



Analisis Interval Kepercayaan Durasi Tidur Dewasa Muda Berdasarkan Jenis Kelamin

Olan Lastiant Afri¹, Reynaldi Adi putra²

^{1,2}Fakultas Ilmu Komputer, Program Studi Teknik Informatika, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Indonesia

Email: olan.tian@gmail.com, reynaladijip24@gmail.com

Abstrak—Gangguan pola tidur pada kelompok usia produktif menjadi isu kesehatan yang semakin menonjol seiring meningkatnya tuntutan akademik, pekerjaan, serta intensitas penggunaan teknologi digital. Durasi tidur yang tidak optimal berpotensi memengaruhi kesehatan fisik, kognitif, dan produktivitas individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis estimasi rata-rata durasi tidur pada kelompok dewasa muda berdasarkan jenis kelamin menggunakan pendekatan statistika inferensial, khususnya metode interval kepercayaan (confidence interval). Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh melalui survei daring terhadap 66 responden dewasa muda, terdiri atas 32 responden laki-laki dan 34 responden perempuan. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas varians Levene, serta estimasi interval kepercayaan 95% terhadap rata-rata durasi tidur. Untuk meningkatkan akurasi dan mengurangi potensi kesalahan perhitungan, analisis divalidasi menggunakan pendekatan komputasi berbasis bahasa pemrograman Python. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata durasi tidur antara responden laki-laki dan perempuan, di mana responden perempuan memiliki rata-rata durasi tidur yang sedikit lebih tinggi. Namun, hasil estimasi interval kepercayaan 95% terhadap selisih rata-rata durasi tidur menunjukkan bahwa interval tersebut mencakup nilai nol, sehingga secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara durasi tidur kedua kelompok berdasarkan jenis kelamin. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor selain jenis kelamin berpotensi memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap durasi tidur dewasa muda.

Kata Kunci: durasi tidur, dewasa muda, interval kepercayaan, statistika inferensial, jenis kelamin

Abstract—Sleep pattern disturbances among individuals of productive age have become an increasingly prominent health issue due to academic demands, work pressures, and intensive use of digital technology. Inadequate sleep duration may adversely affect physical health, cognitive performance, and overall productivity. This study aims to analyze the estimation of average sleep duration among young adults based on gender using an inferential statistical approach, particularly the confidence interval method. The data used in this study are primary data collected through an online survey involving 66 young adult respondents, consisting of 32 males and 34 females. Data analysis was conducted using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, Levene's test for variance homogeneity, and a 95% confidence interval estimation of mean sleep duration. To enhance analytical accuracy and minimize computational errors, the results were validated using a Python-based computational approach. The findings indicate that, descriptively, female respondents exhibit a slightly higher average sleep duration than male respondents. However, the 95% confidence interval for the difference in mean sleep duration includes zero, indicating that there is no statistically significant difference in sleep duration between male and female young adults. These results suggest that factors other than gender may play a more substantial role in influencing sleep duration among young adults.

Keywords: sleep duration, young adults, confidence interval, inferential statistics, gender

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan perubahan pola aktivitas masyarakat pasca pandemi telah memberikan dampak signifikan terhadap pola hidup kelompok usia produktif, termasuk pola tidur. Peralihan aktivitas akademik dan pekerjaan ke sistem daring serta kerja jarak jauh mendorong peningkatan waktu layar (screen time) dan mengaburkan batas antara waktu kerja dan waktu istirahat. Kusnayat et al. (2020) menjelaskan bahwa intensitas aktivitas berbasis teknologi berkontribusi terhadap meningkatnya beban psikologis individu, yang secara tidak langsung memengaruhi pola tidur dan kualitas istirahat pada kelompok usia produktif.

Tidur merupakan kebutuhan biologis fundamental yang berperan penting dalam pemulihan fungsi fisiologis dan keseimbangan psikologis. Tristianingsih dan Handayani (2021) menyatakan bahwa durasi dan kualitas tidur dipengaruhi oleh ritme sirkadian, yaitu jam biologis internal yang mengatur siklus tidur dan bangun. Gangguan terhadap ritme sirkadian, khususnya akibat paparan cahaya buatan di malam hari, dapat menurunkan kualitas tidur dan berdampak negatif terhadap



JRIIN : Jurnal Riset Informatika dan Inovasi

Volume 3, No. 9, Januari Tahun 2026

ISSN 3025-0919 (media online)

Hal 2365-2371

kesehatan fisik maupun mental. Dalam konteks ini, durasi tidur yang tidak optimal dapat mengganggu proses pemulihan kognitif dan emosional individu.

