

**HUBUNGAN TINGKAT PENGGUNAAN *GADGET*
DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



**OLEH
HAFIIZHAH SURYANA SETIYOWATI
NIM 1918011047**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2022**



**HUBUNGAN TINGKAT PENGGUNAAN GADGET
DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

SKRIPSI



**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Kedokteran**

**Oleh
Hafiizhah Suryana Setiyowati
NIM 1918011047**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2022

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA KEDOKTERAN**

Menyetujui

Pembimbing I,



dr. Adnyana Putra, S.Ked., M.Kes.

NIP. 198308202009121006

Pembimbing II,



Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.


NIP. 198202172008122001

Skripsi oleh Hafiihah Suryana Setiyowati dengan judul "Hubungan Tingkat Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha" ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada

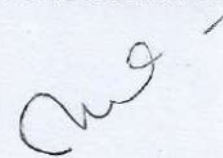
Hari : Kamis

Pada tanggal : 22 Desember 2022


Dewan Penguji,


dr. Adnyana Putra, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198308202009121006


(Ketua)


Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198202172008122001

(Anggota)


dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.
NIP. 197512152008121001

(Anggota)


Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198103212008121003

(Anggota)

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Nomor:...../UN.... / PP/2022

Pada hari ini: Kamis tanggal 22 Desember 2022 jam, 11.15 s/d 12.15 WITA, bertempat di Gedung Fakultas Kedokteran telah dilaksanakan ujian skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Hafizhah Suryana Setiyowati

N I M : 1918011047

Prodi : Kedokteran

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha

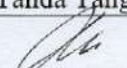
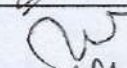


Pembimbing I : dr. Adnyana Putra, S.Ked., M.Kes.

Pembimbing II: Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.

dengan hasil: ~~ujian lulus tanpa revisi~~ / ujian lulus dengan revisi / ~~ujian diulang*~~

selama 2 minggu terhitung dari tanggal 22 Desember 2022 sampai dengan 5 Januari 2023

Tim Penguji Skripsi:

	Nama Penguji	NIP	Tanda Tangan
1.	dr. Adnyana Putra, S.Ked., M.Kes.	198308202009121006	
2.	Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.	198202172008122001	
3.	dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.	197512152008121001	
4.	Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.	198103212008121003	

Demikian berita acara ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 22 Desember 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kedokteran



Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198202172008122001

Ketua Penilai (Pembimbing I/II)



dr. Adnyana Putra, S.Ked., M.Kes.
NIP: 198308202009121006

Catatan:

*) Coret yang tidak perlu

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran


Pada:


Hari : Kamis
Tanggal : 22 Desember 2022

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,


dr. Adnyana Putra, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198308202009121006


Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198202172008122001



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA
NIR. 1942062720180501380

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul **“Hubungan Tingkat Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 14 November 2022

Yang membuat pernyataan



Hafiizhah Suryana Setiyowati

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Tingkat Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan usulan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan baik berupa moral maupun mental dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M. Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan motivasi dan fasilitas dalam penulisan skripsi ini.
2. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosingito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
3. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Kedokteran yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. dr. Adnyana Putra, S.Ked., M.Kes. selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha (angkatan 2019, 2020, 2021) yang telah bersedia menjadi responden atau sampel penelitian dan mengikuti jalannya penelitian sehingga data yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini dapat terpenuhi.

7. Staf dosen dan pegawai di lingkungan Fakultas kedokteran yang telah bersedia membantu penyusunan skripsi ini.
8. Orang tua penulis yakni ayahanda Kombes Pol. Hagnyono, S.H., M.H. dan ibunda Surya Yunus yang telah memberikan dukungan moril, doa dan semangat pada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Teman-teman terdekat penulis yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 14 November 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Deskripsi Teori	8
2.1.1 Tidur	8
2.1.1.1 Definisi Tidur	8
2.1.1.2 Fisiologi Tidur.....	8
2.1.1.3 Klasifikasi Tidur.....	10
2.1.1.4 Siklus Tidur.....	12
2.1.2 Kualitas Tidur	13
2.1.2.1 Definisi Kualitas Tidur.....	13
2.1.2.2 Pengukuran Kualitas Tidur	14

