

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia dan Tingkat Perkembangan.....	28
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	54
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia Ibu Premenopause Usia 40-50 tahun Sebelum diberikan Senam Tai Chi Chikung di Desa Talangagung Kec. Kepanjen Kab. Malang Tahun 2018.....	65
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia Ibu Premenopause Usia 40-50 tahun Sesudah diberikan Senam Tai Chi Chikung di Desa Talangagung Kec. Kepanjen Kab. Malang Tahun 2018.....	66
Tabel 4.5	Tabulasi Silang Tingkat Insomnia Ibu Premenopause Usia 40-50 tahun Sebelum dan Sesudah diberikan Senam Tai Chi Chikung di Desa Talangagung Kec. Kepanjen Kab. Malang Tahun 2018..	67