

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah. (2025). Efek pemberian seduhan teh hijau terhadap gelombang alfa otak pada mahasiswa tingkat akhir. *Global Medical & Health Communication*, 3(2), 1550.
- Afriyanti, E., Vidrianta, D. C., & Oktarina, E. (2024). Perbedaan kecemasan dan koping mahasiswa Program A dan Program B dalam penyelesaian skripsi. *NERS Jurnal Keperawatan*, 20(2), 120–129.
- Aslamiyah, F., Santi, D. E., & Ananta, A. (2025). Kecemasan sosial dewasa awal: Adakah peran kecenderungan kecanduan media sosial dan body dissatisfaction. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1).
- Asy Syams, A. U. N., Hamid, H., & Akmal, N. (2023). Kontribusi penerimaan diri terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(3).
- Az Zahra, T. S., & Puriani, R. A. (2024). Tingkat kecemasan dan stres mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1).
- Baba, Y., Takihara, T., & Okamura, N. (2023). Theanine menjaga kualitas tidur pada wanita muda sehat dengan menekan peningkatan kewaspadaan yang disebabkan kafein setelah mulai tidur. *Food & Function*, 14 (15), 7109–7116.
- Bressert, S. (2016). The impact of stress. *Psych Central*.
- Bulman, A., D'Cunha, N., Marx, W., Turner, M., McKune, A., & Naumovski, N. (2023). The effects of L-theanine supplementation on quality of sleep: A systematic review. *Proceedings*, 91(1), 32.
- Bulman, A., et al. (2025). The effects of L-theanine consumption on sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 81, 102076.
- Carpi, M. (2025). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A brief review. *Occupational Medicine*, 75(1), 14–15.
- Cavanagh, A. M., Robinson, L. A., Mattingly, M. L., & Frugé, A. D. (2025). The impact of green tea and its bioactive compounds on mood disorder symptomology and brain-derived neurotrophic factor: A systematic review of randomized controlled trials. *Biomedicines*, 13(7), 1656.
- Chen, L., Lin, Q., Xu, Y., & Wu, L. (2024). Nursing students' work readiness and its influencing factors before participating in a nurse residency program: A multicenter cross-sectional study. *Frontiers in Medicine*, 11, 1391907.
- Dina Mariana Siregar, & Chrystilia Afiyah Rengkuan. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Berperan dalam Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 3 (1), 01–14.
- Dietz, C., & Dekker, M. (2017). Effect of green tea phytochemicals on mood and

- cognition. *Current Pharmaceutical Design*, 23(19), 2876–2905.
- Ding, S., Xie, X., Liu, Z., et al. (2024). A study on the neuroprotective effects of combined EGCG and L-theanine from tea leaves. *Journal of Tea Science*.
- Fabbri, M., Beracci, A., Martoni, M., Meneo, D., Tonetti, L., & Natale, V. (2021). Measuring subjective sleep quality: A review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1082.
- Fauzi, A., Ahmedy, F., & Rosidah, R. (2024). Cross-culture adaptation and validation of Indonesian language version of Pittsburgh Sleep Quality Index. *International Journal of Public Health Science*, 13(2), 738–745.
- Firdausy, D., Wardani, D. W. S. R., Larasati, R. M., & Pramesona, B. A. (2024). Relationship Between Gender and Anxiety Levels Among Medical Students: A Literature Review. *Medical Profession Journal of Lampung*, 14(12), 2275-2281.
- Fitriani, A., & Ambarini, T. K. (2021). Hubungan antara stres akademik dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(1), 1–10.
- Fitri, A., & Rizky, A. (2024). Faktor-Faktor Pemicu Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Praktik Klinik: Studi Kasus Di Universitas “X” Tahun 2023. *Menara Medika*, 7(1), 106-117.
- Global Burden of Disease Collaborative Network. (2022). Global burden of disease study 2021 results. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME).
- Handayani, L. T. (2018). Kajian etik penelitian dalam bidang kesehatan dengan melibatkan manusia sebagai subyek. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(1).
- Hermawan, A., & Lestari, W. (2022). Pengaruh intervensi keperawatan terhadap kualitas tidur pasien: Aplikasi instrumen kualitas tidur. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(2), 145-153.
- Hidayati, E., & Nurwanah, N. (2025). Tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah di Universitas Muhammadiyah Semarang. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(1).
- Hidese, S., Ogawa, S., Ota, M., et al. (2019). Effects of L-theanine on stress-related symptoms and cognitive functions. *Nutrients*, 11(10), 2362.
- Irfan Ash Shiddiq, M., & Pranata, R. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(4), 1354–1362.
- Irshadi, H. (2022). Pemberian Teh Hijau dan Teknik Relaksasi Otot Progresif berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Praujian UAS di STIKIM Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(1), 234-242.
- Isha, A. S. N., Naji, G. M. A., Saleem, M. S., Brough, P., Alazzani, A., Ghaleb, E. A. A., Muneer, A., & Alzoraiki, M. (2023). Validation of “Depression,

