



Pengaruh Edukasi Pijat *Common Cold* Terhadap Pengetahuan Ibu dalam Mengurangi Batuk Pilek Pada Bayi

Reza Rahma Kumala^{1*}, Kristina Maharani², Nella Vallen³

¹⁻³ STIKES Telogorejo Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Kec. Semarang Barat, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: 621032@stikestelogorejo.ac.id*

Abstract. *The common cold in infants is a frequent health problem that requires proper management to prevent potential complications such as pneumonia, bronchitis, sinusitis, laryngitis, and febrile seizures. Management strategies for the common cold can be carried out through pharmacological approaches, such as the administration of syrups and powders, and non-pharmacological approaches, including traditional methods like common cold massage. This study aims to analyze the effect of providing education about common cold massage on mothers' knowledge in managing the common cold in infants. The research employed a quantitative method with a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The study population consisted of 40 mothers who had infants aged 4–12 months registered at the Gunungpati Health Center. A total sample of 36 respondents was obtained through simple random sampling. The research instrument was a structured knowledge questionnaire specifically developed to assess understanding of common cold massage techniques and their role in managing symptoms. Data analysis was conducted using the Wilcoxon signed-rank test to evaluate differences in knowledge levels before and after the educational intervention. The results showed a significant increase in mothers' knowledge after receiving education, with a p-value of 0.000 (<0.05), indicating that the intervention was statistically significant. These findings highlight the importance of non-pharmacological educational programs, particularly common cold massage, as a complementary approach to infant health care. Implementing such education can empower mothers with practical skills to manage early symptoms and potentially reduce complications. It is recommended that further studies be conducted in different settings with more varied sociodemographic backgrounds to ensure broader applicability and to explore the integration of traditional massage education into community health programs.*

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

Abstrak. *Common cold* perlu mendapatkan penanganan yang tepat, sebab apabila dibiarkan tanpa pengobatan, kondisi ini berisiko menimbulkan berbagai komplikasi seperti pneumonia, bronkitis, sinusitis, laryngitis dan kejang demam. Penanganan batuk pilek dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dengan obat seperti sirup maupun puyer dan non farmakologis seperti pijat *common cold*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi pijat *common cold* terhadap pengetahuan ibu dalam mengurangi batuk pilek pada bayi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen* dengan model *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah 40 ibu yang memiliki anak usia 4-12 bulan di Puskesmas Gunungpati. Teknik pengambilan sampel dengan cara *Simple Random Sampling* dan didapatkan jumlah sampel sebesar 36 ibu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan Pijat *Common Cold*. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh edukasi pijat *common cold* terhadap pengetahuan ibu dalam mengurangi batuk pilek pada bayi. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada pengaruh edukasi pijat *common cold* terhadap pengetahuan ibu dalam mengurangi batuk pilek pada bayi dengan p-value 0,000 < 0,05. Saran untuk penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan di beberapa tempat yang berbeda, dengan responden yang latar belakangnya lebih beragam, agar hasilnya bisa lebih mewakili berbagai kondisi masyarakat.

Kata kunci: Batuk, Pengetahuan, Pijat *Common Cold*, Pilek

1. LATAR BELAKANG

Pada tahun 2016, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) tercatat sebagai penyebab penyakit pada bayi sebanyak 25%, secara global. Berdasarkan data tersebut, ISPA menjadi salah satu penyakit utama yang menyebabkan tingkat kematian dan kesakitan tertinggi pada

anak-anak, dengan jumlah kasus kematian sekitar 4.25 juta setiap tahunnya (WHO, 2016). Salah satu bentuk ISPA yang paling mematikan adalah pneumonia. Penyakit ini diketahui memberikan kontribusi signifikan terhadap angka kesakitan dan kematian pada anak usia balita, baik di tingkat dunia maupun di Indonesia. Berdasarkan laporan dari WHO, pada tahun 2019 pneumonia menyumbang sekitar 14% dari total kematian balita di dunia (Direktorat Jenderal P2PL, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2019). ISPA disebabkan oleh beragam mikroorganisme seperti bakteri, virus dan *richetsia*. Mikroorganisme tersebut menyebar melalui udara bebas dan dapat masuk ke dalam tubuh, lalu menempel pada saluran pernapasan bagian atas, khususnya pada area hidung dan tenggorokan (Azwar, 2021).

