

Edukasi Bahaya Penggunaan Cotton Buds: Upaya Pencegahan Risiko Kesehatan

Salsabila Alifiyah Setiawan¹, Mukhlis Imanto²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian Ilmu Kedokteran Telinga Hidung Tenggorokan Kepala Leher, RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Lampung

Abstrak

Kebiasaan yang umum dilakukan oleh masyarakat adalah membersihkan telinga secara mandiri untuk menghilangkan kotoran telinga yang dianggap mengganggu. Tindakan membersihkan liang telinga dengan menggunakan alat bantu kapas telinga, justru menyebabkan terdorongnya serumen ke arah yang lebih dalam sehingga dapat menutup membran timpani sehingga menyebabkan kurang pendengaran sementara. Membersihkan telinga sendiri adalah memasukkan benda ke dalam liang telinga dengan tujuan untuk mengangkat kotoran telinga merupakan sebuah praktik yang berpotensi mengganggu mekanisme pembersihan alamiah, dan merupakan faktor risiko terjadinya cedera pada telinga. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan “Edukasi Bahaya Penggunaan Cotton Buds” dilaksanakan pada tanggal Kamis, 25 Januari 2024 yang bertempat di lantai 3 Poli RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Kegiatan ini dihadiri oleh 12 orang audiens yang merupakan pasien yang sedang memeriksakan dirinya ke Poli THT-KL serta Poli yang berada di lantai 3 Gedung Poli RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Pre dan Post Test dilakukan sebagai alat ukur untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan audiens setelah diberikan penyuluhan. Didapatkan peningkatan persentase, yaitu dari 60% pada hasil pretes dan 97% pada hasil postes. Kegiatan penyuluhan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga direkomendasikan untuk dilakukan secara berkala. Pengetahuan yang kurang tentang bahaya penggunaan cotton bud berpotensi meningkatkan risiko cedera telinga. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai cara yang benar dalam merawat telinga, serta bahaya penggunaan cotton bud yang tidak tepat. Melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat akan pentingnya perawatan telinga yang aman dan sehat.

Kata Kunci : Pencegahan, perawatan, telinga

Raising Awareness of Cotton Bud Risks: A Health Education Initiative to Prevent Harm

Abstract

A common practice in the community is to clean the ears independently to remove earwax that is considered annoying. The act of cleaning the ear canal by using ear cotton aids, actually causes the cerumen to be pushed deeper, which can close the tympanic membrane, causing temporary hearing loss. Cleaning the ear itself is inserting objects into the ear canal with the aim of removing earwax is a practice that has the potential to disrupt the natural cleaning mechanism, and is a risk factor for injury to the ear. Community service activities in the form of counseling “Education on the Dangers of Using Cotton Buds” were carried out on Thursday, January 25, 2024 which took place on the 3rd floor of the Poli Dr. H. Abdul Moeloek Hospital Lampung Province. This activity was attended by 12 audiences who were patients who were checking themselves to the ENT-KL Poly and Poly on the 3rd floor of the Poly Building of Dr. H. Abdul Moeloek Hospital Lampung Province. Pre and Post Tests were conducted as a measuring tool to evaluate the increase in audience knowledge after being given counseling. An increase in percentage was obtained, from 60% in the pretest results and 97% in the post-test results. This counseling activity proved to be effective in increasing community knowledge so it is recommended to be carried out regularly. Lack of knowledge about the dangers of using cotton buds could potentially increase the risk of ear injury. Therefore, it is important to educate the community on the correct way to care for the ears, as well as the dangers of improper use of cotton buds. Through this counseling activity, it is hoped that it can increase public awareness and understanding of the importance of safe and healthy ear care.

