

Edukasi Pijat Bayi sebagai Terapi Common Cold

Eti Salafas¹, Luvi Dian Afriyani²
Universitas Ngudi Waluyo
Email Korespondensi: etisalafas.unw@gmail.com

ABSTRAK

Pijat bayi adalah terapi sentuh kontak langsung dengan kulit yang memberikan rasa aman dan nyaman bagi bayi. Jika dilakukan teratur, terapi ini akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin), peningkatan pertumbuhan dan perkembangan sekaligus dapat menjadi terapi saat bayi/balita sakit. Salah satunya ketika menderita common cold, terapi pijat dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu. Banyak ibu yang tidak mengetahui cara pijat bayi common cold. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Posyandu Cekelan Madureso Temanggung, untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi sebagai terapi *common cold*. Peserta adalah ibu yang mempunyai bayi/balita pada kegiatan posyandu tanggal 15 Februari 2023 sejumlah 10 orang. Kegiatan terdiri tiga tahap yaitu tahap peninjauan target sasaran, kegiatan penyuluhan dan kegiatan evaluasi. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dari rerata 50 (pre test) meningkat menjadi rerata 71 (post tes) dan ketrampilan 45 menjadi 74. Diharapkan ibu mempraktikkan pijat bayi saat bayi/balitanya mengalami common cold.

Kata Kunci: Common Cold, Pendidikan Kesehatan, Pijat Bayi

ABSTRACT

Baby massage is a touch therapy in direct contact with the skin which provides a feeling of security and comfort for the baby. If done regularly, this therapy will increase catecholamine hormones (epinephrine and norepinephrine), increase growth and development as well as being a therapy when babies/toddler are sick. One of them is when you suffer from the common cold, massage therapy can be done independently by the mother. Many mothers don't know how to massage baby with common cold. This activity was carried out at the Cekelan Mdureso Temanggung, to increase mother's knowledge about baby massage as a therapy for the common cold. Participants were mothers who had babies/toddlers on 15 February 2023 with total of 10 mothers. The activity consists of three stages, namely the target assessment stage, counseling activities and evaluation activities. The methods used are lectures, discussions and demonstrations. The evaluation result show an increase in knowledge from an average of 50 (pre test) to an average of 71 (post test) and skills from 45 to 74. It is expected that mothers practice baby massage when their babies/toddlers experience a common cold.

Keywords: Common cold, Health education, Baby massage,

1. PENDAHULUAN

Angka kesakitan dan kematian bayi yang tinggi merupakan salah satu permasalahan utama yang terjadi dinegara berkembang. Penyebab utamanya adalah penyakit infeksi. Penyakit ini disebabkan mikro organisme berupa bacterial, virus maupun fungi (Darmadi, 2008). *Common cold* merupakan satu dari penyakit yang insiden kejadiannya cukup tinggi didunia maupun dunia. Penyakit ini juga sering disebut dengan Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA), yaitu infeksi primer nosofaring yang sering mengeluarkan cairan dan banyak dijumpai pada bayi dan anak (Ngastiyah, 2011).

Common cold dimasyarakat sering disebut dengan batuk pilek. Batuk pilek yang terjadi pada bayinya merupakan salah satu kekhawatiran tersendiri yang menjadikan alasan ibu tersering untuk membawa ke dokter. Orang tua cemas dengan batuk, pilek dan radang tenggorakan pada bayinya karena biasanya kondisi ini menyebabkan bayi/balita susah makan. Gejala mulai muncul 1 – 3 hari setelah terinfeksi. Gejala awal berupa rasa tidak enak dari hidung atau tenggorakan. Kemudian mulai bersin-bersin, hidung meler dan merasa sakit ringan yang terkadang disertai dengan demam. Cairan encer keluar dari hidung pada hari-hari pertama yang selanjutnya menjadi lebih kental (Sutarmi et al., 2018). Penyebab batuk dan pilek ini dikarenakan rhinovirus, adenovirus, virus influenza, RSV, dan coronavirus (Diane & Owen, 2011). Untuk mengatasi penyakit ini biasanya ibu memberikan obat oral dari dokter, namun sifat dasar anak yang terkena common cold biasanya

rewel dan sulit untuk diberikan obat. Anak dengan batuk pilek cenderung rewel dan sulit untuk makan obat. Sehingga diperlukan terapi lain yang mendukung penyembuhan *Common cold*.