- Anxiety, and Stress Scales” and “Changes in Psychological Distress during COVID-19” among University Students in Malaysia. *Sustainability*, 15(5), 4492.
- Izza, A. A., & Lailiyah, S. (2024). Tinjauan pustaka: Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa tahun akhir dalam menyusun skripsi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Mental Masyarakat dan Kebijakan Publik*, 6(2), 114-125.
- Izzah, N., Sari, H., & Marthoenis. (2021). Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pada Mahasiswa Rantau Di Aceh Level of Anxiety of non-local Students in Aceh. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 21–28.
- Javaid, S. F., Hashim, I. J., Hashim, M. J., Stip, E., & Al Ahbabi, A. (2023). Epidemiology of anxiety disorders: Global burden and sociodemographic associations. *Middle East Current Psychiatry*, 30, 44.
- Juhelka Nabila, J., Yougi Trie Syahputra, Y. T., & Maryana, M. (2025). Pengaruh kecemasan terhadap prestasi akademik pada mahasiswa umum. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(3).
- Jurnal Holistik. (2022). Kuesioner Kualitas Tidur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi Bahasa Indonesia. *Holistik*, 16(3).
- Kamboj N, Sharma S, Kumar R. (2025). Neuroprotective insights into epigallocatechin gallate (EGCG). *Exploration Neuroscience*, 4, 100673.
- Khan, N., & Mukhtar, H. (2019). Tea polyphenols in promotion of human health. *Nutrients*, 11(1), 39.
- Kinanthi, M. R., Listiyandini, R. A., Amaliah, U. S., Ramadhanty, R., & Farhan, M. (2020). Adaptasi Alat Ukur DASS-21 Versi Indonesia pada Populasi Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi dan Call for Paper UMB Yogyakarta*, 2020.
- Kohyama, J. (2021). Which is more important for health: Sleep quantity or sleep quality *Children*, 8(7), 542.
- Li, X., Wang, Y., Chen, Y., & Zhang, Q. (2023). Biological potential and mechanisms of tea bioactive compounds: An updated review. *Journal of Food Bioactives*, 22, 1-15.
- Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). Refreshing Sleep and Sleep Continuity Determine Perceived Sleep Quality.
- Malar, D. S., Prasanth, M. I., Brimson, J. M., Sharika, R., & Tencomnao, T. (2020). Neuroprotective properties of green tea (*Camellia sinensis*) in Parkinson’s disease: A review. *Molecules*, 25(17), 3926.
- Mancini, E., Beglinger, C., Drewe, J., Zanchi, D., Lang, U. E., & Borgwardt, S. (2017). Green tea effects on cognition, mood and human brain function: A systematic review. *Phytomedicine*, 34, 26–37.
- Maulida, M. (2020). Teknik pengumpulan data dalam metodologi

