

PERUBAHAN KEBIASAAN HIDUP DALAM RANGKA PENCEGAHAN PENYAKIT OTITIS EKSTERNA

Amira Nabila¹, Tsurayya Fathma Zahra¹, Putu Ristyaning Ayu Sangging², Rani Himayani³

¹Mahasiswa Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

³Bagian Mata, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Otitis eksterna merupakan salah satu penyakit inflamasi telinga luar yang menyerang meatus akustikus externa pasien dan disebabkan oleh mikroorganisme seperti bakteri, virus, dan jamur. Otitis eksterna diklasifikasikan menjadi beberapa jenis berdasarkan onset waktu dan penyebarannya. Penyakit ini memiliki banyak faktor predisposisi seperti dari iklim, suhu, dan kebiasaan hidup seperti berenang dan membersihkan telinga sendiri. Artikel ini akan membahas mengenai review penyakit otitis eksterna mulai dari pengertian, klasifikasi, etiologi, diagnosis, tatalaksana, dan khususnya mengenai pencegahan otitis eksterna dari segi kebiasaan hidupnya. dengan adanya artikel ini, diharapkan dapat membantu pembaca dalam memahami penyakit otitis eksterna dimana hal ini dapat sangat berguna untuk mengaplikasikan cara pencegahannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Otitis Eksterna, Pencegahan, Kebiasaan.

LIVING HABIT CHANGES IN THE FRAMEWORK OF PREVENTING OTITIS EXTERNA

Abstract

Externa Otitis is an inflammatory disease of the outer ear that attacks the patient's external auditory meatus and is caused by microorganisms such as bacteria, viruses and fungi. Externa otitis is classified into several types based on the time of onset and spread. This disease has many predisposing factors such as climate, temperature, and living habits such as swimming and cleaning one's own ears. This article will discuss a review of otitis externa starting from the definition, classification, etiology, diagnosis, management, and especially regarding the prevention of otitis externa in terms of his life habits. With this article, it is hoped that it can help readers understand otitis externa where this can be very useful for applying how to prevent it in everyday life.

Key words: *Otitis Externa, Prevention, Habits.*

Korespondensi: Amira Nabila, Jl. Ir. Prof. Soemantri Brojonegoro, Kost Putri Alysha Home, Gedong Meneng, bandar Lampung, hp085719651922, e-mail:mirabilaa@gmail.com

PENDAHULUAN

Radang telinga luar merupakan radang yang terletak pada telinga luar, baik di kulit, kartilago aurikula, meatus akustikus eksterna, maupun lapisan membran timpani yang dapat disebabkan oleh banyak hal seperti bakteri, virus, ataupun jamur. Penyakit radang telinga luar ini sangat umum dijumpai harinya oleh ahli THT dalam praktek sehari-hari. Salah satu radang telinga luar yang dapat mengenai meatus akustikus eksternus yaitu otitis eksterna¹.

Otitis Eksterna adalah penyakit infeksi liang telinga luar (meatus akustikus eksternus) yang diakibatkan oleh mikroorganisme karena adanya kerusakan mantel serumen kulit meatus akustikus eksternus normal yang berfungsi untuk menjaga kelembaban dan suhu meatus akustikus eksternus². Penyakit otitis eksterna biasanya disebabkan oleh

keadaan lingkungan dan kebiasaan yang dimiliki oleh pasien. Beberapa faktor predisposisi penyakit ini yaitu tinggal di daerah tropis, pembersihan serumen berlebih dan aktivitas di dalam air³.

Di Amerika Serikat, prevalensi otitis eksterna akut berkisar 4 dari 1.000 kasus pertahunnya, sedangkan kronis mencapai 3 - 5% populasi total. Sementara itu, Indonesia merupakan negara yang beriklim tropis. Hal ini menjadikan Indonesia menjadi salah satu negara yang memiliki faktor peningkatan kecenderungan populasi untuk mengalami otitis eksterna⁴. Penelitian yang dilakukan di RS. H. Adam Malik Medan melaporkan terdapat 867 kasus otitis eksterna⁵.

Oleh karena itu, diperlukan adanya pengetahuan mengenai tindak pencegahan penyakit otitis eksterna untuk mengurangi prevalensi pasien otitis eksterna di Indonesia.

ISI

Pengertian

Otitis eksterna (OE) merupakan penyakit infeksi radang pada kulit di bagian liang telinga (meatus akustikus eksterna), yang dapat menyebar ke auricula ataupun membran timpani, dan biasanya disebabkan oleh infeksi bakteri, jamur, atau virus⁶.

