

DOI : <https://doi.org/10.37776/zkeb.v16i1.2071>

PENGARUH PIJAT COMMON COLD TERHADAP GEJALA COMMON COLD PADA BALITA DI PUSKESMAS KAMPUNG BUGIS

¹Dwi Retna Ningrum²Mariyana, ³Astri Yunifitri

¹102723018@univbatam.ac.id,² mariyana@univbatam.ac.id , ³astriyunifitri@univbatam.ac.id

¹²³Program Studi Kebidanan, Universitas Batam

uploaded:17/12/2025

revised:18/12/2025

accepted:18/12/2025

published: 19/12/2025

ABSTRACT

The common cold is one of the most frequent upper respiratory tract infections among toddlers, characterized by symptoms such as cough, runny nose, fever, and irritability, which may interfere with comfort and reduce quality of life. Non-pharmacological management, such as massage therapy, is believed to reduce symptoms by improving circulation, relaxation, and immune stimulation. However, the effectiveness of massage in alleviating common cold symptoms in toddlers still requires further evidence. This study aimed to determine the effect of massage on reducing common cold symptoms among toddlers in the working area of Kampung Bugis Public Health Center in 2025. This research employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. A total of 30 toddlers who met the inclusion criteria were selected and divided into intervention and control groups. Data collection used an observation sheet assessing common cold symptoms including cough frequency, runny nose, fever, and sleep disturbances. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test for within-group comparison and the Mann-Whitney test for between-group differences. The results showed a significant reduction in symptoms in the intervention group before and after massage, with a p-value of 0.000 (<0.05). No significant change was found in the control group ($p = 0.143$). Between-group comparison revealed a significant difference ($p = 0.001$), indicating that massage was effective in reducing common cold symptoms among toddlers. In conclusion, massage has a significant effect on reducing common cold symptoms in toddlers. It can be considered a safe, simple, and beneficial complementary non-pharmacological therapy to support child health.

Keywords: *Massage, Common Cold, Toddlers, Symptoms, Non-Pharmacological Therapy*

PENDAHULUAN

Common Cold adalah proses inflamasi akut pada saluran pernafasan bagian atas yang meliputi peradangan mukosa hidung, sinus, laring dan tenggorokan pada anak bisa mencakup sinus paranasal hingga telinga tengah yang berlangsung kurang dari 1-2 minggu (Kolegium Dokter Indonesia, 2024). *Common Cold* atau Batuk pilek merupakan tanda gejala inspeksi saluran pernafasan atas pada anak usia di bawah 5 tahun. Batuk secara refleks dapat menjadi faktor protektif menjaga saluran pernafasan dan

obstruksi zat berbahaya yang masuk ke dalam tubuh. Hidung di tutup oleh jaringan halus yang di sebut mukosa dan menghasilkan lender untuk melindungi hidung. Apabila jaringan ini teriritasi maka akan membekangkak dan menghasilkan banyak lender yang menyumbat hidung.

Adanya gangguan pada sistem pernapasan yang menyerang pada anak usia balita merupakan penyebab utama kematian pada anak, penyakit dapat menular dengan cepat pada orang lain melalui droplet. Penyakit gangguan

pernapasan atau, flu dianggap hal yang biasa dan akan sembuh dengan sendirinya dalam 1 atau 2 minggu. Namun bagi sebagian orang flu dapat membuat mereka sangat menderita, mereka yang dimaksud adalah balita. Pada bayi, balita dan anak, infeksi saluran nafas yaitu *Common Cold* sangat berbahaya karena dapat mengganggu makan dan kadang-kadang menyebabkan infeksi saluran nafas bawah yang lebih akut apabila tidak ada perhatian khusus dari orang tua maupun bidan di masyarakat (Indrayani, 2019).

Menurut organisasi kesehatan dunia memperkirakan insidens *Common Cold* di negara berkembang dengan angka kematian balita di atas 40 per 1000 kelahiran hidup adalah 15%-20% pertahun pada golongan usia balita. Menurut WHO 13 juta anak balita di dunia meninggal setiap tahun dan sebagian besar kematian tersebut terdapat di negara berkembang, pneumonia merupakan salah satu penyebab utama kematian dengan membunuh 4 juta anak balita setiap tahun.

Perhatian terhadap kesehatan dan perawatan balita menjadi salah satu prioritas utama dalam upaya meningkatkan kualitas hidup manusia. Organisasi internasional seperti WHO dan UNICEF terus mendorong program-program perawatan balita yang holistik, Data menunjukkan bahwa negara-negara dengan akses perawatan kesehatan yang baik memiliki angka kematian bayi yang jauh lebih rendah dibandingkan negara-negara dengan keterbatasan sumber daya kesehatan. secara global maupun di Indonesia adalah *Common Cold*, yang juga dikenal sebagai Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA).

Common Cold merupakan infeksi utama pada nasofaring Pengendalian *Common Cold* di Indonesia difokuskan pada pengendalian penyakit pneumonia, karena memiliki kontribusi cukup besar terhadap angka kesakitan dan kematian balita. Angka kematian balita akibat *Common Cold* dengan klasifikasi

pneumonia tercatat sebesar 9,4% dan merupakan penyebab kematian utama terbanyak pada kelompok balita setelah diare (Kemenkes RI, 2022). Secara global, insiden kasus *Common Cold* tertinggi terjadi di berbagai negara berkembang, seperti di Afrika dan Asia Tenggara, salah satunya Indonesia (Windi, 2021). Berdasarkan data Kemenkes tahun 2022, cakupan kejadian *Common Cold* mengalami peningkatan yang cukup signifikan hingga mencapai 50-60%.

