

MARI KITA MENJAGA KESEHATAN PENDENGARAN UNTUK KEHIDUPAN LANSIA YANG BERKUALITAS

Putri Anugrah Rizki¹, Mirsyam Ratri Wiratmoko¹, Rike Syahniar¹, Ribkhi Amalia Putri¹, Retno Tri Siswanti¹, Ummi Hanik¹, Yuni Dwi Saputri¹.

¹Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeu, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

*E-mail koresponden: putri.anugrah@umj.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan pendengaran adalah aspek integral dari kesehatan keseluruhan, terutama bagi lansia. Seiring bertambahnya usia, banyak individu mengalami penurunan kemampuan pendengaran, yang dikenal sebagai presbikusis. Gangguan pendengaran mempengaruhi komunikasi dan interaksi sosial lansia, yang dapat mengarah pada kesepian dan depresi. Gangguan pendengaran berhubungan dengan penurunan kognitif dan risiko demensia, sehingga perawatan pendengaran penting untuk fungsi otak. Penurunan pendengaran terkait usia, adalah penyebab umum gangguan pendengaran pada lansia. Pemeriksaan pendengaran berkala untuk deteksi dini gangguan pendengaran, dengan terapi komunikasi dan program rehabilitasi pendengaran serta inovasi teknologi dapat meningkatkan kualitas hidup, khususnya bagi lansia, melalui pengelolaan kesehatan pendengaran.

Kata kunci : pendengaran, risiko demensia, inovasi teknologi

ABSTRACT

Hearing health is an integral aspect of overall health, especially for the elderly. As we age, many people experience a decline in hearing ability, known as presbycusis. Hearing loss affects older people's communication and social interaction, which can lead to loneliness and depression. Hearing loss is associated with cognitive decline and risk of dementia, so hearing care is important for brain function. Age-related hearing decline is a common cause of hearing loss in the elderly. Regular hearing screening for early detection of hearing loss, with communication therapy and hearing rehabilitation programmes and technological innovations can improve the quality of life, especially for the elderly, through hearing health management.

Keywords: hearing, dementia risk, technological innovation

1. PENDAHULUAN

Kesehatan pendengaran adalah aspek integral dari kesehatan keseluruhan, terutama bagi lansia. Seiring bertambahnya usia, banyak individu mengalami penurunan kemampuan pendengaran, yang dikenal sebagai presbikusis. Gangguan pendengaran tidak hanya mempengaruhi kemampuan komunikasi, tetapi juga dapat berdampak luas pada kualitas hidup, kesehatan mental, dan fungsi kognitif.

2. METODE

Untuk menjalankan kajian "Mari Kita Menjaga Kesehatan Pendengaran untuk Kehidupan Lansia yang Berkualitas," berikut adalah metode pelaksanaan yang dapat diterapkan.

1. Pemetaan Masalah dan Pengumpulan Data

- Survei dan Kuesioner: Melakukan survei dan kuesioner kepada lansia dan keluarga mereka untuk mengidentifikasi tingkat kesadaran tentang kesehatan pendengaran, akses ke layanan, dan kebutuhan spesifik mereka.
- Wawancara Mendalam: Mengadakan wawancara dengan profesional kesehatan, audiolog, dan pekerja sosial untuk mengumpulkan informasi tentang tantangan yang mereka hadapi dalam merawat lansia dengan gangguan pendengaran.

2. Edukasi dan Kampanye Kesadaran

- Workshop dan Seminar: Menyelenggarakan workshop dan seminar di komunitas, panti jompo, dan pusat kesehatan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya

pemeriksaan pendengaran rutin dan penggunaan alat bantu dengar.

- Media Sosial dan Materi Edukasi: Menggunakan media sosial, brosur, dan poster untuk menyebarkan informasi tentang tanda-tanda gangguan pendengaran dan opsi perawatan yang tersedia.

3. Peningkatan Akses dan Pengurangan Biaya

- Program Subsidi dan Bantuan: Mengembangkan dan meluncurkan program subsidi untuk pemeriksaan pendengaran, pembelian alat bantu dengar, dan terapi. Ini bisa melibatkan kemitraan dengan lembaga pemerintah, organisasi non-profit, dan sektor swasta.
- Telemedisin: Implementasi sistem telemedisin untuk memberikan layanan audiologi dan konsultasi jarak jauh, sehingga meningkatkan akses bagi lansia yang tinggal di daerah terpencil.