- penelitian. *Darussalam*, 21(2).
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.
- Monic, M., Swamilaksita, P. D., Fadhilla, R., Palupi, K. C., & Angkasa, D. (2023). Pengaruh Konsumsi Teh Hijau terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Pegawai. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 8(1), 9–16.
- Naibaho, T. S., Sitanggang, H. D., & Sari, P. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi. *Jurnal Kesehatan*, 6(3).
- Nasrah, K., Kismiyati, I., Felle, Z. R., Apay, F., Utami, T. F. C., & Marchella, A. A. (2025). Hubungan tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 8(1).
- Neyazi, A., Rahimi, B. A., Mohammadi, A. Q., Satapathy, P., Shikhulislamy, Y., Qaderi, F., Qarizada, B. S., Afzali, H., Neyazi, M., & Griffiths, M. D. (2025). Psychometric evaluation of the 21-item Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) among Afghans. *BMC psychiatry*, 25(1), 1186
- Noreen, S., Khalid, Z., Hassan, A., Sultan, H., Fatima, M., & Aja, P. M. (2026). Impact of daily green tea (*Camellia sinensis*) leaves consumption on stress, metabolism, and liver biomarkers in moderately stressed women. *CyTA - Journal of Food*, 24(1)..
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nugroho, A. (2017). *Teknologi ekstraksi senyawa bioaktif bahan alam*. Yogyakarta. Penerbit Andi.
- Onieva-Zafra, M. D., Fernández-Muñoz, J. J., Fernández-Martínez, E., García-Sánchez, F. J., & Abreu-Sánchez, A. (2020). Anxiety, perceived stress and coping strategies in nursing students: A cross-sectional, correlational, descriptive study. *BMC Nursing*, 19, 116.
- Oktaviani, V., Santoso, M. B., & Raharjo, S. T. (2021). Pendampingan pada remaja dalam mengatasi cemas saat public speaking menggunakan emotional freedom technique, relaksasi imajinasi dan olah tubuh. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(2), 291-297.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. Eleventh edition. Wolters Kluwer.
- Prawira-Atmaja, M. I., Azhary, B., Harianto, S., Maulana, H., Shabri, S., & Rohdiana, D. (2019). Total polyphenol, rehydration ratio, and liquor color of different grade green tea. *Jurnal Ilmu Pangan dan Hasil Pertanian*, 3(2), 159–169.
- Rachmawaty, R., Hisni, D., & Widowati, R. (2024). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Malahayati Health Student Journal*, 4(4).
- Rahmawati, D. (2023). Tingkat kecemasan dan stres pada pembelajaran daring

- mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8).
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati, M. (2021). Depresi dan kecemasan remaja ditinjau dari perspektif kesehatan dan islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35-44.
- Rismayanthi, C., & Purnama, YO (2021). Pengaruh pemberian teh hijau (camellia sinensis) dengan latihan aerobik terhadap penurunan berat badan pada remaja obesitas. *Medikora*, 20 (2), 162–171.
- Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013: Laporan nasional. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Romadhona, N., Fitriyana, S., Ibnusantosa, R. G., & Respati, T. (2021). Level of depression, anxiety, and stress of college students in Indonesia during the pandemic COVID-19. *Global Medical and Health Communication (GMHC)*, 9(3), 226-232.
- Rumah Sakit Jiwa Menur. (2023). Laporan Tahunan Pelayanan Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja Tahun 2023. Surabaya: RSJ Menur Provinsi Jawa Timur.
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, 5(2), 27–34.
- Sarris, J., Byrne, G. J., Cribb, L., et al. (2019). L-theanine in the adjunctive treatment of generalized anxiety disorder: A double-blind, randomised, placebo-controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 110, 31–37.
- Setiadi, A., & Sari, N. P. (2023). *Manajemen Kecemasan pada Usia Dewasa Awal*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Setiawan, A. (2024). *Statistika Untuk Penelitian*. Tangerang Selatan. STIE Ganesha.
- Setiyani, R. Y. (2023). Perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Non-Fakultas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1).
- Shen, J., Xie, J., Ye, L., et al. (2024). Neuroprotective effect of green tea extract (-)-epigallocatechin-3-gallate in a preformed fibril-induced mouse model of Parkinson's disease. *NeuroReport*, 35(6), 421–430.
- Shorayasari, S., Maharaja, A. C., Situngkir, D., & Handayani, P. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia*, 4(2).
- Sidik, A., Putra, W. K. Y., Sudiarti, T., & Anwar, K. (2025). Konsumsi Kopi, Higienitas, Tingkat Kecemamsan, dan Tingkat Kelelahan Sebagai Faktor Prediktor Kualitas Tidur Mahasiswa Sarjana FKM Universitas Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 21(1), 15-22.
- Singh, R., & Patel, M. (2025). Bioactive components of tea and their role in metabolic regulation. *Journal of Functional Foods*, 104, 105512.