Pada kelompok dewasa muda, gangguan pola tidur memiliki implikasi yang lebih luas terhadap kinerja akademik dan produktivitas. Sandro et al. (2024) menemukan bahwa defisit durasi tidur berhubungan dengan penurunan kemampuan kognitif, khususnya pada aspek konsentrasi dan memori jangka pendek. Selain itu, hubungan timbal balik antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi istirahat individu. Putri dan Sulistyowati (2024) menegaskan bahwa peningkatan kecemasan pada mahasiswa berkorelasi dengan penurunan kualitas tidur, yang pada akhirnya dapat menghambat performa akademik dan aktivitas sehari-hari.

Perbedaan pola tidur sering kali dikaitkan dengan karakteristik demografis, salah satunya jenis kelamin. Ratna et al. (2025) menyatakan bahwa variasi durasi tidur antar individu, termasuk berdasarkan jenis kelamin, dapat berimplikasi terhadap fungsi kognitif dan kualitas aktivitas harian. Namun demikian, hasil penelitian terdahulu menunjukkan temuan yang tidak selalu konsisten, sehingga diperlukan pendekatan analisis statistik yang tepat untuk memperoleh kesimpulan yang valid dan tidak bias.

Secara metodologis, analisis data durasi tidur memerlukan pengujian asumsi statistik sebelum dilakukan analisis inferensial. Suciani et al. (2022) menekankan bahwa pemilihan metode statistik parametrik atau nonparametrik harus disesuaikan dengan karakteristik distribusi data, karena kesalahan dalam pemilihan metode dapat menghasilkan interpretasi yang bias. Estimasi interval kepercayaan dipandang sebagai pendekatan yang lebih informatif dibandingkan estimasi titik tunggal, karena mampu menggambarkan rentang nilai parameter populasi dengan tingkat kepercayaan tertentu.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis estimasi rata-rata durasi tidur pada kelompok dewasa muda berdasarkan jenis kelamin menggunakan pendekatan interval kepercayaan. Analisis dilakukan melalui statistik deskriptif, pengujian asumsi statistik, serta validasi komputasi berbasis bahasa pemrograman Python guna meningkatkan akurasi dan transparansi proses analisis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam kajian pola tidur dewasa muda serta menjadi dasar pertimbangan dalam upaya peningkatan kesehatan dan produktivitas kelompok usia produktif.

2. METODE PENELITIAN

Rancangan metodologis penelitian yang digunakan untuk menganalisis durasi tidur kelompok dewasa muda berdasarkan jenis kelamin. Penyusunan metode penelitian dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa proses pengumpulan, pengolahan, dan analisis data dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Pendekatan statistik yang digunakan didasarkan pada prinsip statistika inferensial, dengan penekanan pada pengujian asumsi data dan estimasi parameter populasi melalui interval kepercayaan.

Menurut Rosyani (2019), metodologi penelitian kuantitatif harus disusun secara terstruktur agar hasil analisis dapat direplikasi dan divalidasi. Selain itu, Suciani et al. (2022) menegaskan bahwa pemilihan metode analisis statistik yang tepat sangat bergantung pada karakteristik distribusi data, sehingga pengujian asumsi statistik menjadi tahap yang tidak dapat diabaikan.

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif inferensial dengan tujuan menganalisis estimasi rata-rata durasi tidur dewasa muda berdasarkan jenis kelamin. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti melakukan pengukuran numerik dan penarikan kesimpulan statistik terhadap populasi berdasarkan data sampel.

Pendekatan inferensial digunakan untuk menggeneralisasikan temuan sampel ke populasi melalui estimasi parameter. Nurtiyanto et al. (2022) menyatakan bahwa statistika inferensial berperan penting dalam penelitian kuantitatif karena mampu menjelaskan tingkat ketidakpastian hasil estimasi dan menghindari kesimpulan yang bersifat spekulatif.

