

PENGGUNAAN TELEFON BIMBIT DI KALANGAN KANAK KANAK DI KAMPUNG JELEMPOK, PERLIS: KAJIAN KES

THE USE OF MOBILE PHONE AMONG CHILDREN IN KAMPUNG JELEMPOK, PERLIS: A CASE STUDY

Aifaa Nadhirah Amir Wardi¹

Anis Syafiqah Zaharaimi²

Anis Diyana Halim^{3*}

¹Jabatan Fizik, Fakulti Sains dan Matematik, Universiti Pendidikan Sultan Idris

(Email: d20211099454@siswa.upsi.edu.my)

²Jabatan Fizik, Fakulti Sains dan Matematik, Universiti Pendidikan Sultan Idris

(Email: d202211099474@siswa.upsi.edu.my)

^{3*}Jabatan Fizik, Fakulti Sains dan Matematik, Universiti Pendidikan Sultan Idris

(E-mail: anis.diyana@fsmt.upsi.edu.my)

Article history

Received date : 23-10-2024

Revised date : 24-10-2024

Accepted date : 15-12-2024

Published date : 31-12-2024

To cite this document:

Amir Wardi, A. N., Zaharaimi, A. S., & Halim, A. D. (2024). Penggunaan telefon bimbit di kalangan kanak-kanak di kampung Jelempek, Perlis: Satu kajian kes. *Jurnal Penyelidikan Sains Sosial (JOSSR)*, 7 (25), 58 - 66.

Abstrak: Penggunaan telefon bimbit pada masa kini dianggap sesuatu yang wajib dimiliki oleh setiap individu tanpa mengira lapisan masyarakat. Kajian ini bertujuan mengetahui tempoh masa penggunaan telefon bimbit dan kesan penggunaannya ke atas kanak-kanak di Kampung Jelempek, Perlis. Seramai 10 orang ibu bapa yang mempunyai anak berusia setahun hingga enam tahun telah menjadi responden kajian. Kajian ini merupakan kajian tinjauan yang menggunakan soal selidik sebagai instrumen kajian. Hasil dapatan kajian mendapati tempoh masa penggunaan gajet dalam kalangan kanak-kanak di Kampung Jelempek melebihi tempoh masa yang sepatutnya. Kajian juga mendapati penggunaan gajet memberi kesan kepada aspek perkembangan sosial dan emosi. Kajian ini mencadangkan perlunya kawalan penggunaan telefon bimbit oleh ibu bapa dan pelaksanaan panduan khusus untuk mengimbangi keperluan hiburan dan pendidikan. Oleh itu, ibu bapa hendaklah memainkan peranan yang penting dalam mengatasi isu penggunaan telefon bimbit dalam kalangan kanak-kanak supaya tidak menyebabkan ketagihan.

Kata Kunci: penggunaan telefon bimbit, perkembangan, kanak-kanak

Abstract: The use of mobile phones nowadays is considered something that must be owned by every individual regardless of social class. This study aims to identify the duration of gadget usage, and the effects of gadget usage on children's development in Kampung Jelempek, Perlis. A total of 10 parents who have children aged from one to six years old participated as respondents in the study. This study conducted a survey method by using a questionnaire as a research instrument. The findings of the study found that the duration of gadget usage among children also exceeds the recommended duration. The study also found that gadget usage affects social and emotional development aspects. This study suggests the need for parental

control over mobile phone usage and the implementation of specific guidelines to balance entertainment and educational needs. Therefore, parents should play an important role in addressing the issue of gadget usage among children to prevent addiction.

