

## **PENGARUH PIJAT *COMMON COLD* TERHADAP WAKTU SEMBUH BATUK PILEK PADA ANAK USIA 0-3 TAHUN DI TPMB DWI AGUSTIN PANDAAN PASURUAN**

### ***THE EFFECT OF COMMON COLD MASSAGE ON COUGH AND COLD RECOVERY TIME IN CHILDREN AGED 0-3 YEARS IN TPMB DWI AGUSTIN PANDAAN PASURUAN***

Syafia Rahma Syafitri<sup>1\*</sup>, Siti Kholifah<sup>2</sup>, Nurul Anjarwati<sup>3</sup>, Lie Liana Fuadiati<sup>4</sup>

1, 2, 3, 4 STIKes Kendedes Malang

\*Korespondensi Penulis : syafiarahma1202@gmail.com

#### **Abstrak**

Masalah yang sering kali dialami oleh anak usia 0-3 tahun yaitu batuk pilek yang disebabkan oleh iritasi saluran pernapasan, alergi, melemahnya sistem kekebalan tubuh dan lingkungan yang kurang baik. Biasanya mereka akan mengalami bersin-bersin, hidung meler, dan disertai dengan demam. Anak usia 0-3 tahun sangatlah sulit untuk meminum obat oral, karena mereka cenderung rewel sehingga obat oral tidak cukup untuk memulihkan kondisi anak. Maka dari itu, pemberian pijat *Common Cold* sangat disarankan karena pijat ini merupakan terapi relaksasi untuk mengurangi perasaan depresi dan gelisah pada kondisi gangguan saluran napas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat *common cold* terhadap waktu sembuh batuk pilek pada anak usia 0-3 tahun di TPMB Dwi Agustin Pandaan Pasuruan pada kelompok kontrol dan intervensi. Jenis desain yang digunakan pada penelitian ini adalah quasi experimental design dengan *posttest-only control group design* yang membandingkan kelompok tanpa dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi. Sample terdiri dari 80 anak usia 0-3 tahun dengan 40 kelompok kontrol dan 40 kelompok intervensi dengan menggunakan teknik total sampling. Hasil dari uji analisa menggunakan *Mann Whitney* yang digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan waktu sembuh pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi mendapatkan hasil 0.000 (*p value* <0.005). Dapat disimpulkan bahwasannya terdapat pengaruh pada pijat *common cold* untuk mempercepat waktu sembuh batuk pilek.

Kata Kunci : Pijat Common Cold; Waktu Sembuh; Batuk Pilek

#### **ABSTRACT**

*Common health problems experienced by children aged 0–3 years include cough and cold, which are generally caused by respiratory tract irritation, allergies, weakened immune systems, and unfavorable environmental conditions. The symptoms commonly include sneezing, runny nose, and are sometimes accompanied by fever. At this age, children often have difficulty taking oral medications due to irritability, making pharmacological treatment alone insufficient to accelerate recovery. One non-pharmacological therapy that can be applied is common cold massage. This therapy is a form of relaxation that may help reduce discomfort, anxiety, and respiratory disturbances. The purpose of this study was to determine the effect of common cold massage on the recovery time of cough and cold in children aged 0–3 years at TPMB Dwi Agustin Pandaan, Pasuruan, by comparing the control group and the intervention group. This study employed a quasi-experimental design with a posttest control group approach, comparing a group that did not receive the intervention with a group that received the intervention. The sample consisted of 80 children aged 0–3 years, divided into 40 children in the control group and 40 children in the intervention group, using a total sampling technique. The results of the analysis using the Mann–Whitney test showed a p-value of 0.000 ( $p < 0.005$ ), indicating a significant difference in recovery time between the control and intervention groups. In conclusion, common cold massage has an effect on accelerating the recovery time of cough and cold in children aged 0–3 years*

*Keywords: common cold massage, recovery time, cough and cold.*

## Pendahuluan

Masalah yang sering kali dialami oleh anak usia 0-3 tahun yaitu batuk pilek yang disebabkan oleh iritasi saluran pernapasan, alergi, melemahnya sistem kekebalan tubuh dan lingkungan yang kurang baik. Biasanya mereka akan mengalami bersin-bersin, hidung meler, dan disertai dengan demam (Wijaya *et al.*, 2023).

