

**EFEKTIVITAS INTERVENSI BERENANG DAN PEMBERIAN
MAKANAN TAMBAHAN PADA PERTUMBUHAN ANAK
KURANG GIZI DI KECAMATAN KEPANJENKIDUL
KOTA BLITAR**

KARYA TULIS ILMIAH

**RISA ARINA ZAKIYAH
NIM.P17230224093**



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR
2025**

**EFEKTIVITAS INTERVENSI BERENANG DAN PEMBERIAN
MAKANAN TAMBAHAN PADA PERTUMBUHAN ANAK
KURANG GIZI DI KECAMATAN KEPANJENKIDUL
KOTA BLITAR**

Karya Tulis Ilmiah ini ditulis sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan Kesehatan di Program Studi Diploma Tiga Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

**RISA ARINA ZAKIYAH
NIM: P17230224093**



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul
"Efektivitas Intervensi Berenang dan Pemberian Makanan Tambahan pada
Pertumbuhan Anak Kurang Gizi di Kecamatan Kepanjenkidul Kota Blitar"

Disusun oleh :
RISA ARINA ZAKIYAH
P17230224093

Mengetahui
Ketua Program Studi D3 Keperawatan
Blitar



Wiwin Martiningsih, M.Kep., Ph.D., NS.
NIP. 197109221996032001

Blitar, 08 Mei 2025
Pembimbing Utama



Andi Hayyun Abiddin, S.ST., M.Sc
NIP. 199001292023211015

HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

“Efektivitas Intervensi Berenang dan Pemberian Makanan Tambahan pada
Pertumbuhan Anak Kurang Gizi di Kecamatan Kepanjenkidul Kota Blitar”

Disusun oleh :

RISA ARINA ZAKIYAH

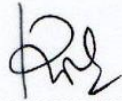
P17230224093

Telah dipertahankan dalam
Seminar di depan Tim Penguji
Pada Tanggal : 14 Mei 2025

SUSUNAN TIM PENGUJI

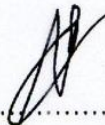
Ketua,

Dr. Nurul Pujiastuti, S.Kep.Ns., M.Kes
NIP. 197404191998032003

(.....)

Anggota,

Andi Hayyun Abiddin, S.ST., M.Sc
NIP. 199001292023211015

(.....)

Malang, 20 Mei 2025
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



Dr. Erlina Suci Astuti, S. Kep., Ns, M. Kep
NIP. 197608102002122001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Risa Arina Zakiyah

NIM : P17230224093

Tanda Tangan :

Tanggal : 9 Mei 2025

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah menganugerahkan ilmu, kesehatan dan ketekunan dalam pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini. Maka dengan sepenuh hati saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta dan terkasih sebagai wujud rasa syukur atas segala pengorbanan, doa, dan dukungan tanpa henti. Terimakasih atas setiap tetes keringat yang tcurahkan untuk membentuk saya menjadi pribadi berilmu dan bermartabat. Jasamu akan senantiasa menjadi lentera penerang dalam setiap langkah hidup yang saya ambil.

MOTTO

“Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji bahwa : fa inna ma’al- ‘usri yusra, inna ma’al-usri yusra”
(QS. Al-Insyirah 94: 5-6)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari satu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada TUHAN mu lah engkau berharap”
(QS. Al-Insyirah 94: 6-8)

“Minta pertolongan dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya ALLAH bersama orang – orang yang sabar”
(QS. Al-Baqarah, 153)

“ Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri – sendiri”
(Hindia)

“Menjadi orang baik itu mudah, yang susah itu tetap menjadi baik meskipun diperlakukan tidak baik oleh orang lain”
(Ust. Hanan Attaki)

EFEKTIVITAS INTERVENSI BERENANG DAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN PADA PERTUMBUHAN ANAK KURANG GIZI DI KECAMATAN KEPANJENKIDUL KOTA BLITAR

