Anak (1-3 tahun)
Article

Pengertian White Noise dan Cara Kerjanya

OKT 28, 2026

5 MINS

White noise adalah suara konstan dengan frekuensi yang relatif merata untuk membantu menyamarkan suara lingkungan.

White noise dapat digunakan sebagai pembantu rutinitas tidur anak dengan mengatur volume, jarak perangkat, durasi, dan keamanannya sesuai rekomendasi kesehatan pendengaran.

Artikel ini akan membahas pengertian white noise dan cara kerjanya, manfaat dan batasan white noise untuk anak, cara menggunakan white noise dengan aman, serta risiko penggunaan white noise yang tidak tepat.

Apa itu White Noise?

White noise memiliki karakteristik suara tertentu yang membuatnya kerap digunakan untuk menciptakan suasana yang lebih stabil. Agar lebih memahami penggunaannya, Mam dapat mengenali cara kerja dan perbedaannya dengan jenis suara lain.

Suara Konstan yang Menyamarkan Suara Lingkungan

White noise adalah berbagai frekuensi dengan intensitas relatif merata sehingga membantu menyamarkan suara yang mengganggu. Kemampuan ini berpotensi mendukung kualitas tidur.

Perbedaan White Noise dengan Pink Noise dan Suara Alam

Jika white noise memiliki energi yang merata di berbagai frekuensi, pink noise memiliki frekuensi rendah dengan energi yang lebih besar sehingga terdengar lebih dalam. Karakteristik pink noise seperti suara alam, tetapi tidak otomatis suara hujan atau angin merupakan pink noise.

Adapun contoh suara white noise adalah dengungan kipas angin hingga radio tanpa sinyal.

Suara Konstan Dapat Membantu Rutinitas Tidur

Dengan menyamarkan perubahan suara di lingkungan, white noise berpotensi mengurangi gangguan suara yang dapat memicu anak terbangun saat tidur.

Baca Juga : **5 Cara Meningkatkan Fokus dan Daya Ingat Anak melalui Kebiasaan Sehat**

Manfaat dan Batasan White Noise untuk Anak

Penggunaan white noise dapat memberikan manfaat tertentu dalam rutinitas tidur si Kecil. Namun, efeknya dapat berbeda pada setiap anak sehingga Mam tetap perlu memperhatikan responsnya.

1. Membantu mengurangi gangguan suara dari lingkungan

Apakah white noise aman untuk bayi dan anak batita? Ya, white noise aman untuk bayi dan anak batita. Manfaat white noise untuk bayi tidur adalah menyamarkan suara sehingga membantu mencegah si Kecil bangun secara tiba-tiba.

2. Menjadi penanda konsisten dalam rutinitas tidur

Menyalakan alat ini secara rutin dan konsisten dapat membantu si Kecil mengenali waktu istirahat. Pada gilirannya, ini membantu mengurangi masalah tidur.

3. Tidak menggantikan kebiasaan tidur yang sehat

White noise dapat digunakan sebagai salah satu pendukung rutinitas tidur, tetapi tetap perlu disertai kebiasaan tidur yang sehat dan konsisten.

4. Respons setiap anak dapat berbeda

Beberapa anak mungkin sangat menyukainya, begitu pula sebaliknya. Mam perlu mengamati apakah si Kecil tampak lebih rileks atau malah gelisah saat alat tersebut dinyalakan.

Respons setiap orang terhadap white noise berbeda. Ada yang bisa sangat terbantu, tetapi ada juga yang merasa terganggu. Pastikan Mam mengamati dampaknya.

Cara Menggunakan White Noise dengan Aman

Keamanan menjadi hal penting saat Mam menggunakan white noise untuk membantu rutinitas tidur si Kecil. Beberapa hal sederhana berikut perlu Mam perhatikan saat menggunakan white noise untuk anak.

1. Atur jarak dari alat dan tempat tidur

Cara menggunakan white noise untuk anak yang paling utama adalah meletakkan mesin white noise sejauh mungkin dari tempat tidur si Kecil dan hindari menempatkannya di dalam atau tepat di samping ranjang.

2. Gunakan volume rendah

Gunakan white noise dengan volume rendah dan hindari memutarnya terlalu keras di dekat tempat tidur si Kecil.

3. Batasi penggunaan sesuai kebutuhan

Matikan perangkat setelah si Kecil tertidur pulas atau gunakan fitur pengatur waktu agar tidak menyala semalaman.

4. Pastikan perangkat dan kabel di tempat aman

Jauhkan semua kabel listrik dari jangkauan tangan si Kecil yang sedang aktif bereksplorasi di kamar untuk menghindari risiko yang tidak diinginkan.

Baca Juga : **Cara Meningkatkan Fokus Anak agar Lebih Siap Belajar Setiap Hari**

Risiko Penggunaan White Noise yang Tidak Tepat

Penggunaan white noise yang kurang tepat dapat menimbulkan risiko tertentu bagi si Kecil. Karena itu, penting bagi Mam untuk mengenali beberapa hal yang perlu dihindari selama penggunaannya.