Keywords: Care, ears, prevention

Korespondensi : Salsabila Alifiyah Setiawan, Jalan Soemantri Bojonegoro No. 1, email : alifiyahsalsa28@gmail.com

Pendahuluan

Serumen atau ear wax merupakan secret normal yang dihasilkan oleh kelenjar apokrin dan kelenjar sebacea dari sepertiga bagian luar dari liang telinga dengan fungsi utama untuk menghalangi serangga masuk ke dalam telinga serta berperan sebagai anti jamur dan anti bakteri^{1,2}. Kebiasaan yang umum dilakukan oleh masyarakat adalah membersihkan telinga secara mandiri untuk menghilangkan kotoran telinga yang dianggap mengganggu. Cotton buds merupakan segumpalan kecil kapas dengan tangkai yang terbuat dari plastik atau kayu.³

Prevalensi kejadian serumen obsturan atau kotoran telinga di Indonesia pada tahun 2013 adalah 18,8% mengalami kejadian sumbatan kotoran telinga serta merupakan penyebab dari gangguan yang terjadi pada sekitar 9,6 juta orang serta berisiko pada semua kelompok usia⁴. Kegiatan membersihkan telinga menggunakan cotton buds adalah salah satu hal yang lazim dilakukan bagi orang dewasa hingga anak-anak. Penggunaan cotton bud ditujukan untuk membersihkan telinga dari kotoran telinga (serumen)². Serumen yang terakumulasi di liang telinga dapat menutupi membran timpani yang dalam waktu tertentu dapat menyumbat telinga, sehingga mempengaruhi kemampuan mendengar seseorang^{1,5}.

Tindakan membersihkan liang telinga dengan menggunakan alat bantu kapas telinga, justru menyebabkan terdorongnya serumen ke arah yang lebih dalam sehingga dapat menutup membran timpani sehingga menyebabkan kurang pendengaran sementara¹. Membersihkan telinga sendiri adalah memasukkan benda ke dalam liang telinga dengan tujuan untuk mengangkat kotoran telinga merupakan sebuah praktik yang berpotensi mengganggu mekanisme pembersihan alamiah, dan merupakan faktor risiko terjadinya cedera pada telinga. Upaya membersihkan secara mandiri juga dapat menyebabkan gejala dan cedera, seperti rasa sakit di telinga, pendarahan telinga, perforasi membrane timpani, dan melemahnya pertahanan saluran pendengaran eksternal terhadap infeksi bakteri dan jamur⁶.

Kotoran telinga mengandung lisosom, glikoprotein, immunoglobulin, lipid, dan elemen lain yang memiliki peran bakterisidal. Kotoran telinga memiliki pH cenderung asam, yaitu pH 4 -5 yang dapat membantu mengurangi risiko infeksi pada liang telinga. Serumen secara konstan bermigrasi ke bagian saluran pendengaran eksternal dibantu oleh gerakan rahang^{5,6}.

Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan edukasi berupa penyuluhan kepada Masyarakat mengenai penggunaan cotton buds dalam membersihkan telinga. Penyuluhan

mengenai kotoran telinga, manfaat, mekanisme pembentukan, hingga pembersihan yang benar dilakukan kepada masyarakat.

Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan "Edukasi Bahaya Penggunaan Cotton Buds" dilaksanakan pada tanggal Kamis, 25 Januari 2024 yang bertempat di lantai 3 Poli RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Kegiatan tersebut dilaksanakan sebanyak satu kali pertemuan. Berikut merupakan tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat, yaitu: (1) Memberikan penyuluhan mengenai kotoran telinga, manfaat, mekanisme pembentukan, hingga pembersihan telinga yang benar, (2) Melakukan sesi tanya jawab pada masyarakat mengenai perilaku kebersihan telinga dalam upaya pencegahan risiko kesehatan. Sebagai evaluasi peningkatan pengetahuan pada audiens, maka dilakukan pretes dan postes.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah pasien yang berobat di Poli RSUD Dr. H. Abdul Moeloek lantai tiga, khususnya pasien yang berobat ke poli THT-KL. Kegiatan ini dimulai dengan pemberian lembar kuesioner sebagai pretes, pemaparan materi penyuluhan, sesi tanya jawab, dan diakhiri dengan pos tes. Penyuluhan mengenai penggunaan cotton buds ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien khususnya pada indra pendengaran.

Penyuluhan ini dihadiri oleh 12 orang audiens yang merupakan pasien yang memeriksakan dirinya ke Poli THT-KL serta Poli yang berada di lantai 3 Gedung Poli RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Peserta berusia 21-56 tahun dengan tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA (58,3%), pekerjaan terbanyak adalah wiraswasta (58%). Sebagian besar audiens belum mengetahui mengenai manfaat kotoran telinga, manfaat, mekanisme pembentukan, hingga pembersihan telinga yang benar. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil pretes audiens yang nilai rata-ratanya adalah 60%.