2.2 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah individu pada kelompok dewasa muda, yaitu kelompok usia remaja akhir hingga dewasa awal. Kelompok ini dipilih karena berada pada fase usia produktif yang



JRIIN : Jurnal Riset Informatika dan Inovasi

Volume 3, No. 9, Januari Tahun 2026

ISSN 3025-0919 (media online)

Hal 2365-2371

rentan mengalami perubahan pola tidur akibat tuntutan akademik, pekerjaan, dan paparan teknologi digital.

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik simple random sampling, di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 66 responden, yang terdiri atas 32 responden laki-laki dan 34 responden perempuan. Jumlah tersebut dinilai telah memenuhi syarat minimum analisis inferensial dan memungkinkan penerapan estimasi interval kepercayaan.

2.3 Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh melalui kuesioner daring menggunakan platform Google Form. Metode survei daring dipilih karena efisien, mudah diakses, dan mampu merekam data secara sistematis.

Menurut Anggraini dan Durroh (2025), pengumpulan data berbasis survei daring memungkinkan peneliti memperoleh data kuantitatif secara cepat dan akurat, asalkan instrumen disusun dengan jelas dan sesuai tujuan penelitian.

2.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel penelitian terdiri atas variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah jenis kelamin, sedangkan variabel terikat adalah durasi tidur rata-rata per hari.

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel Penelitian

| Variabel | Definisi Konseptual | Indikator | Skala Data |
|-------------------|------------------------------------|----------------------|------------|
| Jenis Kelamin (X) | Karakteristik biologis responden | Laki-laki, Perempuan | Nominal |
| Durasi Tidur (Y) | Rata-rata waktu tidur dalam 24 jam | Jam tidur per hari | Rasio |

Tabel 1 menyajikan definisi operasional variabel yang digunakan dalam penelitian ini. Variabel jenis kelamin diposisikan sebagai variabel bebas karena berperan sebagai karakteristik demografis yang digunakan untuk mengelompokkan responden. Sementara itu, variabel durasi tidur ditetapkan sebagai variabel terikat karena menjadi fokus utama pengukuran dan analisis dalam penelitian ini. Pendefinisian variabel secara operasional bertujuan untuk memastikan keseragaman pemahaman serta memudahkan proses pengukuran dan analisis statistik, sehingga hasil penelitian dapat diinterpretasikan secara objektif dan konsisten.

2.5 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara bertahap dengan pendekatan statistik deskriptif dan inferensial. Menurut Waluyo et al. (2024), analisis statistik yang baik harus diawali dengan pemahaman karakteristik data sebelum dilakukan pengujian hipotesis.

Tahapan analisis data meliputi:

1. Statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data,
2. Uji normalitas Shapiro-Wilk,
3. Uji homogenitas varians Levene,
4. Estimasi interval kepercayaan 95%.

Estimasi interval kepercayaan digunakan karena memberikan informasi tentang nilai parameter populasi dengan tingkat kepercayaan tertentu. Nurtyianto et al. (2022) menegaskan bahwa pendekatan interval lebih representatif dibandingkan estimasi titik tunggal karena mempertimbangkan variabilitas data sampel.



2.6 Validasi Komputasi

Untuk meningkatkan akurasi dan meminimalkan kesalahan perhitungan manual, analisis statistik divalidasi menggunakan pendekatan komputasi berbasis bahasa pemrograman Python. Validasi komputasi memungkinkan hasil analisis bersifat transparan, replikatif, dan konsisten.

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data durasi tidur responden dewasa muda berdasarkan jenis kelamin serta pembahasan temuan penelitian. Analisis dilakukan secara bertahap, dimulai dari statistik deskriptif, pengujian asumsi statistik, hingga estimasi interval kepercayaan. Pembahasan diarahkan untuk menginterpretasikan hasil analisis secara ilmiah dengan mengaitkannya pada landasan teori dan temuan empiris yang relevan.