Common cold didefinisikan oleh *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE) sebagai infeksi saluran pernapasan atas yang ringan dan dapat sembuh sendiri yang ditandai dengan hidung tersumbat dan mengeluarkan cairan, bersin, sakit tenggorokan, dan batuk-batuk (Eccles, 2023). *Common cold* perlu segera mendapatkan penanganan yang tepat, sebab apabila dibiarkan tanpa pengobatan, kondisi ini berisiko menimbulkan berbagai komplikasi seperti pneumonia, bronkitis, sinusitis, laryngitis dan kejang demam (Azwar, 2021). *Common cold* (batuk pilek) dapat ditangani dengan dua cara yaitu dengan pendekatan farmakologi dan pendekatan nonfarmakologi. Pendekatan farmakologi menggunakan obat-obatan. Pendekatan non farmakologis yang memanfaatkan mekanisme fisiologis tubuh dapat digunakan, salah satunya adalah terapi pijat *common cold*.

Pijat *common cold* mempunyai manfaat yang signifikan terhadap bayi yang mengalami demam dan gejala flu biasa. Hal tersebut terbukti dari beberapa hasil penelitian. Penelitian Riyanti & Haque (2023) menunjukkan bahwa memberikan pijat batuk pilek pada anak-anak dan bayi mempercepat waktu pemulihan dari batuk pilek. Penelitian Putri et al (2024) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *common cold massage* terhadap penurunan gejala *common cold* pada anak pra sekolah yang berdomisili di Kelurahan Cipadak, Jakarta Selatan.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Gunungpati terdapat 20 bayi per bulan yang mengalami *common cold* dan 4 bayi mengalami pneumonia. Terapi pijat ini efektif untuk bayi yang mengalami *common cold*. Namun demikian, masih banyak ibu yang belum memiliki pengetahuan mengenai pijat *common cold*. Padahal, sebagai sosok yang paling dekat dengan bayi, ibu seharusnya menjadi pihak yang memperoleh komunikasi, informasi, dan edukasi terkait teknik pijat *common cold*, agar dapat menerapkan terapi tersebut kepada bayinya yang sedang mengalami *common cold*. Literatur penelitian menjelaskan pemberian edukasi dapat merubah perilaku seseorang menjadi lebih baik. Pemberian edukasi dapat menambah pengetahuan bagi seseorang yang belum paham atau mengerti mengenai sesuatu hal.

Dalam konteks ini, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai Pengaruh Edukasi Pijat *Common cold* Terhadap Pengetahuan Ibu Dalam Mengurangi Batuk Pilek Pada Bayi.

2. KAJIAN TEORITIS

Definisi Bayi

Bayi baru lahir ataupun neonatus merupakan balita yang dilahirkan antara umur kehamilan 37 hingga 42 pekan. Periode ini tercantum dalam jenis cukup bulan ataupun aterm. Balita yang lahir dalam umur ini umumnya mempunyai berat tubuh antara 2.500–4.000 gram, yang dianggap selaku salah satu penanda kesehatan awal (Fauziah et al., 2021) . Bayi dalam kisaran ini umumnya mempunyai mungkin yang lebih besar buat berkembang sehat dibanding dengan balita prematur ataupun yang mempunyai berat lahir rendah. Pada fase dini kehidupannya, balita hendak hadapi penyesuaian sistem badan semacam respirasi, perputaran darah, pengaturan temperatur, kerja ginjal, serta sistem pencernaan. Tidak hanya itu, balita pula menampilkan bermacam refleks bawah semacam *moro*, *sucking*, *rooting*, *grasp*, *tonic neck*, *galant*, *babinski*, *bauer*, serta *walking*. Penangkalan peradangan dicoba lewat Kerutinan cuci tangan, dan pemberian vit K, salep mata, serta imunisasi (Sinta B et al., 2019).

