



Bahagian 1

**SKRIN MEDIA DAN
KANAK-KANAK:
APA IBU BAPA
PERLU TAHU?**

Dr Azwanis binti Abdul Hadi

BAHAGIAN 1
PENGGUNAAN SKRIN MEDIA DI KALANGAN KANAK-KANAK:
PERANAN IBU BAPA

E-book ini ditulis oleh Azwanis Abdul Hadi, Kuantan, Pahang. Penghasilan semula mana-mana bahagian dari E-book ini dalam apa-apa bentuk sekali pun sama ada secara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman dan sebagainya adalah tidak dibenarkan tanpa kebenaran daripada penulis. Penjualan atau pengubahsuaian E-book ini juga tidak dibenarkan tanpa kebenaran penulis. Penulis tidak bertanggungjawab ke atas sebarang kesilapan fakta. Penulisan bertujuan bagi memberi pengetahuan asas mengenai kondisi yang ditulis. Pembaca dinasihatkan mendapatkan nasihat doktor sekiranya mempunyai sebarang masalah kesihatan.

Editor:

Dr Farizah Hairi

Dr Hidayatul Radziah Ismawi

Hakcipta Terpelihara © 2021 Azwanis Abdul Hadi

Diterbitkan oleh

Malaysian Integrated Medical Professionals Association (MIMPA) No.

Pendaftaran: PPM-007-12-13092013

No. 15, Tingkat 1, Blok H, Ruang Singgahmata 4

Asia City, P.O. Box 16125

88869 Kota Kinabalu, Sabah

eISBN

e ISBN 978-967-19135-4-3



9 7 8 9 6 7 1 9 1 3 5 4 3

PRAKATA

Dewasa kini, teknologi telah berkembang pesat dan memainkan peranan yang penting dalam kehidupan seharian manusia. Peralatan skrin media kini semakin mudah dimiliki dan mudah dibawa ke mana-mana sahaja. Oleh itu penggunaan skrin media adalah meluas dan digunakan oleh setiap lapisan umur masyarakat. Tidak asing lagi untuk melihat kanak-kanak kecil seawal 6 bulan dan kebawah terdedah kepada skrin media. Hasil-hasil kajian kini semakin jelas menunjukkan bahawa skrin media mempunyai kesan ke atas kesihatan fizikal dan mental, terutama sekali kanak-kanak kecil kurang daripada 2 tahun. Bahagian 1 buku ini menerangkan dengan terperinci kesan-kesan skrin media yang berlebihan kepada kesihatan fizikal dan mental kanak-kanak serta bahaya yang boleh didapati di internet sebagai panduan dan informasi untuk masyarakat umum.

BIOGRAFI PENULIS



Asst. Prof. Dr. Azwanis Abdul Hadi ialah seorang Pakar Perubatan Keluarga dan Pensyarah di Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (IIUM). Beliau mendapat ijazah perubatan daripada University of Sheffield dan kepakaran daripada Universiti Sains Malaysia (USM). Beliau pernah bertugas di United Kingdom dan Malaysia, dan mula mendalami bidang Perubatan Keluarga sejak 2009.

Sebagai seorang doktor perubatan keluarga (dan juga ibu kepada 5 orang anak), beliau memerhati peningkatan penggunaan skrin media di kalangan kanak-kanak dan remaja serta kesan terhadap tahap kesihatan mental dan fizikal mereka. Oleh itu, beliau aktif menjalankan penyelidikan dalam isu kesihatan ini dan juga memperoleh dana penyelidikan di peringkat nasional.

Selain daripada menerusi penulisan ilmiah dan jemputan bercakap di radio, beliau menulis buku ini dengan harapan dapat menyampaikan maklumat dan memupuk kesedaran dengan lebih meluas di kalangan ibubapa.

KANDUNGAN

Mukasurat

1	PENGENALAN <ul style="list-style-type: none">• Definisi• Pengenalan	7
2	CABARAN PENGGUNAAN SKRIN MEDIA DI KALANGAN KANAK-KANAK KECIL <ul style="list-style-type: none">• Kesan skrin media ke atas kesihatan• Bahaya di Alam Maya	12
3	RUMUSAN	44
	RUJUKAN	49



BAB 1

PENGENALAN

Definisi

Sebelum kita bermula, penting untuk kita fahamkan beberapa definisi yang akan kerap timbul di dalam buku ini.

Apakah yang dimaksudkan dengan:

Skrin Media

Skrin media ialah peralatan digital di mana kandungan media (seperti music videos, movies, games, Youtube, dan Netflix) dipaparkan melalui skrin, sebagai contoh televisyen, komputer, telefon pintar, tablet, dan peralatan gaming seperti Playstation atau X-box.

