

## Penggunaan Fon Telinga dan Kepala Boleh Jejas Pendengaran



Oleh: Fatimah Azzahra Azhar

*Universiti Sains Islam Malaysia*

*Diterbitkan pada 28 Jun 2021*

Penggunaan alat penguat bunyi seperti fon telinga dan fon kepala boleh menjejaskan pendengaran penggunanya. Lebih-lebih lagi, jika digunakan dalam tempoh waktu yang panjang atau dipasang dengan kelantangan yang tinggi.

Keadaan ini berlaku apabila seseorang itu kerap menggunakan fon kepala dan fon telinga tanpa menghiraukan kesan buruk yang bakal menimpa.



Gambar hiasan

Pemakaian fon telinga atau fon kepala sudah menjadi trend masyarakat kini khususnya generasi muda yang gemar menggunakannya ketika bermain permainan video, menonton filem serta mendengar muzik.

Malah, ramai yang menggunakannya untuk tampil bergaya. Realitinya, penggunaan fon telinga dan fon kepala sangat sinonim dengan situasi pandemik yang melanda seluruh dunia.

Keadaan ketika ini yang memaksa rata-rata manusia menggunakan peralatan komunikasi, terutamanya golongan mahasiswa dan pekerja kerana peranti tersebut amat diperlukan ketika pembelajaran dan bekerja dari rumah.

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), seramai 1.1 bilion remaja serta orang dewasa yang menggunakan peranti audio yang tidak dijamin keselamatannya seperti fon telinga dan fon kepala terdedah kepada risiko hilang pendengaran atau pekak.

Statistik ini jelas menunjukkan risiko yang dimiliki oleh pengguna tegar fon telinga atau fon kepala jika mereka tidak menitikberatkan faktor keselamatan diri semasa menggunakan alat tersebut.

Menurut portal *MyHealth*, terdapat risiko yang tinggi menghidap masalah pendengaran jenis sensorineural bagi individu yang terdedah kepada bunyi kuat dalam tempoh yang lama melebihi lapan jam sehari.

Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerja Kementerian Sumber Manusia turut menyatakan, bunyi melebihi 85 desibel boleh merosakkan telinga sedangkan tahap bunyi yang dikeluarkan fon telinga atau fon kepala boleh melebihi 100 desibel.

Individu yang kerap menggunakan alat pendengaran tersebut pasti sudah terbiasa dengan kelantangan yang tinggi. Ini kerana telinga individu tersebut selesa dan sehati dengan keadaan itu.

Walhal, tanpa disedari lama-kelamaan kesihatan pendengarannya akan merosot. Individu yang tidak biasa menggunakan peralatan tersebut pasti mengalami tekanan di telinga apabila sekali-sekala menggunakannya.

Kehilangan pendengaran berpotensi tinggi membawa kesan buruk kepada kesihatan fizikal dan mental, pendidikan dan pekerjaan.

Sebagai pengguna peranti audio yang bijak, kita perlu menetapkan had masa penggunaan alat tersebut dengan memastikan ia tidak melebihi tiga hingga empat jam sehari.

Selain itu, pengguna perlu memastikan kelantangan suara tidak melebihi 85 desibel atau tidak melebihi separuh daripada kelantangan pembesar suara tersebut.

Menurut WHO, penggunaan tahap bunyi yang tidak selamat dibolehkan tetapi dengan syarat pendedahan melebihi 85 desibel (dB) selama lapan jam atau 100 dB hanya digunakan selama 15 minit sahaja.

Elakkan penggunaan fon telinga dan fon kepala jika tiada keperluan berbuat demikian. Mencegah adalah lebih baik daripada merawat. Peliharalah anggota tubuh termasuk telinga yang dipinjamkan oleh Allah SWT sebaik mungkin.