

SKRIPSI
PENGARUH KONSUMSI TEH HIJAU TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR
Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :
NATASYA ANGGI RAMADHEVI
22632141

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025/2026

SKRIPSI
PENGARUH KONSUMSI TEH HIJAU TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR
Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo

SKRIPSI
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Dalam
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :
NATASYA ANGGI RAMADHEVI
22632141

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025/2026

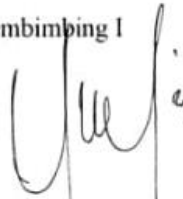
LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH KONSUMSI TEH HIJAU TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR
Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo

NATASYA ANGGI RAMADHEVI
22632141

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA
TANGGAL, 07 September 2026

Oleh :

Pembimbing I



Ririn Nasriati, M.Kep

NIDN: 0704077501

Pembimbing II

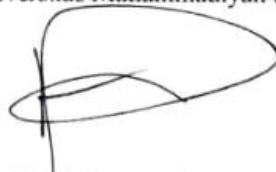


Dianita Rifqia Putri, M.Sc., Apt

NIDN: 0711096801

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidavat, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN: 0714127901

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

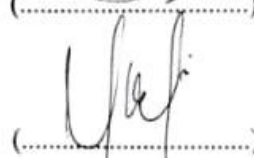
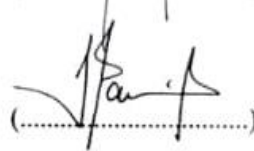
Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi SI Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 07 September 2026

PANITIA PENGUJI

Ketua : Laily Isro'in, M.Kep

Anggota : 1. Ririn Nasriati, M.Kep

2. Dianita Rifqia Putri, M.Sc., Apt


(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN: 0714127901

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah
dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang
pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, 10 November 2025

Yang Menyatakan



NATASYA ANGGI RAMADHEVI

NIM 22632141

MOTTO

Setiap orang memiliki waktunya sendiri untuk bersinar.

Tidak perlu membandingkan perjalanan, karena setiap proses memiliki waktu dan keindahannya masing-masing. Teruslah berusaha, bersabar, dan percaya bahwa pertolongan Allah itu dekat.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahNya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Konsumsi Teh Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir”. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ns., M. Kep, selaku Pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Ririn Nasriati, M.Kep, selaku Ketua Program Studi dan Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
4. Dianita Rifqia Putri, M.Sc., Apt, selaku Pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
5. Kepada seluruh Bapak/Ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
6. Kepada kedua orang tua saya, terutama kepada ibu saya tercinta yang telah

memberikan banyak usaha dan dukungannya.

7. Teman-teman dekatku, yang selalu ada saat aku pusing, panik, atau malas mengerjakan proposal ini. Makasih sudah jadi teman curhat, teman diskusi, dan teman semangat bareng.
8. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dan memberikan masukan serta saran hingga Skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna. Kritik, saran, dan masukan dari semua pihak sangat aku harapkan demi perbaikan penelitian selanjutnya.

Ponorogo, 10 November 2025

Penulis



NATASYA ANGGI RAMADHEVI

NIM 22632141

ABSTRAK
PENGARUH KONSUMSI TEH HIJAU TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR

Penelitian Pra-Eksperimental di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Oleh: Natasya Anggi Ramadhevi

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir rentan mengalami kecemasan dan gangguan kualitas tidur akibat tuntutan akademik selama penyusunan skripsi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur adalah konsumsi teh hijau (*Camellia sinensis*) yang mengandung *L-theanine*, katekin, dan polifenol. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi teh hijau terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 15 mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang dipilih menggunakan teknik *proportional simple random sampling*. Intervensi dilakukan dengan pemberian teh hijau dua kali sehari selama tujuh hari. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) subskala kecemasan, sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data menggunakan uji *Paired Samples t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan menurun dari $13,07 \pm 1,981$ menjadi $4,93 \pm 1,831$, sedangkan rata-rata skor kualitas tidur menurun dari $9,73 \pm 2,187$ menjadi $3,73 \pm 0,884$. Hasil uji menunjukkan terdapat pengaruh konsumsi teh hijau terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir dengan *p-value* $< 0,001$. Disimpulkan bahwa konsumsi teh hijau berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

