

## Penyuluhan Kesehatan dan Pemberian Susu untuk Pencegahan Flu dan Batuk pada Balita

Endah Robiatul Adawiyah<sup>1</sup>, Ainun Nurhasanah<sup>2</sup>, Akbar Fauzy<sup>3</sup>, Ahmad Irfan<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> STAI Riyadul Jannah Subang, Indonesia

Received : 19 September 2025, Revised : 23 September 2025, Published : 27 September 2025

### Corresponding Author

Nama Penulis: Ainun Nurhasanah

E-mail: [ainunnurhasanahpgmi@gmail.com](mailto:ainunnurhasanahpgmi@gmail.com)

### Abstrak

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman orang tua, khususnya ibu balita, mengenai pencegahan flu dan batuk serta pentingnya gizi dalam memperkuat daya tahan tubuh anak. Metode yang digunakan adalah penyuluhan interaktif melalui ceramah, diskusi, pembagian brosur, serta demonstrasi etika batuk dan cara mencuci tangan yang benar. Selain itu, intervensi gizi dilakukan dengan pemberian susu kepada balita untuk melengkapi kebutuhan nutrisi harian. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan ibu setelah penyuluhan, yang terlihat dari perbedaan nilai pretest dan post test. Selain peningkatan pengetahuan, praktik sederhana seperti mencuci tangan dan menjaga kebersihan rumah juga mulai diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan gizi berupa susu mendapat respons positif dari orang tua karena dirasakan bermanfaat bagi kesehatan anak. Secara keseluruhan, integrasi penyuluhan kesehatan dengan intervensi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, perilaku sehat, serta mendukung tumbuh kembang balita.

**Kata kunci** - penyuluhan kesehatan, flu, batuk, gizi balita, susu

### Abstract

This community service program aims to improve parents' understanding, especially mothers of toddlers, regarding the prevention of flu and cough as well as the importance of nutrition in strengthening children's immune systems. The method used was interactive counseling through lectures, discussions, brochure distribution, and demonstrations of cough etiquette and proper handwashing. In addition, nutritional intervention was carried out by providing milk to toddlers to complement their daily nutritional needs. The results showed a significant increase in mothers' knowledge after the counseling, as evidenced by the difference between pre-test and post-test scores. Besides improved knowledge, simple practices such as handwashing and maintaining household cleanliness began to be applied in daily life. The nutritional support in the form of milk received positive responses from parents because it was considered beneficial for children's health. Overall, the integration of health education and nutritional intervention proved effective in increasing knowledge, promoting healthy behavior, and supporting toddlers' growth and development

**Keywords** - health education, flu, cough, toddler nutrition, milk

**How to Cite** : Adawiyah, E. R., Nurhasanah, A., Fauzy, A., & Irfan, A. (2025). Penyuluhan Kesehatan dan Pemberian Susu untuk Pencegahan Flu dan Batuk pada Balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(1), 814–819. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i1.535>

**Copyright** ©2025 Endah Robiatul Adawiyah, Ainun Nurhasanah, Akbar Fauzy, Ahmad Irfan

## PENDAHULUAN

Flu dan batuk merupakan infeksi saluran pernapasan yang sering menyerang balita karena sistem kekebalan tubuh mereka belum berkembang optimal. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya kesadaran orang tua mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, seperti mencuci tangan, etika batuk, serta menjaga kebersihan rumah. Di Desa Babakan, permasalahan ini semakin kompleks karena kebutuhan gizi balita, khususnya susu, belum terpenuhi dengan baik sehingga anak lebih rentan terhadap penyakit.

Beberapa penelitian dan kegiatan pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai pencegahan penyakit menular pada balita (Cindana & Latif, 2024). Selain itu, pemenuhan gizi melalui pemberian susu berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan memperkuat daya tahan tubuh anak (Putri & Nuraini, 2023; UNICEF, 2023). Integrasi kedua pendekatan tersebut dinilai mampu memberikan dampak yang lebih komprehensif bagi kesehatan balita.

Kegiatan pengabdian ini dirancang dalam bentuk penyuluhan interaktif kepada ibu balita yang dilengkapi dengan ceramah, diskusi, pembagian materi edukasi, praktik mencuci tangan, etika batuk, serta pemberian susu sebagai intervensi gizi. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya menekankan aspek edukasi kesehatan, tetapi juga memberikan dukungan nutrisi yang langsung dirasakan oleh balita.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan kegiatan pengabdian ini adalah memberikan penyuluhan kesehatan kepada ibu balita tentang pencegahan flu dan batuk serta melakukan intervensi gizi melalui pemberian susu agar dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesehatan balita secara menyeluruh

## METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research (PAR)* yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat pada setiap tahap kegiatan. Pengabdian dilaksanakan di Posyandu Desa Babakan, Subang, pada bulan Agustus 2025 dengan sasaran utama ibu-ibu yang memiliki balita.

Tahapan kegiatan meliputi: (1) Persiapan, yaitu observasi lapangan, koordinasi dengan kader posyandu, dan penyusunan materi edukasi serta logistik berupa susu; (2) Pelaksanaan, berupa penyuluhan interaktif mengenai pencegahan flu dan batuk, diskusi, praktik mencuci tangan dan etika batuk/bersin, serta pembagian susu kepada balita; (3) Evaluasi, dilakukan melalui pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan, serta tanya jawab guna mengetahui respon peserta.

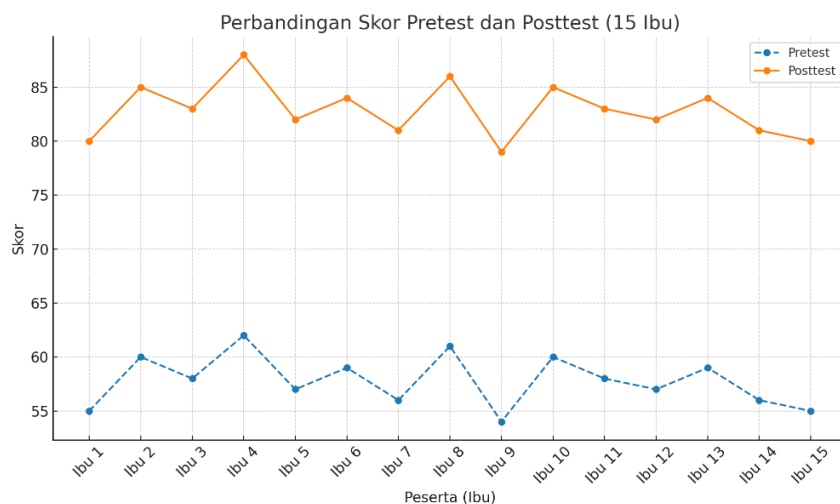
**Tabel 1.** Tahapan Kegiatan Pengabdian

Tahapan	Uraian Kegiatan Pengabdian
Persiapan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tim pengabdian melaksanakan pengamatan di Posyandu Desa Babakan untuk memahami kebutuhan dan keadaan target.</li><li>2. Mengatur komunikasi dengan para kader Posyandu mengenai waktu, target, dan detail pelaksanaan kegiatan.</li><li>3. Mempersiapkan materi pendidikan (leaflet, poster, media visual) serta menyiapkan logistik berupa susu tambahan untuk anak kecil.</li></ol>
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengadakan penyuluhan interaktif tentang cara mencegah flu dan batuk pada balita dengan pendekatan yang melibatkan partisipasi.</li><li>2. Melakukan praktik langsung dengan para ibu balita tentang teknik mencuci tangan yang benar, etika saat batuk atau bersin, serta penerapan pola hidup bersih dan sehat.</li><li>3. Memberikan susu tambahan kepada balita yang hadir sebagai bentuk dukungan untuk pemenuhan gizi.</li></ol>
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan evaluasi kegiatan bersama para ibu balita dan kader Posyandu untuk mengetahui reaksi dan pemahaman masyarakat.</li><li>2. Mengukur peningkatan pengetahuan peserta melalui sesi tanya jawab dan dialog.</li><li>3. Membuat laporan terkait kegiatan dan memberikan saran untuk langkah-langkah selanjutnya agar program tetap berlanjut.</li></ol>

Evaluasi hasil kegiatan difokuskan pada peningkatan skor pengetahuan ibu serta perubahan perilaku sehari-hari dalam pencegahan penyakit.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui efektivitas kegiatan edukasi kesehatan tersebut, dilakukan pengukuran tingkat pemahaman peserta melalui pretest dan posttest. Pretest dilaksanakan sebelum kegiatan edukasi untuk mengetahui pengetahuan awal para ibu, sementara posttest dilakukan setelah kegiatan selesai untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman yang diperoleh. Perbandingan hasil keduanya dapat memberikan gambaran sejauh mana edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan para peserta.



