



Penggunaan Media Informasi yang Bijak untuk Anak Usia Dini di Era Digital

Suryadi Limardi,¹ Sardono Widinugroho,² Consistania Ribuan³

¹Puskesmas Tena Teke, Sumba Barat Daya, Nusa Tenggara Timur, ²RSAD Udayana, Denpasar, ³RS Ciputra Citra Garden City, Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia

ABSTRAK

Usia dini merupakan masa penting bagi anak untuk membangun hubungan erat dengan orang lain dan lingkungan sekitar, membentuk kebiasaan hidup sehat, serta menjadi masa emas perkembangan otak. Inovasi teknologi telah mengubah pola penggunaan media oleh anak usia dini. Penggunaan media digital yang berlebihan saat usia dini dapat mengakibatkan gangguan fisik, psikologis, dan perkembangan anak. Orang tua memiliki peranan penting dalam membentuk kebiasaan penggunaan media yang sehat pada anak. Pembatasan durasi penggunaan media, pemantauan aktivitas media anak, serta interaksi antara orang tua dan anak saat penggunaan media merupakan langkah-langkah penting untuk menciptakan kebiasaan penggunaan media yang bijak bagi anak usia dini.

Kata kunci: Anak usia dini, media digital, media informasi

ABSTRACT

Early age is a golden period for brain development; it is an important period for children to build a close relationship with other person and their surrounding environment, to form a healthy living habit. Excessive digital media use in this period could lead to impairment in children's physical, psychological, and developmental condition. Parents have an important role in forming a healthy media use habit in children. Restriction on media use duration, monitoring on children's media activities, as well as interactions between parents and children while using the media are important steps to create a healthy habit in promoting wise media use in young children. **Suryadi Limardi, Sardono Widinugroho, Consistania Ribuan. Healthy Media Use for Children in Digital Era**

Keywords: Digital devices, digital media, young children

PENDAHULUAN

Inovasi teknologi telah mengubah peranan media informasi dalam kehidupan anak dan remaja terutama bagi mereka yang masih berusia dini.¹ Survei di Amerika Serikat (AS) pada tahun 2017 menunjukkan bahwa 98% anak berusia hingga delapan tahun telah terpapar dengan setidaknya sebuah media digital di dalam rumah. Angka ini meningkat sebesar 23% sejak tahun 2013.² Paparan media yang meningkat sebelum memasuki usia sekolah dapat menimbulkan dampak kesehatan tersendiri pada anak mengingat masa ini penting untuk membangun hubungan erat dengan orang lain dan lingkungan sekitar, membentuk kebiasaan hidup sehat, serta menjadi masa emas perkembangan otak.^{1,3}

Studi menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media digital berlebihan dengan kejadian obesitas, keterlambatan perkembangan, dan kesulitan belajar pada

anak.⁴ Usia dini juga merupakan masa emas untuk intervensi kesehatan mengingat paparan media pada usia ini akan membentuk kebiasaan penggunaan media informasi anak di kehidupan selanjutnya, sehingga modifikasi kebiasaan hidup sehat dapat diterapkan lebih awal pada usia tersebut. Paparan awal media yang berlebihan pada anak juga akan meningkatkan risiko penyalahgunaan media di kehidupan selanjutnya yang akan berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan perkembangannya.³ Mengingat dampak negatif penggunaan media, maka pada tahun 2011 dan 2016 *American Academy of Pediatrics* (AAP) mengeluarkan rekomendasi untuk membatasi paparan media pada kelompok anak berusia dini.^{1,5}

Jenis Media Informasi yang Digunakan oleh Anak Usia Dini

Secara umum media informasi yang digunakan oleh anak dikelompokkan menjadi

media tradisional dan media modern. Media tradisional diciptakan secara eksternal oleh rumah produksi tertentu seperti stasiun televisi dan menyajikan konten yang dinikmati secara pasif. Contoh media ini adalah televisi dan radio. Media modern seperti media sosial dan media interaktif merupakan bentuk media yang lebih baru, penggunaannya dapat secara aktif menciptakan konten, selain secara pasif menikmatinya.^{2,6}

