

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2. 1 Konsep Anak Remaja

2.1.1 Definisi Anak Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, diawali dengan perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional. (Santlock, 2011).

Masa remaja yaitu seseorang responden dalam kelompok rentang usia 11 sampai 18 tahun. (PERMENKES RI nomor 25 tahun 2014).

Remaja yaitu individu berusia 11 sampai 18 tahun. Individu yang mengalami perubahan fisik dan psikis. Remaja merupakan individu yang mengalami perubahan pada penampilan fisik, maupun perubahan psikologis. Remaja merupakan masa yang penting dalam perjalanan kehidupan manusia. Masa remaja ini merupakan jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab (Kusmiran, 2011).

Jadi, anak remaja adalah suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik karena pubertas serta perubahan kognitif dan sosial.

2.1.2 Pertumbuhan Anak Remaja

Tinggi badan mengacu pada ukuran tubuh, jumlah organ atau sel, tinggi atau ukuran, berat (gram, pon, kilogram), panjang (cm, meter), perubahan usia

tulang dan metabolisme kalsium dan nitrogen dalam keseimbangan tubuh. (Adriana, 2013).

Pertumbuhan fisik yang sangat cepat (tinggi dan berat badan) selama masa remaja disebut pertumbuhan normal. Growth pertumbuhan adalah langkah pertama dalam serangkaian perubahan yang mengarah pada respons yang tepat untuk tubuh dan pubertas.

2.1.3 Batasan Anak Remaja

Sarwono (2011) menunjukkan bahwa masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu:

- a Remaja Awal (11-14 tahun).
- b Remaja Madya (15-17 tahun).
- c Remaja Akhir (18-21 tahun).

2.1.4 Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Sarvono (2011), pubertas dibagi menjadi tiga tahap dalam konteks beradaptasi dengan kehidupan dewasa: Awal pubertas, pertengahan pubertas, dan pubertas terlambat.

- a Masa remaja awal

Pada masa ini, remaja masih dikejutkan oleh perubahan tubuh dan impuls yang mengikutinya, mereka memiliki ide-ide baru, mereka akan segera tertarik pada lawan jenis, dan mereka lebih cenderung mudah

terangsang secara erotik. Kepkaan diri ini menyulitkan orang dewasa yang diwawancara untuk memahami orang-orang muda ini.

b Remaja Madya

Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman. Ketika banyak teman seusianya mengenalinya, sangat senang. Memiliki kecenderungan untuk egois, suka dengan teman yang mencintaimu, juga dalam keadaan bingung karena tidak tahu harus memilih apa, sensitif atau acuh tak acuh, bingung atau kesepian, optimis atau pesimis, idealis. atau materialistik.

c Remaja Akhir

Tahap ini merupakan tahap integrasi ke masa dewasa, ditandai dengan menyelesaikan lima hal, yaitu: meningkatkan minat pada fungsi intelektual, menemukan peluang dan pengalaman baru untuk terhubung dengan orang lain yang diwawancara, dan membangun identitas gender yang langgeng. pada identitas Anda (terlalu egois). Anda membangun "tembok" antara minat Anda dan lawan bicara lainnya, memisahkan ego pribadi Anda dari masyarakat.

Oleh karena itu, pada tahap awal perkembangan remaja dapat disimpulkan bahwa remaja masih belum memahami apa yang terjadi pada dirinya. Remaja terus merasa tidak nyaman karena perubahan fisik dan psikologis mereka sendiri. Namun, pada tahap menengah perkembangan remaja, mereka mulai merasa nyaman dengan posisi mereka dan berbagi persahabatan dan pengalaman dengan remaja lain. Motivasi positif dari orang tua dan lingkungan.

2.1.5 Karakteristik Perkembangan Anak Remaja

- a. Perubahan biologis adalah laju pertumbuhan, perubahan hormonal dan peningkatan pubertas yang terjadi pada masa pubertas (Santrock, 2011).

