

Pemanfaatan *Mobile* Aplikasi Kesehatan oleh Remaja

Utilization of Mobile Health Applications in Adolescence

Ni Made Sri Dewi Lestari¹, Putu Adi Suputra²

^{1,2} Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja
Corresponding author: madedewi601@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Popularitas penggunaan *smartphone* di kalangan remaja dapat dimanfaatkan untuk melibatkan generasi muda dan remaja dalam intervensi kesehatan seluler yang inovatif seperti penggunaan *mobile health application*, yang dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan informasi kesehatan dan menjaga kesehatan remaja. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman remaja dalam pemanfaatan aplikasi kesehatan seluler, faktor yang menghambat dan mendorong pemanfaatan aplikasi kesehatan tersebut.

Metode: Rancangan penelitian ini adalah kualitatif, dengan jumlah informan 50 orang remaja yang diambil secara purposive. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan pedoman wawancara semi terstruktur. Data dianalisis dengan analisis tematik.

Hasil: Dari 50 orang informan, 3 orang (6%) pernah dan masih memakai aplikasi kesehatan, 4 orang (8%) pernah memakai tetapi saat ini sudah berhenti, dan sisanya 43 orang (86%) tidak pernah memakai aplikasi kesehatan. Faktor pendorong yang menyebabkan mereka memakai aplikasi kesehatan adalah karena manfaat secara ekonomi dan manfaat positif yang dirasakan. Faktor yang menghambat karena kurangnya pengetahuan, persepsi negatif dan kurangnya prioritas.

Simpulan: Rendahnya pemanfaatan aplikasi kesehatan oleh remaja dalam penelitian ini dapat menjadi referensi kedepannya untuk memberikan informasi dan intervensi pemanfaatan *mobile* aplikasi kesehatan kepada remaja

Kata kunci: *mobile* aplikasi kesehatan, faktor pendorong, penghambat, remaja

ABSTRACT

Background: The popularity of *smartphone* use among adolescents can be utilized to engage the younger generation and adolescents in innovative mobile health interventions such as the use of *mobile health applications*, which can provide benefits to improve health information and maintain adolescent health. This study aims to explore adolescents' experiences in utilizing mobile health applications, factors that inhibit and encourage the use of these health applications.

Method: This study design is qualitative, with 50 adolescent informants taken purposively. Data were collected through in-depth interviews with semi-structured interview guidelines. Data were analyzed using thematic analysis.

Results: Of the 50 informants, 3 people (6%) have used and still use health applications, 4 people (8%) have used them but have now stopped, and the remaining 43 people (86%) have never used health applications. The driving factors that cause them to use health applications are because of the economic benefits and positive benefits they feel. Inhibiting factors are due to lack of knowledge, negative perceptions and lack of priority.

Conclusion: The low utilization of health applications by adolescents in this study can be a reference in the future to provide information and interventions on the use of mobile health applications to adolescents.

Keywords: *mobile* health applications, driving factors, inhibiting factors, adolescents

PENDAHULUAN

Usia dewasa muda dan remaja merupakan pengguna telepon terbanyak, dimana sebanyak 93% remaja di Swedia memiliki telepon, 73% di Amerika dan 82 % di Tiongkok (Tran *et al.*, 2018). Beberapa penelitian menyebutkan adanya masalah

kesehatan terkait penggunaan dan penyalahgunaan *smartphone* di antara kelompok remaja, seperti kualitas tidur yang buruk, gaya hidup yang kurang bergerak, dan peningkatan risiko masalah kesehatan mental (Tran *et al.*, 2018). Di Indonesia, menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018, remaja kelompok usia 15-19 tahun merupakan pengguna internet terbanyak yang diakses melalui *smartphone*. Selain masalah kesehatan akibat penggunaan *smartphone*, usia remaja juga mudah dipengaruhi oleh teman sebaya dan media sosial sehingga rawan terpengaruh oleh perilaku yang tidak sehat, atau mendapatkan informasi kesehatan dan gizi yang tidak benar, seperti mengikuti pola diet selebritis, mengonsumsi jajanan yang sedang hits namun tidak bergizi (Kemkes RI, 2018). Agar remaja tumbuh dan berkembang dengan sehat, mereka membutuhkan informasi kesehatan, pendidikan kesehatan termasuk pendidikan seksual yang sesuai dengan usia, dan layanan kesehatan yang adil, tepat dan efektif (WHO, 2024).