Batuk pilek yang biasanya dialami oleh anak disebabkan karena beberapa faktor, faktor tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal bisa disebabkan karena umur, jenis kelamin, sistem imunitas, status gizi, maupun status imunisasi. Faktor eksternal bisa disebabkan karena cuaca yang sangat ekstrim, kondisi fisik rumah, suhu dan kelembaban, polusi udara, pola makan, kualitas perawatan orang tua, sikap atau perilaku anak. Batuk pilek pada anak jika tidak segera diatasi maka akan memunculkan komplikasi yang akan memperberat kondisi kesehatan anak. Komplikasi yang mungkin akan terjadi apabila tidak menangani batuk pilek anak dengan benar diantaranya yaitu pneumonia, sinusitis, infeksi telinga, bronchitis, dan serangan asma (Abubakar, 2021).

Menurut World Health Organization WHO (2025) data kejadian batuk pilek pada anak di dunia adalah sebanyak 16%. Hampir 4 juta anak meninggal setiap tahun dikarenakan komplikasi batuk pilek. Angka batuk pilek pada anak tertinggi di dunia dipegang oleh Afrika terutama di Sub-Sahara, setiap tahunnya sebanyak 15% anak meninggal dunia karena komplikasi batuk pilek. WHO menyebutkan faktor pendukung mudahnya anak-anak disana terkena penyakit terutama batuk pilek adalah kurang gizi, kondisi hidup yang padat, dan akses terbatas ke fasilitas kesehatan.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi batuk pilek pada anak di Indonesia adalah 25.0 % dan 13.8 % kasus setelah dilakukan pemeriksaan oleh dokter. Kasus tertinggi batuk pilek pada anak di Indonesia yaitu terjadi di Provinsi Nusa Tenggara Timur dengan angka 18.6%, Banten 17.7%, Jawa Timur 17.2%, Bengkulu 16.4%, Kalimantan Tengah 15.1%, Jawa Barat 14.7%, dan Provinsi terendah berada di Provinsi Maluku Utara sekitar 6.0% (Kemenkes, 2018).

Profil Kesehatan Jawa Timur (2022) menunjukkan beberapa daerah dengan angka

tertinggi balita terkena batuk pilek, bahkan banyak sekali daerah yang mencapai angka diatas rata-rata. Kasus tertinggi batuk pilek pada anak di Jawa Timur yaitu Kabupaten Blitar dengan presentase sekitar 168%, Kabupaten Madiun 148.42%, Bondowoso 100.18%, dan Kota terendah berada di Kota Sampang sekitar 7.20% (Dinkes, 2022).

Prevalensi batuk pilek pada anak usia 0-3 tahun di Kabupaten Pasuruan mencapai angka 61.5% atau sebanyak 448 kasus (Dinkes, 2022). Sudah sebanyak 12.063 dari 12.693 balita telah diberikan intervensi untuk mengatasi batuk pilek. Sedangkan di TPMB Dwi Agustin Pandaan Pasuruan sekitar 40 anak mengidap batuk pilek setiap minggunya dengan lama sembuh yang beragam setelah diberikan terapi.

Batuk pilek pada anak jika tidak segera ditangani dengan baik dapat mengakibatkan komplikasi yang dapat memperberat kondisi anak. Komplikasi yang bisa terjadi diantaranya yaitu pneumonia, sinusitis, infeksi telinga, bronchitis, dan serangan asma (Amelia *et al.*, 2024).

Banyak upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi batuk dan pilek seperti upaya farmakologi dan non farmakologis. Upaya farmakologi yang biasa diterapkan untuk mengatasi batuk pilek yaitu dengan memberikan obat-obatan seperti dekongestan merupakan pilihan terapi untuk pilek. Hidung tersumbat diobati dengan dekongestan topikal atau oral. Antihistamin dapat mengurangi bersin, sedangkan batuk biasanya sembuh sendiri, tetapi dapat diobati dengan dextromethorphan atau antitusif, dan demam diobati dengan antipiretik. Terapi tanpa obat atau terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi batuk pilek yaitu memberikan, diberikan lemon dan madu, madu dan jeruk nipis, inhalasi uap dan therapy pijat (Salafas & Luvi Dian Afriyani, 2023). Batuk sangatlah mengganggu aktivitas anak, bahkan mengganggu waktu tidur anak. Batuk juga salah satu penyakit yang memiliki rentan waktu panjang dalam masa penyembuhannya, bisa satu minggu bahkan lebih. Anak juga tidak baik jika terus-terusan diberikan obat oral atau obat farmakologi.

Anak usia 0-3 tahun sangatlah sulit untuk meminum obat oral, karena mereka cenderung rewel sehingga obat oral tidak cukup untuk memulihkan kondisi anak. Maka dari itu, pemberian pijat *Common Cold* sangat

disarankan karena pijat ini merupakan terapi relaksasi untuk mengurangi perasaan depresi dan gelisah pada kondisi gangguan saluran napas (Librawati, 2022).