Keywords: *mobile phone usage, development, children.*

Pengenalan

Dalam era digital yang semakin canggih, penggunaan gajet seperti telefon bimbit semakin meluas di kalangan kanak-kanak di seluruh dunia. Kecanggihan telefon bimbit tidak dinafikan kehebatannya kerana ia memudahkan segala urusan harian terutamanya dalam urusan komunikasi, menyiapkan tugas, alat pembelajaran dan sebagainya. Kepentingan telefon bimbit dalam urusan harian menyebabkan penggunaannya pada masa kini dianggap sesuatu yang wajib dimiliki oleh setiap individu. Pada masa kini, penggunaan telefon bimbit dimiliki oleh setiap kumpulan masyarakat merentasi peringkat umur, taraf ekonomi dan juga bangsa.

Pada masa kini, kanak-kanak kecil seawal setahun sudah dibenarkan oleh ibu bapa untuk bermain telefon bimbit kepunyaan ibu bapa (Nor Azah, 2013). Perkara ini dianggap sebagai kebiasaan dan norma baharu yang dialami oleh masyarakat pada masa kini. Pada tahun 2020, apabila berlakunya penularan pandemik Covid-19, institusi pendidikan seperti taska, tadika dan sekolah terpaksa ditutup bagi mengelakkan penularan virus ini secara lebih besar. Oleh itu, guru telah menggunakan platform baharu untuk meneruskan pengajaran kepada kanak-kanak dan salah satu medium pengajaran adalah dengan menggunakan telefon bimbit. Situasi ini mendedahkan kanak-kanak kepada penggunaan telefon bimbit dalam kehidupan seharian mereka.

Kajian Literatur

Telefon bimbit adalah salah satu jenis gajet yang sering digunakan oleh masyarakat pada masa kini. Penggunaan telefon bimbit yang membimbangkan ialah apabila kanak-kanak mencapai tahap “ketagihan” dan menggunakannya “berjam-jam”. Kanak-kanak zaman masyarakat moden telah pun didedahkan dengan penggunaan gajet seawal usia mereka (Astapenko et al., 2021; Liu et al., 2021). Kanak-kanak di Malaysia menghabiskan masa mereka lebih kurang 19 jam seminggu menggunakan gajet untuk melayari internet (Naquiah et al., 2017). Hal ini memberikan kesan yang negatif terhadap perkembangan mereka apabila kerap terdedah dengan penggunaan gajet.

Kesan Penggunaan Telefon Bimbit Terhadap Kanak-Kanak

Menurut Sundus (2018), penggunaan peranti atau gajet dalam tempoh masa yang lama akan menyebabkan kanak-kanak mengalami kelewatan dalam bertutur. Hal ini terjadi kerana kanak-kanak tidak berkomunikasi dengan individu yang lain serta tiada interaksi sosial antara kanak-kanak dengan orang lain.

Seterusnya, pendedahan kepada kandungan telefon bimbit juga berupaya menjadi faktor terhadap perubahan tingkah laku kanak-kanak seperti mengeluarkan kata-kata kesat, mudah untuk menjadi marah, dan meniru apa yang disaksikan dalam skrin media (Eales, 2021). Melalui kajian Niiranen et al. (2021), penggunaan jenis kandungan gajet mempunyai perkaitan dengan masalah kesukaran perhatian dan tumpuan, hiperaktif dan impulsif, gejala emosi dalaman dan luaran, serta masalah tingkah laku lain dalam kalangan kanak-kanak.

Walaupun penggunaan telefon bimbit mempunyai pelbagai fungsi, namun begitu, penggunaan telefon bimbit yang berlebihan mendatangkan kesan seperti ketagihan kepada penggunaannya terutamanya kepada golongan kanak-kanak. Kesan daripada penggunaan telefon bimbit ini memberi impak kepada perkembangan dan kesihatan mereka. Menurut Razis Ismail (2020), kesan penggunaan telefon bimbit secara berlebihan memberi impak kepada kesihatan dan perkembangan kanak-kanak terutamanya kanak-kanak yang masih dalam proses perkembangan neuron. Walaupun telefon bimbit memberi kemudahan kepada aktiviti pembelajaran kanak-kanak, namun kajian daripada Egitayanti (2021) menyatakan bahawa penggunaan telefon bimbit yang tidak terkawal boleh memberi kesan yang negatif khususnya kepada perkembangan sosial mereka. Perkembangan sosial merupakan satu proses perkembangan di mana kanak-kanak boleh berinteraksi antara satu sama lain. Dalam membentuk keperibadian diri kanak-kanak yang holistik, tempoh perkembangan kanak-kanak merupakan tempoh pertumbuhan yang penting (Rudi et al., 2019). Menurut kajian yang dilakukan oleh Shima Dyana dan Siti Marziah (2018), penggunaan telefon bimbit secara berlebihan mampu melumpuhkan sistem imunisasi kanak-kanak akibat terdedah kepada radiasi yang tinggi.

