
**PELATIHAN BABY MASSAGE UNTUK MENCEGAH PENYAKIT RINGAN
PADA BAYI DAN BALITA**

Tri Purwanti¹, Fera Yuli Setiyaningsih², Ratna Sari Dewi³
¹²³ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang
Korespondensi: Tri Purwanti; firabiku@gmail.com

Abstrak

Pijat bayi merupakan terapi tradisional turun – temurun yang masih digunakan sampai saat ini, terapi sentuh pada kulit yang memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Jika dilakukan secara teratur mampu meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) sehingga terjadi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan sekaligus menjadi terapi saat bayi/balita sakit. Salah satunya ketika terjadi penyakit ringan yang sering dialami bayi/balita yaitu common cold (batuk dan pilek). Masalah batuk pilek pada balita sering dijumpai, dikarenakan sistem imun balita yang masih belum terbentuk sempurna, sehingga sangat rentan terjangkit virus. Persepsi orangtua tentang batuk pilek adalah hal yang wajar terjadi pada balit menyebabkan penanganan kurang cepat dan tepat terhadap batuk pilek. Pijat common cold terapi pijat dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu. Banyak ibu yang tidak mengetahui cara pijat bayi common cold. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Posyandu Desa Tambak Rejo untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang batuk pilek yang bisa di obati tidak hanya dengan cara farmakologi tetapi juga non farmakologi yaitu dengan cara terapi common cold. Peserta kegiatan ini adalah ibu yang mempunyai bayi/balita di Posyandu Desa Tambak Rejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sejumlah 19 orang. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dari presentase 21 % (pre test) meningkat menjadi 94,8% (post test). Diharapkan ibu dapat mempraktikkan pijat bayi saat bayi/balitanya mengalami common cold.

Kata kunci: penyakit ringan; batuk pilek; pijat

Abstract

Baby massage is a traditional therapy that has been passed down from generation to generation and is still used today, a touch therapy on the skin that gives babies a sense of safe and comfort. When done regularly, it can increase the catecholamine hormones (epinephrine and norepinephrine), resulting in increased growth and development, as well as being a therapy when babies/toddlers are sick. One of these is when there is a mild illness that is often experienced by babies/toddlers, namely the common cold (cough and runny nose). The problem of coughs and colds in infants is common because the immune system of infants is not fully developed, so they are very susceptible to viruses. Parents' perception about coughs and colds is that it is a normal thing that occurs in toddlers, resulting in less quick and appropriate treatment for coughs and colds.

Common cold massage therapy massage can be done independently by the mother. Many mothers don't know how to massage babies with colds. This service activity was conducted in Tambak Rejo Village Posyandu to increase the knowledge and skills of mothers regarding cough and cold, which can be treated not only by pharmacological methods but also by non-pharmacological methods, namely cold massage therapy. Participants in this activity were 19 mothers who had babies/infants in Posyandu Tambak Rejo village. The methods used were lectures, discussions and demonstrations. The evaluation results show an increase in knowledge from 21% (pre-test) to 94.8% (post-test). It is hoped that mothers will be able to practice baby massage when their baby/toddler has a cold.

Keywords: minor illnesses; coughs and colds; massage

PENDAHULUAN

Fase bayi merupakan periode transisi perkembangan dari kelahiran hingga 18 atau 24 bulan. Masa bayi adalah masa yang sangat bergantung pada orang dewasa¹, pada masa ini bayi rentan terhadap berbagai penyakit termasuk penyakit infeksi termasuk salah satunya adalah penyakit common cold atau batuk pilek. Resiko batuk pilek pada bayi disebabkan oleh iritasi saluran pernapasan, alergi, melemahnya sistem kekebalan tubuh dan lingkungan yang kurang baik². Batuk dan pilek merupakan gejala Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA) pada anak usia kurang dari 5 tahun. Batuk secara refleks dapat menjadi faktor protektif menjaga saluran pernafasan dari obstruksi zat berbahaya yang masuk ke dalam tubuh. Hidung ditutupi oleh jaringan halus yang disebut mukosa dan menghasilkan lendir untuk melindungi hidung. Apabila jaringan ini teriritasi maka akan membengkak dan menghasilkan banyak lendir yang menyumbat hidung³.