Penyakit ini merupakan penyakit telinga luar yang paling sering dijumpai. Otitis eksterna biasanya terjadi di daerah dengan udara hangat dan lembab karena mikroorganisme dapat tumbuh dan berkembang dengan mudah di lingkungan tersebut⁷.

Klasifikasi

Klasifikasi otitis eksterna berdasarkan waktu dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Otitis Eksterna Akut

Adalah peradangan telinga luar yang terjadi dalam waktu kurang dari tiga bulan. Otitis eksterna akut dibagi menjadi dua berdasarkan penyebaran⁵.

a. Otitis eksterna difus

Otitis eksterna difus adalah otitis eksterna yang penyebarannya pada kulit telinga dua pertiga dalam atau seluruh kulit meatus eksternus. Pada otitis eksterna difus kulit liang telinga tampak hiperemis (kemerahan) dan edema tidak terbatas tegas. Penyebab dari otitis eksterna difus adalah *Staphylococcus albus*, *Escheria coli*, dan lainnya⁵.

b. Otitis eksterna sirkumskripta (furunkel)

Otitis eksterna furunkel penyebarannya hanya setempat atau di sepertiga luar liang telinga. Pembengkakan pada otitis eksterna ini sangat sakit dan melibatkan adneksa kulit seperti folikel rambut,

glandula sebacea, dan glandula serumen⁵.

2. Otitis Eksterna Kronik

Otitis eksterna kronik adalah peradangan pada telinga luar yang sudah terjadi lebih dari tiga bulan. sering terjadi ketika ada strain langka bakteri, reaksi alergi kulit, reaksi alergi pada obat tetes telinga, antibiotik, atau kombinasi infeksi jamur dan bakteri⁹.

Etiologi

Etiologi otitis eksterna dapat disebabkan oleh infeksi virus, bakteri, dan jamur:

1. Virus

Varicella dan *Herpes Simplex Virus* baik infeksi akut maupun herpes zoster⁵.

2. Bakteri

Pseudomona aeruginosa adalah penyebab paling sering terjadinya otitis eksterna akibat jamur dengan presentase 20%-60% selain itu *Staphylococcus aureus* juga adalah penyebab tersering dengan presentase 10%-70%. Bakteri penyebab lainnya adalah *staphylococcus* lainnya, *Microbacterium sp*, *Streptococcus pyogenes*, *Streptococcus pneumoniae*, *Escherchia coli*, *Hemophilus influenzae*, *Kleiseila*, dan bakteri gram negatif lainnya⁵.

3. Jamur

Sering terjadi setelah perawatan menggunakan antibiotik topikal. Penyebab oleh jamur adalah *Candida albicans*, *Aspergillus niger*, *Aspergillus versicolor*⁵.

Faktor Resiko

Faktor resiko terjadinya otitis eksterna adalah sebagai berikut:

a. Mengorek telinga menggunakan *cotton bud* atau kuku jari. Hal ini dapat menyebabkan trauma pada liang telinga¹⁰.

b. Pada perenang, kulit akan terpapar dengan air terus-menerus

menyebabkan lembab pada telinga. Pada kasus dengan faktor ini pada umumnya dapat mengalami peningkatan lima kali lipat terkena otitis eksterna, penyebab ini sering dijuluki dengan “*swimmers ear*”⁸.

- c. Membersihkan telinga terlalu sering juga dapat berakibat otitis eksterna dikarenakan hilangnya serumen yang berfungsi sebagai pertahanan kulit MAE atau *meatus akustikus eksterna*¹⁰.
- d. Keadaan udara yang hangat dan lembab membuat bakteri dan jamur penyebab otitis eksterna mudah tumbuh⁸.
- e. Perubahan pH di liang telinga menjadi basa dapat menyebabkan imunitas menurun, salah satunya proteksi terdapat infeksi⁸.
- f. Penyakit kulit seperti dermatitis seboroik¹⁰.
- g. Struktur anatomis. susunan anatomis berupa lekukan pada liang telinga dapat menimbulkan penimbunan serumen⁵.
- h. Penggunaan alat bantu dengar seperti headset dapat menimbulkan kelembaban dan iritasi pada telinga jika headset tidak sering dibersihkan⁵.

Diagnosis

Secara umum, gejala otitis eksterna sering ditandai dengan adanya nyeri pada telinga (otalgia), keluarnya cairan dari telinga (otorrhea), rasa gatal, dan hilangnya perkembangan kemampuan untuk mendengar¹². Gejala-gejala tersebut biasanya bergantung pada patogenesis dan sesuai dengan stadium.

