

review rika

by Putri Amanda

Submission date: 08-Jun-2020 08:58AM (UTC+0900)

Submission ID: 1337537921

File name: review_rika.txt (16.51K)

Word count: 2231

Character count: 14616

Abstrak

Pelayanan untuk gangguan kesehatan mental pada Negara yang berpenghasilan rendah memiliki berbagai jenis hambatan seperti kurangnya sumber daya medis, kurangnya penyedia layanan kesehatan terkait dengan gangguan mental, minimnya biaya untuk berkonsultasi, dan jarak yang jauh. Perkembangan teknologi pada akhir tahun ini muncul banyak aplikasi kesehatan mental, dapat digunakan dengan telepon, tablet, dan lainnya yang berbasis pada jaringan seluler. Berbagai fungsional yang dipaparkan pada aplikasi ini menarik banyak minat untuk menggunakan aplikasi tersebut, sehingga perlu adanya bukti seperti uji klinis untuk membuktikan apakah aplikasi kesehatan mental efektif atau tidak untuk digunakan. Aplikasi kesehatan mental menargetkan untuk berbagai gangguan psikologis, yang berfungsi untuk meningkatkan kognisi, pelatihan keterampilan, dukungan sosial, mengetahui gejala, dan pengumpulan data pasif dari pasien Hasil dari penelitian beberapa jenis gangguan kesehatan mental seperti stres, depresi, ansietas, penggunaan alkohol, perilaku kognitif, keinginan bunuh diri, tekanan psikologis, dan impulsif, bahwa aplikasi ini efektif untuk menurunkan gejala, meningkatkan motivasi hidup, memperbaiki suasana hati dan pola tidur.

Kata kunci : Aplikasi kesehatan mental, gangguan kesehatan mental, dan uji efektivitas.

Abstract

Services for mental health disorders in low-income countries have various types of barriers such as lack of medical resources, lack of health care providers related to

mental disorders, minimal costs for consultation, and long distances. Technological developments at the end of this year appeared many mental health applications, can be used with phones, tablets and others based on cellular networks. The various functionalities presented in this application attract a lot of interest to use the application, so there needs to be evidence such as clinical trials to prove whether mental health applications are effective or not to be used. Mental health applications target a variety of psychological disorders, which serve to increase congestion, skills training, social support, knowing symptoms, and passive data collection from patients. The results of research into several types of mental health disorders such as stress, depression, anxiety, alcohol consumption, cognitive behavior , suicidal ideation, psychological distress, and impulsivity, that this application is effective for reducing symptoms, increasing life motivation, improving mood and sleep patterns.

Keywords: Application of mental health, mental health disorders, and effectiveness test.

Pendahuluan

Antara 76% - 85% orang di Negara yang berpengasilan relatif rendah tidak dapat menerima pengobatan dan perawatan untuk gangguan mental mereka dengan efektif. Dapat diketahui hambatan untuk perawatan masalah Kesehatan mental yang efektif adalah karena kurangnya sumber daya, serta kurangnya penyedia layanan kesehatan terkait dengan gangguan mental. Selain itu, kurang akuratnya penilaian terkait diagnosis yang benar juga termasuk hambatan dalam pengobatan masalah mental

dan dapat menjadi penyebab kesalahan pemberian resep antidepresan pada pasien (Stiles-Shields et al., 2017).

Perkembangan teknologi pada tahun terakhir ini sangat pesat dampaknya untuk membantu perawatan pasien dengan masalah kesehatan mental. Perawatan yang berbasis daring lebih mudah dijangkau dibandingkan dengan perawatan tradisional. Jenis perawatan ini cukup efektif untuk mengurangi jumlah antrian dan membantu masyarakat untuk dapat mengakses layanan pengobatan sesuai dengan waktu mereka, sehingga penerapan teknologi ini dapat menghemat biaya dan waktu. Penerapan sistem teknologi kesehatan yang cukup terjangkau dan sangat efektif di bidang kesehatan mental adalah smartphone applications. Penggunaan aplikasi tumbuh secara eksponensial, ini disebabkan juga oleh penjualan global smartphone yang meningkat pada tahun 2013 sebanyak 40% dan terus meningkat (Goodwin et al., 2016).

Teknologi pada telepon pintar dapat digunakan untuk mobile healthcare delivery. Dokter, perawat, dan profesi kesehatan lainnya dapat mengakses informasi tentang pasien, daftar pasien, dan informasi tentang pasien secara real time dan akurat. Teknologi seluler ini dapat digunakan untuk menyediakan akses yang instan ke beberapa jaringan nirkabel (Sadiku et al., 2017).

