

DAFTAR TABEL

Tabel I. 1 Data kebutuhan tidur.....	2
Tabel I. 2 Alternatif solusi.....	5
Tabel II. 1 Pemilihan metode penelitian	16
Tabel III. 1 Kategori score gaya hidup.....	23
Tabel III. 2 Sistem terintegrasi.....	27
Tabel IV. 1 Hasil Uji Validitas.....	23
Tabel IV. 2 Data kuesioner gaya hidup mahasiswa.....	29
Tabel IV. 3 Data kuesioner PSQI mahasiswa.....	31
Tabel IV. 4 Usulan jadwal tidur.....	37