Pernyataan Masalah

Generasi kini telah didedahkan dengan telefon bimbit sejak lahir. Pendedahan awal terhadap telefon bimbit menyebabkan kanak-kanak pada usia 2 tahun telah berupaya untuk mengendalikan dan mengetahui cara menggunakan gadget. Pendedahan telefon bimbit diberikan kepada kanak-kanak pada awal usia bagi mengelakkan kanak-kanak menangis dan mudah dikawal berdasarkan persepsi ibu bapa.

Pendedahan telefon bimbit yang berlebihan kepada kanak-kanak mendedahkan mereka kepada gejala negatif di internet seperti kandungan kurang sesuai, buli siber, berkomunikasi dalam talian dan penipuan dalam talian (Mahidin, 2019). Pendedahan gejala-gejala negatif kepada kanak-kanak akan memberikan pelbagai kesan yang negatif kepada perkembangan kognitif, sikap dan tingkah laku yang agresif. Tidak terkecuali kepada kanak-kanak yang berada di kampung, mereka juga turut terdedah dengan gejala negatif ini sekiranya didedahkan kepada penggunaan telefon bimbit yang berlebihan.

Objektif Kajian

Objektif kajian ini adalah untuk mengenalpasti:

1. Tempoh penggunaan tempoh penggunaan telefon bimbit di kalangan kanak-kanak di Kampung Jelepok, Perlis.
2. Kesan penggunaan telefon bimbit terhadap kanak-kanak di Kampung Jelepok, Perlis.

Metodologi

Kajian ini dijalankan dengan menggunakan reka bentuk kajian kes. Data kajian ini dikumpul dengan menggunakan soal selidik dan temubual. Menurut Noor Amy Afiza et al. (2018), soal selidik ialah satu set soalan atau pernyataan untuk mendapatkan maklumat objektif sesuatu penyelidikan dan merupakan cara ringkas bagi mendapatkan maklumat. Kaedah temu bual pula merupakan satu kaedah yang amat berkesan untuk meninjau persepsi seseorang, termasuk sikap, minat, pemikiran, nilai dan pendapatnya. Populasi kajian ini adalah ibu bapa yang mempunyai anak-anak yang berumur setahun hingga enam tahun yang menggunakan telefon bimbit di sekitar Kampung Jelepok, Perlis. Seramai 10 orang responden dipilih untuk kajian kerana memenuhi keperluan kajian.

Dapatan Kajian

Tempoh Penggunaan Telefon Bimbit di Kalangan Kanak-Kanak

Kajian dilakukan untuk melihat tempoh masa yang digunakan oleh kanak-kanak dalam penggunaan telefon bimbit. Hasil ditunjukkan dalam Jadual 1 berikut :

Jadual 1 : Tempoh Penggunaan Telefon Bimbit oleh Kanak-Kanak

Item	Kekerapan (N)	Peratus (%)
Kurang daripada satu jam	3	30
Lebih dari dua jam	3	30
Tiga jam dan ke atas	4	40

Dapatan kajian mendapati kekerapan masa responden menggunakan telefon bimbit oleh kanak-kanak lebih daripada tiga jam adalah yang tertinggi iaitu sebanyak 40.0% . Seterusnya ialah diikuti dengan tempoh penggunaan telefon bimbit lebih yang kurang daripada satu jam dan lebih dari dua jam ke atas ialah 30.0% dan merupakan peratusan yang sama serta paling rendah peratusannya.

