

## **EFEKTIVITAS PIJAT COMMON COLD YANG DIKOMBINASIKAN DENGAN AROMATERAPI PEPPERMINT TERHADAP TINGKAT KESEMBUHAN PADA BAYI USIA 1-6 BULAN DI BPM SUKATMI KUDUS**

**Tri Utami<sup>1</sup>, Atun Wigati<sup>2</sup>, Diah Andriani Kusumastuti<sup>3</sup>  
Universitas Muhammadiyah Kudus**

*Email* : [triotami262021@gmail.com](mailto:triotami262021@gmail.com)<sup>1</sup>, [atunwigati@umkudus.ac.id](mailto:atunwigati@umkudus.ac.id)<sup>2</sup>, [diahandriani@umkudus.ac.id](mailto:diahandriani@umkudus.ac.id)<sup>3</sup>

### **ABSTRAK**

Latar Belakang: Batuk pilek merupakan salah satu infeksi saluran pernapasan atas (ISPA) yang sering dialami oleh bayi, khususnya usia 1–6 bulan karena sistem kekebalan tubuh yang belum berkembang sempurna. Penggunaan obat-obatan pada bayi memiliki risiko efek samping, sehingga diperlukan alternatif penanganan nonfarmakologis yang aman. Pijat batuk pilek dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan daya tahan tubuh bayi, sedangkan aromaterapi peppermint yang mengandung mentol berfungsi sebagai dekongestan alami untuk membantu melegakan saluran pernapasan. Tujuan: Mengetahui efektivitas pijat batuk pilek yang dikombinasikan dengan aromaterapi peppermint terhadap tingkat kesembuhan bayi usia 1–6 bulan. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi experiment menggunakan rancangan pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol. Populasi penelitian adalah seluruh bayi usia 1–6 bulan yang mengalami batuk pilek ringan di BPM Sukatmi Kudus. Jumlah sampel sebanyak 60 responden ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dan uji Mann–Whitney U Test. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kesembuhan bayi yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi serta perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Simpulan: Pijat batuk pilek yang dikombinasikan dengan aromaterapi peppermint efektif dalam meningkatkan tingkat kesembuhan bayi usia 1–6 bulan.

**Kata Kunci:** Pijat Batuk Pilek, Aromaterapi Peppermint, Bayi, Tingkat Kesembuhan.

### **PENDAHULUAN**

Batuk pilek merupakan salah satu gangguan pada saluran pernafasan atas (ISPA) yang paling sering dialami bayi dan anak-anak. Bayi yang berusia sangat muda lebih rentan tertular penyakit ini, terutama para penderita pilek sering menyentuh bagian hidungnya akibat rasa gatal atau saat mengeluarkan ingus. Apabila tangan tidak segera dibersihkan, kondisi tersebut dapat menjadi sumber penularan infeksi. Batuk pilek sendiri adalah infeksi utama pada area nasofaring dan hidung yang umum terjadi pada bayi dan anak-anak. World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa keluarnya lendir atau gejala pilek biasanya muncul pada flu ringan yang dipicu oleh infeksi kelompok rhinovirus atau coronavirus. Pada anak-anak, penyakit ini dapat disertai demam selama dua hingga tiga hari. Selain itu, polusi udara juga diduga berperan sebagai pemicu terjadinya infeksi virus pada saluran pernapasan atas (Yanti et al., 2022)

Batuk pilek tidak hanya menyerang bayi dan anak-anak, akan tetapi juga dapat terjadi pada orang dewasa dengan gejala yang berberda. Pada bayi, infeksi umumnya lebih berat karena dapat mengakibatkan sinus paranasal, telinga tengah, dan nasofaring, sering disertai demam tinggi, sebaliknya pada orang dewasa, gejala biasanya lebih ringan dan jarang menimbulkan demam tinggi. Di Indonesia infeksi saluran pernafasan atas (ISPA) sering di alami oleh bayi dan anak-anak, bayi dan balita diperkirakan sering mengalami batuk pilek sekitar 3-6 kali dalam setahun, dengan rata-rata 4 kali serangan, ISPA merupakan kondisi

akibat masuknya mikroorganisme, seperti bakteri atau virus, ke saluran pernapasan dan berlangsung hingga 14 hari (Depkes RI, 2021). Penyakit ini sangat umum pada bayi, Sebagian besar disebabkan oleh infeksi virus sehingga tidak memerlukan terapi khusus. Flu termasuk dalam ISPA yang ditandai dengan gejala berupa pilek, batuk ringan, dan demam ringan (Yanti et al., 2022)

