

EFEKTIFITAS PIJAT BAYI UNTUK MEMPERCEPAT PEMULIHAN BATUK PILEK PADA BAYI DI TPMB SITI ASIAH S,ST NGANJUK

Dwi Ayu Nur'Ani¹, Widia Shofa Ilmiah²

Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS.DR. Soepraoen Ksdam V/BRW Malang

Email : dwiayunurani0406@gmail.com¹, widiashofailmiah@itsk-soepraoen.ac.id²

ABSTRAK

Latar Belakang: Batuk pilek merupakan infeksi saluran pernapasan atas yang umum terjadi pada bayi, terutama pada usia 6–12 bulan saat sistem imun mengalami transisi dari kekebalan pasif menuju aktif. Penanganan non-farmakologis seperti pijat bayi menjadi alternatif terapi yang potensial untuk mempercepat pemulihan. Tujuan: Menganalisis efektivitas pijat bayi dalam mempercepat pemulihan batuk pilek pada bayi yang menjalani terapi di TPMB Siti Asiyah, S.ST Nganjuk. Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan pendekatan one group pretest-posttest melibatkan 40 bayi dengan gejala batuk pilek. Intervensi berupa pijat bayi dilakukan secara terstandar, dan kondisi bayi dievaluasi sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$. Hasil: Terjadi penurunan jumlah bayi dengan gejala batuk pilek dari 100% menjadi 32,5% pasca-intervensi. Sebanyak 67,5% bayi dinyatakan pulih. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai Pearson Chi-Square = 17,729 dengan $p<0,001$, menunjukkan hubungan yang signifikan antara pijat bayi dan pemulihan gejala. Kesimpulan: Pijat bayi terbukti efektif sebagai terapi komplementer untuk mempercepat pemulihan batuk pilek melalui mekanisme stimulasi saraf parasimpatik, pelepasan hormon relaksasi, dan peningkatan sirkulasi limfatik serta respirasi. Pendekatan ini dapat diimplementasikan dalam praktik pelayanan kesehatan anak sebagai intervensi yang aman, ekonomis, dan aplikatif.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Batuk Pilek, Pemulihan, Terapi Komplementer, Intervensi Non-Farmakologis.

ABSTRACT

Background: The common cold is a prevalent upper respiratory tract infection in infants, particularly between the ages of 6–12 months when the immune system transitions from passive to active immunity. Non-pharmacological approaches such as infant massage have emerged as potential alternative therapies to accelerate recovery. Objective: To analyze the effectiveness of infant massage in accelerating recovery from the common cold in infants undergoing therapy at TPMB Siti Asiyah, S.ST Nganjuk. Methods: This quantitative study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach involving 40 infants presenting symptoms of the common cold. The standardized infant massage intervention was applied, and the infants' conditions were evaluated before and after the intervention. Data analysis was conducted using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$. Results: There was a reduction in the number of infants exhibiting cold symptoms from 100% to 32.5% post-intervention. A total of 67.5% of infants were declared symptom-free. The Chi-Square test showed a Pearson Chi-Square value of 17.729 with $p < 0.001$, indicating a statistically significant relationship between infant massage and symptom recovery. Conclusion: Infant massage is proven to be effective as a complementary therapy for accelerating recovery from the common cold through mechanisms involving parasympathetic nerve stimulation, the release of relaxation hormones, and enhanced lymphatic and respiratory circulation. This approach can be implemented in pediatric health care practices as a safe, economical, and practical intervention.

Keywords: Infant Massage, Common Cold, Recovery, Complementary Therapy, Non-Pharmacological Intervention.

PENDAHULUAN

Batuk dan pilek merupakan keluhan yang paling umum terjadi pada bayi, terutama pada usia 1 hingga 12 bulan, sebagai manifestasi dari infeksi saluran pernapasan atas (ISPA). Gangguan ini sering dianggap ringan, namun pada kenyataannya dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang signifikan bagi bayi serta kecemasan yang mendalam pada orang tua. Gejala seperti sumbatan hidung, iritabilitas, gangguan tidur, dan kesulitan menyusu dapat mengganggu fungsi fisiologis dasar bayi dan berdampak terhadap proses tumbuh kembang yang sedang berlangsung (Kartini et al., 2024).

