

# Pendidikan Kesehatan Batuk Pilek Dan Pijat Common Cold Dalam Upaya Mengatasi Batuk Pilek Pada Batita

Carollyn Dizzy Sagita<sup>1</sup>, Vistra Veftisia<sup>2</sup>, Siti Fahmiatul Munawaroh<sup>3</sup>, Lestari Sukma Abdiyanti<sup>4</sup>, Raudhatul Hikmah<sup>5</sup>, Maria Yunita<sup>6</sup>  
<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo  
<sup>1</sup> [vistravef@gmail.com](mailto:vistravef@gmail.com)

---

## Article Info

### Article History

Submitted, 18 Juli 2021

Accepted, 26 Juli 2021

Published, 27 Juli 2021

Keywords: Common Cold

---

## Abstract

*In the case of toddlers, they often experience health problems including fever, diarrhea, sore throat, cough, runny nose. In general, the treatment provided by parents is by bringing their children to the clinic or to the puskesmas, rarely parents can provide therapy themselves. The problem that occurs in the community is the lack of knowledge of parents regarding complementary treatment, which in general are more likely to choose pharmacological treatment. With these problems, the community service program will provide solutions to increase knowledge about how to massage cough and cold with parents by providing health education about coughs and colds and common cold massage in the form of videos.*

## Abstrak

Pada kasus balita masih sering mengalami masalah kesehatan diantaranya demam, diare, radang tenggorokan, batuk, pilek. Secara umum penanganan yang diberikan oleh orangtua yaitu dengan membawa anaknya periksa ke klinik atau ke puskesmas, jarang orangtua yang dapat memberikan terapi sendiri. Permasalahan yang terjadi di masyarakat adalah kurangnya pengetahuan orang tua terkait penangananan secara komplementer yang pada umumnya lebih cenderung memilih pengobatan farmakologi. Dengan masalah tersebut, program pengabdian kepada masyarakat akan memberikan solusi untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara pijat batuk pilek dengan para orang tua dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang batuk pilek dan pijat common cold berupa video.

---

## Pendahuluan

Penyakit infeksi merupakan penyebab utama tingginya angka kesakitan (morbidity) dan angka kematian (mortality) terutama pada Negara-negara berkembang. Menurut Jurna Salam Sehat Masyarakat (JSSM) Vol 2 No.1. salah satu penyakit infeksi yang angka kejadiannya cukup sering terjadi baik di dunia maupun di Indonesia adalah common cold. Common cold yang juga disebut Infeksi Saluran Pernafasan Atas

(ISPA) adalah infeksi primer di nasofaring dan hidung yang sering mengeluarkan cairan, penyakit ini dijumpai pada bayi dan anak (Ngastiyah, 2011). di Provinsi Jawa Tengah prevalensi common cold sekitar 28,0% Prevalensi ini tertinggi pada golongan bayi dan balita. Penyakit common cold pada balita di Indonesia diperkirakan sebesar 3 sampai 6 kali per tahun, hal ini berarti seorang balita rata-rata mendapat

serangan batuk pilek sebanyak 3 sampai 6 kali setahun.

Permasalahan batuk pilek pada anak sangat sering ditemukan, hal tersebut dikarenakan anak sangat rentan terjangkit virus. Kebanyakan para orang tua juga menganggap batuk pilek adalah masalah biasa yang wajar terjadi pada balita, bukan masalah ekstrem yang perlu penanganan khusus dan segera seperti pada kasus kejang, kelainan kongenital maupun masalah gawat lainnya. Meskipun bisa sembuh dengan sendirinya, penyakit batuk pilek tetap harus diwaspadai jika terlalau sering terjadi dan dalam jangka waktu yang lama karena tidak jarang ditemukan penanganan batuk pilek pada anak yang kurang tepat dan justru bisa memperparah keadaan anak. Terdapat metode yang dapat dilakukan untuk mengobati batuk pilek, yaitu metode farmakologi dan non farmakologi. Menurut Hartono penanganan batuk pilek secara non farmakologi lebih aman digunakan karena tidak menggunakan efek samping seperti obat-obatan karena terapi nonfarmakologi menggunakan proses fisiologis. Salah satunya menggunakan pijat batuk pilek.