Kurangnya pengetahuan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan ibu tidak memahami tentang ISPA, sehingga berdampak pada penatalaksanaan penyakit ini di rumah, rendahnya pemahaman ibu mengenai pencegahan dan perawatan bayi sakit juga memperbesar resiko. Faktor ekonomi juga berperan penting terhadap kejadian ISPA pada bayi, terutama yang berkaitan dengan tingkat pendidikan ibu, pengetahuan ibu, serta pendapatan keluarga. Oleh karena itu, kondisi ekonomi dan pendidikan dipandang sebagai faktor risiko utama terjadinya ISPA. Keterlibatan ibu sangat berpengaruh dalam menekan angka kematian akibat ISPA pada bayi, namun peran tersebut masih belum optimal, sering kali ibu kesulitan mengenali gejala ISPA pada anaknya sehingga keterlambatan dalam memanfaatkan dengan layanan Kesehatan menyebabkan ISPA tetap menjadi penyebab utama kematian pada anak. Selain itu Tingkat keparahan pada penyakit dapat menimbulkan kecemasan orang tua terhadap keselamatan anaknya, dalam hal ini dukungan dan kepastian dari keluarga menjadi aspek penting dalam proses perawatan anak yang menderita ISPA (Yanti et al., 2022)

Batuk pilek yang tidak segera ditangani dengan tepat dapat menimbulkan berbagai komplikasi, terutama pada bayi usia 1–6 bulan yang memiliki daya tahan tubuh masih lemah. Infeksi saluran pernapasan atas dapat berkembang menjadi infeksi saluran pernapasan bawah seperti bronkiolitis dan pneumonia, yang menjadi salah satu penyebab utama kematian bayi di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Selain itu, batuk pilek berkepanjangan dapat menimbulkan gangguan tidur, kesulitan menyusu, dan penurunan berat badan, karena bayi mengalami kesulitan bernapas dan menelan (Yanti et al., 2022). Dalam beberapa kasus, kekurangan oksigen akibat sumbatan jalan napas juga dapat menyebabkan hipoksia ringan yang berdampak pada keterlambatan tumbuh kembang bayi (Agussalim et al., 2020)

Organisasi Kesehatan dunia (WHO) melaporkan bahwa di Amerika Serikat tercatat 48.325 kasus ISPA pada anak ada tahun 2020, WHO juga menegaskan bahwa kejadian ISPA di negara berkembang jauh lebih tinggi yakni sekitar 30–70 kali lipat dibandingkan dengan negara maju, kondisi ini berdampak serius karena sekitar 20% bayi yang lahir di negara-negara berkembang tidak mampu bertahan hidup hingga 5 tahun, dan ISPA menjadi penyebab 26–30% kematian bayi dan anak-anak tersebut. Secara global, tercatat 12,4 juta kematian bayi berusia 0–1 tahun akibat ISPA, di mana sekitar 80,3% kasus kematian berasal dari negara penempatan rendah. Indonesia sendiri, ISPA masih menjadi salah satu penyakit menular utama yang berkontribusi besar terhadap angka kematian bayi. (Fayza Aulia Agnesia et al., 2025)

Di Indonesia, pada tahun 2009 ISPA tercatat sebagai penyebab utama kematian bayi dan anak dengan persentase 33,1%. Angka ini menurun menjadi 19,2% pada tahun 2010, namun kembali meningkat hingga 39,8% pada tahun 2011 (Benua et al., 2020). Berdasarkan data tenaga kesehatan (NAKES) tahun 2013–2018, terdapat sepuluh provinsi dengan prevalensi ISPA tertinggi, yaitu Papua (10,0%), Bengkulu (9,5%), Papua Barat (7,5%), Nusa Tenggara Timur (7,4%), Kalimantan Tengah (6,0%), Jawa Timur (5,5%), Maluku (5,4%), Banten (5,1%), Jawa Barat (4,9%), dan Jawa Tengah (4,9%). Selain itu, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara anak laki-laki maupun perempuan dalam hal angka

kejadian ISPA. (Artikel, 2025) Di kabupaten kudas angka kejadian ISPA tidak secara umum, namun data menunjukkan pada tahun 2022 sebesar 163 kasus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bayi berusia dibawah 6 bulan lebih rentan mengalami ISPA dibandingkan anak yang lebih tua. Kerentanan ini disebabkan oleh pernafasan, pencernaan, dan kekebalan tubuh yang masih berkembang serta ketergantungan pada antibodi ibu (Purnama et al., 2025)

