

# Guna gajet terlalu lama berisiko cetus gangguan mental, buta

Kajian dapati 70 peratus kanak-kanak guna telefon, tablet lebih satu jam sehari

Oleh Noor Atiqah Sulaiman  
nooratiqah.sulaiman@bh.com.my

**Kuala Lumpur:** Tahap kesedaran yang masih rendah punca semakin ramai ibu bapa membiarkan anak, termasuk seawal usia bayi bermain gajet terlalu lama dan tanpa pengawasan, yang boleh mencetuskan pelbagai kesan negatif kepada kesihatan dan kehidupan masa depan mereka.

Pakar pediatrik dan psikologi bersetuju antara risiko boleh dialami kanak-kanak yang menggunakan gajet terlalu lama, termasuk Kecelaruan Hiperaktif Kurang Daya Tumpuan (ADHD) atau gangguan mental dengan simptom sukar fokus atau memusatkan perhatian, impulsif serta hiperaktif.

Ia juga dibimbangi mendedahkan golongan itu kepada risiko penglihatan terjejas sehingga boleh buta dan memberi kesan negatif kepada perkembangan karakter mereka.

Menurut Pakar Perunding Kanak-Pediatrik yang juga Pakar Perunding Imunologi Klinikal dan Alergi di Hospital Pengajar Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Madya Dr Intan Hakimah Ismail, penggunaan gajet terlalu lama tanpa pengawasan juga boleh menjejaskan perkem-



angan kognitif dan kemahiran motor kanak-kanak.

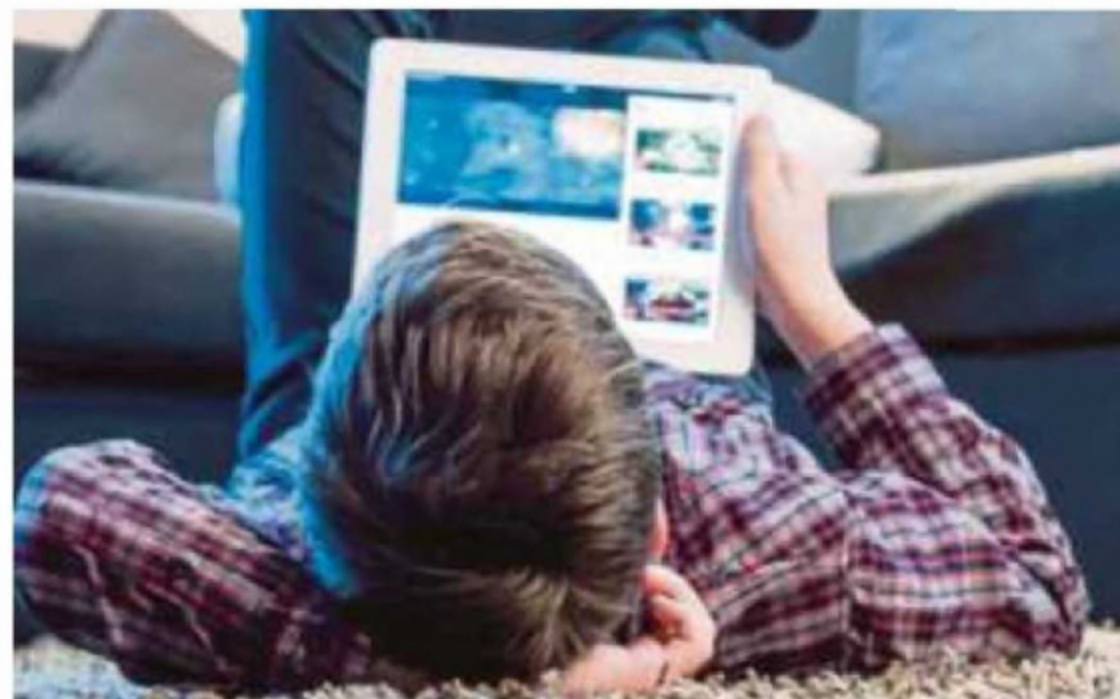
Ia, katanya, boleh mempengaruhi kemahiran berbahasa, emosi dan fizikal, selain boleh menyebabkan kanak-kanak, khususnya perempuan mengalami tekanan mental yang serius.

"Kanak-kanak yang banyak meluangkan masa dengan gajet akan alami masalah dengan kemahiran sosial, iaitu lebih suka bersendirian dan sukar bergaul. Malah, boleh alami pelbagai masalah lain, termasuk kurang berfikir, sekali gus boleh mengalami tekanan perasaan ketika ditimpa masalah," katanya.

