

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR .....	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG .....	1
1.2 RUMUSAN MASALAH .....	2
1.3 PERTANYAAN PENELITIAN .....	3
1.4 TUJUAN PENELITIAN .....	3
1.4.1 TUJUAN UMUM .....	3
1.4.2 TUJUAN KHUSUS .....	3
1.5 MANFAAT PENELITIAN.....	3
1.5.1 MANFAAT AKADEMIS .....	3
1.5.2 MANFAAT PRAKTIS.....	3
BAB II .....	4
2.1 TEH.....	4
2.1.1 SEJARAH TEH.....	4
2.1.2 KANDUNGAN TEH.....	5
2.1.3 MANFAAT TEH.....	7

2.2 TIDUR.....	7
2.2.1 FISILOGI TIDUR.....	7
2.2.2 TAHAP TIDUR .....	8
2.2.3 KUALITAS TIDUR DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI	9
2.2.4 PENYAKIT PADA GANGGUAN TIDUR .....	11
2.3 PENGUKURAN KUALITAS TIDUR.....	13
2.4 PENGUKURAN TINGKAT STRES.....	14
2.5 HUBUNGAN JUMLAH TINGGINYA KONSUMSI TEH DENGAN KUALITAS TIDUR .....	14
<b>BAB III.....</b>	<b>16</b>
3.1 KERANGKA TEORI.....	16
3.2 KERANGKA KONSEP .....	17
3.3 HIPOTESIS .....	17
3.3.1 HIPOTESIS NULL.....	17
3.3.2 HIPOTESIS KERJA .....	17
3.4 VARIABEL .....	17
3.4.1 VARIABEL INDEPENDEN.....	17
3.4.2 VARIABLE DEPENDEN .....	18
3.4.3 VARIABEL PERANCAU.....	18
3.5 DEFINISI OPERASIONAL .....	18
<b>BAB IV .....</b>	<b>20</b>
4.1 DESAIN PENELITIAN .....	20
4.2 LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN .....	20
4.3 BAHAN DAN CARA PENELITIAN .....	20
4.3.1 BAHAN PENELITIAN .....	20
4.3.2 CARA PENELITIAN.....	20
4.4 POPULASI PENELITIAN .....	21
4.5 SAMPEL PENELITIAN .....	21
4.6 CARA PENGAMBILAN SAMPEL .....	21

<b>4.7 CARA PERHITUNGAN SAMPEL.....</b>	<b>21</b>
<b>4.8.1 KRITERIA INKLUSI .....</b>	<b>22</b>
<b>4.8.2 KRITERIA EKSKLUSI.....</b>	<b>22</b>
<b>4.9 ALUR PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
<b>4.10 PENGOLAHAN DATA.....</b>	<b>24</b>
<b>4.11 UJI STATISTIK.....</b>	<b>24</b>
<b>4.12 ETIKA PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
<b>4.13 DANA PENELITIAN.....</b>	<b>24</b>
<b>4.14 JADWAL PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
<b>BAB V.....</b>	<b>26</b>
<b>5.1 HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
<b>5.2 KARAKTERISTIK RESPONDEN PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
<b>5.3 HASIL ANALISIS DATA .....</b>	<b>30</b>
<b>5.4 PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
<b>BAB VI.....</b>	<b>36</b>
<b>6.1 KESIMPULAN.....</b>	<b>36</b>
<b>6.2 SARAN.....</b>	<b>36</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN 1: SURAT LOLOS KAJI ETIK.....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN 2: LEMBAR INFORMASI PENELITIAN.....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN 3: LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN 4: IDENTITAS SUBJEK.....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN 5: KUESIONER TEH.....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN 6: LEMBAR KUESIONER PSQI.....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN 7: LEMBAR KUESIONER PSS.....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Tabel 4.13 Biaya Penelitian

Tabel 4.14 Jadwal Penelitian

Tabel 5.2.1 Jenis Kelamin Responden

Tabel 5.2.2 Distribusi Usia Responden

Tabel 5.2.3 Distribusi Nilai Konsumsi Teh

Tabel 5.2.4 Distribusi Jumlah Konsumsi Teh Per Hari

Tabel 5.2.5 Distribusi Nilai Kualitas Tidur

Tabel 5.2.5.1 Nilai Kualitast Tidur

Tabel 5.2.6 Distribusi Nilai Stress Ringan

Tabel 5.2.6.1 Derajat Stress Ringan

Tabel 5.3.1 Hasil Uji Normalitas

Tabel 5.3.1 Hasil Analisis Korelasi *Spearman*

Tabel 5.3.2 Pengaruh Jumlah Teh Terhadap Tidur

Tabel 5.4 Hasil Uji Korelasi Pada Stres dan Kopi

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 5.3.3 Scatter Plot Uji Korelasi *Spearman*