Permasalahan mitra yang kini sedang dihadapi yakni kurangnya pengetahuan dalam menangani batuk pilek pada anak. Tujuan kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengatasi batuk pilek. Sehingga dengan adanya program pengabdian masyarakat yang berbasis komplementer dapat memberikan manfaat para orang tua bisa melakukan upaya pencegahan dengan memberikan therapy pijat common cold.

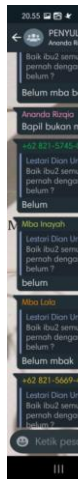
### **Metode**

Metode pendekatan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melakukan pertemuan dan melakukan informed consent kepada lintas sektoral (RT) mengenai kegiatan Pengabdian Masyarakat yang akan dilaksanakan pada hari/tanggal sabtu 21 Juni 2021 Pukul 13.00 sampai dengan selesai.

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode pemberian pendidikan kesehatan. Diawali dengan melakukan pengumpulan data melalui Whatsapp grup bahwa terdapat 20 peserta yang mengikuti acara penyuluhan. Karena situasi pandemic saat ini, sehingga kami melakukan acara penyuluhan ini via whatsapp grup di wilayah masing-masing. Kegiatan penyuluhan diadakan pada hari sabtu 21 Juni 2021 pukul 13.00 sampai dengan selesai. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini kami melakukan pengkajian terlebih dahulu mengenai pengetahuan batuk pilek kepada para peserta penyuluhan dengan metode pre test. Kemudian tahap berikutnya kami tim mahasiswa memberikan pendidikan kesehatan tentang batuk pilek dan pijat common cold berupa video penjelasan yang kami buat. Kemudian setelah peserta menyimak video penjelasan yang kami berikan, lalu kami melakukan evaluasi berupa Tanya jawab dengan peserta agar saling terjalin hubungan yang dekat antara mahasiswa dengan peserta. Setelah itu kami memberikan evaluasi dengan metode post test.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan kami selaku mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo yaitu dalam memberikan Pendidikan Kesehatan Batuk Pilek Dan Pijat Common Cold Dalam Upaya Mengatasi Batuk Pilek Pada Balita yang dilaksanakan pada tanggal 21 Juni 2021 sudah dilaksanakan dengan sepenuhnya (100%). Dari hasil pelaksanaan pendidikan kesehatan selama 1 hari yang diikuti oleh ibu-ibu atau orang tua yang memiliki balita, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik dari para peserta dan menjadi lebih mengetahui penanganan batuk pilek pada anak dengan melakukan Pijat Common Cold.



Gambar 5.1 acara pembukaan

Berdasarkan Gambar 5.1 dapat dilihat bahwa peserta penyuluhan sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini. Dari rata-rata peserta penyuluhan banyak yang belum mengetahui tentang materi yang akan disampaikan.

Sehingga kami memberikan pre test terlebih dahulu sebelum melanjutkan pemberian materi. Hal ini juga ditunjukkan dengan hasil nilai pre test dan post test sebagai berikut :

- a. Pengetahuan ibu-ibu yang memiliki batita tentang penilaian Sebelum dan
- b.

sesudah setelah diberikanya materi penyuluhan.

Tabel 5.1 Pengetahuan ibu-ibu yang memiliki batita tentang penilaian Sebelum dan sesudah setelah diberikanya materi penyuluhan.

	Mean	Median	Minimal	Max
<b>Pre</b>	78,50	85.00	50	100
<b>Post</b>	89.00	95.00	65	100

Hasil pre tes yang dilakukan oleh ibu-ibu didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 50 dan tertinggi yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 78,50. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan pseserta penyuluhan tentang pendidikan

kesehatan batuk pilek dan pijat common cold dalam upaya mengatasi batuk pilek. Hal ini disebabkan karena hanya 3 orang yang sudah pernah mendapatkan informasi tentang pijat common cold sedangkan 17 orang lainnya belum pernah mendapatkan informasi.



Gambar 5.2 akhir acara dengan post tes

Pengetahuan adalah hasil penginderaan dan pengalaman manusia yang dipengaruhi oleh intensitas perhatian manusia terhadap objek sebagai upaya untuk memperbanyak wawasan yang menghasilkan pengetahuan.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut (Fitirani, 2015), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu Informasi, Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

Selain itu pengalaman merupakan guru yang terbaik (*experience is the best teacher*), pepatah tersebut bisa diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan cara untuk memperoleh suatu kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat dijadikan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh

dalam memecahkan persoalan yang dihadapi pada masa lalu. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, pekerjaan, informasi, lingkungan dan social budaya (Notoadmodjo, 2010)

Dari hasil post tes yang didapatkan bahwa ada perubahan atau peningkatan nilai terendah menjadi 65 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 89,00, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan batuk pilek dan pijat common cold dalam upaya mengatasi batuk pilek. Konsep dasar yang dikemukakan oleh (Azmi,2013) mengatakan bahwa pendidikan adalah suatu proses belajar. Hal ini berarti di dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik, dan lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat (Azmi, 2013). Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk mempengaruhi dan atau mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, agar melaksanakan perilaku hidup sehat, sedangkan secara operasional, pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan untuk memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Hadi, CP. 2015).

Tujuan dari Pendidikan kesehatan adalah mengaplikasikan atau menerapkan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012). Maka dari itu dengan adanya pendidikan kesehatan ini diharapkan memberi kesan yang kuat sehingga para peserta penyuluhan bisa mempraktikan sendiri dirumah.

Tabel 5.2 Distribusi penilaian jawaban peserta sebelum diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian Batuk Pilek	50	50	100
2	Gejala Batuk Pilek	100	0	100
3	Pencegahan Batuk Pilek	50	50	100
4	Faktor Resiko Batuk Pilek	60	40	100
5	Penanganan Batuk Pilek	70	30	100
6	Pengertian Common Cold	100	0	100
7	Tanda Gejala Common Cold	80	20	100
8	Sebab Common Cold	100	0	100
9	Pencegahan Common Cold	90	10	100
10	Penularan Common Cold	95	5	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang kami bagikan dalam google form menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada ibu-ibu yang memiliki batita pada pertanyaan no 1 tentang “Pengertian Batuk Pilek” dann pada no 3 tentang “Pencegahan Batuk Pilek”. Pada point tersebut yang menjawab salah (50%) maka dapat diartikan bahwa peserta penyuluhan tidak mengetahui pengertian dan cara pencegahan dari batuk pilek. Menurut teori batuk pilek adalah infeski virus yang menyerang hidung dan tenggorokan yang sering mengenai bayi dan anak. (Ngastiyah, 2018). Teori ini sangatlah penting untuk diketahui oleh para ibu-ibu yang memiliki batita, selain itu Batuk pilek

juga merupakan infeksi virus yang menyerang saluran nafas atas (hidung sampai tenggorokan) dan menimbulkan gejala ingus meler dan hidung mampet, batuk sering disertai demam dan sakit kepala (Arifianto, 2018).

Menurut Pudiastuti (2011), untuk mencegah terjadinya batuk pilek pada balita salah satu upaya yaitu membersihkan lingkungan rumah, mengusahakan ruangan rumah memiliki udara bersih dan ventilasi yang cukup dan juga menjauhkan bayi atau balita dari asap, debu atau asap dari tungku, asap dari obat nyamuk bakar, asap kendaraan bermotor, dan udara tercemar lainnya.

Tabel 5.3 Distribusi penilaian jawaban peserta setelah diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian Batuk Pilek	65	35	100
2	Gejala Batuk Pilek	100	0	100
3	Pencegahan Batuk Pilek	75	25	100
4	Faktor Resiko Batuk Pilek	70	30	100

5	Penanganan Batuk Pilek	90	10	100
6	Pengertian Common Cold	95	5	100
7	Tanda Gejala Common Cold	95	5	100
8	Sebab Common Cold	100	0	100
9	Pencegahan Common Cold	100	0	100
10	Penularan Common Cold	100	0	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa setelah diberikanya informasi pendidikan kesehatan melalui media yang kami berikan tentang “Pendidikan Kesehatan Batuk Pilek Dan Pijat Common Cold Dalam Upaya Mengatasi Batuk Pilek” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner post tes pada pertanyaan no 2,8, 9 dan 10 seluruh peserta menjawab (100%) benar pada pertanyaan tersebut.

