



Pentingnya Menjaga Kesehatan Telinga

KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA
YANG LEBIH SEHAT



RUMAH SAKIT

INDRIATI

SOLO BARU
SUKOHARJO

Hari Kesehatan Telinga & Pendengaran Sedunia

03 Maret 2018

Di Indonesia sejak tahun 2010, telah mencanangkan tanggal 3 Maret sebagai Hari Kesehatan Telinga dan Pendengaran Nasional. Hal ini bermula ketika tahun 2007 diselenggarakan konferensi Internasional pertama tentang Pencegahan dan Rehabilitasi Gangguan Pendengaran. Konferensi tersebut diselenggarakan di Beijing oleh Pusat Penelitian Rehabilitasi Anak Tuna Rungu Cina (CRRCDC), Federasi Orang Cacat (CDPF) Beijing, Cina, dan WHO. Hasil dari konferensi ini kemudian dikenal sebagai Deklarasi Beijing. Penetapan tanggal 3 Maret sebagai *International Ear Care Day*. Tanggal 3 dipilih karena bentuk angka 3 menggambarkan atau berkaitan dengan bentuk telinga. Sehingga Sejak Saat itu Hari Kesehatan Telinga dan Pendengaran Sedunia diperingati setiap tanggal 3 Maret.

Gangguan pendengaran dan ketulian merupakan masalah kesehatan penting di Indonesia dan perlu mendapat perhatian pemerintah dan masyarakat, termasuk organisasi profesi. Sebanyak 360 juta

penduduk dunia mengalami ketulian, separuhnya (180 juta) berada di Asia Tenggara (WHO, 2012). Indonesia peringkat ke-4 di Asia Tenggara untuk angka ketulian tertinggi setelah Sri Lanka, Myanmar, dan India. Kementerian Kesehatan RI memiliki rencana strategis untuk mengatasi masalah tersebut.

Berdasarkan data dari Litbang Depkes Terdapat 9 provinsi di Indonesia dengan angka prevalensi gangguan pendengaran pada penduduk usia lebih dari 5 tahun melebihi angka nasional (2,6%), yaitu di Provinsi DIY, Sulbar, Jatim, Maluku Utara, Sumsel, Sulsel, Jateng, Lampung dan NTT.

Rencana strategis tersebut sekaligus dalam rangka menuju Sound of Hearing 2030 untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan penduduk Asia Tenggara dengan pendengaran yang baik. Upaya yang dilakukan yakni dengan meminimalisir gangguan pendengaran yang dapat dicegah dengan pengembangan sistem pemeliharaan kesehatan yang berkelanjutan.

Jenis Gangguan Pendengaran

Gangguan Pendengaran Konduktif

Gangguan pendengaran konduktif terjadi ketika suara tidak sedang ditransmisikan dengan baik karena gangguan pada telinga luar atau tengah. Dalam banyak kasus, gangguan pendengaran konduktif dapat diobati secara medis. Beberapa contoh termasuk kotoran telinga yang berlebihan menghalangi saluran telinga, kelainan bentuk telinga atau bagian telinga di luar kanal, infeksi serta cairan di telinga tengah.

Gangguan Pendengaran Sensorineural

Gangguan pendengaran sensorineural mempengaruhi koklea, organ pendengaran dalam telinga bagian dalam, atau saraf di luar telinga bagian dalam. Kebanyakan gangguan pendengaran sensorineural adalah permanen, tidak dapat diobati secara medis, dan dapat mengakibatkan kesulitan membedakan suara dan memahami pembicaraan. Ada banyak penyebab gangguan pendengaran sensorineural termasuk proses penuaan, genetika, terlalu lama terkena suara keras, dan obat-obatan tertentu.

Gangguan Pendengaran Campuran

Gangguan pendengaran campuran adalah kombinasi dari gangguan pendengaran sensorineural dan konduktif. Ini akibat dari masalah di kedua bagian telinga, bagian dalam dan luar atau tengah. Pilihan pengobatan dapat mencakup obat-obatan, operasi, alat bantu dengar, implan pendengaran telinga tengah (Vibrant SoundBridge) atau implan hantaran tulang (BoneBridge).

