

# Edukasi Penatalaksanaan *Common Cold* dengan Terapi Herbal dan Pijat pada Anak di Fatuhada Dom Aleixo Timor Leste

Filomena de Carvalho<sup>1</sup>, Ida Sofiyanti<sup>2</sup>, Agostinha da c. Gomes<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, menacarvalho7@gmamil.com

<sup>2</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, agostinhadcgomes@gmail.com

---

## Article Info

### Article History

Submitted, 9 Desember 2021

Accepted, 14 Desember 2021

Published, 15 Desember 2021

Keywords: common cold, massage therapy, herbal medicine

---

## Abstract

Upper respiratory tract infection is the most common disease in the community. Upper respiratory tract infections include rhinitis, sinusitis, pharyngitis, laryngitis, epiglottitis, tonsillitis, and otitis. Upper respiratory tract infections if not treated properly can develop into lower respiratory tract infections. The Timor Leste region has a tropical climate with very high rainfall intensity this December, with high rainfall which can cause children to easily catch colds or coughs. Analysis of the situation carried out by the team, parents who have toddlers do not understand what the common cold is an effort to treat the disease, even though on average each child will experience 6-8 times in one year. Treatment/management for the common cold can be done using herbal plants that are around us, where these herbal plants have many benefits and further research has been carried out and has many benefits for overcoming the early symptoms of the common cold. This service is carried out in three stages. The first stage: is to look for educational targets, namely mothers who have toddlers where we know that toddlers are vulnerable to getting the common cold. The second stage is exposure to material about the common cold, management of the common cold with herbal therapy and massage therapy. The third stage: assistance in the management of common cold treatment with herbal therapy and massage. The common cold management training with herbal therapy and common cold massage therapy went smoothly. Mothers who have children from 1 to 5 years are expected to continue to apply the skills they have so that children become healthy and the development and growth of children are achieved according to the stages of their age.

## Abstrak

Infeksi saluran napas atas merupakan penyakit yang paling banyak terjadi pada masyarakat. Infeksi saluran napas atas meliputi *rhinitis, sinusitis, faringitis, laringitis, epiglotitis, tonsilitis, dan otitis*. Infeksi saluran napas atas bila tidak diatasi dengan baik dapat berkembang menyebabkan infeksi saluran napas bawah. Wilayah Timor Leste memiliki iklim tropis dengan intensitas hujan yang sangat tinggi di bulan Desember ini, dengan curah

---

hujan yang tinggi dapat menyebabkan anak mudah untuk terserang batuk pilek atau *common cold*. Analisis situasi yang dilakukan oleh tim, orangtua yang memiliki balita kurang memahami apa itu *common cold* upaya untuk tata laksana pada penyakit tersebut, padahal rata-rata setiap anak akan mengalami 6-8 kali dalam satu tahun. Pengobatan/ tatalaksana pada *common cold* bisa dilakukan dengan menggunakan tanaman herbal yang ada di sekitar kita, dimana tanaman herbal tersebut sangat banyak manfaatnya dan sudah dilakukan penelitian lebih lanjut serta memiliki banyak manfaat untuk mengatasi gejala awal pada *common cold*. Pengabdian ini dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama: adalah mencari target edukasi yaitu ibu yang memiliki anak balita dimana kita ketahui bersama anak balita rentan untuk terkena *common cold*. Tahap kedua paparan materi tentang *common cold*, tata laksana *common cold* dengan terapi herbal dan terapi pijat. Tahap ketiga: pendampingan tata laksana pengobatan *common cold* dengan terapi herbal dan pijat. Pelatihan tata laksana *common cold* dengan terapi herbal dan terapi pijat *common cold* berjalan dengan lancar. Ibu yang memiliki anak 1 sampai 5 tahun diharapkan terus menerapkan ketrampilan yang dimiliki sehingga anak menjadi sehat dan tercapai perkembangan dan pertumbuhan anak sesuai dengan tahapan umurnya.

---

### **Pendahuluan**

Infeksi saluran napas atas merupakan penyakit yang paling banyak terjadi pada masyarakat. Infeksi saluran napas atas meliputi *rhinitis, sinusitis, faringitis, laringitis, epiglottitis, tonsilitis, dan otitis*. Infeksi saluran napas atas bila tidak diatasi dengan baik dapat berkembang menyebabkan infeksi saluran napas bawah. Infeksi saluran pernapasan atas perlu penanganan dengan baik karena dampak komplikasinya yang membahayakan adalah *otitis, sinusitis, dan faringitis* (Depkes RI, 2005). Wilayah Timor Leste memiliki iklim tropis dengan intensitas hujan yang sangat tinggi di bulan Desember ini, dengan curah hujan yang tinggi akan dapat menyebabkan anak mudah untuk terserang batuk pilek atau *common cold*. Analisis situasi yang dilakukan oleh tim, orangtua yang memiliki balita kurang memahami apa itu *common cold* upaya untuk tata laksana pada penyakit tersebut, padahal rata-rata setiap anak akan mengalami 6-8 kali dalam satu tahun. Penyebab batuk dan pilek ini

