



Edukasi Pijat Common Cold pada Ibu dan Kader sebagai Upaya Mengatasi Gejala Batuk Pilek pada Balita

Putri Aziizah Thurfah¹, Etika Dewi Cahyaningrum¹, Siti Haniyah¹

¹*Department of Nursing, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia*

Correspondence author: Putri Aziizah Thurfah

Email: Aziizahputri21@gmail.com

Address: Jl. Raden Patah No. 100, Ledug, Kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Telepon: 0281-6843493

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i3.922>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Cough and cold are common health problems in toddlers that may cause sleep disturbances, decreased appetite, and risk of complications if not properly managed. One non-pharmacological approach that can be applied is *common cold* massage to help relieve respiratory symptoms.

Objective: The purpose of this service was to improve mothers' knowledge and skills in performing *common cold* massage to manage cough and cold symptoms in toddlers.

Method: This public service was conducted at Posyandu Bunda Lestari 2 involving 50 mothers of toddlers. Education was delivered through lectures, discussions, demonstrations, and direct practice. Evaluation was carried out using pre-test and post-test questionnaires to measure knowledge improvement.

Result: Before the intervention, 18% of mothers were in the good knowledge category, 38% moderate, and 44% poor. After education, 100% of participants were categorized as having good knowledge. Mothers were also able to correctly demonstrate the massage technique according to the guidelines provided.

Conclusion: Education on *common cold* massage effectively improves mothers' knowledge and skills in managing cough and cold symptoms in toddlers and can be applied as a simple, safe, and affordable home-based intervention.

Keywords: common cold massage, cough and cold, health education, non-pharmacological therapy, toddler

Latar Belakang

Balita merupakan anak berusia lebih dari 1 tahun hingga kurang dari 5 tahun, yang meliputi kelompok batita (1–3 tahun) dan prasekolah (3–5 tahun). Pada fase ini, anak masih sangat bergantung pada orang tua dalam pemenuhan kebutuhan dasar, meskipun kemampuan motorik, bahasa, dan sosial mulai berkembang pesat. Masa balita dikenal sebagai periode emas (*golden period*) karena pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada tahap ini akan menentukan kualitas kesehatan dan perkembangan anak pada fase selanjutnya (Darwis, 2021). Namun demikian, sistem imun balita yang belum matang menyebabkan kelompok usia ini lebih rentan terhadap infeksi, terutama infeksi saluran pernapasan atas seperti batuk pilek atau *common cold* (Nurfaidah *et al.*, 2024).

Penyakit yang sering dialami balita meliputi demam, diare, mual muntah, cacar air, campak, gangguan kulit, otitis media, faringitis, eksim, infeksi saluran kemih, hingga bronkopneumonia. Batuk pilek sendiri umumnya disebabkan oleh rhinovirus, adenovirus, virus influenza, *Respiratory Syncytial Virus* (RSV), dan coronavirus (Fitri *et al.*, 2024). *Common cold* merupakan salah satu penyebab utama morbiditas pada anak usia di bawah lima tahun di seluruh dunia. Studi epidemiologi menunjukkan bahwa anak prasekolah dapat mengalami 6–8 episode infeksi saluran napas per tahun, dengan insidensi lebih tinggi pada anak yang berada di lingkungan padat atau memiliki paparan asap rokok (Mäkelä *et al.*, 2021). Meskipun sebagian besar kasus bersifat *self-limiting*, kondisi ini tetap memerlukan perhatian karena dapat berkembang menjadi komplikasi seperti otitis media, sinusitis, bronkitis, hingga pneumonia apabila tidak ditangani secara tepat (Amelia *et al.*, 2024). Secara klinis, *common cold* ditandai dengan bersin, hidung tersumbat atau meler, nyeri tenggorokan, batuk, demam ringan, serta penurunan nafsu makan. Gejala biasanya muncul 1–3 hari setelah paparan virus, diawali rasa tidak nyaman pada hidung atau tenggorokan, kemudian sekret hidung yang awalnya encer menjadi lebih kental (Marni, 2018). Meskipun jarang menimbulkan kondisi berat, gejala yang berulang dapat mengganggu pola tidur, asupan nutrisi, serta aktivitas bermain anak. Selain itu, kekhawatiran orang tua terhadap kondisi anak sering kali mendorong penggunaan obat-obatan secara berlebihan, termasuk obat bebas yang belum tentu sesuai indikasi usia balita.