Mobile health (mHealth) merupakan pelayanan kesehatan via mobile devices, seperti telepon pintar, tablet komputer, Personal Computer dan lainnya. Beberapa peningkatan dapat diterapkan seperti mengintegrasikan penggunaan GIS dan GPS dengan teknologi seluler untuk menambahkan pemetaan geografis, sehingga mHealth dapat digunakan untuk pemantauan kesehatan jarak jauh (Sadiku et al., 2017).

Terdapat banyak inovasi pada mHealth applications. Aplikasi ini dapat digunakan untuk pencegahan, pemantauan penyakit jarak jauh, dan tindakan darurat. Aplikasi ini dapat juga memberikan akses yang mudah terkait informasi kesehatan yang instan dengan biaya rendah (Sadiku et al., 2017).

Mental health application merupakan salah satu jenis adopsi aplikasi dari mHealth. Target aplikasi ini adalah untuk membantu pemulihan berbagai gangguan psikologis. National Institute of Mental Health (NIMH) mengklasifikasikan aplikasi ini berdasarkan fungsionalitas, yaitu manajemen diri, peningkatan kognisi, pelatihan keterampilan, dukungan sosial, mengetahui gejala, dan pengumpulan data pasif. Aplikasi ini mencakup semua aspek untuk pelayanan kesehatan, seperti intervensi krisis, pencegahan, diagnosis, perawatan primer, suplemen terapi diri, dan manajemen kondisi setelah perawatan (Chandrashekar, 2018).

Penggunaan smartphone dengan frekuensi yang meningkat akan memudahkan intervensi pada pengobatan depresi melalui aplikasi. Namun, masih banyak hambatan yang masih tidak dapat didefinisikan dalam penerapan Mental Health Application. Kemungkinan hambatan yang sering muncul pada penggunaan smartphone yaitu efikasi pada aplikasi kesehatan mental yang belum dapat diketahui secara keseluruhan, keamanan privasi terkait data pasien, biaya, kurangnya arahan mengenai perawatan, ketersediaan akses internet dan perangkat, lupa untuk menggunakan, dan tidak ada jadwal yang tetap dalam mengakses aplikasi, serta hambatan untuk bertatap muka secara langsung, yaitu biaya, jarak, waktu, dan transportasi (Garrido et al., 2019)

Dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa aplikasi kesehatan mental digunakan untuk perawatan psikiatris dan membantu pasien untuk mengelola sendiri kesehatan mental mereka.

Metode

Metode yang digunakan adalah review dari 20 jurnal dengan 10 tahun terakhir. Data yang didapatkan diperoleh berdasarkan pencarian jurnal tentang aplikasi kesehatan mental dengan kata kunci yang digunakan adalah "Mental Health Application" dan "Mobile Health Application".

Hasil

Hasil yang diperoleh dari sumber data yaitu efektivitas aplikasi kesehatan mental untuk gangguan kesehatan mental.

Tabel. 1 Efektivitas Aplikasi untuk Gangguan Kesehatan Mental

No	Gangguan Kesehatan Mental	Hasil	Referensi
1.	Stress		

Adanya penurunan pada skala stress yang dirasakan dan kerja emosional pada pasien. Sedangkan pada tingkat kesejahteraan dan kemandirian terjadinya peningkatan.

(Hwang dan Hyun, 2019).

2. Depresi dan Ansietas IntelliCare memiliki hubungan yang kuat dengan aplikasi untuk semua kelompok. Coaching dikaitkan dengan hasil ansietas yang kuat dan meningkatkan hasil untuk depresi dengan menerima rekomendasi. (Mohr et al., 2019).

3. Pengguna Alkohol Tidak ada efek intervensi yang signifikan: incidence rate ratio (IRR) (95% CI) untuk jumlah minuman per minggu adalah 0,93 (0,84; 1,03). Terapi ada efek intervensi yang signifikan: IRR untuk jumlah minum per minggu adalah 0,88 (0,78; 0,99).

(Bertholet et al., 2019).

4. Stress Memiliki respon positif yang mempengaruhi kepuasan hidup, stress, dan ketahanan pada hari ke 10, kemudian terjadinya peningkatan pada hari ke 30.

(Champion et al., 2018).

5. Perilaku Kognitif Adanya peningkatan yang signifikan setelah sesi pelatihan keterampilan pada semua hasil proksimal proksimal (depresi, ansietas, dan aktivitas yang produktif) dan variable proses, walaupun efek tersebut relatif kecil sekitar 0,17 dan 0,27 unit SD berubah. Efek pada sebelum ke sesudah yang lebih besar dari sesi pelatihan pada ansietas, kesulitan untuk tenang, dan kognitif pada aplikasi.

(Levin et al., 2019).

6. Perilaku Kognitif Skor Dysfunctional Attitude Scale (DAS) pada kelompok uji lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol dan skor State-Trait Anxiety Inventory (STAI-X2) berkurang secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. (Hur et al., 2018).

Stress Tidak adanya efek signifikan dari intervensi pada peserta selama 4 minggu dibandingkan dengan kelompok kontrol ($P=0,6$). Tetapi menghasilkan perbedaan yang signifikan pada suasana hati, energi, istirahat, dan tidur diantara kelompok intervensi dan kontrol yang diukur dengan ecological momentary assessments (EMAs) ($p < 0,01$) (Bidargaddi et al., 2017).

7. Bunuh Diri, Depresi, Tekanan Psikologis, dan Impulsive Sebelum dan sesudah intervensi terjadinya perubahan Depressive Symptom Inventory —Suicidality Subscale (DSI-SS) yang signifikan. Peserta mengalami penurunan skor pada Patient Health Questionnaire 9 (PHQ-9) dan The Kessler Psychological Distress Scale (K10).

Namun aplikasi ini tidak efektif atau tidak ada perubahan yang signifikan pada bunuh diri atau impulsive. (Tighe et al., 2017).

8. Depresi Aplikasi seluler pada depresi memiliki dampak yang lebih besar pada peserta dengan tingkat yang lebih moderat. Aplikasi ini memiliki efek yang kuat pada suasana hati yang tertekan. (Arean et al., 2016).

9. Depresi

Hasil dari intervensi memberikan efek positif yang signifikan pada gejala ansietas dan dapat mengurangi gejala depresi. (Hoifodt et al., 2013).

10. Ansietas dan Agorafobik Kedua kelompok agoraphobia dan ansietas secara umum memiliki peningkatan yang signifikan secara statistik dalam keparahan gejala dari waktu ke waktu, namun tidak ada perbedaan yang signifikan antar kelompok pada hasil primer. (Christoforou et al., 2017).

Pembahasan

Minat yang tinggi untuk menggunakan aplikasi kesehatan mental bukanlah secara otomatis menjadi penggunaan yang tinggi (pembahasan 5). Perkembangan aplikasi kesehatan mental untuk pengguna smartphone telah meningkat beberapa tahun terakhir, namun tidak adanya panduan tunggal pada pengembangan aplikasi

kesehatan mental yang berbasis bukti dan penelitian mengakibatkan aplikasi Kesehatan mental ini kekurangan fitur yang dapat meningkatkan fungsionalitasnya atau fitur tersebut menjadi tidak optimal. Selain itu, dalam pengembangan aplikasi ini jarang ada pihak yang melakukan atau mempublikasikan validasi eksperimental berbasis aplikasi yang mereka keluarkan. Berdasarkan hasil penelitian bahwa uji validasi aplikasi kesehatan mental ini diperlukan untuk membantu mencegah masalah kesehatan mental dan untuk meringankan beban pada sistem Kesehatan yang sudah ada (Bakker et al., 2016).

Konsep dari kepercayaan dan kemandirian menunjukkan dampak langsung pada penerimaan dan penggunaan aplikasi kesehatan mental. Proses kepercayaan seseorang sangat penting karena dapat berkontribusi pada pertimbangan seseorang untuk menghadapi kesehatan mental. Beberapa orang masih ragu untuk menggunakan aplikasi kesehatan mental ini karena takut menjelaskan informasi pribadi mereka secara online. Aplikasi kesehatan mental ini tidak boleh dipromosikan untuk menggantikan terapi primer, namun dapat di promosikan sebagai alat pendukung, seperti memberikan informasi tentang masalah kesehatan mental dan gejalanya (Becker, 2016).

Tujuan dari kontrol secara acak untuk menilai keefektifan aplikasi kesehatan mental yang digunakan untuk mengelola stress pada diri dan mengikuti berbagai program yang terdapat dalam aplikasi tersebut untuk perawatan kesehatan mental, seperti meditasi, musik, dan yoga. Studi ini menunjukkan bahwa aplikasi ini untuk manajemen stress efektif untuk perawatan kesehatan mental pada kelompok pasien depresi dan ansietas. Pertama-tama, pasien memeriksa efek stress yang dirasakan saat bekerja di

beberapa lingkungan menggunakan aplikasi seluler tersebut. Aplikasi seluler ini digunakan untuk mengukur stress yang dirasakan oleh pengguna dalam bekerja, kegelisahan, depresi, dan emosi dengan tes psikologis langsung pada aplikasi. Kemudian, pengamatan real-time dari perubahan kesehatan mental setelah menggunakan aplikasi tersebut (Hwang dan Hyun, 2019).

