

Dampak

GADGET

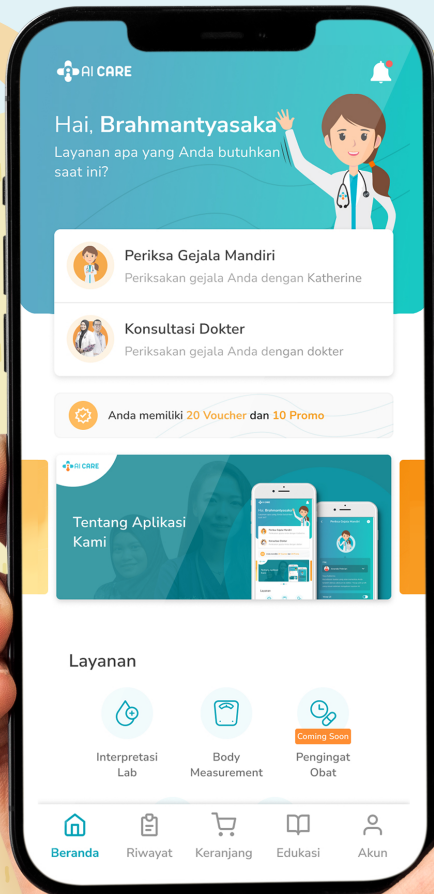
Bagi Perkembangan Anak



KAWAN atau LAWAN?

DOWNLOAD APLIKASI AI CARE

Layanan telekonsultasi **GRATIS** tersedia
SETIAP HARI dari pukul **07.00 - 22.00 WIB**



Periksakan kesehatan
Anda melalui **aplikasi
Ai Care** sekarang!

Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play





LATAR BELAKANG

Ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang kian pesat di era digital ini. Salah satu jenis teknologi yang sangat populer dan mudah digunakan adalah *gadget* atau **gawai**. Dengan menggunakan *gadget*, seseorang mudah untuk mendapatkan berbagai informasi yang berasal dari mana saja, bahkan dari belahan dunia yang jauh dari tempat ia berada.

Dampak perkembangan dan kecanggihan teknologi ini tidak hanya dirasakan oleh orang dewasa saja, akan tetapi dirasakan juga oleh anak-anak. Berdasarkan data demografi di Indonesia tahun 2023, diperkirakan **terdapat 44 juta anak** dan sekitar **75,9% nya menggunakan gadget**.



Sayangnya, tidak setiap anak memiliki kemampuan untuk membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. **Gadget tentu memiliki banyak sisi positif**, antara lain mengembangkan kreativitas, pengetahuan, dan kemampuan sosial anak. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa **banyak juga dampak negatif yang bisa timbul**.

Dengan demikian, penting bagi orang tua untuk memahami betapa besar dampak *gadget* terhadap anak. Oleh karena itu, **AI KNOW Edisi Juli 2024** akan membahas **"Dampak Gadget bagi Perkembangan Anak"** untuk meningkatkan kesadaran orang tua dan memberikan pemahaman mengenai dampak baik, buruk, serta tips penggunaan *gadget*.



GADGET

Merupakan kata serapan dari bahasa Inggris yang berarti sebuah perangkat elektronik berukuran kecil dengan fungsi khusus.

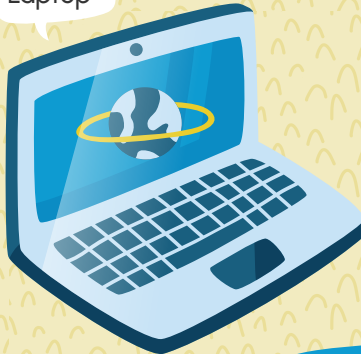
Dalam bahasa Indonesia, *gadget* dikenal dengan gawai. *Gadget* memiliki ciri khas "kebaruan" atau selalu menyediakan teknologi terbaru setiap hari.

JENIS-JENIS Gadget

Konsol Permainan



Laptop



Smartwatch



Tablet



Smartphone

Komputer





PERKEMBANGAN ANAK

Perkembangan anak adalah **proses di mana anak berubah dari waktu ke waktu**. Perkembangan berbeda dengan pertumbuhan yang ditandai dengan fisik saja. Perkembangan anak mencakup **kognitif, sosial emosional, moral dan agama, bahasa, fisik motorik, dan kreativitas**.

Seorang anak umumnya mengalami perkembangan paling pesat di **usia 0-6 tahun**. Oleh karena itu, rentang usia ini dikenal sebagai usia emas atau *golden age*.

Perkembangan anak bersifat progresif dan berkesinambungan. Namun, perkembangan juga bersifat unik, yang artinya perkembangan masing-masing anak berbeda.

Cepat lambatnya perkembangan seorang anak dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti **stimulasi, kesehatan, nutrisi, dan lingkungan**.