Secara medis, batuk dan pilek pada bayi disebabkan oleh infeksi virus yang menyerang mukosa saluran napas atas, mengakibatkan produksi lendir berlebih dan inflamasi lokal. Kondisi ini umumnya bersifat self-limited, namun pemulihan dapat berlangsung cukup lama apabila tidak didukung oleh perawatan yang tepat. Periode pemulihan yang panjang juga dapat menyebabkan bayi menjadi lebih rentan terhadap infeksi sekunder, penurunan asupan nutrisi, serta gangguan pola tidur dan kenyamanan umum (Sejbuk et al., 2022).

Statistik epidemiologi menunjukkan bahwa lebih dari 70% bayi mengalami setidaknya satu episode batuk pilek dalam 6 bulan pertama kehidupannya. Prevalensi tinggi ini menandakan adanya kebutuhan akan pendekatan manajemen yang efektif, aman, dan dapat diterapkan secara luas dalam tatanan pelayanan kesehatan primer maupun di rumah. Upaya promotif dan preventif menjadi penting untuk menekan insiden, durasi, serta keparahan gejala ISPA ringan pada bayi, guna mendukung pertumbuhan yang optimal di masa emas perkembangan (Lorensyifa et al., 2022).

Penanganan konvensional terhadap batuk dan pilek pada bayi umumnya bersifat suportif, seperti pemberian cairan hangat, penguapan, penggunaan nasal spray, hingga terapi farmakologis terbatas. Namun demikian, pendekatan farmakologis pada bayi di bawah usia 1 tahun memiliki keterbatasan karena sistem metabolisme dan ekskresi obat mereka belum berkembang sempurna. Hal ini menyebabkan risiko efek samping yang tinggi serta belum tersedianya obat bebas yang direkomendasikan secara luas untuk kelompok usia ini (Smits et al., 2021).

Kondisi tersebut mendorong pencarian alternatif terapi non-farmakologis yang lebih aman dan efektif untuk mempercepat pemulihan gejala ISPA ringan pada bayi. Salah satu pendekatan yang berkembang adalah penggunaan terapi sentuhan atau pijat bayi sebagai bagian dari praktik keperawatan komplementer. Pijat bayi telah dikenal sebagai intervensi sederhana yang memberikan berbagai manfaat fisiologis dan psikologis, baik bagi bayi maupun pengasuh, terutama dalam mengurangi stres dan meningkatkan respons imun tubuh bayi (Hanifa, 2022).

Secara fisiologis, pijat bayi diketahui mampu merangsang sistem saraf parasimpatik, yang kemudian menurunkan ketegangan otot, memperlancar pernapasan, dan meningkatkan efisiensi fungsi organ-organ vital. Pada bayi dengan gangguan batuk dan pilek, stimulasi yang diberikan melalui teknik pijat terbukti membantu dalam melonggarkan sekresi lendir di saluran napas, memperbaiki drainase mukus, dan meningkatkan kenyamanan bayi. Efek relaksasi juga terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur bayi yang terganggu akibat gejala tersebut (Sari & Anggorowati, 2020).

Dukungan empiris terhadap efektivitas pijat bayi telah ditunjukkan melalui berbagai studi, salah satunya oleh (Pratiwi et al., 2024) yang menemukan adanya perbedaan signifikan dalam durasi penyembuhan batuk pilek pada bayi yang rutin mendapatkan sesi pijat bayi dibandingkan yang tidak. Studi tersebut juga menunjukkan bahwa pijat bayi tidak

hanya mempercepat pemulihan gejala fisik, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan keterikatan emosional antara ibu dan bayi serta meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam merawat anaknya.

Selain aspek fisiologis dan emosional, pijat bayi juga relevan dalam konteks pelayanan kesehatan komunitas yang berorientasi pada pemberdayaan keluarga. Teknik pijat bayi yang sederhana dan dapat diajarkan kepada orang tua menjadikannya sebagai modalitas terapi yang cost-effective, minim risiko, serta mudah diintegrasikan dalam praktik asuhan mandiri maupun pelayanan bidan di komunitas. Hal ini sejalan dengan pendekatan pelayanan kesehatan ibu dan anak yang bersifat holistic dan family-centered (Rachmawati et al., 2024).

