

EFEKTIVITAS PIJAT *COMMON COLD* DALAM MEREDAKAN GEJALA ISPA NON-PNEUMONIA PADA BAYI 7 BULAN

Lolia Apriyuni¹, Marella², Melly Damayanti³, Nurul Aini Suria Saputri⁴
Program Studi Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungpinang
E-mail: *loliaapriyuni@gmail.com¹

ABSTRAK

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) non-pneumonia merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada bayi. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat *Common Cold* pada bayi 7 bulan dengan ISPA non-pneumonia di PMB Putri Bungsu, Tanjungpinang. Studi yang dilaksanakan selama 4 minggu pada Maret 2025 ini menggunakan desain studi kasus dengan intervensi yang dilakukan selama kunjungan rumah. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, pemeriksaan fisik, observasi, dan dokumentasi dengan format SOAP. Intervensi yang diberikan berupa terapi pijat *Common Cold* yang dilaksanakan di rumah pasien. Hasil studi menunjukkan efektivitas pijat *Common Cold*, yang ditandai dengan meredanya gejala ISPA seperti batuk, pilek, dan demam ringan. Selain itu, berat badan bayi meningkat dari 6,8 kg menjadi 6,9 kg yang mengindikasikan membaiknya kondisi secara keseluruhan. Edukasi orang tua tentang perawatan di rumah juga turut mendukung proses pemulihan. Studi kasus ini menyimpulkan bahwa pijat *Common Cold* merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meredakan gejala ISPA non-pneumonia pada bayi. Disarankan untuk mengintegrasikan terapi ini ke dalam protokol penanganan ISPA standar di praktik kebidanan serta meningkatkan edukasi kesehatan bagi orang tua.

Kata kunci

Pijat *Common Cold*, Infeksi Saluran Pernapasan Akut, Non-Pneumonia, Bayi, Studi Kasus

ABSTRACT

Non-pneumonia Acute Respiratory Infections (ARI) are one of the main health problems in infants. This case study aimed to determine the effectiveness of Common Cold massage in a 7-month-old infant with non-pneumonia ARI at PMB Putri Bungsu, Tanjungpinang. Conducted over 4 weeks in March 2025, this study used a case study design with interventions carried out during home visits. Data were collected through interviews, physical examinations, observation, and documentation using the SOAP format. The intervention provided was Common Cold massage therapy administered at the patient's home. The results showed the effectiveness of Common Cold massage, marked by the alleviation of ARI symptoms such as cough, runny nose, and mild fever. Furthermore, the infant's weight increased from 6.8 kg to 6.9 kg, indicating an improvement in overall condition. Parental education on home care also supported the recovery process. This case study concludes that Common Cold massage is an effective non-pharmacological intervention for relieving non-pneumonia ARI symptoms in infants. It is recommended to integrate this therapy into standard ARI management protocols in midwifery practices and to enhance health education for parents.

Keywords

Common Cold Massage, Acute Respiratory Infection, Non-Pneumonia, Infant, Case Study

1. PENDAHULUAN

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) non-pneumonia masih menjadi tantangan kesehatan global yang signifikan, terutama pada kelompok bayi dan balita. Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi ISPA di Indonesia mencapai 9,3% dengan insidensi tertinggi pada kelompok usia balita. Kondisi ini memberikan kontribusi besar terhadap angka morbiditas dan beban ekonomi bagi keluarga dan sistem kesehatan (Kemenkes RI, 2020). Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021) menegaskan bahwa ISPA tetap menjadi penyebab utama kematian anak di bawah lima tahun di berbagai belahan dunia, di mana sebagian besar kasus fatal bermula dari infeksi saluran pernapasan atas yang tidak tertangani dengan baik. Konteks lokal di Indonesia, khususnya di Kota Tanjungpinang, memperkuat gambaran ini, di mana ISPA konsisten menempati peringkat kelima penyakit utama yang ditangani di puskesmas, mencerminkan beban kesehatan masyarakat yang cukup besar di tingkat layanan primer (Dinkes Tanjungpinang, 2024).

