

DAFTAR TABEL

Tabel I. 1 Kebutuhan Tidur Sesuai Usia.....	2
Tabel I. 2 Sistematika Penulisan.....	6
Tabel II. 1 Pemilihan Metode / Kerangka Kerja.....	12
Tabel III. 1 Interpretasi Skor Gaya Hidup	20
Tabel III. 2 Rumus Perhitungan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	20
Tabel III. 3 Identifikasi Sistem Terintegrasi	24
Tabel IV. 1 Hasil Pengumpulan Data Kualitas Tidur	27
Tabel IV. 2 Hasil Pengumpulan Data Gaya Hidup	28
Tabel IV. 3 Uji Validitas	31
Tabel IV. 4 Uji Reliabilitas	32
Tabel IV. 5 Uji Normalitas	32
Tabel IV. 6 Uji Korelasi.....	33
Tabel IV. 7 Verifikasi.....	39
Tabel V. 1 Klasifikasi Kualitas Tidur - Gaya Hidup	43
Tabel V. 2 Implementasi	44