Kanak-kanak kecil

Kanak-kanak kecil ialah kanak-kanak berumur kurang daripada 2 tahun atau 24 bulan.

Screen time

Tempoh masa anak-anak menggunakan media skrin dalam satu hari

Interaktif

Komunikasi dua hala antara dua atau lebih orang

PENGENALAN

Tidak dapat dinafikan bahawa penggunaan skrin media semakin berleluasa. Boleh dikatakan hampir semua rumah mempunyai sekurang-kurangnya satu telefon pintar dengan kemudahan internet. Tetapi sudah menjadi kebiasaan untuk hampir semua ahli di dalam sesebuah rumah itu memiliki peranti skrin media sendiri termasuk kanak-kanak. Data dari Internet Users Survey 2020 di Malaysia menunjukkan 56.3% kanak-kanak memiliki peranti sendiri. Lebih membimbangkan, apabila kanak-kanak kini didedahkan kepada skrin pada umur yang sungguh muda. Sudah tidak asing lagi melihat kanak-kanak sekecil 6 bulan diberi peranti skrin media di tempat awam apatah lagi di rumah sendiri.

Statistik bancian di Amerika Syarikat menunjukkan bahawa pada tahun 2011, 52% kanak-kanak umur 0 hingga 8 tahun mempunyai akses ke peranti skrin media dan kadar ini meningkat ke 75% pada 2013. Manakala di Malaysia, penggunaan internet di kalangan kanak-kanak meningkat dari 28.5% pada 2018 ke 47% pada 2020. Dewasa kini, didapati kanak-kanak terdedah kepada skrin media pada usia yang semakin muda, dengan kajian-kajian soalan selidik umum menunjukkan seawal usia 4 bulan.

Kanak-kanak bukan sahaja terdedah kepada skrin media pada umur yang muda tetapi didapati tempoh penggunaan skrin media adalah lebih lama daripada yang disarankan.



Antara saranan dari American Academy of Paediatrics (AAP):

Kanak-kanak berumur kurang daripada 18 bulan tidak digalakkan menggunakan sebarang skrin media, kecuali untuk video call.

Untuk ibu bapa yang ingin mendedahkan anak-anak 18-24 bulan kepada media, dinasihatkan memilih media yang berkualiti DAN menggunakan bersama anak-anak. Elakkan anak-anak menggunakan skrin media bersendirian.

Menghadkan tempoh penggunaan skrin media yang berkualiti kurang daripada 1 jam sehari untuk kanak-kanak berumur 2 hingga 5 tahun

Garis panduan ini adalah serupa dengan saranan daripada World Health Organisation (WHO). Walaubagaimanapun, kajian-kajian di Amerika Syarikat rata-rata mendapati kanak-kanak dibawah umur 2 tahun menggunakan skrin media pada purata 3 jam sehari. Bancian di Malaysia mendapati 52.2% daripada kanak-kanak kurang daripada umur 5 tahun terdedah kepada skrin media lebih daripada masa yang disarankan. Daripada kelompok 52.2% ini, 74.4% adalah kanak-kanak yang berumur kurang daripada 24 bulan terdedah kepada sebarang skrin media.

Satu lagi faktor unik mengenai penggunaan skrin media pada zaman ini ialah faktor mudah alih (portable atau mobile) iaitu kemudahan membawa skrin media dan internet di mana sahaja. Faktor ini secara tidak langsung menyebabkan kanak-kanak kecil boleh mengakses skrin media di mana-mana sahaja.

Data di Malaysia menunjukkan sebanyak 98.7 % pengguna mengakses internet melalui telefon mudah alih.

Kesimpulan

Penggunaan skrin media bermasalah di kalangan kanak-kanak disebabkan oleh 3 faktor iaitu:

1. Terdedah kepada skrin media pada umur yang terlalu muda.
2. Penggunaan skrin media lebih lama daripada yang disarankan.
3. Skrin media mudah alih boleh diakses pada bila-bila masa.



BAB 2

CABARAN PENGUNAAN SKRIN MEDIA DI KALANGAN KANAK-KANAK KECIL

Banyak kajian yang menunjukkan penggunaan skrin media di kalangan kanak-kanak kecil berumur kurang daripada 2 tahun adalah kurang bermanfaat. Malah, didapati pendedahan skrin media membawa kepada pelbagai masalah kesihatan dan juga ancaman sosial di alam maya.

OBESITI

Fakta!

- Penggunaan media sememangnya berkait dengan obesiti terutama jika penggunaan media bermula daripada zaman kanak-kanak.
- Penggunaan media walaupun satu jam sehari berkait dengan obesiti.

Kenapa obesiti berlaku dengan penggunaan media?