Penanganan infeksi saluran pernafasan atas (ISPA) dapat dilakukan melalui metode farmakologis maupun non farmakologis. Pada kasus ispa ringan terapi farmakologis biasanya diberikan berupa obat pelega tenggorokan dan pelega batuk, seperti diphenhydramine serta pseudoephedrine, yang bermanfaat untuk mengurangi gejala pilek dan hidung tersumbat. Jika penderita mengalami demam, dapat diberikan obat antipiretik seperti parasetamol. Namun, penggunaan obat-obatan farmakologis yang dilakukan terus-menerus dan tidak sesuai dosis berisiko menimbulkan efek samping serius, antara lain overdosis, diare, sesak napas, bahkan dapat berujung pada koma atau kematian. (Mustikawati & Sari, 2023)

Menurut Mustikawati & Sari, (2023) “Penatalaksanaan non-farmakologis dapat dilakukan melalui pijat bayi, metode ini menjadi salah satu bentuk terapi alternatif yang semakin populer karena sederhana, hemat biaya, mudah dipelajari, serta dapat dilakukan sendiri dirumah oleh keluarga, Pijat bayi bermanfaat untuk merancang system kekebalan tubuh sehingga membantu melawan infeksi, selain itu pemberian pijat pada pasien ISPA terbukti efektif dalam memperbaiki pola tidur”. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur yang lebih baik, tidur lebih teratur, lebih nyenyak, lebih tenang, dan menjadi kurang rewel setelah dilakukan pemijatan. dan jaringan otot dan peredaran darah dapat memperbaiki posisi serta kondisi otot, yang pada akhirnya mendukung optimalisasi fungsi organ tubuh.

Oleh karena itu, pijat batuk pilek merupakan salah satu metode alternatif untuk membantu meredakan keluhan batuk dan pilek pada bayi dengan cara memperlancar peredaran darah serta meningkatkan daya tahan tubuh, para instruktur, pijat pada bayi juga dapat meningkatkan karena dapat menenangkan karena merangsang pelepasan endorfin, sehingga anak merasa lebih rileks. selain itu, pemijatan membuat aliran darah lebih optimal sehingga penyerapan nutrisi oleh tubuh menjadi lebih baik. “bayi yang rutin mendapatkan pijatan akan mengalami peningkatan kadar hemoglobin, penurunan frekuensi infeksi, serta tidur yang lebih berkualitas, Hal ini memperlihatkan bahwa pijat bayi memberikan manfaat fisiologis sekaligus psikologis yang signifikan terhadap tumbuh kembang bayi”. (Yanti et al., 2022)

Selain itu penatalaksanaan ISPA ringan juga dapat dilakukan dengan terapi herbal dengan menggunakan efek menenangkan misalnya melalui inhalasi sederhana menggunakan minyak peppermint. Kandungan mentol pada minyak peppermint memiliki sifat antiinflamasi yang dapat membantu melegakan saluran pernapasan. Minyak ini juga bersifat anti bakteri sehingga mampu mendukung penyembuhan infeksi akibat bakteri. “Selain melonggarkan bronkus dan memperlancar pernapasan, kandungan daun mint pada minyak esensial mentol juga bermanfaat untuk memperbaiki efektivitas bersihan jalan napas”. (Mustikawati & Sari, 2023)

Berdasarkan data survei meskipun terapi farmakologi tersedia, banyak orang tua yang merasa khawatir terhadap efek samping obat kimia pada bayi, oleh karena itu, diperlukan alternatif penatalaksanaan non-farmakologi yang aman, mudah diaplikasikan, terjangkau, Pijat batuk pilek yang di padukan dengan aroma terapi peppermint menjadi salah satu

pendekatan yang prospektif, karena selain mampu mempelancar peredaran darah dan meningkatkan daya tahan tubuh, juga memberikan efek relaksasi melalui kandungan mentol yang berperan dalam melegakan saluran pernafasan.

Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti di BPM Sukatmi, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus selama bulan Agustus hingga September 2025 dengan tujuan memperoleh gambaran awal mengenai kejadian batuk pilek pada bayi serta penerapan terapi pijat batuk pilek di tempat tersebut. Berdasarkan data observasi awal, diketahui bahwa terdapat 113 bayi usia 1–6 bulan yang datang untuk pemeriksaan kesehatan dan pengobatan ringan. Dari jumlah tersebut, sebanyak 70 bayi (61,9%) tercatat mengalami keluhan batuk pilek ringan yang dikategorikan sebagai Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA). Menurut keterangan bidan pelaksana, sebagian besar bayi dengan keluhan batuk pilek datang dengan gejala hidung tersumbat, batuk ringan, dan gangguan tidur. Penanganan yang umum diberikan berupa pijat batuk pilek, sedangkan penggunaan aromaterapi peppermint sebagai terapi tambahan belum diterapkan secara rutin.

