

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	19
Tabel 3.1 Definisi Operasional	23
Tabel 3.2 Interpretasi Data Tabel Distribusi Frekuensi Menurut Arikunto	28
Tabel 3.3. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	29
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Wanita Lansia di Desa Sooko Bulan Maret-April 2025.....	32
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia Pada Wanita Lansia sebelum dan sesudah dilakukan Senam di Desa Sooko Bulan Maret-April 2025.....	32
Tabel 4.3 Uji Normalitas Insomnia Pada Wanita Lansia Sebelum dan Sesudah Senam di Desa Sooko Bulan Maret-April 2025.....	33
Tabel 4.4 Pengaruh Senam Terhadap Tingkat Insomnia Pada Wanita Lansia Sebelum dan Sesudah Senam di Desa Sooko Bulan Maret-April 2025.....	33