Infeksi, sebagai faktor utama, menyebabkan tingginya tingkat kesakitan dan kematian, terutama di negara – negara berkembang, yang merupakan kondisi dipicu oleh mikroorganisme seperti bakteri, virus, dan fungi. Sebuah infeksi yang sering terjadi baik secara global maupun di Indonesia adalah *Common Cold*, yang juga di kenal sebagai Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA). *Common cold* merupakan infeksi utama pada nasofaring dan hidung yang sering di sertai keluaranya cairan, dan cenderung banyak terjadi pada bayi, balita dan anak – anak.

Common Cold cenderung muncul dengan tingkat kejadian yang tinggi pada balita dan anak-anak. Gejalanya bias muncul dalam rentang waktu 1-3 hari setelah terinfeksi, di mulai dengan rasa tidak nyaman pada hidung atau tenggorokan. Selanjutnya muncul bersin-bersin, hidung mengalami pembentukan lender, dan terasa ringan sakit. Beberapa kasus dapat di sertai dengan demam ringan. Pada hari-hari awal, cairan yang di kelurakan oleh hidung bersifat encer dan jernih, namun kemudian secret hidung menjadi lebih kental dan berwarna kuning hijau. Salah satu cara untuk mengatasinya adalah pijat. (baidah .2024)

Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021, jumlah kunjungan balita dengan *Common Cold* di Indonesia mencapai 8,8 juta kunjungan, dengan rincian 4,43 juta balita dengan batuk atau kesukaran bernafas (pneumonia), dan 4,37

juta balita dengan batuk bukan pneumonia (Kemenkes, 2021).

Saat ini penyakit *Common Cold* lebih sering terjadi di Indonesia yang memiliki iklim tropis dan intensitas hujan yang tinggi. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi batuk pilek pada anak di Indonesia adalah 20,6%, hal ini berarti seorang anak rata-rata mendapat serangan batuk pilek sebanyak 3 sampai 6 kali setahun. Indonesia merupakan salah satu dari enam negara di dunia dengan insiden *Common Cold* pada anak balita paling tinggi yaitu mencakup 44% (68,6 juta) dari 156 juta kasus di dunia (Kemenkes RI, 2018).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau menunjukkan prevalensi kejadian batuk pilek pada balita adalah sebanyak 43.509 orang pada tahun 2024, ini menunjukkan adanya peningkatan kasus dari tahun sebelumnya yaitu sebanyak 31.806 pada tahun 2023. Di Kota Tanjungpinang, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan, kejadian batuk pilek pada anak balita sebanyak 6.596 orang pada tahun 2023.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan BPJS menunjukkan bahwa *Common Cold* merupakan 1 dari 5 penyakit yang paling banyak didiagnosis pada layanan kesehatan primer dan juga menduduki peringkat pertama. begitupun dengan data hasil kunjungan pasien balita pada Puskesmas Kampung Bugis yaitu sebanyak 624 orang pada tahun 2023 dan sebanyak 685 orang pada tahun 2024, dengan usia terbanyak yaitu pada rentang 0-5 tahun, dimana pada masa ini adalah masa usia emas bagi perkembangan otak anak.

Balita adalah tahap awal kehidupan manusia yang berlangsung sejak usia 1 tahun hingga usia 5 tahun. Pada masa ini, balita mengalami perkembangan yang sangat pesat, baik dalam hal fisik, kognitif, maupun emosional. Selain upaya kesehatan tersebut, pada balita, kesehatan yang perlu diperhatikan adalah pencegahan infeksi, pemberian makan balita, skiring pada

balita. Kesehatan balita sangat dipengaruhi oleh asupan makanan dan nutrisi yang cukup serta perawatan yang baik.

Tahap ini menjadi landasan penting bagi kesehatan, pertumbuhan, dan kemampuan balita untuk menghadapi tahap-tahap kehidupan berikutnya. Oleh karena itu, perawatan balita yang tepat sangat diperlukan untuk memastikan mereka tumbuh secara optimal.

Berdasarkan keputusan mentri kesehatan RI No 8 Tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan SPA Pasal 1 ayat 10 yang berbunyi bahwa pijat adalah Teknik usapan dan penekanan menggunakan anggota gerak tubuh seperti tangan,jari,siku dan atau stimulasi dan relaksasi,melancarkan istem peredaran darah limfe (getah bening) dan penguatan system tubuh lainnya,di maksud untuk kesehatan dan kebugaran (kemenkes,2014).

Pijat merupakan salah satu bentuk terapi sentuh yang berfungsi sebagai salah satu teknik pengobatan penting. Bahkan menurut penelitian modern, pijat anak secara rutin akan membantu tumbuh kembang fisik dan emosi anak, disamping mempertahankan kesehatannya. Sentuhan dan pandangan mata orangtua dan anak mampu mengalirkan kekuatan jalinan kasih sayang antara keduanya yang merupakan dasar komunikasi untuk memupuk cinta secara timbal balik, mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan fisik serta rasa percaya diri (Christiani, 2022).

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat telah lama dilakukan hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia dan diwariskan secara turun temurun. Pijat merupakan salah satu bentuk terapi yang bermanfaat dalam rangsangan syaraf motorik, merubah pola tidur yang buruk menjadi baik, membantu proses pencernaan dan memberikan ketenangan emosional, juga menyehatkan tubuh dan otot-ototnya. Pijat balita juga bisa menghilangkan rasa sakit dan gejala penyakit lainnya

(Nurhalimah, 2024). Salah satu jenis pijat adalah pijat *Common Cold* yang berguna untuk mengatasi ketidakefektifan bersihkan jalan napas (Baidah, 2024).

