

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	1
DAFTAR TABEL	4
DAFTAR LAMPIRAN	5
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.4 Perumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.6 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.7Keterbaruan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Tingkat Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Karakteristik Staff Universitas	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Tingkat Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Pembagian Tingkat Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Hormon Cortisol Pada Saat Terjadi Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Akibat Dari Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Pengertian Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Durasi Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Hormon Melatonine Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.3 Teh Hijau	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Perbedaan Teh Hijau dan Teh Biasa	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Tingkat Konsumsi Teh.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Pengaruh Teh Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan	Error! Bookmark not defined.

2.3.4 Pengaruh Teh Hijau Terhadap Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.4 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
2.5 Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.1.1 Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.1.2 Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3.1 Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.3.2 Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Jenis dan Prosedur Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.1 Jenis Data	Error! Bookmark not defined.
3.4.2 Prosedur Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Alat dan Bahan.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.1 Alat	Error! Bookmark not defined.
3.5.2 Bahan	Error! Bookmark not defined.
3.6 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.7 Definisi Konseptual	Error! Bookmark not defined.
3.8 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.9 Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.10 Organisasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.11 Biaya Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.12 Rencana Target Publikasi	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN.....	44
4.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	44
4.2 Karakteristik Umum Staff Universitas Esa Unggul.....	45
4.3 Kualitas Tidur dan Tingkat Kecemasan Staff Universitas Esa Unggul.....	45
4.4 Identifikasi Kafein Teh Hijau.....	48
4.5 Kebiasaan Konsumsi Makanan dan Minuman Untuk mengurangi Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur	48
4.6 Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur.....	50

BAB V	Error! Bookmark not defined.
PEMBAHASAN.....	52
5.1Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Pada Staff Universitas Esa Unggul	Error! Bookmark not defined.
5.2Kafein Pada Teh Hijau	Error! Bookmark not defined.
5.3Frekuensi Mengonsumsi Makanan dan Minuman Untuk Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
5.4Perubahan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Staff (Pre-test dan Pot-test)	Error! Bookmark not defined.
BAB VI	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

1.7 Keterbaruan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Karakteristik Responden.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 Nilai Kualitas Tidur Staff Universitas Esa Unggul.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5 Nilai Tingkat Kecemasan Staff Universitas Esa Unggul.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6 Perbedaan Pre-test dan Post-test.....	48
Tabel 4.8 Perbedaan Tingkat kecemasan dan Kualitas Tidur.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7	80
Lampiran 8	81