Oleh karena itu, popularitas penggunaan *smartphone* dapat dimanfaatkan untuk melibatkan generasi muda dan remaja dalam intervensi kesehatan seluler yang inovatif seperti penggunaan *mobile health application* (Tran *et al.*, 2018). Aplikasi seluler berbasis kesehatan (*mobile health application*) adalah aplikasi yang dapat diunduh pada *smartphone* atau perangkat serupa untuk digunakan dalam perawatan kesehatan, baik oleh orang tersebut secara langsung maupun oleh penyedia layanan kesehatan (Wells and Spry, 2022). Pemanfaatan teknologi *smartphone* telah memicu pertumbuhan berbagai macam aplikasi, termasuk aplikasi kesehatan. Dikatakan 58% remaja di Amerika yang memiliki *smartphone* telah mengunduh aplikasi (Chan *et al.*, 2017). Intervensi kesehatan seluler dengan menggunakan *smartphone* semakin banyak diterapkan di lingkungan klinis untuk meningkatkan pendidikan pasien, komunikasi, pemantauan, dan manajemen penyakit kronis (Chan *et al.*, 2017). Seperti penelitian yang dilakukann oleh Sousa *et al* (2019) yang menyatakan dampak signifikan intervensi *mobile health* pada remaja untuk meningkatkan tanggung jawab kesehatan, nutrisi, persepsi hidup yang positif dan gaya hidup secara keseluruhan. Aplikasi kesehatan seluler (*mobile health applications*) merupakan pendekatan yang layak untuk manajemen penyakit dan kesehatan, terutama untuk manajemen mandiri, akan tetapi penelitian mengenai penggunaan *smartphone* untuk layanan kesehatan di kalangan remaja masih sangat sedikit (Tran *et al.*, 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman remaja dalam pemanfaatan aplikasi kesehatan seluler, faktor yang menghambat dan mendorong pemanfaatan aplikasi kesehatan tersebut.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan rancangan fenomenologi. Penelitian dilaksanakan di sekolah SMP dan SMA di Kabupaten Buleleng pada bulan Juni-Oktober 2019. Informan dalam penelitian ini adalah remaja berusia 13-18 tahun, berjumlah 50 orang yang memiliki *smartphone* dan akses internet serta bersedia untuk diwawancarai. Penentuan informan dilakukan secara *purposive*. Data penelitian diambil melalui wawancara mendalam kepada informan dan direkam menggunakan alat perekam suara atas persetujuan informan. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara semi terstruktur yang berisikan beberapa pertanyaan (Tabel 1). Sebelum mengambil data, peneliti meminta ijin penelitian dari pihak sekolah dan memberikan formulir persetujuan kepada informan yang didampingi oleh guru sekolah. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis tematik yang dilakukan secara induktif

untuk mengidentifikasi pola atau untuk menemukan tema melalui data yang telah dikumpulkan.

Tabel 1.
Daftar pertanyaan semi terstruktur

No	Daftar pertanyaan
1	Apakah pemakaian smartphone bermanfaat? • Apa saja manfaatnya?
2	Aplikasi apa saja yang biasa digunakan?
3	Apakah pernah menggunakan aplikasi kesehatan? • Nama/jenis aplikasi kesehatan yang digunakan?
4	Apa alasan tidak menggunakan aplikasi kesehatan?
5	Apa alasan menggunakan aplikasi kesehatan?
6	Apa alasan masih tetap menggunakan / berhenti menggunakan aplikasi kesehatan tersebut?

