

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAWAI
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA ANGKATAN
2022**



**OLEH
I MADE DWIKAYANA PUTRA
NIM 2218011043**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2025**



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAWAI
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA ANGKATAN
2022**

SKRIPSI

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



**Oleh
I Made Dwikayana Putra
NIM 2218011043**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2025**

SKRIPSI

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



Menyetujui,

Pembimbing I,



dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked., M.Kes.
NIP. 197906212008122002

Pembimbing II,



Dr. dr. Putu Adi Suputra, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198410152009121005

Skripsi oleh I Made Dwikayana Putra “Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022” ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Kamis

Pada tanggal : 08 Januari 2026

Dewan Penguji :



dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked., M.Kes.
NIP. 197906212008122002

(Ketua)



Dr. dr. Putu Adi Suputra, S.Ked., M.Kes..
NIP. 198410152009121005

(Anggota)



Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO.
NIP. 197705122005011002

(Anggota)

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

Pada :
Hari : Kamis
Tanggal : 08 Januari 2026

Mengetahui,

Ketua Ujian,



dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked., M.Kes.
NIP 97906212008122002

Sekretaris Ujian,



Dr. dr. Putu Adi Suputra, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198410152009121005

Mengesahkan
Dekan Fakultas Kedokteran,



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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022” 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, 08 Januari 2026
Yang membuat pernyataan




I Made Dwikayana Putra
2218011043

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat-Nya, penulis dapat menyusun usulan skripsi berjudul **“Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022”** hingga selesai. Usulan skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha

Dalam menyelesaikan usulan skripsi ini, penulis mendapat banyak sekali uluran tangan berupa bantuan baik berupa ide, komitmen, saran, moral, dan material dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
2. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Kedokteran atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked., M.Kes. selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. dr. Putu Adi Suputra, S.Ked., M.Kes. selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kepala perpustakaan Universitas Pendidikan Ganesha beserta staf yang telah memberikan kemudahan pelayanan peminjaman buku-buku yang dibutuhkan dalam penyusunan usulan penelitian ini.
6. Orang tua penulis yakni bapak I Made Patra dan Ibu Ni Nyoman Kembang Ariani serta kakak I Gede Raditya Putra yang telah memberikan dukungan, doa dan semangat pada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Teman-teman terdekat penulis dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan usulan penelitian ini.

8. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

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

Singaraja, 08 Januari 2026

Penulis



DAFTAR ISI

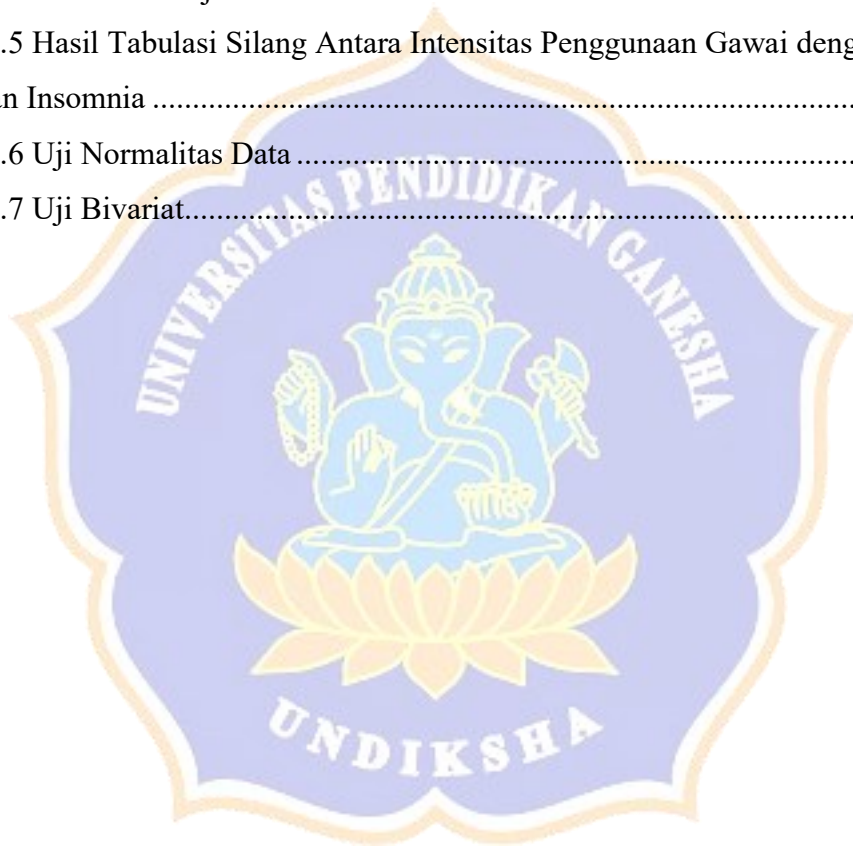
PRAKATA	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	6
1.4 Manfaat.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.2 Penelitian yang Relevan	30
2.3 Kerangka Konsep	33
2.4 Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	34
3.2 Desain Penelitian.....	34
3.3 Populasi dan Sampel.....	35
3.4 Variabel Penelitian	36
3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
3.6 Instrumen Penelitian.....	37
3.7 Prosedur Pengambilan Data	40
3.8 Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	44
4.1 Deskripsi Penelitian.....	44
4.2 Karakteristik Responden Penelitian	44
4.3 Distribusi Data Univariat.....	47
4.4 Hasil Tabulasi Silag Antara Intensitas Penggunaan Gawai dengan Kejadian Insomnia	49

4.5 Uji Normalitas Data.....	50
4.6 Uji Bivariat	51
BAB V PEMBAHASAN	53
5.1 Gambaran Intensitas Penggunaan Gawai Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha	53
5.2 Gambaran Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022.....	55
5.3 Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022.....	57
5.4 Keterbatasan Penelitian	60
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
6.1 Kesimpulan.....	64
6.2 Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	73



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	37
Tabel 3.4 Kekuatan Korelasi.....	42
Tabel 4.1 Distribusi Usia.....	44
Tabel 4.2 Distribusi Jenis Kelamin	46
Tabel 4.3 Distribusi Intensitas Penggunaan Gawai.....	47
Tabel 4.4 Distribusi Kejadian Insomnia.....	48
Tabel 4.5 Hasil Tabulasi Silang Antara Intensitas Penggunaan Gawai dengan Kejadian Insomnia	49
Tabel 4.6 Uji Normalitas Data	51
Tabel 4.7 Uji Bivariat.....	51



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Tingkat Penetrasi dan Kontribusi Internet Berdasarkan Pulau	10
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	32
Gambar 3.1 Desain Penelitian	35
Gambar 4.1 Diagram <i>Bar Chart</i> Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia	45
Gambar 4.2 Diagram <i>Bar Chart</i> Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Gambar 4.3 Diagram <i>Bar Chart</i> Distribusi Intensitas Penggunaan Gawai	47
Gambar 4.4 Diagram <i>Bar Chart</i> Distribusi Kejadian Insomnia	48
Gambar 4.5 Diagram <i>Bar Chart</i> Persentase Intensitas Penggunaan Gawai dengan Kejadian Insomnia	50
Gambar 4.6 <i>Scatter-Plot</i> Korelasi	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Pelaksanaan	77
Lampiran 2. Kelayakan Etik	78
Lampiran 3. <i>Inform Consent</i>	79
Lampiran 4. Kuisisioner <i>Smartphone Addiction Scale (SAS)</i>	80
Lampiran 5. Kuisisioner Insomnia KSPBJ. IRS.....	82
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reabilitas	83
Lampiran 7. Data Hasil Penelitian	85
Lampiran 8. Hasil Pengolahan Data dengan SPSS	86
Lampiran 9. Dokumentasi Saat Pengumpulan Data	89
Lampiran 10. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	90
Lampiran 11. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	91
Lampiran 12. Riwayat Hidup Penulis	92

