



PENYULUHAN GANGGUAN PENDENGARAN PADA REMAJA SEBAGAI BENTUK PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 SINGARAJA - BALI

Oleh

Ida Ayu Mirah Agung^{1*}, Ni Ketut Lyra Sakhya Melani², Anak Agung Sagung Candra Mahesuari³, Ida Ayu Puspa Juwita Manuaba⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Kedokteran, Universitas Mahasaraswati Denpasar, Denpasar, Indonesia

Email: ¹mirah@unmas.ac.id

Article History:

Received: 19-08-2025

Revised: 16-09-2025

Accepted: 22-09-2025

Keywords:

Headset, Ear Health,
Teenager

Abstract: *With the increasing use of personal listening devices (PLDs) such as headsets and true wireless stereo (TWS) for digital music devices, constant exposure to loud noise has become a serious threat to the hearing health of the younger generation. While the use of headsets or TWS has become an integral part of teenagers' daily lives, it turns out to pose serious risks to hearing health. The material presented covered important topics, including: safe volume limits (not more than 85 dB), recommended listening duration (the 60/60 rule—listen at no more than 60% volume for 60 minutes, then take a break), and the importance of using noise-canceling headsets or TWS to reduce the need to increase the volume. The education also emphasized that early symptoms such as tinnitus (ringing in the ears) should not be ignored, as they can be an early indication of permanent damage to the hair cells in the cochlea.*

PENDAHULUAN

Telinga merupakan salah satu panca indra utama pada tubuh manusia. Telinga memiliki fungsi utama sebagai indra pendengaran yang sangat diperlukan dalam memudahkan komunikasi antar manusia. Penyakit telinga dan pendengaran sangat sering luput dan terlewatkan. Pasien jarang pergi berobat karena menganggap sepele atau bahkan tidak menyadari adanya penyakit di telinga atau pendengarannya, kecuali aktivitas kesehariannya menjadi terganggu atau mengalami gangguan komunikasi. WHO mencatat sekitar 1,57 miliar dari 8 miliar penduduk dunia mengalami gangguan pendengaran. Hal ini menjadikannya penyebab disabilitas terbesar ketiga di dunia. Lebih dari 5% populasi dunia – atau 430 juta orang – memerlukan rehabilitasi untuk mengatasi gangguan pendengaran yang mereka alami (termasuk 34 juta anak-anak). Diperkirakan pada tahun 2050 lebih dari 700 juta orang – atau 1 dari setiap 10 orang – akan mengalami gangguan pendengaran.

World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 memperkirakan sepertiga dari seluruh kasus gangguan pendengaran dikaitkan dengan kebisingan dan 1,1 miliar remaja dan dewasa muda di seluruh dunia mengalami GPAB akibat penggunaan *Personal Listening Devices* (PLDs) atau lebih dikenal dengan *headset* ataupun *TWS (True Wireless Stereo)* pada alat musik digital dengan intensitas tinggi atau kebisingan rekreasi lainnya (Wang TC dkk, 2020).

Hampir 80% orang dengan gangguan pendengaran tinggal di negara-negara

berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi gangguan pendengaran meningkat seiring bertambahnya usia, di antara mereka yang berusia lebih dari 60 tahun, lebih dari 25% mengalami gangguan pendengaran yang menyebabkan gangguan pendengaran (WHO, 2021). Jumlah penderita gangguan pendengaran di Indonesia sebanyak 35,6 juta atau 16,8% dari seluruh penduduk. Sedangkan yang mengalami ketulian adalah 850.000 jiwa atau sekitar 0,4% dari populasi (Martini dkk, 2017).

Pada era digital yang kian maju, headset telah menjadi perangkat esensial bagi sebagian besar remaja, yang digunakan untuk berbagai aktivitas mulai dari mendengarkan musik, bermain *game*, hingga berkomunikasi dengan teman. Namun, di balik kemudahannya, penggunaan yang tidak bijak dapat menimbulkan risiko serius, yaitu gangguan pendengaran. Fenomena ini sering kali tidak disadari karena gejalanya muncul secara perlahan dan progresif. Paparan suara dengan volume tinggi dan dalam durasi yang lama merupakan kombinasi berbahaya yang dapat merusak sel-sel rambut halus di telinga bagian dalam, tepatnya pada koklea. Sel-sel ini berperan penting dalam mengubah gelombang suara menjadi sinyal listrik yang dikirim ke otak.

