

Original Research Paper

## Edukasi Sadar Bising Sebagai Upaya Promotif dan Preventif Terhadap Gangguan Dengar Melalui Media *Podcast*

Eka Arie Yuliyani<sup>1\*</sup>, Hamsu Kadriyan<sup>1</sup>, Mochammad Alfian Sulaksana<sup>2</sup>, Faisal Libryan<sup>2</sup>, Dewa Agung Istri Sintha Prajnyaswari<sup>2</sup>, Baiq Ghassani Kayla<sup>3</sup>, Andhito Rafid Chusaeri<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Bagian THT-KL Fakultas Kedokteran Universitas Mataram

<sup>2</sup>Bagian THT-KL RSUD Provinsi NTB

<sup>3</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Mataram

<https://doi.org/10.29303/jpmipi.v3i2.1630>

Sitasi: Yuliyani, E. A., Kadriyan, H., Sulaksana, M. A., Libryan, F., Prajnyaswari, D. A. I., Kayla, B. G & Chusaeri, A. F. (2022). Edukasi Sadar Bising Sebagai Upaya Promotif dan Preventif Terhadap Gangguan Dengar Melalui Media *Podcast*. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(2)

### Article history

Received: 10 Januari 2022

Revised: 17 Maret 2022

Accepted: 25 April 2022

\*Corresponding Author: Eka Arie Yuliyani, Bagian THT-KL Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Mataram, Indonesia; Email: [yuliyani.eka@gmail.com](mailto:yuliyani.eka@gmail.com)

**Abstract:** Advances in technology and communication media that are increasingly rapidly giving meaning to the development of education where various information can be easily accessed, including health. Among the various latest trends that have emerged, podcasts appear as a very interesting technology for conducting health education and can be accepted by all circles, including the millennial generation. Various health education themes have been carried out through podcasts, one of which is noise awareness which reviews various information about the importance of maintaining hearing health and its impact on quality of life. The millennial generation is an age group that is close to technological developments, so that more and more young people are at risk of hearing loss due to frequent exposure to loud sounds from gadgets or from a noisy surrounding environment. The results of this podcast recording are then uploaded through the YouTube channel with the hope that the information that has been reviewed in it will be able to increase high awareness of individuals, especially the younger generation regarding their daily attitudes in maintaining hearing health, as a preventive and promotive effort. The result of this activity is the acceptance of education about noise awareness by the public which can be seen from the viewers listed on the youtube page. There are 675 viewers on this podcast upload.

**Keywords:** Podcasts, Noise, Hearing Impairment

## Pendahuluan

Bising secara umum dapat diartikan sebagai bunyi yang tidak dikehedaki dan dalam kurun waktu tertentu dapat menyebabkan gangguan terhadap kesehatan manusia dan kenyamanan lingkungan (Pawenang, 2016). Hal tersebut sesuai dengan Keputusan Menteri Lingkungan Hidup No. 48 yang menjelaskan tentang kebisingan (Fadhliah, 2016). Dalam kaitannya dengan gangguan pendengaran, bising merupakan faktor risiko utama

pada kejadian NIHL (*Noise Induced Hearing Loss*) (Susiyanti, 2020). Menurut Basner (2013) bising tidak hanya menimbulkan efek pada telinga, tetapi juga mengakibatkan adanya perubahan psikologis dan fisiologi yang dapat mempengaruhi sistem tubuh manusia seperti sistem kardiovaskuler dan endokrin (Prasetyowati, 2019).

NIHL (*Noise Induced Hearing Loss*) merupakan gangguan pendengaran yang disebabkan oleh adanya paparan bising dalam jangka waktu yang cukup lama dengan intensitas cukup keras/tinggi dan biasanya diakibatkan oleh

bising lingkungan kerja serta bersifat *irreversible* (Setiani, 2018). Selain itu, gangguan dengar pada NIHL adalah berjenis sensorineural dan secara umum terjadi pada kedua telinga (Susiyanti, 2020).

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) diperkirakan lebih dari 1 miliar anak muda di dunia berusia 12-35 tahun beresiko mengalami gangguan pendengaran yang disebabkan pada kebiasaan mendengarkan musik dengan volume keras dan lingkungan tempat rekreasi bising lainnya dalam jangka waktu yang lama. Kondisi bising ini juga memiliki dampak yang buruk terhadap kesehatan fisik dan mental, pendidikan serta prospek pekerjaan mereka. Data lain juga menunjukkan sekitar 430 juta orang atau lebih dari 5% populasi di dunia memiliki gangguan pendengaran yang berimbas pada kualitas hidup mereka dan sebagaimana besar pada masyarakat di negara dengan pendapatan rendah dan menengah (WHO, 2022).

Dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat, telah banyak tersedia di pasaran berbagai model alat untuk membantu mendengar dan berbicara ketika berkomunikasi menggunakan perangkat lain dengan lebih mudah salah satunya adalah *earphone*. Beberapa kelebihan yang dimiliki *earphone* mulai dari bentuknya yang kecil dan dapat dibawa kemana saja, sehingga menjadikan penggunaannya lebih fleksibel, harga yang tidak mahal, serta terdengar lebih nyata dibandingkan dengan penggunaan penguas suara, membuat penggunaan alat ini semakin meningkat. Selain itu, *earphone* juga memiliki bentuk yang beragam dan fitur yang berbeda setiap jenisnya. Karena kelebihan-kelebihan itulah yang menyebabkan penggunaan *earphone* ini diminati banyak orang khususnya di kalangan remaja.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rumampuk, dkk (2018) didapatkan data bahwa sekitar 26,7% mahasiswa FK di Universitas Sam Ratulangi yang menggunakan *earphone* mengalami tuli ringan dan 6,7% mengalami tuli sedang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Laoh, dkk (2015) menyebutkan bahwa risiko 2,122 kali lipat untuk terjadinya gangguan pendengaran jika penggunaan *earphone* lebih dari 30 menit dalam sehari. Hal inilah yang menjadikan edukasi terhadap pentingnya menjaga kesehatan pendengaran dengan menghindari bising adalah sesuatu yang harus dilakukan.

Banyak cara atau media dapat dilakukan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat luas, salah satunya yg berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir yaitu *Podcast* (Hutabarat, 2020). Menurut Phillips (2017), *podcast* adalah suatu file audio dalam format digital yang dibuat kemudian diunggah ke platform online untuk dibagikan kepada orang lain. File audio ini dapat diakses secara langsung dari desktop, gawai atau dikirimkan ke perangkat media portable seperti MP3 player untuk didengarkan „*on the go*“ ataupun di unggah dalam media sosial *youtube*.

Semakin hari pemanfaatan *Podcast* ini semakin berkembang dan luas termasuk dalam bidang Pendidikan atau edukasi. Dengan adanya *podcast* ini, maka teknologi telah menunjukkan peranannya dalam pengajaran dan pembelajaran. *Podcast* dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang berbasis digital, seperti halnya presentasi power point dan video kelas. *Podcast* juga menjadikan lingkungan belajar lebih inovatif dan melalui komunikasi dua arah dengan gaya serta suasana yang lebih santai menjadikan informasi dapat tersampaikan dengan baik. Karena alasan inilah BEM FK Unram bekerjasama dengan Bagian THT-KL FK Unram / RSUD Prov NTB melakukan edukasi tentang sadar bising menggunakan media *Podcast*.

## Metode

Pada kesempatan ini, BEM FK Unram bekerjasama dengan Bagian THT-KL FK Unram / RSUD Prov NTB melakukan kegiatan edukasi tentang sadar bising melalui media *Podcast*. Pelaksanaan kegiatan ini bertepatan dengan diperingatinya hari pendengaran sedunia atau *World Hearing Day*. Kegiatan ini bertempat di Gedung FK unram dan dilakukan bersama dua orang narasumber Dokter Spesialis THT-KL yang terhimpun dalam PERHATI-KL Cab. NTB. Materi edukasi tentang sadar bising disampaikan melalui bincang-bincang yang dipandu oleh seorang MC selama 30 menit.

Kegiatan dilakukan dengan suasana santai dimana seluruh materi direkam dan dilanjutkan dengan proses editing untuk kemudian disimpan dalam file audio digital. File tersebut kemudian diunggah dalam platform online yaitu *youtube* untuk didistribusikan kepada masyarakat. Seluruh informasi yang terdapat dalam file audio digital

tersebut diharapkan dapat tersampaikan dengan baik kepada masyarakat. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran yang tinggi pada individu terkait sikap kesehariannya dalam menjaga kesehatan pendengaran, sebagai upaya preventif dan promotif.

Evaluasi dilakukan dengan melihat jumlah *viewers* dalam postingan *podcast* yang telah diunggah dan juga sebagai umpan balik untuk pelaksanaan materi edukasi melalui *podcast* dimasa yang akan datang.

## Hasil dan Pembahasan

Kemajuan teknologi dan media komunikasi di era revolusi pengetahuan saat ini memberikan arti bagi pengembangan Pendidikan dimana informasi mengenai berbagai hal dapat diakses dengan cepat termasuk informasi tentang kesehatan (Kadriyan, 2019). Salah satu produk perkembangan teknologi tersebut adalah media sosial khususnya dalam informasi dan komunikasi (Sampurno dkk, 2020). Pada kehidupan generasi milenial ini, pendekatan media sosial dapat digunakan sebagai sarana alternatif memperoleh informasi terhadap jawaban atas pertanyaan yang sering muncul dimasyarakat, termasuk mengenai bahaya bising dan cara mencegahnya agar tercapainya upaya promotif serta preventif mengenai kesehatan pendengaran. Pemilihan media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan merupakan salah satu pendekatan yang sederhana dan dengan penyampaian bersifat lugas kepada masyarakat terutama generasi milenial (Sari dan Basit, 2019; Wiranti dkk, 2020).

Diantara berbagai macam tren terbaru yang bermunculan dalam teknologi informasi, *podcast* tampil sebagai teknologi yang sangat menarik bagi akademisi, praktisi dan teknologi lainnya. *Podcasting* merupakan suatu fenomena baru yang menarik perhatian dari berbagai sektor, termasuk dalam hal ini adalah sektor Pendidikan. *Podcast* ini dapat digunakan untuk merekam dan mendistribusikan informasi serta dapat menyediakan akses ke para ahli dan praktisi yang dilakukan melalui wawancara (Hutabarat, 2020).

Dalam rangka memperingati hari pendengaran sedunia, BEM FK Unram bekerjasama dengan Bagian THT-KL FK Unram / RSUD Prov NTB melakukan kegiatan edukasi tentang sadar bising melalui *podcast*. Seiring

dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat, maka semakin banyak anak muda yang berisiko mengalami gangguan dengar akibat seringnya terpapar suara dengan volume keras ataupun dari lingkungan sekitar yang bising. Banyak teknologi canggih yang diciptakan dan secara tidak langsung dapat menimbulkan perubahan yang begitu pesat pada kehidupan manusia. Di jaman milenial ini, kehidupan masyarakat kita tidak terlepas dari gadget. Gadget dilengkapi dengan berbagai aplikasi atau fitur-fitur canggih yang dapat memudahkan kita untuk berkomunikasi, baik untuk menelpon, mengirim informasi atau SMS atau chatting, mendengarkan musik dan video Call (Sari, 2020).

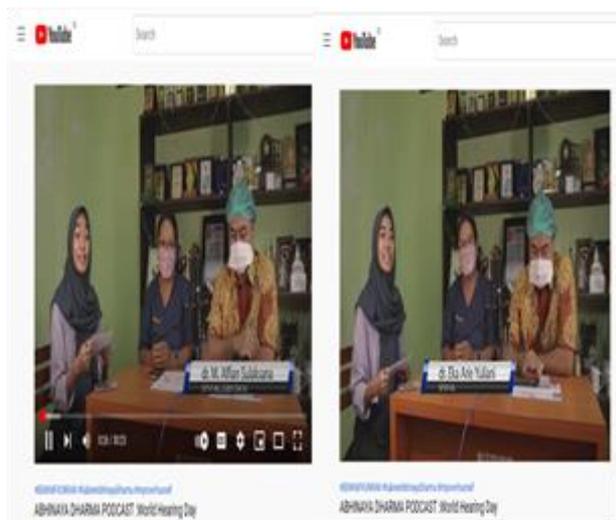
Untuk memudahkan komunikasi dan kegiatan lainnya, gadget juga dilengkapi dengan *earphone*. Perkembangan *earphone* yang pesatpun membuat penggunaannya semakin banyak dikalangan masyarakat khususnya remaja. Dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari, remaja muda sering menyelinginya dengan mendengarkan musik menggunakan *earphone*. Kegiatan ini yang biasa dilakukan para remaja muda dalam waktu senggang mereka, baik di tempat keramaian ataupun saat sedang berkendara (Setiani, 2018). Sayangnya, tanpa disadari kebiasaan ini dilakukan dengan rutinitas yang sering dan dengan volume suara *earphone* yang keras.

Paparan suara musik yang keras pada telinga dan didengarkan menggunakan *earphone* dalam waktu rata-rata 1-3 jam setiap harinya dapat menimbulkan terjadinya gangguan dengar (Setiani, 2018). Suara yang dihantarkan melalui *earphone* menjadikan telinga lebih dekat sumber bunyi sehingga paparan inilah yang dapat merusak sel sensori di telinga dalam sehingga berimbas pada gangguan dengar yang bersifat sensorineural. Gangguan pendengaran dapat menimbulkan hambatan dalam hal berkomunikasi dan beberapa kasus dapat menyebabkan kecemasan, depresi bahkan gangguan interaksi sosial dan juga berdampak pada prestasi belajar (Phan dkk, 2016).

Agar telinga dan pendengaran tetap terjaga dengan baik, maka perlu dilakukan beberapa upaya diantaranya adalah, menggunakan prinsip 60/60 jika mendengarkan musik dengan *earphone* yaitu mendengar dengan volume maksimal 60% dan tidak lebih dari 60 menit. Harus ada jeda/istirahat beberapa menit diantaranya. Kemudian hal lalin yang harus dilakukan adalah menggunakan alat

pelindung telinga jika berada pada lingkungan bising, jaga telinga tetap kering agar terhindar dari infeksi dan melakukan pemeriksaan rutin ke dokter THT.

Melalui *podcast*, narasumber memberikan berbagai informasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan pendengaran dan dampaknya pada kualitas hidup. Jawaban-jawaban dari pertanyaan yang sering muncul dimasyarakat dan diajukan oleh MC kepada narasumber, diulas dan dirangkai menjadi suatu bentuk informasi yang mudah dipahami masyarakat. Setelah melalui serangkaian proses editing, maka *podcast* ini diunggah pada laman *youtube* dengan link berikut: <https://youtube.be/Ef5HNbs0EVc>.



Gambar 1 Tampilan *Podcast* edukasi kesehatan

Informasi yang diulas tidak hanya mengenai bising dan dampaknya, akan tetapi juga disampaikan seputar informasi mengenai bagaimana cara membersihkan telinga dengan baik dan benar. Selain itu pula dilakukan evaluasi untuk kegiatan ini dengan melihat jumlah *viewers* dalam unggahan *podcast* pada *youtube* yang dapat dijadikan umpan balik terhadap pelaksanaan edukasi di masa yang akan datang. Dalam *podcast* yang telah diunggah melalui chanel *youtube*, terdapat 675 *viewers*. Hasil ini menunjukkan bahwa masyarakat sangat antusias untuk menonton *podcast* yang diunggah dan dengan demikian diharapkan informasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan pendengaran dapat tersampaikan.

## Kesimpulan

Kegiatan edukasi dapat dilakukan melalui media apapun. Salah satu media yang sedang berkembang adalah *podcast*. *Podcast* dapat dijadikan salah satu pilihan dalam melakukan edukasi kesehatan. Pada kegiatan edukasi ini, dilakukan edukasi mengenai bising dan dampaknya terhadap pendengaran serta cara menjaga kesehatan telinga serta pendengaran. Melalui *podcast* ini telah terdapat 675 *viewers* sehingga hal ini dapat menunjukkan informasi tentang edukasi sadar bising dapat tersampaikan dengan baik kepada masyarakat sehingga akan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan telinga dan pendengaran.