Penatalaksanaan batuk pilek pada balita dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis meliputi penggunaan dekongestan, antihistamin, antitusif seperti dextromethorphan, serta antipiretik untuk menurunkan demam (Amelia *et al.*, 2024). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa efektivitas obat batuk dan pilek pada anak usia dini relatif terbatas serta berpotensi menimbulkan efek samping bila tidak digunakan secara tepat (Smith *et al.*, 2022). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis dan terapi komplementer semakin banyak direkomendasikan sebagai terapi pendukung yang aman dan dapat dilakukan di rumah, seperti pemberian madu (pada anak >1 tahun), inhalasi uap, serta terapi pijat (Regita *et al.*, 2023).

Pijat balita dikenal sebagai bentuk *touch therapy* yang mengombinasikan stimulasi fisik melalui sentuhan dengan dukungan emosional berupa peningkatan bonding antara orang tua dan anak. Secara fisiologis, pijat dapat meningkatkan sirkulasi darah, merangsang sistem limfatik, memperbaiki fungsi pernapasan, serta memicu pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek relaksasi dan kenyamanan (Field, 2019). Pada kasus gangguan saluran pernapasan, teknik pijat tertentu seperti tepukan ringan (*percussion*) dan vibrasi pada area dada dan punggung dapat membantu memobilisasi sekret menuju saluran napas besar sehingga lebih mudah dikeluarkan melalui refleks batuk. Penelitian klinis menunjukkan bahwa intervensi pijat pada anak dengan

infeksi saluran pernapasan atas berkontribusi dalam menurunkan frekuensi batuk dan mempercepat perbaikan gejala (Masruroh *et al.*, 2022). Meskipun memiliki manfaat potensial, pemanfaatan pijat sebagai terapi komplementer untuk *common cold* masih belum banyak dikenal di tingkat masyarakat. Penelitian Bellatika *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu di Desa Lebak belum memahami teknik maupun manfaat pijat dalam mengurangi gejala batuk pilek pada balita. Setelah diberikan edukasi dan pelatihan praktik, terjadi peningkatan pengetahuan serta keterampilan ibu dalam melakukan pijat secara mandiri di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis praktik memiliki peran penting dalam meningkatkan kapasitas masyarakat untuk melakukan perawatan mandiri yang aman dan efektif.

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas tahun 2023 mencatat jumlah balita sebanyak 144.277 orang, dengan estimasi kasus pneumonia 5.208 dan realisasi penemuan kasus 1.814 (34,8%). Selain itu, terdapat 33.385 kasus batuk bukan pneumonia, yang menunjukkan tingginya beban penyakit saluran pernapasan pada kelompok usia balita. Dibandingkan dengan kasus diare (498 kasus) maupun kurang gizi (211 kasus), batuk pilek menjadi salah satu masalah kesehatan terbanyak di wilayah tersebut, termasuk di Kecamatan Sokaraja I. Pra survei di Posyandu Bunda Lestari 2 Desa Karangraju menunjukkan bahwa dari 65 balita yang terdaftar, sebanyak 50 balita mengalami batuk pilek selama periode Januari–Februari 2025.

