

# Di Swedia, Anak di Bawah 2 Tahun Dilarang Gunakan Layar Elektronik

written by Editor | 18 Oktober 2024



Kabar6 - Badan Kesehatan Masyarakat Swedia (Folkhälsomyndigheten) resmi mengeluarkan rekomendasi untuk melarang penggunaan layar (screen time) pada anak di bawah usia 2 tahun. Larangan ini termasuk penggunaan TV, smartphone, hingga gadget lainnya.

“Anak-anak di bawah usia dua tahun tidak boleh menggunakan media digital apa pun,” demikian rekomendasi baru dari Folkhälsomyndigheten.

Rekomendasi ini, melansir theguardian, sesuai dengan standar Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahwa waktu penggunaan layar seperti menonton TV atau bermain game tidak disarankan untuk anak-anak berusia satu tahun. Menurut WHO, waktu menatap layar harus dibatasi tidak lebih dari satu jam untuk anak-anak berusia dua, tiga, dan empat tahun, dengan catatan lebih sedikit waktu menatap layar akan lebih baik.

Direktur Jenderal Folkhälsomyndigheten Swedia, Olivia Wigzell,

mengatakan bahwa larangan ini diharapkan akan mendorong keseimbangan yang lebih baik dan mengatasi penggunaan layar yang bermasalah.

Dalam hal ini rekomendasi juga membatasi penggunaan layar bagi anak-anak dan remaja. Anak-anak yang lebih besar harus membatasi waktu penggunaan perangkat mereka.

Anak berusia dua hingga lima tahun menggunakan layar maksimal satu jam per hari dan anak-anak berusia enam hingga 12 tahun menggunakannya maksimal satu hingga dua jam sehari.

Sementara bagi remaja usia 13 hingga 18 tahun, waktu penggunaan layar maksimal dua hingga tiga jam sehari.

Otoritas berwenang dan pakar memberi saran bahwa orang tua harus memahami dan memperhatikan ini agar anak tidak berlebihan menggunakan layar elektronik, sebab hal ini bisa berdampak buruk pada anak.

Penelitian menunjukkan, penggunaan waktu menatap layar yang berlebihan dikaitkan dengan masalah kesehatan fisik dan mental pada anak-anak, seperti obesitas, depresi, masalah perilaku, dan kecemasan. Selain itu, anak-anak juga bisa sulit memiliki tidur yang cukup, sehingga berdampak pada kinerja mereka di kelas.

Penggunaan gadget berlebih juga berdampak pada pengembangan keterampilan sosial mereka, seperti menjadi kurang sabar dan berjarak dengan sosial.(ilj/bbs)