ABSTRAK

Iche Abigail Br Purba. "PENGARUH MASASE TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA MAHASISWA IKOR 2022 FIK UNIVERSITAS NEGERI MEDAN".
(Pembimbing: Rima Mediyana Sari)
Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025.

Tujuan penelitian ini adalah untuk smengetahui terdapat pengaruh masasae terhadap insomnia pada mahasiswa IKOR 2022 FIK Universitas Negeri Medan.

Penelitian ini dilakukan di ruang masase Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK Universitas Negeri Medan. Pengambilan data dimulai dari bulan November 2024 – November 2025. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 6 orang mahasiswa yang terdiri dari 4 laki-laki dan 2 perempuan. Penelitian menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*.

Hasil penelitian memperlihatkan adanya pengaruh masase terhadap penurunan insomnia pada mahasiswa IKOR 2022 FIK Universitas Negeri Medan yang dilihat dair hasil uji *paired samples test* dengan nilai signifikan .004. Hasil tersebut menjelaskan bahwa *treatment* masase memberikan penurunan pada insomnia yang dialami oleh mahasiswa IKOR 2022 FIK Universitas Negeri Medan.

Kata kunci: Masase, Insomnia, Relaksasi, Kualitas Tidur.

THE Character Building UNIVERSITY

ABSTRACT

Iche Abigail Br. Purba. "The Effect of Massage on Reducing Insomnia Among 2022 Sports Science Students at the Faculty of Sports Science, State University of Medan".
(Mentor. Rima Mediyana Sari)
Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025.

The purpose of this study was to determine the effect of massage on insomnia among 2022 Sports Science students at the Faculty of Sports Science, State University of Medan.

The research was conducted in the massage room of the Sports Science Study Program. Data collection took place from November 2024 to November 2025. The study involved six students, consisting of four males and two females. This research used an experimental method with a one-group pretest–posttest design.

The results showed that massage had a significant effect on reducing insomnia among the participants, as indicated by the paired sample test with a significance value of p = 0.004. These findings suggest that massage treatment can effectively decrease insomnia symptoms and improve sleep quality among Sports Science students.

Keywords: Massage, Insomnia, Relaxation, Sleep Quality.

THE Character Building UNIVERSITY