Zakiyah, Risa Arina
Program Studi D3 Keperawatan Blitar Poltekkes Kemenkes Malang,
Jl. Dr. Soetomo 56 Blitar
Email : risaarina8@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan. Gizi kurang merupakan kekurangan asupan gizi yang dapat terjadi pada balita berusia dua sampai lima tahun. Mengingat aktivitas berenang dapat merangsang nafsu makan anak, meningkatkan metabolisme tubuh, dan mengoptimalkan penyerapan nutrisi, sementara Pemberian Makanan Tambahan dapat memenuhi kebutuhan gizi untuk tumbuh kembang anak. Penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis efektivitas intervensi berenang dan pemberian makanan tambahan terhadap pertumbuhan anak kurang gizi di Kecamatan Kepanjenkidul. **Metode.** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pra-eksperimen *one-group pretest-posttest design* yang telah dilakukan di Kecamatan Kepanjenkidul Kota Blitar pada bulan Januari sampai Maret 2025. Jumlah sampel sebanyak 20 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan timbangan digital, stadiometer, formulir observasi dan kuesioner. Analisis yang digunakan secara univariat dan bivariat dengan uji statistik *paired t-test*. **Hasil.** Hasil penelitian ini didapatkan Ada perbedaan status pertumbuhan sebelum dengan pertumbuhan sesudah intervensi berenang dengan nilai *p value* (0,000). Tidak ada perbedaan perubahan berat badan sebelum dengan berat badan sesudah intervensi bereang dengan nilai *p value* (0,042). Ada perbedaan efektivitas intervensi berenang dan pemberian makanan tambahan dengan nilai *p value* (0,000). **Diskusi.** Hasil penelitian ini sebagai pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan anak dan gizi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai intervensi terhadap anak kurang gizi.

Kata kunci: intervensi berenang, pemberian makanan tambahan, pertumbuhan, gizi kurang

**THE EFFECTIVENESS OF SWIMMING INTERVENTIONS AND
SUPPLEMENTARY FEEDING ON THE GROWTH OF MALNOURISHED
CHILDREN IN KEPANJENKIDUL DISTRICT, BLITAR CITY**

Zakiyah, Risa Arina

Diploma 3 Nursing Study Program Blitar, Polytechnic
of the Ministry of Health Malang, Dr. Soetomo 56 St, Blitar

Email: risaarina8@gmail.com

ABSTRACT

Introduction. Malnutrition was a lack of nutritional intake that occurred in toddlers aged two to five years. Swimming activities were known to stimulate children's appetite, increase body metabolism, and optimize nutrient absorption, while supplementary feeding helped meet the nutritional needs for children's growth and development. This study aimed to analyze the effectiveness of swimming interventions and supplementary feeding on the growth of malnourished children in Kepanjenkidul District. **Methods.** This research was a quantitative study using a pre-experimental one-group pretest-posttest design, conducted in Kepanjenkidul District, Blitar City, from January to March 2025. The sample consisted of 20 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using digital scales, stadiometers, observation forms, and questionnaires. Data analysis was carried out using univariate and bivariate analysis with paired t-tests. **Results.** The results showed a significant difference in growth status before and after the swimming intervention with a p-value of 0.000. There was no significant difference in weight change before and after the swimming intervention, with a p-value of 0.042. A significant difference was also found in the effectiveness of swimming intervention combined with supplementary feeding, with a p-value of 0.000. **Discussions.** These findings contributed to the development of scientific knowledge in child health and nutrition and served as a reference for further research on interventions for malnourished children.

Keywords: swimming intervention, supplementary feeding, growth, malnutrition

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Program Studi Diploma Tiga Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Afnani Toyibah, A.Per.Pen.,M.Pd., selaku Plt. Direktur Poltekkes Kemenkes Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns.,M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan.
3. Wiwin Martiningsih, M.Kep.,PhD.,NS, selaku Ketua Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar.
4. Andi Hayyun Abiddin, S.ST., M.Sc selaku dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan Tugas Akhir.
5. Dr. Nurul Pujiastuti, S.Kep.Ns., M.Kes selaku dosen penguji yang berkenan memberikan saran dan dukungan kepada penulis dalam memperbaiki penyusunan Tugas Akhir.
6. Seluruh Dosen dan Tenaga Kependidikan Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar.
7. Kedua orang tua, keluarga saya serta orang terkasih saya yang telah memberikan banyak dukungan, do'a, semangat, perhatian, dan pengertian baik dari segi moral maupun material, sehingga saya mampu menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Teman – teman terdekat saya yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata, saya berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Blitar, 08 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Gizi Kurang	6
1. Definisi.....	6
2. Faktor Penyebab Kurang Gizi	7
3. Dampak Kurang Gizi	8
B. Intervensi Berenang sebagai Stimulasi Pertumbuhan.....	8
1. Definisi Intervensi Berenang.....	8
2. Frekuensi Intervensi Berenang	9
3. Manfaat Aktivitas Berenang pada Perkembangan Motorik dan Pertumbuhan Anak	9
4. Hubungan Berenang dengan Peningkatan Sirkulasi, Pernapasan, dan Koordinasi Tubuh.....	10

