

Edukasi Pijat *Common Cold* untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa Jurusan Layanan Kesehatan dan *Caregiver* di SMK Darussalam Bergas

Ida Sofiyanti¹, Luvi Dian Afriyani², Heni Setyowati³
¹ Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo
^{2,3} Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo
Email Korespondensi: idasofiyanti@gmail.com

ABSTRAK

Common cold merupakan salah satu gangguan saluran pernapasan atas yang sering terjadi pada anak dan remaja. Penatalaksanaan *common cold* dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis, salah satunya melalui terapi pijat *common cold*. Berdasarkan hasil analisis situasi di SMK Darussalam Bergas, ditemukan bahwa sebagian besar siswa jurusan Layanan Kesehatan dan *Caregiver* belum memahami manfaat dan teknik pijat *common cold* sebagai terapi komplementer untuk membantu mengurangi keluhan batuk pilek. Oleh karena itu, tim pengabdian dari Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan pelatihan pijat *common cold* pada tanggal 16 Desember 2025. Metode kegiatan meliputi analisis situasi, penyuluhan menggunakan media *PowerPoint* (PPT), demonstrasi pijat menggunakan *x-banner* dan boneka, serta praktik langsung oleh peserta. Evaluasi dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner berisi 10 pertanyaan terkait *common cold* dan pijat *common cold*. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rerata pengetahuan peserta dari 58,9% pada *pretest* menjadi 95,8% pada *posttest* setelah diberikan edukasi dan praktik pijat *common cold*. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kompetensi siswa Layanan Kesehatan dan *Caregiver* dalam memberikan terapi komplementer sederhana pada kasus *common cold*.

Kata kunci: *Common Cold*, Pijat *Common Cold*, Edukasi Kesehatan, Terapi Komplementer

ABSTRACT

Common cold is one of the upper respiratory tract disorders that frequently occurs in children and adolescents. The management of common cold can be carried out pharmacologically and non-pharmacologically, one of which is through common cold massage therapy. Based on the situational analysis conducted at SMK Darussalam Bergas, it was found that most students of the Health Services and Caregiver Department had limited understanding regarding the benefits and techniques of common cold massage as a complementary therapy to help relieve cough and cold symptoms. Therefore, the community service team from the Midwifery Study Program of Universitas Ngudi Waluyo conducted a community service activity in the form of education and training on common cold massage on December 16, 2025. The methods included situational analysis, health education using *PowerPoint* (PPT) media, massage demonstrations using *x-banners* and dolls, and direct practice by participants. Evaluation was conducted through *pretests* and *posttests* using questionnaires consisting of 10 questions related to common cold and common cold massage. The evaluation results showed an increase in the average participants' knowledge score from 58.9% in the pretest to 95.8% in the posttest after the education and common cold massage practice sessions. Participants also demonstrated high enthusiasm throughout the activity. This program is expected to improve the competence of Health Services and Caregiver students in providing simple complementary therapy for common cold cases.

Keywords: *Common Cold*, *Common Cold Massage*, Health Education, Complementary Therapy.

1. PENDAHULUAN

Common cold merupakan penyakit infeksi saluran pernapasan atas yang paling sering terjadi pada anak maupun remaja. Penyakit ini umumnya disebabkan oleh virus seperti *rhinovirus*, *adenovirus*, *influenza virus*, dan *respiratory syncytial virus* (RSV). Gejala yang muncul antara lain batuk, pilek, hidung tersumbat, dan demam ringan. Walaupun tergolong penyakit ringan, *common cold* dapat mengganggu aktivitas belajar dan menurunkan kenyamanan penderita. (Direktorat Bina

Farmasi Komunitas Dan Klinik Direktorat Jenderal Bina Kefarmasian Dan Alat Kesehatan Departemen Kesehatan RI, 2005)

Penanganan *common cold* dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang mulai banyak digunakan adalah pijat *common cold*. Pijat *common cold* merupakan terapi komplementer yang dilakukan melalui sentuhan dan gerakan tertentu pada bagian tubuh untuk membantu melancarkan peredaran darah, memberikan relaksasi, serta membantu mengurangi gejala batuk pilek. Terapi ini dinilai aman, mudah dipraktikkan, dan dapat dilakukan sebagai upaya pendamping dalam penatalaksanaan *common cold*. (Sofiyanti *et al.*, 2021; Bria, Sofiyanti and Yuliana, 2022)

Edukasi mengenai pijat *common cold* dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang terapi komplementer dalam penanganan batuk pilek. Selain itu, hasil penelitian lain menunjukkan bahwa pijat *common cold* efektif membantu mengurangi keluhan batuk pilek pada balita dan meningkatkan kenyamanan anak. (Sofiyanti, I., Ramadhani, M.A., Astuti, 2020; Sofiyanti *et al.*, 2021; Sofiyanti, I., Ramadhani, M.A., Astuti, F.P., Setyowati, 2021)

