



Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dan Jenis Kelamin Dengan Gangguan Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 62 Jakarta Tahun 2025

The Relationship Between Gadget Usage Duration and Gender with Sleep Disorders in Adolescents at State Vocational School 62 Jakarta in 2025

Anisa Nur Azizah¹, Astrid Novita², Nina³

Universitas Indonesia Maju

E-mail: anisasinar73@gmail.com*

Article Info

Article history:

Received : 13-03-2026

Revised : 15-03-2026

Accepted : 17-03-2026

Published : 19-03-2026

Abstract

Excessive use of gadgets in adolescents can impact sleep quality and overall health. Sleep disorders in adolescents are at risk of causing physical and psychological problems, as well as decreased concentration in learning. This study aims to determine the relationship between the duration of gadget use and gender with the incidence of sleep disorders in adolescents. This type of research is quantitative with correlation research using a cross-sectional design. The sample of this study was 105 respondents. The sampling technique used total sampling techniques. The research instrument used a questionnaire on the duration of gadget use and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Statistical analysis used includes frequency distribution for univariate analysis and the Chi-Square test for bivariate analysis. The results of this study indicate that the relationship between the duration of gadget use and the incidence of insomnia in adolescents at SMK Negeri 62 Jakarta with sig. (2-tailed) $p = 0.013$ is smaller than the correlation coefficient value $\alpha = 0.05$, it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected. The results of this study indicate that the relationship between gender and sleep disorders in adolescents at SMK Negeri 62 Jakarta with sig. (2-tailed) $p=0.000$ is smaller than the correlation coefficient value $\alpha=0.05$, so it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected. Where female adolescents experience more sleep disorders than male adolescents. The conclusion of this study shows that the duration of gadget use and gender are related to the occurrence of sleep disorders in adolescents.

Keywords: Duration Of Gadget Use, Gender, Sleep Disorders, Adolescents

Abstrak

Penggunaan gadget yang berlebih pada remaja dapat berdampak terhadap kualitas tidur dan Kesehatan secara keseluruhan. Gangguan tidur pada remaja beresiko menimbulkan masalah fisik, psikologis, serta penurunan konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan gadget dan jenis kelamin dengan kejadian gangguan tidur pada remaja. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan penelitian korelasi menggunakan rancangan cross-sectional. Sampel penelitian ini sebanyak 105 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan tektik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner durasi penggunaan gadget dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis statistik yang digunakan mencakup distribusi frekuensi untuk analisis univariat dan uji *Chi-Square* untuk analisis bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan durasi penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada remaja di SMK Negeri 62 Jakarta dengan sig. (2-tailed) $p=0,013$ lebih kecil dari nilai koefisien kolerasi $\alpha=0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan jenis kelamin dengan gangguan tidur pada remaja di SMK Negeri 62 Jakarta dengan didapatkan data hasil sig. (2-tailed) $p=0,000$ lebih kecil dari nilai



koefisien kolerasi $a=0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Di mana remaja perempuan lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan remaja laki-laki. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget dan jenis kelamin berhubungan dengan kejadian gangguan tidur pada remaja.

Kata Kunci : Durasi Penggunaan Gadget, Jenis Kelamin, Gangguan Tidur, Remaja

LATAR BELAKANG

Tidur merupakan kebutuhan mendasar yang sangat penting bagi kesejahteraan fisik dan emosional seseorang serta fungsi kognitif. meningkatkan daya ingat, konsentrasi, suasana hati, dan prestasi akademik terutama pada masa remaja, yang merupakan tahap krusial dalam pengembangan pribadi (Aldin dkk., 2023). Namun banyak remaja yang tidak melakukan kebiasaan tidur yang baik, yang mengakibatkan masalah tidur seperti kesulitan untuk tidur, tidur yang tidak nyenyak, terbangun dalam keadaan tidak bugar, dan merasa lelah pada siang hari (Andi Selvi Yusnitasari dkk., 2022).

