

PEMERIKSAAN TELINGA HIDUNG TENGOROK DAN KONSULTASI GRATIS DI ACARA CAR FREE DAY RENON

Ida Ayu Mirah Agung^{1*}, Made Rendra Wisnu Rahasbistara¹

¹Dosen Fakultas Kedokteran, Universitas Mahasarawati Denpasar

*Penulis korespondensi: mirah@unmas.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan THT melalui pemeriksaan dan konsultasi gratis yang dilaksanakan di area CFD Renon, Denpasar. Kegiatan berlangsung pada hari Minggu, 15 Juni 2025, pukul 06.00–10.00 WITA, dan melibatkan dokter spesialis THT serta dua mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mahasarawati Denpasar. Pemeriksaan dilakukan terhadap peserta CFD yang hadir, dengan hasil temuan dominan berupa serumen prop, tinitus akibat penggunaan TWS, serta tonsil hipertrofi. Edukasi kesehatan THT juga diberikan melalui leaflet dan konsultasi langsung di lapangan. Antusiasme peserta menunjukkan bahwa kegiatan ini sangat dibutuhkan, terutama oleh pekerja yang kesulitan mengakses layanan kesehatan di hari kerja. Selain memberikan manfaat langsung kepada masyarakat, kegiatan ini juga menjadi media pembelajaran klinis dan komunikasi medis bagi mahasiswa. Kedepannya, kegiatan serupa disarankan dilakukan secara berkala dengan topik kesehatan yang lebih luas agar manfaatnya dapat menjangkau lebih banyak lapisan masyarakat.

Kata Kunci: pengabdian masyarakat, kesehatan THT, CFD, edukasi kesehatan, *headphone*, TWS

ABSTRACT

This community service activity aims to increase public awareness of the importance of maintaining ENT health through free examination and consultation held at CFD Renon area, Denpasar. The activity took place on Sunday, 15 June 2025, at 06.00-10.00 WITA, and involved an ENT specialist doctor and two students of the Faculty of Medicine, Mahasarawati University Denpasar. Examinations were conducted on the CFD participants, with the dominant findings being serumen prop, tinnitus due to TWS use, and hypertrophied tonsils. ENT health education was also provided through leaflets and on-site consultation. The enthusiasm of the participants shows that this activity is very much needed, especially by workers who have difficulty accessing health services on weekdays. In addition to providing direct benefits to the community, this activity is also a medium for clinical learning and medical communication for students. In the future, similar activities are recommended to be carried out periodically with broader health topics so that the benefits can reach more layers of society.

Keywords: *community service, ENT health, CFD, health education, headphones, TWS*

PENDAHULUAN

Car Free Day (CFD) Kota Denpasar merupakan salah satu bentuk nyata komitmen Pemerintah Kota Denpasar dalam upaya menurunkan tingkat polusi udara yang semakin meningkat akibat pertambahan jumlah kendaraan bermotor setiap tahunnya. Dalam kegiatan ini, pemerintah menetapkan jalur bebas kendaraan bermotor roda dua maupun roda empat untuk memberikan ruang aman dan nyaman bagi masyarakat. Jalur CFD ini meliputi Jalan Raya Puputan, Cut Nyak Dien, Basuki Rahmat, dan Jalan Juanda Renon, Denpasar, yang diaktifkan setiap hari Minggu pukul 06.00 hingga 10.00 WITA. Dengan adanya area ini, masyarakat diberikan kesempatan luas untuk melakukan berbagai aktivitas fisik seperti jalan kaki, jogging, bersepeda, duduk santai, bermain skateboard, hingga pertunjukan kreatif seperti fashion show, tanpa takut risiko tertabrak kendaraan bermotor.

Namun demikian, di balik antusiasme masyarakat mengikuti kegiatan ini, masih terdapat permasalahan yang perlu mendapat perhatian, khususnya di bidang kesehatan Telinga, Hidung, dan

Tenggorok (THT). Kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan THT menjadi tantangan tersendiri, terutama di era maraknya penggunaan perangkat audio seperti *headphone* dan *true wireless stereo* (TWS), yang sering kali digunakan saat berolahraga dalam area CFD. Banyak masyarakat yang belum memahami bahwa penggunaan alat audio secara tidak tepat dengan volume tinggi dan durasi lama dapat menyebabkan gangguan pendengaran bahkan kerusakan permanen pada organ telinga (Kemenkes RI, 2020).