PERKEMBANGAN ANAK



Kognitif

Kemampuan untuk mengolah informasi dan berpikir rasional



Sosial emosional

Kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, mengekspresikan perasaan, dan memahami kondisi yang sedang dialami



Moral dan agama

Kemampuan untuk menaati peraturan yang berlaku dan taat melaksanakan ibadah

Bahasa

Kemampuan untuk mendengar, berbicara, menulis, dan membaca



Fisik motorik

Kemampuan untuk beraktivitas dan bergerak yang dibagi menjadi gerakan kasar dan halus

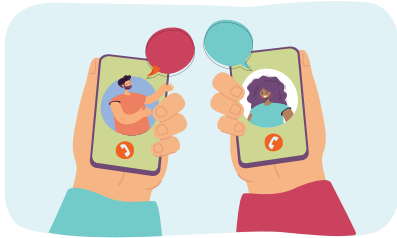
Kreativitas

Kemampuan untuk berimajinasi, berinisiatif, dan mengembangkan ide



DAMPAK POSITIF GADGET

Terhadap Perkembangan Anak



Memper memudahkan komunikasi
dengan orang lain



Memperluas jaringan
pertemanan dan persahabatan



Memper memudahkan
akses untuk belajar



Melatih kreativitas dan
keterampilan teknologi



Penggunaan media digital sebagai bahan edukatif dengan waktu seminimal mungkin terbukti membantu anak mempelajari keterampilan baru, meningkatkan koordinasi tubuh, dan menumbuhkan kreativitas serta rasa keingintahuan.

DAMPAK NEGATIF GADGET

Terhadap Perkembangan Anak



Rentan terhadap aksi kriminalitas, seperti penculikan



Kecanduan dengan gadget



Mengganggu konsentrasi (*reduced of attention span*)



Mengganggu pola tidur



Terpapar konten tidak sesuai usia



Menurunkan aktivitas fisik sehingga rentan menjadi obesitas



Menghambat perkembangan sosial, membuat anak mengacuhkan orang-orang di sekitarnya



Terpapar layar gadget lebih dari 2 jam dalam sehari, berpotensi menyebabkan keterlambatan perkembangan, mengganggu kualitas tidur, dan meningkatkan kejadian obesitas pada anak-anak.

TIPS Agar Gadget

MEMBERI DAMPAK POSITIF PADA ANAK

- **Menggunakan pedoman screentime international untuk anak <5 tahun**

Penggunaan *gadget* pada usia <5 tahun sebenarnya hanya salah satu sarana untuk mengedukasi anak. Anak perlu mengenal bentuk, warna, dan suara dari hal-hal nyata di sekitarnya supaya perkembangannya lebih ideal

- **Temani anak** ketika bermain *gadget*
- **Hindari** menggunakan *gadget* sebagai alat **untuk menenangkan anak**
- **Orang tua menjadi teladan** bagaimana cara menggunakan *gadget* secara produktif dan seimbang
- **Melakukan *reward and punishment*** ketika anak berhasil/gagal membatasi waktu bermain *gadget*
- **Menawarkan aktivitas menarik lainnya** yang bisa dilakukan anak bersama orang tua, contohnya berenang, berolahraga bersama, berlibur ke taman hiburan

Pedoman SCREENTIME

World Health Organization (WHO)



Anak usia <1 tahun

0 menit



Anak usia 1-2 tahun

<60 menit



Anak usia 3-4 tahun

<60 menit

American Academy of Pediatrics (AAP)



Anak usia 0-2 tahun

0-30 menit



Anak usia 3-5 tahun

60 menit



Anak usia >6 tahun

120 menit

Tabel di atas menunjukkan bahwa **anak <2 tahun sebenarnya tidak disarankan untuk terpapar layar gadget**, bahkan jika perlu, hanya direkomendasikan 30 menit saja dalam sehari.

Sedangkan durasi *screentime* yang dianjurkan untuk anak **usia 3-5 tahun** adalah **1 jam dalam sehari**.

Durasi *screentime* bertambah menjadi **2 jam** ketika anak berusia **lebih dari 6 tahun**. Namun, orangtua tetap perlu mengawasi konten-konten yang dilihat oleh anak.



REFERENSI

- Panjeti-Madan, Vaishnavi & Ranganathan, Prakash. Impact of Screen Time on Children's Development: Cognitive, Language, Physical, and Social and Emotional Domains. Multimodal Technologies and Interaction. Accessed from:
https://www.researchgate.net/publication/370856100_Impact_of_Screen_Time_on_Children's_Development_Cognitive_Language_Physical_and_Social_and_Emotional_Domains
- Yumarni, V. Pengaruh gadget terhadap anak usia dini. Accessed from .
<https://media.neliti.com/media/publications/556623-pengaruh-gadget-terhadap-anak-usia-dini-a99897cc.pdf>
- Khaironi, Mulianah. Perkembangan Anak Usia Dini. Accessed from
https://www.researchgate.net/publication/347069394_Perkembangan_Anak_Usia_Dini
- Cleveland Clinic. How Screen Time Can Slow Your Child's Development. Available from:
<https://health.clevelandclinic.org/how-screen-time-can-slow-your-childs-development/>
- Ai Care. 5 Bahaya Screen Time Berlebih pada Perkembangan Anak. Accessed from
<https://ai-care.id/lifestyle/bahaya-screen-time>

TIM PENYUSUN

Penulis & Penyunting Medis
dr. Ayu Munawaroh, MKK
dr. Giovanni Frans Alvin

Desain
Marizka Cahya Windyastari