Hasil wawancara terhadap lima ibu menunjukkan bahwa batuk pilek dapat terjadi hingga dua kali dalam satu bulan. Penanganan yang dilakukan umumnya terbatas pada pemberian obat yang dibeli di apotek atau warung, sementara ibu belum mengetahui alternatif terapi komplementer seperti pijat *common cold*. Selain itu, lima kader posyandu yang diwawancarai menyatakan belum pernah memperoleh edukasi maupun pelatihan terkait pijat balita untuk gangguan pernapasan. Padahal, kader posyandu memiliki peran strategis sebagai motivator, fasilitator, dan edukator dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak di masyarakat.

Berdasarkan tingginya angka kejadian batuk pilek pada balita serta keterbatasan pengetahuan ibu dan kader mengenai terapi komplementer, diperlukan intervensi edukatif yang sistematis dan berbasis praktik. Oleh karena itu, penulis tertarik melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan pelatihan pijat *common cold* kepada ibu dan kader di Posyandu Bunda Lestari 2 sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kemandirian masyarakat dalam membantu mengatasi gejala batuk pilek pada balita secara aman dan komplementer.

Tujuan

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu serta kader melalui edukasi dan pelatihan pijat *common cold* pada balita di Posyandu Bunda Lestari 2.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini menggunakan model pemberdayaan masyarakat (*community empowerment model*) dengan pendekatan kolaborasi berbasis *community partnership* antara tim pelaksana, kader posyandu, bidan desa, dan Puskesmas Sokaraja. Model ini menekankan keterlibatan aktif mitra sejak tahap identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan. Kolaborasi dilakukan secara partisipatif untuk meningkatkan kapasitas ibu dan kader dalam melakukan pijat *common cold* sebagai upaya nonfarmakologis mengatasi gejala batuk pilek pada balita. Kegiatan ini telah memperoleh

persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Harapan Bangsa dengan Nomor: B.LPPM-UHB/771/07/2025.

Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Bunda Lestari 2 Desa Karangrau, Kecamatan Sokaraja, pada bulan Juli 2025. Partisipan berjumlah 55 orang yang terdiri dari 50 ibu yang memiliki anak balita dan 5 kader posyandu aktif. Kriteria partisipan meliputi ibu yang memiliki anak usia 0–5 tahun, hadir dalam kegiatan posyandu, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta mengisi kuesioner pre-test dan post-test.

Tahap persiapan diawali dengan pra-survei pada 12 Juli 2025 untuk mengidentifikasi permasalahan mitra terkait tingginya kasus batuk pilek pada balita serta rendahnya pengetahuan mengenai pijat *common cold*. Pada tahap ini dilakukan diskusi bersama kader dan bidan desa untuk menentukan kebutuhan edukasi, penyusunan materi berbasis eviden, serta persiapan media pembelajaran berupa slide PowerPoint, video demonstrasi, dan buku saku pijat *common cold*. Koordinasi teknis dengan Puskesmas Sokaraja juga dilakukan sebagai bentuk penguatan jejaring layanan kesehatan primer.

Tahap pelaksanaan dilakukan pada 21 Juli 2025 pukul 08.30–11.00 WIB. Kegiatan diawali dengan pengukuran tingkat pengetahuan peserta menggunakan kuesioner tertutup (pre-test). Selanjutnya diberikan edukasi kesehatan melalui metode ceramah interaktif, diskusi tanya jawab, pemutaran video, serta demonstrasi langsung teknik pijat *common cold*. Peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik pijat dengan pendampingan tim dan kader. Setelah sesi edukasi dan praktik selesai, dilakukan pengukuran ulang menggunakan kuesioner post-test untuk menilai perubahan pengetahuan.

Tahap evaluasi dilaksanakan pada 27 Juli 2025 sebagai evaluasi jangka pendek terhadap keberlanjutan penerapan keterampilan. Evaluasi dilakukan melalui monitoring praktik pijat oleh ibu balita yang difasilitasi kader posyandu. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata untuk menggambarkan peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi. Hasil analisis digunakan sebagai dasar refleksi bersama mitra untuk perencanaan tindak lanjut kegiatan.

