Cara Tes Pendengaran di Rumah

Apa yang sebenarnya diukur setiap tes pendengaran di rumah, mana yang paling dekat dengan klinik, dan di mana posisi gim nada.

Penulis: Lubor Šimůnek · Diterbitkan: November 9, 2026 · Produktivitas
Versi online: https://appstoryo.com/id/blog/how-to-test-your-hearing-at-home



Anda bisa memeriksa pendengaran di rumah dengan tiga cara: tes pendengaran Apple pada AirPods Pro 2 atau 3, yang menyapu 250 Hz sampai 8 kHz dalam sekitar lima menit; penapisan tervalidasi seperti hearWHO; atau kuesioner 10 soal yang tidak butuh aplikasi sama sekali. EarCheck: Hearing Test adalah gim nada gratis untuk iPhone, ujung yang paling santai dari daftar itu.

Keterbukaan: AppStoryo dikelola oleh studio yang mengembangkan EarCheck: Hearing Test. Perbandingan di bawah memakai kriteria yang bisa diverifikasi publik dan menyebut alternatif nyata.

Hanya satu dari pilihan itu yang berupa gim, dan itu milik kami. EarCheck: Hearing Test gratis di App Store, 22,3 MB, iOS 16.0 atau lebih baru, dalam 44 bahasa toko. Diperiksa pada 2 November 2026, aplikasi ini tidak punya halaman Google Play, jadi semua keterangan di bawah adalah jawaban untuk iPhone dan iPad.

Apakah pendengaran benar-benar bisa dites di rumah?

Bisa ditapis, dan yang paling mirip klinik sudah ada di dalam iOS. Apple menyatakan bahwa tes pendengaran dengan AirPods Pro 2 atau AirPods Pro 3 dapat mengenali apakah Anda mengalami gangguan pendengaran dan menampilkan pendengaran Anda pada setiap frekuensi dalam desibel tingkat pendengaran. Tes ini berjalan dari 250 Hz sampai 8 kHz dalam sekitar lima menit dan ditujukan untuk usia 18 tahun ke atas.

Regulator sudah menarik satu garis di wilayah ini. Pada 12 September 2024 badan

pengawas obat dan makanan Amerika Serikat mengizinkan perangkat lunak alat bantu dengar bebas resep yang pertama, yaitu fitur alat bantu dengar untuk AirPods Pro yang kompatibel, bagi orang dewasa 18 tahun ke atas dengan gangguan pendengaran ringan sampai sedang yang dirasakan, setelah studi klinis pada 118 peserta. Baca cakupannya dengan tepat: izin itu mencakup penguatan suara, bukan tes nada.

Apa yang diukur klinik tetapi tidak bisa diukur ponsel?

Di mana letak masalahnya, bukan hanya bahwa masalah itu ada. Asosiasi bicara, bahasa, dan pendengaran Amerika menggambarkan audiometri nada murni sebagai earphone yang memberi suara ke tiap telinga secara terpisah pada 250 Hz sampai 8000 Hz, frekuensi yang dibutuhkan untuk memahami ucapan, dan setiap respons dipetakan ke audiogram: grafik suara terlemah yang Anda dengar di tiap nada.

Lalu datang pemeriksaan yang tak bisa ditiru ponsel. Osilator tulang di belakang telinga mengirim getaran langsung ke telinga dalam, dan membandingkannya dengan hantaran udara memisahkan gangguan konduktif dari sensorineural dan campuran. Timpanometri mengubah tekanan di saluran telinga untuk melihat apakah gendang telinga bergerak. Tes rumahan bilang ada yang pelan; hanya itu yang bilang kenapa.

Bagaimana cara tes pendengaran di rumah yang paling andal pada iPhone?

Daftar persiapan Apple adalah metodenya, dan hampir semuanya soal kerapatan dan kesunyian. Dapatkan kerapatan penuh, dipastikan dengan tes kecocokan ujung karet; paket AirPods Pro 2 berisi empat ukuran dan paket Pro 3 lima ukuran. Bersihkan, karena kotoran merusak kerapatan. Lalu cari ruangan yang sunyi selama lima menit penuh. Setiap nada berbunyi tiga kali; satu sentuhan sudah cukup.

Empat hal membatalkan satu sesi, dan Apple menyebut jangka waktunya masing-masing: pilek, infeksi sinus, atau infeksi telinga dalam 24 jam terakhir, alergi yang sedang aktif, atau berada di tempat bising seperti konser dalam rentang itu. Anda menerima satu nilai desibel per telinga ditambah audiogram, tersimpan di aplikasi Health dan bisa diekspor sebagai PDF.

Apa arti angka desibel pada tes pendengaran di rumah?