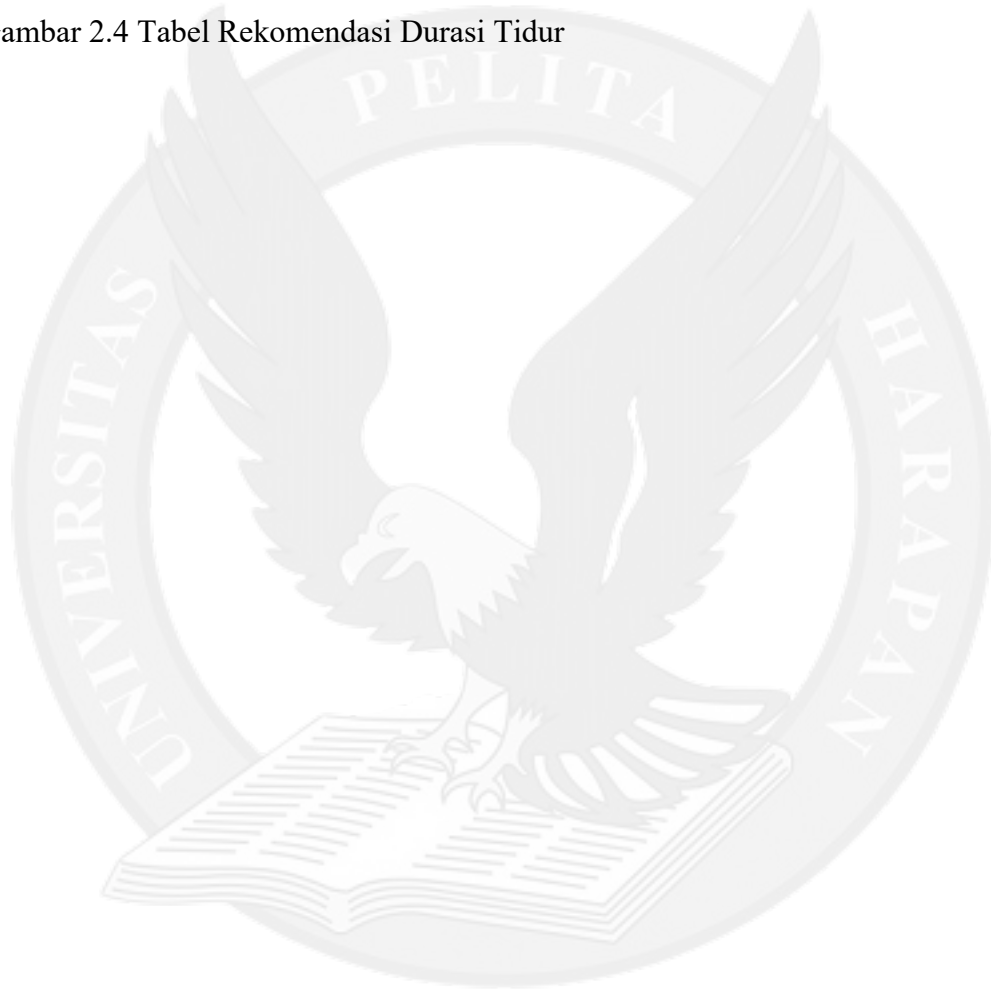
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Struktur Kimia dari *Epigallocatechin* (EGCG)

Gambar 2.2 Stage 4 tahap tidur

Gambar 2.3 *Paradoxical Stage*

Gambar 2.4 Tabel Rekomendasi Durasi Tidur



## DAFTAR SINGKATAN

EGCG: *Epigallocatechin Gallate*

EGC: *Epigallocatechin*

ECG: *Epicatechin Gallate*

EC: *Epicatechin*

GA: *Gallic Acid*

GABA:  *$\gamma$ -aminobutyric acid*

NREM: *Non-rapid Eye Movement*

REM: *Rapid Eye Movement*

EEG: *Electroencephalogram*

ICSD: *International Classification of Sleep Disorder*

OSA: *Obstructive Sleep Apnea*

CSAS: *Central Sleep Apnea Syndrome*

SSP: *Sistem saraf pusat*

RLS: *Restless Leg Syndrome*

PLMD: *Periodic Limb Movement Syndrome*

HPA: *Hypothalamic Pituitary Axis*

CRH: *Corticotropin Releasing Hormone*

ACTH: *Adrenocorticotrophic Hormone*

PSQI: *Pittsburgh Sleep Quality Index*

PSS: *Perceives Stress Scale*