



Pentingkah Penggunaan Ear Plug di Area Bising?

Naskah oleh : Susilowati, S.T.
Instruktur Ahli Pertama pada Balai Diklat Industri Yogyakarta

Melindungi pendengaran perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan atau kehilangan pendengaran, terutama ketika bekerja di area yang bising dalam jangka waktu yang cukup lama. Kategori suara bising yang melebihi batas yaitu **di atas 85 desibel (dB)** selama **lebih dari delapan jam** terus menerus. Berikut aktivitas yang cenderung menghasilkan suara bising dalam waktu yang lama:

1. Mengoperasikan alat pemotong rumput.
2. Menggunakan alat-alat perkakas listrik.
3. Mengendarai mobil salju atau traktor pertanian.
4. Melakukan olahraga berburu atau menembak.
5. Menghadiri acara dengan suara bising, seperti kompetisi balapan mobil.

Cara terbaik untuk melindungi pendengaran adalah dengan menghindari paparan suara keras, menjauh dari kebisingan, atau mengecilkan volume suara. Jika hal-hal tersebut tidak mungkin dilakukan, maka sebaiknya menggunakan pelindungi telinga seperti *ear plug*.

Apa itu *Ear Plug*?

Ear plug (penyumbat telinga) merupakan alat untuk menyumbat atau menutup telinga yang bertujuan melindungi dan mengurangi tingkat kebisingan yang masuk ke telinga. Alat ini juga berfungsi sebagai penurun intensitas suara hingga mencapai 30db dan juga penggunaannya yang praktis. Model yang terbuat dari busa berbentuk bundar untuk diselipkan pada lubang telinga termasuk yang paling nyaman untuk dipakai.

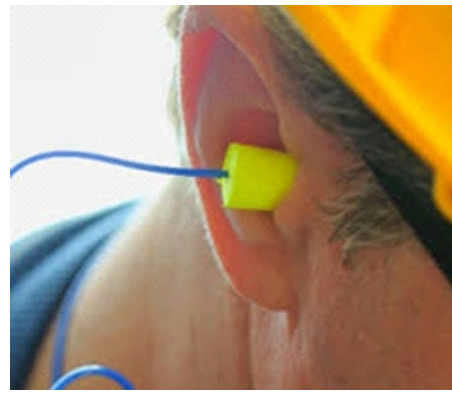
Jenis-jenis *Ear Plug*

1. *Ear Plug* Busa

Ear plug busa adalah *ear plug* yang dirancang untuk digulung menjadi silinder tipis yang kemudian dimasukkan ke dalam lubang telinga hingga sekitar setengah saluran telinga. Setelah dimasukkan, earplug akan mengembang sendiri untuk mengisi saluran telinga dengan pas.



Gambar 1. Contoh *Ear plug* busa



Gambar 2. Contoh penggunaan *Ear plug* busa

2. *Ear plug* yang sudah dibentuk

Ear plug ini adalah penyumbat telinga yang terbuat dari plastik, karet, atau silikon berbentuk runcing yang mirip dengan es krim. Earplug jenis ini dijual dalam berbagai ukuran dan umumnya direkomendasikan untuk anak-anak yang membutuhkan ukuran lebih kecil dari orang dewasa.



Gambar 3. Contoh *Ear plug* yang sudah dibentuk



Gambar 4. Contoh penggunaan *Ear plug* yang sudah dibentuk



3. Canal Caps

Canal caps adalah jenis *ear plug* yang berbentuk seperti bando atau headset, karena *earplug* yang digunakan untuk telinga kiri dan kanan, dihubungkan oleh semacam pita kaku. Saat digunakan, pita tersebut dapat memberikan dorongan lembut untuk menutup *earplug* ke dalam saluran telinga Anda. *Ear plug* model *canal caps* bisa terbuat dari busa maupun bahan lain yang sudah dibentuk sebelumnya. Hal yang membedakannya dari *ear plug* jenis lain adalah pita penghubungnya. Karena bentuknya seperti bando, maka saat tidak digunakan, *ear plug* ini bisa kalungkan di leher sehingga tidak mudah hilang.



Gambar 5. Contoh *Canal Caps*



Gambar 6. Contoh Penggunaan *Canal Caps*

Manfaat *earplug*

Ada beberapa keuntungan yang bisa didapatkan dengan menggunakan *ear plug* dalam bekerja maupun dalam aktivitas sehari-hari. Beberapa manfaat menggunakan *ear plug* adalah:

1. Mencegah kerusakan pendengaran

Suara yang terlalu keras dapat merusak struktur sensitif di telinga bagian dalam sehingga menyebabkan gangguan pendengaran akibat kebisingan (*noise-induced hearing loss/NIHL*) atau *tinnitus* (suara dering, menderu atau berdengung di

dalam telinga Anda). Semakin keras paparan suara pada telinga, maka semakin cepat juga kemungkinan suara tersebut dapat merusak pendengaran Anda.

Kerusakan pendengaran dapat terjadi kurang dari 15 menit atau bahkan seketika saat itu juga. Hal ini dapat terjadi akibat suara yang sangat keras seperti misalnya akibat suara ledakan atau tembakan dari jarak dekat. Paparan terhadap suara keras yang berulang seperti misalnya mesin-mesin di pabrik atau di tempat kerja, seiring waktu juga dapat mengakibatkan kehilangan pendengaran.