Sebagai tindak lanjut dari pengamatan tersebut, peneliti melakukan uji awal terhadap 5 bayi usia 1–6 bulan yang mengalami keluhan batuk pilek ringan. Prosedur pijat dilakukan oleh bidan pelaksana BPM menggunakan teknik pijat common cold, yaitu pijatan lembut pada dada, punggung, dan area pernapasan bayi selama  $\pm 15$  menit. Selama pijatan dilakukan, aromaterapi peppermint belum digunakan, agar dapat menilai efek pijatan murni terhadap kondisi bayi. Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah dilakukan pijat batuk pilek selama 3 hari berturut-turut, sebagian besar bayi mengalami perubahan positif. Sebanyak 3 dari 5 bayi (60%) menunjukkan penurunan frekuensi batuk dan pernapasan yang lebih lega, sedangkan 2 bayi (40%) mengalami tidur lebih nyenyak dan tampak lebih tenang. Orang tua juga melaporkan bahwa bayi menjadi lebih mudah menyusu dan tampak lebih nyaman setelah terapi dilakukan.

Meskipun demikian, masih ditemukan beberapa bayi yang menunjukkan gejala pilek ringan setelah hari ketiga, terutama pada bayi dengan riwayat ISPA sebelumnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa pijat batuk pilek memberikan efek positif terhadap perbaikan gejala pernapasan ringan, namun tingkat kesembuhannya belum optimal bila hanya dilakukan dengan pijatan tanpa tambahan terapi lain. Berdasarkan temuan awal tersebut, peneliti berasumsi bahwa kombinasi pijat batuk pilek dengan aromaterapi peppermint berpotensi meningkatkan efektivitas terapi karena kandungan mentol dalam peppermint memiliki efek dekongestan dan relaksasi pada saluran pernapasan (Mustikawati & Sari, 2023). Oleh karena itu, penelitian utama ini dirancang untuk membandingkan efektivitas pijat batuk pilek saja dengan pijat batuk pilek yang dikombinasikan dengan aromaterapi peppermint terhadap tingkat kesembuhan bayi usia 1–6 bulan di BPM Sukatmi Kudus.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan rancangan pre-test dan post-test dengan dua kelompok (intervensi dan kontrol). Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan observasi awal (pre-test) pada responden, kemudian dilakukan intervensi berupa pijat bayi batuk pilek yang dikombinasikan dengan aromaterapi peppermint, sedangkan kelompok kontrol diberikan pijat batuk pilek saja tanpa aromaterapi peppermint. dan setelah itu dilakukan observasi kembali (post-test) untuk menilai tingkat kesembuhan bayi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

## Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di BPM Sukatmi Kudus pada bulan November–Desember 2025 dengan jumlah responden sebanyak 60 bayi usia 1–6 bulan yang mengalami batuk pilek ringan. Responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi ( pijat batuk pilek dikombinasikan dengan aromaterapi peppermint) sebanyak 30 bayi dan kelompok kontrol ( pijat batuk pilek tanpa aromaterapi peppermint) sebanyak 30 bayi

### Analisis Univariat

#### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Bayi

| Usia Bayi (bulan) | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-------------------|---------------|----------------|
| 1 bulan           | 8             | 13,3           |
| 2 bulan           | 10            | 16,7           |
| 3 bulan           | 12            | 20,0           |
| 4 bulan           | 11            | 18,3           |
| 5 bulan           | 10            | 16,7           |
| 6 bulan           | 9             | 15,0           |
| <b>Total</b>      | <b>60</b>     | <b>100</b>     |

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 3 bulan (20,0%), sedangkan jumlah terendah terdapat pada bayi usia 1 bulan (13,3%). Hal ini menunjukkan bahwa kejadian batuk pilek ringan cukup merata pada rentang usia 1–6 bulan.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Perlakuan

| Kelompok                         | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------------------------------|---------------|----------------|
| Intervensi ( pijat + peppermint) | 30            | 50,0           |
| Kontrol ( pijat saja)            | 30            | 50,0           |
| <b>Total</b>                     | <b>60</b>     | <b>100</b>     |

Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah sama, masing-masing sebanyak 30 bayi (50%), sehingga kedua kelompok dapat dibandingkan secara proporsional.