Penggunaan IntelliCare app menunjukkan pengurangan gejala depresi dan ansietas, sedangkan hasil yang dipandu menunjukkan hasil yang lebih rendah dibandingkan dengan perawatan sendiri dan tidak adanya perbedaan dalam efek pada depresi dengan ansietas. Hasil menggunakan rekomendasi mingguan menunjukkan penurunan depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan tidak adanya rekomendasi. Tetapi pada ansietas tidak ada efek yang sama dengan perbedaan yang besar. Rekomendasi berguna untuk orang dengan depresi dikarenakan untuk mengatasi tantangan motivasi yang dihadapi oleh orang depresi. Sehingga dukungan untuk menggunakan pelatihan dapat meningkatkan hasil kecemasan dan rekomendasi mingguan dapat meningkatkan hasil depresi (Mohr et al., 2019).

Tidak ada efek yang nampak ketika diberikannya akses aplikasi smartphone pada pasien yang mengkonsumsi alcohol selama 6 bulan dibandingkan dengan kondisi kontrol tanpa adanya intervensi. Sehingga, akses pada aplikasi smartphone bukanlah intervensi yang efektif untuk mengurangi konsumsi alkohol (Bertholet et al., 2019).

Efikasi pada aplikasi seluler untuk terapi perilaku kognitif menunjukkan bahwa secara keseluruhan aplikasi ini memiliki efek langsung pada fleksibilitas psikologis dan kesehatan mental, walaupun efek tersebut masih relatif kecil. Pada terapi ini berhasil

mengasah keterampilan yang mempengaruhi kemampuan psikologis dan kesehatan mental (Levin et al., 2019).

Aplikasi kesehatan mental memiliki efektivitas dalam 3 minggu pada penurunan tingkat depresi, ansietas, dan pikiran negatif pada individu yang terdiagnosis depresi. Pada psikoterapi yang berbasis CBT memiliki dampak yang kuat dan stabil pada kognisi disfungsi pada individu sedang mengalami depresi. Pada mood diary menunjukkan efek terapi pada depresi dan ansietas, bahwa adanya peningkatan kesadaran pada penampilan atau fluktuasi gejala suasana hati (Hur et al., 2018).

Hasil uji coba pada pemuda yang diberikan intervensi health and well-being apps selama 4 minggu, menunjukkan bahwa dampak penerimaan pesan teks mingguan dan peluang untuk memantau dan visualisasi pada tidur, suasana, energy menyebabkan penggunaan aplikasi yang berulang diantara kedua kelompok. Selain itu, pada kelompok kontrol adanya penurunan yang signifikan pada suasana hati, energi, isitirahat, dan tidur dengan penilaian menggunakan EMA dengan adanya peningkatan jumlah login kedalam aplikasi. Sedangkan pada kelompok intervensi tidak ada perubahan (Bidargaddi et al., 2017).

Pada intervensi menggunakan pencegahan dan perawatan berbasis web pada depresi tingkat ringan hingga sedang, selain itu dengan dukungan tatap muka dapat menjadi efektif untuk mengurangi gejala depresi pada individu yang mengalami depresi ringan hingga sedang. Hasil intervensi tersebut memberikan efek yang positif pada gejala ansietas, dan peserta relatif mengalami peningkatan kepuasan. Pada follow-up selama 6 bulan, terjadi pengurangan gejala depresi dan ansietas yang konsisten, dan juga peningkatan kepuasan hidup pada pasien (Torous et al., 2018).

Pada aplikasi yang berbasis perangkat seluler untuk memonitor dan manajemen gejala atau gangguan kesehatan menunjukkan bahwa aplikasi ini cukup efektif untuk memonitor atau memperbaiki gejala pada pasien dengan gangguan mental, seperti ansietas, stress, gangguan penggunaan alcohol, gangguan tidur, depresi, keinginan untuk bunuh diri, dan stress pasca traumatik. Namun penemuan aplikasi kesehatan mental ini cukup mengkhawatirkan karena tidak adanya validasi untuk memberikan petunjuk pada perbaikan gejala. Beberapa faktor aplikasi kesehatan mental belum divalidasi karena sebagian besar aplikasi dikembangkan dengan anggaran yang tidak cukup dan dalam jangka waktu yang terbatas, sehingga kekurangan sumber daya untuk menguji kelayakan, dan memvalidasi instruksi yang diberikan untuk membantu manajemen gejala (Wang et al., 2018).

Simpulan

Dari berbagai gangguan kesehatan mental seperti stres, depresi, ansietas, penggunaan alcohol, perilaku kognitif, keinginan bunuh diri, tekanan psikologis, dan impulsif, bahwa aplikasi ini efektif untuk menurunkan gejala, meningkatkan motivasi hidup, memperbaiki suasana hati dan pola tidur.

2 Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. apt. Febrina Amelia Saputri, M. Farm. selaku dosen pembimbing dan apt. Rizky Abdulah, Ph.D. selaku dosen pengampu mata kuliah Metodologi Penelitian

review rika

ORIGINALITY REPORT

1 %	0 %	0 %	1 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Universitas Indonesia Student Paper	1 %
2	id.123dok.com Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off

review rika

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12