Kesan Penggunaan Telefon Bimbit di Kalangan Kanak-Kanak

Penggunaan gajet seperti telefon bimbit telah menjadi satu kebiasaan dalam kehidupan seharian kanak-kanak di Kampung Jelempek, Perlis. Walaupun telefon bimbit menawarkan pelbagai kemudahan dan hiburan, penggunaannya yang tidak terkawal boleh memberikan pelbagai kesan negatif terhadap kesihatan fizikal dan mental kanak-kanak. Berdasarkan temubual dengan ibu bapa di kampung ini, beberapa kesan penggunaan telefon bimbit telah dikenalpasti.

Gangguan Tidur dan Kelesuan

Kebanyakan kanak-kanak yang sering menggunakan telefon bimbit menghadapi masalah gangguan tidur. Mereka cenderung untuk tidur lewat kerana terlalu asyik dengan aktiviti seperti menonton video atau bermain permainan video di telefon bimbit.

*Ya, saya perasan dia menjadi lebih mudah marah dan susah nak tidur malam.
Kadang-kadang, dia akan minta tablet walaupun sudah lewat malam*

(R1)

Kadang-kadang anak saya selalu tidur lewat. Sedar-sedar dah pukul 2 pagi belum tidur lagi

(R3)

Dapatan kajian ini mendapati bahawa kanak-kanak di Kampung Jelempek mengalami gangguan tidur akibat penggunaan telefon bimbit, terutamanya pada waktu malam. Hal ini sejajar dengan kajian oleh Harvard Health Publishing (2012), yang menunjukkan bahawa cahaya biru yang dipancarkan oleh skrin telefon bimbit mengganggu pengeluaran hormon melatonin, yang diperlukan untuk mengatur pola tidur. Cahaya biru yang dipancarkan oleh skrin telefon bimbit mengganggu pengeluaran hormon melatonin yang diperlukan untuk tidur, menyebabkan kanak-kanak sukar tidur dan mengalami kelesuan pada keesokan harinya.

Masalah Penglihatan

Penggunaan telefon bimbit yang berlebihan memberi kesan buruk kepada kesihatan mata kanak-kanak. Kanak-kanak yang terlalu lama menatap skrin telefon bimbit sering mengadu tentang keletihan mata, mata kering, dan penurunan ketajaman penglihatan. Cahaya yang dipancarkan dari skrin telefon bimbit boleh menyebabkan ketegangan mata dan jika digunakan tanpa kawalan, boleh mengakibatkan kerosakan retina.

Sekarang anak saya pakai cermin mata. Anak saya rabun sikit sebab terlalu tengok skrin telefon setiap masa

(R3)

Dalam kajian ini, ibu bapa melaporkan bahawa anak-anak mereka mengalami masalah penglihatan seperti mata kering dan keletihan mata selepas menggunakan telefon bimbit dalam tempoh yang lama. Kajian oleh Sheppard dan Wolffsohn (2018) turut mendapati bahawa penggunaan skrin secara berpanjangan boleh menyebabkan ketegangan mata, dengan 70% pengguna yang menggunakan skrin terlalu lama mengalami keletihan mata.

Perubahan Emosi dan Tingkah Laku

Ketagihan telefon bimbit juga mempengaruhi kestabilan emosi dan tingkah laku kanak-kanak. Mereka menjadi lebih mudah marah dan sukar mengawal emosi apabila telefon bimbit diambil daripada mereka. Selain itu, mereka menunjukkan kecenderungan untuk bersikap lebih agresif dan kurang sabar. Ketergantungan kepada telefon bimbit juga mengurangkan masa mereka untuk berinteraksi secara langsung dengan rakan sebaya, yang boleh menjejaskan kemahiran sosial mereka.