5. Contoh Penelitian yang Membahas Aktivitas Fisik terhadap Pertumbuhan Anak Kurang Gizi.....	10
C. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada Anak Stunting	11
1. Definisi dan Tujuan Pemberian Makanan Tambahan	11
2. Komponen Penting dalam PMT	12
3. Dampak Pemberian PMT terhadap Status Gizi Anak dan Pertumbuhan Linear	14
D. Teori Pertumbuhan dan Perkembangan Anak.....	18
1. Teori Pertumbuhan Fisik dan Linear pada Anak Usia Dini.....	18
2. Peran Stimulasi Lingkungan dan Nutrisi terhadap Pertumbuhan Anak	19
3. Tahapan Perkembangan Motorik Anak Usia Balita.....	20
E. Efektivitas kombinasi Intervensi Fisik dan Nutrisi.....	21
1. Studi empiris tentang kombinasi aktivitas fisik dan intervensi gizi pada anak kurang gizi	21
F. Kerangka Teori	22
G. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian	24
1. Waktu Penelitian	24
2. Tempat Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel.....	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel dan Besar Sampel.....	25
3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	25
D. Cara Pengumpulan Data	26
1. Data Primer	26
E. Alat Pengumpulan Data	26
1. Timbangan digital.....	26
2. Stadiometer	26
3. Formulir observasi.....	27
4. Kuesioner	27

F. Variabel	27
1. Variabel Dependent (Terikat).....	28
2. Variabel Independen (Bebas)	28
G. Definisi Operasional	28
H. Kerangka Operasional.....	30
I. Cara Pengolahan dan Analisa Data	30
1. Cara Pengolahan Data.....	30
2. Analisa Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Penelitian.....	33
1. Karakteristik Responden.....	33
2. Data Khusus	34
B. Pembahasan	39
1. Mengidentifikasi status pertumbuhan anak kurang gizi sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi berenang dan pemberian makanan tambahan	39
2. Mengidentifikasi perubahan berat badan anak kurang gizi sebelum dan sesudah intervensi berenang.....	41
3. Menganalisis perbedaan efektivitas intervensi berenang dan pemberian makanan tambahan terhadap pertumbuhan anak kurang gizi	43
BAB V PENUTUP	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Definisi Operasional	29
Tabel 4 . 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Balita	33
Tabel 4 . 2 Distribusi Frekuensi Pertumbuhan Anak Kurang Gizi Sebelum Intervensi Berenang	34
Tabel 4 . 3 Distribusi Frekuensi Pertumbuhan Anak Kurang Gizi Sesudah Intervensi Berenang	35
Tabel 4 . 4 Perbedaan Tinggi Badan Sebelum dan Sesudah Intervensi Berenang, Menggunakan Uji Paired T-Test	35
Tabel 4 . 5 Distribusi Frekuensi Perubahan Berat Badan Anak Kurang Gizi Sesudah Intervensi Berenang	36
Tabel 4 . 6 Distribusi Frekuensi Perubahan Berat Badan Anak Kurang Gizi Sesudah Intervensi Berenang	36
Tabel 4 . 7 Perbedaan Tinggi Badan Sebelum dan Sesudah Intervensi Berenang dengan Menggunakan Uji Paired T-Test	37
Tabel 4 . 8 Distribusi Frekuensi Intervensi Sebelum Berenang pada Anak Kurang Gizi.....	37
Tabel 4 . 9 Distribusi Frekuensi Intervensi Sesudah Berenang pada Anak Kurang Gizi.....	37
Tabel 4 . 10 Perbedaan Intervensi Anak Kurang Gizi Sebelum dan Sesudah Intervensi Berenang, Menggunakan Uji Paired T-Test	38
Tabel 4 . 11 Distribusi Frekuensi Pemberian Makanan Tambahan pada Anak Kurang Gizi Sebelum Intervensi Berenang	38
Tabel 4 . 12 Distribusi Frekuensi Pemberian Makanan Tambahan pada Anak Kurang Gizi Sesudah Intervensi Berenang	39
Tabel 4 . 13 Perbedaan Pemberian Makanan Tambahan Anak Kurang Gizi Sebelum Dan Sesudah Intervensi Berenang, Menggunakan Uji Paired T-Test	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian.....	22
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent.....	52
Lampiran 2. Formulir Observasi.....	53
Lampiran 3. Kuesioner orang tua / wali.....	55
Lampiran 4. Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	57
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	58
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	59
Lampiran 7. Surat Penelitian	60
Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	61
Lampiran 9. Karakteristik Responden	62
Lampiran 10. Tabulasi Data Khusus Pertumbuhan Balita	63
Lampiran 11. Tabulasi Data Khusus Berat Badan Balita	64
Lampiran 12. Tabulasi Data Khusus Formulir Observasi Intervensi Berenang ...	65
Lampiran 13. Tabulasi Data Khusus Pemberian Makanan Tambahan.....	67
Lampiran 14. Hasil Uji Paired t-test	69
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	72