Pijat *Common Cold* adalah salah satu pengobatan nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi gejala batuk dan pilek dengan menggunakan proses fisiologis. Tidak ada obat khusus yang dapat menyembuhkan pilek, namun terapi ini dapat dilakukan untuk balita yang sedang mengalami batuk pilek, yaitu mencakup peningkatan retensi cairan, istirahat cukup, makan bernutrisi, termasuk hati-hati membersihkan saluran hidung, meningkatkan kelembaban udara atau penguapan hangat, larutan garam, dan larutan nasal. Larutan garam dapat membantu membran mukosa mengeluarkan mucus. Makanan dan minuman seperti teh dengan lemon dan madu, sop ayam, dan air daging hangat membantu meredakan pilek dan meningkatkan retensi cairan. Pijat *Common Cold* merupakan pengobatan yang aman dan sangat efektif untuk bayi, balita dan anak-anak yang sedang pilek dan batuk (Putri, 2024).

Manfaat lain dari pijat adalah membantu merangsang dan menyeimbangkan hormon - hormon pada tubuhnya, yaitu hormone kortisol dan oksitosin. Saat memberikan pijatan pada balita, hormone kortisol yang ada dalam tubuhnya berkurang. Hormone kortisol adalah hormone penyebab stress. Dengan penurunan hormone kortisol berarti bayi akan menjadi lebih ringan dan tidak suka menangis. Pijat balita dapat merangsang hormon oksitosin yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan kasih sayang.

Berdasarkan hasil penelitian Yanti (2022) menunjukkan bahwa pijat batuk pilek durasi selama 5-10 menit dalam 3 kali kunjungan yang dilakukan pada pagi dan sore hari diperoleh hasil bahwa batuk dan pilek membaik. Pijat pada balita dapat juga melibatkan keluarga terdekat untuk mendekatkan hubungan emosional. Naluri

seorang bayi, balita dan anak dapat merespon sentuhan dari ibunya sebagai ungkapan rasa cinta, perlindungan, dan perhatian (Roesli, 2019).

Berdasarkan jurnal Loi EE, Mardhiah E, Sari EN, Erlinda, et al. (2024). Peningkatan pengetahuan ibu tentang pijat bayi melalui pemberian edukasi menggunakan audio visual. *Haga Journal of Public Health*. 1(2):64-68, didapatkan hasil yaitu terdapat perbedaan pengetahuan ibu bayi tentang pijat bayi sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa audio visual ($p = <0,001$) dengan pemberian edukasi 1 kali pertemuan, efektif meningkatkan pengetahuan ibu bayi.

Jurnal Apriyani, T & Purwan, R (2023), Edukasi Pijat Bayi Untuk Mendukung Tumbuh Kembang Bayi Dan Meningkatkan Pengetahuan Ibu, *Jurnal Peduli Masyarakat*, Volume 5 Nomor 2, Juni 2023 e-ISSN 2721-9747; p-ISSN 2715-6524, didapatkan hasil yaitu penyuluhan tentang pijat bayi di PMB Husniyati Palembang berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pijat bayi yang dilakukan 1 kali pertemuan dengan menampilkan *Power Point* yang di presentasikan, lalu diberikan Lefleaf tentang edukasi pijat bayi yang selanjutnya diberikan evaluasi dan tindak lanjut berupa pembagian kuesioner dan dilakukan tanya jawab.

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan penulis, dengan mewawancara 10 orang ibu yang memiliki balita dengan gejala *Common Cold* diketahui responden tidak mengetahui manfaat pijat *Common Cold* dapat Mempengaruhi terhadap berkurangnya gejala *Common Cold* pada balita. Hal ini menunjukkan bahwa masih kurang di terapkan pijat *Common Cold* dalam mengatasi gejala *Common Cold* pada balita dengan tepat.

Melihat tingginya angka kejadian *Common Cold* pada balita, dan ibu belum mengetahui pengaruh pijat *Common Cold*

pada balita terhadap gejala *Common Cold*, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “**Pengaruh Pijat Common Cold**

terhadap gejala *Common Cold* pada Balita di Puskesmas Kapung Bugis Tahun 2025”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen jenis *one shot case study*. Penelitian dilakukan dengan memberikan intervensi berupa terapi pijat *common cold* pada balita yang mengalami gejala *common cold* selama tiga kali berturut-turut dalam tiga hari dengan durasi 5–10 menit, kemudian dilakukan observasi terhadap perubahan gejala setelah intervensi. Populasi penelitian adalah seluruh balita di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bugis sebanyak 40 anak pada bulan Juni 2025, dan sampel diambil sebanyak 28 responden menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi seperti balita berusia 0–5 tahun, terdiagnosis *common cold*, serta mendapat persetujuan dari orang tua.

HASIL PENELITIAN

1. Rerata gejala *Common Cold* sebelum diberikan pijat *Common cold* pada balita di Puskesmas Kampung Bugis 2025

Tabel 1

Rerata gejala *Common Cold* sebelum diberikan pijat *Common cold* pada balita di Puskesmas Kampung Bugis 2025

	Mean	Median	Minimun	Maksimum
Pre test	16.25	16	14	18

(Sumber: Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan rerata skor gejala *Common Cold* sebelum diberikan pijat pada balita di Puskesmas Kampung Bugis tahun 2025 adalah sebesar 16.25. Nilai ini menunjukkan bahwa secara rata-rata, balita berada pada batas atas kategori gejala sedang, dan bahkan sudah mendekati atau mulai memasuki kategori gejala berat apabila diklasifikasikan lebih lanjut.

2. Rerata gejala *Common Cold* sesudah diberikan pijat *Common cold* pada balita di Puskesmas Kampung Bugis 2025

Tabel 2

Rerata gejala *Common Cold* sesudah diberikan pijat *Common cold* pada balita di Puskesmas Kampung Bugis 2025

	Mean	Median	Minimun	Maksimum
Post test	10.57	9.50	7	16

(Sumber: Data Primer, 2025)



Berdasarkan tabel 2 menunjukkan setelah dilakukan pijat *Common Cold*, terjadi penurunan tingkat keparahan gejala pada balita. Nilai mean post-test sebesar 10.57 menunjukkan bahwa rata-rata gejala berada pada kategori sedang bagian bawah, menurun dari mean pre-test sebesar 16.25 yang sebelumnya berada di batas atas kategori sedang dan mendekati gejala berat.