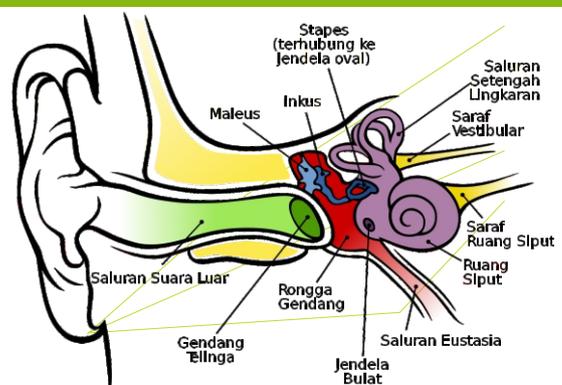
Gangguan Pendengaran Saraf

Masalah yang dihasilkan dari tidak adanya atau kerusakan pada saraf pendengaran dapat menyebabkan gangguan pendengaran saraf. Gangguan pendengaran saraf biasanya mendalam dan permanen.

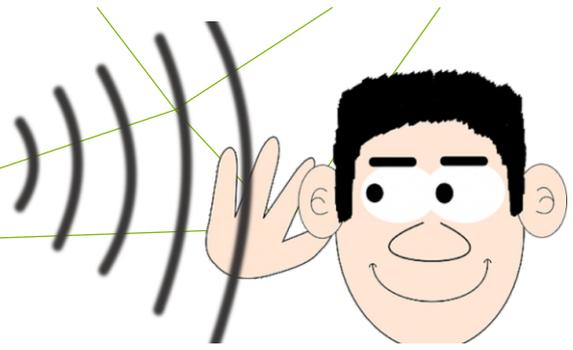
Alat bantu dengar dan implan koklea tidak dapat membantu karena saraf tidak dapat menyampaikan informasi suara ke otak.

Dalam banyak kasus, Implan Batang Otak (ABI) mungkin menjadi pilihan terapi.

Anatomi Telinga



Tips Menjaga Kesehatan Telinga



1 Bersihkan telinga dengan cara yang benar

Kebanyak orang mungkin beranggapan bahwa membersihkan telinga dengan *cotton bud* secara rutin merupakan hal yang baik. Namun, ternyata anggapan ini salah. Justru, tidak dianjurkan untuk memasukkan *cotton bud* atau sesuatu lainnya ke dalam telinga untuk membersihkan telinga. Memasukkan *cotton bud* ke dalam telinga justru berisiko untuk mendorong kotoran telinga masuk ke dalam. Selain itu, memasukkan sesuatu ke dalam rongga telinga juga berisiko dapat merusak organ sensitif dalam telinga, seperti gendang telinga.

Lalu, bagaimana cara membersihkan telinga? Telinga merupakan organ yang secara otomatis dapat membersihkan bagiannya sendiri. Cairan seperti lilin yang ada di dalam telinga berfungsi untuk mencegah debu dan partikel berbahaya lainnya untuk masuk ke dalam telinga. Jadi, fungsi cairan lilin ini sangat penting untuk kesehatan telinga dan adanya kotoran telinga merupakan sesuatu yang normal. Jika Anda mempunyai kelebihan cairan lilin ini, Anda dapat membersihkan daerah sekitar rongga telinga dengan handuk lembut.



2 Lindungi telinga dari suara keras

Fungsi telinga adalah untuk mendengar. Namun, telinga mempunyai kapasitas kemampuan untuk mendengar suara. Tidak semua suara masuk ke dalam kategori aman untuk didengar telinga. Terlalu sering terpapar dengan suara keras, dapat membuat kemampuan mendengar Anda berkurang. Sumber suara keras ini bisa bermacam-macam, misal dari lingkungan kerja, dari musik yang Anda dengarkan, dan lain sebagainya. Untuk menjaga kesehatan telinga, Anda perlu melakukan hal-hal berikut ini:

- Jika lingkungan kerja selalu menciptakan suara keras, seperti saat saat memotong rumput, menggunakan alat-alat listrik yang mengeluarkan suara, dan sebagainya, sebaiknya Anda menggunakan pelindung telinga.
- Jika Anda suka mendengarkan musik, sebaiknya jangan mengatur volume pemutar musik terlalu keras. Jika mendengarkan musik melalui *headphone* dan suaranya terdengar oleh orang di dekat Anda atau Anda sampai tidak dapat mendengar suara lain, artinya volume musik terlalu keras dan Anda harus menurunkannya. Selain itu, jangan terlalu sering menggunakan *headphone* untuk mendengarkan musik. Berilah waktu telinga Anda untuk beristirahat. Anda dapat mengikuti aturan 60/60 saat mendengarkan musik melalui *headphone*. Artinya, batas volume musik adalah tidak lebih dari 60% dan Anda menggunakannya tidak lebih dari 60 menit sehari.
- Jangan mendengarkan dua sumber suara keras dalam satu waktu. Ini justru dapat merusak pendengaran Anda. Misalnya, saat ada orang yang sedang membersihkan rumah dengan *vacuum cleaner* yang mengeluarkan suara berisik, jangan membesarkan volume televisi atau malah mendengarkan musik dengan suara keras.
- Jika Anda suka menonton konser atau pergi ke tempat yang memutar musik dengan suara keras, sebaiknya menggunakan penyumbat telinga.

