

Kesan negatif jika kanak-kanak didedah skrin elektronik terlalu awal

Kajian KKH dan NUS dapati ada kaitan antara masalah tidur, emosi kanak-kanak dengan pendedahan pertama skrin elektronik

► **HAZIRAH NURFITRAH HANIFAR**

hazirahh@sph.com.sg

KANAK-KANAK boleh mengalami masalah gangguan tidur jika didehdakan kepada skrin tatapan elektronik terlalu awal, menurut satu kajian oleh hospital kanak-kanak awam di sini.

Kajian yang dilakukan oleh Hospital Wanita dan Kanak-Kanak Kandang Kerbau (KKH) dan Universiti Nasional Singapura (NUS) itu mendapati ada kaitan antara masalah tidur, emosi dan kelakuan kanak-kanak yang memiliki gangguan pembangunan otak (NDD) – seperti autisme, palsi serebrum, dan pembelajaran tergendala – dengan pendedahan pertama kepada telefon bijak, komputer tablet dan televisyen sebelum berusia 18 bulan.

Ketua kajian Dr Mae Wong berkata hasil kajian itu juga boleh digunakan bagi kanak-kanak lain.

“Walau kajian ini dilakukan dengan kanak-kanak yang memiliki gangguan pembangunan saraf (NDD), hasil kajian ini boleh digunakan bagi kanak-kanak

lain dan selari dengan bukti yang diperoleh daripada beberapa kajian lain yang melibatkan kanak-kanak normal,” kata Dr Wong, seorang konsultan kanan di Jabatan Pembangunan Kanak-kanak di KKH.

Dalam kenyataannya baru-baru ini, KKH berkata kajian itu melibatkan 367 kanak-kanak prasekolah di Singapura yang berusia antara dua dengan lima tahun dan memiliki NDD seperti autisme, pertuturan yang tergendala dan gangguan pembelajaran.

“Menggunakan maklumat daripada penjaga kanak-kanak itu, para pengkaji meneroka kaitan antara penggunaan alat elektronik, atau ‘masa skrin’ dengan tabiat tidur serta masalah emosi dan kelakuan.

Kajian itu mendapati majoriti kanak-kanak, atau 72.3 peratus mempunyai masalah tidur, sebagaimana yang dilaporkan oleh ibu bapa mereka. Hampir 60 peratus pula mempunyai masalah emosi dan kelakuan.

Lebih separuh atau 52 peratus kanak-kanak didedahkan kepada skrin elektronik atau mula menggunakananya pada usia 18 bulan atau ke bawah.

Kebanyakan kanak-kanak ini, atau 93.9 peratus, menatap skrin lebih sejam setiap hari – melebihi tempoh purata yang dicadangkan oleh Akademi Pediatrik Amerika (AAP).

Masa skrin yang lebih tinggi dalam kalangan kanak-kanak juga dikaitkan dengan tabiat ibu bapa yang menggunakan skrin bagi tempoh lanjut dan kurang berkemungkinan mengenakan peraturan khas terhadap penggunaan skrin di rumah, kata kenyataan itu.

Bagi memastikan masalah tidur, emosi dan kelakuan tidak berpunca daripada NDD dan disebabkan masa skrin lanjut, kajian ini juga merangkumi analisis statistik untuk menentukan tahap gangguan yang dialami kanak-kanak itu.

“Walau setelah memperuntuk kawalan sedemikian, masih ada kaitan jelas antara pendedahan kepada skrin sulung pada usia bawah 18 bulan dengan masalah tidur dan kelakuan,” kata Dr Wong.

Berbanding kanak-kanak yang membangun seperti biasa, kanak-kanak yang memiliki NDD menganggung risiko keseluruhan lebih tinggi mengalami masalah tidur, emosi dna kelakuan, tambah beliau.

Tahun lalu, Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) berkata kanak-kanak berusia antara dua dengan empat tahun tidak seharusnya dibenar menatap skrin elektronik lebih sejam setiap hari.

– Laporan Lanjut muka 4

KESAN NEGATIF

jika dedah skrin elektronik terlalu awal

Kajian:
Kanak-kanak boleh alami gangguan tidur, masalah emosi dan sikap

► HAZIRAH NURFITRAH HANIFAR
hazirah@sph.com.sg

IBU bapa yang membenarkan anak mereka menonton skrin elektronik bagi tempoh lanjut atau sebelum tiur mungkin perlu mengubah amalan untuk lebih melindungi anak-anak mereka.

