



EDUKASI PEMANFAATAN APLIKASI HALODOC UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL DI SMK TUNAS PEMBANGUNAN 2

Aem Ismail*, Fajar Suryo Putro, Undari Nurkalis

Program Studi D-3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan,

Politeknik Insan Husada Surakarta, Indonesia

e-mail*: aem.ismail80@gmail.com

Abstrak

Halodoc adalah sebuah platform kesehatan digital yang menyediakan layanan kesehatan berbasis aplikasi, yang dapat melakukan konsultasi dengan dokter secara online melalui obrolan atau panggilan video. Masa remaja mengalami perubahan fisik dan hormonal yang signifikan, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Sering kali mengalami tekanan dari berbagai aspek kehidupan, seperti tekanan akademik, masalah sosial seperti bullying dan perubahan dalam keluarga. Tekanan ini bisa menjadi faktor risiko bagi masalah kesehatan mental. Kesehatan fisik yang baik, termasuk pola makan seimbang, olahraga teratur, tidur yang cukup, dan menghindari kebiasaan berbahaya atau merugikan, sangat penting untuk menjaga kesehatan mental yang optimal. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kepada anak-anak sekolah, untuk meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana cara menjaga kesehatan fisik dan mental, dengan memanfaatkan aplikasi Halodoc, sebagai sarana konsultasi online. Materi disampaikan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan pembagian leaflet. Kegiatan ini sebelumnya dilakukan pre test dan di akhiri post test. Berdasarkan tingkat pengetahuan baik, sebelum dilakukan penyuluhan atau pre test hasil yang di dapatkan sebanyak 5 orang, kemudian hasil dari post test meningkat menjadi 10 orang yang mempunyai pengetahuan baik. Kegiatan penyuluhan kesehatan dapat dikatakan berhasil, tingkat pengetahuan siswa-siswi meningkat dari sebelumnya, dengan memanfaatkan Halodoc sebagai platform digital dan leaflet sebagai media cetak, sehingga promosi kesehatan lebih terintegrasi dan efektif.

Kata Kunci: Halodoc; Kesehatan Fisik; Kesehatan Mental; Anak Remaja

PENDAHULUAN

Menurut *World Mental Health Federation*, kesehatan mental adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal, asalkan konsisten dengan situasi keadaan orang lain. Upaya pencegahan penyakit mental dengan cara menjaga kesehatan mental dan merawat semaksimal mungkin (Rozali et al., 2021). Ketika kesehatan mental Anda terganggu, hidup menjadi kurang menyenangkan. akan lebih cenderung merasa stres, lelah dan bosan. Seseorang dikatakan sehat jiwa apabila ia terhindar atau



tidak mengalami gejala penyakit jiwa, neurosis, psikosis, atau kejiwaan. (Talitha T, 2021). Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan jiwa dapat menyerang siapa saja, tanpa memandang usia, jenis kelamin, latar belakang sosial, atau status ekonomi. Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar 2018), prevalensi gangguan jiwa afektif yang ditandai dengan gejala seperti depresi dan kecemasan pada penduduk usia 15 tahun ke atas adalah 6,1% dari penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta jiwa. (Rachmawati, 2020).

Kesehatan mental pada anak sekolah menengah kejuruan (SMK), pada usia remaja yang merasa belum beradaptasi mungkin akan menghadapi kesulitan dan hambatan dalam perkembangan remajanya. Kesehatan mental dan spiritual pada remaja dapat tercapai apabila remaja tersebut mampu beradaptasi dengan lingkungannya. (Pratiwi et.al., 2020). Beberapa faktor yang mempengaruhi depresi pada remaja yaitu stres dan trauma. Anak remaja (SMK) bisa mengalami trauma dari berbagai sumber, termasuk kekerasan fisik atau emosional, kecelakaan, bencana alam, atau peristiwa yang mengancam kehidupan, kesehatan mental, termasuk aspek penting dalam kehidupan seseorang yang melibatkan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Kesehatan mental mempengaruhi cara kita berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari. Termasuk orang tua dan genetik, intimidasi dan bunuh diri (Lee, 2018).

Aplikasi Halodoc didirikan pada tahun 2016 dan awalnya berfokus pada konsultasi dokter online, namun sejak tahun 2020 juga menawarkan layanan psikiatris. Telemedis memiliki potensi besar untuk meningkatkan hasil kesehatan pelanggan, meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan, dan mengurangi biaya layanan kesehatan melalui penggunaan teknologi digital dalam pemberian layanan kesehatan. (Lisnarini et al., 2023). Aplikasi Halodoc menghubungkan pengguna dengan dokter sehingga mereka dapat berkonsultasi dan bertanya seputar penyakit yang dideritanya, tanpa harus menghabiskan waktu untuk ke fasilitas kesehatan. Walaupun orang yang sakit pada akhirnya harus pergi ke fasilitas layanan kesehatan, seperti rumah sakit atau puskesmas, untuk melakukan pemeriksaan langsung, setidaknya mereka mendapat informasi tentang langkah pertama dan selanjutnya yang dapat dilakukan untuk menangani gejalanya (Meylani et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian (Hawa et al., 2023), menyatakan bahwa aplikasi Halodoc dapat menjadi media layanan kesehatan yang bermanfaat dan berkualitas untuk memberikan literasi kesehatan kepada pengguna. Adapun tujuan dari kegiatan ini mewujudkan pengabdian kepada masyarakat khususnya dalam bidang kesehatan, sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terutama pada siswa-siswi SMK tentang pentingnya kesehatan mental dan fisik, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam menggunakan aplikasi Halodoc, untuk memantau dan meningkatkan status kesehatan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui pertemuan tatap muka tim pengabdian. Kegiatan dimulai dengan di pandu oleh moderator,