Saat ini media tradisional mulai digantikan oleh teknologi media digital modern karena media modern memberikan kesempatan penggunaannya untuk melakukan partisipasi sosial interaktif dan mempermudah akses yang instan terhadap konten hiburan, informasi dan pengetahuan, serta hubungan sosial. Media tersebut juga lebih mudah diakses melalui berbagai perangkat *mobile*. Saat ini perangkat *mobile* yang populer digunakan oleh anak berusia dini antara lain ponsel pintar dan

Alamat Korespondensi email: limardisuryadi@gmail.com



komputer tablet.⁶ Perangkat tersebut menjadi pilihan media yang digemari oleh anak akibat ukuran layarnya, mobilitasnya, serta kemampuannya untuk mengakses berbagai konten media dari sebuah perangkat saja.⁷

Penggunaan media digital anak menurut survei di AS masih didominasi oleh aktivitas menonton video yang menghabiskan sekitar 72% durasi total penggunaan media anak, diikuti oleh memainkan permainan video (18%).² Media video yang diakses sebagian besar adalah *YouTube* ataupun *Netflix*; program edukatif hanya mendapatkan proporsi minimal.⁶ Rata-rata anak menghabiskan sekitar 17 menit/hari untuk mengakses video *online* seperti *YouTube*.² Saat ini belum diketahui adanya studi yang membahas mengenai konten penggunaan media anak di Indonesia.

Gambaran Penggunaan Media Informasi pada Anak Usia Dini Saat Ini

Evolusi media informasi dari bentuk tradisional menjadi bentuk digital yang lebih modern telah mengubah pola penggunaan media informasi anak serta tren penggunaan perangkat digital untuk mengakses konten media.^{2,6} Saat ini anak telah memulai interaksinya dengan media digital bahkan sebelum berusia satu tahun.⁶ Selain itu, paparan media yang intens juga telah dialami oleh sebagian besar anak dalam dua tahun pertama kehidupannya.^{8,9} Sebuah studi di Jakarta, Indonesia, mendapatkan bahwa sekitar 90% anak telah terpapar dengan televisi sebelum usia dua tahun.¹⁰ Secara umum durasi penggunaan media untuk anak usia dini berkisar antara satu hingga dua jam setiap hari.^{2,3,8,9,11} Anak berusia 3-5 tahun di Kanada dilaporkan menghabiskan rata-rata dua jam setiap hari untuk menggunakan media elektronik.³

Saat ini penggunaan media anak usia dini masih didominasi oleh televisi, namun durasi penggunaan media *mobile* seperti ponsel pintar dan tablet komputer pada kelompok usia ini meningkat cukup signifikan dalam beberapa tahun terakhir.^{2,3,6,8,9,12,13} Pada tahun 2017, sekitar 95% keluarga di AS yang memiliki anak berusia hingga delapan tahun telah memiliki setidaknya sebuah ponsel pintar dan 78% telah memiliki tablet komputer. Selain itu, durasi penggunaan perangkat *mobile* anak meningkat tiga kali lipat dari sekitar 15 menit/hari pada tahun 2013 menjadi 48 menit/hari

pada tahun 2017.² Kebanyakan anak berusia dua tahun juga telah rutin menggunakan perangkat *mobile* dan sekitar 92% anak berusia kurang dari satu tahun pernah menggunakan perangkat *mobile*.⁶ Tren ini tidak hanya terjadi di negara barat seperti AS dan Inggris, namun telah dilaporkan pada beberapa studi di Asia.^{2,8,9,12,14}