Hasil

Tingkat Pengetahuan Ibu Balita dan Kader mengenai Pijat *Common Cold* sebelum Edukasi

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu dan Kader Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kelompok	Waktu	Kategori Pengetahuan			Total
		Baik (76% - 100%)	Cukup (65%-75%)	Kurang (<64%)	
Ibu balita	Pre-test	9 (18%)	19 (38%)	22 (44%)	50
	Post-test	50 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	50
Kader	Pre-test	2 (40%)	0 (0%)	3 (60%)	5
	Post-test	5 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	5

Tabel 1 pada tingkat pengetahuan ibu sebelum edukasi sebagian besar berada di kategori kurang (<64%) yaitu sebanyak 22 orang (44%), sedangkan kader mayoritas 3 orang (60%) berada pada kategori kurang (<64%). Setelah diberikan edukasi dan pelatihan pijat *common cold*, seluruh ibu sebanyak 50 orang (100%) dan kader berjumlah 5 orang (100%) berada pada kategori pengetahuan baik.

Perbandingan Tingkat Pengetahuan Ibu Balita dan Kader melalui Edukasi Pijat *Common Cold*

Tabel 2. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Ibu Balita dan Kader Sebelum dan Sesudah Edukasi Pijat *Common Cold*

Kelompok	n	Pre-test n (%)	Post-test n (%)	Mean Pre	Mean Post	Selisih skor	Peningkatan (%)
Ibu Balita	50	9 (18%)	50 (100%)	64,64	90,54	25,90	39,99%
Kader	5	2 (40%)	5 (100%)	60,54	90,54	30,00	49,59%

Berdasarkan tabel di atas, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan pada ibu maupun kader setelah diberikan edukasi pijat *common cold*. Pada kelompok ibu (n=50), sebelum edukasi hanya 9 orang (18%) yang memiliki pengetahuan baik, sedangkan setelah intervensi seluruh responden (100%) berada pada kategori baik. Nilai rata-rata meningkat dari 64,64 menjadi 90,54 dengan selisih skor 25,90 dan persentase peningkatan sebesar 39,99%. Pada kelompok kader (n=5), sebelum edukasi sebanyak 2 orang (40%) berada pada kategori pengetahuan baik dan setelah edukasi seluruh kader (100%) mencapai kategori baik. Nilai rata-rata meningkat dari 60,54 menjadi 90,54 dengan selisih skor 30,00 dan peningkatan sebesar 49,59%.

Diskusi

Tingkat Pengetahuan Ibu dan Kader sebelum dilakukan Edukasi

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 50 ibu balita, sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang (<64%) yaitu 22 orang (44%), diikuti kategori cukup (65%–75%) sebanyak 19 orang (38%), dan kategori baik (76%–100%) sebanyak 9 orang (18%). Penelitian Maulida *et al.*, (2025) melaporkan bahwa pengetahuan ibu sebelum diberikan edukasi sebagian besar adalah dengan pengetahuan kurang 50,9% sedangkan setelah pemberian edukasi pengetahuan responden meningkat menjadi 75,4%. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena pijat *common cold* merupakan salah satu keterampilan yang dapat digunakan sebagai upaya nonfarmakologis untuk membantu meredakan gejala batuk pilek pada balita. Pengetahuan terbentuk melalui proses pengalaman dan dipengaruhi oleh tingkat perhatian serta intensitas interaksi individu terhadap suatu objek, yang melibatkan faktor internal maupun eksternal (Sagita *et al.*, 2021). Motivasi dan kesiapan fisik-mental berperan penting dalam meningkatkan pemahaman selama proses belajar. Tingkat pendidikan juga memengaruhi kemampuan kognitif dan keterampilan teknis, termasuk dalam praktik pijat *common cold* (Catur *et al.*, 2024). Selain faktor internal, dukungan tenaga kesehatan, media, keluarga, serta pengaruh budaya turut menentukan penerimaan dan penerapan teknik di rumah (Sari, 2019). Oleh karena itu, edukasi terarah yang melibatkan berbagai pihak diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan mendorong perubahan perilaku positif dalam pengasuhan balita.