dikarenakan *rhinovirus, adenovirus, virus influenza, RSV, dan coronavirus* (Diane and Owen, 2011). Pengobatan/ tatalaksana pada *common cold* bisa dilakukan dengan menggunakan tanaman herbal yang ada di sekitar kita, dimana tanaman herbal tersebut sangat banyak manfaatnya dan sudah dilakukan penelitian lebih lanjut serta memiliki banyak manfaat untuk mengatasi gejala awal pada *common cold*. Tanaman herbal yang bisa mengurangi gejala awal *common cold* antara lain tanaman timi, akar manis, adas, saga, jahe merah (Kemenkes RI, 2017).

Berdasarkan data di atas maka tim peneliti menawarkan solusi untuk mengatasi permasalahan terkait tata laksana *common cold* kepada ibu yang memiliki Balita. Pengabdian dilakukan di Wilayah Fatuhada, Dom Aleixo Dili, Timor Leste. Solusi yang ditawarkan kepada mitra adalah dengan melakukan edukasi penatalaksanaan *common cold* dengan terapi herbal dan pijat.

## Metode

Pengabdian ini dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama: adalah mencari target edukasi yaitu ibu yang memiliki anak balita dimana kita ketahui bersama anak balita rentan untuk terkena *common cold*. Tahap kedua paparan materi tentang *common cold*, tata laksana *common cold* dengan terapi herbal dan terapi pijat. Kegiatan ini dilaksanakan di Wilayah Fatuhada, Dom Aleixo Dili, Timor Leste. Tahap ketiga: pendampingan tata laksana pengobatan *common cold* dengan terapi herbal dan pijat.

## Hasil dan Pembahasan

### Tahap 1 : Mencari target sasaran yaitu ibu yang memiliki anak balita

Kegiatan tahap 1 adalah mencari target sasaran yaitu ibu yang memiliki Balita, kita ketahui bersama anak Balita rentan untuk terkena *common cold*. berdasarkan data dan hasil penelusuran didapatkan 10 ibu yang memiliki Balita yang bersedia mengikuti kegiatan pengabdian. Ibu-ibu tersebut kurang memahami pengertian dan tata laksana kasus *common cold*. Berikut ini tabel peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian:

Tabel 1 : Peserta pengabdian masyarakat

No	Nama	Umur	Alamat	Jumlah Anak
1	Agustinha Amaral	30 <sup>th</sup>	Fatuhada	3
2	Gertia	31 <sup>th</sup>	Fatuhada	6
3	Maria Lurdes	33 <sup>th</sup>	Fatuhada	4
4	Rita da Costa	25 <sup>th</sup>	Fatuhada	2
5	Norberta Ribeiro	24 <sup>th</sup>	Fatuhada	1
6	Luzia Trindade	27 <sup>th</sup>	Fatuhada	1
7	Maria Soares	20 <sup>th</sup>	Fatuhada	1
8	Berta Freitas	35 <sup>th</sup>	Fatuhada	6
9	Ana Maria Soares	33 <sup>th</sup>	Fatuhada	4
10	Nelita Soares Costa	36 <sup>th</sup>	Fatuhada	7

### Tahap 2 : Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pelatihan

Kegiatan tahap kedua ini adalah kegiatan penyuluhan tentang pengertian dan tatalaksana *common cold* dengan terapi herbal dan pijat *common cold*. Penyuluhan adalah suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan sebuah pesan, dengan menanamkan keyakinan kepada masyarakat sehingga diharapkan akan memahami, mengerti serta mau melakukan sebuah anjuran yang berhubungan dengan kesehatan. Dalam hal ini ibu yang memiliki Balita mau melakukan atau menerapkan pengobatan *common cold* dengan terapi herbal dan terapi pijat.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di rumah ibu Filomena de Carvalho pada hari Sabtu, 04 Desember 2021 mulai pukul 10.00-12.00 Waktu Timor Leste. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara luring dan

daring dengan media *zoom meeting*. Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung lancar, ibu-ibu memperhatikan apa yang disampaikan oleh tim dengan antusias. Kegiatan penyuluhan memungkinkan komunikasi dua arah ada timbal balik antara peserta dan penyuluh sehingga dapat mengurangi kemungkinan adanya kesalahan dalam penafsiran materi yang diberikan (Notoatmodjo, 2010). Media yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu **Booklet Penatalaksanaan Common Cold pada Anak dengan Terapi Herbal dan Pijat Common Cold** yang ditulis oleh Ida Sofiyanti, dkk yang diterbitkan oleh Fakultas Kesehatan tahun 2020. Sebelum kegiatan penyampaian materi, diberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan awal peserta kegiatan pengabdian. Materi yang diberikan pertama kali adalah tentang pengertian, tanda gejala dari *common cold*, materi diberikan oleh ibu Agustinha da c.

