



# LAMPIRAN

## **Lampiran 1. Jadwal Pelaksanaan**

## Lampiran 2. Kelayakan Etik

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,  
DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
KOMISI ETIK PENELITIAN  
Jalan Udayana Singaraja, Bali Kode Pos  
81116 Tlp. (0362) 22570 Fax. (0362) 25735  
Laman: www.undiksha.ac.id

---

**KETERANGAN PEMBEBAAN ETIK**  
*(ETHICAL EXEMPTION)*  
No: 143/UN.48.16.04/PT/2025

Komite Etik Penelitian Universitas Pendidikan Ganesha, dalam upaya melindungi hak asasi manusia dan kesejahteraan subjek penelitian dan menjamin bahwa penelitian yang menggunakan formulir survei/registrasi/surveilans/epidemiologi/humaniora/sosial budaya/bahan biologi tersimpan/sel punca dan non klinis lainnya berjalan dengan memperhatikan implikasi etik, hukum, sosial, non klinis lainnya yang berlaku, telah mengkaji teliti proposal penelitian berjudul :  
*The Research Ethics Committee Universitas Pendidikan Ganesha, in order to protect the right and welfare of the research subject, and to guarantee that the research using survey questionnaire registry/surveillance epidemiology humaniora social-cultural archived biological materials/stem cell other non-clinical materials, will carried out according to ethical, legal, social implications and other applicable regulations, has been thoroughly reviewed the proposal entitled:*

**"Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai Dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi kedokteran universitas pendidikan ganesha angkatan 2022"**

Nomor Protokol : 103/01/12/08/2025  
Nama Penelitian Utama : I Made Dwika Yana Putra  
*Principal Researcher*  
Pembimbing/Peneliti Lain : 1. dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked., M.Kes.  
*Supervisor/Other Researcher* 2. Dr. dr. Putu Adi Suputra, S.Ked, M.Kes.  
  
Nama Institusi : Fakultas Kedokteran, Undiksha  
*Institution*  
Tempat Penelitian : Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan ganesha  
*Research location*  
  
proposal tersebut dibebaskan pelaksanaannya.  
*hereby declare that the proposal is exempted.*

Ditetapkan di : Singaraja  
*Issued in*  
Tanggal : 27 Agustus 2025  
*Date*  
Ketua  
*Chairman*

Mengetahui,  
Pj. Kepala LPPM Undiksha,  
  
I Gusti Lanang Agung Parwata  
NIP 196906061994121001

Komang Hendra Setiawan  
NIP. 198209302009121003



**Lampiran 3. *Inform Consent***

**PERNYATAAN PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)/  
INFORMED CONSENT  
(UNTUK ORANG DEWASA)**

Saya telah membaca atau memperoleh penjelasan, sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, juga sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaannya, maka saya **setuju/tidak setuju\***) ikut dalam penelitian ini, yang berjudul:

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

Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun. Saya akan diberikan salinan lembar penjelasan dan formulir persetujuan yang telah saya tandatangani untuk arsip saya.

	Tanggal persetujuan	Tanda tangan (bila tidak bisa dapat digunakan cap jempol)
Nama peserta:		
Usia:		
Alamat:		
No Hp:		
Nama peneliti: I Made Dwika Yana Putra		
Nama saksi:		

**\*) Coret yang tidak perlu**

#### **Lampiran 4. Kuesioner *Smartphone Addiction Scale (SAS)***

### **LEMBAR KUESIONER PENELITIAN “HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN ANGKATAN 2022”**

Nama : .....

Usia : .....

Jenis Kelamin : Laki – Laki/Perempuan \*) Coret yang tidak perlu

Berikut merupakan pertanyaan terkait riwayat kesehatan dengan gangguan tidur. Jawablah dengan memberikan tanda (✓) pada pilihan yang sesuai dengan keadaan Anda.

Apakah anda pernah atau sedang didiagnosis oleh tenaga kesehatan mengalami gangguan insomnia?

Ya       Tidak

Apakah anda mengonsumsi kafein 400 mg atau setara 4 cangkir sehari?

Ya       Tidak

Apakah Anda sedang mengonsumsi obat-obatan antidepressant, antianxiety, psikotropika dan narkotika?

Ya       Tidak

Jika ada, mohon tuliskan jenis obat yang dikonsumsi.

.....

