

## Apakah si Kecil Kecanduan Menggunakan Gadget? Inilah pengaruh bagi perkembangannya!



*Gadget* memang sudah menjadi bagian dari kehidupan keluarga masa kini. Bahkan si Kecil pun sedikit banyak terpapar oleh penggunaan *gadget*. Apabila orang tua jaman dulu hanya mencemaskan pengaruh televisi terhadap perkembangan si Kecil, masalah yang dihadapi orang tua masa kini bertambah dengan adanya pengaruh gadget seperti *smartphone*, tablet, komputer dan perangkat games elektronik.

Sebenarnya, apa sih pengaruh gadget terhadap perkembangan anak? Berikut ini adalah beberapa di antaranya.

### 1. Pengaruh terhadap kualitas tidur

Sebuah penelitian yang dipimpin oleh Dr. Ben Carter, dosen senior untuk studi Biostatistik di King's College London, menyebutkan bahwa penggunaan *gadget* di kamar tidur atau sebelum waktu tidur oleh anak usia 6-19 tahun dapat mengakibatkan berkurangnya waktu tidur, menurunnya kualitas tidur, dan membuat anak mengantuk di siang hari.

Ketika si Kecil menggunakan *gadget* sebelum tidur, baik untuk menonton video atau bermain games, mereka cenderung kesulitan untuk tidur yang mengakibatkan kantuk ketika beraktivitas keesokan harinya. Penelitian ini menyatakan bahwa konten di dalam *gadget* dapat menstimulasi anak secara psikologis sehingga mereka tetap terjaga walau sudah mematikan *gadget*. Apalagi jika si Kecil sudah terpapar dengan penggunaan sosial media. Padahal, si Kecil usia SD masih memerlukan tidur selama 9-10 jam setiap

harinya agar proses tumbuh kembangnya dapat berjalan optimal. Dr. Carter juga menyatakan bahwa kurang tidur dapat mempengaruhi selera makan anak, menurunkan imunitas dan menghambat proses belajar si Kecil di sekolah.

## **2.Pengaruh terhadap kesehatan fisik**

Anak-anak kini menggunakan *gadget* untuk menonton video, bermain dan juga mengerjakan tugas sekolahnya. Menurut U.S. Centers for Disease Control and Prevention, di Amerika anak-anak pada umumnya menghabiskan waktu 8 jam di depan layar *gadget* setiap harinya. Seringkali mereka begitu terpaku pada layar *gadget* sehingga tidak memperhatikan postur tubuh juga jarak antara mata dan layar *gadget*. Padahal menatap layar elektronik terus menerus tentu tidak baik bagi kesehatan mata si Kecil. Pengaruh gadget terhadap si Kecil selain meningkatkan kemungkinan penggunaan kacamata nantinya, juga dapat membuat mata si Kecil kering dan iritasi.

Selain itu, saat menggunakan *gadget*, biasanya tubuh si Kecil tidak aktif bergerak. Hal ini dapat mengakibatkan obesitas dan berkurangnya stimulasi motorik kasar yang didapat si Kecil.

## **3.Pengaruh terhadap perkembangan sosial emosional**

Sebuah studi yang dilakukan oleh Kaiser Family Foundation di tahun 2010 menyebutkan bahwa di masa sekarang ini anak-anak menghabiskan 7,5 jam setiap harinya berinteraksi dengan *gadget* dan hanya sedikit interaksi dengan teman sebayanya. Chris Rowan, seorang terapis okupasi, menuliskan dalam artikelnya yang berjudul "Pengaruh Teknologi terhadap Perkembangan Sensori dan Motorik Anak" bahwa anak yang sedang dalam masa pembentukan identitas diri akan kesulitan untuk mengidentitaskan dirinya sebagai karakter di dalam *gadget* atau sebagai pribadi yang sesungguhnya.

Jika *gadget* memiliki pengaruh-pengaruh seperti yang disebutkan di atas, sementara perkembangan teknologi sudah menjadikan *gadget* sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari kita, apa yang dapat Ibu lakukan untuk mencegah poin negatif dari pengaruh gadget terhadap perkembangan anak? Simak tips singkat berikut ini ya, Bu.

- Batasi waktu penggunaan *gadget* dengan tegas. Ajak si Kecil diskusi dan buat kesepakatan bersama.
- Dorong si Kecil untuk beraktivitas di luar ruang.
- Pastikan si Kecil selalu mendapat waktu tidur yang cukup.
- Diskusikan dengan anak tata cara penggunaan *gadget* yang baik, termasuk jarak antara mata dan layar juga postur tubuh yang baik saat duduk.
- Jangan letakkan komputer di kamar anak, sehingga Ibu selalu bisa mengawasi kegiatan anak di internet.
- Jangan izinkan anak menggunakan aplikasi yang tidak sesuai dengan usianya, termasuk penggunaan sosial media.

[gadget-inilah-pengaruh-bagi-perkembangannya.html](#)