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar kader, yaitu 3 orang (60%), berada pada kategori pengetahuan kurang (<64%), sedangkan 2 orang (40%) termasuk dalam kategori baik (76%–100%). Tidak ada responden yang berada pada kategori cukup (65%–75%). Penelitian Noya *et al.*, (2021) melaporkan bahwa sebelum pelatihan, sebagian kader memiliki pengetahuan cukup (60%) dan kurang (40%), serta seluruhnya (100%) belum terampil. Setelah pelatihan, seluruh kader (100%) menunjukkan pengetahuan baik dan keterampilan yang memadai. Penelitian Muliawati *et al.*, (2024) melaporkan bahwa pelatihan peran Posyandu meningkatkan pengetahuan kader secara bermakna yakni 81,42% berada pada kategori baik dan 18,58%

kategori kurang. Penelitian Afiatna *et al.*, (2023) menyatakan bahwa pelatihan interaktif dan simulasi efektif meningkatkan kemampuan kader dalam menyusun program edukasi komunitas. Selaras juga oleh Salamah & Sulistyani (2018) melaporkan bahwa pelatihan kader Posyandu meningkatkan keterampilan pemberian penyuluhan kesehatan, termasuk penimbangan balita dan penilaian status gizi. Penelitian Kamaruddin *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa edukasi dengan media visual seperti leaflet dan PowerPoint meningkatkan pengetahuan kader sebesar 88% dan sikap 90%. Oleh karena itu, edukasi pijat *common cold* penting untuk memperkuat peran kader sebagai fasilitator kesehatan dan mendukung keberlanjutan upaya peningkatan kesehatan balita.

Tingkat Pengetahuan Ibu dan Kader setelah dilakukan Edukasi

Tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh responden 50 orang (100%) berada pada kategori pengetahuan baik dengan nilai rata-rata 90,54. Peningkatan skor sebesar 25,90 (39,99%) mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu terkait penanganan batuk pilek pada balita. Penelitian Oktavia *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi edukasi, tingkat pengetahuan ibu meningkat dari 1 orang (1,8%) menjadi 51 orang (91,1%), sedangkan perilaku ibu meningkat dari 24 orang (42,9%) menjadi 53 orang (94,6%). Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh signifikan edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku ibu. Pemberian edukasi pijat *common cold* dalam kegiatan ini menyebabkan peningkatan pengetahuan responden karena materi disampaikan melalui leaflet dan demonstrasi, sehingga mampu mempraktikkan teknik yang benar dan aman untuk mengatasi batuk pilek pada balita di rumah. Penelitian Kristina (2020) menyatakan bahwa keberhasilan pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh penggunaan media promosi yang tepat serta metode pembelajaran interaktif (*active learning*). Metode seperti diskusi dan demonstrasi mendorong komunikasi dua arah sehingga peserta lebih aktif bertanya dan mempraktikkan materi, yang berdampak pada peningkatan pemahaman dan retensi informasi (Jufri *et al.*, 2023). Secara keseluruhan, pendekatan yang terstruktur dan partisipatif terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran kesehatan, serta berpotensi diterapkan dalam program pengabdian masyarakat secara berkelanjutan (Manyullei *et al.*, 2025).

