

## Penyuluhan Kesehatan Pengaruh Pemakaian Earphone terhadap Fungsi Pendengaran pada Remaja dan Pentingnya Merawat Kebun Sekolah

Ketut Wahyudiana Sudana<sup>1\*</sup>, Gita Ratnasari<sup>1</sup>, I Wayan Sudiarta<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bagian Ilmu Kedokteran Klinik, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia

<sup>2</sup>Bagian Ilmu Bioteknologi Pertanian dan Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Sains dan Teknologi Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia  
Email: dinasudana92@gmail.com

### Abstrak

Program Kemitraan Masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Manggis, Karangasem, Bali, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai pengaruh pemakaian earphone terhadap fungsi pendengaran serta kepedulian terhadap kebun sekolah. Mitra kegiatan adalah 25 siswa pengurus OSIS dan ekstrakurikuler yang memiliki intensitas tinggi penggunaan earphone pada berbagai aktivitas belajar maupun nonakademik. Kegiatan berupa penyuluhan tatap muka mengenai kesehatan pendengaran dan cara pemakaian earphone yang aman, dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai pentingnya merawat tanaman dan kebun sekolah sebagai upaya menciptakan lingkungan belajar yang nyaman. Kegiatan juga disertai pembagian poster dan leaflet, kuis interaktif sebelum dan sesudah materi, serta sesi diskusi. Hasil evaluasi menunjukkan seluruh peserta mampu menjawab pertanyaan dengan baik pada akhir sesi, dan lebih dari 90% menyatakan puas terhadap kegiatan. Pemantauan tindak lanjut dari pihak sekolah menunjukkan penurunan kebiasaan menggunakan earphone saat istirahat serta peningkatan keterlibatan siswa dalam merawat kebun melalui jadwal piket kelas. Program ini efektif meningkatkan pengetahuan dan memicu perubahan perilaku awal terkait penggunaan earphone dan kepedulian terhadap lingkungan sekolah.

**Kata kunci :** earphone, fungsi pendengaran, remaja, penyuluhan, lingkungan sekolah

### Abstract

*[Health Education: The Effect of Earphone Use on Hearing Function in Adolescents and the Importance of Caring for School Gardens]*

*This Community Partnership Program was conducted at SMP Negeri 1 Manggis, Karangasem, Bali, with the aim of improving adolescents' knowledge and attitudes regarding the impact of earphone use on hearing function and their awareness of school garden maintenance. The partners were 25 student leaders from the student council and extracurricular organizations who reported high-intensity earphone use in various academic and non-academic activities. The program consisted of face-to-face health education sessions on hearing health and safe earphone use, followed by education on the importance of maintaining school plants and gardens to support a comfortable learning environment. The activities included the distribution of posters and leaflets, interactive pre-and post-quizzes, and group discussions. Evaluation results showed that all participants were able to answer the questions correctly at the end of the session, and more than 90% reported being satisfied with the program. Follow-up reports from the school indicated a decrease in the habit of using earphones during breaks and an increase in student involvement in maintaining the school garden through a class duty roster. This program was effective in improving knowledge and initiating early behavior change related to earphone use and concern for the school environment.*

**Keywords:** earphone, hearing function, adolescents, health education, school environment

## **PENDAHULUAN**

Penggunaan earphone pada remaja meningkat seiring perkembangan gawai dan pembelajaran berbasis teknologi, sehingga paparan suara bising dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan gangguan pendengaran. World Health Organization melaporkan bahwa lebih dari 1 miliar orang muda usia 12–35 tahun berisiko mengalami gangguan pendengaran akibat paparan suara rekreasional yang tidak aman <sup>(1)</sup>. Tinjauan sistematis dan meta-analisis global juga menunjukkan bahwa praktik mendengar tidak aman sangat sering ditemukan pada remaja dan dewasa muda, dengan estimasi 0,67–1,35 miliar orang berisiko mengalami gangguan pendengaran akibat paparan dari personal listening devices dan tempat hiburan bising <sup>(2)</sup>.