Angka kesakitan dan kematian bayi yang tinggi merupakan salah satu predisposisi yang terjadi di negara berkembang. Penyebab utamanya adalah penyakit infeksi. Penyakit ini disebabkan mikro organisme berupa bacterial, virus maupun fungi⁴. Pada dasarnya penyakit batuk dan pilek pada Bayi maupun Balita dapat disebabkan oleh banyak faktor. Sebagian besar penyebabnya adalah virus. Selain virus batuk dan pilek serta demam tidak saja dipengaruhi oleh virus tetapi dapat juga disebabkan oleh bakteri. Bagi kebanyakan orang, 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 bayi dan anak usia dibawah lima tahun. 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 masyarakat⁵.

Common cold cenderung muncul dengan tingkat kejadian yang tinggi pada balita dan anak-anak. Gejala biasanya muncul dalam rentang waktu 1-3 hari setelah terinfeksi, dimulai dengan rasa tidak nyaman pada hidung atau tenggorokan. Selanjutnya, muncul bersin-bersin, hidung mengalami pembentukan lendir, dan terasa ringan sakit. Beberapa kasus dapat disertai demam ringan. Pada hari-hari awal, cairan yang dikeluarkan oleh hidung bersifat encer dan jernih, namun kemudian sekret hidung menjadi lebih kental dan berwarna kuning hijau. Salah satu cara untuk mengatasi batuk dan pilek adalah pijat⁴

Common cold di masyarakat sering disebut dengan batuk pilek. Batuk pilek yang terjadi pada bayinya merupakan salah satu kekhawatiran tersendiri yang menjadikan alasan ibu tersering untuk membawa ke dokter. Orang tua cemas dengan batuk, pilek dan radang

tenggorokan pada bayinya karena biasanya kondisi ini menyebabkan bayi/balita susah makan. Gejala mulai muncul 1 – 3 hari setelah terinfeksi. Gejala awal berupa rasa tidak enak dari hidung atau tenggorokan. Kemudian mulai bersin-bersin, hidung meler dan merasa sakit ringan yang terkadang disertai dengan demam. Cairan encer keluar dari hidung pada hari-hari pertama yang selanjutnya menjadi lebih kental⁶. Penyebab batuk dan pilek ini dikarenakan *rhinovirus*, *adenovirus*, virus influenza, RSV, dan *coronavirus*⁷. Untuk mengatasi penyakit ini biasanya ibu memberikan obat oral dari dokter, namun sifat dasar anak yang terkena *common cold* biasanya rewel dan sulit untuk diberikan obat. Anak dengan batuk pilek cenderung rewel dan sulit untuk makan obat. Sehingga diperlukan terapi lain yang mendukung penyembuhan *common cold*. Terapi komplementer yang dapat membantu meringankan gejala-gejala *common cold* adalah pijat. Pijat yang dilakukan pada bayi/balita dapat membuat berat badan anak naik, peningkatan perkembangan neuromotorik, ikatan emosional yang lebih baik, penurunan tingkat infeksi *nosocomial* (termasuk di dalamnya *common cold*)⁸.

Berdasarkan hasil penelitian, terapi pijat memberikan efek positif untuk mengatasi bayi kurang bulan (premature), masalah pencernaan (diare, sembelit), serta saluran pernafasan seperti asma dan *common cold*². Gerakan pijat untuk bayi/balita *common cold* menurut Sutarmi salah satunya adalah menggetarkan dada dan punggung untuk membawa lendir ke saluran besar sehingga bayi/balita otomatis akan batuk-batuk dan lendirnya akan keluar. Lendir tersebut akan keluar lewat kotoran. Terapi pijat ini sangat efektif dilakukan pada bayi/balita yang menderita *common cold*. Namun sayangnya tidak banyak para ibu maupun kader Kesehatan yang mengetahui mengenai pijat *common cold* ini. Ibu adalah orang terdekat bayi/balita seyogyanya mendapatkan komunikasi, informasi dan edukasi tentang pijat bayi baik pijat bayi untuk balita maupun pijat bayi *common cold* sehingga ibu mampu melakukan terapi pijat tersebut pada bayi/balitanya mengalami *common cold*. Selain para ibu, supaya keberlanjutan pengetahuan ini dapat diberikan saat posyandu, maka kader kesehatan yang berperan nyata dalam pemantauan pertumbuhan dan perkembangan bayi/balita, perlu juga diberikan KIE/Pendidikan Kesehatan mengenai pijat bayi *common cold*⁹.