Saya perasan dia menjadi lebih mudah marah.

(R1)

Saya pernah alami kalau waktu malam-malam tu nak tidur tu, kadang-kadang kan kita masih nak tengok jugak phone. Kadang-kadang bila kita dah terlampau leka tengok phone tu bila kita rasa nak tidur tapi kita tak boleh nak tidur sebab mungkin sebab pancaran cahaya daripada telefon tu menyebabkan kita sukar untuk tidur.

(R2)

Kadang-kadang saya rasa pening kepala, migrain. Saya selalu migrain maybe sebab utama saya migrain ni saya rasa sebab telefon ini juga sebab cahaya daripada fon tu sendiri, tak cukup rehat, tak cukup tidur

(R3)

Dapatan kajian ini mendapati bahawa kanak-kanak yang ketagih telefon bimbit menjadi lebih mudah marah dan sukar mengawal emosi mereka. Hal ini sejajar dengan kajian oleh Rosen et al. (2013), yang menunjukkan bahawa ketergantungan terhadap teknologi boleh menyebabkan peningkatan perasaan frustrasi dan agresif dalam kalangan remaja, terutamanya apabila peranti tersebut diambil daripada mereka.

Ketagihan Teknologi

Fenomena ketagihan teknologi semakin ketara dalam kalangan kanak-kanak. Mereka merasa cemas dan tidak selesa apabila berjauhan dengan telefon bimbit. Ini menunjukkan kebergantungan yang tinggi terhadap peranti ini. Ketagihan ini menghalang mereka daripada

melakukan aktiviti-aktiviti lain yang lebih bermanfaat seperti membaca buku atau bermain di luar rumah.

Uish dia rasa resah, saya rasa macam uish ada something tak kena hari ni
(R1)

Sejujurnya anak saya akan resah
(R3)

Kajian ini mendapati bahawa kanak-kanak merasa cemas apabila berjauhan dengan telefon bimbit mereka, yang menunjukkan gejala ketagihan teknologi. Kajian oleh Kuss dan Griffiths (2017) mengesahkan bahawa ketagihan teknologi semakin meningkat dalam kalangan kanak-kanak, di mana ketergantungan yang tinggi terhadap peranti mudah alih menghalang mereka daripada melibatkan diri dalam aktiviti lain yang lebih bermanfaat.

Sakit Kepala dan Migrain

Kanak-kanak yang menggunakan telefon bimbit untuk tempoh yang panjang sering mengalami sakit kepala dan migrain. Ini mungkin disebabkan oleh keletihan mata dan ketegangan mental akibat terdedah kepada skrin telefon bimbit terlalu lama tanpa rehat yang mencukupi. Cahaya terang dari skrin juga boleh menyebabkan ketegangan di sekitar mata dan kepala.

Kalau dia dah terlampau lama sangat main kan, asyik duk hadap tu je kan, dia pernah mengadu pening sikit
(R2)

Kadang-kadang saya rasa pening kepala, migrain. Saya selalu migrain maybe sebab utama saya migrain ni saya rasa sebab gajet ini juga sebab cahaya daripada fon tu sendiri, tak cukup rehat, tak cukup tidur
(R3)

Dapatan kajian ini mendapati bahawa beberapa kanak-kanak melaporkan mengalami sakit kepala dan migrain selepas menggunakan telefon bimbit untuk tempoh yang lama. Kajian oleh Kumar et al. (2019) mendapati bahawa penggunaan telefon bimbit yang berpanjangan boleh menyebabkan migrain dan sakit kepala disebabkan oleh ketegangan mata dan keletihan mental akibat pendedahan kepada skrin tanpa rehat yang mencukupi.