- Peningkatan pengambilan kudapan atau makanan berkalori tinggi semasa menggunakan media.
- Kurang bergerak atau melakukan aktiviti-aktiviti fizikal.
- Penggunaan skrin media di dalam bilik tidur.



Masih tidak terlambat!

Kajian intervensi membuktikan kanak-kanak yang mengurangkan menonton televisyen dan mengurangkan bermain video games akan kurang mengambil makanan di depan televisyen lalu mengurangkan Indeks Jisim Badan (BMI).

LAMBAT BERCAKAP

Fakta!

- Kajian di Korea di kalangan kanak-kanak dari umur 24 hingga 30 bulan menunjukkan lagi lama anak-anak kecil ini terdedah kepada televisyen, lagi lambat mereka akan bercakap.
- Kanak-kanak yang menonton televisyen secara berlebihan pada umur kurang daripada 3 tahun menunjukkan ketidaksediaan untuk ke sekolah dan kurang penyertaan jika pergi ke sekolah.
- Kanak-kanak ini juga mempunyai bilangan perkataan yang lagi kurang berbanding dengan kanak-kanak lain.

GANGGUAN CORAK TIDUR

Fakta!

- Penggunaan skrin media mengubah corak tidur kanak-kanak kecil.
- Kajian menunjukkan kanak-kanak yang terdedah kepada skrin media pada waktu malam tidur dengan lebih singkat berbanding kanak-kanak lain.
- Untuk memahami kenapa ini berlaku, kita kena fahamkan konsep *Blue Light*.

GANGGUAN CORAK TIDUR

Tidur dan Blue light

Apa itu Blue light?

Cahaya yang kita lihat dengan mata kasar ini sebenarnya terdiri daripada pelbagai jenis cahaya berwarna. Ini dapat dilihat jelas apabila cahaya terbias dan membentuk sebuah pelangi.

Antara cahaya-cahaya tersebut ialah Blue Light atau Cahaya Biru.

Blue light ini adalah cahaya yang digunakan dalam skrin media.

Apakah kepentingan Blue Light?

Blue light berkait rapat dengan Circadian Rhythm iaitu kitaran tidur-bangun yang berlaku secara semulajadi dalam manusia.

Secara alami, manusia mendapat blue light daripada matahari. Blue Light ini mengawal rembesan hormone Melatonin dalam badan kita yang mengawal celik dan mengantuk kita.

Apabila Blue light banyak pada waktu siang, Melatonin kurang dihasilkan membuat kita segar dan bertenaga untuk bekerja. Manakala Blue light yang sangat kurang pada waktu malam menyebabkan Melatonin dirembeskan, dan ini membuatkan kita mengantuk untuk tidur dan rehat.

Kejadian siang dan malam serta tidur dan segar, dapat dihayati dalam dalam petikan ayat ke 73 dari Surah Al-Qasas di bawah ini:

'Dan adalah kerana rahmatNya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu mencari sebahagian kurniaanNya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.'

Surah Al-Qasas. Ayat 73

Akan tetapi, penggunaan skrin media dan pendedahan kepada Blue light pada waktu malam menyebabkan hormone Melatonin ini tidak dihasilkan. Kita akan berasa kurang mengantuk dan akan tidur lambat. Atau kita tidak boleh tidur walaupun badan sudah penat; dan jika mampu untuk tidur, kualiti tidur adalah kurang. Apabila terjaga daripada tidur, kita menjadi berasa penat dan tidak bertenaga.

Lama kelamaan corak tidur akan berubah kepada celik pada waktu malam dan tidur pada waktu siang.

Lama kelamaan minda kita akan menjadi penat dan mudah mengalami stress dan kemurungan.

Kesan Blue light terhadap anak-anak kecil

Kesan *Blue light* adalah 2 kali ganda kepada anak-anak kecil. Ini kerana keluasan anak mata kanak-kanak lebih besar dan tidak dapat menapis cahaya dengan efektif.

Circadian Rhythm anak-anak kecil juga lebih sensitif.

Apa yang boleh kita lakukan?



- Jangan menggunakan skrin media 1-3 jam sebelum tidur.
- Jangan letak skrin media di dalam bilik tidur.
- Boleh menempah cermin mata khas yang mengurangkan *Blue Light* kepada mata.

MASALAH KOGNITIF



Menonton skrin media
boleh mengubah struktur otak

Fakta!

- Kanak-kanak yang terdedah kepada skrin media dengan berlanjutan dan lama mempunyai kecerdasan otak (IQ) yang kurang berbanding kanak-kanak lain.
- Kanak-kanak yang terdedah kepada skrin media dengan lama dan berlanjutan boleh menyebabkan simptom-simptom ketagihan.