3. Uji Normalitas Pengaruh Pijat *Common Cold* terhadap gejala *Common Cold* pada Balita di Puskesmas Kapung Bugis Tahun 2025

Tabel 3

Uji Normalitas Pengaruh Pijat *Common Cold* terhadap gejala *Common Cold* pada Balita di Puskesmas Kapung Bugis Tahun 2025

	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Minimun</i>	<i>Maksimum</i>	<i>P value</i>
<i>Pre test</i>	16.25	16	14	18	0,025
<i>Post test</i>	10.57	9.50	7	16	0,027

(Sumber Penelitian, 2025)

Berdasarkan table 3 hasil uji normlitas *shapiro wilk* diperoleh probabilitas p=0,000 lebih kecil dari 0,05 maka nilai Ho ditolak, sehingga data tidak berdistribusi normal maka melanjutkan dengan uji *wilcoxon*

4. Pengaruh Pijat *Common Cold* terhadap gejala *Common Cold* pada Balita di Puskesmas Kapung Bugis Tahun 2025

Tabel 4

Pengaruh Pijat *Common Cold* terhadap gejala *Common Cold* pada Balita di Puskesmas Kampung Bugis Tahun 2025

	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>P value</i>
<i>Pre test</i>	16.25	16	
<i>Post test</i>	10.57	9.50	0.000

(Sumber: Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor gejala sebelum dan sesudah diberikan pijat *Common Cold*. Dengan demikian, pijat *Common Cold* dapat disimpulkan terdapat pengaruh pijat *common cold* terhadap gejala *commom cold* pada balita di Puskesmas Kampung Bugis Tahun 2025

PEMBAHASAN

1. Rerata gejala *Common Cold* Sebelum Diberikan Pijat *Common cold* pada balita di Puskesmas Kampung Bugis 2025

Hasil penelitian menunjukkan rerata skor gejala *Common Cold* sebelum diberikan pijat pada balita di Puskesmas Kampung Bugis tahun 2025 adalah sebesar 16.25. Nilai ini

menunjukkan bahwa secara rata-rata, balita berada pada batas atas kategori gejala sedang, dan bahkan sudah mendekati atau mulai memasuki kategori gejala berat apabila diklasifikasikan lebih lanjut. Nilai median sebesar 16 mengindikasikan bahwa 50% balita memiliki skor gejala ≤ 16 , dan 50% lainnya > 16 , yang menegaskan bahwa sebagian besar balita mengalami gejala sedang

yang cukup berat. Sementara itu, nilai minimum sebesar 14 dan maksimum 18 menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami gejala dalam rentang sedang hingga berat

Menurut Soetjiningsih (2019), anak-anak usia dini, terutama balita, lebih rentan terhadap infeksi saluran pernapasan atas akibat paparan virus dan imunitas yang belum matang. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Kusnanto (2020), yang menjelaskan bahwa lingkungan yang kurang bersih, kelembapan udara tinggi, serta kontak dengan penderita lainnya turut meningkatkan risiko infeksi UY7 pada anak.

Pijat pada anak dengan kondisi common cold (selesma) merupakan salah satu terapi komplementer yang terbukti membantu mengurangi gejala seperti hidung tersumbat, batuk, dan ketidaknyamanan. Stimulasi melalui pijatan ringan pada area tertentu, seperti punggung, dada, dan wajah, dapat melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan drainase mukus, serta merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga memberikan efek relaksasi. Selain itu, pijat juga merangsang pelepasan endorfin yang dapat menurunkan persepsi nyeri dan ketidaknyamanan pada anak, sehingga anak merasa lebih rileks dan tenang (Field, 2020).

Kondisi ini diperparah dengan terbatasnya kemampuan anak dalam mengungkapkan keluhan, sehingga sering kali gejala tidak tertangani sejak awal. Akibatnya, gejala dapat berkembang menjadi lebih berat meskipun masih termasuk dalam kategori *Common Cold* yang bersifat ringan hingga sedang secara medis. Dalam konteks ini, pendekatan terapi non-farmakologis seperti pijat tradisional anak menjadi penting sebagai alternatif penanganan awal.

Menurut Nursalam (2020), pijat bayi memiliki manfaat dalam meningkatkan sirkulasi darah, merangsang sistem limfatik, dan membantu mengurangi gejala seperti hidung tersumbat dan batuk. Oleh karena itu, mengetahui kondisi awal gejala sebelum dilakukan intervensi pijat sangat penting sebagai dasar untuk menilai efektivitas terapi yang diberikan.

Sebelum diberikan pijat *Common Cold*, hasil penelitian menunjukkan nilai sebesar 16 nilai minimum dan nilai maksium sebesar 18. Skor ini menempatkan mayoritas balita pada kategori gejala sedang ke arah berat, menandakan bahwa kondisi gejala yang dialami cukup serius sebelum intervensi diberikan. Hal ini sejalan dengan pendapat Soetjiningsih (2020) yang menyatakan bahwa balita merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap infeksi saluran pernapasan atas, seperti *Common Cold*, karena sistem imunitas mereka yang belum berkembang sempurna. Selain itu, faktor lingkungan, kebersihan, dan cuaca juga menjadi pemicu munculnya gejala-gejala tersebut (Kusnanto, 2016). Anak-anak dalam fase ini juga belum mampu menyampaikan keluhan secara verbal dengan baik, sehingga gejala seperti pilek, batuk, dan demam ringan sering kali tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat.

Penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Fitriani (2021) di Puskesmas Sukasari, yang menemukan bahwa mayoritas balita mengalami gejala *Common Cold* sedang hingga berat sebelum mendapatkan intervensi pijat, dengan rata-rata skor gejala 15.8. Begitu pula dalam penelitian Yuliana dan Sari (2019) yang

menunjukkan bahwa 82% balita yang belum mendapat terapi non-farmakologis mengalami gejala *Common Cold* kategori sedang ke berat. Kondisi ini memperkuat bahwa tanpa intervensi seperti pijat *Common Cold*, gejala pada balita cenderung menetap bahkan memburuk. Oleh karena itu, pemahaman mengenai kondisi awal gejala sebelum intervensi menjadi penting sebagai dasar evaluasi efektivitas pijat *Common Cold* dalam menurunkan tingkat keparahan gejala pada balita.

Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Pertama, diasumsikan bahwa pijat *Common Cold* memberikan efek fisiologis yang relatif serupa pada setiap balita, seperti meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki drainase limfatis, dan merangsang sistem imun. Kedua, diasumsikan bahwa perbaikan gejala yang terjadi setelah intervensi terutama dipengaruhi oleh pijat *Common Cold*, bukan oleh faktor luar seperti perubahan cuaca, kebersihan lingkungan, atau pemberian obat dari orang tua. Ketiga, diasumsikan bahwa balita memiliki tingkat respons tubuh yang cukup baik terhadap stimulasi pijat, mengingat rentang usia balita masih berada pada fase perkembangan dengan elastisitas jaringan tubuh yang optimal. Keempat, diasumsikan bahwa orang tua atau pengasuh tidak melakukan intervensi tambahan lain yang dapat memengaruhi hasil pengukuran gejala. Kelima, diasumsikan bahwa instrumen penilaian gejala yang digunakan valid dan reliabel dalam menggambarkan kondisi klinis *Common Cold* pada balita, sehingga hasil pengukuran mencerminkan perubahan yang nyata setelah intervensi pijat dilakukan.

2. Rerata gejala *Common Cold* Sesudah Diberikan Pijat *Common cold* pada balita di Puskesmas Kampung Bugis 2025

Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan pijat *Common Cold*, terjadi penurunan tingkat keparahan gejala pada balita. Nilai mean post-test sebesar 10.57 menunjukkan bahwa rata-rata gejala berada pada kategori sedang bagian bawah, menurun dari mean pre-test sebesar 16.25 yang sebelumnya berada di batas atas kategori sedang dan mendekati gejala berat. Nilai *median post-test* sebesar 9.50 menunjukkan bahwa separuh dari balita memiliki skor gejala $\leq 9,5$. Hal ini mengindikasikan adanya perbaikan gejala ke arah yang lebih ringan, terutama bila dibandingkan dengan median pre-test sebesar 16. Selain itu, nilai minimum post-test sebesar 7 dan maksimum 16 menunjukkan bahwa seluruh balita berada dalam kategori gejala ringan hingga sedang, dan tidak ada lagi yang masuk kategori berat.

Pijat pada anak dengan kondisi *common cold* (selesma) semakin banyak digunakan sebagai terapi komplementer karena memiliki manfaat fisiologis dan psikologis. Sentuhan pada titik-titik tertentu mampu merangsang sistem saraf parasimpatik yang berperan dalam menurunkan stres, memperlancar sirkulasi, serta membantu mengurangi sumbatan pernapasan. Mekanisme ini dapat meningkatkan ventilasi paru dan menurunkan gejala seperti batuk maupun hidung tersumbat. Selain itu, pijat terbukti dapat meningkatkan hormon serotonin dan dopamin, yang tidak hanya membuat anak lebih tenang, tetapi juga berperan dalam modulasi respon imun (Field, 2019; Hernandez-

Reif et al., 2005).

Secara fisiologis, pijat juga dapat meningkatkan respons imun dengan meningkatkan kadar limfosit dan natural killer cell yang berperan penting dalam melawan infeksi virus penyebab common cold. Efek relaksasi dari pijat turut memperbaiki kualitas tidur anak, yang sangat dibutuhkan untuk mempercepat proses penyembuhan. Selain itu, pijat memberikan sentuhan terapeutik yang memperkuat ikatan emosional antara anak dan orang tua, sehingga mendukung kondisi psikologis anak dalam menghadapi penyakit (Yin et al., 2020; Beider & Moyer, 2019). Dengan demikian, pijat dapat dipertimbangkan sebagai metode nonfarmakologis yang aman dan bermanfaat dalam mendampingi penatalaksanaan common cold pada anak.

Penelitian ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Lestari dan Wulandari (2020), yang menyatakan bahwa pijat bayi secara signifikan menurunkan gejala ISPA ringan hingga sedang, dengan hasil uji statistik menunjukkan $p\text{-value} < 0,05$. Penelitian lain oleh Rahayu (2022) juga membuktikan bahwa intervensi pijat dapat mempercepat pemulihan gejala flu dan pilek pada balita dalam waktu 3–5 hari. Dalam penelitian ini, nilai minimum post-test adalah 7 dan maksimum 16, yang berarti tidak ada lagi balita yang mengalami gejala berat setelah intervensi. Ini menunjukkan bahwa pijat *Common Cold* bukan hanya berfungsi sebagai relaksasi, tetapi juga memiliki manfaat terapeutik yang nyata, terutama dalam konteks penanganan gejala awal infeksi saluran napas atas pada balita secara non-farmakologis. Oleh karena itu, pijat dapat menjadi intervensi alternatif yang efektif,

mudah dilakukan, dan minim risiko dalam mendukung pemulihan balita dari *Common Cold*.