3 Jaga telinga agar tetap kering

Telinga yang selalu basah atau kelembaban telinga yang berlebihan dapat memungkinkan bakteri untuk masuk ke dalam saluran telinga. Hal ini dapat menyebabkan infeksi pada telinga yang disebut dengan telinga perenang (*swimmer's ear*) atau otitis eksterna. *Swimmer's ear* adalah infeksi pada telinga luar yang disebabkan oleh air yang terjebak di saluran telinga sehingga mengakibatkan bakteri terperangkap. Dalam lingkungan yang hangat dan lembab, bakteri ini semakin banyak jumlahnya sehingga menyebabkan iritasi dan infeksi pada saluran telinga.

Oleh karena itu, pastikan telinga selalu kering. Jika Anda hobi berenang, ada baiknya menggunakan penyumbat telinga untuk renang untuk mencegah air masuk ke dalam telinga. Jika merasa ada air yang masuk ke dalam telinga, segera miringkan kepala dan tarik cuping telinga untuk membantu agar air bisa ke luar. Jangan lupa, untuk selalu mengeringkan telinga dengan handuk kering setiap selesai berenang dan juga setiap selesai mandi.

5 Gunakan tetes telinga

Lebih baik menggunakan tetes telinga jika telinga anda terasa gatal. Namun, kebanyakan orang lebih memilih menggunakan korekan telinga. Menggunakan korekan telinga untuk mengorek kotoran yang ada di dalam telinga, bisa berisiko melukai gendang telinga. Hal tersebut bisa berakibat fatal, dan menyebabkan rusaknya pendengaran.

4 Lakukan pemeriksaan telinga secara rutin

Memeriksa telinga ke dokter penting untuk dilakukan, terlebih lagi saat usia mulai menua. Gangguan pendengaran berkembang secara bertahap, sehingga Anda perlu memastikan kondisi telinga dalam keadaan sehat setiap waktu. Anda perlu untuk melakukan tes awal pendengaran sehingga dapat mengukur dan mengambil tindakan setiap ada gangguan pendengaran yang dirasakan. Pemeriksaan telinga juga dilakukan untuk memastikan tidak ada penumpukan kotoran telinga di dalam telinga.

Hindari mengobati sendiri jika telinga terasa sakit atau bergending, lebih baik berkonsultasi dengan dokter THT yang akan memeriksa kesehatan telinga Anda. Apa pun yang terjadi pada telinga Anda, dokter akan memberikan saran tentang menjaga kesehatan teinga.



dok.rs indriati

Sumber :

DokterSehat.Com. "Cara Untuk Menjaga Kesehatan Telinga". DokterSehat.Com. <http://doktersehat.com/cara-untuk-menjaga-kesehatan-telinga/#ixzz58TB4iWoG> (diakses 02 Maret 2018).

Ana. "8 Cara Menjaga Kesehatan Telinga yang Mudah Dilakukan". HaloSehat.Com.<https://halosehat.com/tips-kesehatan/kesehatan-telinga/cara-menjaga-kesehatan-telinga> (diakses 02 Maret 2018).

Veratamala, Arinda. "4 Langkah Penting untuk Menjaga Kesehatan Telinga". <https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/menjaga-kesehatan-telinga/> (diakses 02 Maret 2018).

Omeoo. "Penanggulangan Gangguan Pendengaran dan Ketulian (PGPKT)". Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-p2ptm/penanggulangan-gangguan-pendengaran-dan-ketulian-pgpkt> (diakses 02 Maret 2018).

hearLIFE Indonesia. "Gangguan Pendengaran dan bagaimana alat bantu dengar dapat membantu". hearLIFE Indonesia. <http://www.hearlife.co.id/tentang-jenis-jenis-gangguan-pendengaran-dan-perangkat-pendengaran.php> (diakses 02 Maret 2018).

Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. "Rencana Strategis Kemenkes Tanggulangi Gangguan Pendengaran". Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.depkes.go.id/article/view/17030300004/rencana-strategis-kemenkes-tanggulangi-gangguan-pendengaran.html> (diakses 02 Maret 2018).