Terapi komplementer yang dapat membantu meringankan gejala-gejala *Common cold* adalah pijat. Pijat yang dilakukan pada bayi/balita dapat membuat berat badan anak naik, peningkatan perkembangan neuromotorik, ikatan emosional yang lebih baik, penurunan tingkat infeksi nosocomial (termasuk didalamnya *Common cold* (Kulkarni et al, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian, terapi pijat memberikan efek positif untuk mengatasi bayi kurang bulan (premature), masalah pencernaan (diare, sembelit), serta saluran pernafasan seperti asma dan *Common cold* (Tiffany Field, 2019)

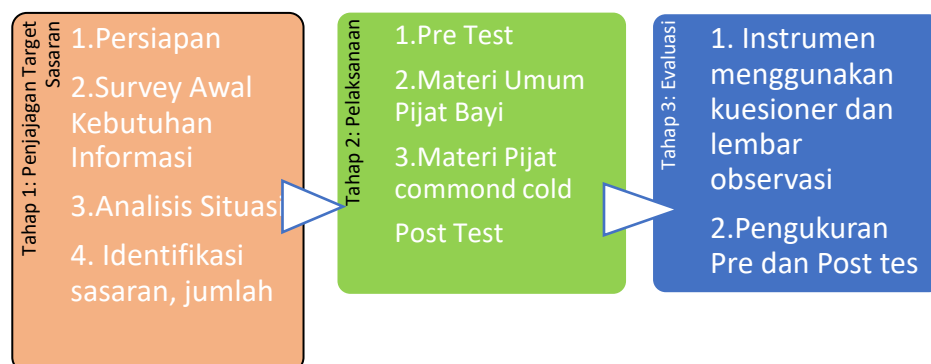
Gerakan pijat untuk bayi/balita *Common cold* menurut Sutarni (2018) salah satunya adalah menggetarkan dada dan punggung untuk membawa lender ke saluran besar sehingga bayi/balita otomatis akan batuk-batuk dan lendirnya akan keluar. Lendir tersebut akan keluar bersama kotoran. Terapy pijat ini sangat efektif dilakukan pada bayi/balita yang menderita commond cold. Namun sayangnya tidak banyak para ibu maupun kader Kesehatan yang mengetahui mengenai pijat *Common cold* ini.

Ibu adalah orang terdekat bayi/balita seyogyanya mendapatkan komunikasi, informasi dan edukasi tentang pijat bayi baik pijat bayi untuk balita maupun pijat bayi *Common cold* sehingga ibu mampu melakukan terapi pijat tersebut ketika bayi/balitanya mengalami *Common cold*. Selain para ibu, supaya keberlanjutan pengetahuan ini dapat diberikan saat posyandu, maka kader kesehatan yang berperan nyata dalam pemantauan pertumbuhan dan perkembangan bayi/balita, perlu juga diberikan KIE/Pendidikan Kesehatan mengenai pojat bayi commond cold.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini adalah untuk memberikan edukasi tentang cara melakukan terapi pijat kepada bayi/balita yang mengalami *Common cold*

2. METODE PELAKSANAAN

Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu yang memiliki bayi/balita dan kader posyandu Cekelan Madureso Temanggung Bentuk kegiatan terdiri dari persiapan, dilakukan dengan melakukan survey awal kebutuhan informasi pengetahuan. Pelaksanakan kegiatan dilakukan dengan pemberian materi tentang terapi pijat *Common cold* dan evaluasi kegiatan menggunakan kuesioner dan lembar observasi (*pre and post test*). Tahapan Kegiatan seperti tergambar bagan 1.



Bagan 1. Alur Kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap 1 : Penjajagan Target Sasaran

Kegiatan Tahap 1 dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah menentukan sasaran, yaitu para ibu yang memiliki bayi/balita di Posyandu Cekelan Madureso Temanggung. Dari identifikasi tersebut didapatkan 10 ibu yang mempunyai bayi/balita.

Tahap 2: Pelaksanaan kegiatan penyuluhan

Tahap kedua dari kegiatan ini adalah kegiatan Pendidikan Kesehatan yang diikuti oleh 10 sasaran yang telah ditentukan pada tahap sebelumnya. Kegiatan dimulai dengan apersepsi yaitu penjajagan awal pengetahuan ibu tentang pijat dengan memberikan pertanyaan terbuka. Hasil awal apersepsi ditemukan bahwa sepengetahuan ibu, pijat bayi dilakukan pada bayi yang rewel karena kelelahan dan pijat bayi sehat yang dilakukan oleh dukun bayi. Ibu jarang sampai dengan tidak