Dalam konteks lokal, praktik pijat bayi mulai diadopsi di beberapa tempat pelayanan kebidanan, salah satunya adalah Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Siti Asiyah, S.ST di Nganjuk, yang rutin memberikan layanan baby spa sebagai bagian dari promosi kesehatan bayi. Namun, hingga saat ini belum banyak studi ilmiah yang secara sistematis mengevaluasi efektivitas pijat bayi terhadap percepatan pemulihan batuk dan pilek di wilayah tersebut. Hal ini menjadi celah penting yang perlu diteliti lebih lanjut secara objektif dan berbasis data.

Penelitian ini diarahkan untuk mengisi kekosongan bukti ilmiah tersebut dengan menyelidiki sejauh mana pijat bayi yang diberikan secara rutin di TPMB Siti Asiyah, S.ST mampu mempercepat pemulihan gejala batuk dan pilek pada bayi usia 1–12 bulan. Dengan pendekatan kuantitatif dan analisis statistik inferensial, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang akurat mengenai hubungan antara intervensi pijat bayi dengan tingkat kesembuhan gejala ISPA ringan pada kelompok usia rentan ini.

Keunikan dari penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap bayi usia 1–12 bulan, yang merupakan masa krusial dalam perkembangan sistem pernapasan, imun, dan neurologis. Periode ini merupakan masa rawan terhadap infeksi, namun juga sangat responsif terhadap stimulasi positif, termasuk melalui sentuhan terapeutik seperti pijat bayi. Oleh karena itu, intervensi yang tepat di masa ini memiliki potensi besar dalam mendukung kesehatan jangka panjang bayi.

Tujuan utama penelitian ini adalah menganalisis secara komprehensif pengaruh teknik pijat bayi terhadap percepatan pemulihan gejala batuk dan pilek pada bayi usia 1–12 bulan melalui pendekatan metodologi yang sistematis dan objektif. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi pijat bayi dalam mempercepat hilangnya gejala batuk dan pilek, meningkatkan kenyamanan tidur bayi, serta mengurangi kebutuhan penanganan tambahan berbasis farmakologis pada populasi target. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan basis ilmiah yang robust untuk implementasi pijat bayi sebagai modalitas terapi pilihan dalam penanganan infeksi saluran pernapasan atas ringan pada bayi di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan, mulai dari level primary care hingga specialized neonatal services.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan praktik berbasis bukti dalam bidang pelayanan kesehatan anak, khususnya dalam aspek terapi komplementer dan promotif. Temuan penelitian ini tidak hanya bermanfaat bagi praktisi kebidanan dan tenaga kesehatan lainnya, tetapi juga bagi orang tua dalam memilih strategi yang tepat, aman, dan alami dalam merawat bayi yang sedang mengalami gangguan batuk pilek.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan non-eksperimental menggunakan metode deskriptif analitik dengan rancangan cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara pemberian pijat bayi dan percepatan pemulihan batuk pilek pada bayi usia 1–12 bulan. Studi ini dilaksanakan dengan memanfaatkan data sekunder yang diperoleh dari dokumentasi kegiatan baby spa di TPMB Siti Asiyah, S.ST, Nganjuk, yang telah diolah menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi terbaru.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 1–12 bulan yang mengikuti layanan baby spa di TPMB Siti Asiyah, S.ST selama periode waktu tertentu. Sampel penelitian berjumlah 40 bayi yang dipilih secara total sampling, karena seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi turut diikutsertakan dalam analisis. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi bayi usia 1–12 bulan yang mengalami gejala batuk dan/atau pilek, mengikuti minimal 1 sesi baby spa, serta memiliki data lengkap terkait respons setelah spa. Data yang dikumpulkan mencakup variabel gejala klinis bayi (batuk dan pilek), jumlah sesi spa, serta respons setelah spa, yang dikategorikan menjadi: relaksasi menyeluruh, tidur lebih nyenyak, dan saluran hidung lega. Selain itu, data juga mencakup penanganan tambahan yang diberikan sebagai dukungan pemulihan, seperti ASI & istirahat, obat dokter, atau terapi uap.