Beberapa studi di negara Asia mendapatkan bahwa media elektronik *mobile* dan televisi masih mendominasi penggunaan media anak berusia di bawah lima tahun.^{8,9} Studi di Singapura mendapatkan bahwa sebuah rumah tangga rata-rata memiliki empat perangkat media digital yang dapat digunakan oleh anak.⁸ Selain itu, sekitar 70% anak berusia kurang dari tiga tahun juga dilaporkan telah menggunakan media layar sentuh.¹⁴ Peningkatan penggunaan media yang lebih baru tidak terlepas dari karakteristiknya yang lebih mudah digunakan oleh anak. Akibat penggunaan media elektronik *mobile* yang meningkat, waktu yang dihabiskan untuk media tradisional seperti televisi pun makin berkurang.¹³

Walaupun telah menurun, rata-rata durasi penggunaan televisi oleh anak masih relatif sama dibandingkan tahun-tahun sebelumnya dan mayoritas orang tua masih melaporkan durasi penggunaan televisi anak yang lebih dari dua jam setiap hari.^{3,6,8} Rata-rata anak di AS menghabiskan waktu hampir satu jam setiap hari untuk menonton televisi.² Studi di Korea Selatan juga melaporkan bahwa satu dari tiga anak berusia dua tahun masih terpapar dengan penggunaan televisi yang berdurasi >2 jam/hari.¹¹ Selain itu, anak juga masih terpapar dengan televisi yang digunakan sebagai media latar selama hampir empat jam setiap hari dan sebagian anak masih menonton televisi sesaat sebelum tidur.^{2,3} Menyalakan televisi saat tak ditonton oleh anak akan menjadi media latar yang dapat mendistraksi aktivitas anak serta mengalihkan perhatian orang tua dari anak mereka.⁵

Perubahan pola penggunaan perangkat media modern nampaknya tidak memandang tingkat sosioekonomi keluarga.⁷ Sekitar 61% keluarga di AS dengan tingkat pendapatan rendah dilaporkan telah memiliki sebuah tablet komputer di dalam rumah mereka.² Selain itu, sekitar 96% anak yang tinggal di komunitas minoritas dengan tingkat sosioekonomi

rendah di AS telah menggunakan media elektronik *mobile*.⁷

Cepatnya perubahan pola penggunaan media oleh anak tampaknya tidak diikuti oleh pengetahuan orang tua mengenai penggunaan media yang aman untuk anak mereka. Di Singapura, hanya 12,7% orang tua yang sadar bahwa paparan media elektronik pada anak di bawah dua tahun perlu diminimalisir.⁸ Selain itu, orang tua juga cenderung menghindari kesempatan menonton media bersama anak karena waktu yang digunakan anak saat menonton media dapat menjadi kesempatan orang tua untuk melakukan hal-hal lainnya, sehingga tidak terbentuk interaksi antara orang tua dan anak saat menonton.⁵ Menyadari cepatnya perubahan pola penggunaan media digital pada anak penting bagi orang tua agar mereka dapat menentukan besarnya dampak media digital terhadap kehidupan anak.⁹

Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Media Anak Usia Dini

Berbagai faktor dapat mempengaruhi penggunaan media pada anak usia dini.¹⁵ Penggunaan media dipengaruhi oleh faktor intrinsik anak; regulasi diri yang buruk serta keterlambatan sosial-emosional membuat anak cenderung lebih rewel dan rentan untuk ditenangkan dengan media digital. Hal ini berisiko memberikan paparan media yang berlebihan pada anak.⁴ Selain itu, durasi penggunaan media anak dipengaruhi oleh pertambahan usia; durasi penggunaan media akan bertambah seiring bertambahnya usia. Anak yang lebih tua cenderung menggunakan media dengan durasi lebih lama.^{2,8,13,15} Hal ini akibat meningkatnya kepemilikan perangkat media elektronik yang mempermudah akses anak terhadap media, berkurangnya kontrol orang tua terhadap penggunaan media, serta meningkatnya keterampilan anak menggunakan perangkat tersebut.¹³

