



PENGGUNAAN MEDIA ELEKTRONIK OLEH ANAK

dr. Rendi Prawira
dr. Martinus M. Leman, Sp.A

Anak pada segala usia, di dalam lingkungan yang padat dengan teknologi. Meskipun ada harapan untuk potensi adanya media interaktif yang dapat membantu perkembangan, ketakutan munculnya penggunaan berlebihan media tetap menjadi suatu masalah. Penggunaan berlebihan dari media memiliki pengaruh pada factor fisik, sosial, dan psikologis seorang anak. Dan merupakan peran keluarga terutama orangtua untuk membatasi penggunaan media kepada batas yang sesuai. Namun orangtua umumnya belum mengerti batasan penggunaan media bagaimana yang tepat untuk anaknya.

Inovasi teknologi telah mengubah media dan peranannya dalam kehidupan seorang anak. Penggunaan media yang tepat dapat memberikan sisi positif pada perkembangan kognisi, bahasa, dan sosial pada anak usia 3-5 tahun. Sebuah penelitian oleh Heather L,

dkk menyatakan bahwa penggunaan media edukatif pada anak usia pra-sekolah berkorelasi positif dengan pencapaian akademik bahkan sampai sepuluh tahun kedepannya.

Masalah muncul saat penggunaan media mulai menggantikan aktivitas fisik, eksplorasi dengan tangan dan

interaksi sosial langsung di dunia nyata, yang sangat krusial pada perkembangan anak. Waktu layar (*screen time*) adalah waktu yang digunakan untuk menonton televisi, bermain video game, menggunakan komputer, dan menggunakan *smartphone*. Waktu layar yang berlebihan berhubungan langsung dengan obesitas, perilaku agresif, dan dapat berpengaruh negatif pada perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak.

Studi oleh Subrahmanyam K dkk (2000) menemukan bahwa anak dengan ketergantungan media memiliki beberapa gejala, seperti rasa takut kehilangan saat tidak

menggunakan media, menjauhnya hubungan dengan orang-orang terdekat, sakit kepala, visus yang buruk, dan kecemasan sosial. Berbagai macam morbiditas fisik seperti berkurangnya aktivitas fisik, rasa malas, nyeri pada jari dan tangan, dan gejala pada mata. Selain itu ditemukan juga masalah mental seperti kecemasan, insomnia, dan meningkatnya iritabilitas. Masalah sosial yang muncul, tidak patuh terhadap orangtua, menurunnya nilai di sekolah, tidak berbaur dengan teman.

American Academy of Pediatrics (AAP) di tahun 2016 merilis rekomendasi penggunaan media pada anak. Orangtua memiliki peran yang sangat penting dalam membantu anak dalam memilah dan membatasi media, sehingga dari bidang medis terutama bidang pediatric perlu untuk melakukan edukasi kepada orangtua.

Anak di bawah 18 bulan agar dihindarkan dari waktu layar kecuali untuk panggilan video. Anak usia di bawah 18 bulan belajar lebih cepat dengan pengalaman langsung dari pada menggunakan media. Anak usia antara 18 – 24 bulan bisa mulai diperkenalkan dengan media, tetapi hanya program tertentu yang edukatif dan harus ditemani orangtua yang dapat membimbing untuk mengerti apa yang dilihatnya.

Anak usia 2-5 tahun, waktu layar agar dibatasi sampai 1 jam per hari dengan program yang edukatif, dan tetap dalam bimbingan orangtua.

Anak usia 6 tahun dan lebih, dapat diberikan batasan konsisten pada waktu layar, dan pastikan anak masih mendapatkan kualitas tidur yang baik dan beraktivitas fisik. Batasan yang disarankan tidak lebih

dari 1-2 jam per hari sehingga anak bias berpartisipasi dalam aktivitas yang penting untuk kesehatan fisik dan perkembangannya. Contoh program interaktif misalnya *Sesame Street* yang edukatif dan interaktif

Selain durasi dan konten media yang dibatasi, orang tua juga harus membuat daerah dan waktu tanpa media di rumah, misalnya di ruang tidur dan saat makan malam keluarga. Orang tua perlu mengerti tentang teknologi baru yang sangat kreatif dan sosial, sehingga bisa lebih berpartisipasi dalam membatasi penggunaan media. Dibutuhkan kerjasama yang baik antara pemberi pelayanan medis, terutama di bidang kesehatan anak dengan orang tua dan industri media dalam membuat lingkungan media yang baik dan tidak mengganggu kesehatan dan perkembangan anak.

Sayangnya, hingga saat artikel ini dibuat, belum ada-atau paling tidak belum tersebar luar- panduan maupun rekomendasi dari lembaga resmi atau profesi di Indonesia terkait penggunaan media elektronik oleh anak, khususnya dalam konteks budaya dan sosial di Indonesia. Semoga dalam waktu dekat panduan atau rekomendasi tersebut akan hadir. **ML**

Daftar Pustaka

1. Radesky J, Christakis D. *Media and Young Minds*. AAP. 2016
2. Bansal S, Mahajan RC. *Impact of mobile use amongst children in rural area of Marthwada region of Maharashtra, India*. Int J Contemp Pediatr. 2018 Jan;5(1):50-54
3. Kirkorian HL, Wartella EA, Anderson DR. *Media and Young Children's Learning*. Future of Children. 2008 Spring; 18(1): 39-54

