

Pengaruh Pijat *Common cold* Untuk Mengurangi Gejala Batuk Pilek Pada Balita Di Klinik Ramdani Husada

The Effect Of Common cold Massage To Reduce Cough Symptoms In Toddlers At Ramdani Husada Clinic

Febri Rosanti^{1*}, Rosyidah Alfitri²

^{1,2} ITSK RS dr. Soepraoen
Jl. S. Supriadi No.22, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur 65147
Email : febrirosa328@gmail.com

Abstrak

Batuk pilek merupakan gangguan saluran pernapasan atas yang sering terjadi pada bayi dan balita. Kondisi ini disebabkan oleh infeksi virus, dengan rhinovirus sebagai agen etiologi yang paling dominan. Penanganan terhadap batuk pilek dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama yaitu farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis melibatkan pemberian antipiretik seperti *paracetamol*, serta ekspektoran seperti *glyceryl guaicolate*. Di sisi lain, pendekatan nonfarmakologis sebagai bentuk terapi komplementer. Salah satu metode yang digunakan adalah pijat *common cold*, yang diklaim dapat memberikan efek relaksasi dan membantu meredakan gejala pernapasan melalui stimulasi pada titik-titik tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi pijat *common cold* terhadap perubahan intensitas gejala batuk pilek pada balita. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan quasi-experimental. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, dengan jumlah responden sebanyak 22 balita. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* untuk menguji perbedaan skor gejala sebelum dan sesudah intervensi. Data *pre-test* menunjukkan bahwa sebanyak 50% dari responden berada dalam kategori gejala batuk pilek berat. Setelah dilakukan intervensi berupa terapi pijat *common cold*, hasil *post-test* memperlihatkan bahwa 68,2% balita mengalami penurunan gejala ke kategori ringan. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi pijat *common cold* dengan penurunan gejala batuk dan pilek.

Kata kunci : pijat *common cold*, batuk pilek, balita

Abstract

Common cold is an upper respiratory tract disorder that often occurs in infants and toddlers. This condition is caused by a viral infection, with rhinovirus the most dominant etiologic agent. Treatment for common cold can be done through two main approaches, namely pharmacological and non-pharmacological. Pharmacological therapy involves of antipyretics such as paracetamol, and expectorans such as glyceryl guaicolate. On the other hand, non-pharmacological approach is a form of complementary therapy. One method used is common cold massage, which is claimed to provides a relaxing effect and help relieve respiratory symptoms through simulation at certain points. This study aims to determine the effect of common cold and cold symptoms in toddlers. This study uses a quantitative design with a quasi experimental. The sampling technique was carried out by purposive sampling. The sampling by purposive sampling, with a total of 22 toddlers as respondents. Data analysis was performed univariately and bivariately, using the Wilcoxon test to test the difference in symptom scores before and after the intervention. Pre-test data showed that 50% of respondents were in the severe cough and common cold category. After the intervention, the post-test results showed that 68,2% of toddlers decrease in to the mild category. The Wilcoxon test results showed a significance value of $p = 0,000$ ($p = <0,005$), which indicated that there was a significant effect between common cold massage therapy and a decrease in cough and cold symptoms.

Keywords : common cold massage, cold cough, toddlers

* Corresponding author: Febri Rosanti, ITSK RS dr. Soepraoen, Indonesia

E-mail : febrirosa328@gmail.com

Doi : 10.35451/31xbcc52

Received : Juny 04, 2025, Accepted: August 26, 2025 , Published: October 31, 2025

Copyright (c) 2025 Febri Rosanti. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA) merupakan salah satu penyakit menular yang menjadi beban kesehatan utama, terutama di negara-negara berkembang. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, ISPA menyumbang sekitar 4,25 juta kematian setiap tahunnya secara global. Penyakit ini tidak hanya berdampak pada populasi umum, tetapi juga memiliki prevalensi yang tinggi pada kelompok usia rentan, khususnya anak usia bawah lima tahun (balita). WHO mencatat bahwa pada tahun yang sama, terdapat 1.988 kasus ISPA pada anak usia 1 tahun sampai dengan usia 5 tahun, dengan prevalensi mencapai 42,91% [1].