SMK Darussalam Bergas merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang memiliki jurusan Layanan Kesehatan dan *Caregiver*. Berdasarkan hasil analisis situasi yang dilakukan oleh tim pengabdian, diketahui bahwa siswa jurusan Layanan Kesehatan dan *Caregiver* belum memahami secara optimal mengenai pijat *common cold* sebagai salah satu terapi komplementer. Sebagian besar siswa hanya mengetahui penanganan *common cold* secara farmakologis dan belum pernah mendapatkan pelatihan praktik pijat *common cold*.

Melihat kondisi tersebut, tim pengabdian dari Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan pelatihan pijat *common cold* kepada siswa jurusan Layanan Kesehatan dan *Caregiver* di SMK Darussalam Bergas. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa mengenai penatalaksanaan *common cold* melalui terapi pijat.

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan pihak sekolah, ditemukan beberapa permasalahan pada siswa jurusan Layanan Kesehatan dan *Caregiver* di SMK Darussalam Bergas, yaitu:

1. Siswa belum memahami konsep *common cold* dan penatalaksanaannya secara komprehensif.
2. Pengetahuan siswa mengenai terapi komplementer, khususnya pijat *common cold*, masih rendah.
3. Siswa belum pernah mendapatkan pelatihan praktik pijat *common cold*.
4. Kurangnya media edukasi dan praktik terkait terapi pijat *common cold* di lingkungan sekolah.
5. Siswa membutuhkan peningkatan keterampilan praktik yang dapat mendukung kompetensi mereka sebagai calon tenaga kesehatan profesional.

Permasalahan tersebut menjadi dasar dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat agar siswa memiliki tambahan wawasan dan keterampilan terkait terapi komplementer yang dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2025 di SMK Darussalam Bergas dengan sasaran 36 peserta yang terdiri dari siswa dan siswi kelas XII jurusan Layanan Kesehatan dan *Caregiver*. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa tahapan, yaitu:

Analisis Situasi

Tahap awal dilakukan melalui observasi dan diskusi dengan pihak sekolah untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa mengenai *common cold* dan pijat *common cold*. Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa belum memahami manfaat dan teknik pijat *common cold*.

Persiapan Kegiatan

Tim pengabdian mempersiapkan materi edukasi berupa:

1. Materi teori *common cold*

2. Materi pijat *common cold*
3. Media presentasi PowerPoint (PPT)
4. X-banner langkah-langkah pijat *common cold*
5. Boneka untuk demonstrasi praktik
6. Kuesioner *pretest* dan *posttest*

Pelaksanaan Edukasi

Kegiatan edukasi dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media PPT. Materi yang diberikan meliputi:

1. Pengertian *common cold*
2. Penyebab dan gejala *common cold*
3. Penatalaksanaan *common cold*
4. Manfaat pijat *common cold*
5. Teknik pijat *common cold*

Demonstrasi dan Praktik

Setelah penyampaian materi, tim pengabdian melakukan demonstrasi pijat *common cold* menggunakan boneka dan x-banner sebagai panduan visual. Selanjutnya siswa melakukan praktik secara langsung dengan pendampingan dari tim pengabdian.

Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner berisi 10 pertanyaan terkait *common cold* dan pijat *common cold*. *Pretest* diberikan sebelum penyampaian materi, sedangkan *posttest* diberikan segera setelah penyampaian materi dan praktik selesai dilaksanakan. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi dan pelatihan. Data hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan distribusi frekuensi sederhana dan disajikan dalam bentuk jumlah serta persentase untuk menggambarkan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan edukasi.

4. PEMBAHASAN

Analisis Situasi

Tahap analisis situasi dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan pihak sekolah serta 36 siswa dan siswi kelas XII jurusan Layanan Kesehatan dan *Caregiver* di SMK Darussalam Bergas. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami terapi pijat *common cold* sebagai salah satu terapi komplementer untuk mengatasi batuk pilek. Pengetahuan siswa masih terbatas pada penanganan farmakologis menggunakan obat-obatan. Selain itu, siswa juga belum pernah mendapatkan pelatihan praktik pijat *common cold* baik di lingkungan sekolah maupun pada kegiatan pelatihan kesehatan lainnya. Kurangnya media pembelajaran dan praktik menjadi salah satu faktor rendahnya pemahaman siswa terkait terapi pijat *common cold*.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Nurjanah yang menyebutkan bahwa kurangnya edukasi mengenai terapi komplementer menyebabkan rendahnya keterampilan masyarakat dalam melakukan pijat *common cold*. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi dan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan siswa. (Nurjanah *et al.*, 2020)