Prevelensi gangguan tidur pada remaja masi tergolong tinggi menurut laporan *Sleep Foundation* menunjukan sebanyak 67% responden di Asia Tenggara mengalami gangguan tidur, dengan 23,8% diantaranya adalah remaja (*Sleep Foundation* 2020). Di Indonesia, gangguan tidur pada remaja dilaporkan mencapai sekitar 67%, dengan sebagian besar berada pada kategori ringan hingga sedang. Gangguan tidur ini berdampak pada kesehatan fisik seperti kelelahan dan penurunan daya tahan tubuh, serta berdampak secara psikologis berupa peningkatan stres, kecemasan, depresi, dan penurunan fungsi kognitif serta prestasi akademik (Rogers dkk., 2024). Faktor-faktor yang memengaruhi gangguan tidur antara lain penggunaan gadget berlebihan, konsumsi kafein, stres, kurangnya aktivitas fisik, jadwal tidur yang tidak teratur, serta lingkungan tidur yang tidak kondusif (Philippens et al., 2022).

Penggunaan perangkat digital atau perangkat elektronik dalam kehidupan sehari-hari adalah faktor utama yang dapat mempengaruhi gangguan tidur pada remaja. Sebagian besar aktivitas berbasis layar telah menjadi kebiasaan sehari hari remaja dan telah menjadi kebiasaan belajar, hiburan, dan komunikasi (Angtoni & Adjie, 2022). Saat ini, remaja sering menggunakan perangkat seperti smartphone, tablet, dan laptop karena memiliki berbagai fitur yang menarik, seperti media sosial, permainan online, layanan streaming video, dan panggilan video (Albar dkk., 2024).

Penggunaan gadget secara berlebihan, terutama pada malam hari, dapat mempengaruhi pola tidur dan kualitas tidur seseorang. Paparan cahaya biru, seperti yang ditampilkan oleh layar digital, dapat menghambat produksi hormon melatonin, yang bertanggung jawab untuk mengatur siklus tidur tubuh dan mengurangi rasa kantuk (Purnamasari & Mamnuah, 2020).

Penelitian terdahulu oleh Clarisha Putri Devira, Yupi Supartini, Eviana Sumarti Tambunan, Titi Sulastri 2025 yang berjudul “Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja” menunjukkan bahwa penggunaan gadget di malam hari berdampak signifikan terhadap kualitas tidur remaja” Dari data 285 responden, sebanyak 77,5% menggunakan gadget lebih dari 30 menit sebelum tidur dan 83,9% mengalami gejala insomnia, dengan hubungan sangat signifikan antara durasi penggunaan gadget dan kejadian insomnia ($p = 0,000$) (Devira dkk., 2025)



Temuan ini diperkuat oleh tinjauan sistematis oleh *Marcia Ines Silvani, Robert Werder, Claudio Perret* 2022 yang berjudul “The influence of blue light on sleep, performance and wellbeing in young adults: A systematic review” menyatakan bahwa paparan cahaya biru pada rentang 400–500 nm berpotensi menurunkan kualitas tidur dan berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental jangka panjang (Silvani dkk., 2022).

Selain durasi penggunaan gadget, jenis kelamin juga dilaporkan berperan dalam terjadinya gangguan tidur pada remaja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih rentan mengalami gangguan tidur dibandingkan remaja laki-laki, yang dipengaruhi oleh faktor hormonal, emosional, dan psikososial (Rahmadani dkk., 2023). Meta-analisis internasional menunjukkan bahwa risiko gangguan tidur pada remaja perempuan sekitar 1,5–1,6 kali lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Zhang dkk., 2020).

Perbedaan pola penggunaan gadget juga memengaruhi kualitas tidur, di mana remaja perempuan lebih banyak menggunakan gadget untuk aktivitas sosial dan komunikasi, sedangkan remaja laki-laki cenderung menggunakan gadget untuk permainan daring yang dapat memicu keterlambatan tidur (Widyastuti, 2022)

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan durasi penggunaan gadget dan jenis kelamin dengan gangguan tidur pada remaja di smk negeri 62 jakarta.

