



**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI MAKANAN MANIS
DENGAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA ANAK
TK AL-QUBA DI PADEMANGAN TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat

Untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1)

Program Studi Keperawatan

Oleh

NOVITASARI

2130049

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA**

JAKARTA

JULI, 2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

**Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber
baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan
dengan benar.**

Nama : Novitasari

NIM : 2130049

Tanda Tangan : 

Tanggal : 16 Juli 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI MAKANAN MANIS
DENGAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA ANAK
TK AL-QUBA DI PADEMANGAN TIMUR**

Oleh

NOVITASARI

2130049

Disetujui untuk mengikuti ujian skripsi Oleh:

Dosen Pembimbing Utama



(Ns. Khalida Ziah Sibualamu, M. Kep)

NIK. 123930119

Dosen Pembimbing Pendamping



(Dameria Br Saragih, S.Kp.,M.Kep)

NIK. 111670007

HALAMAN PENGESAHAN

Proposal Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Novitasari

NPM : 2130049

Program Studi : Strata 1 Keperawatan

Judul Proposal Skripsi : Hubungan Antara Konsumsi Makanan Manis dengan Kemampuan Regulasi Emosi Pada Anak TK AL – Quba di Pademangan Timur.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Husada

DEWAN PENGUJI

Pembimbing Utama : Ns. Khalida Ziah Sibualamu, M. Kep ()

Pembimbing Pendamping : Dameria Br Saragih, S.Kp.,M.Kep ()

Penguji Utama : Ns. Ernawati, M.Kep.,Sp.Kep.An ()

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 16 Juli 2025

Mengetahui

Kepala Prodi S1 Keperawatan



Ns. Veronica Yeni Rahmawati, M.Kep.,Sp.Kep.Mat

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Esa atas berkah dan rahmatnya penulis dapat menyelesaikan Proposal di program studi Ilmu Keperawatan STIKes RS Husada dengan judul “Hubungan antara Konsumsi makanan manis dengan kemampuan regulasi emosi anak usia prasekolah di TK AL- Quba Pademangan Timur Jakarta Utara.

Dalam hasil ini penulis telah mendapatkan banyak masukan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak yang sangat bermanfaat baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini dengan besar hati penulis ingin mengucapkan terima kasih setulusnya dan sebesar-besarnya kepada

1. Ibu Ellynia, S.E., M.M selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada Jakarta yang telah memberikan fasilitas kepada kami untuk menyelesaikan studi kami.
2. Ibu Ns. Veronica Yeni Rahmawati, M.Kep., Sp.Kep.Mat sebagai Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan yang telah banyak memberi motivasi selama menempuh studi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada.
3. Ibu Ns. Khalida Ziah Sibualamu, M. Kep dan ibu Dameria Br Saragih, S.Kp.,M.Kep yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan kami dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Segenap dosen dan karyawan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada yang dengan sabar mendampingi penulis selama menjadi mahasiswa.
5. Teristimewa dan sangat berjasa penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua penulis papah Kasbi dan Ibu Mariyatin orang hebat didunia yang selalu mendo'akan, mendukung dan mensuports baik secara moral dan material, yang tak pernah lelah mendidik dan mensuport setiap langkah penulis selama proses menyelesaikan perkuliahan dan proposal penelitian ini.
6. Teruntuk sodara kandung (kakak) penulis Teti Barokah dan kakak Ipar penulis Suwardi yang telah mendo'akan, mendukung dan mensuport baik secara moral, spiritual, dan material kepada penulis.

7. Keluarga besar terkasih yang selalu memberi dukungan baik moral, spiritual selama masa kuliah penulis.
8. Kepada pihak Paud Ceria, Pademangan Timur, dan dosen uji Expert, peneliti ucapkan terima kasih karena telah memberikan izin, dukungan, do'a maupun suport yang baik selama proses pengambilan data uji validasi kuesioner.
9. Kepada pihak TK Al – Quba, Pademangan Timur, peneliti ucapkan terima kasih karena telah memberikan izin, dukungan, do'a maupun suport yang baik selama proses pengambilan data penelitian.
10. Teruntuk dosen ku yang di Bali ibu Dr. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes sangat terima kasih yang telah membantu, mendo'akan, mendukung, dan mensuport dalam pembuatan proposal penulis.
11. Sahabatku tercinta Nabila Resia Isnaini yang telah membantu, menjadi teman diskusi, teman berbagi, dan teman mendengarkan selama masa kuliah dan selama masa sulit penulis. dan menjadi sumber inspirasi dan sumber kekuatan bagi penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.
12. Teruntuk sahabat ku yang tercinta di kampus Selvia Fitriyani, Roma Yuliana, Indriani Kusumaningrum, Anggia Putri Safira, Nur Cahyani Agustina, Nia Kurniawati yang saya kenal dari awal masuk kuliah sampe saat ini. Mereka senantiasa sabar menghadapi sikap dan sifat saya dan selalu mendengarkan keluh kesah saya setiap hari, memotivasi penulis dan memberikan arahan, tempat untuk bercerita dan berdiskusikepada penulis dimasa kuliah ini dan sudah membantu penulis, menjadi sumber inspirasi bagi penulis.
13. Terima kasih kepada teman-teman seangkatan 2021 yang selalu memberikan semangat dan motivasi satu sama lain selama 4 tahun ini.