Aktiviti Fizikal Berkurangan

Penggunaan telefon bimbit yang berlebihan juga menyumbang kepada penurunan aktiviti fizikal dalam kalangan kanak-kanak. Mereka cenderung menghabiskan lebih banyak masa dengan telefon bimbit daripada melakukan aktiviti fizikal seperti bermain di luar rumah atau bersukan. Kurangnya aktiviti fizikal boleh membawa kepada masalah kesihatan seperti obesiti, kelemahan otot, dan kurang stamina.

Diorang lebih rasa okay, rasa best untuk dengan telefon lagi dekat rumah atas katil daripada keluar pergi beriadah untuk kesihatan
(R3)

Kajian ini mendapati bahawa kanak-kanak yang menghabiskan banyak masa menggunakan telefon bimbit lebih cenderung mengurangkan aktiviti fizikal. Kajian oleh Twenge & Campbell

(2018) menunjukkan bahawa masa skrin yang tinggi berkait rapat dengan pengurangan aktiviti fizikal, yang meningkatkan risiko obesiti dan masalah kesihatan lain di kalangan kanak-kanak. Kanak-kanak lebih suka menghabiskan masa dengan telefon bimbit di rumah daripada bermain di luar atau bersukan.

Perbincangan

Hasil daripada kajian mendapati bahawa kebanyakan kanak - kanak daripada responden menggunakan telefon bimbit lebih daripada dua jam dalam sehari. Hasil daripada temubual bersama ibu bapa kanak kanak juga mendapati, anak-anak mereka juga mengalami masalah dalam penggunaan telefon bimbit. Antara masalah kesihatan yang dialami ialah penggunaan telefon bimbit ini mengganggu tidur dan menyebabkan kelesuan. Penyataan ini disokong oleh Hegde et al. (2019) yang menyatakan bahawa cahaya biru yang dipancarkan oleh skrin telefon bimbit menghalang pengeluaran melatonin iaitu sejenis hormon yang mengawal kitar bangun dan tidur seseorang. Jadi, penghasilan melatonin yang sedikit akan menyebabkan seseorang itu lebih sukar untuk tidur. Waktu tidur kanak-kanak akan terganggu dan ini akan menyebabkan badan menjadi lesu esok hari. Oleh itu, jelaslah bahawa penggunaan telefon bimbit mengganggu waktu tidur dan menyebabkan seseorang itu berasa lesu.

Seterusnya, kanak-kanak juga akan menghadapi masalah penglihatan jika dibiarkan menggunakan telefon bimbit dalam tempoh yang lama. Menurut Salmah Omar dan Malisah Latip (2015), terdapat konsultan Paedetrik dan Neonatologist menjelaskan bahawa penggunaan gajet seperti telefon pintar, komputer dan sebagainya mempunyai lebih banyak kesan buruk di mana kanak-kanak yang bermain dengan gajet melebihi dua jam akan menyebabkan mata mereka terjejas. Malah, akan menyebabkan mata mereka kabur dan menjadi rabun. Kenyataan ini disokong oleh Widea (2015) di mana beliau mengatakan penggunaan gajet dalam jangka masa yang panjang serta tidak terkawal menyebabkan penurunan kadar penglihatan. Menatap skrin telefon dalam jangka masa yang lama boleh menyebabkan ketegangan mata, juga dikenali sebagai sindrom penglihatan gajet atau ketegangan mata digital. Jadi, penggunaan telefon bimbit dalam tempoh yang lama boleh menyebabkan masalah penglihatan kepada kanak-kanak.

Bukan itu sahaja, emosi dan tingkah laku kanak-kanak juga turut berubah akibat daripada ketagihan penggunaan telefon bimbit ini. Kesan tingkah laku yang agresif merupakan salah satu kesan ketagihan telefon bimbit dalam kalangan kanak-kanak. Kenyataan ini disokong melalui pernyataan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (2020), tingkah laku kanak-kanak yang ketagihan gajet menjadi agresif kerana mereka tidak dapat bermain dengan gajet. Menurut Naquiah Nahar et al. (2017), antara sikap agresif yang dapat ditunjukkan dalam isu ini ialah sering berasa hendak marah dan rasa gelisah apabila tidak mendapat memegang telefon bimbit dalam sesuatu tempoh. Justeru, ketagihan telefon bimbit dalam kalangan kanak-kanak akan memberikan kesan yang besar dalam pembentukan tingkah laku mereka.

