elmita Maesarah^{1*}, Sri Sunaringsih Ika Wardojo², Bonita Suharto³

¹⁻² Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPT Puskesmas Kendalsari, Indonesia

Korespondensi Penulis : elmitamsr99@gmail.com

Article History:

Received: Oktober 25, 2024

Revised: November 08, 2024

Accepted: November 23, 2024

Online Available: November 25, 2024

Abstract: Acute Respiratory Tract Infection (ARI) is an infectious disease that attacks the upper respiratory tract and lower respiratory tract which can be caused by the entry of bacteria and viruses into the respiratory tract which lasts for 14 days. This counseling aims to improve mother's knowledge and handling of coughs and colds in toddlers. The method used is to provide materials and practices as well as a questionnaire session to mothers of toddlers who attend the RW 8 Tulusrejo integrated health service post. After the counseling, the results obtained were that mothers knew how to handle coughs and colds in toddlers by doing common cold massage.

Keywords: ARI, Common Cold,
Common Cold Massage.

Abstrak

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) merupakan penyakit infeksi yang menyerang saluran pernapasan atas maupun saluran pernapasan bawah yang dapat disebabkan oleh masuknya bakteri dan virus ke dalam saluran organ pernapasan yang berlangsung selama 14 hari. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan penanganan batuk pilek pada balita. Metode yang dilakukan yaitu memberikan materi dan praktek serta sesi tanya jawab kepada ibu dari para balita yang hadir di posyandu rw 8 Tulusrejo. Setelah dilakukan penyuluhan di dapatkan hasil berupa para ibu mengetahui penanganan batuk pilek pada balita dengan melakukan pijat *common cold*.

Kata Kunci: ISPA, Batuk Pilek, Pijat *Common Cold*.

1. PENDAHULUAN

ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut) merupakan penyakit infeksi yang menyerang saluran pernapasan atas maupun saluran pernapasan bawah yang dapat disebabkan oleh masuknya bakteri dan virus ke dalam saluran organ pernapasan yang berlangsung selama 14 hari. ISPA telah menjadi salah satu ancaman kematian terbesar pada anak di negara berkembang. Ancaman bahaya dari penyakit ISPA pada balita diantaranya dapat menyebabkan gagal napas dan gagal jantung. ISPA telah menyebabkan empat dari lima belas juta perkian kematian pada anak yang berusia di bawah 5 tahun pada setiap tahunnya dan ada sebanyak dua pertiga kematian tersebut dialami oleh bayi (Depkes RI, 2007).

Dalam masalah ini terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya ISPA pada balita diantaranya yaitu: pertama faktor manusia berupa jenis kelamin anak, berat badan saat lahir, Pendidikan ibu. Kemudian kedua faktor lingkungan berupa kondisi ventilasi, kebiasaan merokok dari anggota keluarga di rumah. Ketiga faktor penyakit berupa virus,

bakteri dan jamur (Lazamidarmi et al., 2021).

Proses terjadinya rantai penularan ISPA didapatkan dari masuknya kuman ke dalam tubuh manusia yang melalui saluran pernapasan kemudian berkembang biak sehingga proses penularan tersebut disebabkan oleh lingkungan. Adapun cara untuk mengobati ISPA yaitu dapat dilakukan dengan dua cara, pertama dengan cara farmakologi atau diberikan obat antipiretik, kemudian cara kedua yaitu dengan cara non farmakologi yang diberikan pengobatan terapi komplementer atau terapi pijat *common cold*. Pijat ini bertujuan untuk relaksasi dan menurunkan rasa gelisa dan depresi pada kondisi ISPA (Pratiwi et al., 2024).

Pijat *common cold* ini merupakan salah satu cara pengobatan bersifat non farmakologi yang dapat mengurangi gejala batuk pilek yang dialami oleh balita dengan cara menggunakan proses fisiologi yang memiliki tujuan melemaskan otot-otot pernapasan dan dapat meningkatkan sirkulasi darah. Pijat ini dapat meningkatkan *serotonin* yang merupakan *neurotransmitter* yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan menurunkan hormon *adrenalin* ketika mengalami perubahan tertentu pada saat beraktivitas. Pijat *common cold* merupakan pengobatan yang sangat aman dan juga sangat efektif untuk dilakukan pada bayi yang baru lahir dan anak-anak yang sedang mengalami batuk pilek (Nurjanah & Pratiwi, 2020).

Bagi anak-anak ataupun balita yang mengalami ISPA, dapat menggunakan strategi terapi alternatif yang melibatkan kombinasi dari pijat *common cold* dengan aromaterapi seperti minyak kayu putih. Bagi balita maupun anak kecil pijat ini dapat meningkatkan dan memperkuat kekebalan tubuh terhadap infeksi. Dikarenakan terdapat zat yang bertindak sebagai dekongestan, yang bertujuan untuk merelaksasikan saluran pernapasan dan dapat menurunkan kadar dahak, Ketika menggunakan aromaterapi minyak kayu putih akan dapat meningkatkan pembersihan jalan napas (Yulianti & Selvi Yanti, 2021).