Common cold

Common cold didefinisikan oleh *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE) sebagai infeksi saluran pernapasan atas yang ringan dan dapat sembuh sendiri yang ditandai dengan hidung tersumbat dan mengeluarkan cairan, bersin, sakit tenggorokan, dan batuk-batuk (Eccles, 2023). *Common cold* perlu segera mendapatkan penanganan yang tepat, sebab apabila dibiarkan tanpa pengobatan, kondisi ini berisiko menimbulkan berbagai komplikasi seperti pneumonia, bronkitis, sinusitis, laryngitis dan kejang demam (Azwar, 2021). *Common cold* (batuk pilek) dapat ditangani dengan dua cara yaitu dengan pendekatan farmakologi dan pendekatan non farmakologi. Pendekatan farmakologi menggunakan obat-obatan. Pendekatan non farmakologi menjadi pilihan karena tidak menimbulkan efek samping seperti yang terjadi pada penggunaan obat-obatan. Pendekatan ini memanfaatkan mekanisme fisiologis tubuh, salah satunya melalui pijat *common cold*.

Pijat *common cold*

Pijat bayi, yang juga dikenal sebagai stimulasi sentuhan atau terapi sentuh, ialah salah satu bentuk interaksi yang berguna antara ibu serta anak. Terapi ini memberikan rasa aman, nyaman, serta mempererat ikatan emosional antara keduanya. Selain manfaat emosional, pijat

bayi juga berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh (Riksani, 2017). Penelitian Riyanti & Haque (2023) menyatakan pijat *common cold* adalah sentuhan untuk membantu melegakan hidung, dada atau seluruh nafas yang tersumbat.

Common cold massage therapy bekerja dengan menepuk-nepuk dan memberikan getaran ringan pada area dada serta punggung, yang bertujuan membantu mengarahkan lendir menuju usus besar, dengan cara ini anak akan refleks batuk dan lendir akan keluar. Pada anak-anak, lendir umumnya ikut terbuang melalui feses. Terapi pijat *common cold* terbukti memberikan efektivitas yang tinggi pada bayi maupun anak-anak yang sedang mengalami batuk dan pilek. Pijat *common cold* juga dapat melegakan saluran pernapasan dan memperlancar sirkulasi pernapasan (Nurjanah et al., 2020).

Pijat *common cold* dilakukan ketika bayi mengalami batuk pilek, karena terapi ini bisa sebagai pengganti obat-obatan pada bayi. Waktu yang paling tepat untuk melakukan pijat adalah ketika bayi dalam kondisi terjaga dan tenang. Sebaiknya hindari memijat saat bayi sedang lapar, lelah, atau menangis. Waktu yang tepat pijat *common cold* adalah di pagi hari sebelum mandi, agar minyak yang menempel di tubuh anak mudah dibersihkan. Selain itu, pijat juga sebaiknya dilakukan malam hari menjelang tidur, karena dapat membantu tidur bayi lebih nyenyak. Durasi pijat berkisar antara 15 hingga 20 menit. Pijat *common cold* dalam setiap gerakan bisa dilakukan 6-7 kali (Riksani, 2017)

Edukasi

Pengetahuan adalah hasil dari proses keingintahuan seseorang terhadap sesuatu yang diperoleh melalui indra. Karena pengalaman penginderaan tiap individu berbeda, maka tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh setiap orang pun berbeda (Notoatmodjo, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang menurut Mubarak (2015) yaitu , pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman dan kebudayaan.

Sasaran utama dari pendidikan kesehatan adalah merubah perilaku seseorang maupun kelompok masyarakat, dari kebiasaan yang kurang sehat menuju pola hidup yang lebih sehat. Mencapai kondisi sehat sebagaimana didefinisikan, setiap individu perlu memahami langkah-langkah yang harus dilakukan guna menjaga kesehatannya (Milah, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian yang diterapkan adalah *quasi eksperimen* dengan model *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam kajian ini adalah ibu yang memiliki bayi usia 4-12 bulan di Kelurahan Plalangan dan Kelurahan Gunungpati wilayah kerja UPTD Puskesmas Gunungpati berjumlah 40 ibu. Penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel 36 responden. Pengumpulan data pada penelitian membutuhkan sesuatu alat yang disebut instrumen, dalam instrumen ini digunakan kuesioner. Kuesioner ini berjumlah 14 pertanyaan dengan alternatif jawaban benar-salah dimana diadopsi dari penelitian Agnesia (2024). Sebelum digunakan penelitian Agnesia (2024) instrumen sudah diuji validitas dan semua hasilnya valid karena signifikan yaitu $\alpha=0,05$ serta sudah diuji reabilitas hasilnya 0,492 (reliabel). Uji Shapiro-Wilk dipilih sebagai metode untuk menguji normalitas data, karena jumlah responden kurang dari 50 orang. Berdasarkan hasil uji, diperoleh nilai P-value $< 0,05$, yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh sebab itu, analisis pengaruh dilakukan dengan menggunakan Uji Wilcoxon. Uji tersebut digunakan untuk melihat adanya pengaruh edukasi pijat *common cold* terhadap pengetahuan ibu dalam mengurangi batuk pilek pada bayi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini berjudul Pengaruh Edukasi Pijat *Common cold* Terhadap Pengetahuan Ibu Dalam Mengurangi Batuk Pilek Pada Bayi. Penelitian ini dilaksanakan di Balai Kelurahan Plalangan wilayah kerja UPTD Puskesmas Gunungpati pada tanggal 21 Februari dan 15 Maret 2025 dengan jumlah responden 36 ibu yang memiliki bayi usia 4-12 bulan. Hasil penelitian yang diperoleh peneliti sebagai berikut:

Analisa Unifariat

Karakteristik Responden

a) Distribusi Frekuensi Usia

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia Ibu		
< 20 tahun	0	0
20-35 tahun	31	86.1
>35 tahun	5	13.9
Total	36	100.0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan sebagian besar umur responden 20-35 tahun sebanyak 31 responden (86.1%). Responden yang lain berusia >35 tahun sebanyak 5 responden (13.9%).

b) Distribusi Frekuensi Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Pendidikan

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Pendidikan		
Dasar (SD-SMP)	5	13.9
Menengah (SMA/SMK)	27	75.0
Tinggi (Diploma/Sarjana)	4	11.1
Total	36	100.0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah (SMA atau SMK) sebanyak 27 responden (75%). Responden yang memiliki pendidikan dasar (SD, SMP) sebanyak 5 responden (13.9%). Responden yang memiliki pendidikan tinggi sebanyak 4 responden (11.1%).

c) Distribusi Frekuensi Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Pekerjaan

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Pekerjaan		
Bekerja	14	38.9
Tidak bekerja	22	61.1
Total	36	100.0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 22 responden (61.1%). Responden yang bekerja sebanyak 14 responden (38.9%).

d) Distribusi Frekuensi Paritas

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Paritas

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Paritas		
Primipara	13	36.1
Multipara	23	63.9
Grandemultipara	0	0
Total	36	100.0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan sebagian besar responden termasuk dalam kelompok multipara sebanyak 23 responden (63.9%). Responden yang termasuk kelompok primipara terdapat 13 responden (36.1%).

Tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa edukasi pijat *common cold*

a) Pretest

Tabel 5. Tingkat Pengetahuan Ibu Sebelum Diberikan Intervensi

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
PRETEST		
Baik	10	27.8
Sedang	19	52.8
Kurang	7	19.4
Total	36	100.0

Berdasarkan hasil pretest yang telah diikuti oleh para responden, tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan intervensi sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan sedang, yaitu sebanyak 19 responden (52.8%). Sementara itu, terdapat 7 responden (19.4%) yang memiliki tingkat pengetahuan kurang. Adapun responden dengan tingkat pengetahuan baik berjumlah 10 responden (27.8%).

b) Posttest

Tabel 6. Tingkat pengetahuan ibu sesudah diberikan intervensi

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
POSTTEST		
Baik	36	100.0
Sedang	0	0
Kurang	0	0
Total	36	100.0

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi seluruh responden (36 responden) memiliki tingkat pengetahuan yang baik (100%).

Analisa Bifariat

Uji Normalitas Data

Tabel 7. Uji Normalitas Data

Variabel	Keterangan	Shapiro-Wilk			Kesimpulan
		Statistic	df	Sig.	
Pengetahuan	Skor pretest	.932	36	.030	Tidak normal
	Skor posttest	.544	36	.000	Tidak normal

Berdasarkan tabel di atas pada skor pretest memiliki nilai p value 0,030 dan posttest p value 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua data berdistribusi tidak normal, sehingga uji pengaruh menggunakan uji wilcoxon.

