

## Memahami Efek Screen Time & Cara Membatasinya



Aktif bergerak adalah bagian penting dari proses tumbuh kembang anak lho, Bu. Bahkan, WHO menyebutkan supaya anak tumbuh sehat, ia harus lebih banyak bermain dan mengurangi duduk dalam waktu lama. Nah, di masa sekarang ini, salah satu hal yang paling menghambat anak untuk aktif bergerak adalah kebiasaan menonton televisi dan bermain dengan *gadget* yang terlalu lama. Bappenas menyebutkan bahwa waktu yang dihabiskan anak untuk menonton televisi bisa mencapai 1 hingga 4 jam dalam sehari. Belum lagi waktu yang dihabiskan di depan layar *gadget*. Semakin banyak *screen time* bagi anak, maka akan semakin tidak aktif tubuhnya. Yuk Bu, simak lebih jauh mengenai *screen time*.

### **Apa yang dimaksud dengan *screen time*?**

*Screen time* adalah waktu yang dihabiskan seseorang, dalam hal ini si Kecil, di depan layar televisi maupun *gadget*. Kegiatan yang melibatkan *screen time* dapat berupa menonton televisi, DVD, Youtube, bermain game dengan *console game*, komputer maupun *gadget*, aktivitas media sosial, komunikasi dengan berkirim pesan melalui *gadget*, video call, dan lain sebagainya.

### **Apa akibat *screen time* yang tidak terkontrol?**

*Screen time* yang terlalu lama dapat membuat anak menjadi malas bergerak, mengalami obesitas dan berbagai penyakit tidak menular. Belum lagi risiko yang berkaitan dengan kesehatan mata dan perkembangan sosial emosionalnya.

### **Berapa lama *screen time* yang ideal bagi si Kecil?**

Dalam pedoman baru yang dikeluarkan WHO, disebutkan bahwa anak-anak di bawah 5 tahun harus menghabiskan sedikit waktu di depan layar dan mengurangi duduk agar ia mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik dan memiliki waktu yang lebih banyak untuk bermain aktif.

Di usia 2 hingga 5 tahun, anak-anak harus menghabiskan waktu tidak lebih dari 1 jam dalam sehari di depan layar. Anak-anak di bawah usia 2 tahun bahkan tidak boleh berada di depan layar secara menetap (WHO, 2019).

Bagaimana Ibu dapat mengurangi *screen time* di rumah?

- Ciptakan daerah bebas *gadget* atau bebas aktivitas *screen time*, misalnya meja makan dan kamar tidur. Cara ini dapat membuat kebiasaan makan dan tidur anak tidak terganggu.
- Membuat jadwal keluarga yang merupakan kesepakatan bersama mengenai *screen time* bersama.
- Libatkan anak dalam berbagai kegiatan. Hal ini dapat menjauhkan anak dari layar dengan merencanakan kegiatan bersama. Misalnya membuat kerajinan, membersihkan rumah atau membuat kue.
- Membiasakan anak senang membaca buku agar anak selalu memiliki pilihan aktivitas positif yang bisa ia lakukan.
- Menjadi teladan bagi anak. Anak adalah peniru yang paling baik, karenanya sebelum meminta anak membatasi *screen time*, Ibu juga perlu membatasi *screen time* diri sendiri.
- Tidak menggunakan menonton televisi atau bermain dengan *gadget* sebagai hadiah atau sebagai hukuman karena malah membuat televisi atau *gadget* tampak sebagai benda yang penting.

Tetap aktif selama *screen time*, misalnya dengan stretching, jumping jack, pose yoga atau berdansa. Pilih aktivitas dengan televisi atau *gadget* yang tetap bisa melibatkan gerak tubuh.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/memahami-efek-screen-time-cara-membatasinya.html>