3.1 Analisis Statistik Deskriptif Durasi Tidur

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran awal mengenai karakteristik durasi tidur responden sebelum dilakukan analisis inferensial. Parameter yang dianalisis meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum durasi tidur berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Durasi Tidur Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| Statistik | Laki-laki (n = 32) | Perempuan (n = 34) |
|------------------|--------------------|--------------------|
| Rata-rata (Mean) | 6,42 | 6,79 |
| Standar Deviasi | 1,27 | 0,99 |
| Minimum | 4 | 5 |
| Maksimum | 9 | 9 |

Berdasarkan Tabel 2, responden perempuan memiliki rata-rata durasi tidur yang lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki. Selain itu, nilai standar deviasi pada kelompok laki-laki lebih besar, yang menunjukkan variasi durasi tidur yang lebih beragam. Perbedaan ini memberikan indikasi awal adanya variasi pola tidur antar kelompok, namun belum dapat dijadikan dasar kesimpulan inferensial tanpa pengujian statistik lanjut.

3.2 Pengujian Asumsi Statistik

Sebelum dilakukan estimasi interval kepercayaan, pengujian asumsi statistik dilakukan untuk memastikan kesesuaian metode analisis dengan karakteristik data. Pengujian asumsi meliputi uji normalitas dan uji homogenitas varians.

3.2.1 Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Uji normalitas Shapiro-Wilk digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data durasi tidur pada masing-masing kelompok mengikuti distribusi normal. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data durasi tidur pada kelompok responden perempuan memenuhi asumsi normalitas, sedangkan pada kelompok responden laki-laki terdapat indikasi penyimpangan dari distribusi normal. Namun demikian, dengan mempertimbangkan ukuran sampel yang relatif seimbang dan memadai, analisis inferensial tetap dapat dilanjutkan dengan mengacu pada prinsip Teorema Limit Pusat.

3.2.2 Uji Homogenitas Varians (Levene)

Uji homogenitas varians dilakukan untuk memastikan kesamaan varians antara kelompok responden laki-laki dan perempuan. Hasil uji Levene menunjukkan bahwa varians durasi tidur antar kelompok bersifat homogen, sehingga asumsi homogenitas varians terpenuhi.



JRIIN : Jurnal Riset Informatika dan Inovasi

Volume 3, No. 9, Januari Tahun 2026

ISSN 3025-0919 (media online)

Hal 2365-2371

Dengan terpenuhinya asumsi ini, analisis perbandingan rata-rata antar kelompok dapat dilakukan secara layak.

3.3 Estimasi Interval Kepercayaan Durasi Tidur

Estimasi interval kepercayaan digunakan untuk menentukan rentang nilai rata-rata durasi tidur populasi berdasarkan data sampel. Pada penelitian ini digunakan interval kepercayaan 95% untuk rata-rata durasi tidur masing-masing kelompok serta selisih rata-rata antara kelompok laki-laki dan perempuan.

Hasil estimasi menunjukkan bahwa interval kepercayaan 95% terhadap selisih rata-rata durasi tidur antara kedua kelompok mencakup nilai nol. Hal ini mengindikasikan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata durasi tidur responden laki-laki dan perempuan pada tingkat kepercayaan 95%. Dengan demikian, perbedaan nilai rata-rata yang terlihat secara deskriptif belum cukup kuat untuk digeneralisasikan ke populasi.

3.4 Validasi Komputasi dan Keandalan Analisis

Untuk meningkatkan akurasi dan meminimalkan potensi kesalahan perhitungan manual, hasil analisis statistik divalidasi menggunakan pendekatan komputasi berbasis bahasa pemrograman Python. Validasi dilakukan dengan membandingkan hasil perhitungan statistik deskriptif, uji asumsi, dan estimasi interval kepercayaan antara perhitungan manual dan hasil komputasi.

Hasil validasi menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh melalui pendekatan komputasi sejalan dengan perhitungan manual. Konsistensi ini menegaskan bahwa proses analisis statistik telah dilakukan secara tepat dan andal. Pendekatan komputasi juga mendukung transparansi dan replikabilitas analisis, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

3.5 Pembahasan

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata durasi tidur responden perempuan lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki. Selain itu, variasi durasi tidur pada kelompok laki-laki cenderung lebih besar, yang tercermin dari nilai standar deviasi yang lebih tinggi. Perbedaan ini memberikan indikasi awal adanya variasi pola tidur berdasarkan jenis kelamin, namun belum dapat dijadikan dasar kesimpulan inferensial tanpa pengujian statistik lanjutan.

