

Edukasi Pijat Common Cold sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita di Posyandu Ngudi Rahayu II Desa Luwang

Education on Common Cold Massage as an Effort to Increase Knowledge among Mothers of Toddlers at the Ngudi Rahayu II Integrated Health Post in Luwang Village

Sugiyani

Noviyati Rahardjo Putri *

Department of Midwifery, Faculty of Medicine, Sebelas Maret University, Indonesia

email: novirahardjo@staff.uns.ac.id

Kata Kunci

Batuk Pilek
Bayi
Pijat Common Cold

Keywords:

Common Cold
Baby
Common Cold Massage

Received: December 2025

Accepted: February 2026

Published: Maret 2026

Abstrak

Masa balita merupakan periode rentan terhadap penyakit, dengan batuk pilek (*common cold*) sebagai salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi. Penyakit ini disebabkan oleh faktor intrinsik (seperti sistem imunitas dan status gizi) dan ekstrinsik (seperti polusi udara dan perubahan iklim). Penanganan batuk pilek pada balita umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis, namun seringkali kurang efektif karena kesulitan anak dalam mengonsumsi obat. Sebagai alternatif, terapi non-farmakologis seperti pijat *common cold* dapat digunakan untuk meredakan gejala dan meningkatkan sistem imun. Namun, banyak ibu di Desa Luwang, Sukoharjo, belum memahami teknik ini. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat *common cold* melalui sosialisasi dan demonstrasi. Metode yang digunakan meliputi tiga tahap: persiapan, pelaksanaan (sosialisasi dan demonstrasi menggunakan manekin bayi), dan evaluasi (*pre-test* dan *post-test*). Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu, dengan rata-rata nilai *post-test* sebesar 9,89 dibandingkan *pre-test* sebesar 7,28. Demonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu. Rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya adalah memastikan lokasi yang kondusif dan koordinasi yang lebih baik dengan kader kesehatan untuk meningkatkan efektivitas pelaksanaan.

Abstract

The toddler period is a vulnerable time for illness, with the common cold among the most common health issues. This disease is caused by both intrinsic (e.g., immunity and nutritional status) and extrinsic (e.g., air pollution and climate change) factors. The treatment of the common cold in toddlers is generally done through pharmacological therapy, but it is often less effective due to children's difficulty in consuming medication. As an alternative, non-pharmacological therapies such as common cold massage can be used to alleviate symptoms and boost the immune system. However, many mothers in Luwang Village, Sukoharjo, are not yet familiar with this technique. Therefore, this community service activity aims to increase mothers' knowledge about common cold massage through socialization and demonstration. The method used includes three stages: preparation, implementation (socialization and demonstration using a baby mannequin), and evaluation (*pre-test* and *post-test*). The results show a significant improvement in mothers' understanding, with an average *post-test* score of 9.89 compared to the *pre-test* score of 7.28. The demonstration proved effective in enhancing mothers' knowledge and skills. Recommendations for future activities include selecting a suitable location and improving coordination with health cadres to enhance implementation effectiveness.



© 2026 Sugiyani, Noviyati Rahardjo Putri. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i3.11925>

PENDAHULUAN

Masa balita adalah masa yang sangat rentan bayi akan lebih mudah terserang berbagai penyakit. Penyakit yang sering terjadi pada balita adalah *Common cold* atau batuk pilek (Bria *et al.*, 2022). Batuk pilek adalah suatu penyakit yang terjadi

How to cite: Sugiyani., Putri, N. R. (2026). Edukasi Pijat Common Cold sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita di Posyandu Ngudi Rahayu II Desa Luwang. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 11(3), 976-982. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i3.11925>