Anak dari keluarga dengan tingkat sosioekonomi rendah cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dan mengalami paparan media yang berlebihan.^{2,16} Selain itu, waktu paparan media juga secara kuat berhubungan dengan keadaan penggunaan media dalam keluarga, termasuk jumlah televisi dalam rumah serta kebiasaan menonton televisi di waktu tertentu seperti saat makan malam.¹⁶ Didapatkan pula



bahwa lokasi media elektronik merupakan faktor penting yang berhubungan dengan penggunaan media anak usia dini. Media elektronik di dalam kamar tidur secara konsisten berhubungan dengan peningkatan durasi penggunaan media pada anak usia dini.¹⁷

Kebiasaan penggunaan media orang tua akan mempengaruhi secara langsung penggunaan media anak.¹⁷ Anak dari orang tua yang memiliki intensitas penggunaan media yang tinggi cenderung menggunakan media secara berlebihan. Ini dapat karena peranan orang tua sebagai panutan bagi anak. Bagi anak berusia dini, perilaku orang tua dan lingkungan dalam rumah akan membentuk pola perilaku mereka.¹³ Penggunaan media pada anak berpotensi mengganggu serta menggantikan interaksi dan rutinitas keluarga yang merupakan faktor protektif bagi perkembangan anak. Penggunaan media *mobile* orang tua juga akan mengurangi interaksi mereka dengan anaknya.⁸

Perilaku orang tua yang membatasi dan menjadi panutan anak dalam penggunaan media serta menciptakan lingkungan rumah yang kondusif untuk membatasi waktu penggunaan media akan membentuk perilaku penggunaan media anak.¹⁷ Orang tua yang menerapkan aturan pembatasan durasi penggunaan media akan memiliki anak dengan paparan media lebih minimal.⁸ Selain itu, anggapan orang tua bahwa media memberikan keuntungan edukatif juga mempengaruhi penggunaan media anak. Li, dkk. mendapatkan bahwa lebih dari 50% orang tua beranggapan bahwa media layar sentuh memberikan keuntungan edukatif, sehingga mereka memperbolehkan anak menggunakannya. Sayangnya pada studi ini tidak didapatkan keuntungan penggunaan media tersebut terhadap perkembangan kognitif dan bahasa anak.¹⁴

Dampak Penggunaan Media Informasi pada Anak Usia Dini

Dampak penggunaan media bersifat multifaktorial dan dipengaruhi oleh cara, durasi, dan intensitas penggunaan media, tipe media yang dikonsumsi, serta karakteristik anak yang menggunakannya.⁶ Manfaat edukasi media masih belum terbukti pada anak berusia kurang dari dua tahun.^{5,6} Interaksi personal dengan orang tua lebih efektif

dibandingkan pembelajaran video untuk perkembangan keterampilan verbal ataupun non-verbal anak.⁶

Anak yang belum mencapai usia dua tahun masih mengalami "defisit video" yang merupakan kesulitan memindahkan pengetahuan yang didapat secara dua dimensi melalui media menjadi suatu pengalaman tiga dimensi untuk diterapkan di kehidupan nyata.^{3,5,6} Defisit ini terjadi akibat anak belum memiliki pikiran simbolis dan kontrol tingkat perhatian yang baik, serta belum matangnya kemampuan fleksibilitas memori.⁶ Fleksibilitas memori dibutuhkan untuk memindahkan ilmu secara efektif dari media dua dimensi menjadi pengalaman tiga dimensi.^{3,6} Sebelum mencapai dua tahun, anak memerlukan eksplorasi langsung dan interaksi sosial dengan pengasuhnya untuk membentuk kemampuan kognitif, bahasa, motorik, dan sosial-emosionalnya.^{3,6} Ketidakmampuan mereka dalam membedakan realitas sehari-hari dengan apa yang dilihat melalui media elektronik dapat mengganggu dan menghambat perkembangan fungsi eksekutifnya.³

