

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian Pengaruh Terapi Aktivitas Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia ..	7
Tabel 4.1	Jenis Quasy eksperimental dengan rancangan Pre Test-Post Test.....	56
Tabel 4.2	Tabel Definisi Operasional.....	59
Tabel 4.3	Tabel Interpretasi.....	69
Tabel 4.4	Uji Normalitas Data Skor Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi, dan Delta pada Bulan Agustus-September 2025 di RW 01 dan RW 02 Kelurahan Asemrowo	70
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia di RW 01 dan RW 02 Kelurahan Asemrowo Pada Bulan Agustus - September 2025 (n=46)	75
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Perlakuan Terapi Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia Pada Bulan Agustus - September 2025 di RW 01 dan RW 02 Kelurahan Asemrowo (n = 46)	76
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberikan Perlakuan Terapi Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia Pada Bulan Agustus - September 2025 di RW 01 dan RW 02 Kelurahan Asemrowo (n = 43)	77
Tabel 5.4	Skor Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi pada Bulan Agustus - September 2025 di RW 01 dan RW 02 Kelurahan Asemrowo (n = 46)	78
Tabel 5.5	Uji Man Whitney Perbedaan Hasil Skor Kualitas Tidur Delta Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Pada Bulan September - Oktober 2025 di RW 01 dan RW 02 Kelurahan Asemrowo	79