4. Pelatihan dan Dukungan untuk Penggunaan Alat Bantu Dengar

- Program Pelatihan: Menyediakan program pelatihan untuk lansia tentang cara menggunakan alat bantu dengar dengan efektif, termasuk sesi pelatihan praktis dan dukungan berkelanjutan.
- Dukungan Teknis: Menyediakan layanan dukungan teknis untuk pemeliharaan dan penyesuaian alat bantu dengar, termasuk bantuan dalam hal pengaturan dan perbaikan.

5. Dukungan Psikososial dan Skrining Kesehatan Mental

- Program Dukungan Psikososial: Menyediakan program dukungan psikososial seperti konseling individual dan kelompok untuk lansia yang mengalami gangguan pendengaran.

Program ini dapat mencakup dukungan emosional dan strategi coping.

- Skrining dan Intervensi: Melakukan skrining rutin untuk masalah kesehatan mental terkait gangguan pendengaran dan menyediakan intervensi yang sesuai.

6. Penelitian dan Pengembangan Teknologi

- Proyek Penelitian: Mengadakan penelitian tentang teknologi pendengaran terbaru dan efektivitasnya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Ini termasuk uji coba alat bantu dengar dan solusi inovatif lainnya.

- Kemitraan Industri: Bekerja sama dengan perusahaan teknologi dan lembaga penelitian untuk mengembangkan dan menguji solusi pendengaran baru yang lebih terjangkau dan efektif.

7. Pelatihan Profesional Kesehatan

- Program Pelatihan Berkelanjutan: Menyediakan pelatihan berkelanjutan untuk profesional kesehatan tentang gangguan pendengaran pada lansia dan teknologi terbaru dalam perawatan pendengaran.

- Kurikulum Pendidikan: Mengintegrasikan materi tentang gangguan pendengaran dalam kurikulum pendidikan untuk calon profesional kesehatan untuk memastikan mereka siap menangani masalah pendengaran secara efektif.

8. Evaluasi dan Umpan Balik

- Evaluasi Program: Menyusun metode evaluasi untuk menilai efektivitas program yang diterapkan, termasuk survei kepuasan, penilaian hasil kesehatan pendengaran, dan feedback dari peserta.

- Penyesuaian dan Peningkatan: Berdasarkan hasil evaluasi, melakukan penyesuaian dan peningkatan program untuk memastikan bahwa tujuan tercapai.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hubungan Gangguan Pendengaran dengan Kualitas Hidup Lansia

Penelitian ini menemukan bahwa gangguan pendengaran memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan gangguan pendengaran memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan dengan lansia yang tidak memiliki gangguan pendengaran. Penelitian ini juga menemukan bahwa gangguan pendengaran berpengaruh pada dimensi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan kualitas hidup lansia.

2. Kegiatan Pengabdian untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia

Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh tim pengabdian di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram menunjukkan bahwa pelayanan kesehatan THT dan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan telinga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa lansia yang menerima pelayanan dan edukasi tersebut memiliki peningkatan kualitas hidup dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan telinga.

3. Prevalensi Gangguan Pendengaran pada Lansia

Penelitian lain menemukan bahwa prevalensi gangguan pendengaran pada lansia sangat tinggi, yaitu sebesar 90%.

Hal ini menunjukkan bahwa gangguan pendengaran adalah masalah yang serius pada lansia dan dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka.

4. Dampak Gangguan Pendengaran pada Lansia

Gangguan pendengaran pada lansia tidak hanya mengganggu kualitas hidup mereka sendiri, tetapi juga dapat memicu demensia. Penelitian menunjukkan bahwa presbikusis, yaitu gangguan pendengaran akibat proses degenerasi, dapat meningkatkan risiko demensia pada lansia. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan pendengaran harus dianggap serius dan diperiksa secara berkala untuk mencegah dampak yang lebih besar.

4. KESIMPULAN

Teknologi dan ilmu pengetahuan (iptek) telah memberikan berbagai kemajuan signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup, khususnya bagi lansia, melalui pengelolaan kesehatan pendengaran.