Kerusakan pada sel-sel ini bersifat permanen dan tidak dapat diperbaiki oleh tubuh. Akibatnya, kemampuan pendengaran seseorang akan menurun seiring dengan berjalannya waktu. Awalnya, mungkin hanya muncul gejala ringan seperti telinga berdenging atau dikenal dengan tinnitus, yang sering dianggap sepele. Namun, jika kebiasaan ini terus berlanjut, gangguan pendengaran dapat menjadi semakin parah, mempersulit penderitanya untuk mendengar percakapan, terutama di lingkungan yang bising. Selain itu, kondisi ini juga bisa memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, mulai dari kesulitan belajar di sekolah hingga masalah sosial.

Penting bagi remaja untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya ini. Beberapa langkah pencegahan sederhana dapat dilakukan, seperti menerapkan aturan "60/60", yaitu membatasi volume suara hingga maksimal 60% dan durasi penggunaan tidak lebih dari 60 menit dalam sehari. Memilih headset dengan fitur pembatas volume atau peredam bising (*noise-cancelling*) juga bisa menjadi solusi efektif, karena dapat membantu pengguna mendengarkan suara dengan volume lebih rendah tanpa terganggu suara dari luar. Edukasi dan pemahaman sejak dini adalah kunci untuk melindungi kesehatan pendengaran.

Acara penyuluhan ini difokuskan untuk mendukung program Kemenkes RI dalam rangka mencegah dan menanggulangi gangguan pendengaran, dimana fokusnya antara lain adalah: 1) Promosi Kesehatan; 2) Deteksi Dini; 3) Perlindungan Khusus; dan 4) Penanganan Kasus. Upaya promosi kesehatan diarahkan agar masyarakat peduli untuk mencegah gangguan indera dengan menyebarluaskan informasi baik melalui media komunikasi, informasi dan edukasi maupun melalui penyuluhan atau kegiatan lainnya serta melibatkan masyarakat ikut berperan di dalamnya. Deteksi dini gangguan pendengaran dapat dilakukan upaya kesehatan berbasis masyarakat melalui Posyandu atau fasilitas pelayanan kesehatan untuk menjangkau kasus gangguan pendengaran di masyarakat yang kemudian dirujuk ke FKTP. Pemerintah telah memulai program cek kesehatan gratis di Puskesmas dan program ini bisa dimanfaatkan untuk skrining pendengaran. (Kemenkes RI, 2025)

Penyuluhan diadakan di SMA N 3 Singaraja oleh dosen Fakultas Kedokteran Universitas Mahasaraswati Denpasar dengan melibatkan siswa-siswi SMA N 3 Singaraja serta perangkat sekolah. Singaraja, sebuah kota di pesisir utara Pulau Bali, menyimpan kekayaan sejarah dan budaya yang tak kalah menawan dari kawasan Bali selatan yang lebih



populer. Sebagai ibu kota Kabupaten Buleleng, Singaraja memiliki julukan "Kota Pendidikan" karena reputasinya yang kuat dalam dunia pendidikan, dengan berdirinya berbagai institusi pendidikan ternama. Sebagai Kota Pendidikan, Singaraja diharapkan dapat menjadi tempat dimana ilmu pengetahuan berkembang dan masa depan generasi muda dibentuk.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan melakukan survey di masyarakat dan sekolah. Hal ini dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi sekolah. Informasi diperoleh dengan metode wawancara dengan siswa-siswi, petugas dan guru sekolah serta beberapa warga Masyarakat sekitar. Data yang diperoleh digunakan sebagai bahan penyusunan proposal yang dituangkan pada bagian analisis situasi dan kelayakan dari pelaksana dan banjar sasaran. Langkah-langkah yang dilakukan pada kegiatan penyuluhan ini, meliputi

- a. Identifikasi Masalah dan Penentuan Tujuan Pada tahap awal: mengidentifikasi masalah utama terkait kesehatan pendengaran, seperti angka kejadian gangguan pendengaran, penyakit telinga yang lebih sering ditemukan seperti serumen blok/serumen obsturans dan penyakit infeksi telinga seperti OMSK. Tujuan dari acara penyuluhan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa-siswi tentang pentingnya kesehatan telinga dan pendengaran.
- b. Pengumpulan Data: Data dikumpulkan melalui wawancara, diskusi serta observasi langsung dilakukan di lapangan untuk memahami kondisi kesehatan telinga siswa-siswi.
- c. Analisis Data: Hasil analisis data digunakan untuk mengidentifikasi pola masalah pada warga sekolah, terutama siswa-siswi.
- d. Intervensi dan Aksi: Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan memaparkan mengenai kesehatan telinga seperti gangguan pendengaran beserta jenis-jenis gangguan pendengaran, penyebab terjadinya gangguan pendengaran, tips dan metode yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan pendengaran.
- e. Evaluasi dan Refleksi: Evaluasi dilakukan untuk menilai pelaksanaan kegiatan dan untuk merencanakan langkah-langkah lanjutan.

