

Penyuluhan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pemahaman tentang Menjaga Kebersihan Telinga

Zhalif Zhafir Aghna¹, Mukhlis Imanto²

¹ Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas kedokteran, Universitas Lampung

² Departemen Telinga Hidung Tenggorokan Kepala Leher, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Kebiasaan membersihkan *external auditory canal* (EAC) dengan cotton bud dan benda lain merupakan hal yang umum dilakukan. Pada kalangan masyarakat awam, telinga diyakini perlu sering dibersihkan untuk menghilangkan kotoran berupa kotoran telinga. Hal ini biasanya dilakukan dengan memasukkan benda ke dalam telinga sendiri, paling sering dengan Q-tip yang juga dikenal sebagai cotton bud. Kekhawatiran medis atas penggunaan cotton bud dan komplikasi yang diakibatkannya pertama kali dilaporkan pada tahun 1972, dengan laporan perforasi membran timpani, otitis eksterna, dan impaksi serumen. Saat ini, cedera yang berhubungan dengan cotton bud telah menjadi alasan umum untuk datang ke klinik telinga, hidung, dan tenggorokan. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman masyarakat untuk menjaga kebersihan telinga dengan baik dan benar dan menurunkan angka kejadian komplikasi akibat kurangnya pemahaman mengenai hal tersebut. Sasaran kegiatan ini adalah 20 orang pasien Poli RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung pada tanggal 21 November 2023, jam 10.00-12.00 WIB. Bentuk kegiatan ini meliputi pemberian materi tentang menjaga kebersihan telinga dengan baik dan benar dilanjutkan dengan diskusi. Hasil kegiatan ini adalah masih ada beberapa pasien yang masih memiliki tingkat pemahaman, sikap, dan praktik yang kurang baik terhadap menjaga kebersihan dan kesehatan telinga. Setelah penyuluhan terdapat peningkatan pemahaman, sikap, dan praktik pada responden yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pada komponen individu, keluarga, sampai masyarakat dalam menjaga kebersihan telinga.

Kata Kunci : Cotton Bud, kebersihan telinga, otitis eksterna

Promoting Proper Ear Hygiene: The Role of Health Education in Enhancing Awareness and Practices

Abstract

The habit of cleaning the external auditory canal (EAC) with cotton buds and other objects is a common practice. Among the general public, ears are believed to need to be cleaned frequently to remove dirt in the form of earwax. This is usually done by inserting objects into the ear itself, most often with Q-tips also known as cotton buds. Medical concerns over cotton bud use and its complications were first reported in 1972, with reports of tympanic membrane perforation, otitis externa, and cerumen impaction. Today, cotton bud-related injuries have become a common reason for visits to ear, nose, and throat clinics. The purpose of this activity is to increase public understanding of how to properly maintain ear hygiene and reduce the incidence of complications due to lack of understanding about it. The target of this activity is 20 patients at the Abdul Moeloek Hospital Polyclinic, Lampung Province on November 21, 2023, 10:00-12:00 WIB. The form of this activity includes providing material on maintaining ear hygiene properly followed by discussion. The results of this activity are that there are still some patients who still have a low level of understanding, attitude, and practice regarding maintaining ear hygiene and health. After counseling, there was an increase in understanding, attitudes, and practices among respondents which is expected to increase knowledge among individual, family, and community components in maintaining ear hygiene.

Keywords: Cotton Bud, ear hygiene, external otitis

Korespondensi: Zhalif Zhafir Aghna, S.Ked | Jl. Ir. Soemantri Brodjonegoro No.1 Bandar Lampung | HP 087713412020
e-mail: zhalifzhafiraghna@gmail.com

Pendahuluan

Kebiasaan membersihkan *external auditory canal* (EAC) dengan cotton bud dan benda lain merupakan hal yang umum dilakukan.¹ Pada kalangan masyarakat awam, telinga diyakini perlu sering dibersihkan untuk menghilangkan kotoran berupa kotoran telinga. Hal ini biasanya dilakukan dengan memasukkan

benda ke dalam telinga sendiri, paling sering dengan Q-tip yang juga dikenal sebagai cotton bud.² Praktik umum yang disebut pembersihan telinga mandiri ini dilaporkan sangat umum dilakukan di beberapa tempat termasuk Malaysia, Inggris, dan Amerika Serikat.³

Kotoran telinga dihasilkan dari gabungan sekresi kelenjar ceruminous dan kelenjar

sebasea serta epitel deskuamasi dari membran timpani dan lapisan kulit saluran pendengaran eksternal yang membentuk kotoran telinga,⁴ diketahui bahwa kotoran telinga (cerumen) melindungi, membersihkan, dan melumasi kulit saluran telinga dan saluran normal memiliki mekanisme pembersihan sendiri (proses migrasi epitel yang dibantu oleh pergerakan rahang) dan tidak perlu dibersihkan. Melalui proses ini, serumen di saluran telinga dikeluarkan bersama dengan kotoran, debu dan partikel di dalam saluran telinga. Akhirnya, epitel mencapai bagian luar telinga dan mengelupas.⁵

Kekhawatiran medis atas penggunaan cotton bud dan komplikasi yang diakibatkannya pertama kali dilaporkan pada tahun 1972, dengan laporan perforasi membran timpani, otitis eksterna, dan impaksi serumen. Saat ini, cedera yang berhubungan dengan cotton bud telah menjadi alasan umum untuk datang ke klinik telinga, hidung, dan tenggorokan.² Memasukkan cotton bud ke dalam telinga bukan hanya tidak perlu namun juga berpotensi berbahaya dan telah banyak dikutuk di seluruh dunia oleh para ahli THT. Hal ini disebabkan oleh komplikasi yang terdokumentasi dengan baik, termasuk trauma, dampak kotoran telinga, infeksi dan retensi cotton bud.⁶ Otitis eksterna dan impaksi serumen diduga berhubungan dengan pembersihan telinga sendiri. Otitis eksterna adalah infeksi telinga luar yang berpotensi menimbulkan dampak serius pada pendengaran. Otitis eksterna akut adalah salah satu infeksi yang paling umum ditemui oleh dokter. Insiden tahunan berkisar antara 1:100 dan 1:250 dari populasi umum dengan variasi regional berdasarkan usia dan geografi, dan insiden seumur hidup hingga 10%. Impaksi serumen didefinisikan sebagai akumulasi serumen yang menyebabkan gejala, menghalangi penilaian yang diperlukan pada saluran telinga/membran timpani, sistem audiovestibular, atau keduanya. Ini adalah salah satu alasan paling umum pasien mencari perawatan medis untuk masalah yang berhubungan dengan telinga.⁴ Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, peneliti mengadakan kegiatan “Penyuluhan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Menjaga Kebersihan Telinga Pada Pasien RSUD

Abdul Moeloek Provinsi Lampung tahun 2024”. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman masyarakat untuk menjaga kebersihan telinga dengan baik dan benar dan menurunkan angka kejadian komplikasi akibat kurangnya pemahaman mengenai hal tersebut.

Metode

Penelitian ini merupakan studi cross-sectional terhadap populasi orang dewasa secara umum untuk mengukur tingkat pengetahuan dan kesadaran mengenai perawatan telinga. Studi berbasis komunitas cross-sectional ini dilakukan di Poli RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Anonimitas dan kerahasiaan responden dijamin. Pengajuan survei yang telah dijawab dianggap sebagai persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Kuesioner yang telah dirancang sebelumnya, berisi pertanyaan ya dan tidak, diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti. Segala ambiguitas dalam pertanyaan dihilangkan sebelum pelaksanaannya dan kemudian dibagikan secara acak kepada para peserta. Kuesioner tersebut mencakup sejumlah pertanyaan terkait kesadaran tentang perawatan telinga, termasuk pengetahuan umum (lima pertanyaan), sikap (lima pertanyaan), dan praktik (lima pertanyaan). Metode penilaian yang umum digunakan untuk menilai tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik perawatan telinga adalah sebagai berikut: 1 poin diberikan untuk pilihan yang benar dan 0 untuk jawaban yang salah. Setelah pengumpulan data, peserta yang menjawab 60% atau lebih pertanyaan dengan benar (3 poin dari 5) dianggap memiliki pengetahuan, sikap, dan praktik yang baik tentang perawatan telinga. Pengelolaan dan analisis data dilakukan pada perangkat lunak SPSS (IBM Corporation V. 23). Analisis dilakukan dengan menghitung uji chi-square digunakan untuk perbandingan antar variabel sebelum dan sesudah penyuluhan. Semua data yang dikumpulkan akan disimpan dan tidak akan digunakan kecuali untuk tujuan penelitian.

Hasil

Pelaksanaan kegiatan ini pada tanggal 21 November 2023, jam 10.00-12.00 WIB di Poli

RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Sasaran kegiatan ini adalah 20 orang pasien. Bentuk kegiatan ini meliputi pemberian materi tentang menjaga kebersihan telinga dengan baik dan benar dilanjutkan dengan diskusi (Gambar 1).



Gambar 1. Penyuluhan mengenai menjaga kebersihan telinga.

Hasil dari pre-tes dan post-tes dibandingkan untuk mengetahui peningkatan pemahaman pasien tentang menjaga kebersihan telinga (Gambar 2).



Gambar 2. Pemberian pretest dan posttest mengenai pemahaman menjaga kebersihan telinga.