Tabel 1 Tabel Hasil Analisis Situasi

Aspek Penilaian	Kondisi Sebelum Kegiatan
Pengetahuan <i>common cold</i>	Rendah
Pengetahuan pijat <i>common cold</i>	Sangat rendah
Pengalaman praktik pijat	Belum pernah
Media pembelajaran	Terbatas
Antusiasme siswa	Tinggi

Pelaksanaan Edukasi

Pelaksanaan edukasi dilakukan menggunakan metode ceramah dengan media *PowerPoint* (PPT). Materi yang diberikan meliputi pengertian *common cold*, penyebab, gejala, penatalaksanaan, manfaat pijat *common cold*, serta langkah-langkah pijat *common cold*. Penggunaan media PPT

membantu siswa memahami materi secara lebih sistematis dan menarik. Penyampaian materi secara interaktif juga membuat siswa lebih aktif bertanya mengenai teknik dan manfaat pijat *common cold*. Menurut Notoatmodjo (2003), penggunaan media edukasi visual dapat meningkatkan pemahaman dan daya serap peserta terhadap materi kesehatan. Hal ini terlihat dari meningkatnya partisipasi siswa selama proses penyuluhan berlangsung. (Soekidjo Notoatmodjo, 2003)

Tabel 2. Ilustrasi Pelaksanaan Edukasi

Kegiatan	Media	Hasil
Penyampaian teori <i>common cold</i>	PPT	Siswa memahami konsep dasar <i>common cold</i>
Edukasi pijat <i>common cold</i>	PPT dan <i>x-banner</i>	Siswa memahami langkah pijat
Diskusi interaktif	Tanya jawab	Siswa aktif bertanya

Demonstrasi dan Praktik Pijat *Common Cold*

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pijat *common cold* menggunakan boneka dan *x-banner* sebagai media visual. Demonstrasi dilakukan secara bertahap mulai dari pengenalan titik pijat hingga teknik pelaksanaan pijat *common cold*. Berikut ini gambar penyampaian demonstrasi menggunakan *x-banner*:



Gambar 1. Penyampaian materi pijat *common cold*

Sebanyak 36 peserta kemudian melakukan praktik secara langsung dengan pendampingan dari tim pengabdian. Pada tahap ini, siswa tampak sangat antusias dan aktif mengikuti instruksi yang diberikan. Praktik langsung membantu siswa memahami teknik pijat secara lebih jelas dibandingkan hanya melalui teori. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung efektif meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan terapi pijat. (Afiatna, Maryanto and Setyoningrum, 2022; Parengkuan and Gorontalo, 2025)

Tabel 3 Ilustrasi Praktik Pijat *Common Cold*

Tahapan Praktik	Media yang Digunakan	Respons Siswa
Demonstrasi teknik pijat	Boneka	Siswa memperhatikan dengan baik
Praktik mandiri	Boneka dan pendampingan	Siswa aktif mencoba
Evaluasi praktik	Observasi langsung	Teknik pijat semakin baik

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan *pretest* dan *posttest* berupa kuesioner dengan 10 pertanyaan tentang *common cold* dan pijat *common cold* yang diberikan kepada 36 peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi dan praktik.

Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar siswa belum memahami manfaat dan langkah pijat *common cold*. Namun setelah kegiatan selesai, siswa mampu menjelaskan kembali teori *common cold* serta mempraktikkan teknik pijat dengan benar.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa metode edukasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Hasil ini sesuai dengan penelitian beberapa penelitian yang menjelaskan bahwa edukasi terapi pijat *common cold* mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai terapi komplementer. (Afriyani and Salafas, 2019; Sofiyanti, I., Ramadhani, M.A., Astuti, 2020)

Tabel 4 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Peserta

No	Pernyataan	Pretest Benar n (%)	Posttest Benar n (%)
1	<i>Common cold</i> adalah infeksi ringan yang menyerang saluran pernapasan atas	24 (66,7%)	35 (97,2%)
2	<i>Common cold</i> termasuk penyakit yang disebabkan oleh patah tulang	20 (55,6%)	34 (94,4%)
3	Virus merupakan penyebab utama <i>common cold</i>	22 (61,1%)	35 (97,2%)
4	Bersin dan hidung tersumbat bukan gejala <i>common cold</i>	18 (50,0%)	33 (91,7%)
5	Istirahat yang cukup dapat membantu proses penyembuhan <i>common cold</i>	25 (69,4%)	36 (100%)
6	Penderita <i>common cold</i> dianjurkan kurang minum air putih	19 (52,8%)	34 (94,4%)
7	Pijat <i>common cold</i> dapat membantu membuat tubuh lebih rileks	23 (63,9%)	35 (97,2%)
8	Pijat <i>common cold</i> tidak memiliki manfaat untuk membantu pernapasan	17 (47,2%)	33 (91,7%)
9	Teknik pijat <i>common cold</i> harus dilakukan dengan lembut	26 (72,2%)	36 (100%)
10	Pijat <i>common cold</i> dapat dilakukan tanpa memperhatikan kenyamanan anak atau bayi	18 (50,0%)	34 (94,4%)