Secara fisiologis, bayi memiliki karakteristik anatomi yang membuat mereka lebih rentan terhadap ISPA. Bayi, khususnya pada usia di bawah satu tahun, berada pada puncak kerentanan terhadap ISPA. Faktor anatomis dan fisiologis seperti sistem imunitas yang belum matang, saluran pernapasan yang sempit dan pendek, serta fungsi silia yang belum optimal menjadi dasar kerentanan ini (Maryunani, 2018). Selain itu, produksi mukus yang berlebih dan refleks batuk yang belum sempurna menyebabkan sekret sulit dikeluarkan. Faktor risiko lingkungan seperti paparan asap rokok (sebagai perokok pasif), ventilasi rumah yang buruk, kepadatan hunian, dan tidak mendapatkan ASI eksklusif semakin memperparah situasi (Priyatna, 2022). Penanganan konvensional ISPA non-pneumonia umumnya bersifat suportif dan simptomatik, seperti menyarankan pemberian cairan yang cukup, istirahat, dan terkadang obat penurun demam. Namun, ketergantungan pada terapi farmakologis seringkali menimbulkan kekhawatiran akan efek samping jangka panjang pada bayi. Oleh karena itu, dalam beberapa tahun terakhir, minat terhadap intervensi non-farmakologis yang aman, murah, dan dapat dilakukan oleh orang tua semakin meningkat. Salah satunya adalah pijat bayi, dengan teknik khusus yaitu pijat *Common Cold*.

Secara teknis, pijat *Common Cold* merupakan modifikasi dari pijat bayi tradisional yang difokuskan pada area respirasi. Pijat *Common Cold*, sebagai salah satu bentuk terapi komplementer, dilaporkan dapat membantu meredakan gejala ISPA seperti hidung tersumbat, batuk, dan pilek. Mekanisme kerjanya diduga melalui peningkatan sirkulasi darah di daerah toraks dan wajah, yang membantu mengencerkan lendir dan memudahkan pengeluarannya (Sutarmi, 2020). Selain itu, stimulasi melalui pijatan dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang memicu respons relaksasi, mengurangi stres, dan secara tidak langsung mendukung fungsi sistem imun (Field, 2014). Penelitian sebelumnya oleh Indrawati (2022) membuktikan bahwa pijat *Common Cold* dapat meningkatkan saturasi oksigen pada bayi dengan ISPA ringan hingga sedang. Bukti empiris awal mendukung hal ini; studi oleh Librawati (2021) di Puskesmas Jakarta Timur menunjukkan bahwa pijat *Common Cold* selama 5 hari berturut-turut mampu mengurangi gejala batuk (78%) dan pilek (82%) pada bayi. Temuan serupa dilaporkan oleh Asrawaty (2020) di Sulawesi Selatan, di mana pijat ini menurunkan kejadian ISPA sebesar 40% dalam periode 3 bulan.

Dalam konteks asuhan kebidanan, pendokumentasian yang komprehensif menjadi kunci penting dalam evaluasi efektivitas terapi. Namun, meskipun bukti awal menjanjikan, penerapan pijat *Common Cold* dalam konteks asuhan kebidanan yang komprehensif, khususnya pada bayi dengan ISPA non-pneumonia di fasilitas praktik

mandiri bidan (PMB), masih jarang didokumentasikan secara formal. Kesenjangan antara bukti penelitian dan implementasi praktis dalam asuhan kebidanan komunitas menjadi alasan penting dilakukannya studi kasus ini. Bidan sebagai tenaga kesehatan terdepan yang dekat dengan masyarakat, khususnya ibu dan bayi, memerlukan panduan yang jelas dan bukti konkret mengenai efektivitas intervensi non-farmakologis semacam ini.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kebidanan khususnya dalam penerapan asuhan kebidanan komplementer. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas pijat *Common Cold* dalam asuhan kebidanan pada bayi 7 bulan dengan ISPA non-pneumonia. Fokus penelitian adalah implementasi pijat *Common Cold* sebagai terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk mengurangi gejala ISPA, mempercepat proses penyembuhan, dan sekaligus melihat aspek edukatif serta dukungan psikologis bagi orang tua. Studi ini diharapkan dapat menjadi bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi komplementer yang dapat diintegrasikan dalam praktik kebidanan sehari-hari. Studi kasus ini diharapkan dapat menjadi contoh nyata dan rujukan awal bagi bidan dalam mengintegrasikan terapi komplementer yang aman dan berbasis bukti ke dalam praktik asuhan mereka.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Desain dan Setting Penelitian

Studi ini menggunakan desain studi kasus untuk mengevaluasi efektivitas pijat *Common Cold* pada bayi dengan ISPA non-pneumonia. Penelitian ini merupakan studi kasus intrinsik dengan pendekatan longitudinal untuk memantau perkembangan klinis subjek secara berkelanjutan. Subjek penelitian adalah satu orang bayi berusia 7 bulan yang didiagnosis ISPA non-pneumonia di PMB Putri Bungsu Kota Tanjungpinang pada bulan Maret 2025. Kriteria inklusi meliputi: bayi usia 6-12 bulan, diagnosis ISPA non-pneumonia berdasarkan pedoman Kemenkes RI, tidak ada komplikasi pernapasan berat, dan orang tua bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Penelitian dilaksanakan selama 4 minggu dengan melakukan kunjungan ke rumah pasien sebanyak 4 kali.

2.2 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan orang tua, pemeriksaan fisik langsung pada bayi, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi menggunakan format SOAP (*Subjective, Objective, Assessment, Plan*). Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar observasi, lembar *assessment* SOAP, termometer digital, timbangan bayi, dan stetoskop. Intervensi pijat *Common Cold* diberikan selama kunjungan rumah dengan frekuensi 1-2 kali seminggu. Protokol intervensi mengikuti panduan terstandar yang meliputi persiapan, teknik pijat, dan evaluasi respons.

2.3 Prosedur Intervensi

Teknik pijat mengacu pada protokol pijat *Common Cold* yang meliputi gerakan pada area wajah, dada, dan punggung. Pada area wajah dilakukan teknik *effleurage* dari pangkal hidung ke arah pipi dan pijatan sinus *frontal*. Area dada dipijat dengan gerakan *heart stroke* dan *butterfly stroke*. Sedangkan area punggung dilakukan teknik *effleurage* sepanjang tulang punggung dengan tekanan lembut. Setiap sesi pijat dilakukan selama 15-20 menit dengan menggunakan minyak telon sebagai pelumas dan pemberi efek hangat. Monitoring ketat dilakukan terhadap respons bayi selama dan setelah intervensi.

2.4 Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan perkembangan gejala sebelum dan setelah intervensi. Analisis dilakukan secara komparatif terhadap parameter klinis utama yang meliputi suhu tubuh, frekuensi napas, karakter batuk, dan status nutrisi. Validitas data dijaga melalui triangulasi metode pengumpulan data dan dokumentasi yang komprehensif menggunakan format SOAP.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Umum Kasus

Hasil pemantauan selama empat kunjungan menunjukkan perkembangan klinis yang konsisten dan signifikan pada bayi L setelah intervensi pijat Common Cold. Bayi L berusia 7 bulan dibawa dengan keluhan utama batuk, pilek, dan demam sejak 3 hari sebelum kunjungan pertama. Perbaikan ditandai dengan normalisasi tanda-tanda vital, evolusi gejala batuk yang mengindikasikan resolusi infeksi, dan perbaikan status nutrisi yang tercermin dari peningkatan berat badan akhir. Faktor risiko yang identified meliputi paparan asap rokok dari anggota keluarga dan ventilasi rumah yang kurang optimal.

3.2 Perkembangan Klinis dan Respons terhadap Intervensi

Perkembangan kondisi klinis bayi L selama periode intervensi disajikan secara rinci pada Tabel 1. Analisis komparatif parameter kunci antara kondisi awal dan akhir (Tabel 2) mengungkap perbaikan yang signifikan.

Tabel 1. Perkembangan Kondisi Klinis Bayi L Selama 4 Kunjungan

Paramter	Kunjungan I	Kunjungan II	Kunjungan III	Kunjungan IV
Berat Badan (kg)	6,8	6,7	6,8	6,9
Suhu Tubuh (°C)	37,9	36,9	36,7	36,6
Frekuensi Napas (x/menit)	42	39	35	37
Gejala Batuk	Batuk kering	Batuk berkurang	Batuk produktif dengan dahak	Hampir hilang
Gejala Lain	Pilek, wheezing ringan	Pilek berkurang, sulit tidur	Lendir dalam feses	Tidak ada
Pola Tidur	Terganggu	Sering terbangun	Mulai membaik	Normal
Diagnosa	ISPA non-pneumonia	ISPA non-pneumonia	ISPA non-pneumonia (fase penyembuhan)	Pulih

Tabel 2. Analisis Perubahan Parameter Klinis

Parameter	Kondisi Awal	Kondisi Akhir	Perubahan	Keterangan
Berat Badan	6,8 kg	6,9 kg	+0,1 kg	Peningkatan menunjukkan perbaikan status nutrisi dan asupan
Suhu Tubuh	37,9°C	36,6°C	-1,3°C	Normalisasi mengindikasikan resolusi respons inflamasi sistemik.
Frekuensi Napas	42x/menit	37x/menit	-5x/menit	Memenuhi kriteria normal untuk usia 7 bulan
Gejala Batuk	Batuk kering	Hampir hilang	Perbaikan signifikan	Respons positif terhadap intervensi

Pada fase akut (Kunjungan I), intervensi difokuskan untuk meredakan obstruksi. *Assessment* awal menunjukkan bayi mengalami distress respirasi ringan dengan peningkatan work of breathing. Respons positif terlihat pada Kunjungan II dengan normalisasi suhu dan penurunan frekuensi napas, meski disertai penurunan berat badan sementara yang umum terjadi pada fase akut infeksi. Penurunan berat badan ini disebabkan oleh penurunan asupan nutrisi dan peningkatan kebutuhan metabolik selama fase infeksi akut.