-
- Malah bahagian otak yang mengawal ketagihan ini sama dengan kawasan otak yang mengawal ketagihan dadah.
 - Kanak-kanak yang terdedah kepada skrin media dengan lama dan berlanjutan akan mengganggu fungsi sejenis bahan kimia bernama Dopamine di dalam otak.
 - Kanak-kanak yang terdedah kepada skrin media dengan lama dan berlanjutan boleh mengubah struktur otak.

MASALAH KOGNITIF

Skrin dan otak

Banyak kajian yang telah membuktikan bahawa pendedahan skrin yang lama boleh mengubah struktur mikro dan juga jisim otak apabila di bandingkan dengan orang yang tidak terdedah kepada skrin media berlebihan. Skrin juga mengganggu bahan kimia penting di dalam otak kita iaitu Dopamine.

Bahagian otak mana yang terjejas?

Kawasan otak yang terjejas ialah bahagian depan (frontal), basal ganglia dan extended amygdala.

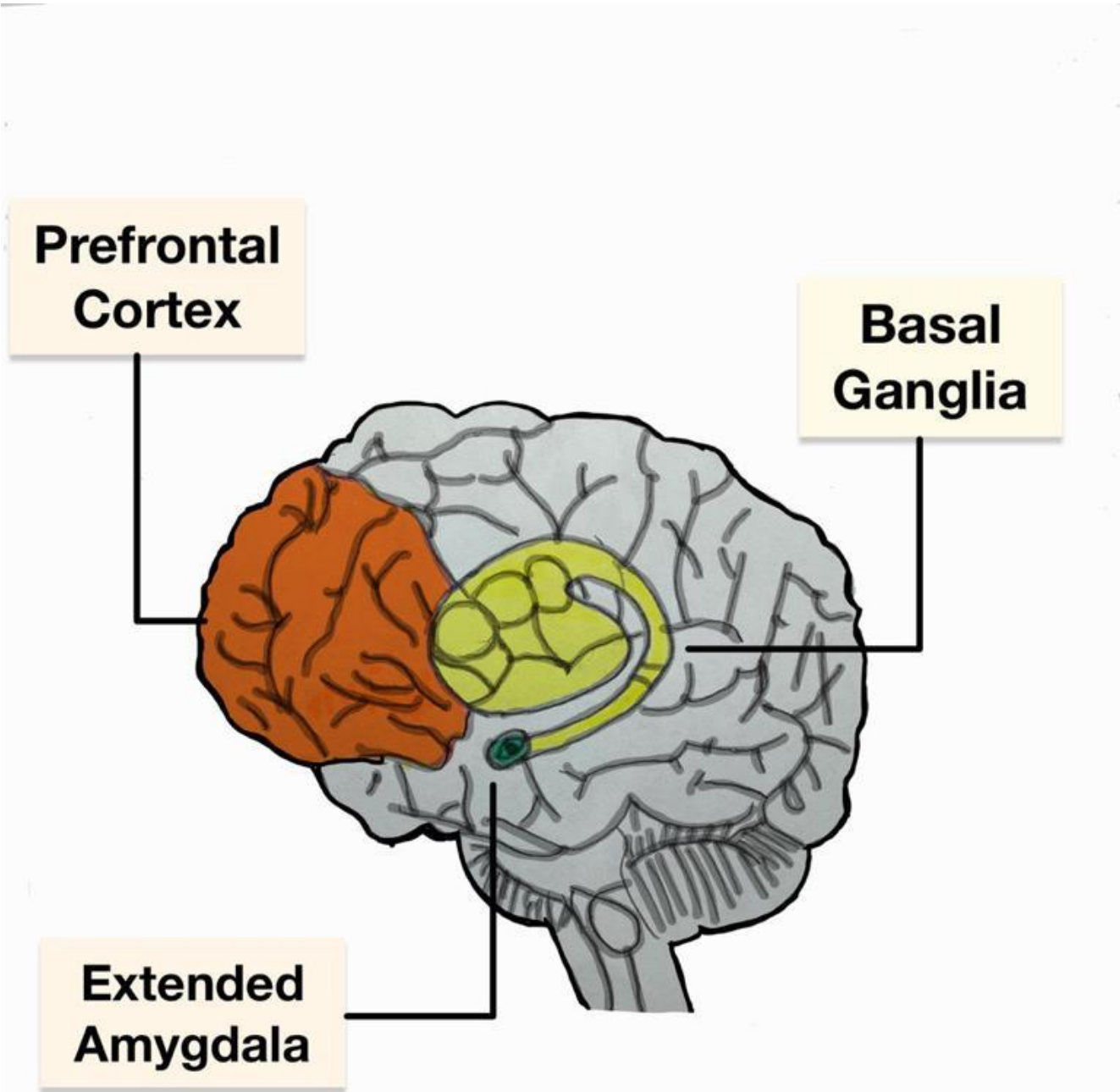
Apakah fungsi bahagian otak ini?

