

DAFTAR TABEL

Daftar Tabel	Halaman
1. Tabel Definisi Operasional	34
2. Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	52
3. Tabel Rerata Skor Insomnia yang Melakukan Senam Otak	55
4. Tabel Analisis Perbedaan Skor Insomnia Berdasarkan Intervensi	56
5. Tabel Analisis Perubahan Skor Insomnia Berdasarkan Intervensi	57