Pengaruh Edukasi Pijat *Common cold* Terhadap Pengetahuan Ibu Dalam Mengurangi Batuk Pilek Pada Bayi

Tabel 8. Test Statistic

	Post Test - Pre Test
Z	-5.023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan hasil uji wilcoxon diperoleh p value $0,000 < 0,05$. Hasil Uji wilcoxon didapatkan nilai Z sebesar -5.023 dari tingkat alpha, yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak yaitu ada pengaruh edukasi pijat *common cold* terhadap pengetahuan ibu dalam mengurangi batuk pilek pada bayi.

Pembahasan

Analisa Univariat

a. Usia

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar umur responden 20-35 tahun sebanyak 31 responden (86.1%). Hal ini sejalan dengan penelitian Pangesti et al (2021) yang menyatakan seiring bertambahnya usia, kemampuan berpikir dan daya tangkap seseorang akan mengalami perkembangan. Hal ini membuat individu lebih mudah menerima pengetahuan serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Teori Mubarak (2015) juga menyatakan bahwa semakin bertambah umur seseorang akan cenderung lebih banyak memiliki pengetahuan yang luas. Kelompok usia 20 hingga 35 tahun termasuk usia produktif sehingga pemahaman ibu terhadap segala bentuk informasi yang disampaikan mempengaruhi pengetahuannya (Santy et al., 2023).

b. Pendidikan

Dalam penelitian ini, mayoritas responden, yakni sebanyak 22 responden (61.1%), adalah ibu rumah tangga atau tidak memiliki pekerjaan. Hasil penelitian ini sejalan dengan Kumalasari et al (2023), yang menunjukkan bahwa ibu rumah tangga memiliki tingkat pengetahuan lebih baik tentang pijat bayi dibandingkan ibu yang bekerja di luar rumah. Hal ini dikarenakan ibu yang tidak bekerja memiliki lebih banyak waktu luang untuk mempelajari dan berlatih teknik pijat bayi, berbeda dengan ibu pekerja yang jadwalnya lebih padat. Sastrini (2019) juga menyimpulkan bahwa ibu yang tidak bekerja cenderung lebih sering melakukan pijat bayi dibandingkan ibu yang bekerja. Kondisi ini memungkinkan mereka memiliki lebih banyak waktu dan peluang untuk membangun kedekatan emosional melalui sentuhan fisik seperti pijat bayi.

c. Pekerjaan

Pada penelitian ini sebagian besar responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga sebanyak 22 responden (61.1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Kumalasari et al (2023), yang menyatakan bahwa ibu yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga memiliki pengetahuan yang lebih tinggi mengenai pijat bayi dibandingkan dengan ibu yang memiliki pekerjaan di luar rumah. Hal ini disebabkan oleh waktu luang yang lebih banyak dimiliki oleh ibu yang tidak bekerja, sehingga mereka tidak sepadat ibu yang bekerja dan memiliki kesempatan lebih untuk mengembangkan keterampilan pijat bayi.

d. Paritas

Pada penelitian ini sebagian besar responden multipara terdapat 23 responden (63.9%). Hasil penelitian sejalan dengan Penelitian Manurung & Dohona (2021) membuktikan semakin tinggi paritas ibu semakin banyak pula pengetahuannya tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dibandingkan dengan ibu yang berparitas rendah. Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian Mardalena & Susanti (2022) yang menyatakan bahwa pengalaman merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan seseorang.

Analisa Bivariat

Pada penelitian ini peneliti memberikan intervensi berupa pemberian edukasi tentang pijat *common cold*. Hasil penelitian didapatkan *p value* $0,000 < 0,05$ yaitu ada pengaruh edukasi pijat *common cold* terhadap pengetahuan ibu dalam mengurangi batuk pilek pada bayi. Pemberian edukasi dapat meningkatkan pemahaman seseorang mengenai suatu hal. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Kumalasari et al (2023) yang menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi. Pendidikan kesehatan berperan dalam mendorong terjadinya perubahan perilaku, baik pada individu maupun kelompok masyarakat, dari pola hidup yang kurang sehat menuju gaya hidup yang lebih sehat. Melalui penyuluhan atau intervensi edukatif, ibu memperoleh informasi yang benar mengenai manfaat, teknik, serta waktu yang tepat untuk melakukan pijat bayi. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan tidak hanya berdampak pada keterampilan praktik, tetapi juga pada meningkatnya kesadaran ibu dalam memberikan perawatan yang sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang anak.