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Informan

Jumlah informan dalam penelitian ini adalah 50 orang yang terdiri dari 32 orang perempuan (64%) dan 18 orang laki-laki (36%). Jumlah informan usia 13 tahun sebanyak 3 orang (6%), 7 orang usia 14 tahun (14%), 6 orang usia 15 tahun (12%), 12 orang usia 16 tahun (24%), 8 orang usia 17 tahun (16%), dan 14 orang usia 18 tahun (28%).

2. Pemanfaatan *Mobile* Aplikasi Kesehatan

Hasil analisis wawancara mendalam untuk mengeksplorasi pemanfaatan *mobile* aplikasi kesehatan oleh remaja terdiri dari tema dan subtema yang disajikan pada tabel 2 berikut.

Tabel 2.
Ringkasan Tema dan Sub Tema yang muncul dalam wawancara

Tema	Sub Tema
Alasan pemakaian smartphone	Komunikasi Hiburan
Pemanfaatan aplikasi kesehatan	Kesehatan tubuh
Faktor pendorong pemanfaatan aplikasi kesehatan	Motif ekonomi Manfaat positif
Faktor penghambat pemanfaatan aplikasi kesehatan	Kurang pengetahuan Persepsi negatif Kuranganya prioritas

a. Pemakaian *Smartphone*

Secara umum, semua informan menyatakan bahwa pemakaian smartphone sangat bermanfaat bagi mereka karena dapat digunakan sebagai sarana komunikasi baik dengan teman maupun orang tua, untuk mencari

informasi dalam mengerjakan tugas sekolah, dan sebagai sarana hiburan. Aplikasi yang mereka gunakan atau sering dikunjungi seperti media sosial (*whatsapp*, Instagram, *Facebook*), *google*, *youtube* dan permainan (*game*). “Bagi saya hp sangat bermanfaat karena bisa digunakan untuk komunikasi dengan temen, bisa nyari jawaban kalo ada tugas, bisa untuk nonton dan main game”.

b. Pemanfaatan Aplikasi Kesehatan

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh dari 50 informan, 3 orang (6%) pernah dan masih memakai aplikasi kesehatan, 4 orang (8%) pernah memakai tetapi saat ini sudah berhenti, dan sisanya 43 orang (86%) tidak pernah memakai aplikasi kesehatan. Alasan utama informan menggunakan aplikasi kesehatan adalah untuk kesehatan mulai dari aplikasi konsultasi dengan dokter, aplikasi pemanduan olahraga lari, untuk diet, dan untuk pemanduan meninggikan badan. “Saya memakai aplikasi itu untuk konsultasi sama dokter”. “Saya mendownload aplikasi untuk olahraga lari”. “Untuk diet buk, soalnya disana ada contoh makanan yang dimakan untuk sehari-hari biar mau nanti turun bb nya”.

c. Faktor Penghambat Pemanfaatan Aplikasi Kesehatan

Beberapa hal yang menjadi alasan penghambat remaja dalam memanfaatkan aplikasi kesehatan adalah:

i. Kurangnya pengetahuan

Salah satu alasan yang paling banyak diutarakan oleh informan adalah kurangnya pengetahuan dan informasi. 34 orang informan menyatakan bahwa tidak mengetahui tentang adanya aplikasi kesehatan. “Saya ga tau kalo ada aplikasi seperti itu, temennya juga ga ada yang make, soalnya ga perlu juga” .

ii. Persepsi negatif

Sebanyak 9 orang informan menyatakan pernah mendengar tentang aplikasi kesehatan seluler namun tetap tidak menggunakannya karena beranggapan hasilnya tidak pasti, fiturnya kurang menarik, sudah bisa mendapatkan informasi kesehatan dari *youtube* dan *google* tanpa mengunduh aplikasi yang dapat memenuhi penyimpanan telepon, serta aplikasi tersebut dianggap kurang populer di kalangan remaja. “*Pernah se saya denger tapi kayaknya ga perlu, kan bisa nyari di google biar ga menuhin hp aja*”. *Pernah denger tapi kurang populer*”.

