

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, N. (2017). Faktor Determinan Preferensi Dan Perilaku Konsumsi Teh Hitam Dan Teh Hijau. *Faktor Determinan Preferensi Dan Perilaku Konsumsi Teh Hitam Dan Teh Hijau*, 14. <https://123dok.com/document/zx04wl4z-faktor-determinan-preferensi-perilaku-konsumsi-teh-hitam-hijau.html>
- Amalia, F., Achyadi, N. S., & Sutrisno, A. D. (2017). Pengaruh Grade Teh Hijau dan Konsentrasi Gula Stevia (*Stevia rebaudiana* bertoni M.) Terhadap Karakteristik Sirup Teh Hijau (Green Tea). *Jurnal Penelitian Tugas Akhir Universitas Pasundan*, 1–12.
- Andriani. (2016). Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa akademi kebidanan internasional pekanbaru tahun 2016. *Journal Penelitian*, 4(01), 383–390.
- Ariani, N. L., & Sutriningsih, A. (2017). PERAN KONSUMSI TEH HIJAU (Camelia sinensis) TERHADAP PENURUNAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(2), 194. <https://doi.org/10.33366/cr.v5i2.539>
- Brilliantina, A., Purnomo, B. H., & Suryaningrat, I. B. (2018). Sistem Dinamis Penilaian Kinerja Produksi Teh Kebun Bantaran Pt Perkebunan Nusantara Xii. *Jurnal Agroteknologi*, 12(01), 58. <https://doi.org/10.19184/j-agt.v12i1.8099>
- CASA FRANCA LOAYZA, Y. (2018). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 1–26.
- Conger, Z. J. (2019). Effects of Green Tea Consumption on Psychological Health. *Effects of Green Tea Consumption on Psychological Health*, 2(2–2019). <https://scientiaricerca.com/srtaca/SRTACA-02-00038.php>
- Eka, A. R. (2012). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Keberhasilan Memberikan Obat Melalui Infus Pada Mahasiswa FIK UI Angkatan 2010. *Journal FIK UI*, 2, 7–9.
- Hardiyanti, V. (2018). *Saluran pemasaran dan efisiensi usaha teh hitam di ud. juma superpeko s k r i p s i*.
- Hashemipour, S., Yazdi, Z., & Ghorbani, A. (2021). Occupational Difference in Association of Poor Sleep Quality and Metabolic Syndrome: Differences between Workers and Employees. *Sleep Disorders*, 2021, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2021/9947027>
- Hesti Wulandari. (2013). Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Kelas Xi Dan Xii Sma Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Ii, B. A. B., & Pustaka, T. (2008). *T1\_462007036\_Bab Ii*. 8–24.

- Jannah, H. I. (2019). *Pengaruh Penggunaan Perangkat Elektronik, Higienitas Tidur, Stres Sekolah, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Siswa*. 1–124.
- Kafein, K., The, P., & Celup, H. (2022). *Caffein levels in green tea bags* (%). 3, 26–31.
- Kiranawati, S. (2021). Plagiat Merupakan Tindakan Tidak Terpuji Plagiat Merupakan Tindakan Tidak Terpuji. *Repository.Usd.Ac.Id*, 1–85.  
[https://repository.usd.ac.id/25510/2/084114001\\_Full%5B1%5D.pdf](https://repository.usd.ac.id/25510/2/084114001_Full%5B1%5D.pdf)
- Leonardo, F., Taufik, N. I., & Rianawati, D. (2019). Analisa Karakteristik Peminum Teh di Kota Bandung. *Jurnal Akuntansi Maranatha*, 11(1), 77–97.  
<https://doi.org/10.28932/jam.v11i1.1543>
- Leplingard, F., Borne, S., Martinelli, C., Leclère, C., Lopez, T., Guérin, J., Bayart, D., & Vanholsbeeck, F. (2003). FWM-Assisted Raman Laser for Second-Order Raman Pumping. In *Optics InfoBase Conference Papers* (pp. 431–432).
- Malena. (2020). *Inilah Perbedaan Universitas, Institut, Sekolah Tinggi, Politeknik dan Akademi*. 16/08/2020. <https://www.kalderanews.com/2020/08/inilah-perbedaan-universitas-institut-sekolah-tinggi-politeknik-dan-akademi/>
- Manaf, M. R. A., Shaharuddin, M. A. A., Nawawi, A. M., Tauhid, N. M., Othman, H., Rahman, M. R. A., Yusoff, H. M., Safian, N., Ng, P. Y., Manaf, Z. A., Kadir, N. B. A., Yanasegaran, K., Basir, S. M. A., Ramakrishnappa, S., Ariff, M. I., & Ganasegeran, K. (2021). Perceived symptoms of depression, anxiety and stress amongst staff in a malaysian public university: A workers survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211874>
- Marelli, S., Castelnuovo, A., Somma, A., Castronovo, V., Mombelli, S., Bottoni, D., Leitner, C., Fossati, A., & Ferini-Strambi, L. (2021). Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *Journal of Neurology*, 268(1), 8–15. <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>
- Maury, E., Ramsey, K. M., & Bass, J. (2011). Sleep, circadian rhythms and metabolism. *Metabolic Basis of Obesity*, X(1), 229–255. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1607-5\\_13](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1607-5_13)
- Mulyono, F. (2010). Penanganan Stres Terkait Pekerjaan. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 6(2), 132–145. <https://doi.org/10.26593/jab.v6i2.380>
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249.  
<https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>