Gerakan pijat *common cold* menurut (Sutarmi *et al.*, 2018) salah satunya yaitu menggetarkan dada dan punggung untuk membawa lendir ke saluran besar sehingga balita akan mengeluarkan lendirnya dengan cara batuk, atau bisa jadi mereka mengeluarkan lendirnya lewat feses. Kemudian teknik lainnya bisa dilakukan dengan cara memijat area dada dengan gerakan memutar menggunakan 3 jari tangan yang dominan, hindari penekanan ataupun pemijatan pada area tengah dada, karena dapat mempengaruhi pertumbuhan balita. Hal yang perlu diperhatikan dalam teknik pemijatan ini adalah penekanan atau usapan-usapan pada titik-titik di setiap gerakan dengan tekanan ataupun usapan yang lembut dan terasa.

Penelitian yang dilakukan oleh Ni Made Ariska Diah Pratiwi, Heru Subaris Kasjono, Siti Maimunah (2024) tentang Pengaruh Pijat *Common Cold* Terhadap Gejala dan Lama Sembuh Batuk Pilek Pada Balita. membuah hasil yang memuaskan yaitu terdapat pengaruh pada pemberian pijat *common cold* yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada pagi dan sore hari selama 15 menit. Peneliti menganjurkan orangtua untuk dilakukan pemijatan kepada anaknya sampai batuk sembuh.

Penelitian lain oleh Alfina Damayanti, Fitriyani, Risma Aliviani Putri (2024) dengan judul penelitian Upaya untuk Mengurangi Batuk Pilek pada Balita dengan Pijat *Common Cold*. Mereka juga mengkaitkan penelitiannya dengan penelitian terdahulu disebutkan bahwasannya pemijatan *common cold* sangat berpengaruh terhadap kesembuhan batuk pada balita dengan kurun waktu pemijatan selama 3 hari. Peneliti tersebut akhirnya dapat membuktikan bahwasannya pijat *common cold* sangat berpengaruh terhadap waktu sembuh batuk pada balita, akan tetapi para peneliti mendapatkan hasil yang memuaskan pada hari ke 4 atau ke 5 pemijatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Anissa Regita, Diah Ayu, Luvi Dian, Rini Susanti (2022) dengan judul penelitian Pijat Bayi *Common Cold* untuk Mengatasi Bayi dan Balita Batuk Pilek. Penelitian dilakukan untuk mengatasi masalah penyakit batuk pilek dengan memperlancar peredaran darah dan

meningkatkan daya imunitas sehingga tubuh anak bisa sehat dan mengeliminasi virus atau bakteri penyebab batuk pilek pada Balita. Menurut penyuluh dengan di pijat Balita akan menjadi lebih tenang yang dapat mengeluarkan hormon endorphine sehingga Balita menjadi lebih rileks dan menjadi tenang saat di pijat dan aliran darah menjadi lancar sehingga asupan nutrisinya menjadi lebih baik (Yulia, 2022). Maka dari itu peneliti memperkuat pengetahuan orangtua terhadap teknik pemijatan *common cold* untuk mengatasi batuk pada anak masing-masing, dan peneliti menghimbau untuk dilakukan pemijatan sampai batuk yang diderita oleh balita sembuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Kristina Luruk Bria, Ida Sofiyanti, Rambu Lika Yuliana, Yovita Paru Mali (2022) dengan judul penelitian Edukasi Pijat *Common Cold* dalam Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi Balita. Menggunakan metode penelitian memberikan penyuluhan terhadap para orangtua untuk meningkatkan pengetahuan mengatasi batuk dengan melakukan pemijatan *common cold* yang dapat dilakukan secara mandiri sampai balita sembuh dari batuknya.

Pijat balita adalah terapi sentuhan, yang merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di praktikan sejak terdahulu. Manfaat dari pijat balita ini adalah untuk memacu sistem sirkulasi darah, jantung, pernafasan, pencernaan, dan sistem kekebalan tubuh bayi dan anak. Sehingga teknik pijat untuk batuk pilek merupakan salah satu upaya preventif dalam mengatasi gangguan jalan nafas pada bayi. Responden akhirnya mengalami peningkatan pengetahuan tentang pemijatan *common cold* dalam mengatasi batuk pada balita (Damayanti *et al.*, 2024).