pernah melakukan pijatan mandiri karena tidak mengetahui cara-caranya, sehingga ibu tidak yakin dan kurang percaya diri untuk melakukan terapi pijat kepada bayi/balitanya. Manfaat pijat bayi sangat banyak salah satunya dapat menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi (Hirawati Pranoto et al., 2022). Pijat bayi juga dapat membantu penyembuhan *common cold*, namun ketrampilan ini belum dimiliki oleh sebagian besar ibu. Penanganan bayi/balita mereka ketika menderita *common cold* adalah membawa ke tempat fasilitas kesehatan untuk mendapatkan obat. Setelah dilakukan peninjauan pengetahuan awal, kemudian dilakukan pemberian materi. **Pertama:** Materi umum pijat bayi (oleh ETS), terdiri dari pengertian pijat bayi, tujuan, manfaat, evidence base pijat bayi. **Kedua:** Materi Pijat Bayi *Common cold* (oleh LDA), terdiri dari pengertian, tujuan, manfaat, demonstrasi gerakan pijat bayi *Common cold*. Alat yang digunakan adalah phantom bayi, essential oil (atau minyak kelapa yang mudah didapatkan) dan seperangkat peralatan bayi. Metode yang digunakan adalah ceramah, brainstorming, diskusi tanya jawab, demonstrasi dan praktikum. Ibu juga diberikan softfile leaflet (diadopsi dari *Booklet* Penatalaksanaan *Common cold* pada Anak dengan Terapi Herbal dan Pijat *Common cold* (Ida Sofiyanti, 2021) yang diberikan melalui *Whats Up*. *Leaflet* merupakan media penyampaian informasi dan himbuan. Penggunaan gambar, warna, layout, dan informasi yang disampaikan merupakan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam *leaflet* (Maria Fitriah, 2018). Dengan adanya softfile leaflet ini sangat memungkinkan untuk dibuka dan dipelajari kembali sebagai *guidance* pelaksanaan pijat *Common cold* yang dilakukan mandiri ibu dirumah.



Gambar.1 Kegiatan Penyampaian Materi

Tahap Ketiga: Evaluasi Kegiatan

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 tau yang tinggi terhadap materi yang diberikan dimana hal ini sebagai salah satu Predisposing Factor yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan Pendidikan Kesehatan (Notoatmojo, 2012). Evaluasi hasil kegiatan, meliputi redemonstrasi dari peserta dan diukur menggunakan ceklist observasi. Dari hasil evaluasi didapatkan peningkatan pengetahuan dari rata-rata 50 (pretest) menjadi rata-rata 71 (post test), evaluasi praktik terdapat peningkatan dari rata-rata 45 menjadi 74 (post test).



Gambar 2. Evaluasi Praktik

4. KESIMPULAN

Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan di Posyandu Cekelan Madureso Temanggung berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan kegiatan. Terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan pijat bayi *common cold*. Diharapkan ibu mempraktikkan terapi pijat *Common cold* dirumah suatu saat bayi/balita menderita *Common cold* dan Para kader di Posyandu secara periodik melakukan refreshing pijat bayi *common cold* bersama-sama sehingga dapat mendukung ibu dalam meningkatkan ketrampilan dan kepercayaan diri dalam melakukan pijat *common cold*. Untuk kegiatan berikutnya para ibu dan kader dapat diberikan edukasi tentang pijat bayi sakit yang lain, misalnya pijat bayi untuk mengatasi konstipasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmadi. (2008). Infeksi Nosokomial: Problematika dan Pengendaliaanya. Salemba Medika.
- Diane, E. P., & Owen, H. (2011). The common cold and decongestant therapy, *Pediatrics in Review*,.
- Ida Sofiyanti, dkk. (2021). Booklet penatalaksanaan common cold pada anak dengan terapi herbal dan pijat common cold. Fakultas Kesehatan Ngudi Waluyo.
- Hirawati Pranoto, H., Cicilia Kale, C., Adhoat Aristiani, S., Choifin, F., & Ngudi Waluyo, U. (2022). Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Pijat Bayi untuk Menstimulasi Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 0-12 Bulan.
- Kulkarni et al. (2010). Massage and Touch Therapy in Neonates: The Current Evidencence. *Journal Indian Pediatrics*, 47.
- Maria Fitriah. (2018). Komunikasi pemasaran melalui desain visual.
- Ngastiyah. (2011). Perawatan Anak Sakit (2nd ed.). EGC.
- Sukijo Notoatmojo. (2012). Promosi Kesehatan dan ilmu Perilaku. Rineka Cipta.
- Sutarmi, Kusmini, & Nurul. (2018). *Pediatric Massage Therapy*. IHCA.
- Tiffany Field. (2019). *Pediatric Massage Therapy Research: A Narrative Review*. National Library of Medicine.