- Oktaviyani, R. C., & Herlambang, B. A. (2019). Sistem Informasi IT Helpdesk Pada Kejaksaan Tinggi Jawa Tengah. ... *Nasional Science and ...*, 4(Sens 4), 500–507. <http://conference.upgris.ac.id/index.php/sens4/article/download/705/458>
- Pham, N. M., Nanri, A., Kurotani, K., Kuwahara, K., Kume, A., Sato, M., Hayabuchi, H., & Mizoue, T. (2014). Green tea and coffee consumption is inversely associated with depressive symptoms in a Japanese working population. *Public Health Nutrition*, 17(3), 625–633. <https://doi.org/10.1017/S1368980013000360>
- Polifenol Oksidase 5.pdf*. (2002). 2006.
- Pratiwi, D. (2019). Perbedaan Kadar Hemoglobin Mahasiswi Yang Sering dan Jarang Minum Teh di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 10–16.
- Purnama, Y. O. (2019). Pengaruh Pemberian Teh Hijau (*Camellia Sinensis*) Dan Disertai Dengan Latihan Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Siswi Di SMP Negeri 3 Pekam Sleman Yogyakarta. In *Skripsi*.
- Purwaningtyas, R. (2015). SYSTEM INFORMATION DEVELOPMENT of BUREAU OF ACADEMIC ADMINISTRATIN AND STUDENT AFFAIRS OF UNIVERSITY. *Jurnal Ilmiah Informatika Dan Komputer*, 20(1), 45–55.
- Purwanto, S. (2008). Mengatasi insomnia dengan terapi relaksasi. *Jurnal Kesehatan*, 1, 141–148.
- Putri, S. dwi. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2016. *Skripsi*, 91. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/20076>
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Majority*, 8(2), 247–253.
- Rizkiyati, R. B. (2019). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto Angkatan 2015. *Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto*. <http://repository.iainpurwokerto.ac.id/id/eprint/5924>
- Roy, P. K. (2018). Quality of sleep of technical employees of university set-up: a study from urban India. *Sleep Medicine and Disorders: International Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.15406/smdij.2018.02.00041>
- Santi Deliani Rahmawati, H. S. (2020). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 3(2017), 54–67.

<http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>

- Sita, K., & Rohdiana, D. (2021). Analisis Kinerja dan Prospek. *Radars Opini Dan Analisis Perkebunan*, 2(1), 1–7.
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292.  
<https://media.neliti.com/media/publications/18762-ID-beberapa-faktor-yang-berhubungan-dengan-kualitas-tidur-pada-mahasiswa-fakultas-k.pdf>
- Sumarna, U., Rosidin, U., & Suhendar, I. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Prehipertensi/Hipertensi Puskesmas Tarogong Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 1–3.
- Tam, A. B., Chairani, A., & Bustamam, N. (2021). Gambaran Kualitas Tidur, Keluhan Muskuloskeletal, Dan Hubungannya Pada Staf Akademik Tahun 2020. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 195–203.  
<https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1453>
- Tominaga, T., Furushima, D., Unno, K., Sugiyama, I., & Ozeki, M. (n.d.). *Food Science & Nutrition Research An Exploratory Evaluation of a Low Dose Theanine Consumption on Improving Sleep in Middle-Aged and Older Males*. 5(1).  
*umj-1x-paulinaing-5230-1-artikel*. (n.d.).
- Unno, K., Furushima, D., Tanaka, Y., Tominaga, T., Nakamura, H., Yamada, H., Taguchi, K., Goda, T., & Nakamura, Y. (2022). *Improvement of Depressed Mood with Green Tea Intake*. 1–12.
- Unno, K., Noda, S., Kawasaki, Y., Yamada, H., Morita, A., Iguchi, K., & Nakamura, Y. (2017). Reduced stress and improved sleep quality caused by green tea are associated with a reduced caffeine content. *Nutrients*, 9(7). <https://doi.org/10.3390/nu9070777>
- van Niekerk, R. L., & van Gent, M. M. (2021). Mental health and well-being of university staff during the coronavirus disease 2019 levels 4 and 5 lockdown in an eastern cape university, South Africa. *South African Journal of Psychiatry*, 27, 1–7.  
<https://doi.org/10.4102/sajpsychiatry.v27i0.1589>
- Widiantini, E. J. L., Sugiharto, S., & Andiana, O. (2019). Pengaruh Olahraga Selama Puasa Terhadap Hormon Melatonin Pada Tikus Putih Jantan Jenis Wistar. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 84. <https://doi.org/10.17977/um057v9i1p84-94>
- Widigda, I. R., Setyaningrum, W., Pascasarjana, J., Matematika, P., Yogyakarta, U. N., & Skripsi, M. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2),



190–199.

Williams, J., D’Cunha, N. M., Anstice, N., McKune, A., & Naumovski, N. (2020). Effect of Green Tea Amino Acid L-Theanine on Physiological Responses: A Protocol for Clinical Trial. *Exploratory Research and Hypothesis in Medicine*, 000(000), 1–8.

<https://doi.org/10.14218/erhm.2020.00048>

Wiltshire, L. (2020). *Half of all staff at Victoria University suffering fatigue and anxiety, report finds*. 2020-09-9. <https://www.stuff.co.nz/national/education/122689640/half-of-all-staff-at-victoria-university-suffering-fatigue-and-anxiety-report-finds>

Wulandari, T. A. (2020). Kinerja Staf Administrasi Program Studi Di Perguruan Tinggi Swasta Dalam Memenuhi Kebutuhan Informasi Mahasiswa. *Jurnal Common*, 4(1), 108–125. <https://doi.org/10.34010/common.v4i1.3281>

Yulian, H. D. (2017). Studi Fenomenologi: Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Penulisan Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling. *Artikel Skripsi*, 1–12.