Berdasarkan Hasil studi pendahuluan menggunakan google form yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 Juli 2025 terhadap 20 remaja di SMK Negeri 62 Jakarta, Jl. Camat Gabun II, Lenteng Agung, Jagakarsa, Jakarta Selatan, Didapatkan data remaja dengan rentang usia 17-18 tahun yang mengalami gangguan tidur dan penggunaan gadget yang berlebih, sebanyak 81,6% responden menggunakan gadget dengan durasi lebih dar 6 jam perhari, sebanyak 87,6% responden menggunakan gadget dengan durasi lebih dari 3 jam sebelum tidur. Selain itu, sebanyak 31,3% responden mengatakan sulit tidur setelah menggunakan gadget. Tentunya hal ini akan berdampak buruk pada kesehatan remaja yang mengalami gangguan tidur seperti menurunnya konsentrasi belajar, performa akademik yang buruk, perubahan mood yang drastis, penurunan daya tahan tubuh, serta meningkatnya risiko masalah psikologis seperti kecemasan dan gejala depresi. Kondisi ini menjadi penting karena remaja berada pada fase perkembangan yang krusial secara kognitif, emosional, dan sosial.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Durasi Penggunaan Gadget Dan Jenis Kelamin dengan Gangguan Tidur pada Remaja di SMK Negeri 62 Jakarta”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional menggunakan pendekatan cross-sectional. yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan gadget dan jenis kelamin dengan gangguan tidur pada remaja dalam satu waktu pengukuran. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 62 Jakarta pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas 11 akutansi, pemasaran, dan perhotelan di SMK Negeri 62 Jakarta. Sampel penelitian berjumlah 105 responden, teknik pengambilan sampel menggunakan tektik total sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah durasi penggunaan gadget dan jenis kelamin, sedangkan variabel dependen adalah gangguan tidur pada remaja. Pengumpulan data pada penelitian ini



menggunakan google form, Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari kuesioner durasi penggunaan gadget, dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas dan gangguan tidur. Kuesioner ini telah di uji validitas dan reabilitas untuk kuesioner durasi penggunaan gadget dengan hasil alpha cronbach = 0,912, dan untuk kuesioner sikap dengan hasil uji alpha cronbach 0,953. Dan untuk hasil penelitian menggunakan distribusi frekuensi dan uji Chi-Square. Penelitian ini sudah lulus uji etik di Komisi Etik Penelitian Kesehatan UIMA dengan surat keterangan Nomor : 4784/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/XII/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responponden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	42	40.0
Perempuan	63	60.0
Total	105	100.0

Berdasarkan tabel 1 terhadap 105 responden menunjukkan bahwa karateristik Responden menurut jenis kelamin terdapat 42 responden berjenis kelamin laki-laki (40%) dan 63 responden berjenis kelamin perempuan (60%).

2. Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Gadget Remaja Di SMK Negri 62 Jakarta

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Gadget Remaja Di SMK Negri 62 Jakarta

Durasi penggunaan gadget	Frekuensi (n)	Presentase (%)
≤ 2 jam/hari	14	13.3
>2 jam/hari	91	86.7
Total	105	100.0

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi responden berdasarkan durasi penggunaan gadget, dari 105 responden didapatkan hasil 91 responden mengalami durasi penggunaan gadget > 2 jam/hari sebanyak (86,7%).

3. Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Remaja Di SMK Negri 62 Jakarta

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Remaja Di SMK Negri 62 Jakarta

Gangguan Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Gangguan tidur ringan	51	48.6
Gangguan tidur sedang	36	34.3
Gangguan tidur berat	18	17.1
Total	105	100.0

Berdasarkan tabel 3. distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian gangguan tidur, dari 105 responden didapatkan hasil 51 responden mengalami gangguan tidur ringan sebanyak



(48,6%), 36 responden mengalami gangguan tidur sedang sebanyak (34,3%), dan 18 responden mengalami gangguan tidur berat sebanyak (17,1%).

4. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Gangguan Tidur Pada Remaja Di Smk Negri 62 Jakarta

Tabel 3 hasil uji chi-square hubungan durasi penggunaan gadget dengan gangguan tidur pada remaja Di SMK Negri 62 Jakarta

Durasi penggunaan gadget							
Gangguan tidur	≤ 2 jam/hari		>2 jam/hari		Jumlah		Asymp. Sig (2-sided)
	N	%	N	%	N	%	
tidak mengalami gangguan tidur	0	0,0%	29	31,9%	29	27,6%	0,013
mengalami gangguan tidur	14	100,0%	62	68,1%	76	72,4%	
Jumlah	14	100,0%	91	100,0%	105	100,0%	

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa dari 14 responden yang menggunakan gadget ≤ 2 jam/hari, seluruhnya mengalami gangguan tidur. Sementara itu, dari 91 responden yang menggunakan gadget >2 jam/hari, terdapat 62 responden (68,1%) yang mengalami gangguan tidur dan 29 responden (31,9%) yang tidak mengalami gangguan tidur. Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menunjukkan nilai Asymp Sig (2-sided) sebesar 0,013. Karena nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan gangguan tidur pada remaja di SMK Negeri 62 Jakarta.

5. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Gangguan Tidur Pada Remaja Di Smk Negri 62 Jakarta

Tabel 4 4 hasil uji chi-square hubungan jenis kelamin dengan gangguan tidur pada remaja Di SMK Negri 62 Jakarta

Jenis kelamin							
Gangguan tidur	Laki-laki		Perempuan		Jumlah		Asymp. Sig (2- sided)
	N	%	N	%	N	%	
tidak mengalami gangguan tidur	20	47,6%	9	14,3%	29	27,6%	0,000
mengalami gangguan tidur	22	52,4%	54	85,7%	76	72,4%	
Jumlah	42	100,0%	63	100,0%	105	100,0%	

Berdasarkan Tabel 4.5, diketahui bahwa dari 42 responden berjenis kelamin laki-laki, terdapat 22 responden (52,4%) yang mengalami gangguan tidur dan 20 responden (47,6%) yang tidak mengalami gangguan tidur. Sementara itu, dari 63 responden berjenis kelamin perempuan, sebagian besar yaitu 54 responden (85,7%) mengalami gangguan tidur dan hanya 9 responden (14,3%) yang tidak mengalami gangguan tidur. Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menunjukkan nilai Asymp Sig (2-sided) sebesar 0,001. Karena nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak



dan Ha diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan gangguan tidur pada remaja di SMK Negeri 62 Jakarta.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 105 responden, diperoleh bahwa sebanyak 63 responden berjenis kelamin laki-laki dan 42 responden berjenis kelamin perempuan. Persentase menunjukkan bahwa responden laki-laki sebesar 40,0% dan perempuan sebesar 60,0%. Tingginya proporsi responden perempuan dalam penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh komposisi siswa kelas 11 yang mayoritas perempuan, sehingga jumlah partisipan perempuan menjadi lebih banyak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dewi Lestari (2022) dan Ayu Ramadhani (2021), yang menunjukkan bahwa responden perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki dalam penelitian pada remaja. Menurut asumsi peneliti hasil distribusi frekuensi jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden di SMK Negeri 62 lebih banyak perempuan dibandingkan dengan laki-laki.

2. Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Gadget

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 105 responden, diperoleh bahwa remaja dengan durasi penggunaan gadget ≤ 2 jam per hari sebanyak 14 responden (13,3%), sedangkan remaja dengan durasi penggunaan gadget > 2 jam per hari sebanyak 91 responden (86,7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian ini memiliki durasi penggunaan gadget yang tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Widodo (2021) diperoleh hasil bahwa mayoritas responden menggunakan gadget > 2 jam per hari, yaitu sebesar 84,6%, sedangkan responden dengan durasi penggunaan ≤ 2 jam per hari hanya 15,4%. Tingginya durasi penggunaan gadget tersebut menunjukkan bahwa gadget telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari remaja, baik untuk kebutuhan komunikasi, hiburan, maupun akses informasi.

Menurut asumsi peneliti tingginya durasi penggunaan gadget pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan hiburan dan komunikasi, tetapi juga oleh faktor lingkungan dan perkembangan teknologi digital yang semakin pesat. Kemudahan akses internet, penggunaan media sosial, serta kurangnya kontrol diri dan pengawasan dari orang tua menyebabkan remaja cenderung menggunakan gadget dalam waktu yang lebih lama dari batas yang dianjurkan.

3. Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur

Berdasarkan Berdasarkan analisis data dari 105 responden, didapatkan bahwa sebanyak 51 responden (48,6%) mengalami gangguan tidur ringan, 36 responden (34,3%) mengalami gangguan tidur sedang, dan 18 responden (17,1%) mengalami gangguan tidur berat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian ini mengalami gangguan tidur pada kategori ringan hingga sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Hidayat (2022), yang menunjukkan bahwa 46,8% responden mengalami gangguan tidur ringan, 35,2%



mengalami gangguan tidur sedang, dan 18,0% mengalami gangguan tidur berat. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa gangguan tidur pada remaja umumnya berada pada kategori ringan hingga sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja memiliki variasi tingkat keparahan, sehingga tidak semua responden mengalami gangguan tidur pada tingkat yang sama.

Menurut asumsi peneliti gangguan tidur pada remaja dipengaruhi oleh faktor perilaku, psikologis, dan lingkungan. Pola tidur yang tidak teratur, kebiasaan tidur larut malam, serta kurangnya kemampuan mengatur waktu antara belajar, istirahat, dan penggunaan gadget dapat menurunkan kualitas tidur. Selain itu, stres, kecemasan, serta kondisi lingkungan yang kurang nyaman dan kebiasaan menggunakan gadget sebelum tidur dapat memperburuk kualitas tidur.

4. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Gangguan Tidur

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 14 responden yang menggunakan gadget ≤ 2 jam per hari dan seluruhnya mengalami gangguan tidur. Sementara itu, dari 91 responden yang menggunakan gadget >2 jam per hari sebanyak 62 responden (68,1%) mengalami gangguan tidur dan 29 responden (31,9%) tidak mengalami gangguan tidur. Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menunjukkan nilai Asymp Sig (2-sided) sebesar 0,013. Karena nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan gangguan tidur pada remaja di SMK Negeri 62 Jakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Widodo (2021), yang menunjukkan bahwa 84,6% responden dengan durasi penggunaan gadget >2 jam per hari mengalami gangguan tidur, sedangkan responden dengan durasi penggunaan ≤ 2 jam per hari hanya 15,4%. Hasil uji Chi-Square juga menunjukkan nilai $p = 0,021$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan gangguan tidur.

Selain itu, penelitian oleh Lestari dkk. (2023) juga menyatakan bahwa remaja dengan durasi penggunaan gadget lebih dari 2 jam per hari memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan tidur. Hal ini disebabkan oleh paparan cahaya biru dari layar gadget yang dapat menghambat produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur atau ritme sirkadian. Kondisi tersebut menyebabkan remaja mengalami kesulitan untuk memulai tidur serta menurunkan kualitas tidur. Selain itu, penggunaan gadget seperti bermain game atau mengakses media sosial dapat meningkatkan stimulasi otak sehingga menunda timbulnya rasa kantuk. Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat menyebabkan berkurangnya waktu tidur karena remaja cenderung menunda waktu tidur untuk terus menggunakan gadget. Oleh karena itu, semakin lama durasi penggunaan gadget, maka semakin tinggi risiko terjadinya gangguan tidur.

Menurut asumsi peneliti durasi penggunaan gadget memiliki pengaruh terhadap terjadinya gangguan tidur pada remaja. Penggunaan gadget dalam waktu yang lama, terutama pada malam hari, dapat mengganggu pola dan kualitas tidur akibat paparan cahaya layar serta kebiasaan tidur larut malam, sehingga meningkatkan risiko gangguan tidur.