Perubahan fisik yang berdampak signifikan terhadap perkembangan mental remaja antara lain pertambahan tinggi badan, fungsi seksual (ditunjukkan dengan menstruasi dalam mimpi perempuan dan laki-laki), dan tanda dan gejala lainnya. Muncul karakteristik seksual sekunder. Perubahan fisik tersebut dapat membingungkan remaja karena harus beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada dirinya dan dapat mempengaruhi perubahan psikologisnya (Sarwono, 2011).

- b. Perubahan kognitif atau perkembangan yang terjadi selama transisi dari masa kanak-kanak ke remaja menunjukkan peningkatan abstraksi, citacita, dan pemikiran logis. Ketika transisi ini berlanjut, orang-orang muda menjadi lebih egois dan seringkali unik dan tak terkalahkan. Menanggapi perubahan ini, responden yang lebih tua memiliki lebih banyak tanggung jawab untuk pengambilan keputusan selama masa remaja (Santrock, 2011).
- c. Perubahan sosial dan emosional yang terjadi selama masa remaja semuanya mencari ekspresi diri. Pekerja lepas ingin berinteraksi dengan responden yang lebih tua dan menghabiskan lebih banyak waktu dengan rekan-rekan mereka. Percakapan dengan teman menjadi lebih intim dan melibatkan lebih banyak pengungkapan diri. Ketika

anak memasuki masa pubertas, mereka mengalami pubertas, yang meningkatkan minat mereka dalam hubungan dengan lawan jenis. Dibandingkan dengan masa kanak-kanak, perubahan suasana hati pada masa remaja lebih terasa (Santrock, 2011).

2.1.6 Tugas Perkembangan Remaja

Hal ini juga sejalan dengan tujuan pembangunan (Santrock, 2011). (Sofyan et al., 2010), yaitu:

- a Dapatkan norma dan nilai.
- b Pendidikan memainkan peran sosial dalam masyarakat menurut jenis kelamin.
- c Menerima realitas material, menggunakannya secara efektif, dan puas dengan situasinya.
- d Independen dari responden yang lebih tua dan orang dewasa lainnya.
- e Kebebasan finansial dari sudut pandang ekonomi
- f Bersiaplah untuk memilih pekerjaan yang sesuai dengan keahlian dan kemampuan Anda.
- g Memahami pernikahan dan persiapannya.
- h Mengembangkan konsep keterampilan intelektual dan perilaku sosial yang diperlukan untuk kehidupan sosial. Kromium pada tahun
- i Berdasarkan pandangan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa masalah perkembangan remaja adalah sikap dan perilaku yang berhubungan dengan lingkungan, perubahan fisik dan psikologis yang

memerlukan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan dan masalah kehidupan yang dihadapi anak.

2. 2 Konsep *Gadget*

2.2.1 Pengertian *Gadget*

Gadget adalah benda teknis kecil (perangkat atau benda elektronik) dengan fungsi tertentu, namun fungsi tersebut biasanya berkaitan dengan inovasi baru (Ma'aruf, 2015).

Gadget adalah perangkat elektronik dengan kegunaan khusus dan fitur praktis yang dapat mendukung dan mempermudah pekerjaan manusia (Sutrisno J, 2013).

Gadget adalah sebuah aplikasi kecil yang berjalan pada sistem operasi Windows (Sagirani, 2012).

Oleh karena itu, *gadget* adalah perangkat elektronik yang digunakan untuk komunikasi jarak jauh.

2.2.2 Jenis-Jenis *Gagdet* di Indonesia

Segmen smartphone terus mendominasi di Indonesia. Saat ini perkembangan *gadget* di Indonesia semakin pesat. Jumlah pecinta *gadget* di Indonesia semakin bertambah, dan sebagian besar orang menggunakan *gadget*. *Gadget* yang dipilih oleh banyak narasumber antara lain BlackBerry, Apple, dan Android.

Indonesia merupakan salah satu dari lima besar pengguna perangkat, khususnya smartphone. Ada sekitar 7 juta pengguna aktif smartphone. Pada tahun 2018, 30 juta anak dan remaja Indonesia menjadi pengguna internet aktif. Ponsel pintar adalah alat komunikasi terpenting saat ini. (Data Pusat Informasi RI Kominfo, 2018).