Dari uraian diatas, banyak sekali penelitian mengenai pijat *common cold*, akan tetapi para peneliti terdahulu hanya melakukan penyuluhan terhadap penatalaksanaan pijat *common cold* tidak disertakan rentan waktu serta praktik dalam melakukan pijat *common cold* sampai balita sembuh. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk memilih masalah yang menjadi objek peneliti dengan judul “Pengaruh Pijat *Common Cold* Terhadap Waktu Sembuh Batuk Pilek Pada Anak Usia 0-3 Tahun di TPMB Dwi Agustin Pandaan Pasuruan”.

## Metode

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian

Kesehatan (STIKES Patria Husada Blitar) dengan nomor surat etik: 10/PHB/KEPK/062/05.24. Seluruh orang tua/wali responden telah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur penelitian, serta hak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi terhadap pelayanan kesehatan yang diterima. Karena responden merupakan anak usia 0–3 tahun yang termasuk kelompok rentan, persetujuan penelitian diperoleh dari orang tua/wali (informed consent). Kerahasiaan identitas responden dijaga dan seluruh data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Penelitian ini menggunakan quasi-experimental design dengan *posttest-only control group design*. Desain ini memungkinkan peneliti membandingkan dua kelompok, yaitu kelompok kontrol yang mendapatkan perawatan standar tanpa pijat *common cold* dan kelompok intervensi yang mendapatkan pijat *common cold*. Dengan adanya kelompok pembanding, pengaruh intervensi terhadap waktu sembuh batuk pilek dapat dinilai secara lebih objektif. Pengukuran dilakukan setelah perlakuan (*posttest*) karena variabel utama yang diamati adalah lama waktu sembuh setelah intervensi diberikan. Untuk meminimalkan *confounding* faktor yaitu responden pada penelitian ini dipastikan tidak sedang mendapatkan terapi farmakologi. Namun, peneliti juga melakukan beberapa Langkah untuk meminimalkan *confounding* pertama, menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat, yaitu anak usia 0–3 tahun dengan keluhan batuk pilek, tidak memiliki penyakit kronis, tidak mengalami demam tinggi, tidak memiliki riwayat polip, dan dapat mengikuti penelitian hingga selesai. Kedua, kedua kelompok diambil dari lokasi pelayanan dan periode waktu yang sama sehingga memiliki karakteristik lingkungan yang relatif serupa. Ketiga, prosedur intervensi dibuat terstandar, yaitu pijat dilakukan selama 15 menit pada pagi dan sore hari setelah mandi selama 3 hari berturut-turut dengan teknik yang sama. Langkah-langkah pemijatan sebagai berikut tepuk bagian area dada dalam sampai luar dada selama 30 detik, tepuk pada bagian punggung selama 30 detik, pijat area tangan dan kaki dengan gerakan mengusap dan meremas selama 1 menit, pijat area punggung dan dada dengan gerakan mengusap dan zigzag selama 1 menit, pijat area bahu atas atau pada garis lateral dada III dengan gerakan mengusap

dari dalam ke arah luar selama 1 menit, pijat area siku dalam dengan posisi tangan sedikit tertekuk dan telapak tangan menghadap ke atas dengan gerakan memutar selama 1 menit, pijat area punggung dengan gerakan mengusap dari dalam ke arah luar dan sedikit tekanan selama 1 menit, pijat area hidung bagian atas dengan gerakan mengusap dan diberi sedikit tekanan selama 30 detik.

Untuk menjaga aspek etik dan keselamatan responden, kelompok kontrol tetap mendapatkan perawatan standar yang diberikan oleh tenaga kesehatan di TPMB Dwi Agustin sesuai kebutuhan klinis anak. Peneliti melakukan pemantauan harian terhadap kondisi responden pada kedua kelompok, meliputi frekuensi batuk, pilek, suhu tubuh, pola makan, dan aktivitas anak. Orang tua juga diberikan edukasi mengenai tanda bahaya infeksi saluran pernapasan, seperti demam tinggi ( $>38,5^{\circ}\text{C}$ ), sesak napas, penurunan kesadaran, atau penurunan asupan cairan. Apabila selama penelitian ditemukan tanda bahaya tersebut, responden segera dirujuk atau mendapatkan penanganan medis sesuai prosedur pelayanan kesehatan dan dikeluarkan dari penelitian. Dengan demikian, tidak ada responden yang dibiarkan tanpa pemantauan atau tanpa akses terhadap pelayanan kesehatan selama penelitian berlangsung.

Selain itu, peneliti juga mengidentifikasi beberapa variabel yang berpotensi menjadi perancu seperti riwayat ASI eksklusif, status MPASI, status imunisasi, usia anak, serta asupan makanan sehari-hari. Variabel-variabel tersebut dicatat pada lembar observasi dan dibandingkan distribusinya antar kelompok untuk memastikan kondisi dasar responden relatif seimbang.

