

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.4. Kebaruan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Probiotik	8
2.2. Prebiotik	10
2.3. Tidur	12
2.4. <i>Meta analysis</i>	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1.Desain Penelitian	21
3.2. Bahan dan Peralatan	21
3.3. Waktu Penelitian	22

3.4. Tahapan penelitian.....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1. Hasil.....	27
4.2. Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
5.1. Kesimpulan.....	63
5.2. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1. Kebaruan penelitian	7
Tabel 4. 2. Artikel hubungan antara konsumsi probiotik dan prebiotik terhadap kualitas tidur	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Diagram proses tinjauan sistematis	22
Gambar 3. 2 Diagram <i>flow chart</i> PRISMA.....	25
Gambar 4. 1. <i>Flow chart</i> hasil seleksi studi.....	28
Gambar 4. 2. <i>Forest plot</i> pengaruh probiotik terhadap kualitas tidur secara subjektif (PSQI)	37
Gambar 4.3. Mekanisme pengaruh probiotik terhadap kualitas tidur melalui penurunan stres	39
Gambar 4. 4. Mekanisme pengaruh probiotik terhadap kualitas tidur melalui SCFA	41
Gambar 4. 5. Mekanisme pengaruh probiotik pada kualitas tidur melalui GABA.....	42
Gambar 4. 6. <i>Funnel plot</i> pengaruh probiotik terhadap kualitas tidur secara subjektif (PSQI)	43
Gambar 4. 7. <i>Forest plot</i> pengaruh probiotik terhadap kualitas tidur (<i>sleep latency</i>) secara objektif Electroencephalogram (EEG).....	45
Gambar 4. 8. <i>Funnel plot</i> pengaruh probiotik terhadap kualitas tidur (<i>sleep latency</i>) secara objektif Electroencephalogram (EEG).....	48
Gambar 4. 9. <i>Forest plot</i> pengaruh probiotik terhadap kualitas tidur (<i>total sleep time</i>) secara objektif Electroencephalogram (EEG)	49
Gambar 4. 10. <i>Funnel plot</i> pengaruh probiotik terhadap kualitas tidur (<i>total sleep time</i>) secara objektif Electroencephalogram (EEG)	52
Gambar 4. 11. <i>Forest plot</i> pengaruh probiotik terhadap kualitas tidur (<i>wake time after sleep</i>) secara objektif Electroencephalogram (EEG)	54
Gambar 4. 12. <i>Funnel plot</i> pengaruh probiotik terhadap kualitas tidur (<i>wake time after sleep</i>) secara objektif Electroencephalogram (EEG)	56
Gambar 4. 13 Penurunan stres oleh probiotik dalam peningkatan kualitas tidur..	59