- Siregar, D. M., & Rengkuan, C. A. (2024). Analisis faktor-faktor yang berperan dalam kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 3(1).
- Srifariyati, S., & Susianti, O. M. (2024). Perumusan variabel dan indikator dalam penelitian kuantitatif kependidikan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 9(1), 18–30.
- Stuart, G. W. (2021). *Principles and practice of psychiatric nursing (11th ed.)*. Elsevier.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Dan Pengembangan Research Dan Development*. Bandung. Alfabeta
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). *Reliabilitas kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi Bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia*. Wicaksana: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan, 3(2), 30–38.
- Susanti, Y., Nabila, Q., & Anggraeni, R. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi. *HelFin Journal*, 1(1).
- Szuhany, K. L., & Simon, N. M. (2023). Anxiety disorders: A review. *Jama Psychiatry*, 80(6), 562–574.
- Taherdoost, H. (2016). Validity and reliability of the research instrument; how to test the validation of a questionnaire/survey in a research. *International Journal of Academic Research in Management (IJARM)*, 5(3), 28–36.
- Tang, T., Luo, Q., Yang, L., Gao, C., Ling, C., & Wu, W. (2024). Research Review on Quality Detection of Fresh Tea Leaves Based on Spectral Technology. *Foods*, 13(1), 25.
- UGM, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*. Report. Yogyakarta.
- Unno, K., Iguchi, K., Tanida, N., et al. (2021). L-Theanine, a unique amino acid of green tea, improves cognitive function and mental health. *Nutrients*, 13(9), 3240.
- 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), 777
- Unno, K., Sumiyoshi, A., Konishi, T., Hayashi, M., Taguchi, K., Muguruma, Y., Inoue, K., Iguchi, K., Nonaka, H., Kawashima, R., Hasegawa-Ishii, S., Shimada, A., & Nakamura, Y. (2020). Theanine, the Main Amino Acid in Tea, Prevents Stress-Induced Brain Atrophy by Modifying Early Stress Responses. *Nutrients*, 12(1), 174.

- Videbeck, S. L. (2020). *Psychiatric-Mental Health Nursing* (8th ed.). Philadelphia. Lippincott Williams & Wilkins.
- Williams, J. L., Everett, J. M., D'Cunha, N. M., Sergi, D., Georgousopoulou, E. N., Keegan, R. J., McKune, A. J., Mellor, D. D., Anstice, N., & Naumovski, N. (2020). The Effects of Green Tea Amino Acid L-Theanine Consumption on the Ability to Manage Stress and Anxiety Levels: a Systematic Review. *Plant foods for human nutrition (Dordrecht, Netherlands)*, 75(1), 12–23.
- Zaki, M., & Saiman, S. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115-118.
- Zhang, Y., Li, Y., Liu, X., Wang, H., & Chen, J. (2024). Final-year nursing students' perceptions of humanistic education in nursing: A cross-sectional descriptive study. *BMC Medical Education*, 24, 392.
- Xu, Z., Tao, Z., & Guo, Y. (2025). The role of tea in managing cardiovascular risk factors: potential benefits, mechanisms, and interventional strategies. *Frontiers in Nutrition*, 12, 1530012.
- Zhao, T., Li, C., Wang, S., & Song, X. (2022). Green tea (*Camellia sinensis*): A review of its phytochemistry, pharmacology, and toxicology. *Molecules*, 27(12), 3909.
- World Health Organization (WHO). (2024). *Mental health facts and figures*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization. Anxiety disorders. (2025). (online) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>. September 8.