## Hasil

### Data Umum

Gambaran umum karakteristik responden yang berpartisipasi dalam penelitian. Informasi bertujuan untuk memahami latar belakang dari responden. Adapun distribusi karakteristik responden pada tabel 1 berikut :

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
<b>Status ASI Eksklusif</b>		
ASI Eksklusif	50	62.5%
Tidak	30	37.5%

<b>ASI Eksklusif</b>		
<b>Status MPASI</b>		
Homemade	45	56.3%
Tidak	35	43.8%
<b>Status Imunisasi</b>		
Lengkap	42	52.5%
Tidak	38	47.5%
<b>Kelompok</b>		
Kontrol	40	50%
Intervensi	40	50%
<b>Pengkajian Awal</b>		
Batuk Hari ke-1	44	55%
Batuk Hari ke-2	36	45%

Berdasarkan tabel 1 diatas maka dapat disimpulkan dari 80 responden sebanyak 50 responden (52.5%) berstatus ASI eksklusif. Dari 80 responden banyak yang menggunakan cara homemade dalam penyajian MPASI sebanyak 45 responden (56.3%). 42 responden (52.5%) status imunisasi lengkap dari 80 responden tersebut. Peneliti membagi menjadi 2 kelompok yaitu 40 responden (50%) tanpa dilakukan intervensi dan 40 responden (50%) dilakukan intervensi. Dari 80 responden tersebut sebanyak 44 responden (55%) ketika dilakukan pengkajian awal oleh peneliti masih batuk hari pertama.

**Data Khusus**

Distribusi waktu sembuh batuk pilek pada kelompok kontrol dan intervensi. Penyajian data ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai lamanya waktu sembuh responden tanpa intervensi, sehingga dapat menjadi pembandingan dalam menilai efektivitas intervensi pada kelompok perlakuan. Adapun distribusi tersebut dapat dilihat pada tabel 2 berikut :

Tabel 2. Distribusi Waktu Sembuh Kelompok Kontrol Dan Intervensi

Waktu Sembuh	Responden	Presentase
<b>Kelompok Kontrol</b>		
6 Hari	5	12.5 %
7 Hari	13	32.5 %
8 Hari	15	37.5 %
9 Hari	9	17.5 %
<b>Kelompok Intervensi</b>		
2 hari	12	30%
3 hari	28	70%

Berdasarkan tabel 2 tersebut maka pada kelompok kontrol rata-rata waktu sembuh batuk pilek berada pada hari ke-8 sebanyak 15 responden (37.5%). Sedangkan pada kelompok intervensi waktu sembuh batuk pilek berada pada hari ke 3 sebanyak 28 responden (70%)

**Analisa Data**

Hasil uji normalitas data waktu sembuh batuk pilek pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak, sehingga dapat menentukan jenis uji statistik yang tepat digunakan dalam analisis selanjutnya. Hasil uji normalitas pada penelitian menghasilkan 0.000 *p*Value < 0.05, maka dapat disimpulkan bahwasannya data dianggap tidak berdistribusi dengan normal.

Pada bagian ini disajikan hasil analisis uji *Mann-Whitney* untuk membandingkan waktu sembuh batuk pilek antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada Tabel 3 berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil Uji Mann Whitney Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Waktu Sembuh Batuk Pilek

	Mean	Sum of ranks	Sig. (2-tailed)
<b>Waktu Sembuh Kelompok Kontrol</b>	60.5	2420.0	.000
<b>Waktu Sembuh Kelompok Intervensi</b>	20.5	820.0	

Berdasarkan uji *Mann Whitney* seperti pada tabel 3 bahwa kelompok kontrol dan kelompok intervensi waktu sembuh batuk pilek pada anak dengan usia 0-3 tahun menunjukkan nilai *p* sebesar 0.000 dimana nilai *p* < 0.05 yang berarti H1 diterima. Dapat diartikan bahwasannya terdapat perbedaan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi terhadap waktu sembuh batuk pilek pada anak.

**Pembahasan**

### **Waktu Sembuh Batuk Pilek Pada Anak Usia 0-3 Tahun Tanpa Diberikan Pijat *Common Cold***

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan rerata waktu sembuh batuk pilek pada anak usia 0-3 tahun akan sembuh pada hari ke-7. Dilihat dari hasil penelitian tersebut diperoleh bahwa waktu sembuh batuk pilek akan sembuh pada hari ke-8, hal ini disebabkan karena makanan ataupun minuman yang dimakan sehari-hari saat anak mengalami batuk pilek. Akan tetapi, kesembuhan batuk pilek juga dapat dilihat dari riwayat ASI Eksklusif, Pembuatan MPASI, dan juga Kelengkapan Imunisasi.