Salah satu kesan penggunaan telefon bimbit terhadap kanak-kanak adalah ketagihan teknologi. Menurut kajian yang dijalankan, ketagihan teknologi merujuk kepada kebergantungan yang berlebihan terhadap peranti digital sehingga mengganggu aktiviti harian dan fungsi normal individu. Kanak-kanak yang terdedah kepada penggunaan gajet secara berlebihan cenderung untuk bergantung sepenuhnya kepada teknologi untuk hiburan dan ketenangan. Responden dalam kajian menyatakan bahawa anak mereka akan menangis sekiranya tidak diberikan gajet. Ini menunjukkan bahawa ketagihan teknologi boleh menyebabkan masalah perkembangan emosi dan sosial, seperti kesukaran menguruskan emosi dan interaksi sosial yang terbatas. Ini

boleh memberi kesan negatif jangka panjang kepada perkembangan keseluruhan kanak-kanak (Sinar Harian, 2022)

Selain daripada ketagihan, penggunaan telefon bimbit yang berlebihan juga boleh menyebabkan kanak-kanak mengalami sakit kepala dan migrain. Pendedahan yang berpanjangan kepada skrin telefon bimbit menyebabkan ketegangan mata yang boleh membawa kepada sakit kepala dan migrain. Kajian menunjukkan bahawa kanak-kanak yang menghabiskan banyak masa dengan telefon bimbit sering mengadu mengalami sakit kepala berulang. Cahaya biru yang dipancarkan oleh skrin telefon bimbit boleh mengganggu pola tidur dan menyebabkan tekanan pada mata. Oleh itu, kawalan terhadap penggunaan telefon bimbit perlu bagi mengurangkan risiko kanak-kanak mengalami masalah kesihatan seperti sakit kepala dan migrain (Kosmo Digital, 2022).

Akhir sekali, kesan yang ketara akibat penggunaan telefon bimbit yang berlebihan ialah kekurangan aktiviti fizikal dalam kalangan kanak-kanak. Menurut kajian oleh Stiglic dan Viner (2019), kanak-kanak yang menghabiskan lebih banyak masa dengan peranti digital cenderung untuk kurang terlibat dalam aktiviti fizikal. Responden dalam kajian ini menyatakan bahawa anak-anak mereka lebih suka duduk di rumah dan bermain permainan di telefon bimbit daripada keluar bermain bersama rakan-rakan. Kekurangan aktiviti fizikal ini boleh membawa kepada pelbagai masalah kesihatan seperti obesiti dan kelemahan fizikal. Aktiviti fizikal sangat penting untuk perkembangan kesihatan keseluruhan kanak-kanak, namun ketagihan terhadap teknologi telah menghalang mereka daripada mendapat manfaat tersebut. Oleh itu, adalah penting untuk mengawal penggunaan telefon bimbit bagi memastikan kanak-kanak menjalani gaya hidup yang lebih aktif dan sihat.

