

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
2.1 Tahapan Siklus Tidur	20
2.2 Sumber Vitamin B6 dalam Bahan Makanan.....	42
2.3 Sumber Vitamin B12 dalam Bahan Makanan	44
2.4 Sumber Vitamin Asam Folat dalam Bahan Makanan.....	47
2.5 Definisi Operasional	59
1.1 Distribusi Responden Berdasarkan jenis kelamin responden dan umur pada mahasiswa eksekutif.....	68
1.2 Distribusi Responden Menurut Asupan Vitamin B6 dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Eksekutif Prodi Ilmu Gizi	73
1.3 Distribusi Responden Menurut Asupan Vitamin B12 dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Eksekutif Prodi Ilmu Gizi	73
1.4 Distribusi Responden Menurut Asupan Vitamin B6 dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Eksekutif Prodi Ilmu Gizi	74
1.5 Distribusi Responden Menurut olahraga dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Eksekutif Prodi Ilmu Gizi	74