diantaranya sambutan kepala sekolah kemudian diberikan pre test lalu menyampaikan penyuluhan kesehatan guna untuk meningkatkan status kesehatan fisik dan mental, meliputi pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, definisi dari aplikasi Halodoc, cara penggunaan aplikasi tersebut, manfaat dari menjaga kesehatan fisik dan mental, dampak yang dirasakan jika tidak menjaga menjaga kesehatan tubuh, cara pengecekan status kesehatan mental secara free atau tidak berbayar. Materi disampaikan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan pembagian leaflet. Setelah itu siswa-siswa diberikan jeda untuk menikmati konsumsi yang disediakan. Selanjutnya siswa-siswa dikenalkan dengan aplikasi Halodoc. Kegiatan diakhiri dengan post test, guna untuk melihat tingkat pengetahuan siswa tentang upaya meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 2 SMK Tunas Pembangunan 2 yang berjumlah 16 orang terdiri dari siswa, guru dan karyawan sekolah. Sebelumnya tim pengabdian menghubungi pihak sekolah untuk persetujuan dan menanyakan apakah topik yang di ambil sudah pernah disampaikan sebelumnya. Pada pelaksanaannya, siswa/siswi antusias dengan materi yang diberikan terutama ketika praktek penggunaan aplikasi Halodoc. Adapun karakteristik dari peserta adalah sebagai berikut :

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
16 - 18 tahun	12	75
25 - 55 tahun	4	25
Jumlah	16	100

Berdasarkan karakteristik usia, terlihat sebagian besar responden berusia antara 16 hingga 18 tahun (75%). Dan respondennya berjumlah 12 orang.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki- laki	14	87,5
Perempuan	2	12,5
Jumlah	16	100

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, diketahui responden perempuan memiliki presentase 87,5% dan responden laki- laki 14.



Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan tentang Penggunaan Aplikasi Halodoc, guna untuk Meningkatkan Status Kesehatan Fisik dan Mental

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan	Pre Test	Post Test
Baik (9-10)	5	10
Cukup (7-8)	4	5
Kurang (5-6)	7	1
Jumlah	16	16

Berdasarkan tingkat pengetahuan baik, sebelum dilakukan penyuluhan atau pre test hasil yang di dapatkan sebanyak 5 orang, kemudian hasil dari post test meningkat menjadi 10 orang yang mempunyai pengetahuan yang baik. Kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan pada siswa SMK Tunas Pembangunan 2, bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang kepedulian kesehatan fisik dan mental beserta cara mengatasinya, dengan menggunakan aplikasi Halodoc dan leaflet, sebagai media promosi kesehatan. Saat awal berjalannya acara ini kurang mendapatkan respon dari siswa SMK Tunas Pembangunan 2 Surakarta. Tetapi setelah kegiatan ini berjalan beberapa waktu kemudian diskusi masalah dan siswa mulai banyak bertanya tentang penggunaan aplikasi dalam mengecek kesehatan mental secara gratis, sehingga kegiatan ini menjadi sangat interaktif.

Kondisi mental yang sehat membantu seseorang berkembang lebih baik untuk masa depan (Larissa V., 2013). Kesehatan mental adalah suatu keadaan di mana seseorang mampu memenuhi potensinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap lingkungan (WHO, 2022). Seorang remaja yang mempunyai tugas yang perlu diselesaikan, namun sebagian remaja mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut, membuat seorang remaja cemas dan tertekan (Ausrianti et.al., 2022). Pada masa ini, remaja menghadapi berbagai tantangan yang berdampak pada kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah (Saputro, 2018). Ketidakmampuan remaja mengatasi hambatan dengan baik, maka dapat berdampak terhadap timbulnya masalah kesehatan mental emosional (Bethell et al., 2019). Ada banyak masalah kesehatan mental yang dialami orang dewasa saat ini, diantara, banyak dari masalah kesehatan mental ini, seperti depresi, kecemasan, tidak nafsu makan dan psikosis, sudah menunjukkan gejala dan masalah pada masa kanak-kanak dan remaja. (O'Reilly M dan Lester JN., 2015).

