

Jaga Keseimbangan Tubuh dengan Pelihara Kesehatan Telinga

Category: Gaya Hidup, Sehat
written by Maulya | 31/10/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | **Jakarta** – Guru Besar NeuroOtologist dari Universitas Indonesia, Profesor Jenny Bashiruddin, mengatakan menjaga kesehatan telinga dan pendengaran sangat penting karena berpengaruh besar terhadap keseimbangan tubuh. Ia menyebut fungsi telinga, khususnya bagian dalam, memang jarang kita sadari. Bagian tersebut merupakan kunci indera pendengaran dan fungsi keseimbangan tubuh.

“Keseimbangan manusia dikontrol, dipertanggungjawabkan oleh alat keseimbangan di belakang telinga, mata, dan proprioseptif,” katanya, Selasa, 31 Oktober 2023.

Menurut Jenny, pada telinga bagian dalam terbentuk semilingkaran berisi cairan endolimfa dan sensor gerakan yang menyerupai rambut-rambut halus atau dikenal dengan kanalis

semisirkularis. Kanalis semisirkularis tersebut dihubungkan oleh kantung utrikulus dan sakulus yang juga memiliki sensor gerakan.

“Ketiga organ inilah yang sama-sama berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh,” ujarnya.

Saat anggota tubuh bergerak, cairan di dalam organ telinga juga ikut bergeser sehingga menggerakkan rambut-rambut halus di dalamnya. Kemudian sensor gerak dan keseimbangan akan mengirimkan pesan ke otak untuk memberi tahu tubuh agar tetap seimbang. Ia juga menjelaskan otak akan merespons untuk memberikan perintah kepada otot di seluruh tubuh agar bisa berkoordinasi sedemikian rupa sehingga tubuh berada dalam keadaan seimbang.

“Sistem inilah yang membuat manusia bisa tetap berdiri stabil dan seimbang, misal di dalam mobil atau kereta yang bergerak cepat,” paparnya.

Cegah gangguan pendengaran

Jenny pun kembali mengingatkan untuk peduli kesehatan telinga, tidak hanya bagian dalam tetapi juga area luar. Menurutnya, penurunan tingkat pendengaran sering terjadi pada lansia karena proses degenerasi atau penurunan fungsi, baik otot maupun saraf. Namun, ia memastikan gangguan pendengaran kesehatan pada telinga bisa dicegah sejak dini dengan pola hidup sehat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, olahraga dan tidur yang teratur.

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada Februari 2023 menunjukkan lebih dari 5 persen populasi dunia atau setara dengan 466 juta orang memerlukan rehabilitasi untuk mengatasi gangguan pendengaran. Dari data tersebut, 432 juta di antaranya merupakan rentang usia dewasa dan lansia, sementara 34 juta sisanya merupakan kelompok anak-anak.

Angka tersebut diprediksi akan terus meningkat dan mencapai

700 juta orang atau satu dari setiap 10 orang akan mengalami gangguan pendengaran dan memerlukan rehabilitasi pada 2050.

WHO memperkirakan gangguan pendengaran yang tidak ditangani bisa menimbulkan kerugian global secara tahunan sebesar USD 980 miliar. Hal itu mencakup biaya sektor kesehatan, tidak termasuk biaya alat bantu dengar, biaya dukungan pendidikan, hilangnya produktivitas, dan biaya sosial. Dari rincian biaya tersebut, 57 persen di antaranya ada di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah.

| **Sumber:** Tempo