2.1.2.3 Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur	15
2.1.2.4 Gangguan Tidur	17
2.1.3 <i>Gadget</i>	18
2.1.3.1 Definisi <i>Gadget</i>	18
2.1.3.2 Tingkat Penggunaan <i>Gadget</i>	20
2.1.3.3 Dampak Penggunaan <i>Gadget</i>	21
2.2 Penelitian yang Relevan	23
2.3 Kerangka Konseptual	27
2.4 Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	29
3.2 Desain Penelitian	29
3.3 Populasi dan Sampel	30
3.3.1 Populasi Penelitian.....	30
3.3.2 Sampel Penelitian	31
3.4 Variabel Penelitian	32
3.5 Definisi Operasional.....	32
3.6 Alat dan Bahan Penelitian	33
3.7 Prosedur Pengambilan atau Pengambilan Data.....	36
3.8 Teknik Analisis Data	36
3.8.1 Kekuatan Korelasi	37
3.8.2 Arah Korelasi.....	37
3.8.3 Signifikansi Korelasi	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	39
4.1 Deskripsi Data	39
4.1.1 Data Karakteristik Responden	39
4.1.2 Data Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur.....	42
4.1.3 Data Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> dalam Sehari.....	43
4.1.4 Tingkat Penggunaan <i>Gadget</i>	44

4.1.5 Kualitas Tidur	46
4.2 Analisis Data	48
4.2.1 Uji Normalitas Data	48
4.2.2 Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i>	51
 BAB V PEMBAHASAN	 53
5.1 Tingkat Penggunaan <i>Gadget</i> Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha	53
5.2 Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha	55
5.3 Hubungan Tingkat Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha	58
5.4 Keterbatasan Penelitian	61
 BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	 62
6.1 Kesimpulan	62
6.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	70



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	32
Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuesioner <i>Smartphone Addiction</i>	34
Tabel 3.3 Kisi-kisi Kuesioner PSQI.....	35
Tabel 3.4 Kekuatan Korelasi.....	37
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	40
Tabel 4.2 Data Karakteristik Responden Berdasarkan Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur.....	42
Tabel 4.3 Data Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> oleh Responden	43
Tabel 4.4 Uji Statistik Deskriptif	44
Tabel 4.5 Deskripsi Karakteristik Tingkat Penggunaan <i>Gadget</i> Responden.....	45
Tabel 4.6 Hasil Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) Responden ...	46
Tabel 4.7 Deskripsi Karakteristik Kualitas Tidur Responden dengan PSQI	47
Tabel 4.8 Uji Normalitas Data	50
Tabel 4.9 Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i> Tingkat Penggunaan <i>Gadget</i> dan Kualitas Tidur.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Siklus Tidur Orang Dewasa	13
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual	28
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	30
Gambar 4.1 <i>Pie Chart</i> Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	40
Gambar 4.2 <i>Pie Chart</i> Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Gambar 4.3 <i>Pie Chart</i> Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan	41
Gambar 4.4 <i>Box-Plot</i> Tingkat Penggunaan <i>Gadget</i>	46
Gambar 4.5 <i>Box-Plot</i> Kualitas Tidur	48
Gambar 4.6 Grafik Histogram Data Tingkat Penggunaan <i>Gadget</i>	49
Gambar 4.7 Grafik Histogram Data Kualitas Tidur.....	49
Gambar 4.8 <i>Scatter-Plot</i> Korelasi	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Jadwal Kegiatan.....	70
Lampiran 02. Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 03. Pakta Integritas	72
Lampiran 04. Naskah Penjelasan Kepada Responden	73
Lampiran 05. Lembar Persetujuan Responden Penelitian	74
Lampiran 06. Kuesioner Penelitian.....	75
Lampiran 07. Rekap Hasil Data Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur	84
Lampiran 08. Rekap Hasil Data Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	90
Lampiran 09. Rekap Hasil Data Kuesioner <i>Smartphone Addiction</i>	96
Lampiran 10. Rekap Hasil Data Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	104
Lampiran 11. Hasil Olah Data <i>Statistical Package for the Social Science</i> (SPSS) Penelitian.....	111
Lampiran 12. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	117
Lampiran 13. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	120
Lampiran 14. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	123
Lampiran 15. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	125