Menurut WHO (2020) dijelaskan bahwasannya ASI Eksklusif yang diberikan selama 6 bulan pertama dapat mempengaruhi waktu sembuh batuk pilek pada anak. Salah satu manfaat ASI Eksklusif adalah mengurangi risiko infeksi saluran pernapasan pada anak, karena pada ASI terdapat nutrisi yang mengandung antibodi sehingga dapat membantu melindungi anak dari infeksi dan mempercepat proses penyembuhan penyakit pada anak, terutama batuk pilek.

Nurbaya *et al.* (2022) menjelaskan pembuatan MPASI secara *homemade* juga mempengaruhi waktu sembuh batuk pilek pada anak. Karena, orangtua dipastikan paham akan makanan yang dikonsumsi anak, takaran maupun manfaatnya bahan-bahan yang diolah menjadi MPASI. MPASI yang dibuat secara *homemade* akan memberikan manfaat yang dapat mempengaruhi waktu sembuh batuk pilek pada anak diantaranya yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak, mengurangi risiko alergi dan intoleransi makanan, dan mengandung antioksidan dan anti-inflamasi alami.

Kelengkapan imunisasi mempengaruhi waktu sembuh batuk pilek pada anak. Dijelaskan oleh WHO (2020) imunisasi adalah hak setiap anak, karena memiliki banyak manfaat untuk kesehatannya. Imunisasi membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak terhadap penyakit, salah satunya batuk pilek.

Rata-rata waktu sembuh batuk pilek pada anak yaitu 7 hari. Kebanyakan orangtua saat anaknya batuk pilek hanya diberikan obat farmakologi, atau mereka membiarkan saja karena batuk pilek akan sembuh dengan sendirinya. Hal ini, menyebabkan tumbuh kembang anak akan terganggu, mulai dari

aktivitas maupun pola makan sehari-hari (Damayanti *et al.*, 2024).

Menurut pendapat peneliti waktu sembuh batuk pilek pada anak dengan usia 0-3 tahun rata-rata akan hilang tanda dan gejalanya pada hari ke-14, akan tetapi pada penelitian ini rata-rata anak dengan batuk pilek akan sembuh pada hari ke-8. Hal ini disebabkan, karena masih banyak anak yang tidak dibuatkan MPASI secara *homemade* akibat dari aktivitas orangtua yang mayoritas bekerja. Faktor lain juga didapatkan usia responden yang masih di bawah 1 tahun, sehingga responden belum dilakukan imunisasi secara lengkap. Serta, cuaca ekstrim yang terjadi di wilayah penelitian, juga bisa mempengaruhi waktu sembuh batuk pilek pada kelompok kontrol.

### **Waktu Sembuh Batuk Pilek Pada Anak Usia 0-3 Tahun Setelah Diberikan Pijat *Common Cold***

Berdasarkan penelitian rerata waktu sembuh batuk pilek pada anak usia 0-3 tahun setelah diberikan pijat *common cold* saat pagi dan sore hari yaitu 3 hari sejumlah 28 anak. Namun, ada juga sejumlah 12 anak yang waktu sembuhnya pada hari ke-2 pemijatan.

Pijat *common cold* merupakan pijat dengan beberapa teknik yang dilakukan pada tubuh klien yang bertujuan untuk mengeluarkan secret yang terdapat pada saat klien batuk dan pilek. Teknik mengusap maupun penekanan yang dilakukan pada beberapa titik seperti punggung dan dada, dapat mempercepat waktu sembuh batuk pilek pada anak. Pada penelitian ini, peneliti melakukan pemijatan sebanyak 2 kali pada saat pagi dan sore hari setelah anak mandi, sampai dengan klien dinyatakan sembuh pada batuk dan pileknya.

Menurut Xu, *et al* (2021) pijat dapat meningkatkan sistem imunitas anak melalui stimulasi saraf dan sirkulasi darah, terapi pijat memiliki potensi besar sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat mempercepat waktu sembuh batuk pilek pada anak usia 0-3 tahun.

Younis & Gamal Eldeen (2023), terapi pijat *common cold* dalam mengurangi infeksi pernapasan pada anak sangat berpengaruh. Terapi pijat yang dilakukan pada area dada/punggung dapat membantu mengeluarkan lendir serta mengurangi sesak napas. Pijat ini juga dapat membantu meningkatkan ventilasi paru.