Fase penyembuhan (Kunjungan III) ditandai dengan transisi batuk menjadi produktif. Perubahan karakter batuk dari non-produktif ke produktif merupakan indikator prognostik positif dalam perjalanan penyakit ISPA. Perubahan ini merupakan indikator positif bahwa pijatan berhasil memfasilitasi mobilisasi dan ekspektorasi dahak, yang merupakan mekanisme pertahanan alami tubuh untuk membersihkan saluran napas. Adanya lendir dalam feses pada tahap ini dapat dijelaskan sebagai bagian dari proses eliminasi sekret yang tertelan. Mekanisme ini sesuai dengan teori clearance mukosiliar dimana sekret yang telah dimobilisasi akan tertelan dan diekskresikan melalui saluran cerna.

Pemulihan sempurna (Kunjungan IV) dikonfirmasi dengan stabilnya semua tanda vital, hilangnya gejala, dan peningkatan berat badan yang mengindikasikan pemulihan asupan nutrisi. Peningkatan berat badan menunjukkan keberhasilan intervensi dalam mengembalikan status nutrisi dan hidrasi bayi.

3.3 Efektivitas Pijat Common Cold dalam Manajemen ISPA

Efektivitas pijat Common Cold dalam menangani ISPA non-pneumonia pada bayi L terlihat melalui perkembangan klinis yang sistematis, seperti yang dirangkum dalam Tabel 3.

Tabel 3. Kronologi Perbaikan Gejala dan Respons Terapi

Minggu	Perubahan Gejala	Intervensi Utama	Respons
Minggu 1	Demam, batuk pilek, wheezing	Pijat Common Cold 2x/hari, parasetamol, edukasi dasar	Penurunan demam, gejala menetap

Minggu 2	Batuk & pilek berkurang, sulit tidur	Pijat Common Cold 2x/hari, optimasi teknik, monitoring	Perbaikan gejala respirasi, gangguan tidur
Minggu 3	Batuk produktif, lendir dalam feses	Pijat Common Cold 1x/hari, edukasi respons tubuh	Transisi ke fase penyembuhan
Minggu 4	Gejala hilang, berat badan meningkat	Pijat Common Cold 1x/hari, edukasi pencegahan	Pemulihan sempurna

3.1 Mekanisme Aksi dan Dukungan Teoritis

Mekanisme aksinya melalui tiga cara utama: pertama, gerakan pijat pada dada dan punggung secara mekanis membantu mengencerkan dan mobilisasi sekret lendir, sebagaimana dilaporkan oleh Sutarmi (2020). Teori *gate control* menjelaskan bahwa stimulasi taktil dapat memodulasi persepsi nyeri dan ketidaknyamanan yang menyertai ISPA. Kedua, pijatan menstimulasi sirkulasi darah dan sistem saraf parasimpatis, yang menciptakan rasa nyaman, mengurangi stres, dan pada akhirnya mendukung sistem imun (Field, 2014). Hal ini tercermin dari perbaikan pola tidur yang signifikan dari kunjungan ke kunjungan. Penelitian terkini oleh Chen et al. (2023) membuktikan bahwa pijatan dapat meningkatkan aktivitas sel NK (*Natural Killer*) yang berperan dalam imunitas antivirus.

Perbaikan kualitas tidur tidak hanya meningkatkan kenyamanan bayi tetapi juga mendukung proses penyembuhan. Tidur yang cukup diketahui dapat meningkatkan produksi sitokin anti-inflamasi dan memperkuat respons imun adaptif. Temuan percepatan durasi gejala, sebagaimana dilaporkan oleh Klinik Ibnu Sina Balikpapan (2024), juga tercermin dalam studi kasus ini.