Penyuluhan Kesehatan Telinga ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif yang melibatkan berbagai metode interaktif untuk memastikan pemahaman yang maksimal pada peserta. Kegiatan ini dimulai dengan tahap persiapan dan sosialisasi, di mana informasi tentang acara disebarluaskan melalui brosur dan pengumuman di sekolah. Sosialisasi ini bertujuan untuk mengundang peserta dari berbagai kalangan, juga mencakup penjelasan mengenai waktu pelaksanaan, materi yang akan disampaikan dan manfaat yang didapat oleh peserta.

HASIL

Acara penyuluhan mengenai kesehatan telinga dilaksanakan di SMA N 3 Singaraja dihadiri secara antusias oleh sebagian besar siswa-siswi SMA N 3 Singaraja dan perangkat sekolah, dengan pemaparan oleh dokter spesialis Telinga Hidung Tenggorok Bedah Kepala Leher (THT-BKL). Acara diisi dengan materi memberikan penyuluhan mengenai kesehatan telinga, seperti gangguan pendengaran beserta jenis-jenis gangguan pendengaran, penyebab terjadinya gangguan pendengaran, tips dan metode yang dapat dilakukan untuk

mencegah terjadinya gangguan pendengaran. Penyuluhan kesehatan telinga ini dapat mencapai tujuan yang telah direncanakan. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong siswa-siswi untuk lebih peduli terhadap kesehatan telinga dan pendengarannya. Penyuluhan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, disertai dengan quiz yang dimenangkan dengan pemberian doorprize bagi peserta penyuluhan yang dapat menjawab pertanyaan dari pemateri.

Secara garis besar, kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa-siswi serta perangkat sekolah mengenai pentingnya menjaga kesehatan telinga dan pendengaran. Keberhasilan dapat dilihat dari antusias tinggi siswa-siswi yang hadir dan ikut berpartisipasi memberi timbal balik berupa pertanyaan dalam sesi tanya jawab. Peserta kegiatan dapat menambah pengetahuan mengenai metode 60/60 yang dapat membantu dalam pencegahan penurunan pendengaran akibat penggunaan headset.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan Gangguan Pendengaran pada Remaja

KESIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat berupa Penyuluhan Gangguan Pendengaran pada Remaja oleh tim pelaksana terhadap siswa-siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Singaraja telah berhasil menambah wawasan dan pengetahuan siswa-siswi mengenai pentingnya menjaga pendengaran. Secara umum pengetahuan tentang kesehatan pendengaran di kalangan siswa-siswi dianggap masih cukup rendah, sehingga sangat perlu dilakukan kegiatan penyuluhan untuk remaja luas secara berkesinambungan dengan harapan dapat mengurangi prevalensi penurunan pendengaran dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penyuluhan kesehatan telinga mengucapkan terima kasih yang banyak kepada siswa-siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Singaraja (SMA N 3 Singaraja) serta Pak Jaya selaku petugas di SMA N 3 Singaraja atas izin, waktu, antusias serta fasilitas yang diberikan agar acara kegiatan ini berjalan dengan lancar. Ungkapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga diucapkan kepada Rektor Universitas Mahasaraswati dan Ketua LPPM atas



dana dan dukungan yang diberikan kepada tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat ini.

REFERENSI

- [1] Iskandar, B., dkk. (2020). Pencegahan Gangguan Pendengaran Akibat Bising pada Anak dan Remaja. *Jurnal Galenical*, 1-7.
- [2] Wang TC et al. Noise Induced Hearing Loss and Tinnitus-New Research Developments and Remaining Gaps in Disease Assesment, Treatment, and Prevention. *Brain Sciences*. 2020.10(10):732
- [3] World Health Organization (WHO) (2024). Gangguan Pendengaran dalam rangka Hari Pendengaran Sedunia 2024. <https://www.who.int/indonesia/id/news/events/world-hearing-day/2024/hilang-pendengaran>
- [4] World Health Organization (WHO) (2024). Deafness and Hearing Loss. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>
- [5] Kemenkes Republik Indonesia (2025). Kemenkes Ajak Masyarakat Peduli Kesehatan Pendengaran. <https://kemkes.go.id/id/kemenkes-ajak-masyarakat-peduli-kesehatan-pendengaran>



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN