



PENGARUH *LOVING AROMATIC TOUCH FOR STUNTING RECOVERY (LATSR)* TERHADAP ASUPAN ENERGI, WAKTU PULIH STATUS GIZI BALITA STUNTING

Fauziah Hanum Nur Adriyani¹, Arlyana Hikmanti², Feti Kumala Dewi³

¹²³Program Studi Kebidanan Diploma Tiga, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa
Email Korespondensi: fauziahhanum@uhb.ac.id

Sejarah Artikel

Diterima : Februari 2026 Disetujui : Maret 2026 Dipublikasikan: April 2026

Abstract

Stunting remains a major public health problem in Indonesia and requires innovative, safe, and family-based interventions. Loving Aromatic Touch for Stunting Recovery (LATSR) combined with citronella oil is a non-pharmacological approach integrating loving touch and aromatherapy to improve appetite and nutritional recovery. This study aimed to analyze the effectiveness of LATSR compared with standard baby massage on energy intake, recovery time, and nutritional status of stunted children. A quasi-experimental pre–post design was conducted among 130 stunted children aged 24–59 months in Banyumas Regency, divided into LATSR (n=64) and baby massage groups (n=66). Variables measured included energy intake and recovery time after 12 weeks of intervention. Data were analyzed using paired tests, independent tests. The results showed that LATSR significantly increased energy intake (126.69%), feeding frequency (75%), and recovery time to normal nutritional status was faster in the LATSR group (11.25 days) than in the control group (26.47 days). LATSR with citronella oil is effective as a community-based intervention for accelerating nutritional recovery among stunted children.

Keywords: stunting; loving aromatic touch; citronella oil; energy intake; recovery time

Abstrak

Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia dan memerlukan intervensi yang inovatif, aman, serta berbasis keluarga. *Loving Aromatic Touch for Stunting Recovery (LATSR)* dengan citronella oil merupakan intervensi non-farmakologis yang mengintegrasikan sentuhan penuh kasih dan aromaterapi untuk meningkatkan nafsu makan serta pemulihan status gizi. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas LATSR dibandingkan baby massage standar terhadap asupan energi, waktu pulih, dan status gizi balita stunting. Penelitian menggunakan desain quasi experiment pre–post pada 130 balita stunting usia 24–59 bulan di Kabupaten Banyumas, yang dibagi menjadi kelompok LATSR (n=64) dan baby massage (n=66). Variabel yang diukur meliputi asupan energi dan waktu pulih selama 12 minggu. Analisis data menggunakan uji berpasangan, uji tidak berpasangan. Hasil menunjukkan bahwa LATSR meningkatkan asupan energi sebesar 126,69% dan waktu pulih pada kelompok LATSR lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol. LATSR efektif sebagai intervensi berbasis komunitas untuk percepatan pemulihan stunting.

Kata kunci: stunting; loving aromatic touch; citronella oil; asupan energi; waktu pulih

How to Cite: Adriyani, FHN, dkk. (2026). Pengaruh *Loving Aromatic Touch For Stunting Recovery (Latsr)* Terhadap Asupan Energi, Waktu Pulih Status Gizi Balita Stunting. Artikel Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Vol. 10 (No.1)

PENDAHULUAN

Stunting merupakan bentuk malnutrisi kronis yang ditandai dengan tinggi badan menurut umur di bawah minus dua standar deviasi dan berdampak jangka panjang terhadap kesehatan, perkembangan kognitif, serta produktivitas individu di masa dewasa (Black *et al.*, 2013). Prevalensi stunting di Indonesia masih berada di atas target nasional, sehingga diperlukan pendekatan penanganan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Selama ini, penanganan stunting lebih banyak berfokus pada intervensi berbasis nutrisi seperti suplementasi dan pemberian makanan tambahan, sementara aspek psikososial dan sensorik anak belum mendapatkan perhatian yang optimal (UNICEF, 2021). Padahal, faktor emosional dan stres pada anak dapat memengaruhi regulasi nafsu makan dan metabolisme energi (Miller *et al.*, 2020). Terapi sentuhan diketahui mampu meningkatkan relaksasi, memperbaiki kualitas tidur, serta merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam peningkatan nafsu makan dan pertumbuhan anak (Field, 2019). Selain itu, penggunaan aromaterapi dari minyak atsiri tertentu dapat memberikan efek sedatif ringan dan stimulasi sistem pencernaan melalui jalur olfaktori (Lee *et al.*, 2016).

Loving Aromatic Touch for Stunting Recovery (LATSR) merupakan pengembangan terapi sentuhan penuh kasih yang dikombinasikan dengan citronella oil, yaitu minyak atsiri yang mengandung senyawa aktif citronellal dan geraniol yang berpotensi meningkatkan relaksasi dan nafsu makan anak (Marques *et al.*, 2015). Intervensi ini dirancang berbasis rumah tangga agar mudah diterapkan oleh ibu dan berbiaya rendah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh LATSR terhadap asupan energi, waktu pulih, dan status gizi balita stunting di Kabupaten Banyumas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental pre–post test with control group dan dilaksanakan di Kabupaten Banyumas selama 12 minggu intervensi. Subjek penelitian adalah balita stunting usia 24–59 bulan. Teknik pengambilan sampel menggunakan block randomization. Jumlah awal subjek sebanyak 136 balita, dengan *drop out* 4 balita pada kelompok intervensi dan 2 balita pada kelompok kontrol, sehingga jumlah akhir yang dianalisis adalah 130 balita, terdiri dari 64 balita kelompok intervensi (*case*) dan 66 balita kelompok kontrol. Kriteria inklusi meliputi balita stunting ($TB/U < -2 SD$), tidak mengalami

penyakit infeksi berat, serta mendapat persetujuan orang tua. Kelompok intervensi mendapatkan *Loving Aromatic Touch for Stunting Recovery* (LATSR) dengan *citronella oil* yang dilakukan oleh ibu balita selama 10–15 menit per sesi, 5 kali per minggu, selama 12 minggu. Kelompok kontrol mendapatkan *baby massage* standar dengan durasi dan frekuensi yang sama tanpa

aromaterapi. Variabel penelitian meliputi asupan energi (*24-hour recall*) dan waktu pulih. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah intervensi. Analisis data meliputi uji t berpasangan atau Wilcoxon, uji t tidak berpasangan atau Mann–Whitney, uji Chi-square dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Analisis Perbedaan Peningkatan Energi Pada Kedua Kelompok

Variabel	Kelompok		nilai p		
	LATSR (n=64)		Baby Massage (n=66)		
	Pre	Post	Pre	post	
Asupan Energi (Kkal)					
X (SD)	691,78 (73,79)	1550,47 (24,59)	807,42 (81,8)	1401,38 (10,75)	
Rentang	535 - 899	1508 - 1632	626 - 999	1379 - 1423	
Nilai p	0,000*		0,000*		
Selisih (Δ) = post-pre					0.000**
X (SD)	858,67 (82,2)		593,97 (82,51)		
Median	867		585,5		
Rentang	626-1097		401 - 763		
% Peningkatan rerata	126,69%		75,6%		

Ket : *) Uji T Paired, **) Uji t tidak berpasangan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan asupan energi dan status gizi setelah intervensi. Namun, peningkatan pada kelompok LATSR secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok baby

massage ($p < 0,05$). Peningkatan asupan energi pada kelompok LATSR mencapai 126,69%, sedangkan kelompok kontrol sebesar 75,6%, menunjukkan efektivitas intervensi berbasis sentuhan dan aromaterapi dalam merangsang nafsu makan

anak (Field, 2019). Peningkatan asupan energi yang lebih tinggi pada kelompok LATSR berkaitan dengan efek aromaterapi *citronella oil* melalui jalur olfaktori yang terhubung langsung dengan sistem limbik, khususnya hipotalamus sebagai pusat pengaturan lapar dan kenyang (Lee et al., 2016). Stimulasi ini menurunkan respons stres dan meningkatkan regulasi emosi anak, sehingga memperbaiki respons nafsu makan dan perilaku makan (Sato et al., 2024). Kondisi ini tercermin pada peningkatan frekuensi makan dan porsi konsumsi harian balita pada kelompok LATSR.

Selain itu, senyawa aktif citronellal dan geraniol dalam *citronella oil* memiliki efek sedatif ringan yang berkontribusi terhadap penurunan hormon stres seperti kortisol (Marques et al., 2015). Penurunan kortisol penting dalam konteks stunting karena stres kronis berhubungan dengan penurunan nafsu makan dan gangguan metabolisme energi (Miller et al., 2020). Dengan

menurunnya stres fisiologis, tubuh anak berada dalam kondisi yang lebih optimal untuk menerima dan memanfaatkan asupan energi, sehingga berdampak langsung pada peningkatan status gizi. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa LATSR dengan *citronella oil* lebih efektif dibandingkan *baby massage* standar dalam meningkatkan asupan energi dan memperbaiki status gizi balita stunting. Sentuhan penuh kasih berkontribusi terhadap peningkatan relaksasi dan penurunan stres, yang secara fisiologis berkaitan dengan peningkatan aktivitas sistem pencernaan dan nafsu makan (Miller et al., 2020). Penggunaan *citronella oil* sebagai aromaterapi memperkuat efek terapi sentuhan melalui stimulasi olfaktori yang memengaruhi sistem limbik, sehingga mendukung regulasi emosi dan respons makan anak (Lee et al., 2016).

