

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



JANGAN BIARKAN ANAK-ANAK TERLALU BEBAS DENGAN GAJET, NANTI SAKIT!

Sulaiman Mahzan^{1,4}, Ts Dr Siti Fairuz Nurr Sadikan^{2,4} & Mohd Ab Malek Md Shah^{3,4}

¹Kolej Pengajian Pengkomputeran, Informatik dan Matematik, UiTM Melaka

²Fakulti Perladangan dan Agroteknologi, UiTM

³Jabatan Undang-undang, UiTM Melaka

⁴Research Interest Group of Advance Soft Computing, UiTM Melaka

sulaiman@uitm.edu.my

EDITOR: SARAH SHAZWANI ZAKARIA

Zaman kanak-kanak merupakan zaman yang dikatakan mempunyai kenangan-kenangan indah bersama keluarga. Ketika fasa itu, kanak-kanak mempunyai sifat meneroka dan ghairah untuk melakukan sesuatu perkara. Setiap perkara atau perbuatan diandaikan sebagai perkara yang menyeronokkan.

Ketika ini juga, lazimnya ibu bapa meluangkan lebih banyak masa dalam menguruskan dan melatih anak-anak mereka dalam dunia baharu. Kebimbangan akan berlaku perkara yang tidak diinginkan akan menyebabkan mereka sentiasa berhati-hati dalam memastikan anak-anak mereka sentiasa dalam keadaan yang selamat dan tidak melakukan perkara-perkara yang boleh membahayakan diri mereka.

Alam kanak-kanak juga merupakan satu alam yang sepatutnya diberikan kebebasan untuk bermain dengan ahli keluarga, rakan-rakan sebaya mahupun peralatan permainan atau persekitaran mereka.

Interaksi mereka dengan ahli keluarga dan rakan sebaya mampu merangsang deria mereka agar sentiasa peka dan mempunyai pelbagai kemahiran yang mengharungi kehidupan yang lebih mencabar apabila mereka dewasa. Beberapa kajian lepas menunjukkan bahawa pentingnya rangsangan menerusi aktiviti-aktiviti fizikal kepada proses tumbesaran kanak-kanak yang positif.

'lazimnya ibu bapa meluangkan lebih banyak masa dalam menguruskan dan melatih anak-anak mereka dalam dunia Baharu'

Pengalaman memainkan peranan yang sangat penting dalam pembentukan sahsiah kanak-kanak. Dalam proses ini, bukan hanya perkembangan kognitif yang terlibat, tetapi juga melibatkan aspek-aspek emosi, sosial, dan moral.

Secara umumnya, pengalaman merupakan medium pembelajaran utama bagi kanak-kanak. Mereka secara semulajadi cenderung untuk belajar melalui pengalaman langsung, seperti permainan, eksplorasi, dan interaksi dengan persekitaran sekeliling.

Aktiviti-aktiviti ini membantu mereka memahami dunia di sekeliling, mengenali objek, dan membina asas-asas pengetahuan yang penting untuk perkembangan kognitif mereka. Sesuai dengan perubahan zaman, satu demi satu teknologi telah dicipta bertujuan memudahkan atau meringankan kerja harian manusia. Sememangnya kewujudan teknologi yang dicipta, dibina dan diubahsuai sesuai dengan keperluan manusia agar menjadi lebih efisien. Kepesatan teknologi juga telah mengubah cara manusia berkomunikasi dan melakukan apa-apa aktiviti kegemaran masing-masing apatah lagi sejak zaman ledakan teknologi maklumat dan komunikasi.

Boleh dikatakan setiap individu sudah pasti memiliki sekurang-kurangnya satu peranti komunikasi atau gajet. Tidak kira golongan warga emas hatta golongan kanak-kanak juga sudah pasti berupaya untuk mengoperasikan gajet masing-masing.

Lantaran hambat masa dalam kalangan ibu bapa demi mencari sesuap nasi ataupun kesibukan urusan harian, perhatian yang sepatutnya diberikan kepada anak-anak semakin berkurangan. Ketika kecil inilah, anak-anak memerlukan perhatian yang sewajarnya daripada ibu bapa dan memerlukan interaksi dengan persekitaran mereka. Akibatnya, anak-anak ini mula memberikan tindak balas dan mula membuatkan ibu bapa pening kepala dengan kerenah mereka.