#### *Petunjuk Pengisian*

Kuesioner ini terdiri dari 20 pertanyaan yang berkaitan dengan penggunaan gawai dan 11 pertanyaan mengenai insomnia. Silahkan menjawab pertanyaan berikut dengan memberi tanda centang (✓) pada salah satu opsi (ya/tidak). Selamat mengisi

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Menggunakan gadget merupakan kebutuhan yang utama bagi saya				
2	Saya jarang ngobrol dengan anggota keluarga karena penggunaan gadget				
3	Saya selalu memeriksa gadget setiap bangun tidur				
4	Saya merasa lebih percaya diri saat menggunakan gadget				
5	Saya tidak akan berhenti menggunakan gadget sebelum saya puas bercakap-cakap dengan teman saya melalui aplikasi WhatsApp, Line ataupun media sosial yang lainnya				
6	Saya merasa gelisah saat tidak memegang gadget				
7	Saya membawa gadget ke toilet, bahkan ketika saya terburu-buru				
8	Saya panik, cemas, dan tidak nyaman jika gadget saya tertinggal di rumah daripada dompet saya yang tertinggal				
9	Saya selalu memeriksa gadget agar tidak ketinggalan percakapan antar pengguna media sosial/ group chat				
10	Saya sulit berkonsentrasi dalam pekerjaan atau saat mengerjakan tugas karena penggunaan gadget				
11	Saya selalu gagal saat mencoba mengurangi waktu penggunaan Gadget				
12	Tantangan bermain game di gadget membuat saya sulit berhenti menggunakan gadget				
13	Saya sulit mengontrol waktu menggunakan aplikasi-aplikasi yang ada pada gadget				
14	Sinyal gadget yang jelek membuat saya merasa kesal				
15	Tidak masalah jika saya menghentikan penggunaan gadget				
16	Saya menggunakan gadget tidak terus-menerus				
17	Saya sering menunda untuk membuka gadget ketika notifikasi masuk				
18	Saya lebih senang curhat dengan teman secara langsung daripada melalui gadget				
19	Ketika memiliki waktu luang, saya berbincang-bincang dengan anggota keluarga				
20	Saya selalu tidur tanpa membawa gadget disamping saya				

Berdasarkan total skor tersebut, penggunaan gadget dikategorikan ke dalam tiga tingkat, yaitu (Veronika,2021):

- d. Rendah : 0-40
- e. Sedang : 41-60
- f. Tinggi : 61-80

## Lampiran 5. Kuesioner Insomnia KSPBJ-IRS

No.	Pertanyaan	Tidak pernah (1)	Kadang-kadang (2)	Sering (3)	Selalu (4)
1	Kesulitan untuk memulai tidur				
2	Tiba-tiba terbangun dari tidur				
3	Bisa terbangun lebih awal/dini hari				
4	Merasa mengantuk ditengah hari				
5	Sakit kepala pada siang hari				
6	Merasa kurang puas dengan tidur anda				
7	Merasa kurang nyaman/gelisah saat tidur				
8	Mendapat mimpi buruk				
9	Badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur				
10	Jadwal jam tidur sampai bangun tidak beraturan				
11	Tidur selama 6 jam dalam semalam				

Kuesioner ini terdiri dari 11 pertanyaan dengan skor total dari seluruh pertanyaan kemudian diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu:

- a. Tidak insomnia : 11-19
- b. Insomnia ringan : 20-27
- c. Insomnia berat : 28-36
- d. Insomnia sangat berat : 37-44

## Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas kuesioner *Smartphone Addiction Scale* (SAS)

Pertanyaan	r hitung	r tabel	Keterangan
P1	0.360	0.05	Valid
P2	0.292	0.05	Valid
P3	0.479	0.05	Valid
P4	0.556	0.05	Valid
P5	0.677	0.05	Valid
P6	0.658	0.05	Valid
P7	0.478	0.05	Valid
P8	0.529	0.05	Valid
P9	0.612	0.05	Valid
P10	0.311	0.05	Valid
P11	0.569	0.05	Valid
P12	0.393	0.05	Valid
P13	0.542	0.05	Valid
P14	0.395	0.05	Valid
P15	0.519	0.05	Valid
P16	0.496	0.05	Valid
P17	0.124	0.05	Valid
P18	-0.260	0.05	Tidak Valid
P19	0.602	0.05	Valid
P20	0.326	0.05	Valid
P21	0.463	0.05	Valid

Tabel Hasil Uji Validitas SAS

Sumber: (Veronika,2021)

Hasil uji reliabilitas kuesioner *Smartphone Addiction Scale* (SAS)