Situasi di Indonesia menunjukkan kondisi yang serupa. Menurut data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020, prevalensi ISPA pada balita masih tergolong tinggi. Sepuluh provinsi dengan prevalensi tertinggi antara lain: Sulawesi Tengah (35,8%), Nusa Tenggara Barat (34,6%), Papua Barat (44,3%), Jawa Tengah (39,8%), Banten (45,7%), Lampung (37,2%), Jawa Barat (28,1%), Bali (31,2%), dan DKI Jakarta (46,0%), Jawa Timur (42,9%) sementara itu Kalimantan Selatan mempunyai prevalensi sebesar 26,1% [2].

Studi pendahuluan yang dilakukan di Kabupaten Malang juga menunjukkan tren peningkatan kasus ISPA pada balita usia 1–4 tahun. Berdasarkan data yang dihimpun dari Dinas Kesehatan Kabupaten Malang, jumlah kasus ISPA meningkat dari 3.673 kasus pada tahun 2020 menjadi 3.992 kasus pada tahun 2021. Angka ini kembali mengalami kenaikan pada tahun 2022 menjadi 4.598 kasus, sebelum akhirnya mengalami penurunan pada tahun 2023 menjadi 4.140 kasus. Meskipun terjadi penurunan pada tahun terakhir, jumlah kasus tetap berada pada angka yang tinggi dan menunjukkan bahwa permasalahan ISPA masih tergolong sebagai permasalahan kesehatan masyarakat yang signifikan dan memerlukan penanganan serius serta keterlibatan aktif dari berbagai sektor terkait [3].

Batuk merupakan salah satu gejala klinis yang paling sering ditemukan di layanan kesehatan primer di berbagai negara. Pada populasi anak, batuk kronis menjadi salah satu alasan utama rujukan ke dokter spesialis anak atau spesialis pulmonologi. Berdasarkan data, anak-anak rata-rata mengalami batuk sebanyak sebelas kali dalam sehari, menjadikannya sebagai keluhan yang cukup signifikan dalam praktik klinis sehari-hari. ISPA atau yang biasa disebut dengan Infeksi Saluran Pernapasan Atas adalah salah satu dari penyebab utama terjadinya batuk pada anak-anak. Kondisi ini menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi dan menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan anak, mengingat dampaknya terhadap kualitas hidup serta potensi komplikasi jika tidak ditangani secara tepat. dan tingkat keparahan yang meningkat selama musim dingin. Kondisi batuk yang terjadi secara berulang atau berkepanjangan dapat menimbulkan kekhawatiran yang mendalam bagi orang tua, serta berdampak negatif terhadap kualitas hidup anak, seperti penurunan aktivitas fisik, gangguan tidur, perubahan suasana hati, hingga absensi [4].

Secara umum, kondisi ini dipicu oleh beberapa faktor, antara lain iritasi pada saluran pernapasan, respons alergi, penurunan fungsi sistem imun, serta paparan lingkungan yang kurang mendukung kesehatan. Gejala awal yang biasanya timbul pada anak saat mengalami batuk dan pilek ditandai dengan rasa tidak nyaman pada area hidung atau tenggorokan. Kondisi ini kemudian berkembang menjadi bersin, keluarnya cairan dari hidung (*rhinorrhea*), serta keluhan nyeri ringan. Pada beberapa kasus, gejala tersebut dapat disertai dengan demam ringan. Di fase awal, sekret hidung umumnya bersifat encer dan berwarna jernih. Namun, seiring dengan perkembangan penyakit, lendir tersebut akan menjadi lebih kental serta mengalami perubahan warna menjadi kekuningan hingga kehijauan [5].

Selain pengobatan farmakologis, upaya penanganan Infeksi Saluran Pernapasan Atas atau (ISPA) pada anak dapat dilakukan melalui berbagai intervensi medis dan preventif yang disesuaikan dengan tingkat keparahan gejala serta kondisi kesehatan individu. melalui pendekatan nonfarmakologis yang bersifat komplementer. Salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang mulai banyak diterapkan di komunitas adalah *pijat common cold*. Terapi ini bertujuan memberikan efek relaksasi, serta berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres yang umumnya menyertai gangguan saluran pernapasan pada anak [6].