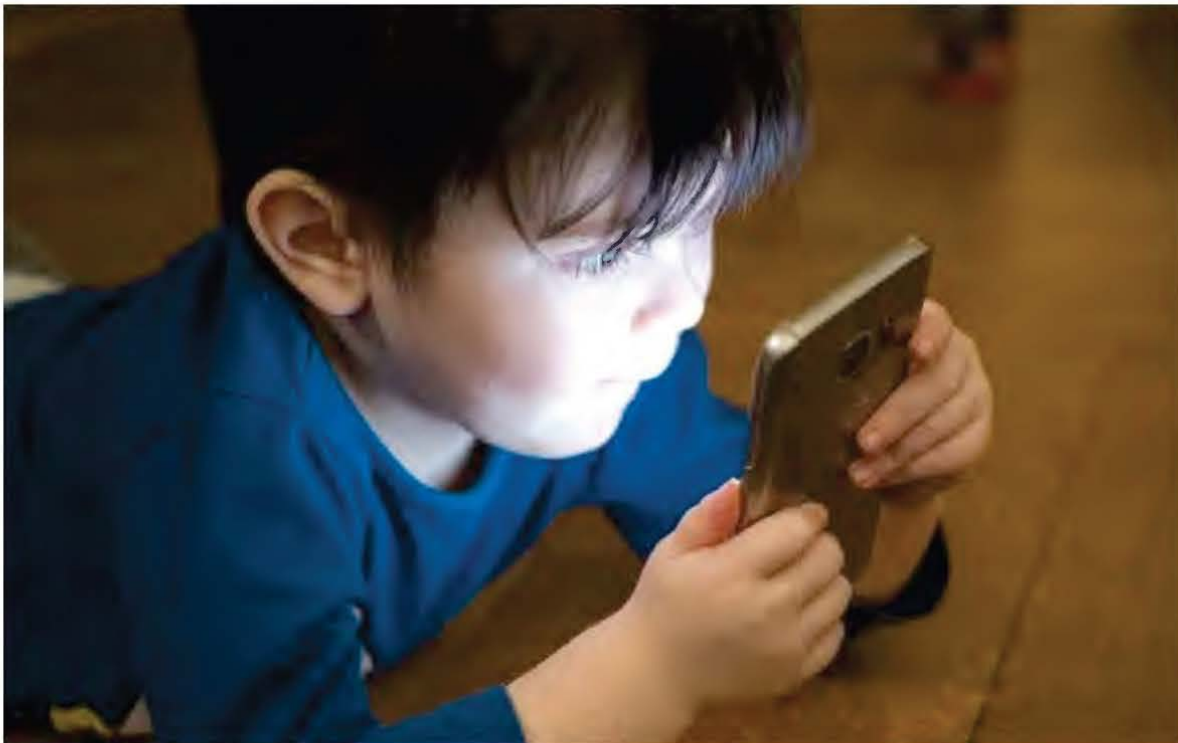
Malangnya, untuk mengatasi permasalahan itu, ibu bapa mula memberikan gajet mereka kepada anak-anak agar tidak membuat kacau atau meragam yang akan mengganggu kehidupan mereka. Seinggakan menurut kajian yang telah dilakukan oleh Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) di Lembah Klang pada 2019, 78.3% ibu bapa membenarkan anak-anak mereka memiliki gajet sendiri. Disinilah bermulanya konflik dalam tumbesaran kanak-kanak ini.



Gambar 1: Aktiviti ibu bapa bersama anak-anak mampu merangsang kognitif mereka. (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

Banyak implikasi positif dan negatif berlaku disebabkan penggunaan gajet terhadap tumbesaran kanak-kanak dan melibatkan pelbagai perspektif atau dimensi kesannya sama ada fizikal, mental mahupun emosi. Sememangnya gajet dicipta untuk mendatangkan kebaikan kepada penggunanya, namun ia menjadi sebaliknya sekiranya disalahguna mahupun terlalu bebas tanpa kawalan.

Sejauhmanalah keupayaan anak-anak kecil ini mampu berenggang dengan gajet kerana terlalu banyak hiburan yang boleh mereka perolehi dengan hanya di hujung jari sahaja. Terlalu banyak implikasi negatif penggunaan gajet tanpa kawalan terhadap kanak-kanak. Jika dahulu, mudah untuk melihat kanak-kanak lincah bermain bersama-sama kawan-kawan mereka tetapi kini mula berubah.