SMP Negeri 1 Manggis di Kabupaten Karangasem merupakan salah satu sekolah favorit dengan fasilitas pembelajaran memadai dan area kebun sekolah yang cukup luas, namun tidak seluruh area hijau terawat secara optimal. Hasil observasi dan wawancara dengan kepala sekolah dan seorang perwakilan guru menunjukkan bahwa pengurus OSIS (Organisasi Intra Sekolah) dan ekstrakurikuler hampir selalu menggunakan earphone saat pembelajaran daring, rapat organisasi, maupun istirahat untuk mendengarkan musik dan menonton video, sementara pemahaman mengenai volume dan durasi penggunaan yang aman masih rendah. Kondisi ini relevan dengan rekomendasi World Health Organization pada tahun 2019 dan Centers of Disease Control (CDC) tahun 2009 yang menekankan bahwa kebiasaan mendengar dengan volume tinggi dan durasi lama perlu dicegah melalui edukasi perilaku mendengar aman sejak usia sekolah. Selain permasalahan kesehatan telinga, literatur menunjukkan bahwa program school garden dan garden-based learning dapat meningkatkan motivasi belajar, sikap positif terhadap sekolah, kerja sama antarsiswa, serta kepedulian terhadap lingkungan <sup>(3)</sup>. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Walshe R et al pada tahun 2024 memaparkan bahwa area hijau

sekolah bukan hanya elemen estetika, tetapi juga bagian dari lingkungan belajar yang dapat mendukung pembentukan perilaku sehat. Selain itu kondisi lingkungan hijau mendukung kenyamanan pada peserta didik <sup>(4)</sup>.

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan utama mitra adalah kurangnya pengetahuan tentang pengaruh pemakaian earphone terhadap fungsi pendengaran serta rendahnya keterlibatan siswa dalam perawatan kebun sekolah. Kegiatan pengabdian ini dirancang untuk menjawab kedua permasalahan tersebut melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan siswa sebagai kader perubahan.

## **METODE**

### **Kerangka Kerja Pengabdian**

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada Sabtu, 1 November 2025, diikuti 25 siswa pengurus OSIS dan ekstrakurikuler, serta dihadiri perwakilan guru dan pembina OSIS. Sesi diawali dengan pemberian pertanyaan awal (pre-kuis), dilanjutkan pemaparan materi, games edukatif, dan diskusi terbuka mengenai kebiasaan mendengarkan musik, keluhan telinga, dan pengalaman merawat kebun. Pada akhir kegiatan, peserta mengikuti kuis akhir (post-kuis), menerima leaflet dan souvenir sederhana, sedangkan sekolah menerima souvenir serta materi promosi. Materi penyuluhan telinga menekankan prinsip safe listening, yaitu menurunkan volume, membatasi durasi paparan, menjauhi sumber bising bila memungkinkan, dan menggunakan pelindung pendengaran pada paparan tertentu <sup>(5,6)</sup>. Materi lingkungan menekankan pentingnya perawatan tanaman dan kebun sekolah untuk menciptakan suasana belajar yang nyaman, meningkatkan rasa memiliki terhadap sekolah, dan membiasakan perilaku pro-lingkungan pada remaja <sup>(3)</sup>.

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kemampuan menjawab kuis sebelum dan sesudah kegiatan serta menilai kepuasan peserta terhadap pelaksanaan program. Pemantauan tindak lanjut dilakukan melalui komunikasi

dengan pihak sekolah hingga satu bulan setelah kegiatan untuk melihat perubahan kebiasaan penggunaan earphone dan tak lupa melihat keterlibatan siswa dalam merawat kebun sekolah sebagai tambahan.



Gambar 1. Penyampaian Materi dengan Media Slide Power Point



Gambar 2. Penyerahan kenang – kenangan kepada Kepala Sekolah SMP N 1 Manggis

## ANALISIS DATA

Evaluasi keberhasilan program dilakukan dengan membandingkan kemampuan siswa menjawab pertanyaan pada awal dan akhir sesi untuk menilai peningkatan pengetahuan. Selain itu, diamati pula kemampuan siswa dalam mempraktikkan cara merawat telinga sebagai indikator keterampilan, serta dilakukan pemantauan selama kurang lebih tiga minggu melalui guru untuk melihat keberlanjutan penerapan materi dan

perubahan perilaku terkait dengan pemakaian earphone secara bijak dan kesadaran siswa dalam menjaga kebun sekolah.



Gambar 3. Pemberian souvenir dan leaflet kepada siswa

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan berjalan lancar dengan partisipasi penuh dari 25 siswa pengurus organisasi yang terlibat aktif dalam sesi tanya jawab dan games edukatif. Pada kuis akhir, seluruh peserta mampu menjawab pertanyaan dengan baik, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai bahaya paparan suara bising, cara penggunaan earphone yang lebih aman, serta pentingnya menjaga kebersihan dan keasrian lingkungan sekolah. Pada evaluasi awal, pemahaman siswa mengenai dampak pemakaian earphone sebesar 25% meningkat menjadi 100%, sedangkan pemahaman mengenai kesadaran merawat kebun sekolah meningkat dari 40% menjadi 100%.

Evaluasi kepuasan menunjukkan lebih dari 90% peserta menyatakan puas atau sangat puas terhadap kegiatan, baik dari segi materi, metode penyampaian, maupun

suasana pelaksanaan. Tindak lanjut dari pihak sekolah satu minggu hingga satu bulan setelah kegiatan menunjukkan adanya perubahan perilaku awal, yaitu siswa pengurus organisasi mulai mensosialisasikan materi penyuluhan kepada teman-temannya melalui leaflet dan komunikasi informal, kebiasaan menggunakan earphone saat jam istirahat menurun, dan mulai disusun jadwal piket kelas untuk merawat kebun sekolah.

Temuan ini sejalan dengan bukti bahwa edukasi safe listening pada kelompok usia muda penting untuk mendorong perubahan perilaku mendengar yang lebih aman dan mencegah gangguan pendengaran yang sebenarnya dapat dicegah<sup>(2,5)</sup>. lingkungan sekolah memberikan nilai tambah karena pendekatan school garden dalam pendidikan telah dikaitkan dengan peningkatan keterlibatan siswa, sikap positif terhadap sekolah, dan perkembangan perilaku sosial-lingkungan.<sup>(3,4,7)</sup>

## SIMPULAN

Penyuluhan mengenai pengaruh pemakaian earphone terhadap fungsi pendengaran dan pentingnya perawatan kebun sekolah di SMP Negeri 1 Manggis berhasil meningkatkan pengetahuan dan memicu perubahan perilaku awal pada siswa pengurus organisasi. Seluruh peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik pada kuis akhir, dan lebih dari 90% menyatakan puas terhadap rangkaian kegiatan. Disarankan agar program serupa dilaksanakan secara berkala dengan cakupan siswa yang lebih luas, serta integrasi materi kesehatan pendengaran dan lingkungan ke dalam kegiatan OSIS dan bimbingan konseling. Sekolah juga dianjurkan menyusun kebijakan internal sederhana terkait penggunaan earphone di lingkungan sekolah dan tidak lupa untuk membuat aturan piket menjaga kebun sekolah secara bergantian pada siswa sekolah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dekan serta Kepala

Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (UP2M) FKIK Universitas Warmadewa atas dukungan dan bantuan fasilitas serta pendanaan yang diberikan, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Kepala Sekolah, Guru, Staff, serta tentunya siswa SMP N 1 Manggis yang telah menerima tim pengabdian dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. *Making listening safe* [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2019. Available from: <https://www.who.int/activities/making-listening-safe>
2. Dillard LK, Gallun FJ, Lopez-Poveda EA, Martinez-Lopez M, Llombart M, Faus-Herrero SA, et al. Prevalence and global estimates of unsafe listening practices in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Glob Health*. 2022;7(11):e010501. doi:10.1136/bmjgh-2022-010501.
3. Blair D. The child in the garden: an evaluative review of the benefits of school gardening. *J Environ Educ*. 2009;40(2):15-38.
4. Lohr AM, Foushee HR, Craig BA, et al. The association between duration of school garden exposure and self-reported learning and school connectedness. *J Sch Health*. 2023.
5. Centers for Disease Control and Prevention. *Preventing noise-induced hearing loss* [Internet]. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention; 2024. Available from: <https://www.cdc.gov/hearing-loss-children/about/preventing-noise-induced-hearing-loss.html>
6. World Health Organization. WHO releases new standard to tackle rising threat of hearing loss [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2022. Available from: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-who-releases-new-standard-to-tackle-rising-threat-of-hearing-loss>

7. Walshe R, Evans N, Law L. School gardens and student engagement: a systematic review exploring benefits, barriers and strategies. *Issues Educ Res.* 2024;34(2)