Cronbach's Alpha	N of Items
.819	20

Tabel Hasil Uji Reliabilitas SAS

Sumber: (Veronika,2021)

Hasil uji validitas kuesioner Kelompok studi psikiatri biologi Jakarta-Insomnia  
*Rating Scale* (KSPBJ-IRS)

Pertanyaan	r hitung	r tabel	Keterangan
P1	0.895	0.632	Valid
P2	0.881	0.632	Valid
P3	0.802	0.632	Valid
P4	0.831	0.632	Valid
P5	0.901	0.632	Valid
P6	0.920	0.632	Valid
P7	0.961	0.632	Valid
P8	0.833	0.632	Valid
P9	0.872	0.632	Valid
P10	0.969	0.632	Valid
P11	0.911	0.632	Valid

Tabel Hasil Uji Validitas KSPBJ-IRS

Sumber: (Ahmad,2013)

Hasil uji reliabilitas kuesioner Kelompok studi psikiatri biologi Jakarta-Insomnia  
*Rating Scale* (KSPBJ-IRS)

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	11

Tabel Hasil Uji Reliabilitas KSPBJ-IRS

Sumber: (Ahmad,2013)

## **Lampiran 7. Data Hasil Penelitian**

## Lampiran 8. Hasil Pengolahan Data dengan SPSS

### 1. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Umur

Statistics						
Umur						
N	Valid	100	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Missing	0				
	Mean	21.11	19	1.0	1.0	1.0
	Std. Error of Mean	.062	20	8.0	8.0	9.0
	Median	21.00	21	73.0	73.0	82.0
	Mode	21	22	15.0	15.0	97.0
	Std. Deviation	.618	23	3.0	3.0	100.0
	Variance	.382	Total	100.0	100.0	
	Range	4				
	Minimum	19				
	Maximum	23				
	Sum	2111				

### 2. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	34	34.0	34.0	34.0
Valid	Perempuan	66	66.0	66.0	100.0
Valid	Total	100	100.0	100.0	

### 3. Distribusi Intensitas Penggunaan Gawai pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	1.0	1.0	1.0
Valid	Sedang	92	92.0	92.0	93.0
Valid	Tinggi	7	7.0	7.0	100.0
Valid	Total	100	100.0	100.0	

### 4. Distribusi Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Insomnia berat	17	17.0	17.0	17.0
Valid	Insomnia ringan	74	74.0	74.0	91.0
Valid	Tidak insomnia	9	9.0	9.0	100.0
Valid	Total	100	100.0	100.0	

5. Hasil Tabulasi Silang antara Intensitas Penggunaan Gawai dengan Kejadian Insomnia

Kat_Insomnia	Tidak Insomnia		penggunaangawai		
			Rendah	Sedang	Tinggi
		Count	0	9	0
		Expected Count	.1	8.3	.6
		% within Kat_Insomnia	0.0%	100.0%	0.0%
		% within penggunaangawai	0.0%	9.8%	0.0%
		% of Total	0.0%	9.0%	0.0%
Insomnia Ringan		Count	1	68	5
		Expected Count	.7	68.1	5.2
		% within Kat_Insomnia	1.4%	91.9%	6.8%
		% within penggunaangawai	100.0%	73.9%	71.4%
		% of Total	1.0%	68.0%	5.0%
Insomnia Berat		Count	0	15	2
		Expected Count	.2	15.6	1.2
		% within Kat_Insomnia	0.0%	88.2%	11.8%
		% within penggunaangawai	0.0%	16.3%	28.6%
		% of Total	0.0%	15.0%	2.0%
Total		Count	1	92	7
		Expected Count	1.0	92.0	7.0
		% within Kat_Insomnia	1.0%	92.0%	7.0%
		% within penggunaangawai	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	1.0%	92.0%	7.0%

6. Hasil Uji Normalitas Data

		Gawai	Insomnia
N		100	100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	51.07	24.33
	Std. Deviation	5.267	4.070
Most Extreme Differences	Absolute	.105	.091
	Positive	.105	.091
	Negative	-.055	-.074
Test Statistic		.105	.091
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.008	.041
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>	Sig.	.007	.039
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.004
		Upper Bound	.009
			.044

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 624387341.

