

**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

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital menyebabkan peningkatan intensitas penggunaan gawai, khususnya pada mahasiswa kedokteran yang memiliki tuntutan akademik tinggi. Penggunaan gawai yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat mengganggu ritme sirkadian melalui paparan cahaya biru dan penurunan produksi melatonin, sehingga meningkatkan risiko terjadinya insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan gawai dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2022. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain cross-sectional. Populasi dan sampel penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2022 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dengan teknik total sampling. Intensitas penggunaan gawai diukur menggunakan kuesioner *Smartphone Addiction Scale* (SAS), sedangkan kejadian insomnia diukur menggunakan kuesioner Kelompok Studi Psikiatrik Biologi Jakarta–Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Rank Spearman. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara intensitas penggunaan gawai dengan kejadian insomnia ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) 0,502 yang menyatakan hubungan kategori sedang dengan arah hubungan positif artinya semakin tinggi intensitas penggunaan gawai, semakin tinggi tingkat keparahan insomnia pada mahasiswa.

Kata Kunci: gawai, insomnia, mahasiswa

**RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE USAGE INTENSITY AND
INSOMNIA INCIDENCE AMONG MEDICAL STUDENTS AT GANESHA
EDUCATION UNIVERSITY CLASS OF 2022**

By

I Made Dwikayana Putra, NIM 2218011043

Departement of Medicine

ABSTRACT

The development of digital technology has led to an increase in the intensity of device use, especially among medical students who have high academic demands. Excessive device use, especially at night, can disrupt the circadian rhythm through exposure to blue light and a decrease in melatonin production, thereby increasing the risk of insomnia. This study aims to determine the relationship between the intensity of device use and the incidence of insomnia among students in the Medical Program at Ganesha University of Education, class of 2022. This study is an analytical observational study with a cross-sectional design. The population and sample of the study were all students in the Medical Program at Ganesha University Education University of Ganesha's 2022 cohort who met the inclusion and exclusion criteria, using total sampling technique. Smartphone usage intensity was measured using the Smartphone Addiction Scale (SAS) questionnaire, while insomnia incidence was measured using the Jakarta Biological Psychiatric Study Group–Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). Data were analyzed univariately and bivariately using the Spearman's rank correlation test. The results of the analysis show that there is a statistically significant relationship between the intensity of gadget use and the incidence of insomnia ($p < 0.05$) and a correlation coefficient (r) value of 0.502, which indicates a moderate relationship with a positive direction, meaning that the higher the intensity of gadget use, the higher the severity of insomnia among students.

Keywords: gadget, insomnia, students