Saya mohon maaf apabila ada nama yang belum disebutkan satu per satu. Setiap doa, perhatian, dan bantuan yang diberikan sangat berarti dan akan selalu saya kenang dengan penuh syukur. Akhir kata, saya berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menjadi langkah kecil yang berarti dalam pengembangan ilmu keperawatan. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan oleh setiap pihak.

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Husada, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Novitasari
NIM : 2130049
Program Studi : Sarjana
Falkultas : Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui STIKes RS Husada untuk memberikan kepada Sekolah Imu Kesehatan Rumah Sakit Husada **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non- Exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Antara Konsumsi Makanan Manis dengan Kemampuan Regulasi Emosi Pada Anak TK AL – Quba di Pademangan Timur”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Husada berhak menyimpan, mengalih media/formatkan. Mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada

Pada tanggal : 16 Juli 2025

Yang menyatakan



(Novitasari)

ABSTRAK

Nama : Novitasari

Judul : Hubungan antara Konsumsi makanan manis dengan kemampuan regulasi emosi anak usia prasekolah di TK AL- Quba Pademangan Timur Jakarta Utara

Pembimbing : 1. Ns. Khalida Ziah Sibualamu, M. Kep
2. Dameria Br Saragih, S.Kp.,M.Kep

Masa prasekolah merupakan periode penting dalam perkembangan emosi anak yang memerlukan perhatian khusus, salah satunya dalam hal konsumsi makanan. Konsumsi makanan manis yang berlebihan pada anak telah dikaitkan dengan berbagai masalah perilaku dan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan manis dengan kemampuan regulasi emosi pada anak usia prasekolah di TK Al-Quba Pademangan Timur, Jakarta Utara. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian ini adalah seluruh anak usia 3–6 tahun di TK Al-Quba yang berjumlah 65 anak, dipilih dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Konsumsi Makanan/minuman Manis Pada Anak Prasekolah untuk konsumsi makanan manis dan *Emotional Regulation Checklist (ERC)* untuk kemampuan regulasi emosi. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas anak memiliki tingkat konsumsi makanan manis yang tinggi dan regulasi emosi sedang hingga rendah. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan manis dan kemampuan regulasi emosi ($p < 0,05$), artinya semakin tinggi konsumsi makanan manis, semakin rendah kemampuan anak dalam mengatur emosinya. Saran dari penelitian ini adalah agar orang tua dan guru lebih memperhatikan asupan makanan manis anak dengan mengedukasi dan membatasi pemberian makanan tinggi gula untuk mencegah gangguan perkembangan emosional anak. Penelitian lanjutan disarankan untuk menggali faktor-faktor lain yang memengaruhi regulasi emosi anak.

Kata Kunci: Anak prasekolah, konsumsi makanan manis, regulasi emosi.

ABSTRACT

Name : Novitasari

Title : *The relationship between sweet food consumption and the emotional regulation abilities of preschool-aged children at AL-Quba Kindergarten, East Pademangan, North Jakarta*

Counsellor : 1. Ns. Khalida Ziah Sibualamu, M. Kep
2. Dameria Br Saragih, S.Kp.,M.Kep

The preschool period is a critical stage in emotional development that requires special attention, particularly regarding dietary intake. Excessive sweet food consumption in children has been linked to various behavioral and emotional issues. This study aims to examine the relationship between sweet food consumption and emotional regulation ability in preschool-aged children at TK Al-Quba, Pademangan Timur, North Jakarta. This research employed a quantitative method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 65 children aged 3–6 years from TK Al-Quba, selected using total sampling technique. The instruments used were the consumption of sweet foods/drinks in preschool children for sweet food consumption and the Emotional Regulation Checklist (ERC) for emotional regulation ability. Data were analyzed using the Spearman correlation test. The results showed that most children had high levels of sweet food consumption and moderate to low emotional regulation abilities. Statistical analysis revealed a significant relationship between sweet food consumption and emotional regulation ability ($p < 0.05$), indicating that higher sweet food intake was associated with lower emotional regulation in children. This study suggests that parents and teachers should monitor and limit children's sweet food intake through education and dietary control to prevent emotional developmental issues. Further research is recommended to explore other factors influencing children's emotional regulation.

Keywords: *Preschool children, sweet food consumption, emotional regulation*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN.....	vi
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1. 1. Latar Belakang	1
1. 2. Rumusan Masalah	5
1. 3. Tujuan Penelitian	5
1.3.1. Tujuan Umum.....	5
1.3.2. Tujuan Khusus	6
1. 4. Manfaat Peneliti	6
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2. Manfaat Praktisi.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Konsep Makanan Manis.....	8
2.1.1. Definisi makanan manis	8
2.1.2. Batasan konsumsi makanan manis	9
2.1.3. Dampak konsumsi makanan manis pada Kesehatan fisik dan mental pada anak prasekolah.....	9
2.1.4. Jenis – Jenis makanan manis	10
2.2. Konsep Regulasi Emosi	10
2.2.1. Definisi Regulasi Emosi	10

2.2.2. Definisi Labilitas/negativitas	12
2.2.3. Faktor – Faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi	12
2.2.4. Aspek-aspek regulasi emosi anak prasekolah	14
2.3. Konsep Anak Prasekolah.....	15
2.3.1. Definisi Usia Pra sekolah	15
2.3.2. Karakteristik anak usia prasekolah	16
2.3.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak prasekolah	19
2.3.4. Tugas perkembangan anak usia prasekolah.....	21
2.4. Kajian Penelitian yang Relevan	21
2.5. Kerangka Teori.....	31
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESA PENELITIAN	32
3. 1. Kerangka Konseptual.....	32
3. 2. Definisi Operasional	33
3. 3. Hipotesis.....	37
BAB IV METODE PENELITIAN	38
4.1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	38
4.2. Populasi Penelitian.....	38
4.3. Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel.	38
4.3.1. Sampel dan besar sampel.....	38
4.3.2. Cara Penentuan Sampel	39
4.3.3. Cara Pengambilan Sampel.....	39
4.4. Teknik Pengumpulan Data	39
4.4.1. Sumber Data	39
4.4.2. Metode Pengumpulan Data	40
4.5. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
4.6. Instrumen Penelitian.....	41
4.6.1. Instrument Penelitian.....	41
4.6.2. Uji Validitas dan Reliabilitas	46
4.7. Teknik Analisis Data	47
4.8. Etika Penelitian	49
BAB V HASIL PENELITIAN.....	51
5.1. Gambaran Lokasi Penelitian	51
5.2. Analisis Univariat.....	51
5.2.1. Gambaran Konsumsi Makanan Manis	52
5.2.2. Gambaran Kemampuan Regulasi Emosi.....	52

5.2.3. Gambaran aspek Regulasi Emosi	52
BAB VI PEMBAHASAN.....	54
6.1. Keterbatasan Penelitian.....	54
6.2. Gambaran terkait konsumsi makanan manis.....	55
6.3. Gambaran terkait Regulasi Emosi.....	57
6.4. Hubungan Antara Konsumsi Makanan Manis dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada anak prasekolah.....	58
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	62
7.1. Kesimpulan	62
7.2. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran. 1 Informed Consent
- Lampiran. 2 Kuesioner Konsumsi Makanan/Minuman Manis Anak Prasekolah
- Lampiran. 3 Kuesioner *Emotional Regulation Checklist (ERC)*
- Lampiran. 4 JADWAL PENELITIAN
- Lampiran. 5 Hasil Tumitin Skripsi
- Lampiran. 6 Surat Keterangan Plagiasi
- Lampiran. 7 Form Konsultasi Bimbingan Tugas Akhir
- Lampiran. 8 Lembar Kesediaan Pembimbing Tugas Akhir
- Lampiran. 9 Surat Perizinan Data Awal di TK Al – Quba
- Lampiran. 10 Kehadiran Seminar Proposal Tugas Akhir
- Lampiran. 11 Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen (3 Uji Expert)
- Lampiran. 12 Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas ke Paud Ceria
- Lampiran. 13 Surat layak Etik
- Lampiran. 14 Surat Izin Penelitian di Tk Al – Quba
- Lampiran. 15 Sertifikat Toefel
- Lampiran. 16 Hasil SPSS
- Lampiran. 17 Dokumentasi
- Lampiran. 18 Curriculum vitae