Gambar 2: Kanak-kanak mudah ketagih kepada gajet
(Sumber: Laman Web Rasmi Harian Metro)

Kanak-kanak kurang melakukan aktiviti secara fizikal lantaran keasyikan mereka terhadap gajet sepanjang masa. Ini secara langsung memberikan implikasi kepada proses tumbesaran mereka kerana ia menjejaskan pembentukan otot dan tulang yang kuat akibat daripada kurangnya aktiviti fizikal.

Kanak-kanak berhadapan dengan risiko pengurangan kekuatan dan ketahanan otot yang akan mempengaruhi keupayaan mereka untuk melakukan kerja-kerja harian kelak. Malah mereka juga dibimbangi akan mudah letih apabila melakukan sesuatu aktiviti fizikal.

Kanak-kanak juga mudah terdedah kepada kecederaan lebih-lebih lagi apabila melakukan sesuatu kerja memerlukan kekuatan dan kecekapan fizikal. Penggunaan gajet tanpa menghiraukan batasan masa juga boleh mengakibatkan masalah kesihatan kepada kanak-kanak.

Antaranya masalah mata, sakit kepala dan juga masalah tidur. Tidak menghairankan pada masa kini terdapat peningkatan kadar rabun dalam kalangan kanak-kanak. Penumpuan yang terlalu lama pada skrin gajet memberikan kesan secara langsung adalah penyebab kepada masalah

ini. Sinar ultra violet (UV) yang dihasilkan oleh skrin gajet juga bukan sahaja menyebabkan kemerosotan penglihatan, rabun jauh, dan mata kering malah mampu untuk merosak saraf mata.

Penggunaan gajet tanpa menghiraukan batasan masa juga boleh mengakibatkan masalah kesihatan kepada kanak-kanak. Antaranya masalah mata, sakit kepala dan juga masalah tidur.

Bahkan cahaya biru atau blue light yang keluar dari skrin gajet juga berupaya untuk mengganggu penghasilan hormon melatonin dalam tubuh, iaitu hormon mengawal tidur dan bangun seseorang individu.

Oleh demikian, kanak-kanak yang kurang melakukan aktiviti fizikal, mereka lebih berisiko untuk mengalami obesiti.

Selain itu, kelesuan dan gangguan tidur juga menggugat tahap kecerdasan mereka dan seterusnya menyumbang kepada pelbagai risiko penyakit-penyakit yang lain seperti penyakit kardiovaskular, pernafasan dan diabetes.

Selain itu, kanak-kanak juga berdepan dengan pelbagai

masalah lain kerana kurang interaksi dengan persekitaran. Terdapat banyak kajian membuktikan bahawa kanak-kanak yang kurang berinteraksi bakal mengalami gangguan sistem kognitif, berkelakuan lebih agresif, kurang bersosial serta terdedah dengan risiko gangguan psikologi.

Malah terdapat juga kajian mengesahkan bahawa gajet juga menyumbang kepada perubahan sikap dan gaya sosial mereka dalam masyarakat. Mereka menjadi pemalu, tiada keyakinan diri dan gagal menyesuaikan diri dengan cepat. Kajian demi kajian membuktikan pelbagai kesan sampingan lain daripada penggunaan gajet yang tiada kawalan menjadikan ia suatu igauan ngeri buat kanak-kanak dan juga ibu bapa.

Adalah malang bagi seorang kanak-kanak yang sepatutnya mempunyai peluang dan potensi yang besar pada masa hadapan tetapi dihakis sedikit demi sedikit lantaran kelalaian ibu bapa mereka sendiri. Anak-anak jugalah disandarkan seribu satu impian dan harapan oleh ibu bapa apatah lagi jika ibu bapa sendiri memasang angan-angan agar mampu mengubah nasib mereka di hari tua nanti.

Kesedaran dan tindakan yang konsisten perlu diambil oleh ibu bapa bagi memastikan anak-anak kesayangan mereka agar kuat dan mampu mendepani pelbagai cabaran apabila mereka dewasa kelak. Lantaran itu, penggunaan gajet kepada anak-anak perlu dikawal dan didikan yang betul perlu diterapkan kepada mereka. Ketagihan mereka terhadap gajet perlu dirawat sebelum mereka menjadi sakit. Usahlah nanti umpama nasi sudah menjadi bubur barulah ibu bapa seperti sudah terhantuk baru tergedah.



Gambar 3: Salah satu risiko masalah mata dalam kalangan kanak-kanak disebabkan gajet
(Sumber: Laman Web Rasmi Sirap Limau)

Rujukan