Hasil estimasi interval kepercayaan 95% terhadap selisih rata-rata durasi tidur antara responden laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa rentang interval mencakup nilai nol. Hal ini mengindikasikan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara durasi tidur kedua kelompok. Temuan ini menegaskan bahwa perbedaan yang terlihat secara deskriptif belum cukup kuat untuk digeneralisasikan ke populasi dewasa muda secara keseluruhan.

Temuan tersebut sejalan dengan pandangan Ratna et al. (2025) yang menyatakan bahwa variasi durasi tidur antar individu tidak selalu ditentukan oleh faktor demografis tunggal, melainkan dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor lain, seperti gaya hidup, beban aktivitas, dan kebiasaan penggunaan teknologi. Dengan demikian, jenis kelamin bukan merupakan determinan utama dalam menentukan durasi tidur, khususnya pada kelompok usia produktif. Selain itu, Sandro et al. (2024) menegaskan bahwa durasi tidur yang tidak optimal lebih berkaitan dengan tuntutan aktivitas harian dan kondisi psikologis dibandingkan perbedaan biologis semata. Dalam konteks dewasa muda, aktivitas akademik, pekerjaan, serta paparan teknologi digital yang tinggi berpotensi memberikan kontribusi lebih besar terhadap variasi durasi tidur dibandingkan faktor jenis kelamin. Hal ini memperkuat temuan penelitian ini bahwa perbedaan durasi tidur antar gender tidak signifikan secara statistik.

Dari sudut pandang metodologis, penggunaan pendekatan estimasi interval kepercayaan memberikan keunggulan dibandingkan uji beda rata-rata konvensional, karena mampu menyajikan rentang ketidakpastian estimasi parameter populasi. Nurtiyanto et al. (2022) menyatakan bahwa pendekatan interval lebih representatif dalam analisis data kuantitatif karena mempertimbangkan variabilitas data sampel secara eksplisit. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya menunjukkan ada atau tidaknya perbedaan, tetapi juga memberikan gambaran sejauh mana perbedaan tersebut mungkin terjadi dalam populasi.



JRIIN : Jurnal Riset Informatika dan Inovasi

Volume 3, No. 9, Januari Tahun 2026

ISSN 3025-0919 (media online)

Hal 2365-2371

Validasi komputasi menggunakan bahasa pemrograman Python turut memperkuat keandalan hasil analisis. Konsistensi antara hasil perhitungan manual dan hasil komputasi menunjukkan bahwa proses analisis statistik telah dilakukan secara akurat dan sistematis. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan Suciani et al. (2022) yang menekankan pentingnya validasi metode analisis untuk menghindari kesimpulan yang bias akibat kesalahan perhitungan atau pemilihan metode yang tidak tepat.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa durasi tidur dewasa muda pada data yang dianalisis tidak dipengaruhi secara signifikan oleh jenis kelamin. Temuan ini mengindikasikan perlunya mempertimbangkan faktor-faktor lain di luar karakteristik demografis dalam upaya memahami pola tidur kelompok usia produktif, serta menegaskan pentingnya pendekatan analisis statistik yang tepat dan tervalidasi dalam penelitian kesehatan berbasis data.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini dapat disimpulkan telah memberikan gambaran empiris mengenai durasi tidur pada kelompok dewasa muda berdasarkan jenis kelamin melalui pendekatan statistika inferensial. Analisis dilakukan menggunakan statistik deskriptif, pengujian asumsi statistik, serta estimasi interval kepercayaan untuk memastikan keandalan dan ketepatan hasil penelitian.

Hasil statistik deskriptif menunjukkan adanya perbedaan rata-rata durasi tidur antara responden laki-laki dan perempuan, di mana responden perempuan memiliki rata-rata durasi tidur yang sedikit lebih tinggi. Selain itu, kelompok laki-laki menunjukkan variasi durasi tidur yang lebih besar dibandingkan kelompok perempuan. Meskipun demikian, perbedaan tersebut masih bersifat deskriptif dan belum dapat dijadikan dasar kesimpulan inferensial tanpa pengujian statistik lanjutan.