Kata kunci: teh hijau, kecemasan, kualitas tidur, mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

ABSTRACT
**THE EFFECT OF GREEN TEA CONSUMPTION ON ANXIETY LEVELS
AND SLEEP QUALITY AMONG FINAL-YEAR NURSING STUDENTS**

Pre-Experimental Research at Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

By: Natasya Anggi Ramadhevi

*Final-year nursing students are vulnerable to experiencing anxiety and poor sleep quality due to academic demands during the completion of their undergraduate thesis. One of the non-pharmacological interventions that may help reduce anxiety and improve sleep quality is the consumption of green tea (*Camellia sinensis*), which contains L-theanine, catechins, and polyphenols. This study aimed to analyze the effect of green tea consumption on anxiety levels and sleep quality among final-year nursing students.*

This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 15 final-year nursing students selected using proportional simple random sampling. Participants consumed green tea twice daily for seven consecutive days. Anxiety levels were measured using the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) questionnaire anxiety subscale, while sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data were analyzed using the Paired Samples t-test.

The results showed that the mean anxiety score decreased from 13.07 ± 1.981 to 4.93 ± 1.831 , while the mean sleep quality score decreased from 9.73 ± 2.187 to 3.73 ± 0.884 . Statistical analysis demonstrated a significant effect of green tea consumption on anxiety levels and sleep quality among final-year nursing students ($p\text{-value} < 0.001$). It was concluded that green tea consumption effectively reduced anxiety levels and improved sleep quality among final-year nursing students.

Keywords: *green tea, anxiety, sleep quality, final-year nursing students.*

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Pengesahan.....	ii
Lembar Penetapan.....	iii
Surat Pernyataan.....	iv
Motto.....	v
Kata Pengantar.....	vi
Abstrak	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Lampiran.....	xvi
Daftar Singkatan.....	xvii
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	8
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Teh Hijau (<i>Camellia sinensis</i>).....	12
2.1.1 Pengertian Teh Hijau.....	12
2.1.2 Proses Pengolahan Teh Hijau.....	13
2.1.3 Kandungan Aktif Teh Hijau.....	15

2.1.4 Manfaat Teh Hijau bagi Kesehatan.....	17
2.1.5 Mekanisme Kerja Teh Hijau terhadap Sistem Saraf Pusat.....	18
2.1.6 Cara Pemberian Teh Hijau.....	21
2.2 Kecemasan.....	22
2.2.1 Pengertian Kecemasan.....	22
2.2.2 Jenis-jenis Kecemasan.....	23
2.2.3 Tingkat Kecemasan.....	25
2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	28
2.2.5 Dampak Kecemasan terhadap Kesehatan Mental dan Akademik.....	31
2.3 Kualitas Tidur.....	33
2.3.1 Pengertian Kualitas Tidur.....	33
2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	34
2.3.3 Hubungan Teh Hijau dengan Kecemasan dan Kualitas Tidur..	35
2.4 Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir.....	36
2.4.1 Pengertian Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir.....	36
2.4.2 Tantangan Akademik dan Psikologi.....	37
2.4.3 Faktor Penyebab Kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir.....	39
2.4 Kerangka Teori.....	40

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka konseptual penelitian	43
3.2 Hipotesis.....	45

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian.....	47
4.2 Kerangka Operasional.....	49
4.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	50
4.3.1 Populasi	50
4.3.2 Sampel	50
4.3.3 Besar Sampel.....	50
4.3.4 Sampling	51
4.3.4.1 Kriteria Inklusi.....	52
4.3.4.2 Kriteria Eksklusi.....	52
4.4 Variabel Penelitian	53
4.4.1 Variabel Independen.....	53
4.4.2 Variabel Dependen.....	53
4.5 Definisi Operasional.....	54
4.6 Instrumen penelitian.....	56
4.7 Waktu Dan Lokasi Penelitian.....	58
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	59
4.9 Etika penelitian.....	63
4.10 Keterbatasan Penelitian.....	64

BAB 5 PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian.....	66
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	67
5.1.2 Data Umum.....	68
5.1.3 Data Khusus.....	70
5.2 Pembahasan.....	73

5.2.1 Analisis Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan	
Tingkat Akhir Sebelum Diberikan Intervensi	
Konsumsi Teh Hijau.....	73
5.2.2 Analisis Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan	
Tingkat Akhir Sesudah Diberikan Intervensi Konsumsi	
Teh Hijau.....	78
5.2.3 Analisis Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat	
Akhir Sebelum Diberikan Intervensi Konsumsi	
Teh Hijau.....	81
5.2.4 Analisis Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat	
Akhir Sesudah Diberikan Intervensi Konsumsi Teh Hijau.....	83
5.2.5 Pengaruh Konsumsi Teh Hijau terhadap Tingkat	
Kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir.....	86
5.2.6 Pengaruh Konsumsi Teh Hijau terhadap Kualitas Tidur	
pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir.....	90
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan.....	95
6.2 Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	105

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi Operasional Pengaruh Konsumsi Teh Hijau Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir	54
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	68
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	69
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Ujian	69
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal....	69
Tabel 5.5	Distribusi Rata-Rata Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Intervensi Konsumsi Teh Hijau	70
Tabel 5.6	Distribusi Rata-Rata Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Intervensi Konsumsi Teh Hijau	71
Tabel 5.7	Distribusi Rata-Rata Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Intervensi Konsumsi Teh Hijau	71
Tabel 5.8	Distribusi Rata-Rata Kualitas Tidur Sesudah Diberikan Intervensi Konsumsi Teh Hijau	72
Tabel 5.9	Analisis Pengaruh Konsumsi Teh Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Struktur katekin teh hijau.....	16
Gambar 2.2	Konsep Teori Pengaruh Konsumsi Teh Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan....	42
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Pengaruh Konsumsi Teh Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan.....	44
Gambar 4.1	Rancangan Desain Penelitian.....	48
Gambar 4.2	Kerangka Operasional Pengaruh Konsumsi Teh Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Awal.....	105
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Penelitian (Skripsi).....	106
Lampiran 3	Surat Etik.....	107
Lampiran 4	Jadwal Kegiatan.....	108
Lampiran 5	Penjelasan Penelitian.....	109
Lampiran 6	Surat Keterangan Plagiasi.....	110
Lampiran 7	<i>Informed Consent</i>	111
Lampiran 8	Penghitungan Rumus Besar Sampel.....	112
Lampiran 9	Instrumen Penelitian.....	113
Lampiran 10	SOP Pemberian Intervensi Konsumsi Teh Hijau dengan merk Kepala Djenggot.....	121
Lampiran 11	Lembar Observasi.....	123
Lampiran 12	Raw Data Penelitian.....	124
Lampiran 13	Tabulasi Data.....	127
Lampiran 14	Hasil Uji Statistik.....	128
Lampiran 15	Dokumentasi.....	129

DAFTAR SINGKATAN



BBB	: <i>Penetrasi Blood–Brain Barrier</i>
BDNF	: <i>Brain-derived neurotrophic factor</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
EC	: <i>Epicatechin</i>
ECG	: <i>Epicatechin gallate</i>
EGC	: <i>Epigallocatechin</i>
EGCG	: <i>Epigallocatechin gallate</i>
GAD	: <i>Generalized Anxiety Disorder</i>
GABA	: <i>Gamma-aminobutyric acid</i>
GBD	: <i>Global Burden of Disease</i>
GERD	: <i>Gastroesophageal Reflux Disease</i>
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
I-NAMHS	: <i>Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Sosisl Sciences</i>
SSP	: <i>Sistem Saraf Pusat</i>
UAS	: <i>Ujian Akhir Semester</i>
SWT	: <i>Subhanallahu Wa Ta’alla</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>