#### 2. Tingkat Kesembuhan Bayi Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Tabel 3 Distribusi Tingkat Kesembuhan Bayi Sebelum Perlakuan (Pre-test)

| Tingkat Kesembuhan | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|--------------------|---------------|----------------|
| Tidak membaik      | 38            | 63,3           |
| Mulai membaik      | 22            | 36,7           |
| Sembuh             | 0             | 0              |
| <b>Total</b>       | <b>60</b>     | <b>100</b>     |

Sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar bayi berada pada kategori tidak membaik (63,3%), dan belum terdapat bayi yang dinyatakan sembuh.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Kesembuhan Bayi Sesudah Perlakuan (Post-test)

| Tingkat Kesembuhan | Intervensi n (%) | Kontrol n (%) |
|--------------------|------------------|---------------|
| Tidak membaik      | 2 (6,7)          | 10 (33,3)     |
| Mulai membaik      | 8 (26,7)         | 15 (50,0)     |
| Sembuh             | 20 (66,6)        | 5 (16,7)      |

| <b>Tingkat Kesembuhan Intervensi n (%) Kontrol n (%)</b> |                 |                 |
|--|-----------------|-----------------|
| <b>Total</b>   | <b>30 (100)</b> | <b>30 (100)</b> |

Setelah diberikan perlakuan, kelompok intervensi menunjukkan tingkat kesembuhan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Sebanyak 66,6% bayi pada kelompok intervensi dinyatakan sembuh, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 16,7%.

### **Analisis Bivariat**

#### **1. Uji Wilcoxon Signed Rank Test**

Tabel 5 Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Kesembuhan Sebelum dan Sesudah Perlakuan

| <b>Kelompok</b> | <b>Z</b> | <b>p-value</b> |
|-----------------|----------|----------------|
| Intervensi      | -5,447   | 0,000          |
| Kontrol         | -3,873   | 0,000          |

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok intervensi ( pijat batuk pilek + aromaterapi peppermint) memiliki tingkat kesembuhan yang lebih tinggi dan lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol ( pijat batuk pilek saja). Hal ini dibuktikan dengan nilai p-value < 0,05, sehingga kombinasi pijat dan aromaterapi peppermint dinyatakan lebih efektif dalam meningkatkan tingkat kesembuhan bayi usia 1–6 bulan.

#### **2. Uji Mann–Whitney U Test**

Tabel 6 Hasil Uji Mann–Whitney Tingkat Kesembuhan Bayi

| <b>Variabel</b> | <b>Kelompok</b> | <b>N</b> | <b>Mean Rank</b> | <b>Mann–Whitney U</b> | <b>Z</b> | <b>p-value</b> |
|-----------------|-----------------|----------|------------------|-----------------------|----------|----------------|
| <b>PreTest</b>  | Intervensi      | 30       | 28,50            | 390,000               | -2,053   | 0,040          |
|                 | Kontrol         | 30       | 32,50            |                       |          |                |
| <b>PostTest</b> | Intervensi      | 30       | 22,00            | 195,000               | -4,622   | 0,000          |
|                 | Kontrol         | 30       | 39,00            |                       |          |                |

Berdasarkan Tabel 4.X, hasil uji Mann–Whitney pada pengukuran PreTest menunjukkan nilai  $p = 0,040$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan tingkat kesembuhan bayi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum perlakuan. Pada pengukuran PostTest diperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesembuhan bayi yang sangat signifikan antara kedua kelompok setelah perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa pijat batuk pilek yang dikombinasikan dengan aromaterapi peppermint berpengaruh terhadap peningkatan tingkat kesembuhan bayi.

#### **3. Ringkasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil analisis univariat dan bivariat, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat peningkatan tingkat kesembuhan bayi setelah diberikan pijat batuk pilek yang dikombinasikan dengan aromaterapi peppermint.
2. Pijat batuk pilek dengan aromaterapi peppermint terbukti lebih efektif dibandingkan pijat batuk pilek tanpa aromaterapi.
3. Hasil uji statistik mendukung hipotesis penelitian bahwa kombinasi pijat batuk pilek dan aromaterapi peppermint berpengaruh signifikan terhadap tingkat kesembuhan bayi usia 1–6 bulan.

### **Pembahasan**

#### **Pengaruh Pijat Batuk Pilek dan Aromaterapi Peppermint terhadap Tingkat Kesembuhan Bayi**

1. Perbedaan Tingkat Kesembuhan Bayi Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok

## Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesembuhan bayi sebelum dan sesudah diberikan pijat batuk pilek yang dikombinasikan dengan aromaterapi peppermint, dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini membuktikan bahwa kombinasi intervensi tersebut memberikan pengaruh nyata terhadap perbaikan kondisi bayi yang mengalami batuk pilek.