Gomes. Materi selanjutnya adalah tentang tata laksana *common cold* dengan terapi herbal, materi ini disampaikan oleh ibu Filomena de Carvalho. Selama ini ibu-ibu menggunakan bahan herbal tersebut sebagai bahan untuk memasak, namun hanya belum mengerti penggunaan bahan-bahan tersebut ternyata dapat membantu untuk mengurangi gejala awal *common cold*.

Materi selanjutnya tentang pijat untuk *common cold*, materi ini disampaikan oleh ibu Ida Sofiyanti melalui media *zoom meeting*. Melalui media *zoom meeting* semua peserta memperhatikan penjelasan dan mempraktekkan secara langsung gerakan-gerakan dalam pijat *common cold*. Berikut susunan acara kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan:

Tabel 2 Susunan acara pengabdian masyarakat

No	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
1	10.00 – 10.10	Pembukaan	Filomena de Carvalho
2	10.10 – 10.20	Pengisian kuesioner pengetahuan tentang <i>common cold</i> sebelum penyuluhan	Tim
3	10.20 – 10.40	Penyampaian materi tentang <i>common cold</i>	Agostinha da c. Gomes
4	10.40 – 11.00	Penyampaian materi penatalaksanaan <i>common cold</i> dengan terapi herbal	Filomena de Carvalho
5	11.00 – 11.30	Penyampaian materi penatalaksanaan <i>common cold</i> dengan terapi pijat	Ida Sofiyanti
6	11.30 – 11.40	Diskusi	Filomena de Carvalho
7	11.40 – 11.50	Pengisian kuesioner pengetahuan tentang <i>common cold</i> setelah penyuluhan	Tim
8	11.50 – 12.00	Penutup	Filomena de Carvalho

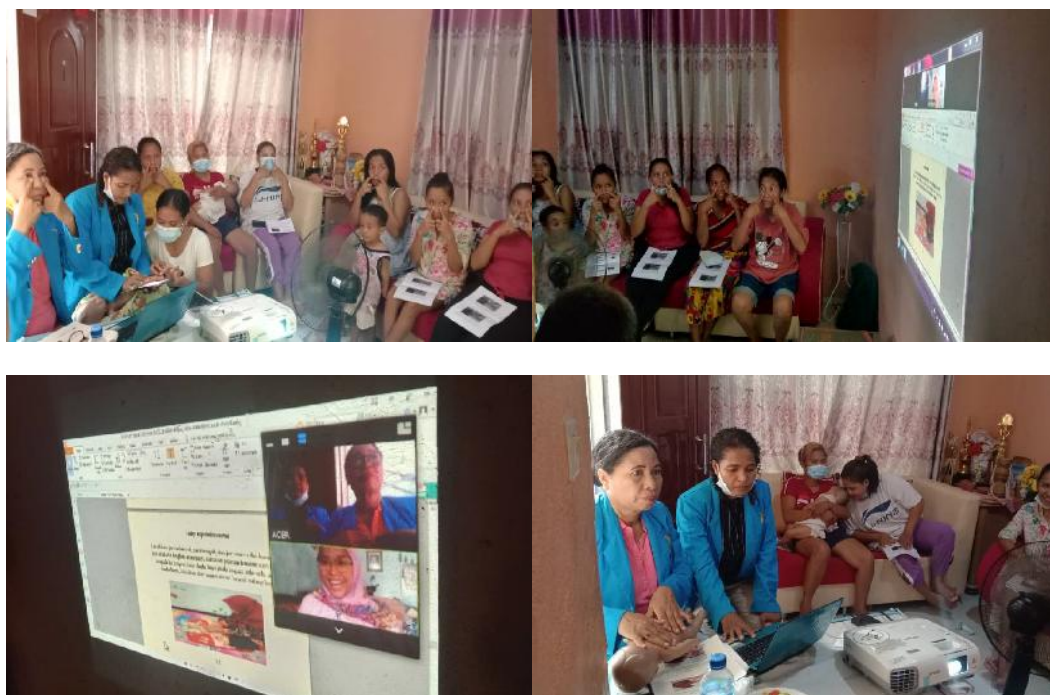
Harapan dari tim pengabdian adalah pengetahuan peserta tentang *common cold* dan bahan herbal untuk pengobatan *common cold* meningkat serta diikuti keterampilan pijat *common cold* juga meningkat. Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan pengabdian. Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti, Sofiyanti,

