**Dampak Negatif akibat Sering Memakai Headset**

[](http://4.bp.blogspot.com/-tEwy1MNV_x0/Up2qbF3gYEI/AAAAAAAACCM/GRvkhEkW9NQ/s1600/leeminho.jpg)

Di zaman modern ini sangat banyak teknologi yang bermunculan. Berbagai gadget yang tingkat kecanggihannya semakin tinggi selalu di kenalkan kepada konsumen. Namun salah satu accessories pendukung untuk gadget yang ada sekarang ini adalah headset atau headphone. Tak sedikit orang dewasa bahkan anak-anak yang memakai headset untuk mendengarkan musik. Bentuknya yang simple membuat semua orang nyaman dalam mendengarkan musik. Tapi tidak taukah kamu, jika mendengarkan headset dapat mempengaruhi telingamu?

Headset atau Headphone memang menjadi pilihan yang sangat praktis dan efisien bagi pemakainya. Pemakai tidak perlu lagi mengencangkan suara di sound sistem yang dapat mengganggu orang lain disekitarnya, dengan adanya headset pemakai hanya perlu mengatur tingkat suara tertentu bahkan ke tingkat volume suara yang sangat tinggi sekali dimana pemakainya tidak bisa mendengar apa-apa kecuali suara dalam headset.

Para pendengar lagu-lagu menggunakan headset biasanya akan mampu berlama-lama bertahan dengan alunan irama musik. Ya karena headset merupakan perangkat portable yang bisa dibawa kemana-mana dan bisa lepas pasang sesuka hati kita. Bagi sebagian orang tertentu bahkan memiliki kebiasaan mendengarkan lagu sebelum tidur dengan memakai headset. Kebiasaan ini merupakan kebiasaan tak sehat dan harus dihindari.

Memang sulit menghilangkan kebiasaan yang membuat kita cepat tertidur, tapi setelah tahu kabar berikut apakah anda tidak ingin merubah kebiasaan anda?? Benar, banyaknya alat elektronik yang menyala akan membuat kita cepat lelah dan mengantuk. Tetapi pada kenyataannya setelah terbangun mereka merasa lebih tegang (stress) dan capek.

Hal itu terjadi karena pada saat kita tidur sebenarnya otak kita tidak pernah tidur. Otak selalu menjalankan aktifitasnya walaupun tidak sesibuk seperti di saat bangun, yaitu menjalankan metabolisme tubuh. Pada malam hari, seiring menurunnya aktifitas tubuh, ritme gelombang otak pun mengalami penurunan. Namun apabila kita tidur sambil mendengarkan musik, televisi dalam keadaan hidup atau lampu ruangan sedang menyala terang, maka gelombang suara atau cahaya yang dipancarkan oleh peralatan tersebut tetap diterima oleh indera pendengaran dan penglihatan kita. Gelombang suara diterima oleh alat pendengaran di dalam telinga dan gelombang cahaya tetap dapat menembus kelopak mata dan diterima oleh retina dan lensa mata. Gelombang-gelombang tersebut akan diteruskan ke otak kita. Otak yang harusnya beristirahat akan kembali terangsang untuk bekerja dan mengolah informasi yang masuk. Apabila hal ini berlangsung sepanjang malam, berarti kita hanya tidur menurut tubuh luar, tetapi tidak menurut otak. Otak akan terus bekerja mengolah informasi yang masuk tersebut. Bagi anda yang sering menggunakan headset ketika mendengarkan lagu sebelum tidur sangat tidak di anjurkan karena berakibat pada kerusakan pendengaran anda. Pakailah headset seecara wajar jangan berlebihan termasuk untuk tingkat volume yang didengar jangan terlalu keras.  
  
Sebuah penelitian menunjukan bahwa menggunakan headset yang terlalu sering bisa memberikan dampak buruk bagi pemakainya. Hal ini bisa menyebabkan gangguan penurunan kinerja pendengaran bahkan bisa merusak sistem pendengaran. Berikut adalah Dampak negatif sering memakai Headset.

Untuk anda yang sering menggunakan headset atau headphone untuk mendengarkan musik akan beresiko menyebabkan gangguan kesehatan telinga apalagi jika anda mendengarkan dengan volume yang keras dan juga waktu yang cukup lama. Penggunan volume tinggi yang diakibatkan dari headphone anda akan mengakibatkan rusaknya lapisan sel saraf bahkan dalam kasus yang berat akan menyebabkan tuli. Meskipun tidak menyebabkan tuli yang permanen akan tetapi jika anda mendengarkan dengan volume keras dan dalam kurun waktu yang sering tidak menutup kemungkinan mengalami kerusakan pada telinga, sehingga menyebabkan kehilangan pendengaran pada usia muda.  
  
Hal ini diakibatkan karena kerusakan yang diakibatkan headphone bersifat menunda, akan mengalami resikonya dalam beberapa tahun kemudian. Selain itu gelombang elektromagnetik yang disebabkan oleh headseat akan berpengaruh pada otak sehingga mengakibatkan kerusakan otak. Gunakan headseat sesuai dengan kebutuhan anda, jangan sampai anda menggunakan dalam waktu yang sering, sehingga tidak mengakibatkan ambang pendengaran yang akan memicu pada gangguan pendengaran secara permanen bagi anda. Mendengarkan musik yang baik adalah dengan volume maksimal 60 persen dan waktu mendengarkan yang bisa anda batasi sehingga tidak menggunakannya dalam segala aktivitas sehari hari (dengan menggunakan headseat).  
  
Meskipun banyak pengaruh negatif yang dihasilkan dari kebiasaan buruk mendengarkan musik seperti volume keras, penggunaan headseat yang tidak bijak, konser musik live dan club akan tetapi anda dapat menjaga kesehatan telinga anda dengan cara yang tepat.  
  
Berikut adalah rangkuman dampak negatif sering memakai headset

1. Kerusakan pendengaran secara permanen (tuli)
2. Mempengaruhi kinerja otak
3. Gangguan pendengaran, bahkan tuli
4. Ketika mengemudi, musik dapat meningkatkan risiko hilangnya pendengaran terhadap situasi sekitar.
5. Menggunakan headset dapat mengurangi pendengaran setiap memakai sekali pemakaian. Tapi hanya sampai 0,1 %.
6. Gendang telinga tidak dapat menahan kekuatan suara dari headset secara langsung.
7. Headset dapat merusak lubang telinga apabila di pakai terus menerus dan membuat infeksi.
8. Bila kita mendengarkan musik dengan headset kurang dari 15 menit saja dapat menimbulkan banyak kotoran telinga di telinga kita.

Bagi kalian yang masih ingin menggunakan headset untuk mendengarkan musik, ada Tipsnya.

1. Volume tidak boleh lebih dari 80 db atau tombol volume dipasang pada 50-60 % total volume.
2. Jangan terlalu lama mendengarkan musik melalui earphone, apalagi terus menerus. Beri istirahat telinga setiap ½ -1 jam. Sebab jika organ dalam koklea merasa capek, pendengaran bisa mengalami rusak permanen.
3. Gunakan alat pemutar musik yang memiliki volume control
4. Jangan gunakan alat pemutar musik dalam pesawat terbang atau pada lingkungan ramai, sebab di situasi itu Anda cenderung menaikkan volume yang akan merusak pendengaran.