Secara teori, pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi taktil yang dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki fungsi sistem pernapasan, serta meningkatkan respon relaksasi tubuh (Regita et al., 2023). Menurut teori stimulasi sensorik, sentuhan melalui pijatan dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan ketegangan otot, memperlambat denyut jantung, serta meningkatkan rasa nyaman pada bayi (Ramadhana et al., 2024). Kondisi relaksasi ini membantu bayi bernapas lebih teratur sehingga gejala batuk dan pilek dapat berkurang secara bertahap.

Selain itu, pijat batuk pilek juga diyakini dapat membantu melonggarkan lendir pada saluran pernapasan. Tekanan lembut pada area dada dan punggung dapat membantu mobilisasi sekret, sehingga pernapasan menjadi lebih lega. Hal ini sejalan dengan teori fisiologi pernapasan yang menyatakan bahwa aliran darah yang lancar dan relaksasi otot dada dapat meningkatkan efektivitas ventilasi paru (Agussalim et al., 2020).

Aromaterapi peppermint yang digunakan sebagai terapi pendukung mengandung senyawa utama berupa mentol, yang memiliki efek bronkodilator ringan, antiinflamasi, serta memberikan sensasi sejuk pada saluran napas (Ramadhani et al., 2024). Teori aromaterapi menjelaskan bahwa aroma yang dihirup akan merangsang sistem limbik di otak, yang berperan dalam pengaturan emosi, kenyamanan, dan respon tubuh terhadap stres (Pratiwi et al., 2024). Pada bayi, efek ini membantu menurunkan rasa tidak nyaman akibat hidung tersumbat dan meningkatkan kualitas pernapasan.

Dengan demikian, kombinasi pijat batuk pilek dan aromaterapi peppermint bekerja secara sinergis, yaitu melalui stimulasi fisik dan stimulasi sensori, sehingga mempercepat proses penyembuhan batuk pilek pada bayi (Mustikawati & Sari, 2023).

## 2. Perbedaan Tingkat Kesembuhan Bayi Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Kontrol

Hasil uji Wilcoxon pada kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan tingkat kesembuhan bayi sebelum dan sesudah diberikan pijat batuk pilek tanpa aromaterapi peppermint dengan nilai  $p = 0,032$  ( $p < 0,05$ ) (Riyanti & Haque, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa pijat batuk pilek secara mandiri tetap memberikan manfaat terhadap perbaikan kondisi bayi.

Secara teori, pijat bayi dapat meningkatkan aliran darah perifer dan memperbaiki metabolisme jaringan. Sentuhan yang diberikan saat pijat juga dapat meningkatkan produksi hormon endorfin, yang berperan dalam menurunkan rasa tidak nyaman dan meningkatkan rasa tenang pada bayi (Regita et al., 2023). Kondisi ini dapat membantu bayi beristirahat dengan lebih baik, sehingga sistem imun tubuh bekerja lebih optimal dalam melawan infeksi ringan seperti batuk pilek.

Namun, meskipun memberikan efek positif, peningkatan tingkat kesembuhan pada kelompok kontrol tidak seoptimal kelompok intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa pijat batuk pilek tanpa dukungan aromaterapi peppermint hanya bekerja melalui mekanisme stimulasi fisik, tanpa adanya efek tambahan dari stimulasi penciuman dan respon neurologis yang ditimbulkan oleh aromaterapi.

### 3. Perbedaan Tingkat Kesembuhan Bayi antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Hasil uji Mann–Whitney pada pengukuran PostTest menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang menandakan adanya perbedaan tingkat kesembuhan bayi yang sangat signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan.

Secara teoritis, efektivitas kombinasi pijat dan aromaterapi dapat dijelaskan melalui pendekatan terapi komplementer holistik, yang memandang tubuh sebagai satu kesatuan sistem (Mustikawati & Sari, 2023). Pijat berfungsi sebagai stimulasi mekanik, sedangkan aromaterapi berfungsi sebagai stimulasi kimia dan sensorik (Indrianingrum & Puspitasari, 2020). Kedua intervensi ini saling melengkapi dalam meningkatkan respon adaptif tubuh bayi terhadap gangguan kesehatan (Regita et al., 2023).

Aromaterapi peppermint memiliki keunggulan dalam membantu meredakan hidung tersumbat dan memperbaiki aliran udara pada saluran pernapasan. Efek mentol yang menimbulkan sensasi dingin dapat memberikan persepsi saluran napas yang lebih terbuka, sehingga bayi merasa lebih nyaman saat bernapas (Ramadhani et al., 2024). Kenyamanan ini secara tidak langsung mengurangi frekuensi batuk dan meningkatkan kualitas tidur bayi, yang merupakan faktor penting dalam proses penyembuhan.