Hal ini dapat diketahui dari hasil demonstrasi, dimana peserta sebelum dilakukan upaya peningkatan pengetahuan dengan common cold massage therapy, para orang tua belum mengetahui bahkan belum bisa melakukan. Tetapi setelah dilakukan upaya peningkatan pengetahuan dengan common cold massage therapy 90% para orang tua bisa melakukan dengan mandiri serta dari hasil monitoring dan evaluasi dengan cara follow up via whatsapp grup ada peserta yang mengirim bukti pijatanya terhadap anaknya.

### **Simpulan dan Saran**

Dari hasil kegiatan penyuluhan yang kami berikan kepada para peserta terdapat peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah diberikanya materi penyuluhan. Dimana hasil pre tes didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 50 dan tertinggi yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 78,50. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan pseserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan batuk pilek dan pijat common cold dalam

upaya mengatasi batuk pilek. Sedangkan dari hasil post tes yang didapatkan bahwa ada perubahan atau peningkatan nilai terendah menjadi 65 dan tertinggi menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 89.00, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan batuk pilek dan pijat common cold dalam upaya mengatasi batuk pilek. Dengan demikian para orang tua mengalami adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan batuk pilek dan pijat common cold dalam upaya mengatasi batuk pilek. Kemudian saran untuk bidan desa sekaligus kader agar memberikan promosi kesehatan kepada masyarakat melalui media social. Seperti halnya poster, leflet dan lain-lain. Juga untuk ibu-ibu yang memiliki natita yakni dianjurkan untuk mencari informasi sesering mungkin melalui media social dari sumber yang terpercaya atau juga bisa bertanya kepada bidan seda setempat.

### **Ucapan Terima Kasih.**

Ucapan terima kasih kami sampaikan teruntuk Universitas Ngudi Waluyo yang sudah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih kepada lintas sector RT yang sudah memberikan izin kepada kami sehingga pengabdian masyarakat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada para peserta penyuluhan

yang tak kalah luar biasanya dalam membantu kegiatan ini dengan baik.

### **Daftar Pustaka**

Depkes RI, 2007. Penyebab Batuk Pilek .

Diane, E. P., Owen, H., 2011, *The common cold and decongestant therapy, Pediatrics in Review*, 32:47-55 diakses pada 12 Juni Jakarta : Salemba Medika

Kotijah, S. (2020). Buku Ajar Hukum Perizinan Online Single Submission. ISBN: 978-623-7271-24-6. Yogyakarta Bantul.

Ngastiyah. 2011. Perawatan Anak Sakit. Edisi 2. Jakarta : EGC

Nursalam. 2011. Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan. Jakarta : Salemba Medika

Notoatmodjo, S. 2010. Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta

Prawirohardjo S. 2014. Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI tahun 2013. Jakarta. Diakses pada :12 Juni

Roida Pakpahan, Y. F. (2020). Analisa pemanfaatan Teknologi Informasi Dalam Pembelajaran Jarak Jauh di Tengah Pandemi Virus Covid19. *Journal Of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 32-33.) Diakses pada tanggal 22 Juni 2021

Yaumi, Muhammad. (2018). Media dan Teknologi Pembelajaran. Jakarta: Prenadamedia Group

Riset Kesehatan Dasar. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Gitawati, R. (2014). Bahan Aktif dalam Kombinasi Obat flu dan Batuk-Pilek, dan Pemilihan Obat Flu yang Rasional. *Media Litbangkes*, 24(1), 10- 18.

Hadi, CP. (2015). Efektifitas Pendidikan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Keluarga tentang Hipertensi. Vol. 15 No. 1: 67 - 74, Januari 2015. Semarang

Pudiastuti, R. D. (2011). Waspada! penyakit pada anak. Jakarta: Indeks.