

NRR Alat Pelindung Pendengaran & Cara Meyakinkan Anda Telah Menggunakan Dengan Benar

Alat pelindung pendengaran atau hearing protection devices (HPDs) merupakan salah satu jenis APD (Alat Pelindung Diri) yang umum digunakan di industri. Secara umum HPD terbagi menjadi dua jenis yakni earplugs (menyumbat lubang telinga) dan earmuffs (menutup telinga bagian luar). Kedua jenis HPD tersebut memiliki tujuan yang sama yakni membatasi intensitas kebisingan yang akan diterima oleh organ pendengaran manusia sehingga meminimalkan risiko kerusakan organ pendengaran seperti ketulian. Setiap produsen HPD akan mencantumkan nilai NRR (Noise Reduction Rating) atau besaran intensitas bising yang bisa direduksi.



Karena pertimbangan akan adanya kemungkinan cara memakai HPD yang bervariasi, maka penting untuk menggunakan faktor safety, yakni dengan mengurangi 50% dari NRR. Hasil pengurangan itulah sebagai panduan kita dalam memilih HPD yang sesuai untuk intensitas kebisingan tertentu di tempat kerja Anda. Dengan pertimbangan itu maka jika produsen menuliskan dalam spesifikasi HPD, NRR-nya 25 dBA, maka nilai yang kita rujuk adalah $25 \text{ dBA} \times 50\% = 12.5 \text{ dBA}$. Artinya HPD tersebut diharapkan dapat mengurangi



kebisingan 12.5 dBA. Untuk kebisingan ekstrim 100 dBA atau lebih, kombinasi earmuffs dan earplugs disarankan untuk memperoleh kemampuan mereduksi intensitas bising lebih tinggi. Untuk kondisi ini, saran kami pilihlah earplugs jenis foam dengan NRR tinggi > 30 dBA untuk dikombinasikan dengan earmuffs. Memadukan earplugs dengan earmuffs penambahan NRR hanya 5 dBA.

Berikut ini adalah cara sederhana untuk mengetahui jika Anda perlu memperbaiki cara memakai HPD:

- Jika $\frac{3}{4}$ bagian earplugs ada di luar telinga. Koreksi dengan menarik daun telinga ke atas-belakang untuk meluruskan lubang telinga agar earplugs benar-benar terpasang baik.
- Saat mengenakan HPD suara Anda bicara terdengar lebih keras dari pada saat Anda tidak memakai. Cek adanya celah sehingga HPD tidak fit dengan telinga Anda.
- Ada objek seperti rambut atau kain atau benda lain diantara earmuffs dan kulit wajah disekitar telinga. Perbaiki karena objek tersebut dapat menimbulkan celah.

Diskusi seputar HPD bisa menghubungi tim ahli EASindo.