

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Siklus Tidur	27
Gambar 2.2	Bagan Kerangka Konsep Pengaruh Senam <i>Tai Chi Chikung</i> terhadap Gangguan Tidur (<i>insomnia</i>) Wanita Premenopause	47
Gambar 3.1	Rancangan <i>One Group Pretest Posttest</i>	49
Gambar 3.2	Bagan Kerangka Operasional Penelitian Pengaruh Senam <i>Tai Chi Chikung</i> terhadap Gangguan Tidur (<i>Insomnia</i>) Wanita Premenopause	50
Gambar 4.1	Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Desa Talangagung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang Tahun 2018	63
Gambar 4.2	Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Desa Talangagung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang Tahun 2018	64