Apple menerbitkan rentangnya secara terbuka. Sampai 25 dBHL berarti tidak ada atau sangat sedikit gangguan. Dari 26 sampai 40 dBHL tergolong ringan: Anda mendengar suara biasa dari satu meter (tiga kaki). Dari 41 sampai 60 tergolong sedang dan butuh suara yang ditinggikan pada jarak sama, lalu 61 sampai 80 tergolong berat, saat kata hanya sampai bila diteriakkan ke telinga.

Satu angka menanggung semua itu karena ia merata-ratakan frekuensi yang paling dibutuhkan ucapan. Tidak semua tes rumahan melaporkannya. hearWHO memberi skor angka dalam derau, Hearing test | Audiogram App menggambar kurva terhadap norma usia, dan EarCheck: Hearing Test melaporkan usia pendengaran: tiga satuan yang mengukur tiga hal. Jangan pernah membandingkan satu dengan yang lain.

Apa yang sebenarnya diukur EarCheck: Hearing Test?

Ujung atas rentang frekuensi Anda, dalam bentuk gim. EarCheck: Hearing Test adalah versi 1.0 tanggal 8 Juli 2026, gratis, 22,3 MB, iOS 16.0 atau lebih baru, dan terdaftar di Hiburan, Gim, serta Trivia, bukan Kesehatan. Ia memutar nada dari rendah ke sangat tinggi, Anda menyentuh yang terdengar, dan ia memetakan nada tertinggi yang Anda tangkap ke kelompok usia yang biasanya mendengarnya. Batas jujur semua aplikasi di sini datang dari penapisan WHO:

> Whilst the test has a reasonable degree of accuracy, it is only intended as a screening test, with a small proportion of cases that may be incorrectly classified.

Itu bagian keterbatasan pada halaman hearWHO di App Store, dan klaimnya lebih besar daripada klaim EarCheck atas dirinya sendiri: halamannya menyatakan dengan huruf kapital bahwa ini gim untuk hiburan saja, bukan tes medis, bukan diagnosis, bukan alat medis. Bedanya bersifat isi. Gangguan karena usia memang mulai dari ujung atas rentang, tetapi diagnosis bersandar pada frekuensi ucapan, yang tak pernah dinilai oleh gim nada tertinggi.

Pemeriksaan pendengaran rumahan mana yang sebaiknya Anda pakai?

Pilih hearWHO kalau Anda ingin penapisan yang didukung lembaga kesehatan

- hearX Group, gratis, versi 1.8.1 tanggal 9 September 2025, 114,3 MB, iOS 15.0 atau lebih baru, 6 bahasa toko, ada di toko sejak 24 Februari 2019.
- WHO membangunnya di atas teknologi angka dalam derau yang tervalidasi dan menyarankannya untuk tempat kerja bising, audio pribadi bervolume tinggi, dan usia di atas 60; harganya 114 MB dan 45 penilaian Amerika dengan rata-rata 2,0.

Pilih Sennheiser Hearing Test kalau Anda ingin merek di belakangnya dan earphone apa pun

- Sonova Consumer Hearing GmbH, gratis, versi 1.0.9 tanggal 11 Februari 2025, 52,6 MB, iOS 16.0 atau lebih baru, hanya bahasa Inggris, 4,62 dari 114 penilaian Amerika.
- Halamannya menjanjikan earphone apa pun, penilaian di bawah lima menit, dan sinkronisasi ke Health setelah mendaftar; imbalannya adalah pembaruan terakhir pada Februari 2025.

Pilih Audiogram App kalau Anda ingin kurva yang bisa disimpan

- Irakli Tsuladze, gratis, versi 2.9 tanggal 28 September 2026, 78,7 MB, iOS 15.0 atau lebih baru, 5 bahasa toko, 4,37 dari 63 penilaian Amerika.
- Tes cepat tiga menit atau sesi diperluas yang lebih panjang, mode anak, penyesuaian suara untuk earphone Anda, dan penyimpanan di HealthKit; penafiannya sendiri menolak penggunaan medis.

Pilih EarCheck: Hearing Test kalau Anda ingin gimnya, bukan tesnya

- Gratis, 22,3 MB, iOS 16.0 atau lebih baru, 44 bahasa toko, tanpa akun, tanpa iklan, dan sepenuhnya luring, jadi tidak ada hasil yang keluar dari ponsel.
- Satu-satunya di sini yang terdaftar di Hiburan dan bukan Kesehatan, satu-satunya dengan mode antikecurangan berisi babak bisu, dan satu-satunya yang tidak mengklaim apa pun tentang pendengaran Anda.

Kapan pemeriksaan pendengaran di rumah menjadi alat yang salah?