Selain melakukan pemijatan, beberapa hal juga perlu dilakukan oleh orangtua salah satunya yaitu pemantauan asupan makanan dan minuman yang diberikan sehari-hari. Tidak mengonsumsi makanan dan minuman yang menyebabkan timbulnya batuk pilek, dapat mempercepat waktu sembuh batuk pilek pada anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Ida Nur Ramadhana, Sakinah Arrachim, Moneca Diah Listiyaningsih (2024) rata-rata waktu sembuh setelah dilakukan pemijatan *common cold* yaitu di hari ke-3. Peneliti melakukan beberapa teknik yang dapat memperlancar peredaran darah dan meningkatkan daya imunitas sehingga tubuh anak kembali sehat dan mengeliminasi batuk pilek pada anak. Setelah dilakukan pemijatan gejala batuk pilek sudah berkurang bahkan menghilang. Anak sudah kembali normal untuk beraktivitas dan pola makannya sudah membaik, karena gejala batuk dan pilek yang dialami sudah menghilang. Peneliti ini melakukan pemijatan di pagi dan sore hari setelah mandi selama 15 menit.

Menurut pendapat peneliti sentuhan yang diberikan dapat menenangkan tubuh responden, sehingga sekret dapat mudah dikeluarkan pada saat responden batuk dan pilek. Sekret yang mudah dikeluarkan dapat mempercepat waktu sembuh batuk pilek pada anak, sehingga anak dapat beraktivitas kembali dengan normal dan nafsu makan kembali meningkat.

#### **Perbedaan Waktu Sembuh Batuk Pilek Tanpa Dilakukan Pijat *Common Cold* dan Sesudah Dilakukan Pijat *Common Cold***

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata penyembuhan batuk pilek tanpa diberikan pemijatan yaitu 7 hari, sedangkan setelah diberikan pemijatan batuk pilek akan sembuh pada hari ke-3. Sehingga terjadinya percepatan penyembuhan sebanyak 4 hari. Telah dijelaskan pada tabel 5.3 bahwa Uji *Mann Whitney* menghasilkan  $p\text{ value} = 0.000$ .

Pijat *common cold* sangat berpengaruh untuk waktu kesembuhan batuk pilek pada anak usia 0-3 tahun. Terbukti beberapa teknik sentuhan yang diberikan saat dilakukan pemijatan efektif untuk mempercepat kesembuhan batuk pilek pada anak. Dengan di pijat anak akan lebih rileks sehingga memperlancar peredaran darah dan dapat meningkatkan daya imunitas sehingga tubuh anak dapat mengeluarkan virus dan bakteri

yang mengakibatkan batuk dan pilek pada tubuhnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Elly Yulianti, Juli Selvi Yanti (2021) terapi pijat *common cold* terbukti efektif untuk mempercepat waktu sembuh batuk pilek pada balita ( $p\text{ value} = 0.000$ ). Infeksi saluran pernapasan pada balita yang umumnya akan sembuh di hari ke-10 akan sembuh lebih cepat pada hari ke-3 setelah dilakukan pemijatan ini. Dapat dibuktikan pada penelitian ini, bahwasannya pijat *common cold* berpengaruh terhadap waktu sembuh batuk pilek khususnya pada anak usia 0-3 tahun, karena didapatkan hasil  $p\text{ value} = 0.000$ .

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti, maka pijat *common cold* dengan pemberian beberapa teknik sentuhan yang dapat menenangkan tubuh responden dapat mempercepat waktu sembuh batuk pilek. Waktu sembuh batuk pilek yang didapatkan oleh peneliti saat melakukan penelitian yaitu 3 hari, dengan rata-rata responden tanpa dilakukan pemijatan akan sembuh batuk pilek pada hari ke-8, maka dapat disimpulkan bahwasannya pijat *common cold* berpengaruh terhadap waktu sembuh batuk pilek pada anak usia 0-3 tahun.

#### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dari uraian tersebut, penelitian dengan judul Pengaruh Pijat *Common Cold* Terhadap Waktu Sembuh Batuk Pilek Pada Anak Usia 0-3 Tahun Di TPMB Dwi Agustin Pandaan Pasuruan, didapatkan Kesimpulan sebagai berikut hasil dari uji analisa menggunakan *Mann Whitney* yang digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan waktu sembuh pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi mendapatkan hasil 0.000 ( $p\text{ value} < 0.005$ ). Sehingga terdapat pengaruh pada pijat *common cold* untuk mempercepat waktu sembuh batuk pilek. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan identifikasi terhadap aktivitas dan asupan makanan sehari-hari untuk mengetahui apakah faktor-faktor tersebut berpengaruh terhadap lama waktu penyembuhan batuk pilek pada anak yang diberikan terapi pijat *common cold*.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu selama penelitian dilakukan, terutama kepada dosen

pembimbing serta yang telah bersedia menjadi responden untuk kelancaran penelitian ini.