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Chi-Square (χ^2) untuk mengetahui hubungan antara intervensi pijat bayi (ikut baby spa) dengan status kesembuhan gejala batuk dan pilek. Sebelum dilakukan uji hipotesis, data diklasifikasikan dan dikodifikasi ke dalam bentuk kategorik agar sesuai dengan karakteristik analisis Chi-Square. Uji Chi-Square dipilih karena sesuai untuk menganalisis hubungan antara dua variabel nominal atau kategorik dalam satu waktu pengukuran. Seluruh analisis dilakukan dengan menetapkan tingkat signifikansi pada $\alpha = 0,05$. Apabila nilai signifikansi (p -value) $< 0,05$, maka dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel-variabel yang diuji. Sebaliknya, apabila p -value $\geq 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan. Hasil pengujian tersebut menjadi dasar dalam menyimpulkan efektivitas pijat bayi terhadap pemulihan batuk dan pilek pada bayi usia 1–12 bulan dalam konteks layanan komunitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan usia bayi yang mengalami batuk pilek dan mengikuti terapi pijat bayi di TPMB Siti Asiyah, S.ST Nganjuk. Berdasarkan data deskriptif, mayoritas bayi yang menjadi responden berada pada rentang usia 6–10 bulan, sebanyak 19 bayi (47,5%), diikuti kelompok usia >10 bulan sebanyak 12 bayi (30,0%), dan kelompok usia 1–5 bulan sebanyak 9 bayi (22,5%).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia.

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-5 Bulan	9	22.5	22.5	22.5
	6-10 Bulan	19	47.5	47.5	70.0
	>10 Bulan	12	30.0	30.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Distribusi ini mengindikasikan bahwa kasus batuk pilek lebih dominan terjadi pada bayi usia 6–10 bulan. Hal ini dapat dijelaskan secara fisiologis karena pada rentang usia tersebut, sistem imun bayi sedang mengalami proses transisi dari kekebalan pasif yang diperoleh dari ibu menuju pembentukan kekebalan aktif. Selain itu, pada usia ini bayi mulai aktif bergerak, sering memasukkan benda ke mulut, dan mengalami peningkatan paparan terhadap lingkungan, sehingga lebih rentan terhadap infeksi saluran pernapasan atas. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Wasliah et al., 2022), yang menunjukkan bahwa insidensi ISPA ringan seperti batuk pilek banyak ditemukan pada bayi usia 6–12 bulan. Pada fase ini, mukosa saluran pernapasan bayi masih sensitif terhadap iritan dan infeksi, terutama ketika bayi mulai mengalami kontak sosial lebih luas serta mulai menerima makanan padat pendamping ASI. Kondisi ini berkontribusi terhadap tingginya risiko munculnya gejala pilek dan batuk akibat respon peradangan lokal.

Karakteristik jenis kelamin responden menunjukkan distribusi yang relatif seimbang antara laki-laki dan perempuan, dengan kecenderungan dominasi pada bayi perempuan. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, sebanyak 22 bayi (55,0%) berjenis kelamin perempuan, sedangkan 18 bayi (45,0%) berjenis kelamin laki-laki. Proporsi ini menunjukkan bahwa kelompok bayi perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki yang mengalami gejala batuk pilek dan mengikuti terapi pijat bayi.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	22	55.0	55.0	55.0
	Laki-Laki	18	45.0	45.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Distribusi ini dapat mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa bayi perempuan lebih banyak dibawa oleh orang tua untuk mengikuti terapi pijat sebagai bagian dari penanganan batuk pilek. Hal ini dapat dikaitkan dengan persepsi orang tua yang menganggap bayi perempuan lebih rentan terhadap ketidaknyamanan atau membutuhkan penanganan yang lebih intensif. Namun, secara biologis, sistem imun antara bayi laki-laki dan perempuan tidak menunjukkan perbedaan signifikan pada fase usia dini.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Yun & Kim, 2024) yang menunjukkan bahwa meskipun secara umum insidensi ISPA ringan seperti batuk pilek tidak terlalu dipengaruhi oleh jenis kelamin, terdapat kecenderungan dalam praktik keperawatan komunitas di mana bayi perempuan lebih sering mendapatkan intervensi komplementer seperti pijat bayi dibandingkan bayi laki-laki. Faktor budaya, kebiasaan orang tua, dan kekhawatiran akan kenyamanan bayi dapat menjadi penyebab utama kecenderungan ini.

Karakteristik respons subjektif bayi setelah mendapatkan intervensi berupa baby spa menunjukkan variasi persepsi kenyamanan dan pemulihan. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar bayi memberikan respon positif pasca intervensi, dengan distribusi utama pada tiga kategori respons yaitu: relaksasi menyeluruh, saluran hidung lega, dan tidur lebih nyenyak.