## Saran

Adapun saran untuk kegiatan ini adalah, perlu dilakukan kegiatan edukasi mengenai seputar kesehatan telinga secara berkala dengan tema yang berbeda serta suasana yang berbeda, sehingga masyarakat menjadi lebih memahami serta familiar dengan edukasi kesehatan terutama melalui *podcast*.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dekan FK Unram yang telah memberikan ijin dan dukungan pada kegiatan ini. Terima kasih pula kepada Teman Sejawat Dokter Spesialis THT-KL yang terhimpun dalam PERHATI-KL Cab. NTB, BEM FK Unram, serta seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

## Daftar Pustaka

- Pawenang, E.T., & Rahayu, P. 2016. Faktor yang berhubungan dengan gangguan pendengaran pada pekerja yang terpapar bising di unit spinning I pt sinar pantja djaja semarang. *Unnes Journa of Public Health*. 5(2), hal 140-148.
- Fadhliah, N.I. 2016. Hubungan Intensitas Kebisingan Dengan Gamgguan Pendengaran Pada Pekerja Di Bandar

- Udara Internasional Sultan Hasanuddin Makassar Tahun 2016, *Tesis*. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Susiyanti, E. & Mukhlis, I. 2020. Efek Penggunaan Earphone sebagai Faktor Resiko Kejadian *Noise Induced Hearing Loss. Majority*. 9(2), hal 63-67.
- Prasetyowati, O., Grace, W. & Nuri, P.A. 2019. Pengaruh Paparan Bising Terhadap Kejadian Noised Induced Hearing Loss Dan Hiperkolesterolemia Pada Pekerja Produsen Alat Berat. *Informatika Kedokteran*. 2(1), hal 37-46.
- Setiani, L., Nurul, S. & Yusni. 2018. Hubungan Lama Paparan Penggunaan Earphone Musik Terhadap Terjadinya Gangguan Pendengaran Akibat Bising pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*. 1(2), hal 17-26.
- WHO. 2022. Media brief on #safelistening: Hearing loss: key facts, <https://www.who.int/publications/m/item/media-brief-on-safelistening>, diakses tanggal 3 Mei 2022.
- Rumampuk, C.V.G., Moningka, M.E.W. & Lintong, F. 2018. Hubungan penggunaan headset terhadap fungsi pendengaran pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi*, 1(2), hal 1-5.
- Laoh, A., Rumampuk, J.F. & Lintong, F. 2015. Hubungan penggunaan headset terhadap fungsi pendengaran pada mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*, 3(3) hal 142-147.
- Hutabarat, P.M. 2020. Pengembangan Podcast Sebagai Media Suplemen Pembelajaran Berbasis Digital Pada Perguruan Tinggi. *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2), hal 107-116.
- Phillips, B. 2017. Student-Produced Podcasts in Language Learning – Exploring Student Perceptions of Podcast Activities. *IAFOR Journal of Education*, 5(3), hal 157-171.
- Kadriyan, H. 2019. Pelayanan kesehatan Telinga Hidung Tenggorok Kepala dan Leher pada Masa Revolusi Industri 4.0: Refleksi dan Studi Kasus di NTB, Ed.1. Mataram: Mataram University Press. Retrieve from [eprints.unram.ac.id](http://eprints.unram.ac.id).
- Sampurno, M.B.T., Kusumandyoko, T.C., & Islam, M.A. 2020. Budaya Media Sosial, Edukasi Masyarakat, dan Pandemi COVID-19. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(6), hal 529-542.
- Sari, D.N., & Basit, A. 2020. Media Sosial Instagram Sebagai Media Informasi Edukasi Parenting. *PERSEPSI: Communication Journal*, 2(7), hal 23-36.
- Wiranti, Sriatmi, A., dan Kusumastuti, W. 2020. Determinan Kepatuhan Masyarakat Kota Depok terhadap Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Pencegahan Covid-19. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia: JKKI*, 9(3), hal 117-124.
- Sari, W.N. & Nailul, H.H. 2021. Sosialisasi Bahaya Virus Covid 19 Melalui Pendekatan Live Podcast Media Sosial Instagram. *Minda Baharu*, 5(2), hal 95-100.
- Phan, N.T., Jo-Lyn, M., Lisa, H., Bernard, W. & Andrew, C. 2016. Diagnosis and management of hearing loss in elderly patients. *AFP*, 45(6), hal 366-369.