Pengguna Internet dan *gadget* di Indonesia tahun 2020 menembus angka 266 juta. Jawa Barat (Jabar) menjadi provinsi urutan pertama dengan total 35,1 juta. Di urutan kedua Jawa Tengah dengan 26,5 juta penduduk, disusul dengan Jawa Timur dengan jumlah 26,3 juta jiwa. Jawa mendominasi 56,4%, diikuti oleh Sumatera dengan 22,1%, Sulawesi 7,0%, Kalimantan 6,3%, Bali dan Nusa Tenggara 5,2%, serta Maluku dan Papua 3,0%. 93% anak-anak dan 97% remaja menggunakan perangkat seluler seperti ponsel untuk mengakses internet. Generasi milenial umum di web adalah interaksi dengan media sosial, penjelajahan web dan bermain game. (APJII, 2020).

2.2.3 Dampak Positif dan Dampak Negatif penggunaan *Gadget*

Menurut Handrianto (2013), *gadget* memiliki dampak positif dan negatif antara lain:

1. Dampak positif penggunaan *gadget*
 - a Memudahkan komunikasi. Dalam hal ini, ekstensi dapat memfasilitasi komunikasi dengan orang lain yang diwawancara jauh melalui pesan teks, panggilan telepon, atau aplikasi lain.

- b Meningkatkan pengetahuan pengetahuan Anda, Anda dapat menggunakan aplikasi pada perangkat untuk dengan mudah mengakses atau menelusuri halaman pengetahuan.
- c Menambahkan teman ke banyak jejaring sosial yang sedang berkembang, *gadget* dapat dengan mudah menambah teman melalui jejaring sosial yang ada.
- d Munculnya metode pengajaran baru dengan menggunakan metode pengajaran ini dapat menciptakan lingkungan yang kondusif bagi peserta didik dan guru dalam proses pembelajaran. Dengan kemajuan teknologi, metode baru telah muncul untuk membantu peserta didik memahami materi.
- e Memberikan informasi tentang kegiatan sekolah, siswa bertukar informasi tentang kegiatan sekolah, siswa bertukar informasi tentang kegiatan, foto kegiatan sekolah, dan membaginya dalam kelompok atau langsung dengan beberapa orang yang diwawancarai.

2. Dampak negatif penggunaan peralatan

- a Sebagai penyebab gangguan kesehatan mata, radiasi pada peralatan dapat menyebabkan gangguan kesehatan dan mempengaruhi kesehatan mata anak. Itu akan menyakiti matamu. Karena jika mata terus menatap benda-benda kecil, mata akan menjadi kering, dan dalam kasus terburuk, mereka dapat terinfeksi.

Kekainan refraksi

Hasil pembiasan cahaya pada mata ditentukan secara visual, meliputi kornea, cairan mata, lensa, lensa, dan panjang mata. Untuk rata-rata orang yang diwawancara, daya bias media pengamatan dan panjang bola mata seimbang, sehingga bayangan objek secara visual dibiaskan secara akurat di area makula setelah melewati media. (Ilias, 2013).

- *Miopia*

Jika bayangan benda jatuh difokuskan di depan retina karena penyesuaian mata, itu adalah miopia. Bola mata pasien miopia mungkin terlalu panjang atau daya bias media bias terlalu tinggi.

- *Hipermetropi.*

Hipermetropi adalah suatu kondisi di mana mata tidak dapat melihat bayangan fokus di belakang retina. Hiperopia dapat disebabkan oleh alasan berikut:

- *Astigmatisme*

Astigmatisme, mata menghasilkan gambar dengan beberapa titik fokus atau garis. Untuk astigmatisme, sinar tidak difokuskan pada titik tertentu di retina, tetapi pada dua garis fokus vertikal, yang disebabkan oleh kelengkungan permukaan kornea. Untuk mata astigmatik, kelengkungan jari-jari median tegak lurus terhadapnya.

b Saat mengubah postur, tubuh merespons kehidupan sehari-hari.

Sering melihat ponsel juga mempengaruhi leher dan bahu.