#### Daftar Pustaka

- Abubakar, R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Suka Press.
- Amelia, H. R., Jeniawaty, S., Khasanah, U., & Sukesi. (2024). Efektivitas Pijat Batuk Pilek dengan Lama Penyembuhan ISPA pada Balita. *Gema Bidan Indonesia*, 13(2), 65–71. <https://doi.org/10.36568/gebindo.v13i2.209>
- Bria, K. L., Sofiyanti, I., Yuliana, R. L., & Mali, Y. P. (2022). Edukasi Pijat Common Cold dalam Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi Balita di UPTD Puskesmas Ainiba Kakuluk Mesak Kabupaten Belu. *Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 1(2), 939–945. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/emnasdancfpbidanunw/article/view/286>
- Damayanti, A., Fitriyani, & Putri, R. A. (2024). Upaya untuk Mengurangi Batuk Pilek pada Balita dengan Pijat Common Cold. *Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas*, 3(1), 398–403. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/emnasdancfpbidanunw/article/view/724>
- Dinkes. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022*. Jakarta: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Kemendes. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Librawati, S. (2022). *Efektivitas pijat batuk pilek terhadap lama hari batuk pilek pada balita*. Skripsi. DIV Kebidanan Magelang.
- Nurbaya, Hamdiyah, H., Laela, N., Rosmawaty, & Resmawati. (2022). Pemanfaatan Bahan Lokal dalam Pembuatan Mp-Asi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Cenrana Kabupaten Sidrap. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 1(4), 436–441. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i4.900>
- Pratiwi, N. M. A. D., Kasjono, H. S., & Maimunah, S. (2024). Pengaruh Pijat Common Cold Terhadap Gejala dan Lama Sembuh Batuk Pilek pada Balita. *Jurnal Sago: Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 360–365. <https://doi.org/10.30867/gikes.v5i2.1440>
- Ramadhana, I. N., Arrachim, S., & Listiyaningsih, M. D. (2024). Pijat Common Cold untuk Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi Balita di Klinik Ibnu Sina Balikpapan. *Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 3(1), 277–284. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/emnasdancfpbidanunw/article/view/699>
- Regita, A., Ayu, D., Dian, L., & Susanti, R. (2022). Pijat Bayi Common Cold untuk Mengatasi Bayi dan Balita Batuk Pilek di Posyandu Tolokan Getasan. *Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 231–238. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/emnasdancfpbidanunw/article/view/392>
- Salafas, E., & Luvi Dian Afriyani. (2023). Edukasi Pijat Bayi sebagai Terapi Common Cold. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 5(1), 57–60. <https://doi.org/10.35473/ijce.v5i1.2325>
- Sutarmi, Kusmini, & Nurul. (2018). *Pediatric Massage Therapy*. IHCA.
- WHO. (2020). *Breastfeeding*. who.int. Retrieved from March 26, 2025. [https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1)
- WHO. (2025). *Influenza (Seasonal)*. who.int. Retrieved from March 27, 2025. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal))
- Wijaya, S., Pratiwi, I. A., Sari, I. P., & Honguk, I. P. L. (2023). Edukasi Tentang Penanggulangan Batuk dan Pilek di TK IT Anak Cerdas 2 Kurungan Nyawa Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati*, 6(2), 156–164. <https://doi.org/10.33024/jpfm.v6i2.13559>
- Yulia, R. (2022). Pijat Batuk Pilek Pada Balita di Praktek Mandiri Bidan Ruliati. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, 5(2), 39–45. <https://doi.org/10.56586/jbca.v5i2.198>
- Yulianti, E., & Selvi Yanti, J. (2021). Asuhan Kebidanan Pada By.H Dengan Keluhan Batuk Pilek Menggunakan Therapy Pijat Di Pmb Hasna Dewi Di Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 1(2), 126–131. <https://doi.org/10.56586/jbca.v5i2.198>
- Wu, J., Yang, X.-W., & Zhang, M. (2017). Massage therapy in children with asthma: A systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and*

*Alternative Medicine*, 2017, 5620568.  
<https://doi.org/10.1155/2017/5620568>

Younis, A. A. E., & Gamal Eldeen, A. A.  
(2023). Effect of massage therapy in  
relieving respiratory problems in children  
with lower respiratory tract infection.  
*Tanta Scientific Nursing Journal*, 30(3),  
229–246.  
<https://doi.org/10.21608/tsnj.2023.30784>  
4