2. Mencegah Infeksi Telinga

Menggunakan *ear plug* saat berenang dapat mencegah terjadinya infeksi pada telinga karena masuknya air, seperti pada penyakit *otitis eksterna*. *Otitis eksterna* adalah infeksi yang terjadi pada saluran yang menyalurkan suara dari luar menuju gendang telinga (saluran telinga). Anda tentu akan rentan terinfeksi bila Anda sering berenang tanpa menggunakan sumbat telinga (*ear plug*). Tak mengherankan bila beberapa orang lalu menyebut infeksi ini dengan *swimmer's ear* (telinga perenang)

3. Beraktivitas di tempat bising dengan aman

Jika harus atau sering berada di tempat yang bising atau berpartisipasi dalam aktivitas yang bising, maka menggunakan *ear plug* dapat membantu untuk tetap beraktivitas dengan aman tanpa risiko mengalami gangguan pendengaran.

Rekomendasi penggunaan *ear plug* saat menjalankan aktivitas sebagai berikut:

- Balapan mobil, pertunjukan kembang api, petasan, konser, atau acara yang penuh dengan orang-orang dan teriakan-teriakan.
- Mengendarai sepeda motor atau kendaraan lain khususnya dengan mesin yang menderu keras.
- Latihan dan pertunjukan band atau orkestra.
- Industri, gudang, pertanian, lanskap, dan pengaturan tempat kerja keras (atau berpotensi keras) lainnya.
- Olahraga menembak.

Jika sering melakukan aktivitas yang memungkinkan terpapar suara keras, biasakan untuk selalu memakai pelindung telinga. Siapkan juga penutup telinga untuk suara keras yang tidak terduga. Jika terdengar suara keras yang terjadi



secara tiba-tiba, maka segera tutup telinga dengan tangan dan menjauhlah dari tempat kebisingan tersebut.

4. Meningkatkan kualitas tidur

Manfaat *ear plug* selanjutnya adalah untuk meningkatkan kualitas tidur secara signifikan. *Ear plug* dapat memblokir suara-suara yang dapat mengganggu ketenangan tidur, sehingga tidur menjadi lebih nyenyak. Ini bisa jadi satu-satunya solusi bagi sebagian orang yang kerap terbangun karena suara mengganggu di sekelilingnya, seperti keramaian jalan di dekat rumah atau memiliki pasangan yang mendengkur keras.

Kualitas tidur dapat berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental. Kurang tidur telah dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit berbahaya seperti tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, diabetes, kegemukan dan depresi.

Apa Resiko Mengenakan *Ear Plug*?

Meskipun memiliki banyak manfaat dan terbilang aman, pakai penutup telinga juga bisa menimbulkan dampak buruk. Hal ini dapat semakin berisiko jika anda sangat sering menggunakan alat pelindung telinga ini. Penggunaan alat ini dapat menyebabkan penyumbatan telinga. Penyumbat telinga bisa mendorong kotoran telinga yang seharusnya keluar. Akibatnya, kotoran telinga akan kembali masuk, menumpuk, dan menimbulkan penyumbatan.

Dalam jangka panjang, penyumbatan kotoran telinga ini bisa menyebabkan telinga gatal, pusing, susah mendengar, dan tinnitus (telinga berdenging). Oleh karena itu, jika rutin mengenakan penyumbat telinga dan mengalami rasa tidak nyaman pada telinga, segera periksakan diri ke dokter.

Cara aman pakai *ear plug*

Menggunakan *ear plug* dengan benar dapat mengurangi risiko mengalami efek samping dan membuat penggunaannya lebih aman. Langkah-langkah untuk memakai *ear plug* dengan aman adalah:

1. Tekan *ear plug* hingga cukup sempit untuk dipasang di dalam telinga. Pastikan tangan dan jari-jari dalam kondisi bersih.
2. Tarik daun telinga menjauh dari kepala saat memasukkan *ear plug*.
3. Masukkan *ear plug* cukup jauh hingga dapat memblokir suara, tetapi jangan mendorongnya terlalu dalam karena dapat berisiko mengiritasi lapisan gendang telinga.
4. Jika menggunakan penutup telinga busa, letakkan tangan di atas telinga sampai penutup telinga mengembang mengisi telinga Anda.
5. *Ear plug* sekali pakai, terutama earplug busa, sebaiknya tidak digunakan berulang kali atau digunakan sesuai instruksi yang ada di kemasan.
6. Agar lebih tahan lama, cuci *ear plug* setiap hari dengan air hangat dan sabun yang lembut. Pastikan *ear plug* sudah benar-benar kering sebelum menggunakannya.

Ear plug adalah barang yang dapat memberikan banyak manfaat jika kondisinya masih baik saat

digunakan. Penggunaan *ear plug* yang salah dapat menyebabkan penumpukan kotoran telinga yang dapat menyebabkan kehilangan pendengaran sementara dan telinga berdenging serta infeksi telinga. Segera kunjungi dokter jika mengalami sakit telinga atau gangguan pendengaran setelah menggunakan *ear plug*.

Daftar Pustaka

- Institution of Occupational Safety and Health. 2022. *The main types of hearing protection are: Ear - plugs*. <https://iosh.com/media/1725/the-main-types-of-hearing-protection-factsheet.pdf>. Diakses 23 November 2022.
- Health Safety Protection. 2011. *Alat Pelindung Pendengaran (Hearing Protection)*. <https://healthsafetyprotection.com/alat-pelindung-pendengaran-hearing-protection/>. Diakses 23 November 2022.
- Nurin, Fajarina. 2022. *Mengenal Berbagai Manfaat Ear Plug untuk Kesehatan Telinga*. <https://hellosehat.com/tht/telinga/earplug-penutup-telinga/>. Diakses 27 November 2022
- Resna, Nenti. 2022. *Kenali Pelindung Telinga untuk Jaga Pendengaran*. <https://www.sehatq.com/artikel/earplug-adalah>. Diakses 27 November 2022.