

Edukasi Penatalaksanaan *Common Cold* dengan Terapi Herbal dan Terapi Pijat

Ida Sofiyanti¹, Melati Aprilliana Ramadhani², Fitria Primi Astuti³

¹Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

²Farmasi, Universitas Ngudi Waluyo, melati_aprilliana@yahoo.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fitriaprimi@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 11-12-2020

Accepted, 14-12-2020

Published, 17-12-2020

Keywords: *common cold, massage therapy, herbal medicine*

Abstract

Common cold disease is more common in Indonesia, which has a tropical climate with high rainfall intensity. One of the symptoms of the common cold is a cough and runny nose which easily affects both children and adults. In children, many complaints of coughs and colds occur at the age of under 6 years. On average, each child experiences 6 to 8 times each year. The cause of coughs and colds is due to rhinovirus, adenovirus, influenza virus, RSV, and coronavirus. Treatment of common cold diseases can be done with therapeutic massage and treatment using herbal plants. Several types of herbal plants have been widely researched and have benefits in overcoming early symptoms of common cold, for example, thyme, liquorice, fennel, saga, red ginger. Regarding the problem of common cold management, the Ngudi Waluyo University community service program team offers an educational program on the management of common colds, especially in the area of RW 2 Karanggeneng, Sumurrejo Village, Gunung Pati District. The purpose of this activity is to increase the knowledge of Posyandu cadres and mothers with babies under five years of age about the management of common colds with massage therapy and herbal medicine. The activity consists of 3 stages and everything goes well and can add insight into the management of common colds.

Abstrak

Penyakit *common cold* lebih sering terjadi di Indonesia yang memiliki iklim tropis dengan intensitas hujan yang tinggi. Salah satu gejala dari *common cold* adalah batuk dan pilek yang mudah menyerang baik pada anak maupun dewasa. Pada anak, keluhan batuk dan pilek banyak terjadi pada usia di bawah 6 tahun. Rata-rata setiap anak mengalami 6 hingga 8 kali setiap tahunnya. Penyebab batuk dan pilek ini dikarenakan *rhinovirus, adenovirus, virus influenza, RSV, dan coronavirus*. Pengobatan penyakit *common cold* dapat dilakukan dengan pijat terapi dan dengan pengobatan menggunakan tanaman herbal. Beberapa jenis tanaman herbal telah banyak diteliti dan memiliki manfaat untuk mengatasi gejala awal pada *common cold*, misalnya seperti, tanaman timi, akar manis, adas, saga, jahe merah. Berkaitan dengan masalah penatalaksanaan *common cold*, tim program pengabdian

kepada masyarakat (PKM) Universitas Ngudi Waluyo menawarkan program edukasi penatalaksanaan *common cold* khususnya di wilayah RW 2 Karanggeneng Kelurahan Sumurrejo Kecamatan Gunung Pati. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan kader Posyandu dan ibu yang memiliki bayi bawah lima tahun tentang penatalaksanaan *common cold* dengan terapi pijat dan pengobatan herbal. Kegiatan terdiri dari 3 tahapan dan semuanya berlangsung lancar dan bisa menambah wawasan tentang penatalaksanaan *common cold*.

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). Secara umum penyebab dari infeksi saluran napas atas adalah berbagai mikroorganisme, namun yang terbanyak akibat infeksi virus dan bakteri. Salah satu penyakit infeksi pada saluran pernafasan adalah *common cold* (Depkes RI, 2005).

Saat ini penyakit *common cold* lebih sering terjadi di Indonesia yang memiliki iklim tropis dengan intensitas hujan yang tinggi. Salah satu gejala dari *common cold* adalah batuk dan pilek yang mudah menyerang baik pada anak maupun dewasa. Pada anak, keluhan batuk dan pilek banyak terjadi pada usia di bawah 6 tahun. Rata-rata setiap anak mengalami 6 hingga 8 kali setiap tahunnya. Penyebab batuk dan pilek ini dikarenakan rhinovirus, adenovirus, virus influenza, RSV, dan coronavirus (Diane and Owen, 2011).