Tabel 4 menunjukkan bahwa setelah edukasi, seluruh kader 5 orang (100%) berada pada kategori pengetahuan baik dengan rata-rata nilai 90,54. Peningkatan skor sebesar 30,00 (49,59%) menegaskan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman kader terkait penanganan batuk pilek pada balita. Penelitian Rahmayanti *et al.*, (2023) melaporkan bahwa edukasi dan simulasi secara signifikan meningkatkan pengetahuan kader Posyandu, dari 40% menjadi 100% dalam kategori baik setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa metode tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader. Sejalan dengan hal tersebut, peningkatan pengetahuan ibu dan kader mengenai pijat *common cold* berkontribusi pada penyampaian informasi kesehatan yang lebih akurat kepada masyarakat. Kondisi ini dapat mendorong perubahan perilaku dalam penanganan awal gejala batuk pilek pada balita melalui pendekatan nonfarmakologis yang aman dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah (Pradani *et al.*, 2023). Kader yang kompeten juga berperan dalam memberikan pendampingan serta edukasi yang tepat terkait teknik pijat *common cold*, sehingga risiko kesalahan penanganan dapat diminimalkan (Khalisah, 2024). Dengan demikian, praktik pijat *common cold* berpotensi diterapkan secara konsisten oleh ibu di rumah sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu mengatasi batuk pilek pada balita.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat di Posyandu Bunda Lestari 2, diketahui ibu balita bahwa sebelum diberikan edukasi memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang (44%), diikuti kategori cukup (38%) dan kategori baik (18%) dengan nilai rata-rata 64,78. Tingkat pengetahuan kader sebelum edukasi sebagian besar berada pada kategori kurang (60%) dan kategori baik (40%) dengan nilai rata-rata 60,54. Edukasi tentang pijat *common cold* diberikan melalui metode ceramah, media PPT, video, dan buku saku secara lancar pada pertemuan pertama dan kedua. Setelah edukasi, seluruh ibu dan kader (100%) berada pada kategori pengetahuan baik dengan nilai rata-rata 90,54, nilai tertinggi 96,5 dan nilai terendah 83,2, sehingga terjadi peningkatan sebesar 25,90 poin atau 39,99%. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif meningkatkan pengetahuan ibu dan kader mengenai pijat *common cold* sebagai upaya mengatasi gejala batuk pilek pada balita.

Sebagai tindak lanjut, dilakukan pemantauan berkala oleh kader posyandu dengan menanyakan praktik pijat *common cold* di rumah serta memanfaatkan buku saku dan link video sebagai panduan, sehingga ibu dapat menerapkan teknik pijat secara mandiri sesuai materi yang telah diberikan.

Daftar Pustaka

1. Amelia, H. R., Jeniawaty, S., Khasanah, U., & Sukei. (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>
2. Asrawaty, A. (2020). Massage therapy for infants and toddlers with acute respiratory infections: A literature review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/12548>
3. Bellatika, S. S., Putri, Y. Y., Khayati, Y. N., & Christiani, N. (2023). Pijat common cold untuk mengurangi batuk pilek pada bayi dan balita di Desa Lebak. In *Rosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 2, No. 1, pp. 252–257). <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/400>
4. Catur, B., Rahayu, S., & Susanti, R. (2024). Gambaran pengetahuan pengasuh tentang pijat common cold di panti asuhan Manarul Mabur. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(1). <https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i1.437>
5. Darwis, D. Y. (2021). Status gizi balita. *Preprints*, 1–16. <https://doi.org/10.31219/osf.io/bq9gi>
6. Field, T. (2019). Pediatric massage therapy research: A narrative review. *Children*, 6(6), 78. <https://doi.org/10.3390/children6060078>
7. Fitri, S. R., Lestari, B. C., Indriana, N. P. R. K., Meiranny, A., Hasyim, D. I., Saputri, N., & Priskusanti, R. D. (2024). Asuhan kebidanan neonatus: Bayi, balita, dan anak prasekolah berbasis evidence based practice. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
8. Jufri, A. P., Asri, W. K., Mannahali, M., & Vidya, A. (2023). Strategi pembelajaran: Menggali potensi belajar melalui model, pendekatan, dan metode yang efektif. *Ananta Vidya*.
9. Khalisah, R., Ernanda, R. Y., & Windayanti, H. (2024). Penerapan pijat common cold pada batuk pilek balita di Desa Wringinputih, Kecamatan Bergas, Semarang. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 3, No. 1, pp. 322–330).