Pijat *common cold* merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk bayi yang sedang menderita batuk pilek. Pijat bayi sering kali disebut sebagai bentuk terapi sentuhan atau stimulasi taktil, karena melalui sentuhan lembut yang dilakukan saat pijat, tercipta komunikasi

emosional yang aman dan menenangkan antara ibu dan bayinya. Pijat *common cold* terbukti memberikan manfaat yang berarti pada bayi yang tengah mengalami demam disertai gejala flu ringan. Terapi ini mampu meredakan batuk, mengurangi hidung tersumbat, menurunkan demam, serta mendukung peningkatan nafsu makan dan kualitas tidur bayi. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Riyanti & Haque (2023) yang menyatakan bahwa pijat *common cold* digunakan untuk membantu melegakan hidung, dada, atau seluruh nafas yang tersumbat. Selain itu, pemberian *common cold massage* mempercepat proses penyembuhan gejala batuk pilek pada bayi dan anak-anak. Hal ini diperkuat dengan penelitian Putri et al (2024) yang menjelaskan pemberian *common cold massage* selama tiga hari berturut – turut dalam waktu 15 menit terdapat pengaruh *common cold massage* terhadap gejala *common cold* pada anak pra sekolah.

Berdasarkan literatur (Riksani, 2017) pijat *common cold* akan meningkatkan aktivitas *neuroransmitter serotonin*. Proses ini dapat menurunkan kadar hormon adrenalin, yang dikenal juga sebagai hormon pemicu kecemasan. Penurunan hormon tersebut berdampak positif terhadap peningkatan daya tahan tubuh khususnya *Immunoglobulin M* dan *Immonoglobulin G*, sehingga dapat membantu tubuh tetap sehat dan dapat melawan virus atau bakteri yang menjadi penyebab batuk pilek.

Maka diperlukan adanya pengetahuan serta pemahaman bagi ibu, karena pengetahuan merupakan hasil dari proses kehidupan manusia dalam memahami sesuatu hingga akhirnya mengetahui. Secara umum, pengetahuan adalah segala hal yang telah diketahui oleh manusia atau merupakan hasil dari upaya manusia untuk memahami. Pengetahuan mengenai pijat *common cold* menjadi sangat penting bagi para ibu, karena dengan memahami teknik dan manfaat pijat ini, mereka dapat menggunakan pijat *common cold* sebagai langkah awal yang efektif dalam meredakan gejala batuk dan pilek pada bayi maupun anak-anak. Pemahaman yang baik tentang pijat ini tidak hanya membantu dalam pengelolaan kondisi kesehatan anak secara mandiri, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan perawatan yang tepat dan aman.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian Tingkat pengetahuan ibu sebelum diberikan intervensi berpengetahuan baik 10 responden (27.8%) ,memiliki tingkat pengetahuan sedang sebanyak 19 responden (52.8%) dan responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang 7 responden

(19.4%). Setelah diintervensi 36 responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik (100%). Hasil uji wilcoxon didapatkan p value $0,000 < 0,05$ yang artinya Ada pengaruh edukasi pijat *common cold* terhadap pengetahuan ibu dalam mengurangi batuk pilek pada bayi.

Saran

Responden dapat mengaplikasikan pijat *common cold* kepada anaknya saat mengalami batuk pilek (*common cold*) sebagai pertolongan pertama untuk meredakan batuk pilek pada bayi maupun anak. Penelitian ini memiliki keterbatasan, salah satunya belum dilakukan evaluasi lanjutan untuk melihat apakah ibu benar-benar menerapkan teknik pijat *common cold* setelah edukasi diberikan. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menyertakan evaluasi pada hari-hari berikutnya. Selain itu, penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan di beberapa tempat yang berbeda, dengan ibu-ibu yang latar belakang lebih beragam, baik dari segi pendidikan, budaya, maupun kondisi sosial ekonomi, agar hasilnya bisa lebih mewakili berbagai kondisi masyarakat. Meskipun demikian, temuan penelitian ini tetap memiliki potensi untuk dijadikan sebagai acuan atau referensi bagi penelitian selanjutnya di bidang kebidanan, khususnya yang berfokus pada kesehatan ibu dan anak, termasuk mengenai manfaat terapi pijat *common cold* dalam meredakan gejala batuk dan pilek pada bayi.