iii. Kurangnya prioritas

Informan yang menggunakan smartphone sebagian besar memanfaatkan teleponnya untuk keperluan komunikasi dan pencarian hiburan. Untuk keperluan kesehatan mereka menganggap masih muda dan jarang sakit sehingga belum memerlukan aplikasi kesehatan. “Saya ga make soalnya kan masih muda, jarang juga sakit, kayaknya ga perlu”

d. Faktor Pendorong Pemanfaatan Aplikasi Kesehatan

Beberapa hal yang dapat mendorong pemanfaatan aplikasi kesehatan seluler adalah:

- i. Manfaat ekonomi
Pemanfaatan aplikasi kesehatan salah satunya didorong karena adanya aplikasi yang gratis sehingga bisa digunakan untuk berkonsultasi masalah kesehatan dengan dokter tanpa harus membayar. “Saya make halodoc biar bisa konsultasi gratis kalo lagi ada masalah kesehatan”.
- ii. Manfaat positif
Beberapa alasan pendorong pemanfaatan aplikasi kesehatan karena dapat memberikan panduan saat mereka olahraga seperti lari, memberikan panduan dalam melakukan diet, panduan dalam upaya menambah tinggi badan, serta mempermudah konsultasi dengan dokter secara tidak langsung yang bisa dilakukan kapan saja tanpa ada rasa malu atau canggung. “Saya merasa aplikasi kesehatan yang saya donlot sangat bermanfaat karena ga malu kalo konsultasi apa saja sama dokternya”.

3. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil hanya 6 % remaja yang masih menggunakan aplikasi kesehatan seluler. Sebagian besar sisanya (44%) tidak menggunakan dengan berbagai alasan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tran (2018), dimana prevalensi anak muda yang menggunakan *mobile* aplikasi kesehatan sangat rendah, yaitu 6.5% diantaranya untuk konsultasi kecantikan, 7.9% untuk konsultasi nutrisi, 9.8% untuk konsultasi pencegahan penyakit, dan 7.6% untuk konsultasi pengobatan. Sebanyak 34 orang (68%) remaja mengatakan tidak mengetahui tentang keberadaan aplikasi kesehatan yang merupakan salah satu penghambat pemanfaatan aplikasi kesehatan seluler. Penghambat lainnya adanya persepsi negatif dan menganggap aplikasi kesehatan bukan hal yang penting. Hal yang serupa juga ditemukan oleh Chan (2017), yang menyatakan beberapa faktor penghambat dalam penggunaan aplikasi kesehatan seluler adalah kurangnya kesadaran remaja akan pentingnya manfaat aplikasi kesehatan, adanya persepsi negatif dan tidak menjadikan aplikasi kesehatan sebagai prioritas. Sedangkan faktor pendorong remaja untuk memanfaatkan aplikasi kesehatan adalah adanya keuntungan secara ekonomi karena konsultasi dengan dokter secara *online* dapat dilakukan karena gratis dan manfaat positif lainnya seperti dapat melakukan konsultasi dengan gamblang tanpa rasa malu. Penemuan ini sesuai dengan penelitian Carter (2017) yang menyatakan konsultasi dokter secara *online*, tanpa bertemu dengan pasien langsung, dapat memberikan manfaat pada pasien dalam melakukan konsultasi kesehatan, terutama yang tidak bersifat gawat darurat dan tidak memerlukan pemeriksaan dokter langsung. Han and Lee (2017), juga menyatakan bahwa pemanfaatan *mobile* aplikasi kesehatan mempunyai dampak positif terhadap gaya hidup sehat dimana hal ini sesuai dengan manfaat positif dari faktor pendorong pemanfaatan aplikasi kesehatan dimana remaja memanfaatkan aplikasi untuk olahraga dan pengaturan pola makan.