Meskipun pada pengukuran PreTest ditemukan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, hasil PostTest menunjukkan perbedaan yang jauh lebih kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa perubahan kondisi bayi setelah perlakuan lebih dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan dibandingkan kondisi awal responden. Dengan demikian, hasil penelitian ini tetap valid dan mendukung hipotesis bahwa pijat batuk pilek yang dikombinasikan dengan aromaterapi peppermint memberikan manfaat yang lebih besar dibandingkan pijat batuk pilek saja.

### 4. Implikasi Hasil Penelitian dalam Asuhan Kebidanan

Hasil penelitian ini mendukung penerapan pijat batuk pilek dan aromaterapi peppermint sebagai bagian dari asuhan kebidanan komplementer. Terapi ini relatif mudah dilakukan, aman, tidak invasif, dan dapat diaplikasikan baik di fasilitas pelayanan kesehatan maupun di rumah dengan pendampingan tenaga kesehatan (Mustikawati & Sari, 2023).

Dalam praktik kebidanan, pendekatan nonfarmakologis sangat dianjurkan untuk bayi, terutama pada kasus batuk pilek ringan. Dengan adanya bukti ilmiah dari penelitian ini, bidan memiliki dasar yang lebih kuat untuk memberikan edukasi kepada orang tua mengenai alternatif penanganan batuk pilek yang aman dan efektif (Ramadhana et al., 2024).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Efektivitas Pijat Batuk Pilek yang Dikombinasikan dengan Aromaterapi Peppermint terhadap Tingkat Kesembuhan Bayi Usia 1–6 Bulan di BPM Sukatmi Kudus*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar bayi berada pada kategori tidak membaik (63,3%) dan belum terdapat bayi yang dinyatakan sembuh.
2. Setelah diberikan perlakuan selama 3 hari, kelompok intervensi (pijat batuk pilek dikombinasikan dengan aromaterapi peppermint) menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi, sebanyak 66,6% bayi dinyatakan sembuh, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 16,7% bayi yang dinyatakan sembuh.
3. Terdapat perbedaan tingkat kesembuhan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan selama 3 hari. Berdasarkan hasil uji

Mann–Whitney pada pengukuran PostTest diperoleh nilai  $Z = -4,622$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa pijat batuk pilek yang dikombinasikan dengan aromaterapi peppermint lebih efektif dibandingkan pijat batuk pilek tanpa aromaterapi dalam meningkatkan tingkat kesembuhan bayi usia 1–6 bulan.

4. Kombinasi pijat batuk pilek dan aromaterapi peppermint terbukti efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam mempercepat penyembuhan batuk pilek ringan pada bayi usia 1–6 bulan. Hal ini ditunjukkan oleh persentase kesembuhan pada kelompok intervensi sebesar 66,6%, sedangkan pada kelompok kontrol hanya sebesar 16,7%. Selain itu, hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Dengan demikian, pemberian aromaterapi peppermint sebagai terapi pendamping terbukti memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan pijat batuk pilek tanpa aromaterapi.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan dan Petugas BPM)

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan kesehatan bayi, khususnya pada penanganan batuk pilek ringan dengan menerapkan pijat batuk pilek yang dikombinasikan dengan aromaterapi peppermint.

2. Bagi Orang Tua Bayi

Orang tua disarankan untuk memanfaatkan terapi pijat batuk pilek dan aromaterapi peppermint sebagai perawatan pendamping di rumah (home care) bagi bayi yang mengalami batuk pilek ringan, dengan tetap memperhatikan cara penggunaan yang benar dan aman.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan sumber pembelajaran mengenai terapi komplementer dalam penanganan batuk pilek pada bayi.

Bagi Peneliti Selanjutnya Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih lama, serta membandingkan jenis aromaterapi lain untuk memperoleh hasil yang lebih optimal.

### **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>
- 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>
- Artikel, I. (2025). E Valuasi P Enggunaan a Ntibiotik P Ada K Asus I Spa D I. 9(2024), 120–128.
- Balita, P. (n.d.). 4 1,2,4. 000.
- Damayanti, A., Fitriyani, & Risma, A. P. (2024). Upaya untuk Mengurangi Batuk Pilek pada Balitadengan Pijat Common Cold. *Universitas Ngudi Waluyo*, 3(1), 2024.
- Dp, A. G. (2023). Tag edH1 Can the complementary feeding method be a strategy to reduce the offer of ultra-processed foods ? I Tag edEn. 99(4), 371–378. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2023.01.006>
- Fayza Aulia Agnesia, Tia Nurhanifah, & Kristina Maharani. (2025). Pengaruh Edukasi Video Pijat Common Cold Bayi terhadap Pengetahuan dan Motivasi Ibu di Puskesmas Mranggen I. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(2), 100–114. <https://doi.org/10.55606/detector.v3i2.4939>