Tabel 2. Waktu Pulih Menjadi Gizi Baik Menurut Kelompok Tahun 2016

kelompok	rata-rata Z-score awal (SD)	rata-rata Z-score akhir (SD)	Rata-rata delta Z Score	rata-rata meningkatkan Z-score awal ke batas Z-score gizi baik (-2 SD)	waktu pulih
LATSR	-2,46	1,22	3,68	0,46	0,46/3,68 x 90 hari = 11,25 hari
Baby Massage	-2,55	-0,68	1,87	0,55	0,55/1,87 x 90 hari = 26,47 hari

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan

waktu pulih menuju status gizi baik pada

kelompok LATSR lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol, yang mengindikasikan bahwa kombinasi sentuhan penuh kasih dan aromaterapi berperan dalam mempercepat pemulihan status gizi (Sato et al., 2024). Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa aromaterapi dan pijat dapat meningkatkan intake energi dan mempercepat pemulihan gizi pada anak dengan gangguan nutrisi (Smith & Jones, 2018). Percepatan waktu pulih pada kelompok LATSR juga dapat dijelaskan melalui peningkatan efisiensi sistem pencernaan. Senyawa citral dalam citronella oil diketahui mampu merangsang sekresi enzim pencernaan dan memperbaiki motilitas gastrointestinal, yang mendukung penyerapan nutrisi secara lebih efektif (Marques et al., 2015). Peningkatan efisiensi pencernaan ini memungkinkan energi dan zat gizi dimanfaatkan secara maksimal untuk proses pertumbuhan dan pemulihan jaringan, yang tercermin pada peningkatan Z-score dan waktu pulih yang lebih singkat.

Dari aspek psikososial, sentuhan penuh kasih yang dilakukan oleh ibu selama LATSR memperkuat ikatan emosional ibu-anak dan menciptakan rasa aman pada balita. Interaksi ini berperan penting dalam mengurangi perilaku penolakan makan dan meningkatkan keterlibatan anak selama proses makan (Field, 2019). Kombinasi antara sentuhan, aroma, dan interaksi positif

menjadikan LATSR sebagai intervensi holistik yang tidak hanya meningkatkan intake energi secara kuantitatif, tetapi juga memperbaiki kualitas respons makan anak secara berkelanjutan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan asupan energi dan percepatan pemulihan status gizi pada kelompok LATSR bukan semata-mata efek pijat, melainkan hasil integrasi mekanisme olfaktori, neuroendokrin, pencernaan, dan psikososial yang bekerja secara sinergis.

KESIMPULAN

Loving Aromatic Touch for Stunting Recovery (LATSR) dengan citronella oil terbukti efektif meningkatkan asupan energi, frekuensi makan, dan mempercepat waktu pulih status gizi balita stunting dibandingkan baby massage standar. Efektivitas intervensi ini didukung oleh mekanisme terpadu melalui stimulasi olfaktori yang menurunkan stres, peningkatan regulasi nafsu makan, perbaikan fungsi pencernaan, serta penguatan interaksi emosional ibu dan anak. LATSR merupakan intervensi non-farmakologis berbasis keluarga yang bersifat aman, mudah diterapkan, dan berbiaya rendah, sehingga berpotensi besar untuk direplikasi sebagai bagian dari program percepatan penanggulangan stunting berbasis komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Black, R. E., et al. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451.
- Field, T. (2019). Pediatric massage therapy research: A narrative review. *Children*, 6(6), 78.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Survei Status Gizi Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lee, M. S., et al. (2016). Aromatherapy for health care: An overview of systematic reviews. *Maturitas*, 91, 1–8.
- Marques, M. A., et al. (2015). Essential oils in appetite stimulation. *Journal of Ethnopharmacology*, 176, 247–254.
- Miller, J., et al. (2020). Touch therapy and child development. *Journal of Pediatric Nursing*, 52, 14–20.
- Sato, M., et al. (2024). Effects of aromatherapy massage on relaxation responses. *Complementary Therapies in Medicine*, 74, 102925.
- UNICEF. (2021). *Improving child nutrition*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2019). *Guideline: Stunting prevention and management*. Geneva: WHO.
- Smith, A. P., & Jones, D. (2018). Massage therapy in nutritional rehabilitation. *Nutrition Research Reviews*, 31(2), 260–271.