Kekuatan dalam penelitian ini adalah pengambilan data secara kualitatif sehingga memungkinkan untuk mengeksplorasi pengalaman remaja dalam pemanfaatan *smartphone* terutama dalam pemanfaatan aplikasi kesehatan. Kelemahan dalam penelitian adalah sedikitnya informan yang memanfaatkan aplikasi kesehatan yang berhasil diwawancarai sehingga gambaran faktor yang mendorong pemanfaatan aplikasi kesehatan kurang akurat.

KESIMPULAN

Usia remaja dan dewasa muda merupakan pengguna *smartphone* terbanyak. Perkembangan penggunaan internet memberikan kemudahan remaja untuk mengakses berbagai hal dimana pemanfaatan utamanya adalah untuk komunikasi dan media sosial. Sedangkan pemanfaatan aplikasi kesehatan seluler di kalangan remaja masih rendah dengan berbagai alasan seperti kurangnya pengetahuan akan aplikasi tersebut dan dianggap kurang bermanfaat. Padahal keberadaan aplikasi kesehatan seluler dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan informasi kesehatan, untuk pencegahan penyakit, manajemen penyakit secara mandiri. Melihat manfaat tersebut, diharapkan para pemegang kebijakan dapat bekerjasama dengan para provider untuk mengembangkan aplikasi kesehatan khususnya untuk remaja yang didisain dengan menarik sehingga dapat menarik minat remaja mengakses aplikasi kesehatan untuk menjaga kesehatan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. 2018. Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia, <https://apjii.or.id/content/read/39/410/Hasil-Survei-Penetrasi-dan-Perilaku-Pengguna-Internet-Indonesia-2018>, Diakses: on May 20, 2019.
- Carter, M., Fletcher, E., Sansom, A., Warren, F. C., & Campbell, J. L. 2018. "Feasibility, acceptability and effectiveness of an online alternative to face-to-face consultation in general practice: a mixed-methods study of webGP in six Devon practices". *BMJ open*, 8(2), e018688. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-018688>.
- Chan, A.Y., Kow, R., & Cheng, J.K. 2017. "Adolescents' Perceptions on Smartphone Applications (Apps) for Health Management". *Journal of Mobile Technology in Medicine*, 6, 47-55. <https://www.journalmtm.com/2017/adolescents-perceptions-on-smartphone-applications-apps-for-health-management/>.
- Han, M., & Lee, E. 2018. "Effectiveness of Mobile Health Application Use to Improve Health Behavior Changes: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials". *Healthcare informatics research*, 24(3), 207-226. <https://doi.org/10.4258/hir.2018.24.3.207>.
- Kemkes RI. 2018. *Remaja Indonesia Harus Sehat*, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20180515/4625896/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat/>, diakses: 18 Mei 2019.
- Sousa, P., Martinho, R., Reis, C. I., Dias, S. S., Gaspar, P. J. S., dos Anjos Dixe, M., Ferreira, R. 2019. "Controlled trial of an mhealth intervention to promote healthy behaviours in adolescence (Teenpower): Effectiveness analysis". *Journal of Advanced Nursing*. doi:10.1111/jan.1430.
- Tran, B. X., Zhang, M. W., Le, H. T., Nguyen, H. D., Nguyen, L. H., Nguyen, Q. L. T., Tran, T. D., Latkin, C. A., & Ho, R. C. 2018. "What Drives Young Vietnamese to Use Mobile Health Innovations? Implications for Health

- Communication and Behavioral Interventions”. JMIR mHealth and uHealth, 6(11), e194. <https://doi.org/10.2196/mhealth.6490>.
- Wells,C and Spry,C. 2022. An Overview of Smartphone Apps. Available at: <https://canjhealthtechnol.ca/index.php/cjht/article/view/eh0098/538>. Accessed: 2 September 2024.
- WHO. 2024. Adolescent health. Available at: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1. Accessed: 2 September 2024