Kajian oleh Hospital Wanita dan Kanak-kanak KK (KKH) dan Universiti Nasional Singapura (NUS) mendapat kaitan antara pendedahan terhadap masa skrin (televisyen atau permainan elektronik) pada usia yang awal, gangguan tidur dan masalah emosi dan tingkah laku dalam kalangan kanak-kanak yang mengalami gangguan perkembangan otak atau *neurodevelopmental disorder* (NDD).

Pakar kanan Jabatan Pembangunan Kanak-kanak KKH, Dr Mae Wong, yang juga pengkaji utama kajian yang dijalankan dari 2015 hingga 2017 itu, menasihatkan ibu bapa supaya tidak terburu-buru mendedahkan anak mereka kepada masa skrin hingga mereka berusia 18 bulan.

Beliau juga menasihatkan supaya ibu bapa tidak meletakkan alat berskrin pada bilik tidur anak mereka serta memastikan mereka berhenti menggunakan alat berskrin sekurang-kurangnya satu jam sebelum masa mereka tidur.

Dengan berbuat demikian, pengeluaran hormon melatonin, yang membantu kanak-kanak tidur, tidak akan terganggu dan akan dikeluarkan secara semula jadi.

Dr Wong juga menekankan betapa pentingnya untuk ibu bapa memastikan anak mereka tidak terdedah kepada skrin sehingga lepas mereka mencapai usia 18 bulan.

"Antara dapatan utama kajian kami ini bukan sahaja kaitan masa skrin dengan masalah emosi dan tingkah laku, malah usia yang mereka didedahkan kepada skrin buat kali pertama juga menyebabkan masalah tersebut,"³ kata Dr Wong.

Kajian tersebut melibatkan seramai 367 kanak-kanak prasekolah di Singapura yang berusia antara dua dengan lima tahun.

Ia melaporkan kepada pasukan kajian itu tentang penggunaan skrin, tabiat tidur dan masalah emosi dan tingkah laku kanak-kanak yang menyertai kajian ini.

Kesemua mereka merupakan kanak-kanak yang menghadapi NDD seperti autisme, kelewatan pembangunan global dan ketidakupayaan pembelajaran.

Mereka mendapat bahawa 52 peratus daripada kanak-kanak ini terdedah kepada skrin pada usia awal, iaitu sebelum mereka mencapai usia 18 bulan.

Selain itu, 57.7 peratus juga mempunyai sekurangnya satu skrin dalam bilik tidur mereka.

Kajian tersebut juga mendapat bahawa sebanyak 93.9 peratus kanak-kanak itu melebihi had masa skrin yang disarankan oleh Akademi Pediatrik Amerika Syarikat taitu satu jam setiap hari.

"Ini jangka masa yang disarankan bagi kanak-kanak yang masih di peringkat prasekolah dan dalam kalangan kanak-kanak yang kami periksa, jangka masa skrin purata mereka hampir empat jam," kata Dr Wong.

72.3 peratus kanak-kanak itu dilaporkan menghadapi gangguan tidur dan 59.9 peratus dilaporkan menghadapi masalah emosi dan tingkah laku.

Untuk memastikan masalah itu tidak disebabkan oleh NDD kanak-kanak tersebut, analisis statistik dijalankan untuk mengawal peringkat gangguan fungsi.

"Walau pun kajian ini memeriksa kanak-kanak yang menghadapi NDD, dapatan kajian ini boleh diaplakisikan kepada penduduk umum dan sejarah bukti yang sedia ada daripada kajian yang telah dijalankan tentang kanak-kanak yang berkembang secara normal," kata Dr Wong.



KAWAL MASA SKRIN ANAK: Ibu bapa dinasihatkan supaya tidak terburu-buru mendedahkan anak mereka kepada masa skrin hingga mereka berusia 18 bulan kerana kajian mendapat kaitan antara pendedahan terhadap masa skrin (televisyen atau permainan elektronik) pada usia yang awal, gangguan tidur dan masalah emosi dan tingkah laku dalam kalangan kanak-kanak yang mengalami gangguan perkembangan otak atau neurodevelopmental disorder (NDD). – Foto-foto fail



“ Antara dapatan utama kajian kami ini bukan sahaja kaitan masa skrin dengan masalah emosi dan tingkah laku.

skrin dengan masalah emosi dan tingkah laku, malah usia yang mereka didedahkan kepada skrin buat kali pertama juga menyebabkan masalah tersebut...

Walaupun kajian ini memeriksa kanak-kanak yang menghadapi NDD, dapatan kajian ini boleh diaplakisikan kepada penduduk umum dan sejarah bukti yang sedia ada daripada kajian yang telah dijalankan tentang kanak-kanak yang berkembang secara normal.”

— Dr Mae Wong, pakar kanan Jabatan Pembangunan Kanak-kanak KKH.