DAFTAR REFERENSI

- Agnesia, F. A. (2024). Pengaruh video edukasi *common cold* massage bayi terhadap pengetahuan dan motivasi ibu dalam melakukan pemijatan secara mandiri di Puskesmas Mranggen 1.
- Azwar. (2021). ASI eksklusif sebagai upaya pencegahan ISPA pada anak (R. Habibul Hadi, Ed.; 1st ed.). Pustaka Taman Ilmu.
- Direktorat Jenderal P2PL, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Rencana aksi program tahun 2020–2024.
- Eccles, R. (2023). Common cold. *Frontiers in Allergy*, 4(3), 1–10. <https://doi.org/10.3389/falgy.2023.1224988>
- Fauziyah, N., Wulandari, R. F., & Susiloningtyas, L. (2021). Pijat bayi berenang atau berendam dalam tumbuh kembang anak (1st ed.). Leterasi Nusantara Abadi.
- Johar, A. S. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap ibu tentang pijat bayi di Kelurahan Tiyaran Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo. *Placenum Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Kasus gagal ginjal akut pada anak meningkat, orang tua diminta waspada. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20221017/3141288/kasus-gagal-ginjal-akut-pada-anak-meningkat-orang-tua-diminta-waspada/>

- Kumalasari, I., Amin, M., Maksuk, Hendawati, Jaya, H., & Suryani, A. (2023). Pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu melakukan pijat bayi. *HIGEIA: Journal of Public Health Research and Development*, 7(1), 145–153. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.58356>
- Manurung, N. F., & Dohona, E. S. (2021). Tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi di Klinik Pratama Sehati. *Evidence Based Journal*, 34–41.
- Mardalena, & Susanti, L. (2022). Karakteristik ibu postpartum dengan pengetahuan pijat bayi. *Cendekia Medika: Jurnal STIKes Al-Maarif*, 7(2). http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/194
- Milah, A. S. (2022). Pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan dalam keperawatan (F. Miftahul, Ed.; 1st ed.). EDU Publisher. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=QBKHEAAAQBAJ>
- Mubarak, I. (2015). Buku ajar ilmu keperawatan dasar (1st ed.). Selamba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2018). Buku pengetahuan: Teori dan praktik. Rineka Cipta. <https://www.ilmu.co.id/buku-pengetahuan-menurut-notoatmodjo-2018-pdf>
- Nurjanah, S., Pratiwi, E. N., Ernawati, & Wijayanti. (2020). Upaya peningkatan keterampilan kader dengan common cold massage therapy di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta. *Jurnal*, 2(1), 75–81.
- Pangesti, C. B., Nurjanah, S., Astuti, H. P., & Agussafutri, W. D. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi terhadap motivasi ibu dalam memijat bayi secara mandiri di PMB Elisabeth Banyuwangi Surakarta. *Jurnal*, 12(1), 34–42.
- Putri, A. R., Argarini, D., & Nursasmita, R. (2024). Pengaruh common cold massage terhadap gejala common cold pada anak prasekolah di Kelurahan Cipedak Jakarta Selatan. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(4), 1189–1200. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i3.14123>
- Riksani, R. (2017). Cara mudah dan aman pijat bayi (H. MN, Ed.; 1st ed.). Dunia Sehat.
- Riyanti, W., & Haque, B. R. (2023). The effectiveness of common cold massage in healing coughs and colds in baby and toddlers in Rahma Medika Clinic. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 4(1), 229–232. <https://doi.org/10.37287/picnhs.v4i1.1797>
- Santy, G., Marliana, Y., & ... (2023). Efektivitas metode demonstrasi dan video tentang pijat bayi terhadap keterampilan ibu post SC di ruang bersalin RSUD Provinsi NTB. *MS Journal*, 2, 1–12. <https://msj.poltekkes-mataram.id/index.php/home/article/view/15>
- World Health Organization. (2016). Statistical data on acute respiratory infection (ARI) events in infants. <https://doi.org/10.32584/jika.v3i1.485>
- Yusnia, N., Nurazizah, R. S., Pebrianti, S., Ningrum, N. A., Putria, N., & Ayu, Z. (2024). Penyuluhan tumbuh kembang bayi balita sebagai pencegahan stunting sejak dini di Desa Sirnagalih RW 05. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua*, 2(1), 49–54.