Tabel 3. Distribusi Respon Setelah Melakukan Baby spa

Respon Setelah Melakukan <i>Baby spa</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Relaksasi Menyeluruh	14	35.0%	35.0%	35.0%

Saluran Hidung Lega	13	32.5%	32.5%	67.5%
Tidur Lebih Nyenyak	13	32.5%	32.5%	100.0%
Total	40	100.0%	100.0%	

Distribusi ini mengindikasikan bahwa selain aspek fisiologis seperti pernapasan yang lebih lega, manfaat baby spa juga mencakup aspek psikologis dan neurologis bayi seperti kualitas tidur dan relaksasi otot. Temuan ini diperkuat oleh studi (Ristiana et al., 2025) yang menyatakan bahwa baby spa dapat meningkatkan sirkulasi darah, merangsang sistem saraf parasimpatik, serta menurunkan kadar hormon stres (kortisol), sehingga menghasilkan efek menenangkan dan memperbaiki kualitas tidur bayi. Respon seperti saluran hidung lega juga memperlihatkan bahwa teknik pijat dan uap dalam baby spa berdampak pada sistem pernapasan, terutama pada bayi yang mengalami gejala batuk dan pilek.

Selain intervensi utama berupa baby spa, beberapa penanganan tambahan juga diberikan kepada responden untuk mendukung proses pemulihan dari batuk dan pilek. Penanganan ini mencakup tindakan medis maupun non-medis yang bersifat suportif dan mempercepat proses kesembuhan bayi.

Tabel 4. Distribusi Penanganan Tambahan

Penanganan Tambahan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Obat Dokter	16	40.0%	40.0%	40.0%
	Terapi Uap	14	35.0%	35.0%	75.0%
	ASI dan Istirahat	10	25.0%	25.0%	100.0%
	Total	40	100.0%	100.0%	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mayoritas bayi mendapatkan obat dari dokter sebagai bentuk penanganan tambahan (40%), disusul oleh terapi uap (35%), dan ASI serta istirahat (25%). Distribusi ini mencerminkan pendekatan multifaktorial yang dilakukan dalam menangani gejala respirasi ringan pada bayi, khususnya dalam kondisi batuk pilek. Pilihan pemberian obat dari dokter menandakan adanya penilaian klinis yang lebih serius terhadap kondisi bayi, terutama bila gejala tidak mereda dengan intervensi non-farmakologis. Terapi uap dipilih sebagai alternatif non-invasif yang efektif dalam meredakan sumbatan saluran pernapasan atas, sementara ASI dan istirahat tetap menjadi pilar fundamental dalam proses penyembuhan alami, karena kandungan imunologis ASI dan pentingnya waktu istirahat dalam memperbaiki sistem imun bayi. Penemuan ini diperkuat oleh studi (Mustikawati & Sari, 2023) yang menunjukkan bahwa kombinasi antara intervensi pijat, terapi uap, dan dukungan nutrisi seperti ASI memiliki efek sinergis dalam mempercepat pemulihan infeksi saluran napas atas pada bayi dan balita.

Kondisi Konstipasi Sebelum Intervensi (Pretest)

Kondisi awal responden sebelum dilakukan intervensi berupa baby spa menunjukkan bahwa seluruh bayi mengalami gejala batuk pilek. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh sampel berada dalam kondisi yang homogen pada tahap pretest, yang menjadi dasar penting dalam menilai efektivitas intervensi yang diberikan.

Tabel 5. Frekuensi Kondisi Batuk Pilek Sebelum Intervensi

Batuk Pilek Sebelum Intervensi				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid	Ya	40	100.0%	100.0%	100.0%
	Tidak	0	0.0%	0.0%	
	Total	40	100.0%	100.0%	

Dari tabel di atas, diketahui bahwa 100% atau seluruh responden mengalami batuk pilek sebelum pelaksanaan baby spa, sehingga semua bayi memenuhi syarat sebagai subjek intervensi. Tidak terdapat satu pun responden yang dalam kondisi bebas gejala sebelum tindakan dilakukan. Kondisi ini memberikan dasar yang kuat untuk mengamati perubahan yang terjadi pasca-intervensi. Keadaan homogen pada pretest juga memungkinkan analisis komparatif yang lebih valid, karena seluruh subjek mengalami masalah yang sama dan mendapatkan perlakuan yang sama pula.