Jelasnya, kajian mendapati 70 peratus kanak-kanak berusia antara 18 bulan hingga lima tahun menggunakan gajet melebihi masa yang disarankan iaitu sekitar satu jam sehari, manakala kebanyakan remaja pula melayari internet lebih 16 jam seminggu.

Ada juga kajian mengaitkan penggunaan gajet terlalu lama dengan isu kemurungan dan kecenderungan mencederakan diri, terutama remaja perempuan. Risiko lain adalah lewat bercakap, masalah kesihatan fizikal dan sukar fokus terhadap sesuatu perkara, termasuk ketika di dalam kelas.

Dr Intan Hakimah mengakui kesedaran ibu bapa terhadap risiko itu masih rendah, malah ada beranggapan penggunaan gajet oleh anak, termasuk bayi adalah untuk memberi pendidikan secara moden, sedangkan ia adalah



Kanak-kanak menggunakan gajet terlalu lama menjejaskan kesihatan dan kehidupan masa depan mereka. (Foto hiasan)

'racun' kepada anak mereka.

"Beri gajet untuk alih perhatian anak, termasuk bayi boleh membantutkan kemahiran motor halus mereka. Contoh, tidak mampu guna gunting atau pegang pensil dengan betul, tidak mampu bina sesuatu daripada permainan bongkah dan mewarna.

"Selain itu, tak mampu lekatkan sesuatu dan pelbagai kemahiran lain yang boleh dilakukan kanak-kanak seusia. Walaupun gajet untuk alih perhatian anak supaya tidak menangis atau berkelakuan baik, terutama ketika ibu bapa sibuk, hakikatnya penggunaan secara berlebihan akan memberi kesan buruk pada masa akan datang," katanya.

Mengingatkan ibu bapa agar sedar bahaya penggunaan gajet terlalu lama, beliau menambah, masih ada penjaga tidak mengambil tahu tempoh wajar dalam membenarkan anak menggunakan telefon, iaitu masa skrin atau *screen time*, selain tidak kisah kesan negatif penggunaan gajet

kepada anak mereka.

"Ia boleh menjejaskan perkembangan kognitif, kemahiran motor, kemahiran berbahasa, emosi, sosial dan fizikal anak. Ibu bapa perlu mempraktikkan masa skrin yang disarankan dan tidak mendedahkan gajet kepada kanak-kanak berusia bawah dua tahun kecuali ketika panggilan video bersama keluarga," katanya.

Katanya, masa skrin yang ditetapkan kepada kanak-kanak berusia dua hingga lima tahun tidak lebih satu jam setiap hari, manakala lingkungan umur enam hingga 17 tahun tidak lebih dua jam, kecuali ketika sesi pembelajaran atau menyiapkan kerja sekolah.

## Ibu bapa perlu bertegas

Menasihatkan ibu bapa lebih bertegas melindungi anak daripada ketagihan gajet dengan mengawal masa penggunaannya, beliau menyarankan mereka selalu luang masa bersama supaya anak leka dan lupa gajet, galak anak main mainan sendiri, perbanyak

aktiviti di dalam atau luar rumah, tegas dan konsisten dengan peraturan ditetapkan.

Sementara itu, pakar psikologi kanak-kanak dari Universiti SE-Gi, Prof Datin Dr Mariani Md Nor, mengakui penggunaan berlebihan gajet akan mengurangkan minat kanak-kanak belajar, malah akan berdepan masalah menumpukan perhatian di dalam kelas.

"Ia seterusnya mengganggu proses pembelajaran mereka dan rakan sekeliling. Bukan itu sahaja, ketagihan gajet juga akan mewujudkan persekitaran tidak sihat kepada kanak-kanak dan membuatkan mereka kurang berinteraksi dengan ibu bapa, adik-beradik dan rakan.

"Perkara sebegini bukan disebabkan kurang kesedaran, tetapi keadaan dan situasi mendesak dihadapi ibu bapa, seterusnya mereka ambil jalan singkat untuk menyelesaikannya. Contoh, ketika di tempat makan yang memerlukan anak duduk diam supaya tidak mengganggu orang lain di situ.

"Bila beri gajet kepada anak, keadaan jadi selesa, lama kelamaan jadi satu kebiasaan, terutama ketika makan atau majlis keramaian," katanya menyarankan selain meletakkan had masa penggunaan gajet, ibu bapa juga harus mengawal apa yang ditonton atau permainan dimainkan anak dalam gajet berkenaan.

Turut menyarankan ibu bapa dan guru memainkan peranan memantau penggunaan gajet dalam memastikan perkembangan kanak-kanak tidak terjejas, beliau berkata, jenis program yang ditonton kanak-kanak harus dipantau dan keutamaan seharusnya berkaitan pendidikan untuk membentuk kemenjadian.