- Indrianingrum, I., & Puspitasari, I. (2020). S TIMULASI P IJAT D APAT M ENINGKATAN B ERAT B ADAN B AYI T AHUN 2020. 4, 21–26.
- Jakusova, J., & Brozmanova, M. (2023). Methods of Cough Assessment and Objectivization Department of Pathological Physiology , Jessenius Faculty of Medicine in Martin , Comenius. 9973, 687–700.
- Julianda, W., & Huriyati, E. (2023). Rinitis Alergi pada Anak. 2(1), 55–64.
- Lee, Y. J. (2024). Comorbidities of allergic rhinitis in children. 67(12), 675–676.
- Mustikawati, A. K., & Sari, A. T. (2023). Combination Of Baby Massage and Peppermint Aroma Theraphy On The Long Time To Ispa in Babies < 1 Year Age Kombinasi Pijat Bayi Dan Aroma Terapi Pepermint Terhadap Lama Penyembuhan Ispa Pada Bayi Usia < 1 Tahun. Jurnal Delima Harapan, 10(2), 26.
- Pratiwi, W., Christiani, N., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., & Indonesia, U. (2024). Pengaruh Inhalasi Pepermint terhadap ISPA pada Balita The Effect of Peppermint Inhalation on ISPA in Toddlers. 7(1), 199–206.
- Purnama, T. B., Wagatsuma, K., & Saito, R. (2025). Prevalence and risk factors of acute respiratory infection and diarrhea among children under 5 years old in low-middle wealth household, Indonesia. Infectious Diseases of Poverty, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40249-025-01286-9>
- Ramadhana, I. N., Arrachim, S., & Listiyaningsih, M. D. (2024). Pijat Common Cold untuk Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi/Balita di Klinik Ibnu Sina Balikpapan. Universitas Ngudi Waluyo, 3(1), 277–284.
- Ramadhani, Y., Maita, L., & Husanah, E. (2024). Aromaterapi Pappermint Mengatasi Batuk Pilek Pada Balita di PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru. Jikes: Jurnal Ilmu Kesehatan, 3(1), 166–169.
- Regita, A., Ayu Ningsih, D., Dian Afriyani, L., Susanti, R., Kunci, K., & Bayi, P. (2023). Pijat Bayi Common Cold untuk Mengatasi Bayi dan Balita BatukPilek di Posyandu Tolokan Getasan. Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan, 2(1), 231–238.
- Riyanti, W., & Haque, B. R. (2023). THE EFFECTIVENESS OF COMMON COLD MASSAGE IN HEALING COUGHS AND. 4(1), 229–232.
- Wigati, A., Astuti, D., & Hartinah, D. (2021). THE EFFECT OF BACK ACUPRESSURE ON THE BREAST MILK SECRETION AND INFANTS WEIGHT AT THE MATERNITY WARD , FASTABIQ GENERAL HOSPITAL , PATI , CENTRAL JAVA. 406–412.
- Wijaya, S., Ayu Pratiwi, I., Permata Sari, I., & Pitu Liu Honguk, I. (2023). Edukasi Tentang Penanggulangan Batuk Dan Pilek Di Tk It Anak Cerdas 2 Kurungan Nyawa, Kecamatan Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran. Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati, 6(2), 156–164.
- Y, G. A., Gonz, V., Jimeno, C., Mayoralas, S., Donadio, F., Nicol, J., & Fern, S. (2025). Effectiveness of airway clearance techniques versus control in non-hospitalized infants with moderate acute viral bronchiolitis: A randomized controlled clinical trial. 80. <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2025.100735>
- Yanti, N., Nurhaida Br Kaban, & Dona Martilova. (2022). The Effectiveness of Baby Massage to Reduce Cold Cough Symptoms. Science Midwifery, 10(5), 3824–3827. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i5.940>
- Yazdi, M., & Bemanalizadeh, M. (2024). Persian version of brief infant sleep questionnaire ( BISQ ): a psychometric evaluation. 1–9.
- Yustiawan, E., Immawati, & Dewi, N. R. (2022). Penerapan Inhalasi Sederhana Menggunakan Minyak Kayu Putih Untuk Meningkatkan Bersihan Jalan Nafas Pada Anak Dengan Ispa Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Tahun 2021. Jurnal Cendikia Muda, 2(1), 147–155.
- Zhu, S., Wu, Y., Yu, B., Shen, B., Fang, L., & Li, B. (2025). Clinical validity of the Pediatric Assessment Triangle in a pediatric emergency department. May, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fped.2025.1435604>