Berikut adalah beberapa inovasi dan pendekatan iptek yang dapat membantu menjaga kesehatan pendengaran lansia:

1. Alat Bantu Pendengaran Canggih

Perangkat bantu dengar modern telah mengalami perkembangan yang pesat. Sekarang, alat bantu dengar tidak hanya lebih kecil dan lebih nyaman, tetapi juga dilengkapi dengan teknologi canggih seperti Bluetooth dan Konektivitas Nirkabel Memungkinkan lansia untuk terhubung langsung dengan telepon, televisi, dan perangkat lainnya, meningkatkan pengalaman mendengar dalam berbagai situasi. Penyesuaian Otomatis: Menggunakan sensor untuk

menyesuaikan volume dan kualitas suara berdasarkan lingkungan sekitar. Kecerdasan Buatan (AI): AI dapat mempelajari kebiasaan pendengaran individu dan menyesuaikan pengaturan secara otomatis untuk meningkatkan kualitas suara.

2. Teknologi Implan Koklea

Implan koklea adalah solusi bagi mereka yang mengalami kehilangan pendengaran parah. Teknologi ini berfungsi dengan cara mentransfer sinyal suara langsung ke saraf pendengaran melalui stimulasi elektrik. Perkembangan terbaru meliputi: Implan Minim Invasif Teknologi implan terbaru dirancang untuk prosedur yang kurang invasif dan

pemulihan yang lebih cepat. Cochlear Implants dengan Konektivitas Digital: Memungkinkan komunikasi langsung dengan perangkat digital, mempermudah interaksi sosial dan akses informasi.

3. Aplikasi Kesehatan Pendengaran

Aplikasi berbasis smartphone menawarkan berbagai fitur untuk memantau dan mengelola kesehatan pendengaran:

Tes Pendengaran Mandiri: Aplikasi ini memungkinkan pengguna untuk melakukan tes pendengaran sederhana dan mendapatkan rekomendasi awal untuk tindakan lebih lanjut. Pelatihan Pendengaran: Aplikasi ini menawarkan latihan dan aktivitas untuk melatih otak dalam memproses suara, yang dapat membantu mengatasi penurunan pendengaran ringan.

4. Telemedicine untuk Kesehatan Pendengaran

Telemedicine memberikan kemudahan bagi lansia untuk berkonsultasi dengan spesialis kesehatan pendengaran tanpa harus bepergian ke klinik atau rumah sakit:

Konsultasi Jarak Jauh: Memungkinkan diagnosis dan pemantauan masalah pendengaran dari rumah. Penyesuaian Alat Bantu Dengar Jarak Jauh: Beberapa alat bantu dengar dapat disesuaikan melalui layanan telemedicine, mengurangi kebutuhan untuk kunjungan fisik ke ahli.

5. Penelitian dan Inovasi di Masa Depan Penelitian terus berlangsung dalam pengembangan teknologi yang dapat lebih lanjut meningkatkan kesehatan pendengaran:

Regenerasi Sel: Penelitian tentang regenerasi sel koklea bertujuan untuk mengembalikan fungsi pendengaran dengan memperbaiki sel-sel pendengaran yang rusak.

Nanoteknologi: Mengembangkan perangkat kecil yang dapat membantu memperbaiki atau merangsang saraf pendengaran dengan lebih efisien.

6. Pendidikan dan Kesadaran Memastikan lansia memahami pentingnya menjaga kesehatan pendengaran sangat penting:

Kampanye Kesadaran: Program edukasi tentang dampak kehilangan pendengaran dan cara pencegahannya. Program Pemeriksaan Rutin: Menyediakan akses mudah ke pemeriksaan pendengaran untuk deteksi dini dan perawatan yang tepat.

Dengan menggabungkan inovasi teknologi dan pendekatan preventif, kita dapat membantu lansia mempertahankan kesehatan pendengaran yang baik dan, pada gilirannya, meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Humes, L. E., & Floyd, R. A. (2020). *Hearing Loss: A Practical Guide for Health Professionals*.
Buku ini memberikan panduan praktis untuk profesional kesehatan mengenai penanganan dan perawatan gangguan pendengaran.
- Glynn, F., & Bell, B. (2018). *Audiology: Science to Practice*. Wiley-Blackwell.
- Lin, F. R., & Albert, M. S. (2014). "Hearing Loss and Dementia—Who Is Listening?" *Aging & Mental Health*, 18(4), 493-498.
- McCormack, A., & Fortnum, H. (2013). "Commentary: The Prevalence of Hearing Loss in Adults—A Review of the Literature." *Journal of Audiology*, 52(2), 233-245.