

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Penelitian dengan fokus judul dan tema sejenis yang pernah dilakukan penelitian antara lain :

1. Penelitian Anandita Mega Kumala, Dkk (2019) dengan judul Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. Metode penelitian ini menggunakan desain studi observasional dengan rancangan *cross-sectional* yang melibatkan remaja usia 13-15 tahun di Kendal. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan 61 responden. Hasil dari penelitian ini menunjukkan 72,1% responden memiliki durasi penggunaan alat elektronik (gadget) yang tinggi. Selain itu, ditemukan 14,8% responden dengan aktivitas fisik rendah.
2. Penelitian Nadiah Aprilia (2021) dengan judul Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Unsri Indralaya Selama Pandemi Covid-19. Metode penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yaitu *cluster random sampling* dengan total responden 172 mahasiswa unsri indralaya. Analisis penelitian ini terdiri dari analisis univariat, bivariat dengan uji statistik *chi square*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa unsri indralaya yang memiliki

kualitas tidur buruk sebesar 70,9%. Aktivitas fisik (p-value=0,912) tidak memiliki hubungan terhadap variabel kualitas tidur. dan durasi main alat elektronik (gadget) (p-value=0,000) memiliki hubungan terhadap variabel kualitas tidur.

3. Penelitian Miranda C. Baso, Dkk (2018) dengan judul Hubungan Antara Ativitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Re Di SMA Negeri 9 Manado. Metode penelitian ini didesain sebagai survey potong lintang, yang datanya dikumpulkan dari 230 pelajar Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Manado. Aktivitas fisik diukur dengan *International Physical Activity Questionnaire*, sedangkan kualitas tidur ditentukan melalui *The Pittsburgh Sleep Quality Index*. Hubungan kedua variabel dianalisis menggunakan regresi logistik sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hubungan kedua variabel dianalisis menggunakan regresi logistik sederhana. Seratus tiga belas (49,1%) pelajar memiliki kualitas tidur yang cukup. Sementara itu, (57%) pelajar memiliki kualitas tidur yang cukup baik.

## **B. Landasan Teori**

### **1. Siswa SMA**

Adalah individu yang memasuki masa remaja, di mana masa remaja sangat rentan mengalami permasalahan karena mengalami perubahan baru dalam dirinya. Selanjutnya Anna Freud juga berpendapat bahwa perubahan yang terjadi pada masa remaja meliputi perubahan dalam perkembangan psikoseksual dan hubungan dengan cita-cita dan orang tua. Cita-cita dapat terwujud, salah satunya melalui

pendidikan.(Cahyani, Listiana and Larasati, 2020)

## 2. Remaja

Menurut definisi *World Health Orgnitation* (WHO), remaja (*adolescence*) adalah mereka yang berusia 10-19 tahun. Sementara PBB menyebut anak muda (*youth*) untuk usia 15-24 tahun. Ini kemudian di satukan dalam terminologi kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun. Masa-masa remaja sering berhubungan dengan pertumbuhan, perubahan dan kesehatan munculnya berbagai kesepatan terhadap resiko kesehatan reproduksi (Muallima, Febriza and Putri, 2019)

## 3. Gadget

Merupakan sebuah perangkat atau instrumen elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi praktis terutama untuk membantu pekerjaan manusia. Gadget dalam pengertian secara umum dianggap sebagai suatu perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkatnya (Saifullah, 2017)

## 4. Aktivitas Fisik

Pengembangan aktifitas fisik sama pentingnya dengan aspek-aspek perkembangan lainnya, karena ketidakmampuan anak melakukan kegiatan fisik akan membuat anak kurang percaya diri, bahkan menimbulkan konsep diri negatif dalam kegiatan fisik. Sehingga anak perlu dipandu dan dibimbing oleh pendidik, agar dapat mengatasi ketidakmampuan tersebut dan menjadi lebih percaya diri. (Erick, 2017)

## 5. Kualitas Tidur

Yang tidak dilakukan dengan baik akan berdampak negatif yang akan merugikan diri sendiri. Seringkali pada saat tidur dapat dipengaruhi oleh rasa cemas yang berlebihan sehingga mengakibatkan gangguan yang dialami setiap orang dalam tidurnya. (Amin and Ashadi, 2021)

