

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Karakteristik Tidur NREM	14
Tabel 2.2 Penelitian Terkait	26
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 3.2 Besar Proporsi Untuk Menghitung Sampel	41
Tabel 3.3 Hasil Uji Normalitas.....	47
Tabel 4.1 Gambaran Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	50
Tabel 4.2 Gambaran Distribusi Frekuensi Usia	51
Tabel 4.3 Gambaran Distribusi Frekuensi Stres.....	51
Tabel 4.4 Gambaran Distribusi Frekuensi Stres Dua Kategori.....	52
Tabel 4.5 Gambaran Distribusi Frekuensi <i>Screen Time</i>	53
Tabel 4.6 Gambaran Distribusi Frekuensi Konsumsi Kafein	54
Tabel 4.7 Gambaran Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	54
Tabel 4.8 Gambaran Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Dua Kategori.....	55
Tabel 4.9 Hubungan antara Usia dengan Kualitas Tidur	56
Tabel 4.10 Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur	57
Tabel 4.11 Hubungan antara <i>Screen Time</i> dengan Kualitas Tidur	58
Tabel 4.12 Hubungan antara Konsumsi Kafein dengan Kualitas Tidur	59
Tabel 4.13 Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur	60