

DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
Tabel 3.1	Definisi Operasional Penelitian	45
Tabel 4.8	Jadwal Penelitian	55
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Usia Di Desa Kadu Jaya	57
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik Lansia Di Desa Kadu Jaya	58
Tabel 5.3	Distribusi Tingkat Insomnia Sebelum Melakukan Senam Ayunan Tangan	59
Tabel 5.4	Distribusi Tingkat Insomnia Sesudah Melakukan Senam Ayunan Tangan	60
Tabel 5.5	Distribusi Rata-Rata Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Senam Ayunan Tangan Di Desa Kadu Jaya	60