10. Mäkelä, M. J., Puhakka, T., Ruuskanen, O., & Heikkinen, T. (2021). Viruses and common cold in children: Epidemiology and prevention strategies. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 640558. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.640558>
11. Maulida, S., Yunita, L., Irawan, A., & Istiqomah, I. (2025). Pengaruh edukasi booklet terhadap pengetahuan ibu tentang responsive feeding di wilayah kerja Puskesmas Bawan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 11(1), 127–134.
12. Manyullei, S., Nasrah, N., Wahiduddin, W., Jatsmah, K. N., Arifin, M. E., & Rafika, A. (2025). Edukasi pengelolaan sampah rumah tangga sebagai upaya meningkatkan kesadaran lingkungan masyarakat Desa Wanio, Kabupaten Sidrap. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(5), 737–748.
13. Marni, M. (2018). Keterampilan pijat bayi pada kader posyandu sebelum dan setelah pelatihan. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 22–29. <https://doi.org/10.26576/profesi.285>
14. Masruroh, M., Pranoto, H. H., Widayati, W., Nurrohman, N., Kale, C. C., Aristiani, S. A., & Choifin, F. (2022). Pijat bayi untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 0–12 bulan. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 4(1), 50–57. <https://doi.org/10.35473/ijce.v4i1.1614>
15. Muliawati, D., Fatmawati, E., & Hernowo, B. (2024). Peningkatan kapasitas kader melalui pelatihan peran posyandu sebagai sumber informasi kesehatan ibu dan anak. *Journal of Empowerment*, 5(2), 266–276. <https://doi.org/10.35194/je.v5i2.4809>
16. Noya, F., Ramadhan, K., Tadale, D. L., & Widyani, N. K. (2021). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader melalui pelatihan kader posyandu remaja. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(5), 2314–2322.
17. Nurfaidah, S., Ahmad Subandi, A. S., & Rusana, R. (2024). Gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian ISPA pada anak usia toddler di ruang Catelya RSUD Cilacap tahun 2025 (Doctoral dissertation, Universitas Al-Irsyad Cilacap).
18. Oktavia, C. (2023). Efektivitas edukasi gizi terhadap pengetahuan dan perilaku ibu tentang pemberian makanan bergizi pada balita di posyandu Kenanga Kelurahan Cempaka Putih wilayah kerja Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
19. Pradani, D. A. T., Oktaviani, I., & Windayanti, H. (2023). Pijat common cold pada bayi dan balita untuk mengatasi batuk pilek di Posyandu Balita di Dusun Blater Lor, Desa Jimbaran. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 2, No. 2, pp. 586–594).
20. Rahmayanti, D., Tahlil, T., & Diba, F. (2024). Peningkatan pengetahuan dan skill kader kesehatan melalui edukasi tentang hipertensi dan simulasi terkait teknik komunikasi efektif. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 569–574. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.3070>
21. Regita, A., Ningsih, D. A., Afriyani, L. D., & Susanti, R. (2023). Pijat bayi common cold untuk mengatasi bayi dan balita batuk pilek di Posyandu Tolokan Getasan. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, 2(1), 231–238. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/392>

22. Sagita, C. D., Veftisia, V., Munawaroh, S. F., Abdiyanti, L. S., Hikmah, R., & Yunita, M. (2021). Pendidikan kesehatan batuk pilek dan pijat common cold dalam upaya mengatasi batuk pilek pada batita. Call for Paper Seminar Nasional Kebidanan, 103–109.
23. Sari, L. A. (2019). Efektivitas media booklet dan leaflet terhadap pengetahuan remaja putri tentang dampak kehamilan remaja. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 1(2), 47–53. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v1i2.2388>
24. Smith, S. M., Schroeder, K., & Fahey, T. (2022). Over-the-counter medications for acute cough in children and adults in ambulatory settings. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3, CD001831. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001831.pub6>