Kesehatan THT sering kali tidak menjadi prioritas masyarakat, dan sebagian besar baru memeriksakan diri ketika sudah mengalami keluhan yang mengganggu (WHO, 2021). Hal ini diperparah dengan terbatasnya akses pelayanan spesialis THT di fasilitas kesehatan tingkat pertama (faskes 1), serta antrian panjang yang sering menjadi alasan utama masyarakat enggan melakukan pemeriksaan dini. (Basu dkk, 2020 ; Siregar dkk, 2022). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan promotif dan preventif yang langsung menjangkau masyarakat, salah satunya melalui

kegiatan pemeriksaan dan konsultasi THT secara gratis di area CFD. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan telinga secara rutin serta memberikan edukasi mengenai penggunaan perangkat audio yang aman dan bertanggung jawab (Ibrahim dkk, 2021).

Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk menjembatani akses layanan kesehatan THT ke masyarakat umum secara lebih mudah dan terbuka. Dengan kehadiran tenaga kesehatan di ruang publik seperti CFD, masyarakat bisa mendapatkan informasi dan edukasi langsung seputar pencegahan penyakit THT, seperti cara membersihkan telinga yang benar, mengenali tanda-tanda gangguan pendengaran, serta batas aman penggunaan headset atau earphone. Beberapa langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk mencegah gangguan pendengaran akibat penggunaan TWS antara lain: menggunakan volume maksimal 60% dari total volume perangkat, menghindari penggunaan lebih dari satu jam secara terus-menerus, serta melakukan pemeriksaan dan pembersihan telinga secara rutin setiap enam bulan sekali (Hwang dkk, 2020 ; Zhang dkk, 2020).

Program pengabdian masyarakat ini juga memberikan ruang untuk meningkatkan interaksi edukatif antara tenaga medis dan masyarakat. Edukasi langsung di lapangan dinilai lebih efektif karena dilakukan dalam suasana yang santai dan terbuka, sehingga masyarakat lebih mudah menerima informasi. Dengan adanya pemeriksaan gratis dan penyuluhan singkat, masyarakat tidak hanya mendapatkan layanan kesehatan, tetapi juga memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan THT sejak dini. Lebih jauh lagi, kegiatan ini diharapkan dapat membentuk kebiasaan baru di tengah masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatan THT. Harapannya, setelah mengikuti kegiatan ini, masyarakat akan lebih termotivasi untuk memeriksakan diri secara berkala dan menerapkan perilaku hidup sehat, seperti mengatur volume penggunaan earphone dan mengenali tanda-tanda awal gangguan pendengaran. Jika kesadaran ini terus dibina, maka beban pelayanan kesehatan akibat penyakit THT yang dapat dicegah pun dapat diminimalkan (Kemenkes RI, 2021).

Dengan memanfaatkan momentum CFD yang memiliki jangkauan massa luas dan waktu yang terjadwal secara rutin, kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi strategi yang tepat untuk menyampaikan pesan kesehatan secara berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan upaya promotif dan preventif dalam sistem pelayanan kesehatan nasional yang menekankan pentingnya pencegahan dan pemberdayaan masyarakat (Kemenkes RI, 2022). Oleh karena itu, sinergi antara kegiatan publik seperti CFD dengan layanan edukatif kesehatan akan sangat mendukung pencapaian masyarakat yang sehat dan sadar akan pentingnya menjaga fungsi pendengaran dan kesehatan THT secara umum.

METODE

Pelaksanaan pemeriksaan THT dan konsultasi gratis dilaksanakan pada hari Minggu, 15 Juni 2025, pukul 06.00 hingga pukul 10.00 WITA. Kegiatan dilakukan di acara CFD di daerah Renon, Denpasar, tepatnya di lapangan selatan Monumen Bajra Sandhi. Tim pelaksana terdiri atas dua orang dosen Fakultas Kedokteran Universitas Mahasaraswati Denpasar dengan ketua yang merupakan dokter spesialis THT-BKL, yaitu Ida Ayu Mirah Agung dan dibantu mahasiswa.

Persiapan kegiatan dilakukan satu minggu sebelum pelaksanaan, meliputi koordinasi dengan panitia CFD setempat, penyusunan logistik alat pemeriksaan THT (otoskop, spekulum hidung, lampu headlamp, pinset, dan kapas), serta pencetakan media edukasi berupa leaflet dan poster mengenai kesehatan THT. Lokasi juga telah disurvei terlebih dahulu untuk memastikan kenyamanan, ketersediaan daya listrik, dan aksesibilitas bagi masyarakat yang hadir. Promosi kegiatan dilakukan melalui media sosial, grup WhatsApp komunitas olahraga, serta pemberitahuan langsung ke peserta CFD seminggu sebelum acara berlangsung.

Pada hari pelaksanaan, tim membuka tenda layanan kesehatan sejak pukul 05.30 WITA untuk persiapan alat dan logistik. Alur pelayanan dimulai dengan registrasi peserta, diikuti oleh pemeriksaan telinga, hidung, dan tenggorok secara bergiliran. Setelah pemeriksaan fisik, peserta diberikan kesempatan untuk berkonsultasi langsung dengan dokter spesialis mengenai keluhan atau pertanyaan yang berkaitan dengan kesehatan THT. Pemeriksaan dilakukan menggunakan protokol standar medis, dengan memperhatikan kebersihan alat dan penggunaan sarung tangan serta masker oleh petugas.

Selama kegiatan berlangsung, dilakukan pula edukasi kepada pengunjung CFD yang melewati area tenda layanan. Mahasiswa bertugas memberikan penjelasan singkat mengenai pentingnya menjaga kesehatan THT, bahaya penggunaan headset atau TWS berlebihan, serta tips penggunaan perangkat audio yang aman. Setiap peserta yang telah diperiksa diberikan leaflet edukatif sebagai pengingat akan pentingnya pemeriksaan rutin dan perilaku hidup sehat. Data jumlah peserta, jenis keluhan, dan tindakan yang dilakukan dicatat secara sistematis untuk keperluan evaluasi dan dokumentasi kegiatan pengabdian.

Sebagai bentuk monitoring dan evaluasi kegiatan, tim pelaksana juga menyediakan kuesioner singkat bagi peserta yang telah selesai diperiksa. Kuesioner ini mencakup penilaian terhadap pelayanan, pemahaman terhadap materi edukasi, serta saran untuk pelaksanaan kegiatan serupa di masa depan. Hasil kuesioner dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui tingkat kepuasan peserta serta efektivitas penyampaian informasi kesehatan. Selain itu, dokumentasi kegiatan dilakukan secara lengkap dalam bentuk foto dan video untuk keperluan laporan kegiatan dan publikasi di media sosial

institusi. Dokumentasi ini juga digunakan sebagai bahan pelaporan ke fakultas dan sebagai bukti kontribusi kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat dijadikan dasar perencanaan kegiatan serupa dengan skala yang lebih luas di lokasi berbeda.

PEMBAHASAN

Pemeriksaan THT dan konsultasi gratis pada acara CFD pada hari Minggu, 15 Juni 2025 berjalan dengan baik. Acara diikuti oleh peserta secara antusias. Didapatkan 3 orang peserta dengan keluhan kotoran telinga menumpuk, 5 orang dengan keluhan telinga berdenging karena penggunaan *headphone* maupun TWS setiap mendengarkan musik sambil berolahraga, dan 1 orang anak dengan keluhan amandel yang membesar. Mayoritas peserta menyampaikan bahwa mereka baru pertama kali melakukan pemeriksaan THT secara langsung, dan merasa sangat terbantu dengan adanya layanan gratis ini.

Peserta mengharapkan agar acara serupa dapat dilakukan secara rutin di area CFD karena sebagian besar peserta merupakan pekerja yang tidak memiliki waktu libur selain hari Minggu, sehingga sangat jarang dapat melakukan pemeriksaan maupun konsultasi mengenai THT. Kegiatan ini dirasakan sangat bermanfaat karena tidak hanya memberikan layanan medis, tetapi juga memberikan edukasi mengenai cara menjaga kesehatan THT dalam aktivitas sehari-hari, khususnya saat menggunakan perangkat audio saat berolahraga.

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa penggunaan *headphone* dan TWS dengan volume tinggi dalam waktu lama menjadi keluhan yang dominan, terutama pada peserta usia muda. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa paparan suara keras secara terus-menerus dapat menyebabkan gangguan pendengaran sensorineural ringan hingga sedang. Oleh karena itu, edukasi mengenai batas aman penggunaan perangkat audio sangat penting untuk disampaikan, terutama di ruang publik yang banyak melibatkan aktivitas olahraga seperti CFD.

Selain gangguan pendengaran, keluhan seperti *serumen prop* (penumpukan kotoran telinga) juga cukup banyak ditemukan. Hal ini menunjukkan kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kebersihan telinga secara rutin. Dalam kegiatan ini, peserta diberikan edukasi mengenai cara membersihkan telinga yang aman, serta kapan sebaiknya dilakukan pemeriksaan ke dokter THT untuk pembersihan yang lebih menyeluruh tanpa risiko cedera.

Kasus amandel membesar yang ditemukan pada seorang anak juga menjadi perhatian. Melalui konsultasi langsung, orang tua anak tersebut diberi informasi mengenai kemungkinan peradangan kronis tonsil, serta opsi pengobatan dan tindak lanjut medis yang diperlukan. Kegiatan ini membuktikan bahwa keberadaan layanan THT langsung di ruang publik seperti CFD dapat menjadi jembatan bagi masyarakat

untuk mengakses layanan spesialis tanpa hambatan administratif maupun waktu.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan langsung kepada masyarakat melalui pemeriksaan dan edukasi di ruang terbuka mampu menjangkau kelompok yang selama ini jarang atau tidak pernah memeriksakan diri. Dengan dukungan dari institusi akademik dan kolaborasi bersama komunitas CFD, kegiatan serupa sangat potensial untuk dikembangkan secara berkala guna meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan THT secara menyeluruh.

Kegiatan ini juga berfungsi sebagai media pembelajaran bagi mahasiswa kedokteran yang terlibat. Mereka mendapatkan pengalaman langsung dalam melakukan anamnesis, pemeriksaan fisik dasar, serta menyampaikan edukasi kesehatan kepada masyarakat. Interaksi ini melatih keterampilan komunikasi medis yang baik dan empatik, sekaligus memperkuat pemahaman mereka dalam bidang THT melalui pengalaman lapangan nyata.

Dari sisi institusi pendidikan, kegiatan pengabdian masyarakat ini mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam aspek pengabdian kepada masyarakat. Melalui kolaborasi antara dosen, mahasiswa, dan komunitas lokal, kegiatan ini membentuk sinergi positif yang tidak hanya berdampak pada kesehatan masyarakat, tetapi juga pada peningkatan mutu pendidikan dan reputasi institusi (Kurniawan dkk, 2023).

Dengan melihat antusiasme peserta dan relevansi topik yang diangkat, kegiatan ini layak untuk dijadikan program berkelanjutan, baik melalui perluasan cakupan wilayah maupun penambahan bidang spesialisasi lain seperti kesehatan gigi, mata, atau umum. Model layanan langsung di ruang publik seperti ini dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam membangun budaya hidup sehat secara preventif di masyarakat urban.



Gambar 1. Pemeriksaan dan Konsultasi Gratis THT di Acara CFD Renon

KESIMPULAN

Kegiatan pemeriksaan THT dan konsultasi gratis yang dilaksanakan pada acara CFD berhasil menarik partisipasi aktif dari masyarakat, khususnya para pengunjung yang sedang berolahraga di area tersebut. Antusiasme yang tinggi menunjukkan bahwa kebutuhan masyarakat terhadap layanan kesehatan, terutama di bidang THT, masih cukup besar dan belum sepenuhnya terpenuhi oleh layanan rutin di fasilitas kesehatan. Kegiatan ini juga memberikan manfaat

edukatif yang penting, baik bagi peserta yang mendapatkan informasi dan pemeriksaan langsung, maupun bagi mahasiswa yang terlibat dalam proses pelayanan dan edukasi masyarakat.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala dengan tema kesehatan yang lebih beragam, seperti pemeriksaan gigi, mata, atau penyuluhan gaya hidup sehat. Pelibatan aktif institusi pendidikan, pemerintah daerah, dan komunitas lokal sangat penting dalam menjaga keberlanjutan program ini. Selain meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin, kegiatan ini juga dapat menjadi sarana efektif dalam membangun kemitraan yang produktif antara tenaga medis, mahasiswa, dan masyarakat luas dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan.

20(1), p.1605. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09722-0>

REFERENSI

- Basu, S., Garg, S., Singh, M.M. and Saha, R., 2020. Awareness and Use of Personal Audio Devices and Associated Health Risks Among College Students in Delhi. *Indian Journal of Community Health*, 32(1), pp.28–33.
- Hwang, J.H., Kim, M.G., Hong, S.H. and Yeo, S.G., 2020. Analysis of Headphone Use and Its Association with Hearing Loss in Children and Adolescents. *Journal of Clinical Medicine*, 9(4), p.995. <https://doi.org/10.3390/jcm9040995>
- Ibrahim, R. and Yahya, R., 2021. The Impact of Health Education Interventions on Public Awareness and Behaviors Related to Ear Care: A Systematic Review. *Public Health in Practice*, 2(3), p.100144. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2021.100144>
- Kemkes RI. 2020. Cegah Gangguan Pendengaran Akibat Penggunaan Headset.
- Kemkes RI. 2021. Hari Kesehatan Telinga dan Pendengaran Nasional.
- Kemkes RI. 2022. MEDIKOM: Menjaga Kesehatan Telinga Hidung Tenggorok.
- Kurniawan, R.A., Purnamasari, R. and Amelia, R., 2023. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Kesehatan THT Melalui Kegiatan Pengabdian Masyarakat Berbasis Edukasi Interaktif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 5(2), pp.112–118.
- Siregar, D.M. and Prasetya, A.S., 2022. Hubungan Penggunaan Earphone sengan Gangguan Pendengaran Pada Remaja: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 3(1), pp.45–51.
- WHO, 2021. World Report on Hearing. Geneva: World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/world-report-on-hearing>
- Zhang, M., Zhang, X., Liu, X., He, Y. and Yang, T., 2020. Public Awareness and Knowledge of Ear Health and Hearing Protection in Urban China: A Cross-Sectional Survey. *BMC Public Health*,