Asumsi peneliti pertama, diasumsikan bahwa seluruh balita yang menjadi responden mengalami gejala *Common Cold* dengan tingkat keparahan yang relatif homogen, sehingga rerata skor dapat mewakili kondisi umum populasi balita di wilayah tersebut. Kedua, diasumsikan bahwa faktor eksternal seperti kebersihan lingkungan, paparan polusi, dan kondisi cuaca yang tidak menentu berperan sebagai faktor pemicu yang seragam pada responden, sehingga tidak menimbulkan perbedaan yang signifikan antarindividu. Ketiga, diasumsikan bahwa responden belum mendapatkan intervensi lain baik farmakologis maupun non-farmakologis sebelum dilakukan pijat *Common Cold*, sehingga hasil pengukuran gejala benar-benar mencerminkan kondisi awal balita. Asumsi ini penting agar penilaian terhadap efektivitas pijat *Common Cold* dapat dilakukan secara lebih objektif dan tidak bias oleh faktor lain di luar intervensi penelitian.

3. Pengaruh Pijat *Common Cold* terhadap gejala *Common Cold* pada Balita di Puskesmas Kapung Bugis Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor gejala sebelum dan sesudah diberikan pijat *Common Cold*. Dengan demikian, pijat *Common Cold* dapat disimpulkan berdampak efektif dalam menurunkan gejala *Common Cold*

pada balita di Puskesmas Kampung Bugis tahun 2025.

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang telah lama digunakan secara tradisional untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak, termasuk dalam meredakan gejala *Common Cold*. Secara fisiologis, pijat berfungsi merangsang sistem saraf parasimpatis yang menyebabkan tubuh menjadi lebih rileks, menurunkan ketegangan otot, dan memperlancar sirkulasi darah. Dengan meningkatnya sirkulasi, distribusi oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh menjadi lebih optimal, sehingga membantu mempercepat proses pemulihan tubuh dari infeksi, termasuk infeksi saluran pernapasan atas (Soetjiningsih, 2020). Pijat juga merangsang sistem limfatis yang berperan dalam mengeluarkan sisa metabolisme dan patogen dari tubuh, sehingga mempercepat penyembuhan gejala seperti hidung tersumbat, batuk, dan demam ringan yang umum terjadi pada *Common Cold*.

Dari sisi imunologi, sentuhan pada kulit saat dilakukan pijatan terbukti meningkatkan produksi sel darah putih, khususnya Natural Killer Cells (sel NK), yang memiliki peran dalam melawan infeksi virus. Penelitian oleh Field (2020) menyatakan bahwa pijat bayi dapat menurunkan kadar hormon stres (kortisol), sekaligus meningkatkan imunoglobulin A (IgA) yang merupakan bagian dari sistem kekebalan mukosa tubuh. Kondisi ini sangat penting dalam konteks *Common Cold*, di mana sistem pernapasan atas menjadi area utama yang terinfeksi. Ketika anak berada dalam kondisi stres atau tidak nyaman, sistem imun dapat melemah. Oleh karena itu, sentuhan terapeutik

melalui pijat dapat menciptakan perasaan aman, nyaman, dan rileks, yang secara tidak langsung memperkuat sistem kekebalan tubuh anak.

Secara psikologis, pijat bayi juga memberikan dampak positif pada hubungan antara anak dan orang tua. Proses pijat memberikan waktu berkualitas antara keduanya, yang membantu menenangkan anak dan meningkatkan rasa aman. Rasa nyaman ini turut mempengaruhi pola tidur dan istirahat anak yang lebih baik, sehingga memberikan waktu yang cukup bagi tubuh untuk memperbaiki diri secara alami. Menurut Roesli (2017), tidur yang cukup dan berkualitas sangat berperan dalam proses pemulihan tubuh dari penyakit, termasuk *Common Cold*. Dengan demikian, pijat *Common Cold* tidak hanya bekerja pada aspek fisik, tetapi juga mendukung aspek emosional dan psikologis balita dalam proses penyembuhan.

Penelitian mengenai efektivitas pijat *Common Cold* terhadap penurunan gejala *Common Cold* pada balita telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Salah satu penelitian oleh Fitriani (2021) menunjukkan bahwa pemberian pijat bayi secara rutin selama 3 hari berturut-turut mampu menurunkan intensitas gejala *Common Cold* pada balita secara signifikan, seperti batuk, pilek, dan hidung tersumbat. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa teknik pijat yang dilakukan secara benar dapat membantu mengurangi penumpukan lendir di saluran napas atas serta memperbaiki pola tidur dan nafsu makan anak. Hal ini menunjukkan bahwa pijat tidak hanya bersifat relaksasi, tetapi juga memiliki manfaat klinis sebagai

terapi pelengkap dalam penanganan infeksi saluran pernapasan atas ringan.

Selain itu, hasil yang sejalan juga ditemukan dalam penelitian oleh Yuliana dan Sari (2019), yang meneliti pengaruh pijat bayi terhadap gejala ISPA ringan pada anak usia 1–3 tahun. Penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan gejala pernapasan setelah intervensi pijat, dan menyimpulkan bahwa terapi sentuhan seperti pijat dapat membantu merangsang pernapasan, memperlancar sirkulasi darah, serta mendukung sistem imun anak. Menurut peneliti tersebut, pijat bayi memberikan manfaat dalam mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berdampak pada stabilisasi fisiologis, termasuk penurunan demam dan frekuensi batuk. Hasil ini memperkuat pemahaman bahwa pijat bayi berkontribusi nyata terhadap pemulihan gejala *Common Cold*, terutama jika diberikan secara konsisten dan sesuai prosedur.

