

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Fase Tidur	40
Gambar 2.2	Anatomi Fisiologi Tidur	42
Gambar 2.3	Mekanisme Tidur.....	43
Gambar 2.4	Siklus Tidur-Bangun	44
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Hubungan Aktivitas Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia	54
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Pengaruh Terapi Aktivitas Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia	72