Saat stadium pre inflamasi terjadi, stratum korneum menjadi edema akibat hilangnya lapisan protektor lipid dari meatus akustikus eksternus sehingga menyebabkan plugging unit apopilosebaceous. Obstruksi berlanjut akan menimbulkan sensasi gatal dan penuh di telinga. Rusaknya lapisan epitel ini menjadikan mikroorganisme mudah berinvasi dan kotoran atau benda asing mudah mengendap. Akibatnya, terjadilah fase inflamasi akut dimana mulai terdapat

peradangan dengan manifestasi klinis berupa rasa nyeri, kulit eritema dan edema, serta sekret berwarna kelabu pada meatus akustikus eksternus. Fase inflamasi sedang ditandai dengan meningkatnya rasa nyeri dan gatal, serta eksudat di MAE menjadi lebih banyak. Jika tidak diobati, proses dapat berlanjut hingga fase inflamasi berat dimana pada fase ini pasien mengalami peningkatan rasa nyeri, buntu liang telinga, eksudat yang purulen, dan edema kulit yang dapat meluas hingga membran timpani².

Adapun gejala spesifik dari setiap jenis otitis eksterna yaitu:

1. Otitis Eksterna Akut Sirkumskripta
Gejalanya berupa rasa nyeri hebat dan eritema di kulit sekitar folikel rambut, rasa sakit akibat pergerakan telinga atau tekanan pada tragus, besaran tidak seperti bisul, dan bila furunkel besar dapat menyebabkan gangguan pendengaran.
2. Otitis Eksterna Difus
Gejalanya yaitu berupa terdapat sensasi terbakar pada MAE, nyeri saat menggerakkan mandibula, iritasi dan gatal

Selain melihat dari gejala yang dialami oleh pasien, penegakan diagnosis otitis eksterna juga dapat diamati dari pemeriksaan fisik dan penunjang yang dilakukan. Hasil pemeriksaan fisik pada penderita otitis eksterna yaitu penderita akan merasakan nyeri tekan pada tragus, edema pada kanalis auditori eksternal, discharge purulen, dan jika kasus semakin berat dapat menyebar ke jaringan lunak di sekitarnya seperti kelenjar parotis⁶.

Selain itu, dapat pula dilakukan pemeriksaan penunjang berupa biakan mikroorganisme dari sekret untuk mengetahui apakah penyakit otitis eksterna yang diderita oleh pasien berasal dari infeksi bakteri atau bukan⁶.

Tatalaksana

Tatalaksana otitis eksterna terdiri dari kebersihan telinga, pengobatan simptomatis, antibiotik, dan pencegahan infeksi berulang⁹.

Membersihkan saluran telinga dapat dilakukan dengan membuang serumen dan eksudat yang menjadi penopang proses inflamasi serta membatasi atau mencegah kemanjuran obat topikal. Saat membersihkan telinga pasien tidak disarankan membersihkan sendiri dengan menggunakan kapas dikarenakan dapat menimbulkan mikrotrauma yang mendorong invasi bakteri¹¹. Cara membersihkan telinga yang disarankan adalah dengan menggunakan *suction clearance* (penyedot) ataupun irigasi liang telinga dengan *normal saline* steril hangat¹.

Menggunakan antibiotik topikal termasuk aluminium asetat 3,25%, asam asetat 2%-5%, atau etil alkohol 70%, perak nitrat, N-klorotaurin, fuchsin, dan eosin dapat mereduksi pH sehingga dapat menghambat pertumbuhan bakteri.⁵ Dalam menggunakan obat topikal pasien harus diinstruksikan dengan benar seperti berbaring miring dengan telinga sakit menghadap atas, kemudian mengoleskan obat tetes di saluran telinga dengan tetap berbaring selama 3-5 menit sembari menggerakkan telinga dengan perlahan ke depan dan belakang agar obat tetes telinga dapat masuk ke saluran telinga dengan baik¹¹.

Pengobatan antibiotik oral diberikan jika infeksi telah menyebar di luar saluran telinga seperti DM (diabetes melitus) tidak terkontrol atau imunosupresi ketika obat topikal tidak memungkinkan¹¹. Pada otitis eksterna furunkel, tatalaksana bergantung pada keadaan furunkel. Jika sudah terjadi abses dapat diaspirasi secara steril kemudian dilakukan insisi drainase¹.