2. METODE

Metode penyuluhan yang dilakukan yaitu dengan cara datang ke posyandu yang berada di rw 8 Tulusrejo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, kemudian memberitahukan kepada kader posyandu mengenai kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada Kamis 24 Oktober 2024 pukul 09.05 sampai dengan selesai di rw 8 Tulusrejo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Metode penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi kepada para ibu. Dimulai dengan membagikan leaflet kepada para ibu yang berjumlah 26 orang yang mengikuti posyandu dan penyuluhan. Pada kegiatan penyuluhan ini penulis melakukan pengkajian terlebih dahulu mengenai pengetahuan terhadap batuk pilek kepada para peserta. Kemudian

penulis memberikan penyuluhan kesehatan tentang batuk pilek dan pijat *common cold* yang berupa gerakan pijat yang dapat dilihat di leaflet yang telah penulis bagikan. Kemudian setelah peserta diberikan penyuluhan kesehatan serta mengamati gerakan pijat yang diperagakan oleh penulis, peserta dievaluasi dengan cara diberikan pertanyaan.



Gambar 1. Leaflet

3. HASIL

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh penulis selaku mahasiswa Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yaitu dalam memberikan penyuluhan kesehatan tentang batuk pilek dan pijat *common cold* dalam mengatasi batuk pilek pada balita yang dilaksanakan pada tanggal 24 Oktober 2024 sudah dilaksanakan dengan sepenunya. Setelah dilakukannya penyuluhan di rw 8 Tulusrejo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang yang berlangsung selama beberapa jam yang telah diikuti oleh ibu-ibu atau orang tua yang memiliki balita mendapatkan respon yang baik dari para peserta, dan peserta menjadi lebih mengetahui tentang bagaimana penanganan batuk pilek pada anak dengan melakukan pijat *common cold*.

Kemudian didapatkan dari hasil tanya jawab yang dilakukan pada 26 peserta didapatkan hasil kurangnya pengetahuan tentang pijat *common cold* dalam mengatasi batuk pilek pada balita sebelum diberikannya penyuluhan. kemudian setelah diberikannya penyuluhan peserta yang berjumlah 18 peserta telah mengetahui tentang bagaimana cara penanganan batuk pilek pada anak dengan melakukan pijat *common cold*. Sedangkan pada 8 peserta lainnya belum paham dikarenakan terpotong antrian untuk antrian posyandu pada balitanya.

4. DISKUSI

Kegiatan penyuluhan yang diberikan kepada peserta mendapatkan respon yang antusias dan juga ketertarikan dari para peserta ibu-ibu kemudian juga dikarena ramainya batuk pilek

yang menyerang balita pada saat penyuluhan. Berdasarkan hasil dari penyuluhan yang telah penulis lakukan mengambil jurnal pendukung dari penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi et al., 2024) bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat *common cold* terhadap gejala dan lama sembuh batuk pilek pada balita. Kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan sesuai dengan tahapan yang sudah direncanakan.



Gambar 2. Penyuluhan tentang ISPA

5. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penyuluhan yang telah penulis laksanakan kepada para peserta terdapat peningkatan pengetahuan dari sesudah diberikannya materi tentang penyuluhan pijat *common cold* dalam mengatasi batuk pilek balita untuk meningkatkan pengetahuan ibu.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah terlibat dan juga memberikan kontribusi dalam kegiatan yang penulis lakukan. Ucapan terimakasih kepada Pembimbing Stase Komunitas Pendidikan Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang Ibu Sri Sunaringsih Ika Wardoyo dan Clinical Educator di Puskesmas Kendalsari ibu dr. Bonita Suharto, yang telah membimbing penulis dalam melaksanakan kegiatan.

7. DAFTAR PUSTAKA

Depkes RI. (2007). Penyebab batuk pilek.

Lazamidarmi, D., Sitorus, R. J., & Listiono, H. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian ISPA pada balita. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 299.

<https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1163>

- Nurjanah, S., & Pratiwi, E. N. (2020). Common cold massage therapy di wilayah pada balita dan anak-anak. *Gejala lebih kental, berwarna kuning hijau cukup dijadikan andalan untuk obat*. Sehingga diperlukan metode penyembuhan anak (Sutarmi, 2018), 2(1), 75–81.
- Pratiwi, N. M. A. D., Kasjono, H. S., & Maimunah, S. (2024). Pengaruh pijat common cold terhadap gejala dan lama sembuh batuk pilek pada balita. *SAGO: Gizi dan Kesehatan*, 5(2), 360–365. <http://dx.doi.org/10.30867/sago.v5i2.1440>
- 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>