Bahagian prefrontal ini yang mempengaruhi kecerdasan otak dan tingkah laku impulsif.

Basal ganglia adalah bahagian otak yang kaya dengan Dopamine.

Extended amygdala terlibat dengan perasaan stres, gelisah dan resah apabila seseorang tidak dapat guna skrin media.

Bahagian prefrontal bersama-sama dengan basal ganglia dan extended amygdala ini adalah litar yang berkait dengan ketagihan.



Bahagian otak yang terjejas

Apa itu Dopamine?

Dopamine ialah sejenis neurotransmitter. Ia adalah rembesan kimia di dalam otak yang berfungsi sebagai penghubung atau komunikasi antara bahagian-bahagian otak yang lain.

Dopamine dihasilkan apabila kita mendapat sesuatu ganjaran. Maka otak kita akan menghasilkan dopamine yang membuatkan kita berasa gembira dan bangga. Litar basal ganglia dan prefrontal ini adalah yang dinamakan Reward Circuit, atau Litar Ganjaran.

Apakah contoh kegunaan Dopamine ini?

Contoh, apabila kita bekerja keras dan mendapat pencapaian yang baik, otak kita akan menghasilkan Dopamine yang akan menghubungkan bahagian otak yang memproses "Ganjaran" atau "Reward". Kita akan rasa gembira dan bangga. Mulai dari saat itu otak kita akan mengingat situasi ini dan sentiasa mengingatkan kita untuk berusaha mendapat pencapaian yang baik lagi, supaya dapat merasai perasaan gembira.

Proses ini yang menggalakkan manusia berusaha untuk menuju kejayaan.

Contoh yang lagi asas: Apabila kita lapar, kita makan dan menjadi kenyang, otak akan menghasilkan Dopamine dan kita berasa gembira. Secara hakiki, proses ini penting untuk 'survival' atau kelangsungan hidup manusia seperti mana proses makan itu adalah sesuatu yang berbaloi.

Apa kena mengena Dopamine dan ketagihan skrin media?

Apabila seseorang itu bermain game atau menonton video yang seronok, Dopamine akan dirembeskan. Perasaan gembira ini boleh dirasakan dengan cepat dan mudah, berkali-kali dalam masa yang singkat. Maka kanak-kanak yang biasa terdedah kepada skrin media akan merasa kosong dan bosan apabila tidak menggunakan skrin media. Kanak-kanak ini sudah terdedah dengan lama dan kerap dengan skrin media, maka mereka tidak dapat membiasakan diri tanpa stimulasi Dopamine, dan akhirnya akan muncul simptom-simptom ketagihan.

Ganjaran yang mereka perolehi ini adalah superficial, sementara dan kerap.

Perubahan struktur dan fungsi otak dalam ketagihan skrin media didapati sama seperti mereka yang mempunyai masalah dengan penagihan dadah atau judi.



Otak anak-anak kecil sedang berkembang giat dan sebarang pendedahan kepada skrin di bawah umur 2 tahun amat tidak digalakkan.

MASALAH TINGKAH LAKU

Fakta!

- Kanak-kanak kecil di bawah umur 2 tahun yang terdedah kepada skrin menunjukkan lebih banyak emosi negatif seperti mudah merengek, marah, mengamuk dan ganas.
- Kanak-kanak yang terdedah lama, berlanjutan dan bermula dari umur yang awal boleh mempunyai simptom-simptom sangat impulsif, kurang fokus dan perhatian cepat terganggu.
- Bahagian yang mengawal "*impulsivity*" ini juga berkait dengan perubahan struktur otak dan ketidakseimbangan neurotransmitter seperti yang dijelaskan di atas.
- Bahagian otak *prefrontal* mengawal '*impulsivity*' .



Kajian atas tikus

Satu kajian dijalankan untuk menjawab persoalan: Adakah pendedahan kepada skrin boleh menyebabkan simptom-simptom seperti ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder)?

Anak-anak tikus berumur 10 hari dibahagikan kepada dua kumpulan.

Kumpulan pertama : Anak-anak tikus diletak di dalam kandang dan dibesarkan seperti biasa bersama ibu mereka. Tetapi mereka didedahkan kepada kelipan-kelipan sinaran lampu dan bunyi audio meniru seperti televisyen, selama 6 jam sehari.

Kumpulan kedua: anak-anak tikus dibiarkan dalam kandang dan dibesarkan seperti biasa.