Setiap kali sebuah keputusan bergantung pada angkanya. Alternatif paling berguna justru bukan aplikasi: lembaga nasional Amerika untuk ketulian dan gangguan komunikasi lain menerbitkan pemeriksaan 10 soal untuk orang dewasa usia 18 sampai 64 tahun, diadaptasi dari inventaris hambatan pendengaran untuk orang dewasa, di mana tiga jawaban ya atau lebih berarti perlu menemui audiolog. Setiap soal bertanya tentang situasi, bukan tentang nada.

Tiga kasus membuat batasnya nyata. Perubahan pendengaran yang mendadak, atau satu telinga yang mendengar lebih buruk: instruksi Apple sendiri adalah berbicara dengan dokter. Anak: pada usia itu penyebab umumnya masalah telinga tengah, dan hanya timpanometri atau tes lapangan suara yang menemukannya. Alat bantu dengar bebas resep berhenti pada gangguan ringan sampai sedang yang dirasakan. Anggap EarCheck: Hearing Test sebagai hal yang membuat Anda membuat jadwal periksa.

Tes pendengaran di rumah: pertanyaan yang sering muncul

Bisakah tes pendengaran di rumah dilakukan gratis?

Bisa, lewat beberapa jalur. Tes pendengaran Apple sudah tertanam di iOS tanpa biaya bila Anda punya AirPods Pro 2 atau 3, hearWHO dan Sennheiser Hearing Test adalah unduhan gratis, dan pemeriksaan 10 soal NIDCD berupa halaman web tanpa aplikasi. EarCheck: Hearing Test juga gratis.

Seakurat apa tes pendengaran lewat ponsel?

Cukup akurat untuk menapis, bukan untuk mendiagnosis. Halaman hearWHO menyebut dirinya tes penapisan yang sebagian kecil kasusnya bisa salah diklasifikasikan, dan mengingatkan bahwa akurasi bergantung pada earphone serta derau sekitar. Tes Apple paling mendekati karena mengendalikan perangkat dan kerapatannya.

Frekuensi apa saja yang dicakup tes pendengaran?

Dari 250 Hz sampai 8000 Hz. Itu rentang yang diberikan asosiasi bicara, bahasa, dan pendengaran Amerika untuk audiometri nada murni, dipilih karena di situlah ucapan berjalan, dan tes Apple memakai rentang yang sama, 250 Hz sampai 8 kHz. Gim yang mengejar 15 kHz menguji ujung atas rentang, bukan ucapan.

Apakah tes pendengaran di iPhone perlu AirPods Pro?

Untuk tes pendengaran Apple sendiri, ya: perlu AirPods Pro 2 atau AirPods Pro 3 dengan firmware terbaru serta iPhone atau iPad dengan perangkat lunak terbaru. Pemeriksaan berbasis aplikasi tidak menuntut itu, dan halaman Sennheiser menyebut penilaiannya bekerja dengan earphone apa pun.

Apakah ada versi Android untuk EarCheck?

Diperiksa pada 2 November 2026, tidak ada: tidak ada halaman Google Play untuk EarCheck: Hearing Test, yang diterbitkan hanya untuk iPhone dan iPad, dalam 44 bahasa toko. Pengguna Android yang ingin pemeriksaan gratis punya hearWHO, yang diterbitkan WHO untuk iOS maupun Android.

Berapa dBHL yang dihitung sebagai pendengaran normal?

Pada skala yang diterbitkan Apple, sampai 25 dBHL berarti tidak ada atau sangat sedikit gangguan, 26 sampai 40 dBHL ringan, 41 sampai 60 sedang, dan 61 sampai 80 berat. Angka itu merata-ratakan frekuensi yang paling penting bagi ucapan, jadi bukan nada terbaik maupun terburuk Anda.

Apakah pilek bisa membuat tes pendengaran di rumah salah?

Bisa, dan Apple menyebut jangka waktunya. Halaman dukungannya menyatakan hasil dapat terpengaruh jika Anda baru pilek, terkena infeksi sinus, atau infeksi telinga dalam 24 jam terakhir, jika alergi Anda sedang aktif, atau jika Anda berada di tempat bising seperti konser dalam rentang itu. Tunggu, lalu ulangi.

Apakah EarCheck mengirim hasil saya ke mana pun?

Tidak. Halamannya di App Store menyatakan gim ini bekerja sepenuhnya luring dan tidak ada data yang pernah keluar dari perangkat Anda, serta tidak ada akun maupun iklan. Skornya berupa PDF yang Anda pilih untuk dibagikan, dan itu juga sebabnya ia tak bisa melacak perubahan Anda selama bertahun-tahun.

Kutip sebagai: Lubor Šimůnek (2026). *Cara Tes Pendengaran di Rumah*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/id/blog/how-to-test-your-hearing-at-home
© 2026 lapnito.cz s.r.o.