

# PERAN EDUKASI MENGENAI KESEHATAN TELINGA DALAM UPAYA MENJAGA KESEHATAN PENDENGARAN PADA WANITA USIA LANJUT

Ernawati Ernawati<sup>1\*</sup>, Yohanes Firmansyah<sup>2</sup>, Farell Christian Gunaidi<sup>3</sup>, Geoffrey Christian Lo<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara

<sup>2</sup>Bagian Ilmu Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara

<sup>3</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara

<sup>4,5,6</sup>Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara

e-mail: ernawati@fk.untar.ac.id<sup>1</sup>, yohanes@fk.untar.ac.id<sup>2</sup>,

farellcg@gmail.com<sup>3</sup>, Geoffrey.405220017@stu.untar.ac.id<sup>4</sup>

## Abstrak

Kesehatan telinga adalah kondisi yang memengaruhi kualitas hidup seseorang, terutama pada kelompok wanita usia lanjut yang rentan terhadap gangguan pendengaran. Edukasi kesehatan telinga sangat penting untuk meningkatkan pemahaman terkait faktor risiko, tanda awal gangguan, dan langkah preventif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan Plan-Do-Check-Act (PDCA), meliputi penyuluhan, pemeriksaan pendengaran berkala, dan panduan praktis untuk menjaga kesehatan telinga. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait perawatan telinga, pentingnya deteksi dini, dan cara menjaga kebersihan telinga yang benar. Edukasi mengenai faktor risiko yang dapat menurunkan fungsi pendengaran disampaikan kepada para wanita usia lanjut seperti paparan suara keras dan infeksi berulang agar mereka dapat menerapkan langkah-langkah preventif. Edukasi yang diberikan memungkinkan peserta untuk lebih waspada terhadap kesehatan pendengaran mereka, sehingga mengurangi risiko penurunan fungsi pendengaran. Edukasi kesehatan telinga berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan wanita usia lanjut untuk menjaga kesehatan pendengaran, yang berpotensi meningkatkan kualitas hidup mereka.

**Kata Kunci:** Edukasi, Kesehatan Pendengaran, Pencegahan, Telinga, Wanita Lanjut Usia

## Abstract

Ear health is a condition that affects quality of life, especially among elderly women who are vulnerable to hearing impairment. Ear health education is essential to enhance understanding of risk factors, early signs of impairment, and preventive measures that can be applied in daily life. This community service activity utilized the Plan-Do-Check-Act (PDCA) approach, which included counseling, regular hearing screenings, and practical guidance on maintaining ear health. The results showed an increase in participants' understanding of ear care, early detection, and proper ear hygiene. Education on risk factors such as exposure to loud noises and recurrent infections helped participants implement preventive steps. The education provided enables participants to be more aware of their hearing health, thus reducing the risk of hearing function decline. Ear health education plays an essential role in raising awareness and empowering elderly women to maintain hearing health, potentially improving their quality of life.

**Keywords:** Ear, Education, Elderly Women, Hearing Health, Prevention,

## PENDAHULUAN

Kesehatan telinga merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kualitas hidup, terutama bagi wanita usia lanjut yang rentan mengalami gangguan pendengaran. Pendengaran yang baik mendukung kemampuan berkomunikasi, interaksi sosial, serta kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. (Tan et al., 2023; Tenty et al., 2023) Namun, dengan bertambahnya usia, sering kali terjadi perubahan fisiologis yang menurunkan fungsi pendengaran, belum lagi ditambah dengan paparan faktor lingkungan, seperti kebisingan dan infeksi, yang meningkatkan risiko terjadinya gangguan pendengaran. Kesadaran masyarakat Indonesia, khususnya wanita usia lanjut, tentang pentingnya pemeriksaan rutin dan perawatan telinga masih perlu ditingkatkan guna mencegah penurunan fungsi pendengaran dan dampaknya terhadap kualitas hidup. (Lontoh et al., 2024; Tenty et al., 2023)

Edukasi mengenai kesehatan telinga bagi wanita lanjut usia sangat penting untuk mengenalkan faktor risiko, tanda awal gangguan, serta praktik perawatan dan pencegahan yang tepat. Melalui pemeriksaan rutin, gangguan pendengaran dapat dideteksi lebih awal dan dapat segera ditangani untuk mencegah kondisi lebih parah. Program edukasi komprehensif tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga mendorong penerapan langkah-langkah preventif dalam kehidupan sehari-hari. Peserta diharapkan mampu mengenali tanda awal gangguan pendengaran dan memahami kapan perlu berkonsultasi dengan tenaga medis, sehingga kualitas pendengaran dapat terjaga dan mendukung kehidupan yang aktif serta mandiri.

**METODE**

Kegiatan ini menggunakan metode Plan-Do-Check-Act (PDCA) untuk memastikan edukasi dan pemeriksaan kesehatan telinga luar berjalan efektif. Pada tahap Plan, ditetapkan tujuan dan kelompok sasaran, yaitu wanita usia lanjut, serta dirancang materi penyuluhan mengenai faktor risiko dan pencegahan gangguan telinga. Penyediaan fasilitas dan alat pendukung seperti brosur dan alat pemeriksaan juga dipersiapkan untuk mendukung kelancaran kegiatan. Tahap Do mencakup pelaksanaan penyuluhan tentang kebersihan telinga dan gaya hidup sehat, serta pemeriksaan pendengaran untuk mendeteksi potensi masalah secara dini. Tahap Check melibatkan evaluasi efektivitas kegiatan dengan meninjau respons, peningkatan pemahaman peserta dan hasil pemeriksaan untuk mengidentifikasi aspek yang perlu diperbaiki. Pada tahap Act, dilakukan perbaikan berdasarkan evaluasi, termasuk revisi materi edukasi dan prosedur pemeriksaan. Rekomendasi tindak lanjut diberikan kepada peserta yang membutuhkan, dengan anjuran pemeriksaan lanjutan dan perawatan mandiri guna menjaga kesehatan telinga secara berkelanjutan.

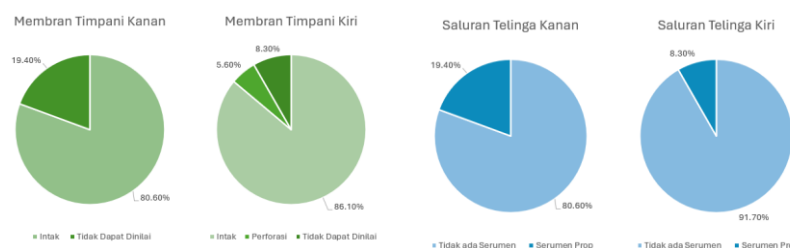
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

St. Fransiskus Asisi di Jakarta menjadi lokasi yang tepat untuk program ini karena banyaknya populasi wanita usia lanjut yang berpotensi mengalami masalah kesehatan telinga. Program ini memberikan edukasi tentang perawatan telinga luar yang aman dan benar, termasuk cara membersihkan telinga tanpa risiko, pencegahan infeksi, serta pentingnya menjaga kebersihan saluran telinga dan kesehatan membran timpani. Rencana pemeriksaan rutin yang berkelanjutan juga akan diberikan untuk mendeteksi dini masalah yang mungkin terjadi. Gambaran kegiatan terlihat pada gambar 1, dimana para peserta diberikan penjelasan dan edukasi.



Gambar 1. Foto Kegiatan Edukasi Kelompok (kiri) serta Edukasi Peorangan (Tengah dan Kanan) pada Kelompok Lanjut Usia

Hasil pemeriksaan membran timpani dan saluran telinga terlihat pada gambar 2, dimana terdapat 5,6% peserta dengan gendang telinga kiri yang robek, 8,3-19,4% mengalami serumen prop (telinga tertutup kotoran).



Gambar 2. Gambaran Membran Telinga (kiri) dan Saluran Telinga (Kanan) Peserta Kegiatan

## DISKUSI

Kesehatan telinga pada wanita usia lanjut merupakan aspek yang perlu mendapat perhatian khusus mengingat adanya perubahan fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia. Fungsi pendengaran yang baik memiliki peranan penting dalam mendukung interaksi sosial, komunikasi, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Gangguan pendengaran yang tidak terdeteksi atau tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan isolasi sosial, penurunan kualitas hidup, bahkan gangguan kognitif pada lansia. Oleh karena itu, upaya preventif melalui edukasi kesehatan telinga menjadi langkah esensial dalam menjaga kesehatan pendengaran pada populasi ini.(Choi, 2023; Christensen et al., 2019; Saunders et al., 2020)

Edukasi kesehatan telinga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya perawatan telinga yang benar, faktor risiko gangguan pendengaran, serta pentingnya deteksi dini untuk meminimalkan risiko lebih lanjut. Wanita usia lanjut sering kali terpapar faktor-faktor yang berpotensi merusak pendengaran, seperti kebersihan telinga yang kurang terjaga atau penggunaan alat bantu dengar yang tidak tepat. Adanya edukasi yang komprehensif membuat para peserta dapat lebih memahami cara perawatan telinga yang aman dan efektif, menghindari metode pembersihan yang berisiko, serta mengenali tanda-tanda awal dari gangguan pendengaran.(Sari et al., 2024)