Permasalahan mitra yang sering dialami yaitu kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu tentang penyakit batuk pilek yang diderita oleh bayi atau anaknya dengan menggunakan terapi komplementer. Kebanyakan ibu menganggap batuk pilek adalah hal yang sepele dan biasanya para ibu mengantisipasi masalah tersebut dengan minum obat batuk pilek. Sehingga dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, penuh harapan kami agar ibu

bisa melakukan upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi dengan pijat bayi untuk mencegah penyakit ringan yang sering dialami pada bayi/balita

MASALAH, TARGET, DAN LUARAN

Masalah yang diangkat pada pengabdian masyarakat ini adalah pengetahuan dan keterampilan ibu yang mempunyai bayi/balita tentang baby massage untuk mengatasi penyakit ringan terutama batuk dan pilek atau common cold. Orang tua cenderung langsung membawa anaknya periksa ke dokter dan memberi obat. Target pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu—ibu yang mempunyai bai/balita tentang baby massage. Jenis luaran yang akan dihasilkan sesuai dengan rencana kegiatan adalah menggalakkan baby massage pada bayi dan balita untuk meningkatkan imunitas di Desa Tambak Rejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 02 November sampai dengan 30 Desember 2022 di posyandu bayi dan balita. Jumlah ibu balita yang hadir sebanyak 19 orang. Kegiatan dimulai dengan pendaftaran ibu dan bayi/balita yang akan mengikuti kegiatan.

Metode pelaksanaan pada pengabdian masyarakat ini dengan melakukan diskusi tanya jawab mengenai permasalahan batuk pilek yang telah disampaikan. Kegiatan dilanjutkan dengan praktik pemberian pijat batuk pilek pada Balita. Metode ini merupakan salah satu pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra program yang telah disepakati bersama dengan menggunakan pendekatan survei yaitu pengumpulan data. Pengumpulan data dengan pretest dan posttest ini digunakan pada saat dilangsungkannya pendidikan kesehatan pijat bayi *common cold* maupun pada akhir pendidikan kesehatan pijat bayi *common cold* untuk mengetahui seberapa paham peserta terkait materi pendidikan kesehatan yang disampaikan. Alat peraga yang digunakan pada pelatihan pijat bayi *common cold* ini berupa phantom bayi, baby oil, leaflet pijat bayi *common cold*, video pijat *common cold*, LCD dan laptop. Kegiatan baby massage dilakukan secara rutin oleh orang tua dirumah dan dimonitoring dan evaluasi setiap satu bulan sekali bersamaan dengan kegiatan posyandu. Setelah orang tua mendapatkan penjelasan terkait *baby massage*, kemudian orang tua akan diberikan pelatihan tehnik *baby massage* yang selanjutnya diharapkan orang tua *baby massage* ditrumah secara mandiri sehari sebelum bayi mandi pada pagi hari. Kegiatan ini dilaksanakan secara berkesinambungan selama 2 bulan. Menurut waktu pengumpulan datanya bersifat *prospectif study*, yaitu selama 2 bulan yaitu pada bulan November s/d

Desember 2022. Menurut analisis data yang digunakan, adalah analisis data kualitatif dan statistik deskriptif.

Persiapan Kegiatan

Kegiatan persiapan diawali dengan melakukan perizinan dilakukan untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Perizinan adalah salah satu bentuk pelaksanaan fungsi pengaturan dan bersifat pengendalian yang dimiliki oleh pemerintah terhadap kegiatan – kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat . Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan perizinan kepada Badan desa Tambakrejo.

Kegiatan yang dilakukan adalah dengan menyampaikan kegiatan dan manfaat program pengabdian masyarakat untuk mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita di Desa Tambakrejo, sasaran primer dalam kegiatan ini adalah ibu yang memiliki bayi/balita. Pendidikan dan pelatihan tentang pijat *common cold* yang bertujuan untuk mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan penyampaian materi mengenai pijat batuk pilek pada bayi. Materi yang disampaikan sebelum kegiatan pemijatan peserta . Pengertian batuk pilek, Penyebab batuk pilek pada anak, penatalaksanaan batuk pilek pada anak bisa berupa pemberian obat dan juga bisa dilakukan pemijatan batuk pilek pada anak. Setelah pemateri menyampaikan materi mengenai pijat batuk pilek, selanjutnya tim pelaksana kegiatan mendemonstrasikan pelaksanaan pijat batuk pilek pada balita. Tahapan pijat bayi batuk pilek pada anak di kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu : 1. Melakukan gerakan *toward bridge nose* dan *under the cheek bone*, 2. Melakukan gerakan *cheek rain drop*, 3. Melakukan gerakan *open book*, 4. Melakukan gerakan *butterfly*, 5. Melakukan gerakan *toby top intercosta*, 6. Melakukan gerakan *chest rain drop*, 7. Memosisikan bayi telungkup, 8. Melakukan gerakan *back and forth*, 9. Melakukan gerakan *sweeping neck to bottom*, 10. Melakukan gerakan *sweeping neck to feet*, 11. Melakukan gerakan *back circle*, 12. Melakukan gerakan *back rain drop*, 13. Melakukan gerakan *pitching*.

Setelah pemateri mendemonstrasikan cara untuk melakukan pijat batuk pilek pada balita, masing-masing peserta kegiatan pengabdian masyarakat diminta untuk melakukan praktik pijat batuk pilek pada balita. Pada tahapan praktik pijat batuk pilek setiap peserta sebanyak 18 peserta didampingi dosen dan mahasiswi kebidanan, semua peserta dibimbing

sampai ibu bisa melakukan pemijatan sendiri pada anaknya. Jika ibu masih belum bisa kita ulang sampai ibu yang memiliki balita bisa melakukan pemijatan sendiri di rumah.

Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini dilakukan pengumpulan data pretest, posttest dan diskusi/tanya jawab pada peserta mengenai pelatihan pijat bayi *common cold* dan cara pemijatannya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui seberapa paham peserta dengan materi pelatihan pijat bayi *common cold* yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat pelatihan dan Pendidikan pijat bayi *common cold* dalam upaya mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita di posyandu Balita Tambakrejo yang dilaksanakan pada tanggal 02 November 2022 sampai dengan 30 Desember 2022 sudah dilaksanakan dengan sepenuhnya (100%) dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi pengetahuan ibu balita sebelum dilakukan pelatihan *baby massage* di Desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada bulan November-Desember 2022.

No	Pengetahuan	Jumlah peserta	Persentase (%)
1	Baik	4	2
2	Cukup	3	15,8
3	Kurang	12	63,2
Jumlah		19	100

Sumber: Data Primer, 2022.

Tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu bayi/balita sebelum dilakukan pendidikan dan penyuluhan tentang *baby massage* sebagian besar kurang sebanyak 12 orang (63,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi pengetahuan ibu bayi/balita setelah dilakukan pendidikan/pelatihan *baby massage* di Desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada bulan November- Desember 2022.

No	Pengetahuan	Jumlah peserta	Persentase (%)
1	Baik	18	94,8
2	Cukup	1	5,2
3	Kurang	0	0
Jumlah		19	100

Sumber: Data Primer, 2022.

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu bayi/balita setelah dilakukan pendidikan /pelatihan *baby massage* hampir seluruhnya mempunyai pengetahuan baik sebanyak 18 orang (94,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi keterampilan ibu bayi/balita sebelum dilakukan pendidikan/pelatihan *baby massage* di Desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada bulan November s/d Desember 2022.

No	Keterampilan	Jumlah peserta	Persentase (%)
1	Baik	0	0
2	Cukup	1	5,2
3	Kurang	18	94,8
	Jumlah	19	100

Sumber: Data Primer, 2022.

Tabel 3. menunjukkan bahwa keterampilan ibu bayi/balita sebelum dilakukan pendidikan /pelatihan *baby massage* hampir seluruhnya mempunyai keterampilan kurang sebanyak 18 orang (94,8%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi keterampilan ibu bayi/balita sesudah dilakukan pendidikan/pelatihan *baby massage* di Desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada bulan November s/d Desember 2022.

No	Keterampilan	Jumlah peserta	Persentase (%)
1	Baik	14	73,7
2	Cukup	5	26,3
3	Kurang	0	0
	Jumlah	19	100

Sumber: Data Primer, 2022.

Tabel 4. menunjukkan bahwa keterampilan ibu bayi/balita sesudah dilakukan pendidikan /pelatihan *baby massage* sebagian besar mempunyai keterampilan baik sebanyak 14 orang (73,7%).

Dari hasil survey sebelum kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan pengetahuan ibu bayi/balita adalah 12 orang (63,8%) memiliki pengetahuan kurang , sedangkan 3 ibu (15,8 %) mempunyai pengetahuan cukup. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa kurangnya pengetahuan ibu bayi/balita sebelum dilakukan pendidikan dan pelatihan *baby massage*. Dari hasil wawancara dan observasi kepada orangtua didapatkan hasil bahwa dari 12 bayi/balita dari ibu yang pengetahuannya kurang 5 diantaranya sedang mengalami batuk-pilek dan dibawa periksa ke dokter untuk mendapatkan obat. Setelah dilakukan pendidikan dan pelatihan tentang *baby massage* didapatkan data bahwa pengetahuan ibu meningkat yaitu sebesar 19 orang (94,8%). Demikian juga dengan keterampilan ibu tentang *baby massage* untuk mencegah penyakit ringan, dapat dilihat bahwa hampir seluruh ibu sebelum pelatihan keterampilan dalam kategori kurang yaitu sejumlah 18 orang (94,8%) sedangkan sesudah dilakukan pelatihan terjadi peningkatan yang signifikan yaitu 14 ibu (73,7%) dengan keterampilan baik.

Tujuan dari pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan dan pelatihan adalah mengaplikasikan atau menerapkan semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan

meningkatkan kesehatan mereka sendiri. Maka dari itu dengan adanya pendidikan dan pelatihan kesehatan tentang baby massage adalah untuk meningkatkan imunitas serta mengatasi gejala penyakit yang dialami bayi/balita yaitu *common cold* atau batuk dan pilek, diharapkan kegiatan ini memberi kesan yang kuat sehingga para peserta yaitu ibu yang mempunyai bayi/balita mampu mandiri mempraktikkan di rumah.

Common cold merupakan infeksi utama pada nasofaring dan hidung yang sering disertai keluarnya cairan, dan cenderung banyak terjadi pada bayi dan anak¹. Pada dasarnya penyakit batuk dan pilek pada bayi maupun Balita dapat disebabkan oleh banyak faktor. Sebagian besar penyebabnya adalah virus. Selain virus batuk dan pilek serta demam tidak saja dipengaruhi oleh virus tetapi dapat juga disebabkan oleh bakteri. Bagi kebanyakan orang, 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 bayi dan anak usia dibawah lima tahun. 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. *Common cold* cenderung muncul dengan tingkat kejadian yang tinggi pada balita dan anak-anak. Gejala biasanya muncul dalam rentang waktu 1-3 hari setelah terinfeksi, dimulai dengan rasa tidak nyaman pada hidung atau tenggorokan. Selanjutnya, muncul bersin-bersin, hidung mengalami pembentukan lendir, dan terasa ringan sakit. Beberapa kasus dapat disertai demam ringan. Pada hari-hari awal, cairan yang dikeluarkan oleh hidung bersifat encer dan jernih, namun kemudian sekret hidung menjadi lebih kental dan berwarna kuning hijau. Salah satu cara untuk mengatasi batuk dan pilek adalah pijat⁴. 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 bayi juga bisa menghilangkan rasa sakit dan gejala penyakit lainnya⁶. Salah satu jenis pijat adalah pijat *common cold* yang berguna untuk mengatasi ketidakefektifan bersihan jalan napas³.

Pijat *common cold* adalah salah satu pengobatan nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi gejala batuk dan pilek dengan menggunakan proses fisiologis. Melemaskan otot-otot pernapasan dan meningkatkan sirkulasi darah adalah tujuan dari pijat

flu biasa. Pijat *common cold* merupakan pengobatan yang aman dan sangat efektif untuk bayi baru lahir atau anak-anak yang sedang pilek dan batuk ^{7,10}



Gambar 1. Terapis memberi contoh gerakan *baby massage* pada ibu



Gambar 2. Ibu bayi mempraktikkan gerakan *baby massage* pada bayinya

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang pijat *common cold* yang dapat mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita melalui kegiatan posyandu. Kegiatan ini diawali dengan 1 bidan desa dan 19 ibu dan balita melalui metode pembelajaran *active learning dengan small group discussion*. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu setelah dilakukan pengabdian masyarakat tentang *baby massage* untuk mengatasi penyakit ringan (*common cold*). Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi kegiatan bersama bidan desa sebagai pengelola pada ibu dan balita di desa Tambakrejo untuk menyampaikan hasil kegiatan. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan secara berkesinambungan selama 2 bulan dan dilakukan monitoring evaluasi kegiatan setiap satu bulan sekali bersamaan dengan kegiatan posyandu balita. Setelah ibu bayi mendapatkan penjelasan tentang manfaat dan

teknik penerapan *baby massage*, kemudian dilakukan terapi *baby massage* secara mandiri di rumah dengan teratur dan konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ngastiyah. Perawatan anak sakit. 2nd ed. Jakarta: EGC; 2011.
2. Sofiyanti. Pijat Bayi Common cold untuk Mengatasi Bayi dan Balita Batuk Pilek di Posyandu Tolokan Getasan. Pros Semin Nas Dan Call Pap Kebidanan Univ Ngudi Waluyo. 2020;2(1).
3. Laili, n. F., restyana, a., probosiwi, n., savitri, l., megasari, e., & sari e. L. Hubungan tingkat pengetahuan terhadap perilaku swamedikasi common cold di apotek x kabupaten nganjuk. J Ilm Univ batanghari jambi. 2021;21(3):1164–7.
4. Maula, e. R., & rusdiana T. Terapi herbal dan alternatif pada flu ringan atau ispa non-spesifik. Majalah farmasetika. 2016;7–10.
5. Indrayani F. Pemberian konseling tentang penyakit acute nasopharyngitis(common cold) di klinik Goa Ria Makasar. Indones J community dedication. 2019;1(2).
6. Yulianti E. Therapy Pijat Guna Mengurangi Keluhan Batuk Pilek Pada Bayi (Massage Therapy to Reduce Complaints Coughing of the Common cold in Babies). J Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal). 2021;1(2).
7. Maikhah, Nurul et all. Baby Massage with Common Cold Massage Oil on Temperatur change, Pulse Rate, Frequency of Breath, Sleep Quality and Number of Streptococcus Bacteria in Toddler with Acute Respiratory Infection. IndianJournal Public Heal Res Dev. 2019;10(1):407–10.
8. Bria, K.L;Sofiyanti I. Terapi yang aman untuk anak batuk pilek. Jakarta: Depkes R.I; 2021.
9. Ridwan, M and FF. Pelatihan kombinasi akupresur dan pijat untuk mengatasi batuk pilek pada balita di posyandu kenanga Banjarrejo Batanghari Lampung Timur. J Pengabdian Pada Masy. 2022;2(1).
10. Purwanti T: MY. Upaya Pencegahan Stunting pada Bayi Dengan Baby Massage. Abdi Med. 2021;1(57):1–7