DAFTAR ISI

PENGESAHAN **2**
LEMBAR PERNYATAAN **3**
ABSTRAK **4**
ABSTRACT **5**
KATA PENGANTAR **6**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR TABEL **14**
DAFTAR GAMBAR **15**
DAFTAR LAMPIRAN **16**
BAB I PENDAHULUAN **17**
1.1. Latar Belakang Masalah 17
1.2. Identifikasi Masalah 6
1.3. Pembatasan Masalah 7
1.4. Rumusan Masalah 7
1.5. Tujuan Penelitian 7
1.6. Kegunaan Hasil Penelitian 7
1.6.1. Kegunaan Teoritis 7
1.6.2. Kegunaan Praktis 8
BAB II KAJIAN TEORITIS **9**
2.1. Deskripsi Konseptual 9
2.1.1. Insomnia 9
2.1.1.1. Pengertian Insomnia 9
2.1.1.2. Faktor - faktor Penyebab Insomnia 10
2.1.1.3. Jenis-Jenis Insomnia 12
2.1.1.4. Alat Ukur Insomnia 13
2.1.2. Masase 14
2.1.2.1. Pengertian Masase 14
2.1.2.2. Teknik-Teknik Masase 16
2.1.3. Fisiologi Hormon 23

2.1.4. Karakteristik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK Universitas Negeri Medan Angakatan 2022 24
2.2. Penelitian Yang Relevan 25
2.3. Kerangka Berfikir 27
2.4. Hipotesis 28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 29
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian 29
3.1.1. Lokasi Penelitian 29
3.1.2. Waktu Penelitian 29
3.2. Populasi dan Sampel 29
3.2.1. Populasi 29
3.2.2. Sampel 30
3.3. Desain Penelitian 31
3.4. Definisi Operasional Variabel Penelitian 32
3.5. Instrumen Penelitian 33
3.6. Teknik Analisis Data 36
3.7. Uji Prasyarat 37
3.7.1. Uji Normalitas 37
3.7.2. Uji Homogenitas 37
3.8. Pengujian Hipotesis 37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 39
4.1. Deskripsi Data Hasil Penelitian 39
4.2. Pengujian Prasyarat Analisis 41
4.2.1. Uji Normalitas 41
4.2.2. Uji Homogenitas 42
4.2.3. Uji Hipotesis 42
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian 43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 47
5.1. Kesimpulan 47
5.2. Saran 47
DAFTAR PUSTAKA 49