Setelah berusia dua tahun, program edukatif yang spesifik dan didesain dengan baik sesuai usia anak dapat meningkatkan kemampuan berbahasa dan sosial anak.^{3,5} Program televisi berkualitas tinggi seperti *Sesame Street* terbukti dapat meningkatkan kemampuan kognitif, berbahasa, dan sosial anak usia tiga hingga lima tahun.^{1,6} Anak pun mulai dapat mempelajari kata dari panggilan video langsung dengan seorang dewasa yang responsif ataupun dari media layar sentuh interaktif.¹ Proses pembelajaran dan pemahaman anak akan meningkat bila konten media dilihat bersama-sama dengan orang tua karena interaksi akan meningkatkan keikutsertaan anak terhadap media.⁶ Walaupun beberapa program berkualitas tinggi terbukti memberikan keuntungan bagi perkembangan anak, hampir seluruh aplikasi yang dianggap orang tua sebagai "mendidik" ternyata hanya menargetkan kemampuan akademis yang tidak didasarkan kurikulum yang ada, sehingga tidak terbukti efektif untuk mendukung perkembangan anak.^{1,6}

Di sisi lain, penggunaan media digital berlebihan terbukti mempengaruhi keadaan fisik, psikologis, dan perkembangan anak.⁴

Penggunaan media berlebihan saat usia dini berhubungan dengan peningkatan signifikan indeks massa tubuh (IMT).¹ Peningkatan IMT seiring meningkatnya durasi penggunaan media.^{1,8} Paparan terhadap iklan makanan tak sehat, perilaku *sedentary* saat menonton serta kebiasaan makan sambil menonton televisi merupakan faktor yang mempengaruhi peningkatan IMT. Perilaku *sedentary* akan cenderung menetap seiring bertambahnya usia anak.^{1,3,8,18}

Penggunaan media sebelum tidur serta kehadiran media elektronik di dalam kamar tidur anak juga berhubungan dengan durasi tidur malam lebih pendek dan kualitas tidur buruk.^{1,3,19} Hal tersebut akibat konten media yang merangsang anak untuk terjaga serta terjadinya supresi melatonin endogen oleh cahaya biru dari layar media elektronik.¹ Gangguan tidur di masa kanak-kanak memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental anak.¹⁹

Meningkatnya kehadiran media dapat menggantikan interaksi tatap muka yang berkualitas antara orang tua dan anak serta mengurangi tingkat stimulasi anak di dalam rumah.³ Menonton televisi berlebihan (>2 jam/hari) pada usia dini berhubungan dengan kesulitan regulasi diri dan temperamen yang sulit dikendalikan serta meningkatkan risiko depresi pada anak yang lebih tua.^{1,3,20} Selain itu, terdapat hubungan kuat antara penggunaan konten media mengandung unsur kekerasan dan perilaku agresif anak.^{6,21}

Meningkatnya durasi paparan media secara negatif mempengaruhi perkembangan kognitif dan bahasa, interaksi sosial, tingkat perhatian, serta perilaku anak.⁸ Penggunaan televisi berlebihan pada usia dini berhubungan dengan keterlambatan perkembangan bahasa serta fungsi eksekutif anak.^{5,10,22} Risiko keterlambatan bahasa meningkat seiring dengan peningkatan durasi menonton televisi.¹¹ Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berkurangnya waktu yang dihabiskan orang tua untuk berinteraksi dengan anak serta teralihkannya perhatian anak dan orang tua saat media digunakan.⁵ Selain itu, buruknya fungsi eksekutif dalam mengontrol impuls, kurangnya regulasi diri, serta buruknya fleksibilitas mental anak dipengaruhi secara signifikan oleh makin dininya media digunakan, makin lamanya



durasi penggunaan media, serta konsumsi konten media yang tidak berkualitas tinggi.¹⁶

Penggunaan tablet komputer berteknologi layar sentuh yang dinilai lebih interaktif dengan anak pun hingga saat ini belum terbukti meningkatkan keterampilan berbahasa ataupun tingkat kognitif anak berusia kurang dari tiga tahun. Anak yang memainkan permainan non-edukatif di ponsel pintar dan tablet pun bahkan cenderung mengalami keterlambatan keterampilan berbahasa.¹⁴ Hal tersebut menunjukkan bahwa keuntungan penggunaan perangkat *mobile* ini pun masih terbatas.