Salafas (2019) yaitu ada peningkatan pengetahuan remaja tentang Generasi Berencana (GenRe) setelah diberikan pendidikan kesehatan. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian meningkat, sehingga diharapkan ilmu yang dimiliki bisa langsung diterapkan kepada anak jika mengalami *common cold*. Berikut ini adalah tabel hasil pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Tabel 3 Pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan

Pengetahuan tentang penatalaksanaan <i>common cold</i>					
Mean		Min		Max	
Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
51	71	30	60	70	90

Berikut ini beberapa dokumentasi kegiatan selama pengabdian:



Gambar 1 Dokumentasi kegiatan pengabdian

**Tahap ketiga: pendampingan tata laksana pengobatan *common cold* dengan terapi herbal dan pijat**

Beberapa ibu yang memiliki balita di Wilayah Fatuhada, Dom Aleixo, Dili, Timor Leste bersedia melakukan terapi herbal dan terapi pijat *common cold* pada anaknya sendiri. Setiap ibu ingin mencoba terapi herbal dan terapi pijat *common cold* dengan baik dan benar dengan pendampingan oleh ibu Filomena de Carvalho dan ibu Agostinha da c. Gomes.

Masing masing ibu mempraktekan terapi herbal sesuai dengan yang tertera di booklet dan juga mempraktekan terapi pijat *common cold* pada anaknya sendiri. Setelah diberikan obat herbal dan pijat anak tidur lebih lama dan juga batuk pilek berkurang. Hasil pengabdian ini sejalan dengan pengabdian yang juga dilakukan oleh Sofiyanti, dkk (2020) dimana ibu-ibu antusias dalam mengikuti penyuluhan dan penerapan terapi herbal dan pijat *common cold*, informasi yang diberikan bermanfaat dan langsung diterapkan ke anak sehingga mampu mengurangi keluhan pada *common cold*.

**Simpulan dan Saran**

Pelatihan tata laksana *common cold* dengan terapi herbal dan terapi pijat *common cold* berjalan dengan lancar. Ibu yang memiliki anak 1 sampai 5 tahun diharapkan terus menerapkan ketrampilan yang dimiliki sehingga anak menjadi sehat dan tercapai perkembangan dan pertumbuhan anak sesuai dengan tahapan umurnya.

**Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih terutama untuk kepala Desa Fatuhada Dom Aleixo-Dili Timor Leste yang telah memberikan ijin, sehingga proses pengabdian berjalan dengan baik dan lancar. Ucapan terima kasih juga untuk ibu kepala Puskesmas Comoro, dan keluarga yang selalu memberikan kesempatan untuk menyelesaikan pengabdian ini. Ibu Luvy Dian Afriyani selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana yang telah memberikan kesempatan kepada penulis.

**Daftar Pustaka**

Astuti, F.P., Sofiyanti, I., Salafas, E., (2019), Pendidikan kesehatan Tentang (GenRe) di SMK Kesdam IV/ Diponegoro

- Magelang, *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, Vol 2(1), 49-52.
- Depkes R1, (2005), *Pharmaceutical Care untuk penyakit saluran pernafasan*, Departemen Kesehatan RI, Jakarta
- Diane, E. P., Owen, H., (2011), *The common cold and decongestant therapy*, *Pediatrics in Review*, 32:47-55.
- Kemenkes, (2017), *Formularium Ramuan, Obat Tradisional Indonesia*, Menteri Kesehatan Republik,Indonesia, Jakarta
- Notoatmodjo, S, (2010), *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta, Rineka Cipta
- Sofiyanti, I, dkk, (2021), *Booklet penatalaksanaan common cold pada anak dengan terapi herbal dan pijat common cold*, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Semarang
- Sofiyanti, I, Ramadhani, M,A, Astuti, F,P, (2020), Edukasi penatalaksanaan common cold dengan terapi herbal dan terapi pijat. *Prosiding Optimalisasi Mind, Body and Soul di Adaptasi Kebiasaan Baru*, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo: Semarang, 44-50,
- Widyawati, M.N, Suprihatin, K. Sutarmi, (2017), *Healthy mom, baby massage and Spa*, *Indonesian Holistic Care Association (IHCA)*