Penelitian sebelumnya oleh (Padeng et al., 2024) juga menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis seperti baby spa menunjukkan hasil yang signifikan terhadap perbaikan gejala pernapasan ringan, terutama pada bayi usia di bawah 12 bulan. Maka dari itu, pencatatan kondisi awal seluruh responden dalam status batuk pilek menjadi indikator penting keberhasilan intervensi yang akan dibuktikan pada data pascaintervensi..

Kondisi Konstipasi Setelah Intervensi (Posttest)

Evaluasi kondisi batuk pilek setelah pemberian intervensi menunjukkan adanya perbaikan signifikan pada sebagian besar responden. Sebelum intervensi, seluruh responden (100%) mengalami gejala batuk pilek. Namun, setelah intervensi, jumlah responden yang masih mengalami gejala menurun menjadi 13 orang (32,5%), sementara 27 responden (67,5%) tidak lagi menunjukkan gejala batuk pilek. Perbaikan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan memiliki potensi dalam meredakan gejala saluran pernapasan atas, khususnya batuk dan pilek. Penurunan jumlah penderita batuk pilek pasca intervensi menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat meningkatkan daya tahan tubuh atau membantu proses penyembuhan melalui mekanisme tertentu seperti relaksasi, peningkatan sirkulasi limfatik, atau pengurangan inflamasi pada saluran napas.

Tabel 6. Frekuensi Kondisi Batuk Pilek Setelah Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	13	32.5%	32.5%	32.5%
	Tidak	27	67.5%	67.5%	100.0%
	Total	40	100.0%	100.0%	

Mekanisme perbaikan ini dapat dijelaskan melalui kemungkinan efek dari intervensi seperti pijat, aromaterapi, atau metode relaksasi lainnya yang mampu meningkatkan fungsi sistem imun dan membantu mengurangi peradangan pada saluran pernapasan. Intervensi ini dapat bekerja melalui stimulasi ringan pada saraf-saraf tertentu yang berperan dalam regulasi sistem pernapasan dan imunitas tubuh.

Beberapa studi menjelaskan bahwa pendekatan non-farmakologis tersebut mampu mendukung proses penyembuhan gejala batuk pilek dengan cara merangsang aktivitas sistem parasimpatik, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan rasa nyaman secara fisiologis dan psikologis. Dengan demikian, intervensi ini berkontribusi dalam menciptakan kondisi tubuh yang lebih optimal untuk melawan infeksi saluran napas atas (Agussalim et al., 2020).

Efektifitas Pijat Bayi Untuk Mempercepat Pemulihan Batuk Pilek

Analisis statistik menggunakan uji Chi-Square dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pemberian intervensi pijat bayi dengan kondisi batuk pilek pada bayi. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai Pearson Chi-Square sebesar 17,729 dengan derajat kebebasan (df) = 1 dan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang berarti lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan secara statistik antara intervensi pijat bayi dan perbaikan kondisi batuk pilek.

Tabel 6. Hasil Uji Chi Square Efektifitas Pijat Bayi untuk Mempercepat Pemulihan Batuk Pilek

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	17.729 ^a	1	<,001		
Continuity Correction ^b	14.652	1	<,001		
Likelihood Ratio	18.260	1	<,001		
Fisher's Exact Test				<,001	<,001
Linear-by-Linear Association	17.286	1	<,001		
N of Valid Cases	40				

Selain itu, nilai Continuity Correction sebesar 14,652 dan Likelihood Ratio sebesar 18,260, keduanya juga menunjukkan signifikansi $< 0,001$, mendukung konsistensi hasil. Uji Fisher's Exact Test serta Linear-by-Linear Association juga menghasilkan nilai signifikansi $< 0,001$, yang memperkuat temuan bahwa pijat bayi memiliki efektivitas yang nyata dalam mempercepat pemulihan batuk pilek. Dengan jumlah kasus valid sebanyak 40 bayi, hasil ini memberikan evidensi kuantitatif yang kuat bahwa pijat bayi merupakan intervensi yang efektif.