1. Paparan volume terlalu keras

Jika diputar terlalu kencang dalam waktu lama, si Kecil berisiko mengalami gangguan pendengaran. Pastikan Mam mencobanya sebelum meninggalkannya sendirian di kamar.

2. Perangkat terlalu dekat dengan telinga

Hindari meletakkan alat tepat di sebelah bantal atau dekat dengan kepala si Kecil karena suara yang diterima telinga dapat menjadi lebih tinggi. Letakkan perangkat sejauh mungkin dari tempat tidurnya.

3. Ketergantungan pada satu rutinitas tanpa alternatif

Jika Mam khawatir si Kecil terlalu terbiasa atau mengalami ketergantungan tidur dengan white noise, penggunaannya dapat dikurangi secara bertahap, misalnya dengan menurunkan volume sedikit demi sedikit.

4. Tanda anak tidak nyaman atau tidur justru terganggu

Dukung Tumbuh Kembang dengan Nutrisi Pelengkap

White noise adalah salah satu cara untuk membantu Si Kecil tidur lebih cepat dan nyenyak selepas aktivitas harian yang sangat penting bagi tumbuh kembangnya. Namun, pastikan Mam juga mendukung asupan gizi seimbang si Kecil.

Nutrisi yang baik dari dalam dapat membantu organ tubuhnya berfungsi maksimal, sekaligus mendukung rutinitas istirahatnya.

Ketika si Kecil bangun dengan segar dari tidur yang berkualitas, ia membutuhkan bekal gizi untuk kembali aktif bereksplorasi. Di sini, Mam bisa memberikan dukungan nutrisi esensial tambahan yang disukainya.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung kemampuan belajar, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

Baca label sebelum membeli dan baca peringatan pada label.

Pertanyaan Umum Seputar White Noise

1. Apakah white noise bisa membuat anak kecanduan agar bisa tidur?

Penggunaan yang terlalu intens dapat memicu kebiasaan dan ketergantungan. Sebaiknya kurangi volume atau durasinya secara bertahap seiring bertambahnya usia anak.

2. Berapa volume white noise yang aman untuk anak?

3. **Apakah white noise memengaruhi pendengaran anak dalam jangka panjang?**

Risiko gangguan pendengaran hanya dapat muncul jika alat sering digunakan dengan volume sangat keras dan diletakkan terlalu dekat dengan telinga anak.

Referensi

1. Riedy, S. M., Smith, M. G., Rocha, S., & Basner, M. (2021). Noise as a sleep aid: A systematic review. Sleep medicine reviews, 55, 101385. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101385
2. Yoon, H., & Baek, H. J. (2022). External Auditory Stimulation as a Non-Pharmacological Sleep Aid. Sensors (Basel, Switzerland), 22(3), 1264. https://doi.org/10.3390/s22031264
3. Colorful Noise and Sleep: How Ambient Sound Can Help Children Rest - Nationwide Children's Hospital. Retrieved September 2, 2026, from https://www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/700childrens/2025/07/colorful-noise-and-sleep
4. Pediatrician Insights on Childhood Sleep Problems - Stanford Medicine Children's Health. Retrieved September 2, 2026, from https://healthier.stanfordchildrens.org/en/pediatrician-insights-on-childhood-sleep-problems
5. Capezuti, E., Pain, K., Alamag, E., Chen, X., Philibert, V., & Krieger, A. C. (2022). Systematic review: auditory stimulation and sleep. Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine, 18(6), 1697–1709. https://doi.org/10.5664/jcsm.9860
6. Sophie J. Balk, Risa E. Bochner, Mahindra A. Ramdhanie, Brian K. Reilly, COUNCIL ON ENVIRONMENTAL HEALTH AND CLIMATE CHANGE, SECTION ON OTOLARYNGOLOGY–HEAD AND NECK SURGERY; Preventing Excessive Noise Exposure in Infants, Children, and Adolescents. Pediatrics November 2023; 152 (5): e2023063753. 10.1542/peds.2023-063753
7. Home Safety Series: Bedroom and Nursery - Nationwidechildrens.Org. Retrieved September 2, 2026, from https://www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/700childrens/2022/09/home-safety-series-bedroom-and-nursery
8. How Noise Affects Children - HealthyChildren.Org. Retrieved September 2, 2026, from https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/all-around/Pages/how-noise-affects-your-child.aspx

Sarah C. Hugh, Nikolaus E. Wolter, Evan J. Propst, Karen A. Gordon, Sharon L. Cushing, Blake C. Papsin; Infant Sleep Machines and Hazardous Sound Pressure Levels. Pediatrics April 2014; 133 (4): 677–681. 10.1542/peds.2013-3617

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >