

# Mendengarkan Musik dengan Earphone, Remaja Terancam Tuli Permanen

<http://nationalgeographic.grid.id>: Rabu, 4 Maret 2015 | 15:00 WIB , 1 hal



Badan Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan lebih dari 1 miliar remaja dan anak muda berisiko kehilangan pendengaran mereka akibat mendengarkan musik dengan volume tinggi. Untuk menandai hari Perawatan Telinga Internasional (3 Maret), lembaga PBB tersebut mengimbau anak muda untuk menurunkan volume untuk mencegah kerusakan permanen pada pendengaran mereka.

Alasannya, karena mendengarkan musik dengan keras bila dilakukan secara berulang-ulang merusak sel-sel sensorik sehingga kerusakan pendengaran tak dapat lagi disembuhkan, menurut spesialis kerusakan pendengaran dari WHO Shelley Chadha.

Studi di negara-negara yang berpenghasilan menengah dan tinggi menunjukkan bahwa hampir 50 persen remaja dan anak muda berusia antara 12-35 tahun terpapar suara dalam level yang tidak aman dari alat pemutar audio mereka, dan sekitar 40 persen mendengar suara dalam level yang berpotensi merusak pendengaran di konser-konser, klub malam dan tempat-tempat hiburan lainnya.

WHO mengatakan level suara yang tidak aman bisa bermacam-macam, mulai dari level suara 85 desibel selama delapan jam per hari atau 100 desibel selama 15 menit.

Dr. Chadha mengatakan kepada VOA, setiap saat intensitas suara meningkat tiga desibel, waktu yang aman untuk mendengarkan menurun hingga separuhnya.

"Jika seseorang naik kereta untuk pergi dari satu tempat ke tempat lain selama setengah jam di pagi hari dan setengah jam di malam hari, dan setiap hari ia harus mengeraskan volume di alat pemutar musiknya karena banyaknya suara lain di kereta dan sekitarnya, dan ia mendengarkan -- misalnya 100 desibel untuk sejam sehari, pendengarannya akan rusak secara permanen dalam beberapa tahun," ujar Chadha.

Chadha mengatakan ada beberapa langkah mudah untuk melindungi orang dari tingkatan suara yang tidak aman. Mengenakan penyumbat telinga (*ear plugs*) saat menghadiri konser, misalnya. Mereka masih dapat menikmati konser pada level 90 desibel, yang lebih aman dibandingkan 110 desibel.

WHO menganjurkan anak-anak muda untuk menurunkan volume pada ponsel atau alat pemutar musik terpisah seperti iPod dan membatasi penggunaannya tak lebih dari sejam sehari. Ada pula berbagai aplikasi yang dapat memantau level suara yang aman.

Badan PBB tersebut memperkirakan 360 juta orang kehilangan pendengarannya akibat berbagai hal, mulai dari kebisingan, kondisi genetik, penyakit menular dan penuaan. Separuh dari kasus yang ada, menurut WHO, sebetulnya dapat dicegah.

Penulis :

Editor : [Aris](#)