

Pengaturan Gadget pada Anak

1. Anak usia <2 tahun sama sekali tidak boleh terpapar perangkat elektronik berlayar
2. 2-4 tahun maksimal menonton tv atau gadget 1 jam sehari dengan pendampingan
3. >5 tahun hanya diperbolehkan mengakses gadget maksimal 2 jam per hari.

Sangat penting bagi orang tua untuk membatasi *screen time* anak-anak mereka dan memastikan mereka menggunakan teknologi dengan cara yang sehat. Ada beberapa cara untuk melakukan ini:

1. **Tetapkan batas *screen time*** secara keseluruhan dan untuk perangkat tertentu.
2. **Pilih kualitas daripada kuantitas** dalam hal konten, cari aplikasi dan situs web yang mendidik atau memperkaya daripada hanya membiarkan anak-anak Anda menelusuri media sosial atau bermain game tanpa berpikir.
3. **Contohkan perilaku sehat** Anda sendiri, simpan ponsel Anda sendiri saat Anda menghabiskan waktu bersama anak-anak Anda dan beri mereka perhatian penuh.
4. **Terlibat dalam aktivitas** online anak. Ketahui apa yang mereka lakukan, siapa yang mereka bicarakan

Pencegahan

1. Alihkan perhatian anak, beri permainan alternative di rumah
2. Mengatur jadwal anak bermain gadget
3. Ajak anak untuk bersosialisasi dan bermain di lingkungan luar dan bermain dengan alam
4. Jadilah panutan, orang tua tidak boleh sering menggunakan gadget di depan anak
5. Jangan kenalkan gadget pada anak usia <2 tahun
6. Buat aktivitas menyenangkan bersama anak
7. Harus bersikap disiplin dan tegas
8. Beritahu bahaya penggunaan gadget terlalu lama
9. Siapkan tempat khusus untuk gunakan gawai misalnya hanya boleh di ruang keluarga



PENGARUH GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG

GADGET ITU APA ?

Gadget adalah media yang di pakai sebagai alat komunikasi modern. Diantaranya smartphone seperti iphone, android, laptop, dan televisi.

Dalam psikologi perkembangan anak usia dini dikatakan sebagai anak yang berumur 0-6 tahun, gadget berdampak terhadap perkembangan sosial anak usia dini

Paparan yang lama kepada gadget membuat anak *screen addict*. *Screen addict* yang dimaksud lebih kepada kecanduan menatap layar, baik ponsel, tablet ataupun televisi.

layar apapun bentuk yang tidak statis. Paparan tontonan dan permainan ini juga memicu anak jadi kurang memiliki rasa empati dan simpati terhadap lingkungan sosialnya.



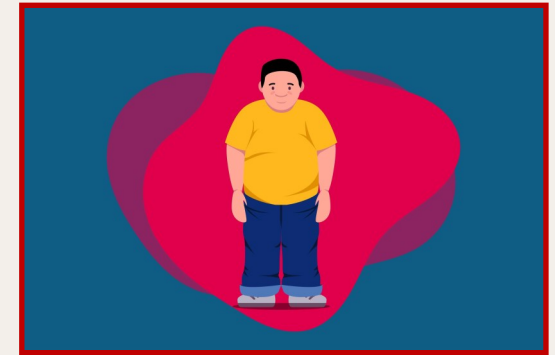
CEGAH ANAK DARI PENGARUH BURUK GADGET....

Efek Buruk Gadget

- Bahaya gadget bagi anak dapat menimbulkan masalah kesehatan mental dan perubahan perilaku, hingga depresi.
- Anak menjadi agresif dan mudah tersinggung jika orangtua tidak memberi mereka akses menggunakan ponsel atau tablet. Iritabilitas juga akan mempengaruhi keterampilan lainnya, khususnya dalam hal menahan diri, berpikir, dan mengendalikan emosi.
- Anak-anak dapat mengembangkan berbagai masalah mental, seperti kecemasan, kesepian, rasa bersalah, isolasi diri, depresi, dan perubahan suasana hati. Paparan terhadap gadget juga dapat meningkatkan risiko ADHD dan autisme pada anak-anak.



- Obesitas karna kurang aktivitas fisik



- Mata lelah dan cepat rusak



- Perkembangan otak terganggu

