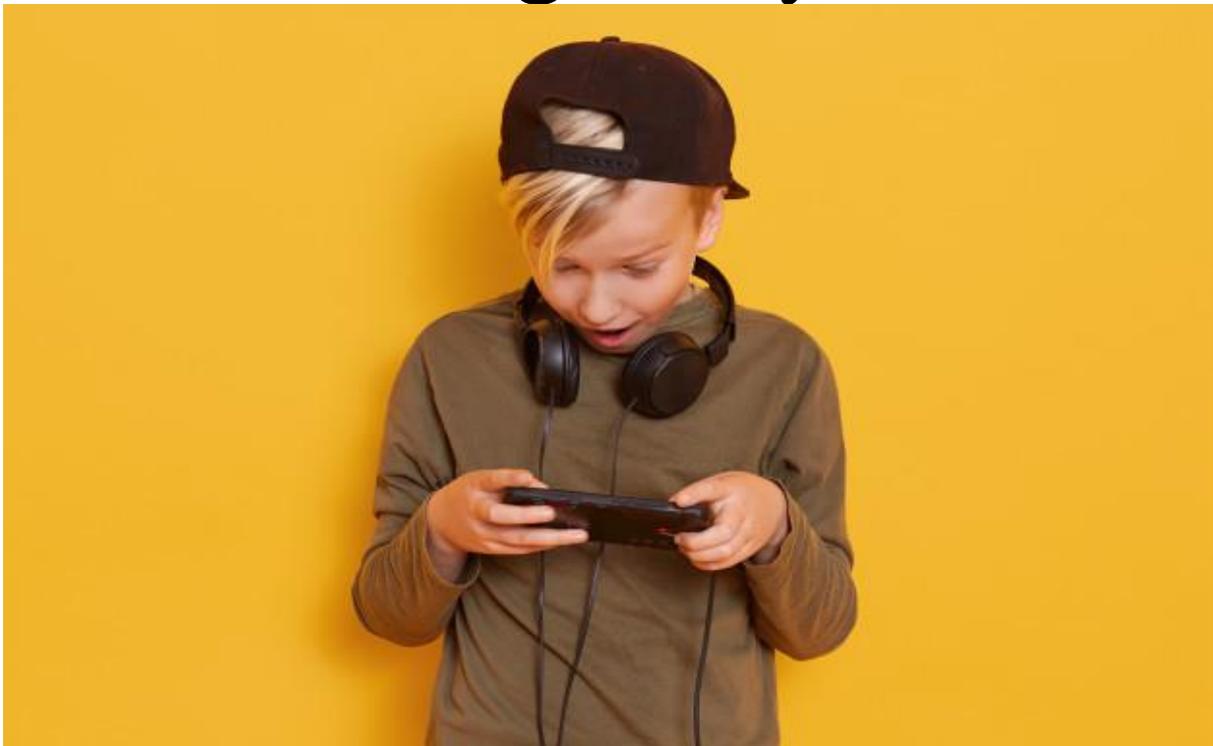


## HEALTH CORNER

# Bahaya Ketergantungan Gawai Pada Anak & Cara Mengatasinya



Source: Freepik

Canggihnya teknologi saat ini membuat setiap orang termasuk anak-anak keranjingan menggunakan gawai.

**G**awai merupakan benda yang mudah dibawa dan bisa dijadikan hiburan untuk anak. Terlebih, gawai mempunyai layar tayang yang disukai oleh otak anak yang sedang berkembang karena memiliki efek visual dan audio yang menarik.

Tak jarang, orang tua memberikan gawai pada anak sejak dini agar anak tidak mengganggu aktivitas orang tua. Tapi, tahukah Anda jika gawai dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan anak?

### Dampak buruk gawai pada anak

Jika digunakan secara berlebihan hingga menyebabkan ketergantungan, gawai justru dapat membahayakan anak. Hal ini dikarenakan adanya sinar biru di layar gawai yang memberikan efek ketergantungan.



Source: Freepik

Berikut sejumlah dampak buruk yang mungkin timbul pada kesehatan anak:

- Gangguan kesehatan. Gangguan ini ditandai dengan kekuatan fisik yang melemah dan kurangnya minat pada aktivitas fisik, keluhan sakit kepala, punggung, dan gangguan mata.
- Gangguan tumbuh kembang, antara lain obesitas, gangguan tidur, keterlambatan bicara, gangguan perilaku, gangguan kecerdasan, cemas, dan depresi.

Beragam gangguan di atas dapat memburuk jika dibiarkan. Maka itu, segera konsultasi dengan dokter jika anak mengalami gangguan di atas dan lakukan langkah pencegahan sebelum terlambat.

### Mencegah bahaya kecanduan gawai

Setelah mengetahui gangguan yang mungkin timbul jika anak kecanduan atau ketergantungan pada gawai, orang tua

didorong untuk lebih hati-hati. Sejumlah langkah pencegahan yang bisa dilakukan antara lain:

1. Jangan berikan gawai pada anak berusia 18-24 bulan.
2. Batasi waktu anak dalam menggunakan gawai. Misalnya, maksimal 1 jam per hari untuk anak berusia 2-5 tahun.
3. Tidak mengizinkan anak menggunakan gawai selama jam makan maupun 1 jam sebelum tidur.
4. Hindari meletakkan gawai di dalam kamar tidur anak.
5. Ajak anak untuk melakukan kegiatan di rumah maupun di luar rumah, seperti olahraga ringan, memasak, dan mencoba hobi baru lainnya.
6. Orang tua atau pengasuh wajib mendampingi anak saat menggunakan gawai, terutama mengakses aplikasi atau situs-situs tertentu.



Source: Freepik

Gawai memang mampu menawarkan beragam aplikasi yang menarik perhatian anak, namun jangan sampai Anda abai karenanya.

Tetap waspada terhadap pilihan aktivitas anak agar tumbuh kembangnya lebih optimal. Perlu diingat bahwa masa pertumbuhan anak adalah momen penting untuk mengajaknya mengeksplorasi

banyak hal di lingkungan sekitar yang tidak terbatas hanya di depan layar gawai saja. Untuk itulah, orang tua dianjurkan dapat aktif berperan mengembangkan

permainan-permainan sederhana yang dapat membantu merangsang motorik dan kemampuan sosialisasi si kecil.

### **Persembahan**

**PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk**

[www.lippoinsurance.com](http://www.lippoinsurance.com)

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini  
tanpa seizin  
PT Lippo General Insurance Tbk*