Menurut Putri (2024), *Pijat common cold* merupakan teknik stimulasi manual yang dilakukan melalui rangkaian gerakan terstruktur pada bagian tubuh tertentu. Gerakan pijat ini secara fisiologis mampu melemaskan otot-otot pernapasan dan memperbaiki sirkulasi darah, sehingga membantu tubuh dalam proses pemulihan gejala ISPA, seperti batuk dan pilek. Mekanisme kerja terapi ini mencakup peningkatan aktivitas sistem parasimpatis, yang berkontribusi pada relaksasi tubuh dan perbaikan fungsi pernapasan. Pijat *common cold* dinilai sebagai metode terapi yang aman dan efektif, khususnya bagi kelompok usia bayi dan anak-anak. Teknik ini tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga memiliki nilai preventif karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh anak secara alami. Oleh karena itu, implementasi *pijat common cold* sebagai intervensi nonfarmakologis dapat menjadi pilihan alternatif yang aplikatif dan minim risiko dalam upaya pengelolaan ISPA pada anak di layanan kesehatan primer maupun di lingkungan keluarga [7].

Penelitian sebelumnya oleh Ni Made Ariska dan kolega (2024) membuktikan bahwa terapi pijat *common cold* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan gejala serta percepatan penyembuhan batuk dan pilek pada balita, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ [8]. Dalam studi tersebut, teknik pijat dilakukan tanpa menggunakan minyak, karena sentuhan langsung dinilai lebih efektif dalam merangsang dan menyeimbangkan hormon tubuh, seperti kortisol dan oksitosin, yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan memperkuat ikatan emosional antara anak dan pengasuh [9]. Merujuk pada temuan yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti bermaksud untuk melaksanakan penelitian lanjutan guna memperdalam pemahaman terhadap permasalahan yang ada. Penelitian ini dirancang dengan judul "*Pengaruh Pijat Common cold terhadap Penurunan Gejala Batuk Pilek pada Balita di Klinik Ramdani Husada.*".

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* atau desain eksperimen semu. Desain ini memiliki karakteristik yang menyerupai eksperimen murni, namun tidak sepenuhnya memenuhi kriteria eksperimen sejati karena tidak dilakukannya proses randomisasi terhadap subjek penelitian (Sugiyono, 2019). Meskipun demikian, pendekatan ini tetap memungkinkan peneliti untuk menguji hubungan sebab-akibat melalui intervensi yang dirancang secara sistematis [10].

Penelitian ini melibatkan total 22 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sebagai metode pemilihan sampel, yaitu suatu teknik pengambilan sampel secara non-probabilistik yang didasarkan pada pertimbangan atau kriteria khusus yang telah ditentukan sebelumnya sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan untuk memastikan bahwa subjek yang terlibat dalam penelitian memiliki karakteristik yang relevan dan sesuai dengan tujuan serta fokus kajian, sehingga data yang diperoleh lebih representatif terhadap fenomena yang diteliti [11].

Untuk menganalisis data, digunakan uji *Wilcoxon (Wilcoxon Signed-Rank Test)* atau dikenal juga sebagai *Wilcoxon Matched Pairs Test*, yang bertujuan untuk menganalisis perbedaan antara dua data berpasangan atau berkorelasi yang tidak berdistribusi normal. Interpretasi hasil uji *Wilcoxon* didasarkan pada nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed), di mana jika nilai tersebut $<0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa perbedaan rata-rata yang diamati bersifat signifikan secara statistik. Sebaliknya, apabila nilai Asymp.Sig.2-tailed $>0,005$ maka perbedaan rata-rata antara kelompok tidak signifikan secara statistik [12].

Untuk tempat penelitian dilakukan di wilayah Klinik Ramdani Husada. Responden pada penelitian ini adalah pasien yang sedang sakit batuk pilek. Penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti mengisi lembar observasi batuk pilek *pre-test* yang dilakukan sebelum intervensi pemijatan diberikan. Sedangkan, *post-test* dilakukan setelah pelaksanaan pemijatan. Perbandingan antara kedua hasil ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pemijatan terhadap variabel yang diteliti pada selama 3 hari pagi dan sore, pemijatan dilakukan selama 15 menit sesuai dengan SOP pijat *common cold* dengan cara peneliti mendatangi langsung rumah responden.