akibat iritasi saluran pernapasan, alergi, melemahnya sistem imun tubuh dan lingkungan yang kurang baik (Damayanti *et al.*, 2024). Gejala awal yang dirasakan meliputi rasa tidak nyaman di hidung dan tenggorokan, bersin-bersin, pilek, nyeri ringan, kadang demam ringan, kemudian hidung mulai mengeluarkan cairan bening dan encer pada hari-hari pertama lalu berubah menjadi lebih kental berwarna kuning kehijauan (Rahayu *et al.*, 2024). Menurut WHO gejala pilek disebabkan kelompok virus jenis *rhinovirus* atau *coronavirus*, penyakit ini pada bayi cenderung lebih berat karena infeksi mencakup daerah sinus paranasal, telinga tengah, dan nasofaring kadang disertai demam tinggi (Mustikawati *et al.*, 2023). Batuk pilek disebabkan oleh dua faktor, yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi usia, jenis kelamin, sistem imunitas, status gizi, ASI yang tidak adekuat, berat badan lahir rendah, dan status imunisasi. Kemudian faktor ekstrinsik meliputi faktor lingkungan, perubahan iklim lingkungan dan suhu ekstrim, kondisi lingkungan, suhu dan kelembaban, polusi udara, pola makan, kualitas pengasuhan orang tua, dan perilaku anak (Riyanti *et al.*, 2023). Kejadian batuk pilek menjadi keluhan kesehatan yang paling sering terjadi pada kelompok usia balita pada tahun 2023 di Indonesia dilaporkan sebanyak 26.27% kasus. Penyakit batuk pilek pada balita di Indonesia diperkirakan sebesar 3 sampai 6 kali dalam setahun (Rahayu *et al.*, 2024). Meskipun tidak termasuk penyakit yang berbahaya, *Common cold* dapat menyebabkan gangguan kenyamanan pada anak, menurunkan nafsu makan, dan mengganggu pola tidur mereka (Ruliati *et al.*, 2022). Selain itu, batuk pilek jika tidak ditangani segera akan berakibat buruk seperti terjadinya pneumonia, komplikasi lainnya misal oytis media akuta (OMA), dan mastoiditis (Rahayu *et al.*, 2024). Berdasarkan hasil wawancara di Desa Luwang, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo 8 dari 10 ibu mengeluhkan anaknya mengalami batuk pilek dalam satu minggu terakhir. Para ibu dan pengasuh anak menyampaikan cukup kesulitan memberi obat pada bayi dan takut akan efek samping yang akan ditimbulkan dari obat farmakologis. Terkadang pengobatan topikal dengan bahan herbal menjadi alternatif yang paling sering diterapkan, tetapi cara ini sering menimbulkan adanya iritasi kulit pada bayi. Dalam penanganan batuk pilek terdapat dua metode yang sering digunakan meliputi terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis ini melalui konsumsi obat-obatan akan tetapi metode ini tidak sepenuhnya efektif karena beberapa anak sulit untuk minum obat, dan rasa obat yang pahit sering membuat anak trauma untuk minum obat (Hamzah *et al.*, 2023). Pendekatan secara non-farmakologis menggunakan teknik pijat menjadi salah satu pilihan untuk membantu mengurangi gejala batuk pilek. Pijat *Common cold* atau batuk pilek adalah terapi komplementer yang melibatkan sentuhan langsung yang berfokus pada area muka, dada dan punggung (Devi *et al.*, 2024). Sentuhan pada pijat ini merangsang hormon beta endorpin yang akan membantu mekanisme pertumbuhan dan merangsang produksi hormon kortisol sehingga bayi akan merasa rileks dan nyaman (Rahayu *et al.*, 2024). Pijat batuk pilek mampu memperlancar peredaran darah dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga tubuh menjadi sehat dan mampu menangkal penyebab batuk pilek pada bayi (Devi *et al.*, 2024). Pelaksanaan pijat pada bayi diharapkan diberikan oleh orang tua terutama ibu atau anggota keluarga karena dapat memberikan perubahan fisiologi terutama dalam hal kebutuhan kasih sayang keluarga (Putri *et al.*, 2024). Selain itu, pijat pada bayi mampu meningkatkan hormon oksitosin yang dapat meningkatkan hubungan emosional antara ibu dan bayi (Nugraheni *et al.*, 2024). Hasil identifikasi pada ibu balita di Desa Luwang masih terdapat banyak ibu yang belum mengetahui terkait terapi non farmakologis, yaitu pijat *Common cold* atau batuk pilek pada bayi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu terkait pijat batuk pilek melalui sosialisasi dan demonstrasi.

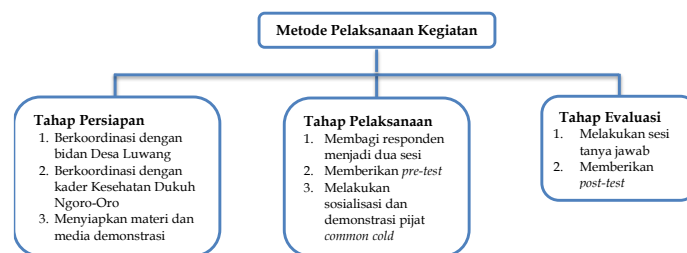
METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah sosialisasi dan demonstrasi prosedur pijat *Common cold*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 4 Februari 2025 berlokasi di Posyandu Ngudi Rahayu II Dukuh Ngoro-Oro, Desa Luwang, Gatak, Kabupaten Sukoharjo. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu terkait pijat *Common cold* sebagai alternatif terapi non-farmakologis dalam mengatasi gejala batuk pilek. Sosialisasi diberikan dengan bantuan media *leaflet* yang berisi materi terkait definisi *Common cold*, tanda dan gejala, media pijat yang digunakan dan prosedur pelaksanaan pijat *Common cold*. Setelah sosialisasi

dilakukan demonstrasi secara langsung langkah pijat *Common cold* pada manekin bayi sehingga ibu-ibu bisa lebih paham dan tahu teknik pijat yang benar. Untuk mengevaluasi pemahaman ibu diberikan *pre-test* dan *post-test* dengan soal *multiple choice* jumlah 10 soal. Kemudian untuk mengetahui gambaran karakteristik responden dan perbedaan tingkat pemahaman pada responden maka dilakukan analisis statistik deskriptif. Berikut adalah indikator soal yang diberikan dalam *pre-test* dan *post-test* :

1. Tujuan pijat *Common cold*;
2. Gejala awal *Common cold*;
3. Bagian yang boleh dipijat;
4. Persiapan sebelum melakukan pijat;
5. Langkah pijat *Common cold*.

Berikut metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yang disajikan dalam gambar 1.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Sosialisasi dan Demonstrasi Pijat *Common cold*.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahapan, sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan, pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan bidan Desa Luwang dan kader kesehatan Dukuh Ngoro-Oro agar membantu mengarahkan ibu-ibu balita ketika posyandu di tempat yang telah ditentukan. Kemudian, tim pengabdian menyiapkan materi berupa leaflet yang berisi materi tentang kondisi *Common cold* dan langkah-langkah pijat *Common cold*.
2. Tahap Pelaksanaan, pada tahap ini kegiatan diawali dengan pembagian peserta ke dalam dua kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 9 ibu-ibu balita. Sebelum materi diberikan, dilakukan *pre-test* untuk mengetahui pemahaman awal peserta mengenai pijat *Common cold*. Setelah itu, fasilitator menyampaikan materi sosialisasi dengan menggunakan media leaflet untuk memperjelas informasi yang diberikan. Setelah sesi sosialisasi, fasilitator melakukan demonstrasi teknik pijat *Common cold* menggunakan manekin bayi. Tahap pelaksanaan ini dilakukan selama 65 menit.
3. Tahap Evaluasi, pada tahapan ini dilakukan sesi tanya jawab di akhir kegiatan agar peserta dapat mengklarifikasi informasi yang telah disampaikan. Selain itu, diberikan *post-test* yang dilakukan selama 15 menit dengan tujuan untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta setelah sosialisasi dan demonstrasi.

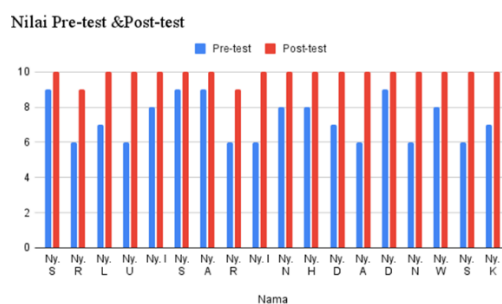
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengusung topik terkait pijat *common cold* pada bayi. Kegiatan pengabdian ini diberikan dalam bentuk sosialisasi menggunakan leaflet dan demonstrasi pijat bayi dengan menggunakan manekin. Kegiatan sosialisasi ini dibagi menjadi dua sesi dengan durasi masing-masing 45 menit yang diikuti sebanyak 18 ibu-ibu. Kegiatan dengan pemaparan materi terkait pijat *common cold* selama 20 menit menggunakan media leaflet dilanjutkan dengan demonstrasi teknik pijat *common cold* selama 45 menit. Selain itu, responden juga diberikan kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan mereka terkait pijat *common cold*.

Table I. Statistik Deskriptif Variabel Umur Ibu dan Bayi, Nilai *Pre-test* dan *Post-Test*.

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Umur Ibu (tahun)	18	22	41	29.22	4.722
Umur Bayi (bulan)	18	9	24	17.39	5.425
Nilai Pre-Test	18	6	9	7.28	1.227
Nilai Post-Test	18	9	10	9.89	0.323

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata usia ibu dalam kegiatan ini adalah 29.22 tahun dengan rentang umur 22 hingga 41 tahun. Sedangkan umur bayi berkisar antara 9 bulan hingga 24 bulan. Berdasarkan hasil *pre-test* diperoleh rata-rata nilai 7.28 dan rata-rata nilai *post-test* meningkat menjadi 9.89. Peningkatan ini juga ditunjukkan pada hasil *post-test* dari sebanyak 18 responden terdapat 16 ibu yang mendapatkan nilai maksimal yaitu 10 dan 2 responden mendapatkan nilai 9. Hasil ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Marcelina, dkk yang juga menerapkan metode sosialisasi dan demonstrasi dalam memberikan edukasi pembuatan MPASI. Terjadi peningkatan pengetahuan dari responden yang sebelumnya hanya 8% peserta dalam kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 52% (Marcelina *et al.*, 2025). Selain itu, sejalan juga dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Lestari dkk yang menggunakan pendekatan sosialisasi dan demonstrasi pada ibu hamil terkait PHBS dan gizi seimbang. Pasca kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan ibu terhadap PHBS menjadi 70% dalam kategori tinggi, serta 50% pada kategori tinggi terhadap pengetahuan gizi seimbang (Lestari *et al.*, 2021).



Gambar 2. Grafik *Pre-test* dan *Post-test* Responden.

Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan sosialisasi dan demonstrasi pijat *common cold*. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan memiliki dampak yang nyata terhadap peningkatan pengetahuan ibu. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pijat *common cold* sebagai alternatif terapi non-farmakologis untuk mengatasi gejala batuk pilek pada bayi. Metode demonstrasi merupakan salah satu metode edukasi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan individu. Hurrahman menyatakan bahwa metode ini dilakukan dengan cara memperagakan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun dengan bantuan media pembelajaran yang relevan (Supardanayasa, 2021). Dalam konteks pemberdayaan ini, sosialisasi dan demonstrasi pijat *common cold* menggunakan manekin bayi sebagai media pembelajaran telah memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret bagi ibu-ibu peserta. Dengan adanya demonstrasi secara langsung responden tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis, tetapi juga dapat melihat dan mempraktikkan teknik pijat secara langsung, sehingga lebih mudah mengingat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Pelaksanaan Sosialisasi dan Demonstrasi Pijat *Common cold*.

Pendekatan demonstrasi dalam pendidikan kesehatan dapat dijelaskan menggunakan *teori pathway* pendidikan kesehatan oleh Rogers yang mencakup lima tahap perubahan perilaku meliputi tahap *awareness*, *interest*, *evaluation*, *trial* dan *adoption*

(Rosidah *et al.*, 2022). Dalam pemberdayaan ini menghasilkan tiga penerapan tahapan perubahan perilaku sebagai berikut :

- a. Tahap *Awareness*, terjadi saat responden menyadari pentingnya pijat *common cold* dalam mengatasi gejala batuk pilek pada bayi.
- b. Tahap *Interest*, muncul ketika responden mulai tertarik untuk memahami teknik pijat yang benar.
- c. Tahap *Evaluation*, di mana mereka mempertimbangkan manfaat penerapan pijat *common cold* pada bayi mereka.

Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Sari *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa metode demonstrasi meningkatkan keterampilan pijat bayi ibu sebesar 70.81 (P -value= 0.000). Manfaat penggunaan metode demonstrasi sejalan dengan konsep pembelajaran dalam piramida pengalaman yang dikembangkan oleh *Edgar Dale*. Menurut konsep ini, individu cenderung menyerap lebih dari 50% informasi ketika mereka melihat dan mendengar secara langsung. Selain itu, apabila responden tidak hanya menyaksikan, tetapi juga terlibat secara aktif dengan mengucapkan serta mempraktikkan materi yang diajarkan, maka tingkat pemahaman dan daya ingat mereka dapat meningkat hingga 90% (Sari *et al.*, 2021). Pijat *common cold* merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan akibat gangguan saluran pernapasan. Pada anak-anak, penggunaan obat oral sering kali kurang efektif karena mereka cenderung rewel dan sulit untuk mengonsumsinya. Oleh karena itu, diperlukan metode tambahan seperti pijat untuk mempercepat proses pemulihan. Selain itu, para ahli rehabilitasi medik menjelaskan bahwa akumulasi lendir dalam saluran pernapasan dapat menghambat oksigenasi dan menjadi media pertumbuhan kuman, yang berisiko memperpanjang masa infeksi (Pratiwi *et al.*, 2024). Selain sebagai metode relaksasi, pijat bayi juga memiliki mekanisme fisiologis yang mendukung peningkatan daya tahan tubuh. Pijat bayi dapat merangsang pelepasan endorfin beta, meningkatkan aktivitas saraf, dan merangsang produksi serotonin. Peningkatan kadar serotonin ini berperan dalam meningkatkan sistem imun tubuh anak. Pemijatan juga memicu aktivitas neurotransmitter serotonin yang berperan dalam meningkatkan sel reseptor glukokortikoid, yang berkaitan dengan pengaturan hormon stres seperti adrenalin. Penurunan kadar hormon stres merangsang daya tahan tubuh meningkat, terutama melalui peningkatan imunoglobulin IgM dan IgG yang berperan penting dalam melawan infeksi (Marni, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa pijat *common cold* tidak hanya membantu meredakan gejala batuk pilek, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan imunitas anak secara keseluruhan. Dalam pelaksanaan pemberdayaan ini, terdapat beberapa hambatan yang dihadapi. Suasana Posyandu yang kurang kondusif menyebabkan kesulitan dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk sosialisasi dan demonstrasi pijat *common cold*. Selain itu, kurangnya koordinasi yang optimal dengan kader Dukuh Ngoro-Oro mengakibatkan pembagian kelompok responden kurang terorganisir, menyebabkan keterlambatan dalam pelaksanaan sesi edukasi dan demonstrasi. Meskipun demikian, upaya adaptasi dilakukan agar kegiatan tetap berjalan sesuai tujuan yang telah direncanakan.

KESIMPULAN

Hasil pemberdayaan menunjukkan bahwa metode demonstrasi dalam sosialisasi pijat *common cold* efektif meningkatkan pengetahuan ibu tentang terapi non-farmakologis untuk mengatasi batuk pilek pada bayi. Pendekatan ini memperkuat pemahaman melalui praktik langsung, sejalan dengan konsep pembelajaran berbasis pengalaman. Selain sebagai terapi relaksasi, pijat *common cold* juga meningkatkan daya tahan tubuh anak. Edukasi dengan metode ini dapat menjadi cara interaktif untuk membekali ibu dalam merawat kesehatan bayi tanpa bergantung sepenuhnya pada obat-obatan. Diharapkan pada kegiatan pengabdian berikutnya tim dapat mempersiapkan lokasi yang kondusif dan berkoordinasi baik dengan kader kesehatan agar tidak terjadi kesalahan komunikasi dalam pelaksanaannya. Selain itu, diharapkan pada pengabdian berikutnya kegiatan ini dilakukan secara berkelanjutan untuk memastikan bahwa ibu mengaplikasikan teknik pijat *common cold* ini sebagai intervensi non-farmakologis ketika bayi batuk pilek.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada bidan Desa Luwang dan Kader Kesehatan Dukuh Ngoro-Oro yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada warga Dukuh Ngoro-Oro dan tokoh masyarakat Dukuh Ngoro-Oro yang turut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini.

REFERENSI

- Damayanti, A. and Putri, R.A. (2024) Upaya untuk Mengurangi Batuk Pilek pada Balita dengan Pijat Common Cold, *Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, 3(1), pp. 398–403. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/724>
- Devi, A.K. et al. (2024) Efektivitas Common Cold Massage Therapy dan Terapi Uap Minyak Kayu Putih terhadap Tingkat Keparahan ISPA Atas pada Balita, *Solo Nursing Journal*, 1(1), pp. 1–12. <https://solonursingjournal.org/index.php/data/article/view/3>
- Hamzah, S.R. et al. (2023) Edukasi Pijat Batuk Pilek Pada Balita Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu di Desa Ratatotok Tengah, *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2), pp. 2146–2152. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/3349700>
- Lestari, D., Sulistiawati, F. and Naelasari, D.N. (2021) Abdinesia : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Serta Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil untuk Meningkatkan Imunitas Pada Masa Pandemi Covid-19, 1. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/19763>
- Marcelina, D.D. et al. (2025) Pencegahan Stunting Melalui Edukasi dan Pendampingan Pembuatan MPASI untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu di Desa Jatisari, *SADWEWA Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 03, pp. 151–155. <https://doi.org/10.36858/sadewa.v3i02.898>
- Marni, M. (2019) Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan pada Bayi, *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i1.240>.
- Mustikawati, A.K. and Sari, A.T. (2023) Kombinasi Pijat Bayi Dan Aroma Terapi Pepermint Terhadap Lama Penyembuhan Ispa Pada Bayi Usia < 1 Tahun, *Jurnal Delima Harapan*, 10(September), pp. 25–30. <https://jurnal.akbidharapanmulya.com/index.php/delima/article/view/246/158>
- Nugraheni, A. et al. (2024) Dampak Pijat Bayi pada Bonding dan Attachment Ibu-Bayi di Jenawi, Karanganyar, *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 9, pp. 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jkesvo.99678>.
- Pratiwi, N.M.A.D., Kasjono, H.S. and Maimunah, S. (2024) Pengaruh pijat common cold terhadap gejala dan lama sembuh batuk pilek pada balita, *SAGO : Gizi dan Kesehatan*, 5(2), pp. 360–365. <http://dx.doi.org/10.30867/sago.v5i2.1440>.
- Putri, N.R., Larasati, D. and Septiana, Y.C. (2024) ‘A Qualitative Study on Community Service Baby Massage Courses for Mothers, *International Journal of Community Empowerment & Society Administration*, 1(1), pp. 41–46. Available at: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/>.
- Rahayu, B.C.S. and Susanti, R. (2024) Gambaran Pengetahuan Pengasuh Tentang Pijat Common Cold di Pantu Asuhan Manarul Mabur, *Journal of Holistic and Health Sciences*, 6(1), pp. 178–186. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i1.437>
- Riyanti, W. and Haque, B.R. (2023) The Effectiveness of Common Cold Massage in Healing Coughs and Colds in Baby and Toddlers in Rahma Medika Clinic, *Global Health Science Groups*, 4(1), pp. 229–232. <https://doi.org/10.37287/picnhs.v4i1.1797>
- Rosidah, B., Agustina, W. and Mumpuni, R.Y. (2022) Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Demonstrasi Terhadap Hand Hygiene 6 Langkah 5 Momen Keluarga Pasien, *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 3(1), pp. 73–82. Available at: <https://doi.org/10.33475/mhjns.v3i1.78>.

- Ruliati and Aini, I. (2022) Pijat Batuk Pilek pada Balita di Praktek Mandiri Bidan Ruliati, *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, **2**, pp. 39–45. <https://doi.org/10.56586/jbca.v5i2.198>
- Sari, M.R. and Madinah (2021) Keefektifan Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Keterampilan Ibu Dalam Pijat Bayi, Health Care: *Jurnal Kesehatan*, **10**(1), pp. 54–61. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.104>.
- Supardanayasa, I.K. (2021) Penerapan metode demonstrasi dan penugasan untuk meningkatkan prestasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, *Jurnal Bakti Saraswati*, **10**(01), pp. 26–36. Available at: http://e-journal.unmas.ac.id/index.php/baktisaraswati/article/view/2075%0Ahttps://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Penerapan+metode+demonstrasi+dan+penugasan+untuk+meningkatkan+prestasi+belajar+pendidikan+jasmani+olahraga+dan+kesehatan&btnG.