



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSYARATAN	ii
HALAMAN BERITA ACARA	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	xvi
I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Keaslian Penelitian.....	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Telaah Pustaka	7
1. Saliva	7
2. Kortisol	9
3. Stres	13
5. Gerakan Mengunyah.....	16
6. Senam Wajah	18
B. Landasan Teori.....	20
C. Hipotesis.....	22
D. Alur Penelitian	23
III. METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Identifikasi Variabel.....	24



C. Definisi Operasional Variabel.....	24
D. Subjek Penelitian	25
E. Alat dan Bahan	26
F. Jalanya Penelitian	27
G. Analisis Data.....	32
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Hasil Penelitian	33
B. Pembahasan.....	36
V. KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN	47



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Rerata dan Standar Deviasi Perubahan Kadar Kortisol	34
2. Uji Normalitas Kadar Kortisol Saliva.....	35
3. Uji Homogenitas Kadar Kortisol Saliva dengan <i>Levene's Test</i>	35
4. Uji <i>One Way ANOVA</i> Perubahan Kortisol Saliva	35



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Anatomi Kelenjar Saliva Mayor.....	8
2. Diagram <i>HPA Axis</i> sebagai Respon Stres.....	11
3. Latihan Ekspresi Senam Wajah.....	29
4. Latihan Gerak Lidah.....	30
5. Pemijatan Kelenjar Saliva.....	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Kelayakan Etik Penelitian.....	47
2. Surat Izin Penelitian Laboratorium.....	48
3. Surat Izin Penelitian Pengambilan Sampel.....	49
4. Surat Bebas Penelitian.....	50
5. Data Hasil Perhitungan Kortisol saliva.....	51
6. Hasil Output SPSS.....	53
7. Hasil Pre Test Kortisol Bintara dengan Masyarakat Sipil.....	54
8. Dokumentasi Pengambilan Kortisol Saliva Siswa Bintara.....	55
9. Lembar <i>Informed Consent</i>	56
10. Lembar Penjelasan.....	57