Penelitian lain oleh Lestari dan Wulandari (2020) juga menunjukkan bahwa balita yang mendapatkan pijat bayi secara teratur mengalami pemulihan gejala lebih cepat dibandingkan yang tidak diberikan intervensi. Studi tersebut menemukan bahwa kombinasi antara sentuhan, ritme pernapasan, dan posisi tubuh dalam pijatan bayi dapat membantu mengoptimalkan drainase lendir dari saluran pernapasan, mempercepat pengeluaran dahak, serta memperbaiki kualitas tidur anak. Ketiga penelitian tersebut menunjukkan hasil yang konsisten, yakni bahwa pijat *Common Cold* berperan signifikan dalam menurunkan gejala pernapasan ringan hingga sedang pada balita, dan dapat

dijadikan salah satu pendekatan terapi non-farmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan di lingkungan keluarga maupun fasilitas kesehatan

Dari penjelasan di atas, baik dari hasil uji statistik maupun penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa pijat *Common Cold* terbukti efektif dalam menurunkan gejala *Common Cold* pada balita. Berdasarkan hal tersebut, peneliti membuat beberapa asumsi untuk memperkuat hasil penelitian ini. Pertama, diasumsikan bahwa penurunan gejala yang terjadi pada balita benar-benar merupakan dampak dari intervensi pijat *Common Cold*, bukan dari faktor luar seperti perubahan cuaca, pola makan, atau penggunaan obat lain. Kedua, diasumsikan bahwa semua balita responden memiliki tingkat keparahan gejala yang relatif sebanding sebelum intervensi, sehingga perubahan setelah pijat dapat diukur secara objektif. Ketiga, diasumsikan bahwa teknik pijat dilakukan secara konsisten sesuai prosedur oleh peneliti atau tenaga yang terlatih, sehingga meminimalkan variasi dalam pelaksanaan. Keempat, diasumsikan bahwa instrumen penilaian gejala yang digunakan sudah valid dan reliabel untuk menggambarkan kondisi klinis *Common Cold* pada balita. Kelima, diasumsikan bahwa orang tua dan balita kooperatif selama proses penelitian, sehingga data yang diperoleh mencerminkan kondisi sebenarnya tanpa adanya bias perilaku.

Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Pertama, diasumsikan bahwa pijat *Common Cold* memberikan efek fisiologis yang relatif serupa pada setiap balita, seperti meningkatkan sirkulasi darah,

memperbaiki drainase limfatik, dan merangsang sistem imun. Kedua, diasumsikan bahwa perbaikan gejala yang terjadi setelah intervensi terutama dipengaruhi oleh pijat *Common Cold*, bukan oleh faktor luar seperti perubahan cuaca, kebersihan lingkungan, atau pemberian obat dari orang tua. Ketiga, diasumsikan bahwa balita memiliki tingkat respons tubuh yang cukup baik terhadap stimulasi pijat, mengingat rentang usia balita masih berada pada fase perkembangan dengan elastisitas jaringan tubuh yang optimal. Keempat, diasumsikan bahwa orang tua atau pengasuh tidak melakukan intervensi tambahan lain yang dapat memengaruhi hasil pengukuran gejala. Kelima, diasumsikan bahwa instrumen penilaian gejala yang digunakan valid dan reliabel dalam menggambarkan kondisi klinis *Common Cold* pada balita, sehingga hasil pengukuran mencerminkan perubahan yang nyata setelah intervensi pijat dilakukan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian tentang pengaruh pijat *Common Cold* terhadap gejala *Common cold* pada balita di Puskesmas Kapung Bugis Tahun 2025, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Rerata skor gejala *Common Cold* sebelum diberikan pijat pada balita di Puskesmas Kampung Bugis tahun 2025 adalah sebesar 16.25. Nilai ini menunjukkan bahwa secara rata-rata, balita berada pada batas atas kategori gejala sedang, dan bahkan sudah mendekati atau mulai memasuki kategori gejala berat apabila diklasifikasikan lebih lanjut.
2. Rerata skor gejala *Common Cold* sesudah diberikan pijat pada balita

di Puskesmas Kampung Bugis tahun 2025 adalah sebesar 10.57. Nilai ini menunjukkan bahwa secara rata-rata, balita berada pada batas atas kategori gejala sedang, dan bahkan sudah mendekati atau mulai memasuki kategori gejala berat apabila diklasifikasikan lebih lanjut.

3. Ada pengaruh pijat *Common Cold* terhadap gejala *Common cold* pada balita di Puskesmas Kapung Bugis dengan nilai p value 0,000

SARAN

1. Bagi Balita

Diharapkan orang tua dapat memanfaatkan pijat sebagai salah satu alternatif non-farmakologis untuk membantu mengurangi gejala *Common Cold* pada balita, seperti batuk dan pilek, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan anak tanpa selalu bergantung pada obat-obatan.

2. Bagi Profesi

Tenaga kesehatan, seperti dokter maupun terapis, disarankan untuk mempertimbangkan terapi pijat sebagai salah satu intervensi pendukung dalam perawatan balita dengan gejala *Common Cold*. Selain itu, perlu adanya pelatihan atau sosialisasi teknik pijat yang aman agar dapat diaplikasikan secara benar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, variabel yang lebih beragam, serta periode tindak lanjut yang lebih panjang untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

