[**Cara Menggunakan Earphone yang Aman bagi Kesehatan**](https://m.facebook.com/notes/omekimai-gadget-store/cara-menggunakan-earphone-yang-aman-bagi-kesehatan/310928705661005/?__tn__=C)

Menggunakan earphone atau headset memang memudahkan kita dalam menikmati musik tanpa mengganggu orang lain. Selain itu headset atau earphone ini juga bisa kita gunakan untuk memudahkan kita dalam berkomunikasi menggunakan telepon meski sedang berkendara. Namun, dibalik semua keuntungan itu, headset ini juga mempunyai efek yang buruk untuk kesehatan.

Ternyata selain bisa membantu kita, headset atau earphone ini juga mengandung banyak dampak negatif. Hal itu diperkuat dengan hasil beberapa penilitian yang dilakukan di Eropa, dimana banyak anak muda yang mengalami gangguan pendengaran karena earphone ini.

Tapi tidak perlu khawatir, ternyata earphone itu aman loh asal digunakan secara benar dan wajar.  Agar tidak berbahaya untuk kesehatan kamu, berikut ada beberapa tips penggunaan earphone:

**1. Pilihlah earphone yang paling cocok dengan telingamu**

Sebelum membeli earphone, kamu bisa memilihnya terlebih dahulu. Apakah earphone itu nyaman atau tidak saat digunakan sehingga tidak membuat daun telinga kamu sakit dan lecet. Gak keren asal nyaman itu justru lebih baik.

**2. Jangan pasang volume pada maksimal**

Jangan sekali-kali mendengarkan musik dengan earphone di volume suara yang tinggi atau keras. Karena hal itu hanya akan merusak fungsi pendengaran kamu. Dimana frekuansi lazim di dengar manusia sebenarnya berkisar 20 Hz sampai 20 KHz, atau dipasang pada 50-60% total volume meski ada beberapa yang berfrekuensi di atas itu.

**3. Gunakan earphone sesuai kebutuhan**

Gunakanlah earphone dengan waktu yang wajar. Kamu bisa mengistirahatkan telinga kamu antara setengah sampai 1 jam. Apabila kamu menggunakan earphone secara terus menerus, tidak menutup kemungkinan telinga kamu akan mengalami rusak permanen.

**4. Jangan gunakan di tempat bising (ribut/ramai)**

Dianjurkan untuk tidak mendengarkan musik menggunakan earphone di tengah keramaian. Karena ada kemungkinan kamu akan meningkatkan volume agar tidak terganggu oleh kebisingan itu. Padahal hal itu akan membuat pendengaran mengalami kerusakan.

**5. Jangan dipasang terlalu rapat**

Untuk mengurangi tegangan pada gendang telinga, sebaiknya kamu tidak menutup telinga terlalu rapat saat menggunakan earphone. Jika terlalu rapat itu akan menambah beban pada gendang telinga dan bisa saja telinga akan menjadi sakit dan kepala menjadi pusing. Karena saat kamu menutup telinga dengan earphone terlalu rapat, maka lubang telinga akan hampa udara dan dapat mengganggu pendengaran kamu.

**6. Pilih earphone yang mempunyai banyak fasilitas untuk melindungi telinga kamu**

Kamu bisa memilih earphone dengan berbagai keunggulan. Misalnya earphone yang ada lapisan seperti lensa pada ujung earbundnya. Lapisan itu juga berguna untuk meredam gelombang tekanan pada gendang telinga. Jadi, cermatlah dalam memilih earphone atau headset.

Intinya, earphone tidak berbahaya asal kamu menggunakannya dengan tepat. Ingat, pilihlah earphone yang tepat untuk telinga kamu agar kamu bisa merasa nyaman.