Kesimpulan

Menurut kajian yang telah dibincangkan, penggunaan gajet yang berpanjangan dalam aktiviti seharian kanak-kanak yang berumur 1 hingga 6 tahun memberi kesan negatif kepada perkembangan kognitif dan sosial mereka. Kesan penggunaan telefon bimbit yang tidak terkawal terhadap perkembangan kanak-kanak adalah signifikan dan membimbangkan. Gangguan tidur dan kelesuan, masalah penglihatan, perubahan emosi dan tingkah laku, ketagihan teknologi, sakit kepala, dan penurunan aktiviti fizikal adalah antara kesan negatif yang telah dikenalpasti. Oleh itu, adalah penting bagi ibu bapa untuk memantau dan mengawal penggunaan telefon bimbit oleh anak-anak mereka bagi memastikan kesejahteraan kesihatan fizikal dan mental mereka terjamin. Pendekatan seperti menetapkan had masa penggunaan telefon bimbit dan menggalakkan aktiviti fizikal yang sihat boleh membantu dalam mencapai keseimbangan yang diperlukan. Oleh itu, ibu bapalah yang harus memainkan peranan yang penting dengan menghadkan tempoh penggunaan gajet bagi mengelakkan masalah perkembangan sekaligus kesihatan kanak-kanak.

Rujukan

- Friedman, D. S., et al. (2015). The effects of digital screen use on ocular health and vision. *Eye and Vision*, 2(1), 6.
- Harvard Health Publishing. (2012). *Blue light has a dark side*. Harvard Medical School.
- Hou Yin, T. (2018). Tahap Kepuasan Ibu Bapa Terhadap Kualiti Pendidikan Prasekolah di Daerah Maran, Pahang. *Jurnal Pendidikan Awal Kanak-kanak Kebangsaan*, 7, 83-100.
- Johnson, R. E., & Robinson, B. R. (2020). Screen Time and Headaches in Children. *Child's Nervous System*, 36(11), 2693-2702.
- Kumar, S., et al. (2019). Mobile phone usage and its impact on health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(4), 562.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Md Isa, K. N., & Abu Bakar, K. (2021). Hubungan Antara Emosi Ibu Bapa dengan kanak-kanak Dan Kepentingannya Terhadap Perkembangan Awal kanak-kanak. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(7), 258-266.
- Nahar, N., Sangi, S., Baniear Salvam, D. A., Rosli, N., & Abdullah, A. H. (2018). Impak Negatif Teknologi Moden Dalam Kehidupan dan Perkembangan Kanak-Kanak Hingga Usia Remaja. *International Journal of Islamic and Civilizational Studies*, 5(1).
- Nor Azah. (2013). Gerakan Jari Yang Digunakan Untuk Aplikasi Kanak-Kanak Pada Skrin Sesentuh Ipad. *Jurnal Pendidikan Awal Kanak-kanak Kebangsaan*, 2, 101-114.
- Noraziah Ali, & Fadzliatun Sahdan. (2014). Implikasi Penggunaan Melampau Gajet Teknologi dan Media Sosial ke Atas Kesihatan. *Buletin Persatuan Wanita UKM*, 69.
- Noor, Mohd. H. Mohd. (2022, February 22). Ketagihan Internet di Malaysia Agak tinggi. KosmoDigital.
- Rosen, L. D., et al. (2013). The impact of electronic devices on youth mental health. *The Journal of Child and Adolescent Psychiatry*, 22(3), 56-60.
- Salmah, O., & Malisah, L. (2015). Pengaruh Peranti Teknologi Kepada Perkembangan Sosial dan Permasalahan Kesihatan Kanak-Kanak, 1-12.
- Sheppard, A. L., & Wolffsohn, J. S. (2018). Digital Eye Strain: Prevalence, Measurement, and Amelioration. *BMJ Open Ophthalmology*, 3(1), 46
- Shima Dyana, & Siti Marziah (2018). Kesan penggunaan gajet kepada perkembangan kognitif dan sosial kanak-kanak prasekolah. *Jurnal Wacana Sarjana*, 2(4), 1-6.
- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019, January 1). Effects of Screentime on the Health and Well-Being of Children and Adolescents: A Systematic Review of Reviews. *BMJ Open*.
- Sualman, D. I. (2019, November 3). Ketagihan Media Sosial Sudah Serius. *Sinar Harian*.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a national sample. *Preventive Medicine*, 110, 27-33.