3.2 Peran Integral Edukasi Orang Tua

Keterlibatan orang tua melalui edukasi yang berkelanjutan terbukti menjadi komponen kunci dalam keberhasilan penanganan ini. Edukasi yang diberikan meliputi teknik pijat yang benar, manajemen gejala di rumah, monitoring tanda bahaya, dan upaya pencegahan penularan. Edukasi tidak hanya meningkatkan kepatuhan dalam melakukan teknik pijat yang benar tetapi juga berhasil meredakan kecemasan orang tua, khususnya ketika menghadapi fenomena lendir dalam feses yang merupakan respons fisiologis normal. Pendekatan *patient-centered care* ini sesuai dengan filosofi asuhan kebidanan yang menekankan partnership dengan klien.

Keterlibatan aktif orang tua dalam perawatan sesuai dengan prinsip WHO (2021) yang menekankan bahwa partisipasi keluarga berkontribusi langsung pada *outcome* kesehatan yang lebih baik pada anak. Studi oleh Johnson et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan orang tua secara aktif memiliki success rate 45% lebih tinggi dibandingkan terapi konvensional. Pendekatan holistik yang menggabungkan terapi fisik (pijat) dengan dukungan psiko-edukasi untuk orang tua ini terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan yang optimal untuk pemulihan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pijat *Common Cold* merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menangani ISPA non-pneumonia pada bayi 7 bulan. Efektivitas terapi ditunjukkan melalui perbaikan parameter klinis yang terukur dan signifikan. Efektivitas ini tercermin dari perkembangan klinis yang sistematis, dimulai dari normalisasi tanda-tanda vital (suhu

dan frekuensi napas), transisi batuk menjadi produktif yang menandai pembersihan jalan napas, hingga perbaikan status nutrisi. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan keberhasilan terapi pijat dalam menangani gangguan respirasi pada bayi.

Mekanisme kerja pijat diduga melalui mobilisasi sekret lendir, peningkatan sirkulasi darah, dan stimulasi respons relaksasi. Sinergi antara efek mekanis dan neurologis dari pijatan menciptakan kondisi optimal untuk proses penyembuhan alami. Keberhasilan intervensi ini dioptimalkan oleh peran integral edukasi orang tua yang berkelanjutan, yang terbukti meningkatkan kepatuhan dan mengurangi kecemasan, menciptakan sebuah pendekatan holistik. Keterlibatan orang tua sebagai terapis utama menunjukkan potensi pengembangan model family-centered care dalam penanganan ISPA.

Oleh karena itu, terapi pijat *Common Cold* layak diintegrasikan ke dalam protokol asuhan kebidanan sebagai terapi adjuvan yang aman dan efektif. Implementasi yang tepat disertai monitoring yang ketat dapat menjadi solusi inovatif dalam menekan angka kesakitan ISPA pada bayi.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Asrawaty, A. 2020. Efektivitas Pijat Common Cold dalam Menurunkan Risiko ISPA pada Balita di Wilayah Sulawesi Selatan. *Jurnal Kesehatan Anak*, 15(2): 45-52.
- Field, T. 2014. *Touch and Massage in Early Child Development*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Panduan Penanganan ISPA pada Balita*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. *Protokol Kesehatan untuk Infeksi Saluran Pernapasan Akut*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Librawati, S., Rahayu, S. & Choroel, M. 2025. Efektivitas Akupresur dengan Minyak Bawang Merah (Allium Massage Oil) terhadap Lama Sembuh Batuk Pilek pada Balita. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(1): 162-173.
- Maryunani, A. 2018. *Asuhan Kebidanan pada Bayi dengan ISPA*. Jakarta: Trans Info Media.
- Pratiwi, P.S., Rachmawati, E., Rachmawati, S., Aryani, D.E., Norcahyanti, I., Machlaurin, A. & Athoni, M.H. 2024. Evaluasi Penggunaan Antibiotik pada Pasien ISPA Non-pneumonia di Puskesmas Senduro Kabupaten Lumajang Tahun 2019. *Journal of Agropharmacy*, 1(2): 74-81.
- Ramadhana, I.N., Arrachim, S. & Listiyaningsih, M.D. 2024. Pijat Common Cold untuk Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi Balita di Klinik Ibnu Sina Balikpapan. *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(1): 88-95.
- Rokom. 2023. Pemerintah Berkomitmen Turunkan Kasus Kematian Akibat Pneumonia. Diakses dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20231109/0644214/pemerintah-berkomitmen-turunkan-kasus-kematian-akibat-pneumonia> pada 15 Juni 2025.
- Sutarmi, S. 2020. Efektivitas Pijat Common Cold dalam Menurunkan Risiko ISPA pada Balita. Jakarta: Pusat Penelitian Kesehatan Anak.
- World Health Organization. 2021. *Pedoman Penanganan ISPA pada Anak*. Geneva: WHO.