Selepas 42 hari intervensi dihentikan. Semua anak-anak tikus di uji dengan memasuki maze, open field test (diletakkan di tempat terbuka) dan object recognition test (ujian mengenalpasti objek).

Didapati anak-anak tikus yang didedahkan kepada cahaya dan audio mempunyai:

- Kurang daya ingatan
- Kurang kemahiran belajar
- Peningkatan pergerakan
- Peningkatan impulsivity (atau kurang berhati-hati)

KEBERGANTUNGAN SKRIN MEDIA

Kebergantungan skrin media boleh di definisikan sebagai “ketagihan” skrin media, atau penggunaan skrin media yang berlebihan sehingga menjurus kearah penggunaan yang tidak sihat dan mengganggu aktiviti kehidupan seharian.

Definisi ini adalah definisi luas yang merangkumi semua masalah berkaitan dengan skrin media seperti kebergantungan internet, online gaming, televisyen, telefon pintar dan seterusnya.

Untuk kanak-kanak kecil terutama di bawah umur 2 tahun, penggunaan skrin media kebiasaannya tidak tetap kepada satu jenis. Mereka boleh terdedah kepada televisyen, telefon pintar, tablet dan komputer pada masa-masa yang berlainan.

Oleh itu, untuk kanak-kanak, “screen time” atau tempoh pendedahan kepada skrin adalah penting. Lagi lama tempoh pendedahan, lagi banyak komplikasi yang boleh dihadapi.

Walau bagaimanapun, tidak cukup untuk melihat masalah kebergantungan skrin ini hanya pada tempoh masa. Ianya di klasifikasikan sebagai masalah kebergantungan skrin apabila dikesan juga simptom-simptom ketagihan DAN sehingga menjejaskan kehidupan seharian kanak-kanak.

Antara simptom-simptom 'ketagihan':

1. Tolerance: penggunaan skrin media kanak-kanak lebih kerap dan lebih lama dari yang dirancangkan.
2. Withdrawal: anak-anak menunjukkan emosi negatif seperti marah, merajuk atau mengamuk apabila tidak dibenarkan untuk menggunakan skrin media.
3. Unsuccessful control: Iububapa tidak dapat mengawal penggunaan skrin media anak-anak
4. Loss of interest: Anak-anak hilang minat dengan aktiviti lain, hanya gemar menggunakan skrin media sahaja.
5. Preoccupation: anak-anak tidak boleh berhenti berfikir mengenai skrin media.
6. Deception: anak-anak menipu atau mengguna skrin media secara senyap-senyap.
7. Escape: anak-anak menggunakan skrin media untuk melarikan diri daripada masalah atau perkara yang mereka tidak sukai.

Penggunaan sehingga menjejaskan aktiviti harian seperti:

1. Mengganggu aktiviti keluarga
2. Anak-anak tidak mahu berkawan dengan kanak-kanak lain
3. Tidak mahu ke sekolah atau tadika akibat penggunaan skrin media
4. Anak-anak tidak tidur kerana mengguna skrin media
5. Anak-anak mengalami kecederaan akibat penggunaan skrin media.

BAHAYA DI ALAM MAYA

Selain kebaikan, alam maya atau internet mempunyai bahaya dari segi sosial yang tersendiri, yang melibatkan semua lapisan umur dari kanak-kanak hingga ke dewasa. Oleh kerana penggunaan internet dan alat media adalah perkara yang agak baru, maka bahaya yang terdapat di internet agak sukar difahami, malah tidak diketahui secara meluas. Dengan kehadiran internet dan penggunaannya yang berterusan, pengguna terdedah kepada bahaya-bahaya ini dan ini termasuk kanak-kanak.

Antara bahaya-bahaya di alam maya ialah:

1. Ancaman gangguan privasi
2. Cyberbullying
3. Sexting
4. Pedofilia dan pornografi siber

1. Ancaman gangguan privasi

Privasi pengguna boleh terancam apabila mereka berkongsi sebarang jenis maklumat peribadi seperti gambar, lokasi atau maklumat peribadi di media sosial. Malang sekali, bahan-bahan ini boleh di'share' dan di'forward'kan walaupun pengguna telah men'delete' posting yang asal. Maka, maklumat pengguna boleh tersebar luas dan dilihat oleh umum tanpa izin oleh pengguna asal. Lebih teruk lagi apabila maklumat tersebut di salahgunakan oleh pengguna lain. Oleh itu, amat penting untuk ibu bapa mengajar anak-anak kepentingan memilih bahan-bahan untuk dikongsi dan belajar berkenaan 'privacy setting' di media sosial.

