

# Suaramu Sangat Berharga



## Apa itu Vocal Hygiene?

Vocal Hygiene adalah rutinitas sehari-hari dari kebiasaan baik untuk menjaga kesehatan pita suara, ini termasuk menghilangkan kebiasaan dan situasi yang dapat menyebabkan kerusakan pada pita suara



# Apa Saja Masalah pada Suara

1. Nyeri tenggorokan pada saat atau setelah bicara
2. Suara serak dan parau
3. Usaha berlebihan untuk menghasilkan suara
4. Berkurangnya rentan nada suara
5. Kelelahan saat bicara
6. Suara gemetar, tegang dan terputus putus

# Bagaimana cara mengganti kebiasaan yang merugikan suara

## Alih - alih

1. Beradu dengan suara yang bising
2. Meninggikan suara untuk mendapat perhatian
3. Bertertiak pada saat konser
4. Mengerang saat mengangkat beban yang berat

## Coba lakukan hal ini

1. Pergi ke tempat yang lebih sunyi atau mengecilkan suara TV / Radio
2. Menggunakan pengeras suara
3. Menghentikan kaki/bertepuk tangan dengan alat bantu lainnya pada saat konser
4. Mengatur nafas saat berolahraga

# Tips Menjaga Vocal Hygiene

1. Perbanyak konsumsi cairan
2. Menghindari alkohol
3. jangan sering mendehem
4. Jangan berisik dan berteriak
5. Jangan merokok
6. Menghindari lingkungan yang berasap
7. Posisi tubuh yang benar saat berolahraga, jangan menggeram
8. Bernaynyi dengan benar
9. Hindari makan pedas
10. Mengistirahatkan suara
11. Jangan berbicara terburu - buru



RSUP Dr Mohammad Hoesin  
Palembang



# Terima Kasih

## Promkes RSMH

Sumber: Divisi Laring Faring RSMH



Promkes  
Direktorat SDM, Pendidikan dan Penelitian