Metode pengumpulan data melalui tiga tahapan prosedur, yaitu 1. Pada tahap ini, peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada pihak Klinik Ramdani Husada dengan menyampaikan penjelasan mengenai penelitian yang

akan dilaksanakan. Setelah mendapatkan persetujuan, pihak klinik memberikan izin pelaksanaan penelitian serta informasi terkait data balita yang mengalami ISPA. 2. Tahap ini mencakup kegiatan pendataan terhadap balita yang datang ke klinik, khususnya saat pengambilan obat di Instalasi Farmasi. Peneliti kepada orang tua balita dan menyerahkan lembar persetujuan sebagai syarat partisipasi apabila anak memenuhi kriteria inklusi. Setelah memperoleh persetujuan, peneliti melakukan pengisian data awal (*pre-test*) menggunakan lembar observasi gejala batuk dan pilek. Selanjutnya, peneliti menjadwalkan pelaksanaan terapi pijat *common cold* dengan menghubungi responden melalui nomor telepon yang telah diberikan. Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan frekuensi dua kali per hari, yaitu pada pagi dan sore hari, selama tiga hari. Setiap sesi terapi dilakukan dengan durasi waktu kurang lebih 15 menit. Intervensi pijat dilakukan secara konsisten sesuai prosedur standar untuk memastikan efektivitas dan keseragaman perlakuan pada seluruh responden. Setelah intervensi berlangsung selama tiga hari, peneliti melakukan evaluasi kondisi balita melalui wawancara kepada ibu responden dan mengisi data akhir (*post-test*) pada lembar observasi. 3. Tahap selanjutnya adalah peneliti mengumpulkan seluruh data-data yang telah tercatat pada lembar observasi, kemudian melakukan proses pengolahan dan analisis data menggunakan bantuan SPSS sebagai perangkat lunak statistik [13].

Pengolahan data-data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis, yaitu: 1. *Editing* merupakan langkah awal untuk memeriksa kembali kebenaran dan kelengkapan data. Proses ini dapat dilakukan secara langsung saat pengumpulan data berlangsung maupun setelah seluruh data terkumpul, dengan tujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh bebas dari kesalahan dan layak untuk dianalisis lebih lanjut. 2. *Coding* adalah proses pemberian kode numerik pada data yang memiliki kategori tertentu. Tahapan ini bertujuan untuk memudahkan proses input dan analisis data. Pemberian kode harus konsisten dan sesuai dengan kategori data yang telah ditentukan sebelumnya. 3. *Entry Data* merupakan tahap memasukkan data yang telah dikodekan ke dalam data komputer. Setelah itu, data diolah untuk menyusun distribusi frekuensi sederhana maupun tabel kontingensi guna memudahkan interpretasi hasil dan analisis statistik lebih lanjut [13].

3. HASIL

Analisis Univariat

Berdasarkan dari hasil kegiatan penelitian yang dilakukan peneliti selama bulan Mei sampai Bulan Juni di Wilayah Klinik Ramdani Husada dengan total 22 responden adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre-test* Pijat *Common cold*

No	Kategori	F	%
1	Ringan	4	18,2
2	Sedang	7	31,8
3	Berat	11	50
Total		22	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada saat tahap *pre-test*, mayoritas atau sebagian besar responden berada dalam kategori gejala batuk pilek berat. Tercatat sebanyak 11 dari 22 responden (50%) mengalami gejala dengan tingkat keparahan tinggi, menjadikan kategori ini sebagai frekuensi terbanyak dibandingkan kategori lainnya

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post-test* Pijat *Common cold*

No	Kategori	F	%
1	Ringan	15	68,2
2	Sedang	6	27,3
3	Berat	1	4,5
Total		22	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil *post-test* menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami penurunan nilai pada variabel yang diteliti yaitu gejala batuk dan pilek hingga masuk ke dalam kategori ringan. Sebanyak 15 dari 22 responden (68,2%) tercatat berada dalam kategori gejala ringan, menjadikannya sebagai frekuensi terbanyak setelah dilakukan intervensi terapi pijat *common cold*.

Analisis Bivariat

Uji *Wilcoxon* adalah uji statistic non-parametric yang digunakan untuk menganalisis dua sampel berpasangan atau berkorelasi. Uji ini diterapkan ketika data tidak memenuhi asumsi normalitas yang disyaratkan pada uji *t* berpasangan. Oleh karena itu, Uji *Wilcoxon* menjadi alternatif yang tepat untuk mengukur perbedaan median antara dua pengukuran yang dilakukan pada subjek yang sama sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi.