**Gambar 1.** Grafik Perbandingan Skor Pretest dan Posttest

Partisipasi ibu dalam kegiatan ini sangat tinggi. Dari sekumpulan 15 ibu yang hadir, semuanya atau 100% mengikuti keseluruhan kegiatan dari sesi pretest hingga posttest. Ini mencerminkan semangat dan kepedulian ibu terhadap kesehatan anak mereka. Keterlibatan total peserta juga menjadi tanda penting bahwa program penyuluhan serta intervensi gizi yang diselenggarakan berhasil menarik perhatian target utama, sehingga pesan-pesan kesehatan yang disampaikan memiliki peluang besar untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Oktaviani dkk. (2025), yang menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berbasis pelatihan dan partisipasi aktif masyarakat dapat meningkatkan keterampilan serta pengetahuan peserta secara signifikan.

Hasil pretest dan posttest memperlihatkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan. Nilai rata-rata dari pretest yang awalnya 58,4 meningkat hingga 84,6 setelah posttest. Kenaikan ini menggambarkan bahwa metode penyuluhan yang diterapkan efektif dalam menambah pemahaman ibu mengenai pencegahan penyakit flu dan batuk pada anak balita. Dengan demikian, kita bisa menyimpulkan bahwa transfer informasi melalui penyuluhan interaktif terbukti mampu meningkatkan kesadaran ibu akan pentingnya menjaga kesehatan anak sejak usia dini.

Selain peningkatan pengetahuan, praktik pencegahan yang dipelajari juga memberikan dampak positif terhadap perilaku peserta. Sebagian besar ibu menyatakan lebih memahami pentingnya menutup mulut ketika batuk, rajin mencuci tangan dengan sabun, serta menjaga kebersihan lingkungan rumah. Perubahan sederhana dalam kebiasaan ini diyakini dapat menurunkan risiko penyebaran penyakit menular, terutama flu dan batuk, yang sering menyerang balita. Dengan pemahaman baru ini, ibu diharapkan bisa menjadi contoh bagi anak-anak dalam menerapkan pola hidup sehat.

Di samping aspek edukasi, intervensi gizi juga diberikan melalui pembagian susu kepada anak-anak. Terdapat 20 kotak susu yang dibagikan kepada anak balita, yang disambut baik oleh para ibu. Banyak yang menyatakan bahwa pemberian susu membuat anak-anak lebih lahap makan dan lebih bersemangat dalam beraktivitas. Reaksi positif ini menegaskan bahwa penggabungan edukasi kesehatan dengan dukungan gizi dapat memberikan manfaat nyata yang dirasakan langsung oleh

sasaran. Hal ini sejalan dengan laporan UNICEF (2023) yang menegaskan bahwa pemberian nutrisi tambahan, seperti susu, berperan penting dalam menunjang pertumbuhan optimal dan meningkatkan daya tahan tubuh anak usia dini. Kombinasi dua aspek ini membuat kegiatan menjadi lebih komprehensif dan memiliki potensi untuk memberikan efek jangka panjang terhadap pertumbuhan dan sistem imun anak.

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan dalam program ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu tentang pentingnya menjaga kesehatan anak balita. Hal ini tampak dari perbedaan antara skor pretest dan posttest yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah penyuluhan dilaksanakan. Metode penyuluhan yang dipakai bersifat interaktif, sehingga ibu tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga aktif berpartisipasi melalui diskusi dan sesi tanya jawab. Pendekatan ini membuat materi lebih mudah dimengerti dan diingat, sehingga pemahaman ibu tentang pencegahan penyakit meningkat secara nyata (Cindana dan Latif, 2024).

Selain itu, penyuluhan juga menekankan pentingnya menerapkan praktik sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya, perilaku mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan lingkungan rumah, dan memastikan anak memperoleh pola makan yang seimbang. Praktik-praktik tersebut merupakan langkah dasar yang mudah dilaksanakan, tetapi sangat efektif dalam mencegah penularan penyakit, terutama flu dan batuk yang sering menyerang balita (Unpkediri et al, 2024). Dengan demikian, edukasi yang diberikan dalam kegiatan ini tidak hanya bersifat teori, tetapi juga langsung berkaitan dengan kebutuhan sehari-hari ibu dan anak.