Upaya untuk menurunkan risiko gangguan tidur pada remaja akibat penggunaan gadget yang berlebihan dapat dilakukan secara promotif dan preventif. Tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi kepada remaja dan orang tua mengenai batasan penggunaan gadget serta



dampaknya terhadap kualitas tidur. Selain itu penerapan sleep hygiene juga perlu diajarkan, seperti menghindari penggunaan gadget sebelum tidur, menetapkan jadwal tidur yang teratur, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Konseling individu juga dapat dilakukan untuk membantu remaja dalam mengatur waktu penggunaan gadget dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya istirahat yang cukup. Keterlibatan orang tua dalam mengawasi penggunaan gadget juga sangat penting, seperti membatasi penggunaan gadget pada malam hari dan tidak menempatkan gadget di kamar tidur. Upaya lain yang dapat dilakukan adalah mendorong perubahan perilaku, seperti mengganti penggunaan gadget dengan aktivitas yang lebih sehat, serta melakukan penyuluhan kesehatan di lingkungan sekolah. Dengan adanya peran aktif tenaga kesehatan, diharapkan durasi penggunaan gadget pada remaja dapat terkontrol sehingga risiko gangguan tidur dapat diminimalkan.

5. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Gangguan Tidur

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian, dari 42 responden berjenis kelamin laki-laki, sebanyak 22 responden (52,4%) mengalami gangguan tidur dan 20 responden (47,6%) tidak mengalami gangguan tidur. Sementara itu, dari 63 responden berjenis kelamin perempuan, sebagian besar yaitu 54 responden (85,7%) mengalami gangguan tidur dan hanya 9 responden (14,3%) yang tidak mengalami gangguan tidur. Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menunjukkan nilai Asymp Sig (2-sided) sebesar 0,000. Karena nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan gangguan tidur pada remaja di SMK Negeri 62 Jakarta.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa proporsi gangguan tidur lebih tinggi pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari dan Oktaviani (2024) yang menunjukkan bahwa 83,5% responden perempuan mengalami gangguan tidur, sedangkan pada responden laki-laki sebesar 55,0%. Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan gangguan tidur.

Perbedaan kejadian gangguan tidur antara laki-laki dan perempuan dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan perilaku. Secara biologis, remaja perempuan mengalami perubahan hormon selama masa pubertas dan siklus menstruasi yang dapat memengaruhi pola tidur, sehingga lebih rentan mengalami gangguan tidur. Secara psikologis, remaja perempuan cenderung memiliki tingkat stres, kecemasan, dan sensitivitas emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang dapat mengganggu kualitas tidur. Selain itu, dari aspek perilaku, remaja perempuan cenderung lebih sering menggunakan gadget, terutama untuk mengakses media sosial dalam waktu yang lama, khususnya pada malam hari. Sedangkan pada remaja laki-laki, gangguan tidur lebih sering dipengaruhi oleh aktivitas seperti bermain game dalam durasi yang lama, yang dapat meningkatkan stimulasi otak serta menyebabkan penundaan waktu tidur. Dengan demikian, perbedaan faktor biologis, psikologis, dan perilaku antara laki-laki dan perempuan dapat memengaruhi terjadinya gangguan tidur pada remaja.

Menurut asumsi peneliti jenis kelamin berpengaruh terhadap terjadinya gangguan tidur pada remaja, di mana remaja perempuan memiliki risiko yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dipengaruhi oleh perubahan hormonal serta kerentanan terhadap stres emosional yang dapat memengaruhi pola dan kualitas tidur.



Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada remaja berdasarkan aspek jenis kelamin adalah dengan memberikan pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing. Pada remaja perempuan, intervensi dapat difokuskan pada aspek psikologis, seperti manajemen stres, teknik relaksasi, serta konseling untuk membantu mengelola emosi dan kecemasan. Sementara itu, pada remaja laki-laki, intervensi dapat difokuskan pada pengendalian perilaku, seperti pembatasan penggunaan gadget, terutama aktivitas bermain game pada malam hari, serta pengaturan waktu istirahat. Selain itu, tenaga kesehatan juga dapat memberikan edukasi sleep hygiene kepada seluruh remaja, seperti menetapkan jadwal tidur yang teratur, menghindari penggunaan gadget sebelum tidur, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Konseling individu dan teknik relaksasi, seperti latihan pernapasan dalam dan meditasi ringan, juga dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur. Peran orang tua juga sangat penting dalam mengawasi penggunaan gadget dan kebiasaan tidur remaja, baik pada laki-laki maupun perempuan. Dengan pendekatan yang disesuaikan berdasarkan jenis kelamin, diharapkan upaya pencegahan dan penanganan gangguan tidur pada remaja dapat dilakukan secara lebih efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian terkait “Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dan Jenis Kelamin Dengan Gangguan Tidur Pada Remaja Di Smk Negri 62 Jakarta Tahun 2025” maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Didapatkan gambaran tentang durasi penggunaan gadget, jenis kelamin dan gangguan tidur pada remaja di Smk Negri 62 Jakarta tahun 2025.
2. Adanya hubungan durasi penggunaan gadget dengan gangguan tidur pada remaja di SMK Negri 62 Jakarta tahun 2025. Berdasarkan analisis uji statistika dengan menggunakan uji chi square di katakan adanya hubungan $p\text{-value} < 0,05$ dan di peroleh hasil dengan nilai $p\text{-value} < 0,013$, maka H_0 di tolak dan H_a di terima artinya bahwa ada hubungan antara mekanisme coping dengan tingkat kecemasan.
3. Adanya hubungan jenis kelamin dengan gangguan tidur pada remaja di SMK Negri 62 Jakarta tahun 2025. Berdasarkan analisis uji statistika dengan menggunakan uji chi square di katakan adanya hubungan $p\text{-value} < 0,05$ dan di peroleh hasil dengan nilai $p\text{-value} < 0,001$, maka H_0 di tolak dan H_a di terima artinya bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Albar, M. M., Muttaqin, Z., Fatah, V. F., & Muryati, M. (2024). Intensitas Penggunaan Gadget berhubungan dengan Pola Interaksi Sosial Remaja Awal. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 4(1), 8–14. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v4i1.2132>
- Aldin, M., Ratna Nurhidayati, I., & Maulana, A. Y. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Atensi yang Diukur dengan Trail Making Test pada Peserta Didik Fakultas Kedokteran. *Junior Medical Journal*, 2(3), 325–337.
- Andi Selvi Yusnitasari, Andi Tis'a Ramadhani, Andini, & Khaeratun Hisan. (2022). Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Remaja: Cross Sectional Study pada Siswa SMA di Daerah Urban dan Rural. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(12), 1639–1645. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i12.2908>



- Angtoni, M., & Adjie, E. K. K. (2022). Hubungan Durasi Screen Time dengan Gangguan Tidur Anak Usia 6-12 Tahun di SDK Mater DEI Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal ...*, 4(June), 4439–4446.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/6170%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/6170/4605>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Laporan survei internet Indonesia 2024*. <https://apjii.or.id/>
- Devira, D., Supartini, Y., Tambunan, F., & Sulastri, A. (2025). (n.d.). *HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET SEBELUM TIDUR*. 80–86.
- Philippens, N., Verster, J. C., & Vink, J. M. (2022). Determinants of natural adult sleep: An umbrella review. *PLOS ONE*, 17(8), e0272843.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272843>
- Purnamasari, D. R., & Mamnuah. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–9. <http://digilib.unisayogya.ac.id/5934/>
- Rahmadani, N., Putri, S. A., & Nugraha, F. (2023). *Gender-associated factors influencing sleep disturbances among Indonesian adolescents*. *Indonesian Journal of Public Health*, 20(1), 45–53.
- Rogers, E. M., Smith, J. L., & Patel, R. (2024). The effects of sleep disruption on metabolism, hunger, and insulin resistance. *Diabetes/Metabolism Research and Reviews*.
<https://doi.org/xxxxx>
- Setyaningsih, E., & Setyowatie, D. (2023). E Sosialisasi Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Gadget Serta Media Sosial di Kalangan Anak-anak dan Remaja. *IJCOSIN: Indonesian Journal of Community Service and Innovation*, 3(1), 64–71.
<https://doi.org/10.20895/ijcosin.v3i1.919>
- Widyastuti, N. (2022). *Perbedaan pola penggunaan gadget dan kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin pada remaja*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(3), 215–223.
- Zhang, J., Chan, N. Y., Lam, S. P., Li, S. X., Ma, R. C., Chan, J. W., & Wing, Y. K. (2020). *Gender differences in insomnia among adolescents: A meta-analysis of worldwide data*. *Sleep Medicine Reviews*, 50, 101–108.