DAFTAR TABEL

Tabel.2 1 Penelitian yang Relevan.....	21
Tabel.3 1 Definisi Operasional	33
Tabel.4 1 Kisi-kisi kuesioner Konsumsi makanan manis	42
Tabel.4 2 Korelasi Spearman	48
Tabel.5 1 Karakteristik Responden.....	51
Tabel.5.1. 1 Gambaran Konsumsi Makanan Manis Pada	52
Tabel.5.1. 2 Gambaran Kemampuan Regulasi Emosi Pada.....	52
Tabel.5.1. 3 Gambaran aspek Regulasi Emosi Pada.....	52
Tabel.5 2 Analisis Korelasi Konsumsi Makanan Manis	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar.2 1 Kerangka Teori.....	31
Gambar.3 1 Kerangka Konsep.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran. 1 Informed Consent
- Lampiran. 2 Kuesioner Konsumsi Makanan/Minuman Manis Anak Prasekolah
- Lampiran. 3 Kuesioner *Emotional Regulation Checklist (ERC)*
- Lampiran. 4 JADWAL PENELITIAN
- Lampiran. 5 Hasil Tumitin Skripsi
- Lampiran. 6 Surat Keterangan Plagiasi
- Lampiran. 7 Form Konsultasi Bimbingan Tugas Akhir
- Lampiran. 8 Lembar Kesediaan Pembimbing Tugas Akhir
- Lampiran. 9 Surat Perizinan Data Awal di TK Al – Quba
- Lampiran. 10 Kehadiran Seminar Proposal Tugas Akhir
- Lampiran. 11 Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen (3 Uji Expert)
- Lampiran. 12 Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas ke Paud Ceria
- Lampiran. 13 Surat layak Etik
- Lampiran. 14 Surat Izin Penelitian di Tk Al – Quba
- Lampiran. 15 Sertifikat Toefel
- Lampiran. 16 Hasil SPSS
- Lampiran. 17 Dokumentasi
- Lampiran. 18 Curriculum vitae

Lampiran 4. Form Konsultasi Bimbingan Tugas Akhir



LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI SARJANA *keperawatan...*
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA

Nama Lengkap : *NOVITASARI.*
NIM : *2130049.*
Judul Skripsi : *Hubungan Antara Konsumsi Makanan Manis Dengan Kemampuan Regulasi Emosi Pada Anak Prasekolah Di Tk AL - QUBA.*

No	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD
1.	<i>30-01-2025</i>	<i>Judul Pertama.</i>	<i>[Signature]</i>
2.	<i>11-02-2025.</i>	<i>Konsul judul (ACC).</i>	<i>[Signature]</i>
3.	<i>Selasa, 18-02-2025.</i>	<i>Konsul BAB I.</i>	<i>[Signature]</i>
4.	<i>Senin, 03-03-2025.</i>	<i>Konsul BAB I. (Masih perbaikan dan tambah Bab II)</i>	<i>[Signature]</i>
5.	<i>Selasa, 18-Maret-2025.</i>	<i>Konsul perbaikan BAB I dan BAB II</i>	<i>[Signature]</i>
6.	<i>Selasa, 25-Maret-2025.</i>	<i>Konsul perbaikan BAB I dan BAB II</i>	<i>[Signature]</i>
7.	<i>Rabu 26/3/2025.</i>	<i>perbaikan + tambahan BAB II; tambahan BAB III</i>	<i>[Signature]</i>
8.	<i>Senin 7/4 2025</i>	<i>Tambah Definisi Kontribusi pengamalan sari-sari</i>	<i>[Signature]</i>
9.	<i>Kamis 10/4 2025</i>	<i>Sumber Instrumen</i>	<i>[Signature]</i>
10.	<i>Sabtu 29/03 2025.</i>	<i>Membahas instrumen penelitian</i>	<i>[Signature]</i>

Catatan:
Bimbingan Tugas Akhir minimal 14 kali, baik ke Pembimbing Utama dan Pembimbing Pendamping

Lampiran 4. Form Konsultasi Bimbingan Tugas Akhir



LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI SARJANA S1 Keperawatan

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA

Nama Lengkap : NOVITASARI
NIM : 2130049
Judul Skripsi : Hubungan Antara konsumsi makanan manis dengan kemampuan regulasi em-
pola anak prasekolah di TK AL - Gulaq.

No	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD
11.	Minggu 06/04. 2025.	ACC BAB I dan 2.	Est
12	Jumat 11/4-25	fiap 2/ uji proposal	OK
13.	Kamis. 24/04. 2025.	REVISI BAB I - 4 (setelah sempra	U
14.	Selasa 06/05. 2025.	Memahas uji Expert.	U
15.	Rabu, 21/05. 2025.	memahas hasil uji expert	U
16.	Senin, 2/06. 2025.	memahas uji validitas (ke sekolah tk).	U
17.	Rabu, 18/06. 2025.	konst (uji valid Hasil pengumpulan data penelitian).	U
18.	Senin, 23/06. 2025.	Pembuatan BAB V.	U
19.	Selasa, 24/06. 2025.	ACC BAB V.	U
20	Rabu 9/7 2025	Perbaikan Bab VI	OK
21.	Kamis, 10/07. 2025.	Pembuatan BAB VI	U
22.	Jumat 11/07. 2025.	REVISI BAB VI.	U
23	Senin 14/07. 2025.	ACC BAB 5-7.	U

Catatan:

Bimbingan Tugas Akhir minimal 14 kali, baik ke Pembimbing Utama dan Pembimbing Pendamping