Hasil pengukuran sebelum diberikan materi pada pasien didapatkan bahwa sebanyak 11 orang (55%) dalam kategori pengetahuan baik dan sebanyak 18 orang (90%) setelah diberikan penyuluhan dengan nilai p-value 0.099. Hasil pengukuran sebelum diberikan materi pada pasien didapatkan bahwa sebanyak 13 orang (65%) dalam kategori sikap baik dan sebanyak 17 orang (85%) setelah diberikan penyuluhan dengan nilai p-value 0.257. Hasil

pengukuran sebelum diberikan materi pada pasien didapatkan bahwa sebanyak 11 orang (55%) dalam kategori sikap baik dan sebanyak 19 orang (95%) setelah diberikan penyuluhan dengan nilai p-value 0.01 (Tabel 1).

Pembahasan

Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman para pasien tentang menjaga kebersihan telinga dengan baik dan benar. Mengingat pengetahuan umum tentang perawatan telinga, hampir separuh dari responden (45%) memiliki pengetahuan yang buruk mengenai menjaga kesehatan dan kebersihan telinga, dan hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adoga dkk. dimana sebagian besar responden menggunakan cotton bud untuk menghilangkan kotoran telinga⁷.

Tujuan penyuluhan kesehatan adalah tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal, terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian⁸. Menurut WHO tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk merubah perilaku perseorangan dan masyarakat dalam bidang kesehatan⁹. Menilai tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik mengenai perawatan telinga akan memperlihatkan seberapa baik pengetahuan dan sikap serta praktik. Karena dengan pengetahuan, sikap, dan praktik yang buruk pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan pendengaran; Oleh karena itu, hal ini perlu diatasi melalui berbagai metode untuk mengurangi kejadian dan prevalensi komplikasi akibat pengetahuan, sikap, dan praktik yang buruk dalam menjaga kebersihan telinga¹⁰.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-Test Tentang Perawatan Telinga

No	Variabel	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan		p-value
		Baik	Buruk	Baik	Buruk	
1	Pengetahuan	11	9	18	2	0.999
2	Sikap	13	7	17	3	0.257
3	praktik	11	9	19	1	0.010

Simpulan

Secara umum, responden memiliki pengetahuan, sikap, dan praktik yang baik terkait perawatan telinga. Skor sikap adalah yang tertinggi dibandingkan dengan skor pengetahuan dan praktik. Lebih banyak upaya harus diarahkan dan ditargetkan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan yang pada akhirnya menghasilkan peningkatan pengetahuan dan praktik terkait perawatan telinga. Hal ini dapat dicapai melalui penyuluhan pendidikan kesehatan dan acara komunitas, dan peran media dalam penyebaran informasi tentang perawatan telinga juga harus didukung.

Daftar Pustaka

- Stanley B. Amutta, Mufutau A. Yunusa, Kufre R. Iseh, Ayodele Obembe, Enokela Egili, Daniel Aliyu, Mohammed Abdullahi. Sociodemographic Characteristics and Prevalence of Self Ear Cleaning in Sokoto Metropolis. *International Journal of Otolaryngology and Head & Neck Surgery*, 2013; 2: 276-279.
- Gadanya M, Abubakar S, Ahmed A, Maje AZ. Prevalence and attitude of self-ear cleaning with cotton bud among doctors at aminu Kano teaching hospital, Northwestern Nigeria. *Nigerian Journal of Surgical Research*. 2016;17:43. 10.4103/1595-1103.194215.
- Olaosun AO. Self-ear-cleaning among educated young adults in Nigeria. *J Family Med Prim Care*. 2014 Jan;3(1):17-21. doi: 10.4103/2249-4863.130262.
- Sevy JO, Hohman MH, Singh A. Cerumen Impaction Removal. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan.
- Michaudet C, Malaty J. Cerumen Impaction: Diagnosis and Management. *Am Fam Physician*. 2018 Oct 15;98(8):525-529.
- Gabriel OT, Mohammed UA , Paul EA. Knowledge, Attitude and Awareness of Hazards Associated with Use of Cotton Bud in a Nigerian Community. *International Journal of Otolaryngology and Head & Neck Surgery*. 2015; 4:248-253.
- Adoga AA, Nimkur TL. Ear care: knowledge, attitude and practice amongst health professionals at the Jos University Teaching Hospital. *East Afr J Public Health* 2013; 10(1):3
- Rizvi DS. Health education and global health: Practices, applications, and future research. *J Educ Health Promot*. 2022 Aug 25;11:262.
- Hou SI. Health Education: Theoretical Concepts, Effective Strategies and Core Competencies. *Health Promotion Practice*. 2014;15(5):619-621.
- Solheim J, Shiryayeva O, Kvaerner KJ. Lack of ear care knowledge in nursing homes. *J Multidiscip Healthc* 2016 Sep 30; 9:481–488.