2. Cyberbullying

Kami peka mengenai perbuatan buli iaitu kanak-kanak diejek atau dipukul oleh kawan-kawan lain. Kes buli boleh juga berlaku di alam maya dan ini dinamakan sebagai Buli Siber or Cyberbullying. Kes buli siber ini boleh berlaku melalui pelbagai jenis aplikasi seperti emel, media sosial seperti Facebook®, pesanan ringkas seperti Whatsapp® dan online games. Buli di alam maya sama seperti buli biasa, dimana mangsa tidak dapat melindungi diri daripada dikenakan kecaman oleh individu atau kumpulan. Akan tetapi, buli siber ini lebih teruk kerana mangsa boleh dibuli setiap kali mangsa menggunakan internet (iaitu pada bila-bila masa dan dimana sahaja), maka tiada tempat mangsa boleh berlindung. Malah, mesej-mesej buli boleh tersebar dengan luas dan cepat dikalangan pelajar-pelajar lain atau di dalam masyarakat setempat, menghancurkan keyakinan diri mangsa.

Pembuli juga boleh berselindung di sebalik identiti palsu. Oleh itu, mangsa sukar untuk mengambil tindakan seperti membuat laporan polis tanpa maklumat lengkap pembuli tersebut.

3. Sexting

Sexting ialah penghantaran atau penerimaan gambar bogel atau separuh bogel dan mesej lucu melalui sistem pesanan ringkas. Kadang-kadang kes sexting ini agak rumit dimana orang yang menghantar 'sexting' juga adalah mangsa yang dipaksa. Implikasi sexting ialah maruah terjejas dan juga pengaruh aktiviti-aktiviti seksual. Amat penting untuk ibu bapa selalu memeriksa telefon anak-anak, dan juga mengajar anak-anak untuk sentiasa memberitahu ibu bapa mengenai hal ini.

4. Pedofilia dan Cyberpornography

Malang sekali internet juga memberi ruang kepada gejala pedofilia iaitu seseorang yang cenderung dari segi seksual kepada kanak-kanak. Pedofilia ini mendekati kanak-kanak yang menggunakan internet melalui media sosial, bilik-bilik chatting, email dan juga online games. Mereka akan berpura-pura berkawan dengan kanak-kanak ini, dan lama kelamaan akan mula sexting dan ajak untuk berjumpa. Kanak-kanak ini akan ditipu atau dipaksa melakukan aktiviti-aktiviti seksual sambil dirakam oleh pedofilia ini. Rakaman pornografi ini akan menular di internet dan mendorong lebih banyak aktiviti-aktiviti seperti ini. Kanak-kanak yang menjadi mangsa kepada pedofilia ini bukan sahaja mempunyai kesan sampingan fizikal malah kesan kepada kesihatan mental yang lebih mendalam,

seperti keresahan, kemurungan dan mereka sendiri terjebak dalam aktiviti-aktiviti seksual. Kajian menunjukkan bahawa ramai ibubapa berfikir bahawa masalah ini tidak akan berlaku kepada anak-anak mereka, dan tidak mungkin anak-anak mereka akan berkawan dengan orang yang tidak dikenali.



BAB 3

RUMUSAN

1

Untuk anak-anak kecil berumur kurang daripada 24 bulan, tidak digalakkan untuk didedahkan kepada skrin media.

2

Kajian-kajian menunjukkan skrin media tidak membawa sebarang kebaikan kepada kanak-kanak kecil berumur kurang daripada 24 bulan, malah lebih kepada keburukan.

3

Kajian menunjukkan kesan skrin media yang berpanjangan pada struktur dan fungsi otak, boleh menyebabkan kesan masa panjang seperti lambat bercakap, hiperaktif, cepat mengamuk, dan kebergantungan skrin.

4

Otak kanak-kanak kecil sedang berkembang dengan pesat maka sebarang pendedahan pada masa ini mungkin akan membawa kepada perubahan struktur dan fungsi otak yang lebih mendalam atau kekal, maka sebarang intervensi akan menjadi sukar untuk berkesan.

5

Skrin media juga memberi kesan kepada pola tidur melalui 'blue light'.

6

Tempoh awal ini amat perlu untuk perkembangan kemahiran asas seperti kemahiran bercakap, perkembangan motor halus dan kasar serta perkembangan emosi sosial.

7 Penggunaan skrin media yang disarankan untuk kanak-kanak dibawah 2 tahun hanyalah untuk aktiviti video call seperti Whatsapp® call atau Facetime®.

8 Untuk kanak-kanak yang berumur lebih dari 2 tahun keatas, interaksi bersama-sama ibubapa, penjaga atau guru sambil mengguna skrin media (co-viewing) amat berkesan dari segi pembelajaran.

9 Kandungan isi media yang berkualiti adalah penting dan didapati menolong dalam pendidikan.

10

Akan tetapi tidak semua media atau App yang dipasarkan sebagai 'educational' adalah sesuai untuk kanak-kanak.

