

# Stres Bisa Bikin Telinga Berdenging? Yuk, Kenali Hubungan Kecemasan dan Tinnitus!

Category: LifeStyle  
8 November 2024



## **Prolite – Stres dan Telinga Berdenging: Bagaimana Kecemasan Mempengaruhi Tinnitus**

Pernah nggak, kamu merasa telingamu tiba-tiba berdenging padahal nggak ada suara di sekitar? Kalau iya, mungkin kamu mengalami tinnitus.

Tinnitus adalah kondisi di mana kamu mendengar suara berdenging, menderu, atau berdengung yang sebenarnya tidak berasal dari sumber suara eksternal.

Nah, menariknya, kondisi ini bisa dipicu atau diperburuk oleh stres dan kecemasan! Tapi, gimana sih sebenarnya hubungan antara stres dan tinnitus ini? Yuk, kita bahas lebih lanjut!

## **Tinnitus dan Stres: Apa Hubungannya?**



Ternyata, stres dan tinnitus itu seperti dua sahabat karib yang nggak bisa dipisahkan. Ketika kita mengalami stres atau kecemasan berlebih, tubuh kita merespons dengan cara yang berbeda-beda. Salah satu respon tersebut adalah munculnya atau meningkatnya gejala tinnitus.

Saat stres, tubuh melepaskan hormon-hormon tertentu seperti adrenalin, yang menyebabkan peningkatan aktivitas di sistem saraf kita, termasuk pada saraf pendengaran. Inilah yang akhirnya memicu suara berdenging di telinga.

Telinga berdenging itu sendiri memang bisa muncul akibat berbagai hal seperti paparan suara keras, infeksi telinga, hingga cedera kepala.

Tapi, stres dan kecemasan bisa jadi pemicu yang tak terduga. Pada orang yang sudah memiliki tinnitus, stres dapat memperburuk dengingan yang ada dan membuatnya terdengar lebih intens. Jadi, semakin kita stres, semakin parah juga dengingan yang kita rasakan!

## **Kenapa Stres Bisa Memperburuk Tinnitus?**



Ada beberapa alasan kenapa stres bisa bikin telinga berdenging semakin terasa, bahkan jadi terasa lebih nyaring dari

biasanya:

### **1. Aktivitas Saraf yang Meningkat**

Stres menyebabkan otak dan sistem saraf kita jadi lebih aktif. Aktivitas saraf yang meningkat ini bisa memperburuk gejala telinga berdenging. Hal ini bisa membuat otak lebih “peka” terhadap suara berdenging di telinga, sehingga rasanya jadi lebih mengganggu.

### **2. Perubahan Fokus Otak**

Ketika kita cemas atau stres, otak kita cenderung lebih fokus pada hal-hal yang negatif, termasuk pada suara berdenging yang sebenarnya sepele. Stres bikin otak kita “terjebak” pada suara tersebut, sehingga telinga berdenging terasa lebih mengganggu.

### **3. Siklus Stres-Tinnitus**

Ini seperti lingkaran setan: stres memperburuk tinnitus, dan telinga berdenging yang semakin terasa memperburuk stres. Ketika kita merasa stres, kita jadi lebih terfokus pada suara berdenging, dan suara itu membuat kita semakin stres. Jadi, sangat penting buat kita untuk memutus lingkaran ini agar kondisi tidak semakin buruk.

## **Tips Mengelola Stres untuk Meredakan Telinga BERdenging**



Jangan khawatir, kamu nggak sendiri, kok! Banyak orang di luar sana yang juga mengalami hal yang sama, dan ada berbagai cara untuk membantu mengatasi stres agar tinnitus terasa lebih ringan. Berikut adalah beberapa tips yang bisa membantu:

### **1. Latihan Pernapasan dan Relaksasi**

Cobalah teknik pernapasan dalam atau meditasi untuk menenangkan pikiran. Ketika kamu merasa stres, cobalah tarik napas dalam-dalam dan hembuskan perlahan. Teknik pernapasan ini bisa membantu merilekskan saraf dan

meredakan gejala tinnitus. Kamu bisa juga mencoba yoga atau mindfulness, yang dipercaya mampu menurunkan level stres secara signifikan.

## **2. Olahraga Secara Teratur**

Olahraga bukan cuma buat menjaga kesehatan tubuh, tapi juga bisa bikin kita lebih tenang secara mental. Saat berolahraga, tubuh kita memproduksi hormon endorfin yang bisa mengurangi stres. Pilih olahraga yang kamu suka, seperti jalan santai, bersepeda, atau berenang.

## **3. Atur Pola Tidur**

Kurang tidur bisa membuat kita lebih mudah stres dan juga memperparah tinnitus. Pastikan kamu cukup tidur setiap malam untuk menjaga agar tubuh dan pikiran tetap rileks. Tidur yang cukup juga bisa membantu otak kita untuk mengelola respon terhadap suara berdenging dengan lebih baik.