Pencegahan

Otitis eksterna merupakan penyakit yang dipicu oleh berbagai faktor seperti iklim dan kebiasaan hidup. Namun, faktor iklim bukanlah faktor yang dapat diubah untuk mencegah penyakit otitis eksterna. Oleh karena itu, pencegahan otitis eksterna berfokus pada perubahan kebiasaan hidup.

Beberapa hal dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya otitis eksterna dari segi pola kebiasaan.

1. Penggunaan penutup telinga pada saat berenang dan menjaga telinga agar tetap kering
Otitis eksterna merupakan penyakit yang umum diderita oleh orang-orang yang memiliki hobi berenang. Penggunaan penutup telinga (*ear plug*) dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah masuknya mikroorganisme lewat air yang masuk ke telinga⁵.
2. Memiringkan kepala untuk menghilangkan air dari saluran telinga. Jika telinga tidak sengaja terasuki oleh air, dapat digunakan larutan asam asetat 2% dua kali sehari masing-masing dua tetes atau 2 - 5 tetes setelah terpapar air
3. Tidak menggaruk atau membersihkan sendiri saluran telinga
Hal ini dilakukan terutama dengan tidak membersihkan telinga dengan *cotton buds*. Sejatinya, telinga kita mempunyai mekanisme alami untuk mengeluarkan kotoran telinga dari dalam telinga. Hal ini memudahkan kita untuk membersihkan telinga hanya dengan menggunakan tisu⁵.

KESIMPULAN

Otitis Eksterna adalah penyakit infeksi liang telinga luar yang diakibatkan oleh mikroorganisme karena adanya kerusakan mantel serumen kulit meatus akustikus eksternus normal yang berfungsi untuk menjaga kelembaban dan suhu meatus akustikus eksternus. Diagnosis otitis eksterna dapat ditandai dengan adanya otalgia, otorrhea, rasa gatal, dan hilangnya perkembangan kemampuan untuk mendengar, nyeri tekan pada tragus, edema pada canalis auditori eksternal, ditemukan discharge purulen. Tatalaksana pada otitis eksterna dapat dilakukan pembersihan telinga, pemberian antibiotik topikal, dan oral jika diperlukan. Penyakit otitis eksterna ini dapat dicegah dengan mengubah kebiasaan hidup seperti penggunaan penutup telinga

saat berenang, menjaga telinga tetap kering, tidak menggaruk dan tidak membersihkan telinga dengan kapas.

Kaduna Nigeria. *PanAfrican Med J.* 2015;21(165): 1 - 4.

DAFTAR PUSTAKA

1. Imanto, M. Radang telinga luar. *Jurnal Kesehatan.* 2015;6(2): 201 – 210
2. Lucente, F.E., dan Linstrom, C.J. *Disease of the external ear. Bailey's head and neck surgery otolaryngology.* Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2014.
3. Kolegium Ilmu Kesehatan THT. KL. Modul I.4 Inflamasi telinga luar. ed 2. Jakarta; 2015.
4. Tanaya, P.W.D., Asthuta, A.R., Saputra, K.A.D., dan Sucipta, I.W. Prevalensi kasus otitis eksterna berdasarkan usia, jenis kelamin dan diabetes melitus di Poliklinik THT RSUP Sanglah Denpasar tahun 2018. *Jurnal Medika Udayana.* 2020;9(3): 87 - 91
5. Oktiningrum, H.D. Hubungan frekuensi membersihkan telinga dengan kejadian otitis eksterna di RSUD dr. Moewardi Surakarta. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret; 2017.
6. Waitzman, A. Otitis Eksterna. *Medscape Reference Drug, Disease, and Procedures.* 2013;1 - 9.
7. Ibiam, F.A., Godwin, O., Ezenolue, B., dan Okoroafor, I.J. Acute otitis externa as seen at the University of Nigeria teaching hospital. *Otolaryngology Online Journal.* 2013;1 - 6.
8. Anisah, Y. H., Rahayu, S. H. Otitis eksterna difusa auricula dekstra pada wanita usia 46 tahun: laporan kasus. Surakarta: Continuing Medical Education; 2022.
9. Restimulia, L. Otitis eksterna difusa. Medan: Universitas Sumatera Utara; 2021.
10. Kennedy, F. P. C. Otitis eksterna in 23 years old women. *Jurnal Agromedicine.* 2015;2(1): 44-46
11. Ashlihan, B. R., Kadriyan, H. Tatalaksana otitis eksterna. *Jurnal Medika Hutama.* 2023;4(2): 3330-3333.
12. Musa, T.S., Bemu, A.N., Grema, U.S., dan Kirfi, A.M. Pattern of otitis externa in