Pengobatan penyakit *common cold* dapat dilakukan pengobatan pijat terapi dan dengan menggunakan tanaman herbal. Beberapa jenis tanaman herbal telah banyak diteliti dan memiliki manfaat untuk mengatasi gejala awal pada *common cold*, misalnya seperti,

tanaman timi, akar manis, adas, saga, jahe merah (Kemenkes, 2017). Berkaitan dengan masalah penatalaksanaan *common cold*, tim program pengabdian kepada masyarakat (PKM) Universitas Ngudi Waluyo menawarkan program edukasi penatalaksanaan *common cold* khususnya di wilayah RW 2 Desa Karanggeneng Sumurrejo Kecamatan Gunung Pati. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan kader Posyandu dan ibu yang memiliki bayi bawah lima tahun tentang penatalaksanaan *common cold* dengan terapi pijat dan pengobatan herbal.

METODE

Pengabdian ini dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu **Tahap Pertama** adalah edukasi tentang penatalaksanaan *common cold* dengan terapi pijat dan pengobatan herbal, **Tahap kedua** adalah pendampingan kader dan orang tua dalam penerapan penatalaksanaan *common cold* dengan terapi pijat dan pengobatan herbal, **Tahap ketiga** adalah evaluasi kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di Karanggeneng RW 02 Kelurahan Sumurrejo Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap 1 : Penyuluhan penatalaksanaan *common cold* dengan terapi pijat dan pengobatan herbal

Kegiatan tahap satu adalah kegiatan penyuluhan penatalaksanaan *common cold* dengan terapi pijat dan pengobatan herbal. Penyuluhan menurut Notoatmodjo (2010) adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan

menyebarkan suatu pesan, menanamkan keyakinan, sehingga diharapkan masyarakat akan sadar, mengerti dan mau serta melakukan anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan dimana dalam hal ini masyarakat mau melakukan tata laksana tentang *common cold* dengan terapi pijat dan pengobatan herbal. Sebelum kegiatan dimulai diberikan kuesioner sebelum penyuluhan untuk mengetahui data responden dan data awal pengetahuan dari kader kesehatan.

Kegiatan dilakukan di rumah salah satu kader kesehatan. Kegiatan di masa adaptasi kebiasaan baru ini tetap memperhatikan protokol kesehatan yaitu memakai masker, dan mencuci tangan

sebelum masuk ke dalam ruangan. Karena keterbatasan tempat kegiatan kurang bisa menerapkan jaga jarak minimal 1 meter.

Pada tahap edukasi, pemberian materi yang pertama diberikan oleh ibu Fitria Primi Astuti, S.Si.T., M. Kes. yaitu tentang pengertian dan tanda gejala dari *common cold*. Materi selanjutnya adalah bagaimana pengobatan/ penatalaksanaan *common cold* dengan terapi herbal yang disampaikan oleh ibu Melati Aprilliana Ramadhani, M. Farm., Apt. Materi terakhir adalah tentang penatalaksanaan *common cold* dengan terapi pijat oleh ibu Ida Sofiyanti, S. Si.T., M. Keb. Berikut ini tabel susunan acara pelaksanaan penyuluhan.

