



KESEHATAN **Cegah Miopia, Beri Batasan Screen Time**

KOTA, Joglo Jogja - Gangguan penglihatan rabun jauh (miopia) atau mata minus sering terjadi pada anak. Kondisi ini paling banyak terjadi pada anak usia sekolah. Usia lima hingga 15 tahun. Oleh sebab itu, Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) telah memberikan anjuran *screen time* pada anak. Orang tua diminta untuk tidak memberikan gadget sama sekali pada anak usia di bawah satu tahun.

Dokter Spesialis Mata RS Sardjito Albaaza Nuady mengatakan, rabun jauh pada anak bisa terjadi lantaran faktor genetik. Namun, kondisi ini juga tak lepas dari *screen time* atau durasi anak menonton layar elektronik.

Terlebih sejak pandemi Covid-19, *screen time* anak turut meningkat seiring dengan kegiatan belajar mengajar yang dilakukan secara daring. "Rabun jauh bisa disebabkan oleh gaya hidup, menonton, dan melihat layar monitor yang terlalu lama. Ini terbukti secara ilmiah meningkatkan secara signifikan gangguan refraksi," terangnya.

Anak baru dianjurkan untuk menonton tv dan video pada usia satu tahun hingga dua tahun. Sementara pada anak usia dua hingga enam tahun penggunaan gadget dibatasi paling lama satu jam.

Sementara anak usia enam hingga 12 tahun, dianjurkan paling lama satu setengah jam melihat layar elektronik. Untuk itu, orang tua diminta untuk mengajak anak memperbanyak aktivitas di luar rumah.

"Orang tua harus menentukan durasinya. Jangan terbiasa memberikan *reward* berupa penggunaan gadget pada anak. Batasi juga konten-konten yang dikonsumsi saat *screen time*," pintanya. (cr5/abd)



PERIKSA: Petugas melakukan pemeriksaan mata pada anak di Graha Pandawa Balai Kota Yogyakarta, belum lama ini.

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

Yogyakarta, 21 Juni 2026
 Kepala

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