

ABSTRAK

Nama : Monica

Program Studi: Ilmu Gizi

Judul : Pengaruh Konsumsi Teh Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Staff Universitas Esa Unggul

Teh hijau merupakan salah satu tanaman teh yang mempunyai nama latin *camelia sinensis*. Komoditas teh merupakan salah satu komoditi hasil pertanian yang mempunyai peran cukup penting dalam kegiatan perekonomian di Indonesia. Teh hijau memiliki banyak manfaat salah satunya yaitu untuk mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi teh hijau terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur staff Universitas Esa Unggul. Design penelitian ini menggunakan jenis design *quasi experimental design* dan penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2021. Pengumpulan data menggunakan instrument *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*, *PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)* dan *FFQ (Food Frequency Questionnaire)*. Analisis data menggunakan *paired sample t-test* dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh konsumsi teh hijau terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur yang memiliki nilai *significant* $0,000 < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa teh hijau mempunyai pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci: teh hijau, tingkat kecemasan, kualitas tidur