11

Internet membawa kepada pelbagai masalah sosial tersendiri iaitu buli siber, sexting, pedofilia, pornografi siber dan gangguan privasi.

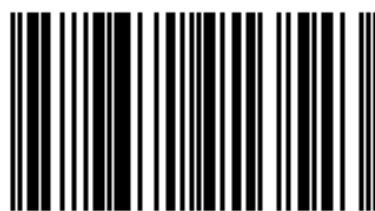
RUJUKAN

- Chen, C., Chen, S., Wen, P., & Snow, C. E. (2020). Are screen devices soothing children or soothing parents? Investigating the relationships among children's exposure to different types of screen media, parental efficacy and home literacy practices. *Computers in Human Behavior*, 112, 106462. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106462>
- Christakis, D. A., Benedikt Ramirez, J. S., Ferguson, S. M., Ravinder, S., & Ramirez, J. M. (2018). How early media exposure May affect cognitive function: A review of results from observations in humans and experiments in mice. In *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* (Vol. 115, Issue 40, pp. 9851–9858). <https://doi.org/10.1073/pnas.1711548115>
- Hakim, M. F. (2021). Parental awareness over their children's internet usage: a review. 12, 30–35.
- Hill, D., Ameenuddin, N., Chassiakos, Y. R., Cross, C., Radesky, J., Hutchinson, J., Boyd, R., Mendelson, R., Moreno, M. A., Smith, J., & Swanson, W. S. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Huang, Y., Xu, L., Kuang, L., Wang, W., Cao, J., & Xiao, M. N. (2020). Abnormal brain activity in adolescents with Internet addiction who attempt suicide: An assessment using functional magnetic resonance imaging. *Neural Regeneration Research*, 15(8), 1554–1559. <https://doi.org/10.4103/1673-5374.274346>
- Jai, A. N., Kassim, A. B. M., Samad, A. A., Baharuddin, A., Rosman, A., Naidu, B. M., Ying, C. Y., Man, C. S., Siew, C. Y., Pawai, F., Bakar, F. A., Othman, F., Hamid, H. A. A., Gua, H. T., & Zulkifli, Z. A. (2016). National Health And Morbidity Survey 2016 : Maternal And Child Health (MCH). Kementerian Kesihatan Malaysia, 2, 276. <http://www.iku.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/2016/NHMS2016ReportVolumell-MaternalChildHealthFindingsv2.pdf>

-
- Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2019). Association between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test. *JAMA Pediatrics*, 173(3), 244–250. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056>
 - Mansor, E., Ahmad, N., Raj, D., Zulkefli, N. A. M., & Shariff, Z. M. (2021). Predictors of parental barriers to reduce excessive child screen time among parents of under-five children in selangor, malaysia: Cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(4), 1–13. <https://doi.org/10.2196/25219>
 - Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1–3. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251>
 - Stierman, B., Afful, J., Carroll, M. D., Chen, T., Ph, D., Davy, O., Fink, S., Fryar, C. D., Gu, Q., Ph, D., Hales, C. M., Hughes, J. P., Ostchega, Y., Ph, D., Storandt, R. J., & Akinbami, L. J. (2021). for Selected Health Outcomes. 158.
 - Trosefh, G. L., & Deloache, J. S. (1998). The Medium Can Obscure the Message: Young Children's Understanding of Video. In *Child Development* (Vol. 69, Issue 4).
 - Zimmerman, F. J., & Christakis, D. A. (2005). Children's Television Viewing and Cognitive Outcomes A Longitudinal Analysis of National Data. In *Arch Pediatr Adolesc Med* (Vol. 159).

Dewasa kini, teknologi telah berkembang pesat dan memainkan peranan yang penting dalam kehidupan seharian manusia. Peralatan skrin media kini semakin mudah dimiliki dan mudah dibawa ke mana-mana sahaja. Oleh itu penggunaan skrin media adalah meluas dan digunakan oleh setiap lapisan umur masyarakat. Tidak asing lagi untuk melihat kanak-kanak kecil seawal 6 bulan dan kebawah terdedah kepada skrin media. Hasil-hasil kajian kini semakin jelas menunjukkan bahawa skrin media mempunyai kesan ke atas kesihatan fizikal dan mental, terutama sekali kanak-kanak kecil kurang daripada 2 tahun. Bahagian 1 buku ini menerangkan dengan terperinci kesan-kesan skrin media yang berlebihan kepada kesihatan fizikal dan mental kanak-kanak serta bahaya yang boleh didapati di internet sebagai panduan dan informasi untuk masyarakat umum.

e ISBN 978-967-19135-4-3



9 7 8 9 6 7 1 9 1 3 5 4 3