Pemeriksaan pendengaran secara berkala penting untuk mendeteksi gangguan telinga sejak dini dan memungkinkan intervensi tepat waktu. Edukasi yang disertai pemeriksaan membantu wanita usia lanjut memahami kondisi kesehatan telinga dan risiko yang dihadapi, seperti paparan suara keras atau cara membersihkan telinga yang kurang tepat. (Choi, 2023; Hecht et al., 2021; Nadler, 2023) Langkah pencegahan yang disarankan meliputi cara membersihkan telinga dengan metode yang aman, menghindari suara bising, melakukan pemeriksaan rutin, serta menggunakan alat bantu dengar dengan benar bila diperlukan. Pola hidup sehat dengan asupan nutrisi seimbang, seperti vitamin C dan E, karena ini mendukung kesehatan telinga. Anjuran konsultasi dengan tenaga medis jika muncul tanda gangguan atau infeksi. Pendekatan edukatif yang disertai dengan langkah-langkah ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan wanita usia lanjut dalam menjaga kesehatan pendengaran mereka, sehingga pada akhirnya dapat mempertahankan kualitas hidup yang optimal. (Lontoh et al., 2024; Sari et al., 2024; Tan et al., 2023; Tenty et al., 2023)

## SIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini menekankan pentingnya edukasi dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang kesehatan telinga dan pemeriksaan pendengaran untuk mendeteksi seberapa besar gangguan pendengaran yang dialami oleh pada peserta. Edukasi membantu peserta mengenali faktor risiko, menerapkan pencegahan, dan memahami pentingnya pemeriksaan pendengaran rutin, hal ini menjadi bekal bagi mereka agar keterampilan untuk menjaga kesehatan pendengarannya.

## SARAN

St. Fransiskus Asisi, Tebet, Jakarta Selatan, diharapkan dapat memprioritaskan program edukasi dan skrining kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan wanita usia lanjut terkait pencegahan serta penanganan masalah telinga. Program ini bertujuan mencegah iritasi, infeksi, dan penumpukan serumen, sekaligus mengedukasi peserta agar tidak membersihkan telinga dengan cara mengorek karena berisiko menyebabkan cedera. Harapannya dengan menerapkan semua ini, maka kesehatan telinga mereka tetap terjaga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Choi, S. (2023). Association of Hearing Impairment With Social Participation Restriction and Depression: Comparison Between Midlife and Older Adults. *Aging & Mental Health*, 27(11), 2257–2266. <https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2245774>
- Christensen, J. H., Pontoppidan, N. H., Rossing, R., Anisetti, M., Bamiou, D., Spanoudakis, G., Murdin, L., Bibas, A., Kikidiks, D., Dimakopoulos, N., Giotis, G., & Ecomomou, A. (2019). Fully Synthetic Longitudinal Real-World Data From Hearing Aid Wearers for Public Health Policy Modeling. *Frontiers in Neuroscience*, 13. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00850>
- Hecht, Q., Grantham, M. A. M., Fallon, A., & Martukovich, M. (2021). Hearing Health Care Delivery Outside the Booth. *Perspectives of the Asha Special Interest Groups*, 6(5), 1123–1136. [https://doi.org/10.1044/2021\\_persp-20-00264](https://doi.org/10.1044/2021_persp-20-00264)

- Lontoh, S. O., Firmansyah, Y., Ghina, A., & Alifia, T. P. (2024). Evaluasi Kesehatan Telinga Pada Pria Dan Wanita Usia Produktif Di Kalam Kudus II, Kelurahan Duri Kosambi, Jakarta. *Jurnal Serina Abdimas*, 2(3), 866–871.
- Nadler, D. (2023). Workforce Diversity and Occupational Hearing Health. *Safety*, 9(2), 23. <https://doi.org/10.3390/safety9020023>
- Sari, T., Firmansyah, Y., Sugiharto, H., Averina, F., Satyanegara, W. G., & Kurniawan, J. (2024). Edukasi dan Deteksi Dini Kesehatan Telinga pada Populasi Lanjut Usia St. Anna. *SEWAGATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(2), 30–36.
- Saunders, G. H., Christensen, J. H., Gutenberg, J., Pontoppidan, N. H., Smith, A. D., Spanoudakis, G., & Bamiou, D. (2020). Application of Big Data to Support Evidence-Based Public Health Policy Decision-Making for Hearing. *Ear and Hearing*, 41(5), 1057–1063. <https://doi.org/10.1097/aud.0000000000000850>
- Tan, S. T., Nathaniel, F., & Firmansyah, Y. (2023). Edukasi dan Pemeriksaan Fisik Kesehatan Telinga pada Pekerja Usia Produktif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 5(2), 66–74.
- Tenty, T., Nathaniel, F., Wijaya, D. A., & Firmansyah, Y. (2023). Gambaran Keluhan Telinga dan Letak Perforasi Membran Timpani pada Pasien dengan Otitis Media Supuratif Kronis. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3273–3280.