Tabel 3. Uji *Wilcoxon*

<i>Wilcoxon</i>	N	Mean Rank
<i>Negative ranks</i>	22	11,50
<i>Positive ranks</i>	0	0
<i>Ties</i>	0	
Asymp Sig. (2-tailed)	22	.000

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan bahwa nilai *negative ranks* memiliki frekuensi yang lebih tinggi dibandingkan *positive ranks* sebesar 22 dengan *mean rank* 11,50, yang mengindikasikan bahwa seluruh responden mengalami penurunan gejala batuk pilek setelah diberikan intervensi berupa pijat *common cold*. Sementara itu, nilai *positive ranks* adalah 0, yang berarti tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan gejala antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Adapun nilai *ties* (nilai yang tidak mengalami perubahan) juga sebesar 0, yang menunjukkan bahwa seluruh balita mengalami perubahan kondisi setelah dilakukan intervensi. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000, lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternative (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Maka dari itu, terdapat perbedaan yang signifikan antara gejala batuk pilek sebelum dan sesudah dilakukan terapi pijat *common cold*, yang mengarah pada kesimpulan bahwa intervensi tersebut berpengaruh dalam mengurangi gejala batuk pilek pada balita.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan yang diperoleh melalui proses penelitian oleh peneliti diperoleh temuan, bahwa pada saat *pre-test* terdapat separuh responden yang mengalami gejala batuk pilek dengan kategori gejala berat. Sedangkan, pada hasil *post-test* ditemukan bahwa frekuensi terbanyak balita yang mengalami gejala batuk pilek dalam kategori ringan, yaitu 68,2% yang menunjukkan adanya penurunan tingkat keparahan gejala setelah dilakukan intervensi pijat *common cold* di wilayah Klinik Ramdani Husada. Hal ini terjadi pengurangan dari kategori berat yang terbanyak menjadi kategori ringan dengan frekuensi terbanyak yang dimana hal tersebut terjadi perubahan dan perbedaan. Hal ini sesuai dengan pengertian *common cold massage* yang merupakan Salah satu bentuk pengobatan nonfarmakologis dalam bentuk terapi komplementer yang efektif dalam membantu meredakan gejala batuk dan pilek adalah melalui mekanisme fisiologis tubuh, seperti terapi pijat *common cold*, yang bekerja dengan merangsang sistem pernapasan dan meningkatkan respons imun secara alami. Tujuan *common cold massage* yaitu bekerja dengan cara meningkatkan sirkulasi aliran darah dan melemaskan otot-otot tubuh sehingga membantu meredakan gejala saluran pernapasan. Terapi ini dipandang sebagai suatu pendekatan yang relative aman serta menunjukkan tingkat efektivitas yang tinggi untuk diterapkan pada bayi baru lahir maupun anak-anak yang mengalami gejala batuk dan pilek. Intervensi ini memberikan efek terapeutik melalui stimulasi fisik yang mendukung relaksasi otot pernapasan serta meningkatkan sirkulasi darah, sehingga mampu mempercepat proses pemulihan secara alami tanpa efek samping yang merugikan [7].

Dengan melakukan langkah-langkah *common cold massage* yaitu yang Terapi pijat *common cold* terdiri dari serangkaian gerakan spesifik yang dilakukan secara sistematis, meliputi: *toby top-intercosta*, *back circles*, *big love*, *cheek rain drop*, *cheek rain drop*, *toby top-intercosta*, *sweeping neck to feet*, *chest rain drop*, *massage sinus line*, *back rain drop*, *circle over the scapula*, *back and forth*, *pitching*, *butterfly*, dan *relaxation*. Masing-masing gerakan dilaksanakan sebanyak enam kali, dengan tujuan untuk merangsang sistem pernapasan, memperlancar sirkulasi darah, serta memberikan efek relaksasi yang mendukung proses pemulihan gejala batuk dan pilek. [14].

Terapi pijat *common cold* memiliki manfaat sebagai bentuk terapi relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi rasa gelisah dan tekanan pada saluran pernapasan. Terapi ini bekerja dengan cara meningkatkan sirkulasi darah, serta

merilekskan otot-otot pernapasan yang pada akhirnya dapat menurunkan kadar hormon adrenalin serta dapat berkontribusi dalam meningkatkan system imun atau daya tahan tubuh pada tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Nurjanah dan Pratiwi (2020) menunjukkan bahwa terapi pijat *common cold* sangat efektif dalam membantu meredakan gejala batuk dan pilek pada bayi maupun anak-anak [14].