Hasil dari pengabdian ini pengetahuan siswa tentang aplikasi Halodoc yang bisa digunakan untuk mengecek kesehatan mental, dan bisa dijadikan sebagai konsultasi kesehatan secara online, sebelum di lakukan penyuluhan, tim pengabdian membagikan soal pre test, guna untuk melihat pengetahuan tentang aplikasi Halodoc dan kegunaannya, kemudian penyuluhan berlangsung, dan diskusi aktif antara pemateri dan pendengar atau peserta, setelah itu dilakukan post test, guna untuk melihat tingkat pengetahuan dan pemahaman tentang aplikasi Halodoc dan kegunaannya, dan ternyata hasilnya meningkat. Sejalan dengan penelitian (Anggriani, 2022). Menunjukkan bahwa terdapat hubungan efektivitas yang signifikan antara penggunaan aplikasi online (website



kesehatan Halodoc) dalam meningkatkan kesadaran kesehatan pada siswa SMA di Makassar. Menurut penelitian terdahulu oleh Putri et al., (2021). Menyatakan bahwa adanya sikap positif mempunyai pengaruh yang kuat terhadap niat berperilaku ketika mengadopsi platform layanan konseling kesehatan mental. Oleh karena itu, konsumen kemungkinan besar akan menggunakan platform telemedis untuk konsultasi psikologis di masa depan. Kesehatan mental ini memengaruhi cara orang untuk berpikir, merasakan, bertindak, dan mengambil keputusan, serta cara mereka menghadapi stres dan berinteraksi dengan orang lain. Menjaga kesehatan mental itu penting. Hal ini tidak hanya dibutuhkan oleh orang dewasa yang produktif, namun juga anak-anak, remaja, dan orang tua yang peka dan sadar akan kesehatan mentalnya (Rahayu dan Indiarti, 2022).

SIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan tentang penggunaan aplikasi Halodoc, guna untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada siswa SMK Tunas Pembangunan 2 berjalan dengan lancar. Kesehatan mental dan fisik sangat penting untuk menjaga kesejahteraan keseluruhan yang terpenting untuk kualitas hidup yang lebih baik. cara menjaga kesehatan fisik dan mental dengan baik, salah satunya olahraga, yang merupakan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Penggunaan media leaflet dan aplikasi Halodoc berdampak pada meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan fisik dan mental pada anak SMK Tunas Pembangunan 2 Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani, A. (2022). Efektivitas Media Massa Online (Website Kesehatan Halodoc) Dalam Membangun Health Awareness Di Kalangan Siswa SMA Islam Al Azhar 12 Kota Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Ausrianti R, Andayani RP, Putri PD, Nandika SD, Salsabilla D, Oswi DD, D. D. (2022). *Remaja Peduli Kesehatan Jiwa dan Psikososial Berbasis Teknologi. Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(4), 615-620.
- Hawa, T., Putri Paramita, E., Miharja, D. L., Trisula, Y., & Yohanes, S. (2023). Persepsi Pengguna Aplikasi Halodoc Terhadap Peningkatan Literasi Kesehatan Di Kota Mataram. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Komunikasi Universitas Mataram*, 4(2), 26-32.
- Larissa V. (2013). Kesehatan Mental Pada Anak Dan Remaja Dosen. Mammen G, Faulkner G. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *Am J Prev Med.* ;45(5):649. *Am J Prev Med.*
- Lee, J. H. (2018). *The Contributing Factors to Adolescent Depression*.
- Lisnarini, N., Suminar, J. R., & Setianti, Y. (2023). Keunggulan dan Hambatan Komunikasi dalam Layanan Kesehatan Mental pada Aplikasi Telemedicine Halodoc. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 176. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.25231>



- Meylani, E., Waleleng, G. J., & Kalangi, J. S. (2021). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Halodoc terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan di Kelurahan Paniki Bawah Kecamatan Mapanget Kota Manado. *Acta Diurna Komunikasi*, 3(4), 1-8.
- O'Reilly M dan Lester JN. (2015). *The Palgrave Handbook of Child Mental Health*. UK: Pagrave Macmillan.
- Pratiwi, Anas, Ida Bagus Nyoman Adi Palguna. tasia Catur Okta, F. H. (2020). *Pengetahuan Mengenai Gangguan Depresi dan Stigma Mengenai Orang Dengan Gangguan Depresi pada Orang Muda Usia 15 sampai 25 Tahun di Indonesia Anastasia*. 1-23.
- Putri, C. A., Yahya, E. S., & Kania, R. (2021). Sikap dan Niat Perilaku Generasi Milenial dalam Adopsi Platform Telemedicine untuk Layanan Konsultasi Kesehatan Mental. *Prosiding Industrial Research*, 4-5.
- Rachmawati, A. A. (2020). *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja. Egsaugm*.
- Rahayu, P. P., & Indiarti, P. T. (2022). Upaya Melaksanakan Edukasi Kepada Masyarakat Tentang Pentingnya Kesehatan Mental Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(2), 117-125.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) (2018). *Gangguan Mental dan Kesehatan Jiwa di Indonesia*.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Talitha T. (2021). *Apa Itu Kesehatan Mental dan Pentingnya Kesehatan Mental*, Gramedia
- World Health Organization (WHO). (2022). *Mental disorders [Internet]*. World Health Organization. [cited 2022 Sep 3]. Available from: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-disorders>.