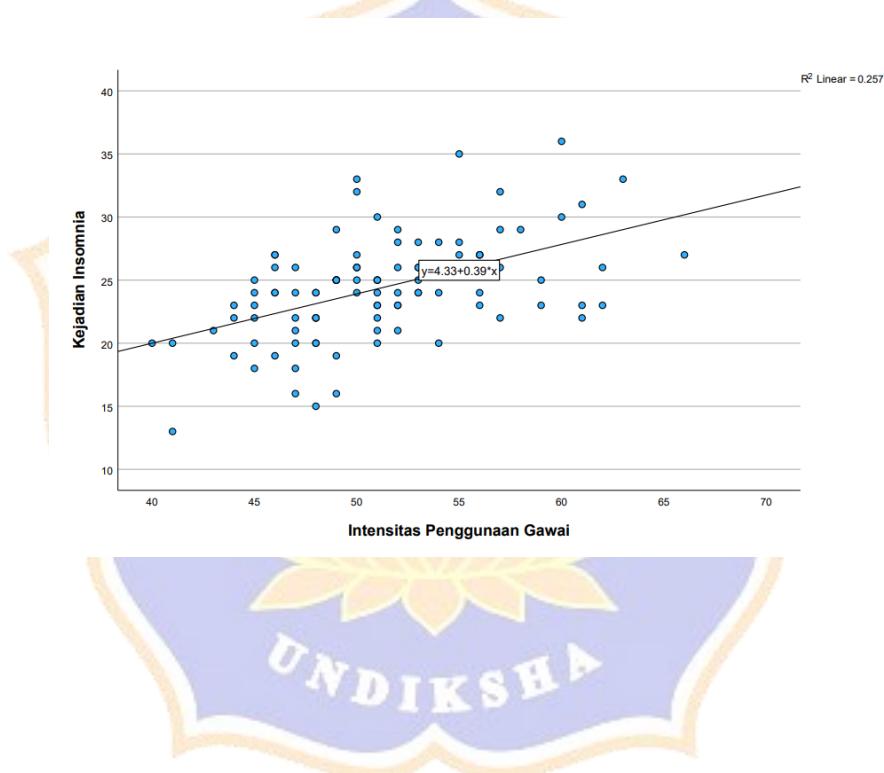
## 7. Hasil Uji Korelasi Uji Rank Spearman's Rho

### Correlations

			Gawai	Insomnia
Spearman's rho	Gawai	Correlation Coefficient	1.000	.502 <sup>**</sup>
		Sig. (2-tailed)	.	<.001
		N	100	100
Insomnia	Insomnia	Correlation Coefficient	.502 <sup>**</sup>	1.000
		Sig. (2-tailed)	<.001	.
		N	100	100

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## 8. Hasil Korelasi Scatter Plot



$$R^2 \text{ Linear} = 0.257$$

$$y = 4.33 + 0.39x$$

UNDIKSHA

### Lampiran 9. Dokumentasi Saat Pengumpulan Data



## Lampiran 10. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali  
E-Mail : [FKUndiksha@gmail.com](mailto:FKUndiksha@gmail.com)  
Laman : [www.fk.undiksha.ac.id](http://www.fk.undiksha.ac.id)

## DAFTAR HADIR

## MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA\*)

Nama Mahasiswa : I Made Dwikayana Putra

NIM : 2218011043

Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022

\*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosem Pembimbing

## Lampiran 11. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali  
E-Mail : [FKUndiksha@gmail.com](mailto:FKUndiksha@gmail.com)  
Laman : [www.fk.undiksha.ac.id](http://www.fk.undiksha.ac.id)

**DAFTAR HADIR**  
**MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA<sup>4)</sup>**

Nama Mahasiswa : I Made Dwikayana Putra  
NIM : 2218011043  
Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai dengan  
Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas  
Pendidikan Ganesha Angkatan 2022

#### \*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosem Pembimbing

## Lampiran 12. Riwayat Hidup Penulis



Penulis bernama I Made Dwikayana Putra. Lahir di Denpasar pada 26 Juli 2003. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak I Made Patra dan Ibu Ni Nyoman Kembang Arianii. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Jalan Akasia XV, GG Tunjung Biru, No.8, Kecamatan Denpasar Timur, Kota Denpasar, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SDN 13 Kesiman dan lulus pada tahun 2016. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMP PGRI 2 Denpasar dan lulus pada tahun 2019. Penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 3 Denpasar jurusan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA) dan lulus pada tahun 2022. Penulis melanjutkan pendidikan ke sarjana strata satu Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha pada tahun 2022. Pada semester akhir tahun 2025, penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022”. Selanjutnya, mulai tahun 2022 sampai dengan penulisan tugas akhir ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha yang bertempat di Kota Singaraja, Kabupaten Buleleng.