Di sisi lain, intervensi berupa pembagian susu menjadi salah satu aspek penting dalam program ini. Balita, sebagai kelompok usia yang rentan, sangat memerlukan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung tumbuh kembang dan memperkuat daya tahan tubuh. Pemberian susu membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian balita, terutama protein, kalsium, dan vitamin penting lainnya. Dengan adanya distribusi susu, program ini memberikan dampak nyata yang langsung dirasakan anak, sehingga tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan ibu, tetapi juga secara langsung memperkuat kondisi fisik balita (Putri dan Nuraini, 2023).

Penggabungan antara penyuluhan kesehatan dan intervensi gizi menjadikan program ini lebih menyeluruh. Penyuluhan mempersiapkan ibu dengan pengetahuan dan keterampilan untuk merawat anak, sedangkan pemberian susu memberikan dukungan nyata bagi pemenuhan gizi balita. Kombinasi kedua pendekatan ini menciptakan sinergi yang efektif, karena edukasi tanpa intervensi gizi mungkin tidak memberikan dampak yang kuat, sementara intervensi gizi tanpa edukasi berisiko tidak berkelanjutan (Handayani et al. , 2023). Oleh karena itu, program ini dapat dianggap berhasil dalam menggabungkan dua aspek penting dalam usaha meningkatkan kesehatan balita.

Lebih lanjut, hasil dari program ini berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang bagi keluarga dan masyarakat. Pengetahuan yang didapat ibu akan terus diterapkan dalam pola asuh sehari-hari, sehingga anak-anak tumbuh dengan kebiasaan hidup sehat. Di saat yang bersamaan, asupan gizi yang baik dari susu akan membantu memperkuat kondisi fisik anak agar lebih kebal terhadap penyakit. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat sesaat, tetapi juga dapat menjadi model pengabdian masyarakat yang berkelanjutan, khususnya dalam upaya menurunkan angka kejadian flu dan batuk serta mendukung pertumbuhan optimal balita (Yuliana, 2024).



**Gambar 2.** Foto bersama tim pengabdian dengan kader Posyandu Desa Babakan, 09 Agustus 2025.



**Gambar 3.** Demonstrasi praktik kesehatan bersama ibu balita di Posyandu Desa Babakan, 09 Agustus 2025

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan:

Kegiatan pengabdian masyarakat yang memadukan penyuluhan kesehatan dan intervensi gizi melalui pemberian susu terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pencegahan flu dan batuk, serta mendorong penerapan perilaku hidup bersih di lingkungan keluarga. Peningkatan nilai pretest dan posttest menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif berhasil memperkuat pemahaman peserta, sedangkan intervensi gizi memberikan dampak langsung terhadap kesehatan anak. Dengan demikian, tujuan kegiatan pengabdian telah tercapai melalui kombinasi edukasi kesehatan dan dukungan gizi yang saling melengkapi.

### Saran:

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar kegiatan ini dilaksanakan secara berkesinambungan dengan melibatkan lebih banyak kader posyandu serta dukungan dari pemerintah desa dan instansi kesehatan setempat. Program penyuluhan kesehatan yang terintegrasi dengan pemberian nutrisi tambahan diharapkan dapat menjadi agenda rutin posyandu, sehingga manfaatnya menjangkau lebih banyak keluarga. Dengan demikian, keberlanjutan kegiatan pengabdian akan semakin berkontribusi dalam membangun generasi balita yang sehat, tangguh, dan produktif di masa depan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Sekolah Tinggi Agama Islam Riyadhul Jannah Subang yang telah memberikan dukungan penuh terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada pemerintah Desa Babakan, kader Posyandu, serta para ibu balita yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan penyuluhan dan intervensi gizi dapat berjalan dengan baik. Dukungan dari berbagai pihak tersebut sangat berperan dalam keberhasilan program ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cindana, C., & Latif, R. (2024). Efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang pencegahan penyakit menular pada balita. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 45–52.
- Fajrussalam, H., Zulfa, F., Hidayat, I. S., & Saputra, A. (2020). Pengembangan kompetensi dosen di Sekolah Tinggi Agama Islam Riyadhul Jannah Jalancagak Subang Jawa Barat. *Leaderia: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 38–52.
- Handayani, T., Pramudita, R., & Suryani, D. (2023). Integrasi program edukasi gizi dan intervensi pangan bergizi dalam meningkatkan status kesehatan balita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 112–120.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Pedoman pencegahan dan pengendalian penyakit infeksi saluran pernapasan akut pada anak. *Jakarta: Kemenkes RI*.