- c Gangguan pendengaran. Sebagian besar pengguna ponsel dan tablet yang tuli atau mengalami gangguan pendengaran memakai headphone saat mendengarkan musik, tetapi hal ini tidak selalu praktis, terutama jika volumenya terlalu tinggi.
- d Berkurangnya konsentrasi perhatian saat belajar (anak malas saat belajar dan hanya mengingat benda, misalnya anak mengingat mainan sebagai fitur yang bisa dimainkan).
- e Membosankan untuk ditulis dan dibaca (digunakan untuk *gadget*. Misalnya, ketika anak-anak membuka video di aplikasi *YouTube*, mereka akan melihat gambar tetapi tidak menulis apa yang mereka inginkan).
- f Penurunan keterampilan sosial (misalnya karena penggunaan peralatan yang berlebihan, anak jarang bermain dengan teman di sekitarnya, dan tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya).
- g Kecanduan (ini akan menyulitkan anak-anak dan mereka akan mengandalkan peralatan karena sudah menjadi kebutuhan mereka).

2.2.4 Durasi, Jarak Pandang, Kontras Cahaya, Posisi dan Riwayat

Lama penggunaan *Gadget*

Menurut Handrianto 2013, membahas bahwa gambaran penggunaan perangkat *gadget* seperti frekuensi durasi, jarak pandang, kontras cahaya dan posisi jika penggunaan perangkat *gadget* secara berlebihan maka akan

menimbulkan dampak positif dan negatif. Efek buruk yaitu mata berlendir/kotor, berair, mata merah dan sakit kepala.

Menurut *American and Canadian Pediatric Association*, yang terbaik adalah tidak menggunakan peralatan untuk anak-anak berusia 2 tahun, sementara anak-anak berusia 35 tahun membatasi peralatan bermain hingga sekitar 1 jam sehari. Untuk usia 6-18 tahun, batasnya adalah 2 jam per hari. Nyatanya, banyak anak di Indonesia masih menggunakan peralatan yang 4-5 kali lebih banyak. Penggunaan perangkat ini dalam jangka panjang akan mempengaruhi kesehatan anak. Selain radiasi berbahaya, anak-anak sering tidak aktif dan suka duduk dan berbaring untuk makan camilan. Hal ini dapat menyebabkan anak menjadi kelebihan berat badan dan obesitas. Selain itu, anak menjadi tidak peka terhadap sekitarnya, sibuk dengan perangkatnya sendiri, dan lupa bahwa mereka tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain dan keluarganya. Kategori waktu penggunaan *gadget* jarang <2 jam, sedang 2-4 jam per hari, sering >4 jam per hari (Portu, 2014).

Orang cenderung meletakkan perangkat dekat dengan mata mereka, sehingga otot mata akan bekerja lebih keras. Saat menggunakan perangkat, tugas mata adalah memfokuskan teks pada perangkat. Sakit kepala dan ketegangan kelopak mata dapat terjadi saat berbaring dalam waktu yang lama (Ishidharmanjaya, 2014). Jarak pandang saat menggunakan perangkat adalah 30 cm.

Desain pencahayaan yang tidak tepat menyebabkan gangguan penglihatan atau kelelahan. Pencahayaan latar belakang atau intensitas cahaya

menentukan rentang pengaturan. Pencahayaan yang cukup dan pencahayaan yang cukup untuk menghindari kelelahan visual (Permana, 2015). Rentang nilai kontras cahaya adalah 45-55%.

Posisi adalah keadaan keberadaan satu titik relatif terhadap titik lain. Postur yang benar untuk bermain di perangkat adalah duduk tegak alih-alih menundukkan kepala, karena ini mengurangi risiko masalah kesehatan mata. (El Navati, 2015).

2.3 Kerangka Konsep

Penggunaan *gadget* pada anak remaja yang meliputi :

1. Durasi penggunaan *gadget*
2. Jarak penggunaan *gadget*
3. Kontras cahaya penggunaan *gadget*
4. Posisi penggunaan *gadget*

- Jarang < 2 jam per hari
 - Sedang 2-4 jam per hari
 - Sering > 4 jam per hari
- Baik 30 cm
 - Buruk, > 30cm atau < 30cm
- Baik 45-55%
 - Buruk, < 50% atau > 50%
- Baik posisi duduk
 - Buruk, posisi berbaring

Sumber : Handrianto (2013)