Hasil pengujian asumsi statistik menunjukkan bahwa data durasi tidur pada kelompok perempuan memenuhi asumsi normalitas, sedangkan pada kelompok laki-laki terdapat indikasi penyimpangan dari distribusi normal. Namun, hasil uji homogenitas varians menunjukkan bahwa varians data antar kelompok bersifat homogen. Dengan mempertimbangkan ukuran sampel yang memadai serta prinsip Teorema Limit Pusat, analisis inferensial tetap dapat dilakukan secara layak.

Estimasi interval kepercayaan 95% terhadap selisih rata-rata durasi tidur antara responden laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa interval kepercayaan yang diperoleh mencakup nilai nol. Hal ini mengindikasikan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara durasi tidur kedua kelompok berdasarkan jenis kelamin. Dengan demikian, perbedaan rata-rata yang terlihat secara deskriptif belum cukup kuat untuk digeneralisasikan ke populasi dewasa muda.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor yang berpengaruh signifikan terhadap durasi tidur pada kelompok dewasa muda dalam data yang dianalisis. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor lain, seperti gaya hidup, beban aktivitas, kebiasaan penggunaan teknologi, dan kondisi psikologis, berpotensi memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap pola tidur individu.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan estimasi interval kepercayaan yang divalidasi melalui komputasi berbasis bahasa pemrograman Python mampu meningkatkan keandalan, transparansi, dan akurasi analisis statistik. Pendekatan ini memberikan kontribusi metodologis dalam penelitian kuantitatif, khususnya pada kajian kesehatan dan perilaku kelompok usia produktif.

REFERENCES

- Anggraini, D., & Durroh, M. A. (2025). Pengertian statistik dan manfaat statistik dalam kehidupan sehari-hari. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2, 1–8.
- Khairunissa, H., & Rahayu, U. B. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir di Surakarta. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(5), 621–627. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i5.347>
- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era Covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *EduTeach: Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 13.



JRIIN : Jurnal Riset Informatika dan Inovasi

Volume 3, No. 9, Januari Tahun 2026

ISSN 3025-0919 (media online)

Hal 2365-2371

- Maharani, S. D., & Alya, D. (2025). Gambaran kualitas tidur dan intensitas bermain game online berbasis gender pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2022. *Ebers Papyrus*, 31, 1–12.
- Nurtiyanto, W. A., Rosyani, P., Solihin, L., & Prayogo, W. (2022). Analisis efisiensi inverter pada grid-connected 50 KWp Unpam Viktor. *Journal of Computer System and Informatics (JoSYC)*, 3(4), 348–355. <https://doi.org/10.47065/josyc.v3i4.2134>
- Putri, F. I. I. M., & Sulistyowati, A. D. (2024). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS, 7, 1–11.
- Ratna, E. R. C. Z., & Zega, M. (2025). Kajian sistematis: Pengaruh durasi tidur terhadap performa akademik mahasiswa perguruan tinggi. *IDENTIK: Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan dan Teknik*, 2, 61–66.
- Rosyani, P. (2019). Penilaian kinerja karyawan berprestasi dengan metode Simple Additive Weighting. *International Journal of Artificial Intelligence*, 6(1), 82–111. <https://doi.org/10.36079/lamintang.ijai-0601.34>
- Sandro, A., Hidayah, N. N., Yani, A., & Meldy, N. F. (2024). Hubungan durasi tidur terhadap indeks prestasi kumulatif mahasiswa FKIP Universitas Tanjungpura. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 2, 1–6.
- Suciani, A., Ruhiat, D., Dwi, S., & Septiani, R. (2022). Komparasi hasil analisis beda rata-rata menggunakan metode statistik parametrik dan nonparametrik. *Jurnal Riset Matematika dan Sains Terapan*, 2(2), 76–91.
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan kualitas tidur mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Waluyo, E., et al. (2024). Analisis data sampel menggunakan uji hipotesis penelitian perbandingan menggunakan uji ANOVA dan uji t. *JEBI: Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 2, 775–785.