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Elisa et al. (2023), pelaksanaan gerakan pijat dengan tekanan lembut pada area tubuh tertentu, seperti punggung, tungkai, atau lengan, mampu menghasilkan stimulasi yang diterima oleh reseptor sensorik di permukaan kulit. Reseptor-reseptor tersebut kemudian mengirimkan impuls sensorik ke sistem saraf pusat, yang selanjutnya mengaktifasi sistem saraf otonom. Aktivasi ini secara spesifik melibatkan cabang parasimpatik, yang berperan dalam menurunkan aktivitas fisiologis tubuh dan mendukung kondisi relaksasi. Aktivasi parasimpatik tersebut akan memicu serangkaian respons fisiologis tubuh yang berperan dalam menciptakan efek relaksasi, menurunkan ketegangan otot, memperlambat denyut jantung, serta mendukung proses pemulihan secara alami [15].

Penelitian ini diperkuat oleh temuan Ramadhana et al. (2024) yang menyatakan bahwa pijatan lembut pada area dada atau punggung dapat membantu meredakan gejala batuk dan pilek. Mekanisme kerja pijatan ini meliputi pelonggaran saluran pernapasan, memperlancar drainase lendir, serta mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan pasien. Selain itu, pijatan juga berpotensi menstimulasi sistem kekebalan tubuh sehingga membantu proses tubuh dalam melawan infeksi. Meskipun beberapa penelitian dalam bidang terapi komplementer merekomendasikan pijatan sebagai intervensi tambahan untuk mengatasi gejala pilek ringan, namun pengobatan medis konvensional tetap menjadi prioritas utama dalam penanganannya [16].

Hal ini sejalan dengan penelitian Ni Made Ariska,dkk (2024), penelitian ini mengenai pengaruh terapi pijat terhadap kondisi *common cold* pada balita telah dilaksanakan di Puskesmas Satu Negara, dengan melibatkan sebanyak 36 responden balita. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi tingkat efektivitas terapi pijat dalam meredakan gejala serta mempercepat proses penyembuhan batuk pilek. Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000. Nilai tersebut berada di bawah tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi pijat terhadap penurunan gejala dan durasi penyembuhan *common cold* pada balita. setelah intervensi diberikan. Meskipun demikian, terdapat 6 responden yang tidak menunjukkan perubahan gejala secara klinis [8].

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan yang dilaporkan oleh Riyanti dan Haque (2023) dalam penelitian yang berjudul "*Efektivitas Pijat Common Cold dalam Meredakan Batuk dan Pilek pada Bayi dan Balita di Klinik Rahma Medika*". Dengan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai *p* sebesar 0,003, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik. Serta berdasarkan hasil analisis bivariat, pijat *common cold* ini terbukti berpengaruh terhadap durasi penyembuhan batuk dan pilek pada bayi dan balita. Meskipun umumnya batuk dan pilek dapat sembuh secara alami, orang tua tetap perlu waspada karena kondisi ini, jika terjadi secara berulang dan tidak ditangani secara tepat, dapat berdampak pada penurunan status kesehatan anak [17].

Hasil temuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Amalia,dkk (2024), yang mengemukakan bahwa intervensi pijat *common cold* memberikan dampak positif terhadap penurunan gejala batuk dan pilek pada anak. Penelitian tersebut menegaskan bahwa rangsangan sentuhan melalui teknik pijat dapat mengaktifasi sistem saraf parasimpatik, meningkatkan sirkulasi darah, serta menghasilkan efek relaksasi yang mendukung proses pemulihan sistem pernapasan atas. Dalam penelitian tersebut, diketahui bahwa sebelum mendapatkan perlakuan pijat, sebagian besar responden mengalami durasi penyembuhan batuk dalam kategori normal (73,3%). Namun setelah diberikan intervensi berupa pijat, mayoritas responden menunjukkan percepatan dalam proses penyembuhan, dengan sebanyak 70% responden mengalami penyembuhan yang lebih cepat [18].

Temuan ini memperkuat bahwa pendekatan nonfarmakologis berupa pijat terapeutik dapat menjadi alternatif yang efektif dan aman dalam menangani gangguan saluran pernapasan atas pada anak usia dini. Peneliti mengharapkan agar hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti sebagai referensi ilmiah bagi penelitian-penelitian berikutnya yang berkaitan dan dasar pertimbangan bagi penelitian selanjutnya yang ingin

mengeksplorasi efektivitas intervensi serupa, serta mendorong penerapan terapi komplementer dalam pelayanan kesehatan anak. Temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan dalam merumuskan strategi upaya untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan anak, khususnya melalui program pijat bayi, serta dalam memberikan asuhan yang tepat dalam penanganan gejala batuk dan pilek di masyarakat..