## **4. Kurangi Kafein dan Alkohol**

Kedua zat ini bisa meningkatkan level kecemasan dan memperburuk tinnitus. Kafein dan alkohol sering kali membuat sistem saraf kita jadi lebih aktif, yang justru bikin telinga semakin berdenging. Jadi, coba kurangi konsumsi kopi atau minuman beralkohol, terutama jika kamu sudah punya riwayat tinnitus.

## **5. Mencari Dukungan Sosial**

Berbagi pengalaman dengan orang lain atau bergabung dalam komunitas bisa sangat membantu mengurangi stres. Kamu bisa mencari support group atau komunitas online yang berbagi pengalaman tentang keseharianmu. Terkadang, mendengar bahwa kamu tidak sendiri dan ada banyak orang yang mengalami hal serupa bisa memberi dampak positif pada kesehatan mentalmu.

## **6. Konsultasi dengan Ahli**

Jika tinnitus sudah sangat mengganggu dan stres sulit untuk diatasi, sebaiknya konsultasikan dengan ahli seperti psikolog atau terapis. Mereka bisa membantu kamu menemukan cara-cara yang tepat untuk mengelola stres dan mengurangi gejala tinnitus.

Ingat, stres itu hal yang wajar dan kita semua pasti pernah mengalaminya. Tapi kalau stres mulai memengaruhi kualitas hidup, seperti memicu atau memperburuk tinnitus, saatnya untuk bertindak.

Dengan belajar mengelola stres, kamu bisa membantu mengurangi gejala telinga berdenging dan kembali menikmati hidup dengan lebih nyaman. Cobalah tips di atas dan cari cara yang paling cocok untuk dirimu.

Jadi, kalau telingamu berdenging dan kamu merasa semakin stres karenanya, jangan diam saja! Ingatlah bahwa kamu punya pilihan untuk mengelola stres dan mencari bantuan jika dibutuhkan. Telinga yang tenang, hidup pun lebih nyaman.

---

# **Apa Itu Tinnitus? Saat Telinga Berdenging Bisa Jadi Sinyal Kesehatan yang Penting !**

Category: LifeStyle  
8 November 2024



## **Prolite – Apa Itu Tinnitus? Penyebab Telinga Sering Berdenging yang Perlu Kamu Tahu!**

Pernah nggak sih, tiba-tiba telinga kamu terasa berdenging tanpa alasan yang jelas? Suara yang muncul begitu saja, entah berdengung, berdesis, atau mirip suara serangga yang sulit hilang?

Nah, jika iya, bisa jadi kamu sedang mengalami tinnitus. Kondisi yang cukup umum ini sebenarnya bisa dialami siapa saja dan kerap membuat bingung, apalagi jika suara tersebut terus-menerus ada.

Di artikel ini, kita akan membahas tuntas apa itu tinnitus, penyebabnya, jenis-jenisnya, hingga kapan kamu harus memeriksakan diri ke dokter. Yuk, simak!

## **Mengenal Tinnitus: Kenapa Telinga Bisa Berdenging?**



Tinnitus adalah istilah medis untuk sensasi suara berdenging atau bunyi lain yang terdengar di telinga tanpa ada sumber

suara dari luar.

Menariknya, bunyi ini bisa berbeda-beda untuk setiap orang, ada yang mendengar suara desis, dengung, atau bahkan bunyi mirip ombak.

Meskipun sering dianggap sepele, kondisi ini bisa cukup mengganggu, terutama kalau suara tersebut muncul terus-menerus dan sulit diabaikan.

Tinnitus sendiri bukanlah penyakit, melainkan gejala dari kondisi lain yang terjadi di dalam tubuh, khususnya di area telinga atau sistem pendengaran.

Yuk, kita pelajari lebih lanjut jenis-jenis tinnitus dan bagaimana perbedaannya.

## **Jenis-Jenis Tinnitus yang Perlu Kamu Ketahui**

### **1. Tinnitus Subyektif**

Ini adalah jenis tinnitus yang paling umum. Pada kondisi ini, suara berdenging hanya bisa didengar oleh si penderita dan tidak bisa dideteksi oleh alat medis. Penyebabnya bisa bermacam-macam, mulai dari kerusakan sel-sel di telinga dalam, paparan suara bising, hingga stres.

### **2. Tinnitus Obyektif**

Tinnitus obyektif jauh lebih jarang terjadi. Pada jenis ini, suara berdenging dapat didengar oleh dokter saat melakukan pemeriksaan dengan alat khusus. Biasanya, disebabkan oleh masalah pada pembuluh darah atau kontraksi otot yang berada di sekitar telinga.

## **Penyebab Umum Tinnitus yang Sering**

# Terjadi



Ada berbagai faktor yang bisa menyebabkan telinga berdenging. Berikut beberapa penyebab yang cukup umum:

- **Paparan Suara Keras**

Mendengarkan suara keras dalam waktu lama, seperti musik yang terlalu kencang atau bising dari mesin, bisa merusak sel-sel rambut halus di telinga bagian dalam. Kerusakan ini sering kali menjadi pemicu, terutama pada orang yang sering terpapar suara keras di lingkungan kerja.

