

# Peranti elektronik jejas mental, emosi kanak-kanak

BH - 6/11/2020 m/s: 14

Penggunaan berlebihan beri kesan negatif, punca kes rabun jauh meningkat

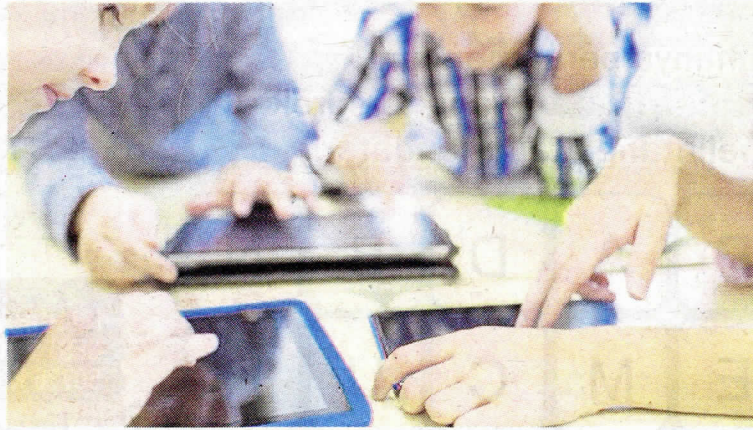
**Kuala Lumpur:** Penggunaan peranti elektronik berlebihan dalam kalangan kanak-kanak boleh membantutkan perkembangan mental dan emosi selain berkemungkinan meningkatkan kadar rabun jauh pada usia muda.

Dalam aspek kesan penggunaan peranti elektronik kepada mata, ia boleh menyebabkan kanak-kanak berhadapan masalah rabun jauh dalam usia yang tidak sepatutnya, manakala dalam aspek mental dan emosi, 'ketagihan' peranti elektronik boleh membawa kepada sikap agresif jika tidak dapat menggunakan alatan itu.

Berkongsi mengenai kesan peranti elektronik kepada mata, Pakar Perunding Oftalmologi, Dr Azura Ramlee daripada Prof Muhaya Eye & Lasik Centre (PMELC) berkata peningkatan bilangan kanak-kanak mengalami rabun jauh atau *myopia* akibat kerap menggunakan alatan itu adalah isu yang perlu ditangani pada peringkat awal.

"Penggunaan peranti elektronik terutama telefon pintar dan komputer tablet dalam kalangan kanak-kanak tidak seharusnya melebihi dua jam sehari," katanya kepada **BERNAMA**.

Menurutnya, satu kajian pada



**Ibu bapa perlu bijak mengawal** penggunaan gajet anak bagi mengelak kesan negatif terhadap kesihatan mental dan penglihatan mereka.

(Foto hiasan)

2005 mendapati kadar rabun kanak-kanak berusia tujuh tahun adalah 9.8 peratus manakala bagi kanak-kanak berusia 15 tahun pula adalah 34.4 peratus

"Kajian ini dilakukan pada 2005 dan penggunaan peranti elektronik dalam kalangan kanak-kanak (ketika itu) masih rendah, kini statistik itu dijangka meningkat dengan penggunaan yang tidak terkawal. Ramai pesakit yang datang untuk rawatan penglihatan kabur mempunyai tabiat melihat skrin digital dengan lama," jelasnya.

Tambah Dr Azura, selain *myopia* kanak-kanak turut terdedah dengan ketidakselesaan dan kekeringan mata (*digital eye strain*) akibat mata kurang berkelip kerana asyik melihat alatan elektronik itu.

"Selain itu, melihat skrin digital dengan dekat dan silau daripada skrin akan turut mengakibatkan 'digital eye strain'. Gejala

digital eye strain termasuklah mata rasa penat, pedih, berair, gatal, penglihatan kabur dan pening," katanya.

Menurutnya, American Academy of Pediatrics mengesyorkan tiada peranti elektronik bagi kanak-kanak di bawah dua tahun, satu jam sehari bagi yang berumur tiga hingga lima tahun, satu sehingga satu setengah jam sehari bagi kanak-kanak enam hingga 10 tahun dan dua jam bagi kanak-kanak 11 hingga 13 tahun.

Katanya, syor itu boleh dijadikan panduan bagi ibu bapa untuk mula mengawal waktu penggunaan anak-anak bermain peranti elektronik.

Sebelum ini, Timbalan Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, Hannah Yeoh dilaporkan berkata pengaruh peranti elektronik terhadap kehidupan harian kanak-kanak di negara ini membimbangkan dan satu tinjauan pendapat dilaku-

kan Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara di Lembah Klang mendapati 78.3 peratus ibu bapa membenarkan anak memiliki alatan itu.

Sementara itu, pakar psikologi kaunseling Universiti Pertahanan Nasional Malaysia Prof Datuk Dr Mohamed Fadzil Che Din berkata penggunaan peranti elektronik secara berlebihan dalam kalangan kanak-kanak boleh memberi kesan negatif kepada proses perkembangan mental dan emosi mereka jika tidak ditangani dengan baik.

"Misalnya, jika tiada peranti elektronik, mereka yang agresif akan marah dan pamer tingkah laku seperti tendang pintu, hentak meja dan lain-lain manakala golongan kurang agresif akan pamerkan reaksi marah terpendam seperti merajuk, berdiam diri dan melarikan diri," katanya.

Mohamed Fadzil berkata ibu bapa boleh memainkan peranan dalam isu penggunaan peranti elektronik dengan mengurus secara produktif dan konstruktif iaitu mengawalinya secara tegas serta berkesan.

Tambah beliau, ketagihan kanak-kanak dengan peranti elektronik boleh diatasi secara perlahan-lahan melalui pendedahan kepada aktiviti lain misalnya melukis.

"Kanak-kanak boleh diajar dengan teknik *switch* atau alih tumpuan kepada perkara lain apabila mereka mula tumpu kepada peranti elektronik. Ibu bapa perlu cekap untuk kawal dan selia anak tatkala menggunakan atau berhadapan dengan alatan itu," ujarinya.

**BERNAMA**