

Bahayakah Headset Bagi Telinga?

dr. Ida Ayu Alit Widiantari, Sp.T.H.TK.L



Gangguan pendengaran tidak selalu muncul akibat suara keras seperti suara mesin atau ledakan. Pemakaian *headset* yang membantu anda bersantai dan terhindar dari suara bising di sekitar juga bisa memicu masalah serius pada pendengaran. Penggunaan *headset* yang tidak sesuai anjuran berpotensi menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, termasuk kesehatan pendengaran.

Penggunaan headset sebagai alat bantu untuk mendengarkan sesuatu ini dipilih karena bagi penggunanya bisa mendapatkan kenyamanan. Bentuknya yang simpel dan sederhana menjadikan banyak orang memilih produk ini untuk mendengarkan suara dari balik perangkat seperti handphone. Sebagai alat yang dirasa sangat menguntungkan, tak banyak orang yang kemudian tidak bisa lepas untuk menggunakannya. Banyak orang yang menggunakan headset hingga lupa waktu alias tidak ada batasan waktu.¹

Ketika anda menggunakan headset dengan suara melebihi 85 desibel (dB), kondisi ini bisa menyebabkan ketulian atau gangguan pendengaran. Bahkan, penggunaan di atas 15 menit juga berisiko memicu gangguan pendengaran. Gangguan pendengaran ada yang bersifat sementara dan permanen. Gangguan pendengaran sementara biasanya hanya berlangsung singkat dan bisa sembuh dengan sendirinya. Namun, gangguan pendengaran permanen bisa saja terjadi jika Anda mendengarkan musik dengan suara yang sangat keras dalam jangka waktu lama, terlebih melalui headset.²

Salah satu bahaya headset bagi kesehatan telinga anda adalah risiko infeksi telinga. Infeksi bisa disebabkan oleh penggunaan headset secara bergantian dengan orang lain karena bakteri dari telinga orang lain akan mudah berpindah ke telinga anda, begitu pun sebaliknya. Tinnitus adalah kondisi ketika anda mendengar suara berdengung. Menurut beberapa penelitian, kebiasaan mendengarkan musik menggunakan headset dengan volume suara tinggi selama 3 jam atau lebih dapat meningkatkan risiko terjadinya tinnitus. Tinnitus bisa semakin parah dan membuat pendengaran anda terganggu, jika Anda sudah terlalu lama atau sering mendengarkan suara keras.

Efek samping sering pakai headset yang cukup berbahaya adalah kehilangan pendengaran. Kondisi ini biasanya terjadi secara bertahap dan terkadang baru terdeteksi melalui tes pendengaran. Kemampuan mendengar anda mungkin telah berkurang atau hilang apabila anda mulai menaikkan volume suara ketika menonton film, tidak jelas mendengar suara, atau kesulitan mendengar dan memahami pembicaraan orang lain. Jika sudah mengalami kehilangan pendengaran, anda mungkin akan membutuhkan alat bantu dengar untuk dapat berkomunikasi dengan orang lain atau mendengarkan suara.

Penggunaan *headset* dapat juga menjadi penyebab gangguan telinga berupa nyeri. Orang-orang yang punya kebiasaan menggunakan *headset* biasanya mengeluhkan nyeri di telinga. Nyeri tersebut terkadang berupa rasa tajam atau suara bising yang dirasakan di dalam telinga. Selain itu bahaya menggunakan *headset* terhadap kesehatan yang harus anda perhatikan adalah gangguan pada otak. Paparan jangka panjang terhadap suara keras dapat menyebabkan gangguan otak dalam menerima sinyal suara. Lama kelamaan, menggunakan *headset* tanpa aturan dapat menyebabkan keluhan pusing berputar atau vertigo.³

Begitu banyak bahaya yang dapat ditimbulkan maka anda harus bijaksana dalam penggunaan headset. Perlu dibatasi volume suara dan waktu penggunaannya. Bila sudah ada keluhan seperti diatas segera periksakan diri anda ke dokter.

DAFTAR PUSTAKA

1. Widen, S., Båsjö, S., Möller, C., & Kähäri, K. (2017). Headphone listening habits and hearing thresholds in swedish adolescents. *Noise And Health*, 19(88), 125. doi: 10.4103/nah.nah_65_16
2. Your Ear Gear and Hearing Health – ENT Health. (2020). Retrieved 10 November 2020, from https://www.enthealth.org/be_ent_smart/your-ear-gear-and-hearing-health/
3. Harmful Effects of Listening Music with Earphones. (2019). Retrieved 10 November 2020, from <https://www.columbiaindiahospitals.com/health-articles/harmful-effects-listening-music-earphones-headphones>