- **Infeksi atau Peradangan pada Telinga**

Infeksi telinga, baik karena bakteri atau virus, bisa menyebabkan peradangan yang mengganggu fungsi pendengaran. Saat telinga dalam mengalami masalah, kamu mungkin merasakan telinga berdenging sementara hingga infeksi sembuh.

- **Cedera Kepala atau Leher**

Cedera yang melibatkan kepala atau leher dapat memengaruhi sistem pendengaran dan menyebabkan telinga berdenging. Hal ini disebabkan oleh kerusakan saraf atau gangguan pada struktur di sekitar telinga.

- **Penggunaan Obat-Obatan Tertentu**

Beberapa obat, seperti antibiotik tertentu, obat anti-inflamasi, dan antidepresan, diketahui dapat menyebabkan telinga berdenging sebagai efek samping. Jika kamu merasakan telinga berdenging setelah mengonsumsi obat tertentu, sebaiknya konsultasikan dengan dokter.

## Tinnitus: Gejala Saja atau Pertanda Kondisi Serius?





Studio shot of attractive casually dressed young dark haired female keeping eyes closed and covering sore ear with hand while having some problems with hearing. Health, people and pain concept

Satu hal yang sering ditanyakan: apakah tinnitus bisa jadi tanda dari kondisi medis yang serius? Jawabannya bisa iya atau tidak.

Pada beberapa kasus, telinga berdenging hanyalah efek samping sementara yang akan hilang dengan sendirinya, misalnya saat terpapar suara keras hanya untuk sementara waktu.

Namun, pada kondisi tertentu, telinga berdenging bisa menjadi gejala awal dari masalah kesehatan yang lebih serius.

Sebagai contoh, jika hal ini terjadi bersamaan dengan gejala lain, seperti pusing hebat, gangguan pendengaran, atau nyeri di telinga, ada kemungkinan kondisi tersebut memerlukan perhatian medis lebih lanjut.

## **Kondisi Medis yang Bisa Dikaitkan dengan Tinnitus**

Tinnitus tidak selalu berdiri sendiri dan sering kali berhubungan dengan kondisi medis lain. Berikut beberapa kondisi yang mungkin terkait:

- **Tekanan Darah Tinggi**

Tinnitus kadang muncul pada orang dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi. Peningkatan tekanan darah dapat memengaruhi aliran darah di telinga, sehingga menyebabkan suara berdenging.

- **Diabetes**

Penderita diabetes memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami kerusakan saraf di seluruh tubuh, termasuk saraf pendengaran. Hal ini bisa menyebabkan telinga berdenging pada sebagian orang yang memiliki diabetes.

- **Gangguan Tiroid**

Gangguan tiroid, baik itu hipertiroidisme atau hipotiroidisme, bisa memengaruhi metabolisme tubuh dan aliran darah, yang dapat memicu gejala telinga berdenging.

- **Gangguan Pembuluh Darah**

Kondisi yang melibatkan pembuluh darah, seperti aterosklerosis atau penyempitan pembuluh darah, bisa membuat aliran darah menjadi tidak normal, yang terkadang terdengar sebagai tinnitus obyektif.

Jika telinga berdenging berkaitan dengan salah satu dari kondisi ini, pengobatan pada kondisi medis yang mendasarinya biasanya akan membantu mengurangi gejala yang kamu rasakan.

## **Kapan Harus Menemui Dokter Jika Telinga Berdenging Tidak Hilang?**



Jika kamu merasakan telinga berdenging yang hilang timbul, mungkin tidak perlu terlalu khawatir. Namun, ada beberapa situasi yang perlu diwaspadai. Segera konsultasikan ke dokter jika:

- Telinga berdenging berlangsung lebih dari beberapa hari atau terjadi secara terus-menerus.
- Suara berdenging muncul bersamaan dengan kehilangan pendengaran.
- Telinga berdenging diiringi dengan pusing yang intens atau nyeri di telinga.
- Telinga berdenging terjadi setelah cedera kepala atau trauma fisik.
- Telinga berdenging muncul setelah mengonsumsi obat-obatan tertentu.

Dokter mungkin akan melakukan beberapa tes, seperti audiometri

atau tes pendengaran lainnya, untuk menentukan penyebab telinga berdenging.

Pada kasus tertentu, pemeriksaan lebih lanjut seperti CT scan atau MRI mungkin juga diperlukan.

Meskipun telinga berdenging kadang membuat frustrasi, ada berbagai cara untuk mengelola atau mengurangnya.

Menghindari paparan suara keras, menjaga tekanan darah tetap stabil, serta mengelola stres bisa membantu mencegah atau memperingan tinnitus.

Tinnitus memang bisa bikin risih, tapi dengan penanganan yang tepat, kamu tetap bisa menjalani keseharian tanpa terganggu. Jadi, jangan abaikan jika telinga kamu berdenging terus-menerus, ya!