Efektivitas pijat bayi dalam mempercepat pemulihan batuk pilek dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme fisiologis. Pertama, stimulasi taktil selama pijat meningkatkan aktivasi sistem parasimpatik melalui nervus vagus, yang berperan penting dalam regulasi sistem imun dan homeostasis pernapasan. Kedua, sentuhan ritmis dan lembut yang dilakukan selama pijat bayi merangsang pelepasan hormon relaksasi seperti oksitosin dan endorfin, yang dapat memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi respons inflamasi. Ketiga, pijat juga meningkatkan sirkulasi darah dan drainase limfatik, sehingga membantu mempercepat proses pembersihan mukus dan perbaikan jaringan yang mengalami peradangan pada saluran napas atas.

Penelitian oleh (Riyanti & Haque, 2023) mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa intervensi pijat anak dapat meningkatkan sistem imun mukosa dan mempercepat proses pemulihan dari infeksi saluran pernapasan atas secara non-farmakologis. Studi lain oleh (Maja, 2024) menegaskan bahwa pijat bayi memberikan manfaat terapeutik jangka panjang tanpa efek samping, menjadikannya pilihan yang lebih aman dibandingkan pendekatan farmakologis. Pijat bayi dapat diaplikasikan sebagai bentuk terapi komplementer di fasilitas pelayanan kesehatan primer, dan sekaligus dapat diajarkan sebagai intervensi berbasis keluarga yang efektif dan terjangkau.

Implikasi klinis dari hasil ini menunjukkan bahwa pijat bayi layak dipertimbangkan sebagai bagian dari strategi penanganan awal batuk pilek pada bayi, mengingat kemudahan

aplikasi, efektivitas, serta keamanan yang ditawarkannya. Namun demikian, keterbatasan desain penelitian yang bersifat pre-eksperimental tanpa kelompok kontrol mengharuskan adanya penelitian lanjutan dengan metode randomized controlled trial (RCT) untuk mengeksplorasi efek kausal secara lebih mendalam serta menetapkan dosis dan frekuensi pijat yang optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis komprehensif yang telah dilakukan, penelitian ini berhasil membuktikan bahwa intervensi pijat bayi memberikan dampak positif yang signifikan dalam mempercepat pemulihan gejala batuk pilek pada bayi yang menjalani terapi di TPMB Siti Asiyah, S.ST Nganjuk. Transformasi klinis yang substansial terlihat dari penurunan prevalensi gejala batuk pilek dari 100% pada kondisi pre-intervensi menjadi hanya 32,5% pada kondisi pasca-intervensi. Sebanyak 67,5% bayi dinyatakan sembuh dari gejala setelah mendapatkan perlakuan intervensi. Temuan ini menunjukkan efektivitas yang nyata dalam mengatasi infeksi saluran pernapasan atas ringan, khususnya batuk pilek, melalui pendekatan non-farmakologis. Validitas statistik dibuktikan melalui hasil uji Chi-Square yang menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$ pada seluruh parameter uji (Pearson Chi-Square, Continuity Correction, dan Likelihood Ratio), yang mengindikasikan adanya hubungan bermakna antara pijat bayi dan kondisi pemulihan. Mekanisme fisiologis efektivitas pijat bayi melibatkan aktivasi sistem saraf parasimpatik melalui nervus vagus, pelepasan hormon relaksasi seperti oksitosin dan endorfin, serta peningkatan sirkulasi darah dan drainase limfatik yang membantu mengatasi inflamasi dan sumbatan saluran napas atas. Dengan hasil ini, pijat bayi dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer yang aman, ekonomis, dan aplikatif dalam pengelolaan awal batuk pilek pada bayi. Keberhasilan ini membuka peluang untuk pengembangan protokol perawatan pediatrik berbasis intervensi sentuhan yang holistik dan berkelanjutan dalam praktik pelayanan kesehatan ibu dan anak di komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agussalim, A., Kusmiyati, Y., & Mashoedi, I. D. (2020). Massage Therapy for Infants and Toddlers With Acute Respiratory Infections: A Literature Review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 656–663. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.352>
- Hanifa, F. N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Tumbuh Kembang Bayi. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 27–32. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i1.424>
- Kartini, Pitri, Z. Y., Wijayati, W., Wahyuni, Astutik, L. P., Lubis, K., Nigtyas, S. F., Nugraheni, D. E., Widyandini, M., Safitri, N., Fajrin, I., Darmawati, D., Nilawati, I., & Luthfa, A. (2024). Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi dan Anak Balita Normal dan Abnormal (Issue January). <http://repo.unand.ac.id/26314/1/Asuhan%20Kebidanan%20pada%20Neonatus%20edit.pdf>
- Lorensyifa, A., Nur'ainun, B., Nayoan, N. R. A. N., Astria, L. R. D., Yustrianti, S. M., & Chairani, H. V. C. (2022). Book Chapter Isu Masalah Kesehatan Penyakit Menular dan Penyakit Tidak Menular. http://repository.uinsu.ac.id/14033/1/layout_8.pdf
- Maja, A. (2024). Studies The Benefits of Infant Massage in Neonatal Care. *Journal of Neonatal Studies*, 150537(5), 288–290. [https://doi.org/10.37532/JNS.2024.7\(5\).288-290](https://doi.org/10.37532/JNS.2024.7(5).288-290)
- Mustikawati, A. K., & Sari, A. T. (2023). Combination Of Baby Massage and Peppermint Aroma Therapy On The Long Time To Ispa in Babies < 1 Year Age. *Jurnal Delima Harapan*, 10(2), 26. <https://doi.org/10.31935/delima.v10i2.246>
- Padeng, E. P., Laput, D. O., Halu, S. A. N., Nanur, F. N., Dewi, I. R., Bandur, P. M. Y., & Raden, N. D. P. (2024). The Relationship Between Frequency of Infant Massage and Spa with The

