

# 5 Aturan Penting Menggunakan Earphone saat Jogging demi Keselamatan dan Kesehatan



**Keunak** – Olahraga lari atau jogging sambil mendengarkan musik telah menjadi gaya hidup tak terpisahkan bagi masyarakat urban Indonesia. Alunan musik dengan *beat* cepat terbukti meningkatkan motivasi dan ritme lari. Namun, di balik kenyamanan tersebut, tersimpan risiko serius yang sering diabaikan, mulai dari infeksi telinga, gangguan pendengaran permanen, hingga kecelakaan lalu lintas akibat hilangnya kesadaran situasional.

Fenomena ini menjadi perhatian serius pakar kesehatan dan keselamatan. Menggunakan *earphone* saat berolahraga di ruang publik, seperti jalan raya atau taman kota, memerlukan kedisiplinan khusus. Bukan hanya soal memilih lagu, pelari harus memahami batasan fisiologis telinga dan faktor keselamatan lingkungan. Berikut adalah 5 aturan vital penggunaan *earphone* saat jogging yang disusun berdasarkan pedoman medis dan keselamatan terbaru.

## 1. Terapkan "Rumus 60/60" Standar WHO

Aturan emas yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan pakar kesehatan THT (Telinga, Hidung, Tenggorokan) adalah prinsip 60/60. Prinsip ini sangat sederhana namun krusial: dengarkan musik pada volume maksimal **60 persen** dan batasi durasi penggunaan tidak lebih dari **60 menit** per hari.

Menurut dr. Maya Fitrie Nadya Lubis, Sp.T.H.T.B.K.L, spesialis THT dari RS Hermina, paparan suara keras dalam durasi lama dapat merusak sel-sel rambut halus di koklea (rumah sifit) telinga dalam. Kerusakan ini bersifat *irreversible* atau tidak dapat pulih kembali, yang berujung pada *Noise-Induced Hearing Loss* (NIHL) atau gangguan pendengaran akibat bising. Jika sesi lari Anda berlangsung lebih dari satu jam, disarankan untuk melepas *earphone* sejenak guna mengistirahatkan organ pendengaran.

## **2. Hindari Fitur *Noise Cancelling* Aktif di Ruang Terbuka**

Meskipun teknologi *Active Noise Cancelling* (ANC) sangat berguna di pesawat atau kereta, fitur ini bisa berakibat fatal saat digunakan untuk jogging di luar ruangan (outdoor).

Mengisolasi diri sepenuhnya dari suara lingkungan menghilangkan "kesadaran situasional" pelari.

Data keselamatan lalu lintas menunjukkan bahwa pelari yang tidak dapat mendengar suara klakson kendaraan, teriakan peringatan, atau langkah kaki di belakangnya memiliki risiko kecelakaan yang jauh lebih tinggi. Sebagai alternatif, pelari disarankan menggunakan mode *Transparency* (jika tersedia) atau beralih ke perangkat dengan desain *Open-Ear* yang memungkinkan suara ambient tetap masuk.

## **3. Prioritaskan Teknologi *Bone Conduction***

Sejalan dengan poin sebelumnya, teknologi *Bone Conduction* (konduksi tulang) kini menjadi rekomendasi utama untuk pelari. Berbeda dengan *earphone* konvensional yang menyumbat lubang telinga (*in-ear*), perangkat ini menempel pada tulang pipi dan mengirimkan getaran suara langsung ke koklea tanpa melewati gendang telinga.

Penggunaan *Bone Conduction* memiliki dua keunggulan vital:

- **Keselamatan:** Saluran telinga tetap terbuka sepenuhnya, sehingga pelari tetap waspada terhadap suara kendaraan atau bahaya sekitar.
- **Kesehatan:** Mengurangi risiko infeksi karena tidak ada benda asing yang menyumbat sirkulasi udara di lubang telinga saat berkeringat.

## **4. Waspada Infeksi Akibat Keringat dan Bakteri**

Aktivitas fisik intens memproduksi keringat berlebih. Penggunaan *earphone* model *in-ear* (masuk ke lubang telinga) saat berkeringat menciptakan lingkungan yang lembap dan hangat, kondisi ideal bagi bakteri dan jamur untuk berkembang biak. Hal ini dapat memicu Otitis Eksterna, infeksi pada saluran telinga luar yang menyebabkan rasa nyeri, gatal, dan pembengkakan.

Aturan higienitas yang wajib dilakukan meliputi:

- Rutin membersihkan bantalan *earphone* dengan alkohol atau tisu desinfektan minimal seminggu sekali.
- Mengeringkan telinga dan perangkat segera setelah selesai berolahraga.
- Tidak meminjamkan *earphone* pribadi kepada orang lain untuk mencegah transfer bakteri.

## **5. Berikan Jeda Istirahat (Recovery Time)**

Telinga, seperti halnya otot kaki setelah lari maraton, membutuhkan waktu pemulihan. Setelah paparan suara musik selama sesi lari, hindari langsung menggunakan *headphone* lagi untuk bekerja atau menonton film. Berikan jeda hening selama 15-30 menit agar sel-sel rambut di telinga dapat kembali ke kondisi netral. Mengabaikan waktu istirahat ini dapat mempercepat kelelahan pendengaran dan memicu *tinnitus* (telinga berdenging) kronis di kemudian hari.

## Pentingnya Keseimbangan Gaya Hidup dan Kesehatan

Penggunaan *earphone* saat jogging bukanlah hal yang dilarang, melainkan aktivitas yang membutuhkan manajemen risiko yang tepat. Dengan mematuhi aturan volume, menjaga kebersihan perangkat, dan memilih teknologi yang mendukung kewaspadaan lingkungan, pelari dapat tetap menikmati musik tanpa mengorbankan indera pendengaran atau keselamatan nyawa. Ke depannya, inovasi teknologi *wearable* diprediksi akan semakin fokus pada desain *open-audio* untuk menunjang keamanan aktivitas luar ruang, namun kesadaran pengguna tetap menjadi kunci utama perlindungan diri.

### Focus Keyphrase:

1. Aturan pakai earphone jogging
2. Bahaya earphone saat lari
3. Tips aman jogging dengar musik
4. Rumus 60/60 kesehatan telinga
5. Teknologi Bone Conduction lari
6. Risiko infeksi telinga earphone
7. Keselamatan pelari outdoor
8. Gangguan pendengaran akibat headset
9. Rekomendasi earphone olahraga
10. Bahaya Noise Cancelling saat lari

Slug:

aturan-pakai-earphone-jogging-aman-bahaya-kesehatan

Meta Description:

Simak 5 aturan vital menggunakan earphone saat jogging demi keselamatan dan kesehatan telinga. Pelajari rumus 60/60 WHO dan bahaya fitur noise cancelling di jalan.

LinkedIn Post Promotion:

Menggabungkan hobi lari dengan musik memang menyenangkan, namun tahukah Anda ada risiko serius yang mengintai jika salah memilih perangkat atau mengabaikan batas volume? Mulai dari ancaman Noise-Induced Hearing Loss hingga risiko kecelakaan fatal karena hilangnya kesadaran situasional.

Artikel terbaru ini mengulas 5 aturan teknis dan medis—termasuk prinsip 60/60 dari WHO—yang wajib diketahui setiap pelari.

Baca selengkapnya untuk menjaga performa lari Anda tetap aman dan sehat. #HealthSafety #RunningTips #DataDrivenNews