



Batasi Screen Time untuk Cegah Rabun Jauh Anak

JOGJA, Radar Jogja – Gangguan penglihatan berupa rabun jauh alias miopia atau mata minus kerap terjadi pada anak. Kondisi ini paling banyak terjadi pada anak usia sekolah yakni 5 tahun hingga 15 tahun.

Biasanya anak mengeluhkan penglihatan yang tidak jelas pada objek yang jauh. Ini termasuk pada gangguan refraksi atau proses masuknya cahaya ke dalam bagian mata. Kelainan ini mengharuskan penderitanya untuk menggunakan kaca mata agar penglihatan

menjadi lebih jelas.

Menurut Dokter Spesialis Mata RS Sardjito Albaaza Nuady rabun jauh pada anak bisa terjadi lantaran faktor genetik. Namun, kondisi ini juga tak lepas dari screen time atau durasi anak menonton layar elektronik. Apalagi sejak pandemi Covid-19, screen time anak turut meningkat seiring dengan kegiatan belajar mengajar yang dilakukan secara daring.

"Rabun jauh juga bisa disebabkan oleh gaya hidup, menonton, dan melihat layar

monitor yang terlalu lama. Ini terbukti secara ilmiah meningkatkan secara signifikan gangguan refraksi," jelas Albaaza ditemui di Balai Kota Jogja, Jumat (3/3).

Albaaza mengungkapkan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) telah memberikan anjuran screen time pada anak. Orang tua diminta untuk tidak memberikan gadget sama sekali pada anak usia dibawah satu tahun.

Anak baru dianjurkan untuk menonton tv dan video pada usia satu tahun hingga

dua tahun. Sementara pada anak usia 2 hingga 6 tahun penggunaan gadget dibatasi paling lama satu jam. Sedangkan anak usia 6-12 tahun dianjurkan paling lama 1,5 jam melihat layar elektronik.

Untuk itu, orang tua diminta untuk mengajak anak memperbanyak aktivitas di luar rumah. Albaaza berharap orang tua dapat menyadari tanda-tanda rabun jauh pada anak sedini mungkin. Misalnya, ketika anak harus memicingkan mata ketika melihat objek yang jauh lan-

taran penglihatan yang kabur.

Mata terasa lebih mudah lelah dan terasa pusing di kepala. Selalu menonton tv dengan jarak yang terlalu dekat juga patut dicurigai menjadi tanda anak mengalami rabun jauh. Frekuensi kedipan mata saat anak melihat layar elektronik juga bisa menjadi satu indikasi yang harus disadari orang tua.

"Jika tidak disadari dikhawatirkan akan menyebabkan anak malas belajar," ujarnya. **(isa/pra/er)**

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 07 Juli 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005