REKOMENDASI

Usia dini merupakan masa emas untuk menciptakan pola perilaku sehat di dalam rumah.¹⁷ Penting untuk menyeimbangkan antara waktu penggunaan media dan bermain aktif pada anak usia tersebut. Orang tua perlu memberikan anak kesempatan bermain bersama mereka ataupun bermain secara independen.⁵ Bermain akan mendukung perkembangan kognitif, fisik, sosial dan emosional anak, serta membangun kebiasaan hidup aktif dan sehat.²³ Bermain memberi anak kesempatan untuk menggunakan kreativitas mereka sambil membentuk imajinasi, keterampilan, kekuatan fisik, kognitif, dan emosionalnya.²³

AAP merekomendasikan pembatasan durasi penggunaan media digital pada anak berusia 2-5 tahun menjadi tidak lebih dari satu jam/hari untuk program berkualitas tinggi agar memberikan kesempatan bagi anak untuk mengikuti aktivitas lain yang mendukung kesehatan dan perkembangannya serta membentuk kebiasaan mengonsumsi media yang tidak berlebihan.¹ AAP juga tidak menyarankan penggunaan media elektronik lain selain panggilan atau percakapan video untuk anak berusia kurang dari 18 bulan.¹ Panggilan video diperbolehkan karena dianggap memiliki sesi yang relatif singkat serta dinilai sebagai media interaktif yang memfasilitasi koneksi sosial anak dan mengikutsertakan dukungan dari orang dewasa.⁶

Bagi anak berusia 18 hingga 24 bulan yang ingin diperkenalkan dengan media digital, AAP menyarankan pemilihan program berkualitas tinggi yang digunakan bersama-

sama orang tua.¹ Penggunaan media bersama orang tua dapat membatasi konten yang diakses oleh anak serta mendukung percepatan pembelajaran dan interaksi yang lebih baik. Penggunaan bersama orang tua membantu anak memahami konten media dan menolong mereka dalam menerapkannya ke dunia nyata.¹³ Hindari anak menggunakan media tanpa pendampingan¹

Waktu penggunaan serta konten yang diakses juga perlu diperhatikan oleh orang tua. Penggunaan media sebaiknya tidak saat makan ataupun satu jam sebelum tidur.¹³ Selain itu, media elektronik perlu dimatikan saat tidak digunakan dan penggunaan televisi sebagai media latar pun perlu dihindari. AAP juga tidak menyarankan kehadiran televisi di kamar tidur anak karena akan meningkatkan durasi penggunaan.¹⁵ Hindari program dengan alur terlalu cepat dan aplikasi yang memiliki banyak konten yang mengalihkan perhatian anak serta program-program yang mengandung unsur kekerasan.¹ Sebaiknya orang tua juga tidak menggunakan media sebagai satu-satunya cara untuk menenangkan anak karena kebiasaan ini akan mengganggu kemampuan anak untuk mengontrol emosinya sendiri.¹

Konseling orang tua mengenai penggunaan media elektronik yang sesuai perlu dilakukan.³ Penting untuk memulai percakapan mengenai penggunaan media di dalam rumah. Orang tua perlu ditanya mengenai penggunaan media dalam keluarga, kebiasaan penggunaan anak, serta lokasi mengaksesnya. Orang tua perlu diberi penjelasan mengenai pentingnya permainan sosial yang langsung dan tak terstruktur untuk membentuk pola perkembangan bahasa, kognitif, dan kemampuan sosial-emosional anak.¹ Selain itu, mereka juga perlu menyadari bahwa penggunaan media sendiri dapat memberikan dampak negatif terhadap anak mereka.⁵ Konseling oleh petugas medis telah terbukti dapat mempengaruhi durasi menonton televisi anak.¹⁸