4. Bagi Sosial

Masyarakat, khususnya orang

- tua, disarankan untuk lebih meningkatkan kesadaran mengenai manfaat terapi pijat sebagai salah satu bentuk perawatan alternatif. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar untuk penyuluhan kesehatan tentang perawatan balita yang lebih holistik.
5. Bagi Penulis
Penulis diharapkan terus meningkatkan kemampuan dalam meneliti, menganalisis, dan menulis karya ilmiah. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat dipublikasikan sehingga memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan ilmu kesehatan anak.
 6. Bagi Institusi
Institusi terkait disarankan untuk mendukung penelitian lanjutan dalam bidang kesehatan anak dan terapi alternatif. Selain itu, institusi juga dapat mengembangkan program edukasi dan pelatihan terkait pijat bayi bagi tenaga kesehatan maupun masyarakat.
- ## DAFTAR PUSTAKA
- Alomedika. (2023). *Common Cold*. Diakses dari <https://www.alomedika.com>
- Anjani, A. D., Lestari, D. N., & Suryanti, S. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Unair Press
- Anjani, A. D., Selawati, S., Aulia, D. L. N., Nursai'dah, N. D., Rosida, H., & Vica, V. (2023). *STIMULASI PERTUMBUH KEMBANGAN BAYI, BALITA SERTA ANAK PRASEKOLAH. Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 12(1), 23-31.
- Apriyani, T., & Purwan, R. (2023). Edukasi Pijat Bayi untuk Mendukung Tumbuh Kembang Bayi dan Meningkatkan Pengetahuan Ibu. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2)
- Ariska, N., Pratiwi, D., & Karsjono, P. (2024). Pengaruh Pijat Common Cold terhadap Gejala dan Lama Sembuh Batuk Pilek pada Balita. *Jurnal SAGO: Gizi dan Kesehatan*, 5(2), 360–365.
- Aulia, D. L. N., Risqi Utami, S. S. T., & Anjani, A. D. (2022). *Komplikasi Pada Kehamilan, Persalinan, Nifas Dan Bayi Baru Lahir (Dilengkapi Latihan Soal Uji Kompetensi)*. CV Pena Persada.
- Aulia, D. L. N., Anjani, A. D., Windari, A., Romania, D., Octafera, N. P., Novira, S., ... & Tambunan, L. M. (2025). Pendekatan manajerial bidan dalam penerapan asuhan: A literature review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(8), 2388-2395.
- Baidah. (2024). Cara Mengatasi Common Cold pada Balita. Jakarta: Media Kesehatan Anak.
- Barao, V. A. R., dkk. (2022). *Karakteristik Balita*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Bayuana, A., Anjani, A. D., Nurul, D. L., Selawati, S., Saiâ, N., Susianti, R., & Anggraini, R. (2023). Komplikasi Pada Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir: Literature Review. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(1), 26-36.
- Christiani. (2022). *Sentuhan Cinta dalam Pijat Bayi*. Bandung: Rosda.

- Damayanti, R., dkk. (2017). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Degeorge, K. C., et al. (2019). Common Cold Treatment. *American Family Physician*.
- District, K., dkk. (2023). Pemantauan Pertumbuhan dan Perkembangan Balita. *Jurnal Kesehatan Anak*, 6(1).
- Field, T. (2019). Massage Therapy Research Review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35, 265–270.
- Fitriani, A. (2021). Efektivitas Pijat Tradisional terhadap Penurunan Gejala Common Cold pada Balita. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 9(1), 45–51.
- Gumilang. (2019). Faktor Risiko Balita Terkena Common Cold. *Jurnal Kesehatan Anak*, 3(2).
- Henita. (2020). Tanda dan Gejala Common Cold. *Jurnal Keperawatan Anak*, 4(1).
- Indrayani. (2019). *Infeksi Saluran Pernapasan Pada Balita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kemenkes RI. (2014). *Pelayanan Kesehatan SPA*. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 8 Tahun 2014.
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2022). *Laporan Tahunan ISPA dan Pneumonia*. Jakarta: Dirjen Pelkes.
- Kolegium Dokter Indonesia. (2024). *Pedoman Diagnostik ISPA pada Balita*. Jakarta.
- Lestari, N., & Wulandari, E. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Gejala ISPA Ringan pada Balita. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(2), 112–118.
- Nurhalimah. (2024). *Manfaat Pijat Balita untuk Kesehatan*. *Jurnal Kesehatan Tradisional*, 5(1).
- Nursalam. (2020). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pratiwi, R., dkk. (2024). Teknik Pijat Common Cold. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 7(1).
- Putri, R. A., Argarini, D., & Nursasmit, R. (2024). Pengaruh Common Cold Massage terhadap Gejala Common Cold pada Anak Pra Sekolah. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Malahayati*, 4(4), 1189–1200.
- Ramadhana, I. D., Arrachim, S., & Listyaningsih, M. D. (2024). Pijat Common Cold untuk Mengatasi Batuk Pilek pada Balita. *Prosiding Seminar Nasional Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(1).
- Riyanti, W., & Romadhona, H. B. (2024). Efektivitas Pijat Common Cold dalam Penyembuhan Batuk dan Pilek pada Balita. *International Conference on Nursing and Health Sciences*, 4(1).
- Roesli, U. (2019). *Sentuhan Penuh Kasih untuk Bayi*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Rosleli. (2020). *Panduan Pijat Dada dan Punggung untuk Bayi*. Bandung: Bumi Medika.
- Saidah, & Dewi. (2020). *Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Erlangga.
- Sodiaotomo. (2019). *Kesehatan Balita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Universitas Ngudi Waluyo. (2022). Terapi Pijat Common

- Cold pada Balita. *Prosiding Seminar Nasional Kebidanan*, 1(2).
- Windi. (2021). Epidemiologi Common Cold di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3).
- Yanti, S. (2022). Pijat Batuk Pilek untuk Balita. *Jurnal Terapi Komplementer*, 6(2).
- Yulianti, E., & Yanti, J. S. (2021). Terapi Pijat Guna Mengurangi Keluhan Batuk Pilek pada Bayi. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 1(2).
- Yuliana, R., & Sari, M. (2019). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Gejala ISPA pada Anak Usia 1–3 Tahun. *Jurnal Keperawatan Anak*, 5(2), 88–94