Tabel 1 Susunan acara penyuluhan penatalaksanaan *common cold* dengan terapi pijat dan pengobatan herbal

No	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
1	15.30 – 15.40	Pembukaan	Ibu Ketua PKK RW 02
2	15.41 – 15.50	Pengisian kuesioner sebelum penyuluhan	Mahasiswa
3	15.51 – 16.00	Penyampaian materi tentang <i>Common Cold</i>	Fitria Primi Astuti, S. Si. T., M. Kes.
4	16.01 – 16.15	Penyampaian materi penatalaksanaan <i>common cold</i> dengan pengobatan herbal	Melati Aprilliana Ramadhani, M. Farm., Apt.
5	16.16 – 16.30	Penyampaian materi penatalaksanaan <i>common cold</i> dengan terapi pijat	Ida Sofiyanti, S. Si.T., M. Keb.
6	16.31 – 16.45	Diskusi	Tim pengabdian
7	16.46 – 16.55	Pengisian kuesioner setelah penyuluhan	Mahasiswa
8	16.56 – 17.00	Penutup	Ibu Ketua PKK RW 02

Kader kesehatan memperhatikan semua penjelasan yang diberikan oleh narasumber. Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan lancar, kader kesehatan antusias dengan materi yang disampaikan karena materi yang disampaikan sering dialami oleh anak-anak yaitu *common cold* batuk pilek. Penyuluhan memungkinkan komunikasi dua arah atau timbal balik sehingga dapat mengurangi kemungkinan dari kesalahan dalam penafsiran (Notoatmodjo, 2010).

Penyuluhan yang telah dilakukan diharapkan dapat meningkatkan wawasan dari kader kesehatan. Penyuluhan ini diberikan kepada kader kesehatan karena diharapkan kader kesehatan dapat meneruskan informasi yang telah diberikan kepada ibu yang memiliki anak sebagai upaya penanganan awal dalam penatalaksanaan *common cold* dengan terapi pijat dan pengobatan herbal. Berikut ini tabel karakteristik kader kesehatan yang mengikuti kegiatan penyuluhan.

Tabel 2. Karakteristik kader kesehatan

No	Nama	Umur (Th)	Pendidikan	Pekerjaan	Lama menjadi Kader (Th)
1	Ny. I	60	SMP	IRT	17
2	Ny. A	42	PT	IRT	10
3	Ny. Ik	36	SMA	IRT	9
4	Ny. J	62	PT	IRT	15
5	Ny. S	44	SMA	IRT	1
6	Ny. R	41	SMA	IRT	8
7	Ny. S S	46	SMP	IRT	9
8	Ny. E	37	PT	IRT	6
9	Ny. Sg	40	SMA	IRT	5
10	Ny. D	38	SMA	IRT	6
11	Ny. K	54	SD	IRT	10
12	Ny. S R	50	SMA	IRT	15
13	Ny. A Q	44	SMA	Karyawan	9
14	Ny. Sy	37	SMP	Karyawan	4
15	Ny. H	47	SMP	Karyawan	7
16	Ny. S M	35	SD	IRT	5
17	Ny. RW	33	SMA	IRT	2

Berdasarkan data di atas bisa dilihat bahwa sebagian besar kader berada pada umur reproduktif, berpendidikan SMA, hanya mengurus rumah tangga, dan memiliki pengalaman lebih dari 5 tahun. Dibutuhkan komitmen untuk menjadi kader kesehatan, karena dibutuhkan waktu luang untuk menjalankan tugasnya. Pengalaman dalam menjalankan tugas juga akan memengaruhi kinerja.

Harapan dilakukannya penyuluhan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dari kader kesehatan. Berdasarkan tabel 3 dapat

disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan terhadap kader kesehatan, hal tersebut sejalan dengan penelitian Astuti, Sofiyanti, Salafas (2019) yaitu ada peningkatan pengetahuan remaja tentang Generasi Berencana (GenRe) setelah diberikan pendidikan kesehatan. Pengetahuan kader kesehatan meningkat, sehingga diharapkan ilmu yang dimiliki bisa ditularkan ke orangtua yang memiliki anak lainnya. Berikut ini adalah tabel hasil pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Tabel 3 Pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan

Pengetahuan tentang penatalaksanaan common cold					
Rata-rata Nilai		Min		Mak	
Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
67,5	89,7	50	80	80	100

Berikut ini adalah dokumentasi kegiatan saat dilakukan kegiatan penyuluhan :