- Klee, B., Diexer, S., Horn, J., et al. (2024). The impact of non-pharmaceutical interventions on community non-SARS-CoV-2 respiratory infections in preschool children. *BMC Pediatrics*, 24, 231. Diakses dari: [https://www.researchgate.net/publication/379479369\\_The\\_impact\\_of\\_non-pharmaceutical\\_interventions\\_on\\_community\\_non-SARS-CoV-2\\_respiratory\\_infections\\_in\\_preschool\\_children/link/660b6a7e10ca867987351222/download](https://www.researchgate.net/publication/379479369_The_impact_of_non-pharmaceutical_interventions_on_community_non-SARS-CoV-2_respiratory_infections_in_preschool_children/link/660b6a7e10ca867987351222/download)
- Langford, R., Lunn, P., & El-Khatib, Z. (2020). Health education interventions as an effective means for prevention of respiratory infections: A review of strategies. *Frontiers in Public Health*, 8, 449. Diakses dari : <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00449>
- Luby, S. P., Halder, A. K., Huda, T. M., et al. (2018). Impact of a large-scale handwashing intervention on reported respiratory illness among children. *American Journal of Tropical Medicine & Hygiene*, 99(5), 1359–1366. Diakses dari <https://doi.org/10.4269/ajtmh.18-0412>
- McDade, T. W., & Adair, L. S. (2024). Oral nutritional supplementation with dietary counseling improves growth and health outcomes in children at risk of undernutrition. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1341963. Diakses dari: <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1341963>
- Mokhtar, N., et al. (2019). Respiratory tract infections in children in the community: Incidence, duration and parental response. *Journal of Community Health*, 44(3), 567–574. Diakses dari: <https://doi.org/10.1007/s10900-018-0614-4>
- Nguyen, T., et al. (2024). Efficacy of long-term oral nutritional supplementation with dietary counseling versus counseling alone in children: Randomized trial. *Nutrition Journal*, 23, 16. Diakses dari: <https://doi.org/10.1186/s12937-024-00976-9>
- Oktaviani, W., Suminar, S., Solehudin, S., & Adawiyah, E. R. (2025). Pelatihan pembuatan kemasan melalui media Canva untuk meningkatkan nilai jual produk UMKM di Desa Buniara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(12), 5947–5954.
- Opondo, C., et al. (2015). Effect of URI-related educational intervention in Early Head Start on parental health literacy and ED visits. *Maternal and Child Health Journal*, 19(10), 2157–2164. <https://doi.org/10.1007/s10995-015-1715-4>
- Putri, A. N., & Nuraini, S. (2023). Peran pemberian susu dalam mendukung tumbuh kembang balita di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Anak*, 9(3), 178–186.
- Robiatul Adawiyah, E., Cerlin, A., Rukmini, M., & Iswara, S. (2025). Dinamika pembelajaran Pendidikan Agama Islam pada era digitalisasi (Studi kasus di SDN Sarireja I). *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 2090–2095.
- Rotheram-Borus, M. J., et al. (2022). Community-based health and nutrition initiatives to reduce stunting: Evidence from Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, 18(S1), e13334. <https://doi.org/10.1111/mcn.13334>
- Susanti, A., et al. (2021). Posyandu application and monitoring of under-five children: Data quality and program implications in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3412. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073412>
- Sutomo, B., & Anggraini, D. Y. (2023). Menu sehat untuk batita dan balita. *Jakarta: Demedia*.
- UNICEF. (2023). Nutrition and early childhood development: Ensuring healthy growth for every child. *New York: UNICEF*.
- Unpkediri, M., Anggraini, T., & Sari, P. (2024). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam pencegahan penyakit infeksi saluran pernapasan pada anak usia dini. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 18(1), 33–41.
- World Health Organization. (2022). Cough and cold in children: Prevention and management. *New Delhi: WHO Regional Office for South-East Asia*.
- Yuliana, R. (2024). Program gizi terpadu sebagai model keberlanjutan dalam pengabdian masyarakat. *Jurnal Abdimas Nusantara*, 5(2), 89–97.