Kuesioner yang dibagikan terdiri dari beberapa pertanyaan, yaitu (1) apakah penggunaan cotton buds sebagai pembersih telinga sudah tepat? (2) Apa tujuan utama Anda menggunakan cotton buds? (3) Apakah Anda mengetahui risiko penggunaan cotton buds untuk telinga? (4) Menurut Anda, apakah aman menggunakan cotton buds untuk membersihkan telinga? (5) Apakah Anda mengetahui cara yang lebih aman untuk membersihkan telinga?. (6) Apakah Anda mengetahui pentingnya membersihkan telinga? (7) Menurut Anda, apakah fungsi utama kotoran telinga bagi tubuh? (8) Apakah dokter atau ahli kesehatan merekomendasikan penggunaan cotton buds untuk membersihkan telinga? (9) Menurut Anda, apa

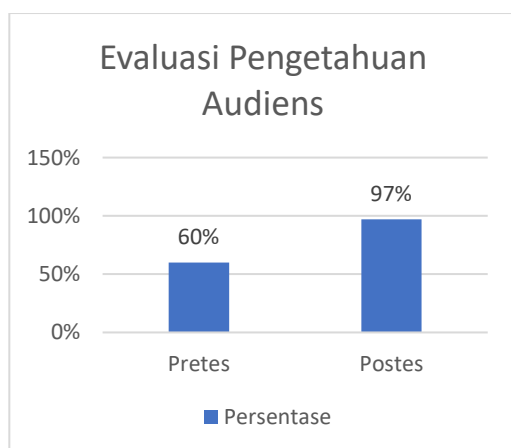
alternatif terbaik untuk membersihkan telinga selain menggunakan cotton buds? (10) Apakah kotoran telinga yang menumpuk harus dibersihkan setiap hari?

Tabel 1. Karakteristik peserta latih (n=12)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	5	41,6%
Laki-laki	7	58,3%
Usia		
20 – 29 tahun	3	25%
30 – 39 tahun	6	50%
>40 tahun	3	25%
Pendidikan Tertinggi		
SMP	1	8,3%
SMA	7	58,3%
D3	2	16,7%
S1	2	16,7%
Pekerjaan		
Wiraswasta	6	50%
Karyawan	4	33,3%
Ibu Rumah Tangga	2	16,7%

Pembahasan

Berdasarkan hasil pretes, didapatkan bahwa 100% audiens pernah menggunakan cotton buds untuk membersihkan telinga.



Gambar 1. Diagram perbandingan hasil pretes dan postes pada audiens.

Gambar 1 menunjukkan bahwa pengetahuan audiens mengenai penggunaan cotton bud belum baik, hal tersebut mungkin disebabkan oleh belum banyaknya sosialisasi mengenai cara membersihkan telinga yang benar. Pendidikan audiens yang rata-rata adalah SMA mungkin berperan dalam

kurangnya pengetahuan tentang penggunaan cotton bud.

Pasien rata-rata belum mengetahui cara membersihkan telinga dengan benar, nilai pretes 40%. Teknik membersihkan telinga yang direkomendasikan adalah dengan irigasi air dan microsuction yang dilakukan oleh professional. Namun, pembersihan yang dapat dilakukan oleh pasien di rumah adalah membersihkan bagian luar telinga dengan tisu atau kain bersih ⁷.

Pengetahuan pasien mengenai kebersihan telinga sudah cukup baik, yaitu 80% benar pada pretes. Membersihkan telinga dapat mencegah kurangnya pendengaran, infeksi telinga, masalah keseimbangan, telinga berdenging, hingga nyeri telinga. Melakukan pembersihan telinga secara berkala dapat meningkatkan kualitas hidup serta dapat meningkatkan keefektifan komunikasi antar manusia ⁷.

Namun membersihkan kotoran telinga dengan metode yang tidak tepat dapat menyebabkan penurunan fungsi bakterisidal oleh kotoran telinga yang dapat menurunkan perlindungan telinga terhadap infeksi bakteri. Kotoran telinga juga dapat berfungsi sebagai sarana pengangkut pada proses pengeluaran debris epitel dan kontaminan dari membran timpani ⁸. Fungsi lain dari kotoran telinga adalah sebagai pelumas saluran pendengaran eksternal dengan mempertahankan kondisi pH asam serta mencegah kekeringan yang berpotensi menimbulkan fisura pada epidermis pada liang telinga ¹.

