Lebih 20 peratus rakyat Malaysia alami gangguan pendengaran

Dr Mohd Hazmi Mohamed,
Pensyarah Perubatan dan Pakar Otorinolaringologi Jabatan Otorinolaringologi, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM)

Semalam, kita menyambut Hari Pendengaran Sedunia. Masyarakat wajar berhenti sejenak dan memikirkan kepentingan deria pendengaran dalam kehidupan seharian. Ramai hanya menyedari nilai pendengaran apabila ia mula terganggu. Ketika itu, suara orang tersayang kedengaran semakin jauh, perbualan menjadi sukar dan dunia terasa semakin sunyi.

Bagi 2026, sambutan ini bertemakan *From communities to classrooms: Hearing care for all children*, sekali gus mengingatkan penjagaan pendengaran perlu bermula dari rumah, diperkukuhkan di sekolah dan disokong komuniti untuk semua peringkat usia.

Dalam kehidupan seharian, pendengaran membantu individu bekerja, belajar, berkomunikasi dan membina hubungan sosial. Tanpa pendengaran yang baik, seseorang mudah berasa terasing dan kurang yakin.

Di negara ini, dianggarkan lebih 20 peratus penduduk mengalami tahap tertentu gangguan pendengaran. Masalah ini bukan hanya membabitkan warga emas, bahkan menjejaskan golongan dewasa dan remaja.

Antara punca utama ialah jangkitan telinga berulang, faktor pekerjaan di persekitaran bising serta pendedahan berlebihan kepada bunyi daripada peranti audio peribadi.

Pada era digital, penggunaan fon telinga secara berpanjangan menjadi cabaran utama. Bunyi terlalu kuat boleh merosakkan sel sensori dalam telinga secara kekal tanpa menyebabkan rasa sakit. Kerosakan ini berlaku secara perlahan. Ramai individu hanya menyedarinya apabila pendengaran sudah menurun dengan ketara dan sukar dipulihkan.

Masalah pendengaran juga memberi kesan kepada kesihatan mental. Individu yang sukar mendengar lebih cenderung mengalami tekanan emosi, kemurungan dan pengasingan sosial. Dalam kalangan warga emas pula, kehilangan pendengaran dikaitkan dengan peningkatan risiko penurunan fungsi memori dan demensia.

Langkah pencegahan sebenarnya mudah jika diamalkan secara konsisten. Penjagaan pendengaran perlu dilihat sebagai tanggungjawab sepanjang hayat. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengesyorkan amalan 60/60, iaitu memastikan tahap bunyi tidak melebihi 60 peratus dan mengehadkan penggunaan peranti audio kepada 60 minit sebelum memberi rehat kepada telinga. Pemilihan fon kepala jenis fon kepala (*over-ear*) lebih selamat berbanding fon putik (*earbud*) kerana bunyinya tidak terus memfokus ke gegendang telinga.

Buat pemeriksaan pendengaran berkala

Bagi individu bekerja dalam persekitaran bising seperti kilang atau tapak pembinaan, penggunaan pelindung telinga adalah langkah perlindungan penting.

Pemeriksaan dan saringan pendengaran perlu dilakukan berkala, khususnya bagi individu berisiko tinggi. Pengesanan awal membolehkan rawatan diberikan sebelum kerosakan menjadi lebih serius. Saringan pendengaran perlu diperkukuhkan di sekolah, tempat kerja dan klinik kesihatan sebagai sebahagian pemeriksaan kesihatan rutin.

Bagi individu dikenal pasti mengalami masalah pendengaran, rawatan perlu diberikan segera. Alat bantu pendengaran dan terapi pemulihan terbukti membantu meningkatkan komunikasi dan keyakinan diri.

Kemajuan teknologi perubatan kini menyediakan pelbagai pilihan rawatan termasuk alat bantu pendengaran digital dan implan koklea bagi kes teruk. Namun, kejayaan rawatan banyak bergantung kepada masa intervensi. Rawatan awal memberikan hasil jauh lebih baik berbanding rawatan lewat.

Isu pendengaran bukan sekadar isu kesihatan. Ia berkait rapat dengan produktiviti, kesejahteraan emosi dan kualiti hidup masyarakat. Jika masalah ini terus diabaikan, kos sosial dan ekonomi negara akan meningkat dalam jangka panjang.

Oleh itu, usaha memperkukuh pendidikan kesihatan telinga, meningkatkan saringan awal, dan mengawal pendedahan bunyi dalam kalangan masyarakat perlu diperkasakan secara berterusan.

Penjagaan pendengaran perlu dijadikan sebahagian budaya hidup sihat sama seperti penjagaan jantung dan pemakanan. Dari komuniti hingga ke bilik darjah, setiap pihak mempunyai peranan dalam membina masyarakat lebih peka terhadap kesihatan pendengaran.

Tindakan kecil dilakukan hari ini akan menentukan sama ada masyarakat mampu terus mendengar, berkomunikasi dan menikmati kehidupan dengan penuh makna pada masa hadapan.