

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tahapan Siklus Tidur NREM	17
Tabel 2. 2 Durasi Kebutuhan Tidur per Hari Berdasarkan Usia.....	19
Tabel 2. 3 Penentuan Ambang Batas	26
Tabel 4. 2 Definisi Operasional Variabel	43
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Usia pada Responden Kelas XII SMA Negeri 13 Kota Surabaya Tahun 2023	49
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada Responden Kelas XII SMA Negeri 13 Kota Surabaya Tahun 2023	49
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan gizi Seimbang pada Responden Kelas XII SMA Negeri 13 Kota Surabaya Tahun 2023	50
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Responden Kelas XII SMA Negeri 13 Kota Surabaya Tahun 2023	51
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Status Gizi pada Responden Kelas XII SMA Negeri 13 Kota Surabaya Tahun 2023	51
Tabel 5.6 Tabulasi Silang Pengetahuan gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Responden Kelas XII SMA Negeri 13 Kota Surabaya Tahun 2023	52
Tabel 5.7 Tabulasi Silang kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Responden Kelas XII SMA Negeri 13 Kota Surabaya Tahun 2023	53