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terapi pijat *common cold* memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi gejala batuk dan pilek pada balita. Dengan demikian, pijat terapeutik dapat dianggap sebagai intervensi yang aman dan efektif untuk diterapkan pada bayi dan balita yang mengalami gejala gangguan saluran pernapasan atas, khususnya batuk dan pilek.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta kontribusi dalam proses penyusunan, pelaksanaan dan penyelesaian penelitian ini. Secara khusus, penulis menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada Klinik Ramdani Husada, seluruh petugas kesehatan yang terlibat, serta para responden yang telah bersedia untuk meluangkan waktunya dalam berpartisipasi dalam penelitian ini. Penyelesaian penelitian ini tidak terlepas dari dukungan, kerja sama, dan kontribusi yang diberikan oleh berbagai pihak terkait, yang peran serta bantuannya sangat berarti dalam kelancaran seluruh proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO (2020) 'Angka Mortalitas ISPA'
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2020 Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. P. 131 dan 157.
- [3] Ridhotillah, B. H (2024). Hubungan Status Imunisasi *Pneumococcal Conjugate Vaccine* (PCV) dan Pentabio dengan Kejadian Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) Pada Balita Usia 18-24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji. *Skripsi*
- [4] Alsubaie, H., Al-Shamrani, A., Alharbi, A. S., & Alhaider, S. (2022). *Clinical practice guidelines: Approach to cough in children: The official statement endorsed by the Saudi Pediatric Pulmonology Association (SPPA). International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2(1), 38–43. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2015.03.001>
- [5] Baidah. (2024). Pendidikan Kesehatan Batuk, Pilek Dan Pijat *Common cold* Dalam Upaya Mengatasi Ketidakefektifan Bersihan Jalan Napas Pada Balita. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat,2(2). <https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/267>
- [6] Asrawaty, A. (2020). *Massage therapy for infants and toddlers with acute respiratory infections: A literature review*. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- [7] Putri, A. R. (2024). Pengaruh Common Cold Massage Terhadap Gejala *Common Cold* Pada Anak Pra Sekolah Di Kelurahan Cipadak Jakarta Selatan. Mahesa: *Malahayati Health Student Journal*, 4(4).
- [8] Pratiwi, N. M. A. D. (2024). Pengaruh Pijat *Common cold* Terhadap Gejala dan Lama Sembuh Batuk Pilek Pada Balita. SAGO Gizi Dan Kesehatan, 5(2). <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes/article/view/1440>
- [9] Yushida, Y., & Zahara, E. (2021). Efektifitas pijat oksitosin dengan penyuluhan teknik menyusui menggunakan leaflet terhadap produksi ASI pada ibu post partum primipara. Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan, 2(2), 136 141. <https://doi.org/10.30867/gikes.v2i2.661>

- [10] Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [11] Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- [12] Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- [13] Hidayat, A. A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan* (A. Suslia & T. Utami, eds.). Penerbit Salemba Medika.
- [14] Nurjanah, S., Pratiwi, E. N., Ernawati, E., & Wijayanti, W. (2020). Upaya Peningkatan Keterampilan Kader Dengan Common Cold Massage Therapy Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 2(1), 75–81. <https://doi.org/10.22437/jss m.v2i1.11165>
- [15] Elisa, P. M. B., Karangploso, F. N., & Malang, K. (2023). Pengaruh *Pediatric Massage Therapy* dengan *Commond Cold* pada Bayi Usia 6-. 3, 3542–3556.
- [16] Ramadhana, I. N., Arrachim, S., & Listiyaningsih, M. D. (2024). Pijat *Common Cold* untuk Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi Balita di Klinik Ibnu Sina Balikpapan. 3(1), 277–284.
- [17] Riyanti, W., & Haque, B. R. (2023). The Effectiveness of Common Cold Massage in Healing Coughs and Colds in Baby and Toddlers in Rahma Medika Clinic.
- [18] Amalia, H. R., Jeniawati, S., Khasanah, U., & Sukei. (2024). Efektivitas Pijat Batuk Pilek dengan Lama Penyembuhan ISPA pada Balita. *Gema Bidan Indonesia*, 13(2).