Gambar 1 Kegiatan Penyuluhan

Tahap 2 Pendampingan penatalaksanaan common cold dengan terapi pijat dan pengobatan herbal

Kegiatan tahap kedua adalah proses pendampingan terhadap kader kesehatan dalam melaksanakan pijat bayi dan dalam mengolah obat herbal. Pijat bayi ini membutuhkan keterampilan dalam melakukannya dan pengolahan obat herbal pun juga memerlukan pemahaman yang seksama karena obat herbal diberikan kepada

anak-anak. Tim pengabdian melakukan pendampingan kader dengan melakukan kunjungan rumah dan meminta kader untuk mempraktekannya. Hasil dari pendampingan yaitu kader bisa melakukannya dengan baik, karena tim memberikan pedoman pelaksanaan yaitu berupa booklet. Nantinya kader kesehatan tersebut akan mendemonstrasikannya ke ibu yang memiliki anak Balita. Berikut adalah dokumentasi pendampingan.



Gambar 2 Pendampingan kader kesehatan

Tahap 3 : evaluasi penerapan penatalaksanaan common cold dengan terapi pijat dan pengobatan herbal

Tahap ini adalah melakukan evaluasi kepada ibu yang memiliki anak balita yang telah menerapkan penatalaksanaan *common cold* dengan terapi pijat dan pengobatan herbal.

Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan kuesioner dengan pernyataan terbuka melalui google formulir, ibu yang mengisi sebanyak 10 orang, adapun rangkuman dari isi kuesioner tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 4 Rangkuman evaluasi

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah informasi yang diberikan bermanfaat ?	Informasi yang diberikan oleh tim pengabdian dari Universitas Ngudi

No	Pertanyaan	Jawaban
		Waluyo sangat bermanfaat.
2	Apakah materi tentang penatalaksanaan <i>common cold</i> dengan terapi pijat bermanfaat dan anda terapkan dalam pengobatan anak Anda ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sangat bermanfaat, 2. Diterapkan langsung ke anak, 3. Anak yang biasanya menangis saat dipijat, saat dipijat ibu lebih nyaman, 4. Anak saya bisa sembuh tanpa ke dokter.
3	Apakah materi tentang penatalaksanaan <i>common cold</i> dengan pengobatan herbal bermanfaat dan anda terapkan dalam pengobatan anak Anda ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sangat bermanfaat, 2. Diterapkan langsung ke anak, karena takaran yang ada di booklet jelas, 3. Anak saya bisa sembuh tanpa ke dokter.



Gambar 3 Praktek pijat oleh orangtua Balita

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari kegiatan ini adalah kegiatan yang dilakukan berjalan dengan baik, dan berdasarkan hasil evaluasi masyarakat mendapatkan manfaat dari kegiatan pengabdian yang sudah dilakukan. Saran yang bisa diberikan yaitu informasi yang diberikan kepada kader kesehatan bisa disebarluaskan ke ibu yang lain, sebagai upaya penatalaksanaan *common cold*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terkait atau telah berpartisipasi sehingga kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dapat terlaksana, yaitu : Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Ketua LPPM Universitas Ngudi Waluyo, Ketua Tim Penggerak PKK Karanggeneng RW 02 Kelurahan Sumurrejo Kecamatan Gunung Pati, Dekan Fakultas Kesehatan Universitas

Ngudi Waluyo, Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana yang banyak membantu proses persiapan dan pelaksanaan sehingga kegiatan pengabdian menjadi lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, F.P., Sofiyanti, I., Salafas, E., 2019. Pendidikan Kesehatan Tentang Generasi Berencana (GenRe) di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*. Vol 2(1). 49-52.
- Depkes RI, 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
- Widyawati, M.N. Suprihatin, K. Sutarmi. 2017. Healthy mom, baby massage and Spa. Indonesian Holistic Care Association (IHCA).