Orang tua memiliki peran sebagai model untuk penggunaan media yang sehat dalam keluarga.^{3,16} *Role modelling* dari orang tua secara efektif mempengaruhi perilaku anak dan dapat mengurangi penggunaan media *mobile* di usia dini.¹³ Orang tua perlu menyadari dan mengerti peran mereka sebagai

panutan dalam penggunaan media dan menyeimbangkan waktu penggunaan media dengan aktivitas lain.³⁶ Menolong orang tua mengurangi penggunaan media juga akan bermanfaat bagi keluarga.¹⁶ Orang tua perlu mengkaji penggunaan media dan membuat rencana kapan dan bagaimana media digunakan dalam keluarga.³ Mereka juga perlu menggunakan strategi mengasuh anak yang mengajarkan regulasi diri, menenangkan, dan memberikan batasan pada anak serta memprioritaskan program edukatif yang sesuai usia dan bersifat interaktif.³

Mediasi orang tua terhadap penggunaan media anak merupakan salah satu metode pengawasan media yang bermanfaat karena melibatkan interaksi antara orang tua dan anak.^{4,24} Tipe mediasi restriktif yaitu dengan menetapkan aturan terhadap penggunaan media ataupun tipe mediasi aktif yaitu dengan berdiskusi bersama anak mengenai media yang sedang digunakan dapat mengurangi dampak negatif media. Keduanya terbukti mengurangi dampak perilaku agresif, penyalahgunaan zat, serta perilaku seksual menyimpang pada anak akibat penggunaan media.⁴ Mediasi aktif juga akan membantu anak membentuk keterampilan berpikir kritis terhadap konten media yang dikonsumsi.²⁴ Menonton bersama-sama saja tanpa interaksi dengan anak justru akan memberikan keluaran buruk, sehingga orang tua disarankan untuk mendiskusikan konten media yang ditonton bersama anak.^{4,24}

SIMPULAN

Perubahan pola penggunaan media oleh anak usia dini dari media tradisional menjadi media digital modern perlu diseimbangkan dengan pengetahuan orang tua mengenai penggunaan media yang aman bagi anak. Penggunaan media yang berlebihan pada anak usia dini belum memberikan keuntungan nyata dan bahkan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan perkembangan anak. Pembatasan durasi penggunaan media, pemantauan aktivitas media anak, serta interaksi antara orang tua dan anak saat penggunaan media merupakan langkah-langkah untuk menciptakan kebiasaan penggunaan media yang bijak bagi anak. Orang tua memiliki peranan penting dalam membentuk kebiasaan penggunaan media yang baik dalam keluarga. Mediasi penggunaan media dengan anak, kebiasaan



penggunaan media yang sehat dari orang tua, serta menciptakan lingkungan penggunaan

media yang sehat dalam keluarga merupakan langkah penting orang tua untuk menciptakan

kebiasaan penggunaan media yang baik bagi anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