Gerakan rahang dapat membantu terjadinya pembersihan alami dari kotoran telinga di liang telinga bagian luar yang melibatkan mekanisme migrasi epitel di liang telinga luar ⁹. Selain itu, mekanisme pembersihan alami itu juga dapat menyembuhkan luka kecil dan dapat memindahkan bekas luka atau skuama ke liang telinga luar ⁵. Pembersihan telinga yang dilakukan secara mandiri justru berisiko membahayakan serta dapat menjadi faktor predisposisi dari beberapa penyakit telinga yang umum, seperti otitis eksterna, trauma telinga dan membran timpani, impaksi serumen, dan banyak penyakit telinga lainnya ¹.

Hasil penyuluhan ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan audiens setelah dilakukannya penyuluhan. Studi menunjukkan bahwa perlu dilakukan penyuluhan berkala mengenai kesehatan telinga.

Simpulan

Penyuluhan mengenai bahaya membersihkan telinga dengan cotton buds merupakan salah satu upaya dalam mencegah risiko kesehatan telinga. Kegiatan penyuluhan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Pihak manajemen RS perlu mengkaji adanya penyuluhan mengenai kesehatan telinga secara berkala.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tjitria A, Wardani W, Sulistyanto A. Perilaku masyarakat terhadap kebersihan telinga di Desa Muktiharjo Lor, Genuk Semarang. 2022;1(3):96–102.
2. Mustofa FL, Oktobiannobel J, Wibawa FS, Megawati S. Hubungan antara penggunaan cotton bud dengan gangguan pendengaran terhadap pasien serumen obturan di RS Pertamina Bintang Amin Bandar Lampung. MAHESA: Malahayati Health Student Journal. 2021;1(3):222–9. doi:10.33024/mahesa.v1i3.3941.
3. Dewi NP, Vani AT, Triansyah I, Abdullah D, Hansah B. Edukasi dampak penggunaan cotton buds untuk. 2022;3(2):36–9.
4. Mohi D, Sri Julyani, Pratama AA, Arifuddin ATS, Surdam Z. Hubungan antara penggunaan cotton bud dengan serumen obturans pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2020. Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran. 2023;3(1):28–35. doi:10.33096/fmj.v3i1.176.
5. Horton GA, Simpson MTW, Beyea MM, Beyea JA. Cerumen management: An updated clinical review and evidence-based approach for primary care physicians. J Prim Care Community Health. 2020;11:2150132720904181. doi:10.1177/2150132720904181.
6. Khan NB, Thaver S, Govender SM. Self-ear cleaning practices and the associated risk of ear injuries and ear-related symptoms in a group of university students. J Public Health Afr. 2017;8(2):555. doi:10.4081/jphia.2017.555.
7. Munro KJ, Giles TC, Smith-Howell C, Nazareth I. Ear wax management in primary care: what the busy GP needs to know. Br J Gen Pract. 2023;73(727):90–2. doi:10.3399/bjgp23X732009.
8. Poulton S, Yau S, Anderson D, Bennett D. Ear wax management. Aust Fam Physician. 2015;44(10):731–4. doi:10.3316/informit.525565717724520.
9. Schwartz SR, Magit AE, Rosenfeld RM, Ballachanda BB, Hackell JM, Krouse HJ, et al. Clinical practice guideline (Update): Earwax (Cerumen Impaction). Otolaryngol Head Neck Surg. 2017;156(S1):S1–29. doi:10.1177/0194599816671491.
10. Gabriel OT, Mohammed UA, Paul EA. Knowledge, attitude and awareness of hazards associated with use of cotton bud in a Nigerian Community. Int J Otorhinolaryngol Head Neck Surg. 2015;4:248–53.
11. Najwati H, Saraswati LD, Muyassaroh. Gambaran pengetahuan orang tua dan perilaku membersihkan liang telinga anak dengan kejadian impaksi serumen pada anak sekolah dasar di wilayah pesisir. J Kesehatan Masyarakat. 2017;5(4):359–67.