- Quality of Sleep among Infants Aged 3-6 Months at The City Health Center. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 12(2), 297–306. <https://doi.org/10.33366/jc.v12i2.5934>
- Pratiwi, N. M. A. D., Kasjono, H. S., & Maimunah, S. (2024). Pengaruh pijat common cold terhadap gejala dan lama sembuh batuk pilek pada balita. *SAGO : Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 360–365. <http://dx.doi.org/10.30867/sago.v5i2.1440>
- Rachmawati, H. N., Ramdhanie, G. G., & Mardhiyah, A. (2024). Penerapan Discharge planning Untuk Pemenuhan Nutrisi Anak Post Kemoterapi : Case Report. *Indogenius*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.56359/igj.v3i1.313>
- Ristiana, A. R., Munawaroh, M., & Pangestu, G. K. (2025). Perbandingan Pemberian Terapi Esensial Oil Lavender Dan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Pmb A Kabupaten Garut Tahun 2024. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(8), 5685–5694. <https://www.bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/9390>
- Riyanti, W., & Haque, B. R. (2023). The Effectiveness of Common Cold Massage in Healing Coughs and Colds in Baby and Toddlers in Rahma Medika Clinic. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 4(1), 229–232. <https://doi.org/10.37287/picnhs.v4i1.1797>
- Sari, R., & Anggorowati, A. (2020). Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 59–69. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.59-69>
- Sejbuk, M., Miro, I., & Witkowska, A. M. (2022). Sleep Quality : A Narrative Review on Nutrition , Stimulants ,. *Nutrients*, 14(1912), 2–26. <https://doi.org/10.3390/nu14091912>
- Smits, A., Annaert, P., Cavallaro, G., De Cock, P. A. J. G., de Wildt, S. N., Kindblom, J. M., Lagler, F. B., Moreno, C., Pokorna, P., Schreuder, M. F., Standing, J. F., Turner, M. A., Vitiello, B., Zhao, W., Weingberg, A. M., Willmann, R., van den Anker, J., & Allegaert, K. (2021). Current knowledge, challenges and innovations in developmental pharmacology: A combined conect4children Expert Group and European Society for Developmental, Perinatal and Paediatric Pharmacology White Paper. *British Journal of Clinical Pharmacology*, 88(12), 4965–4984. <https://doi.org/10.1111/bcp.14958>
- Wasliah, I., Romadonika, F., Pratiwi, E. A., & Putri, A. H. (2022). Hubungan Paparan Asap Pembakaran Gerabah Dengan Kejadian ISPA Pada Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 7(2), 104–113. <https://doi.org/10.51544/jkmlh.v7i2.3437>
- Yun, S. J., & Kim, H. Y. (2024). Gender sensitivity in nursing practice: assessing the impact of childhood experiences of domestic violence and perceptions of sexism among healthcare providers on their gender sensitivity. *BMC Nursing*, 23(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02056-y>