1. AAP Council on Communications and Media. Media and young minds. *Pediatrics*. 2016;138(5):e20162591.
2. Rideout V. The common sense census: Media use by kids age zero to eight [Internet]. San Fransisco, AS: Common Sense Media; 2017 [cited 2018 Nov 25]. Available from: https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/csm_zeroeight_fullreport_release_2.pdf
3. CPS Digital Health Task Force. Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. *Pediatr Child Health*. 2017;22(8):461–8.
4. Coyne S, Radesky J, Collier K, Gentile D, Linder J, Nathanson A, et al. Parenting and digital media. *Pediatrics*. 2017;140(s2):e20161758.
5. AAP Council on Communications and Media. Media use by children younger than 2 years. *Pediatrics*. 2011;128(5):1–6.
6. Reid Chassiakos Y, Radesky J, Christakis D, Moreno MA, Cross C. Council on Communications and Media. Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*. 2016;138(5):e20162593.
7. Kabali H, Irigoyen M, Nunez-Davis R, Budacki J, Mohanty S, Leister K, et al. Exposure and use of mobile media devices by young children. *Pediatrics*. 2015;136(6):1044–50.
8. Goh S, Teh L, Tay W, Anantharaman S, van Dam R, Tan C, et al. Sociodemographic, home environment and parental influences on total and device-specific screen viewing in children aged 2 years and below: An observational study. *BMJ Open*. 2016;6:e009113.
9. Chang H, Park E, Yoo H, Lee J, Shin Y. Electronic media exposure and use among toddlers. *Psychiatry Investig*. 2018;15(6):568–73.
10. Perdana S, Medise B, Purwaningsih E. Duration of watching TV and child language development in young children. *Pediatr Indones*. 2017;57(2):99–103.
11. Byeon H, Hong S. Relationship between television viewing and language delay in toddlers: Evidence from a Korea national cross-sectional survey. *PLoS ONE*. 2015;10(3):e0120663.
12. Kostyrka-Allchorne K, Cooper N, Simpson A. Touchscreen generation: Children's current media use, parental supervision methods and attitudes towards contemporary media. *Acta Paediatr*. 2016;106:654–62.
13. Paudel S, Jancey J, Subedi N, Leavy J. Correlates of mobile screen media use among children aged 0-8: A systematic review. *BMJ Open*. 2017;7:e014585.
14. Li C, Mendoza M, Milanaik R. Touchscreen device usage in infants and toddlers and its correlations with cognitive development. *Ped Health Res*. 2017;2(1).
15. Duch H, Fisher E, Ensari I, Harrington A. Screen time use in children under 3 years old: A systematic review of correlates. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2013;10:102.
16. Asplund K, Kair L, Arain Y, Cervantes M, Oreskovic N, Zuckerman K. Early childhood screen time and parental attitudes toward child television viewing in a low-income Latino population attending the special supplemental nutrition program for women, infants, and children. *Child Obes*. 2015;11(5):590–9.
17. Lee E, Hesketh K, Rhodes R, Rinaldi C, Spence J, Carson V. Role of parental and environmental characteristics in toddlers' physical activity and screen time: Bayesian analysis of structural equation models. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2018;15:17.
18. Schmidt M, Haines J, O'Brien A, McDonald J, Price S, Sherry B, et al. Systematic review of effective strategies for reducing screen time among young children. *Obesity*. 2012;20(7):1338–54.
19. Carter B, Rees P, Hale L, Bhattacharjee D, Paradkar M. A meta-analysis of the effect of media devices on sleep outcomes. *JAMA Pediatr*. 2016;170(12):1202–8.
20. Liu M, Wu L, Yao S. Dose-response association of screen time-based sedentary behaviour in children and adolescents and depression: A meta-analysis of observational studies. *Br J Sports Med*. 2016;50:1252–8.
21. Prescott A, Sargent J, Hull J. Metaanalysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time. *PNAS*. 2018;115(40):9882–8.
22. Yang X, Chen Z, Wang Z, Zhu L. The relations between television exposure and executive function in Chinese preschoolers: The moderated role of parental mediation behaviors. *Front Psychol*. 2017;8:1833.
23. Ginsburg K. The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*. 2007;119(1):182–91.
24. Collier K, Coyne S, Rasmussen E, Hawkins A, Padilla-Walker L, Erickson S, et al. Does parental mediation of media influence child outcomes? A meta-analysis on media time, aggression, substance use, and sexual behavior. *Dev Psychol*. 2016;52(5):798–812.