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, terjadi peningkatan pengetahuan pada seluruh indikator setelah diberikan edukasi dan pelatihan pijat *common cold*. Rerata jawaban benar pada *pretest* sebesar 58,9%, sedangkan pada *posttest* meningkat menjadi 95,8%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai *common cold* dan terapi pijat *common cold*.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa jurusan Layanan Kesehatan dan *Caregiver* di SMK Darussalam Bergas. Kegiatan ini juga mendukung pengembangan kompetensi siswa dalam bidang terapi komplementer sebagai calon tenaga kesehatan profesional.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi pijat *common cold* di SMK Darussalam Bergas telah terlaksana dengan baik pada tanggal 16 Desember 2025. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa jurusan Layanan Kesehatan dan *Caregiver* mengenai *common cold* dan terapi pijat *common cold*.

Penyampaian materi melalui media PPT, demonstrasi menggunakan *x-banner* dan boneka, serta praktik langsung terbukti efektif meningkatkan pemahaman siswa. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan.

Sebagai upaya keberlanjutan program (*sustainability*), disarankan agar materi pijat *common cold* dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran muatan lokal maupun kegiatan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) di SMK Darussalam Bergas. Dengan demikian, siswa jurusan Layanan Kesehatan dan *Caregiver* dapat terus mengembangkan keterampilan terapi komplementer sebagai bekal dalam praktik pelayanan kesehatan di masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) mengenai edukasi pencegahan dan penanganan *common cold*. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada LPPM Universitas

Ngudi Waluyo atas dukungan, fasilitas, dan pendampingan selama proses kegiatan hingga penyusunan artikel ini. Terima kasih juga diberikan kepada seluruh peserta, mitra kegiatan, serta tim pelaksana yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan kontribusi positif dalam keberhasilan program pengabdian ini. Semoga kegiatan yang telah dilaksanakan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat serta menjadi upaya peningkatan pengetahuan kesehatan, khususnya terkait pencegahan dan penanganan *common cold*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatna, P., Maryanto, S. and Setyoningrum, U. (2022) 'Pelatihan Kader dengan Metode Ceramah , Demonstrasi dan Simulasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posyandu Lansia di Wilayah RW V Kelurahan Pudakpayung , Banyumanik Semarang', 5(2), pp. 188–194.
- Afriyani, L.D. and Salafas, E. (2019) 'Efektifitas Media Promosi Kesehatan ASI Perah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Bekerja Untuk Memberikan ASI Eksklusif', *SIKLUS*, 08(1), pp. 60–66.
- Bria, K.L., Sofiyanti, I. and Yuliana, R.L. (2022) 'Edukasi Pijat Common Cold dalam Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi Balita di UPTD Puskesmas Ainiba Kakuluk Mesak Kabupaten Belu', *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, 1(2), pp. 939–945.
- Direktorat Bina Farmasi Komunitas Dan Klinik Direktorat Jenderal Bina Kefarmasian Dan Alat Kesehatan Departemen Kesehatan RI (2005) *Pharmaceutical Care Untuk Penyakit Infeksi Saluran Pernapasan*. Jakarta.
- 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. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jssm.v2i1.11165>.
- Parengkuan, M. and Gorontalo, U.N. (2025) 'Penerapan Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Keterampilan Sport Massage Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani', 2(3), pp. 741–745. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.37905/jrpi.v2i3.33948>.
- Soekidjo Notoatmodjo (2003) *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sofiyanti, I., Ramadhani, M.A., Astuti, F.P., Setyowati, H. (2021) *Penatalaksanaan Common Cold Pada Anak Dengan Terapi Herbal Dan Pijat Common Cold*. Semarang: Fakultas Kesehatan.
- Sofiyanti, I., Ramadhani, M.A., Astuti, F.P. (2020) 'Edukasi Penatalaksanaan Common Cold dengan Terapi Herbal dan Terapi Pijat', *Optimalisasi Mind, Body and Soul di Adaptasi Kebiasaan Baru*, pp. 44–50.
- Sofiyanti, I. et al. (2021) *Penatalaksanaan Common Cold Pada Anak dengan Terapi Herbal dan Pijat Common Cold*. Semarang: Fakultas Kesehatan.