



## Sosialisasi Aplikasi MHS (*Mental Health Solution*) Dalam Mengatasi Kesehatan Mental

Nella Tri Surya<sup>(1)\*</sup>, Anggi Putri Aria Gita<sup>(2)</sup>, Sri Nurul Kur'aini<sup>(3)</sup>

*(1,2,3) Program Studi Administrasi Kesehatan Universitas Kusuma Husada*

*\*Alamat korespondensi: Email: trisuryanella@gmail.com*

*(Received 03 Agustus 2023; Accepted 21 Agustus 2023)*

### Abstrak

Masalah kesehatan jiwa telah menjadi masalah kesehatan yang belum terselesaikan di tengah-tengah masyarakat, baik di tingkat global maupun nasional. Terlebih di masa pandemi COVID-19, permasalahan kesehatan jiwa akan semakin berat untuk diselesaikan. *Mental Health* adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup. tujuan sosialisasi ini adalah memberikan informasi dan pemahaman kepada seluruh tenaga kesehatan tentang *Aplikasi Mental Health Solution* dalam mengatasi kesehatan mental dan memberikan pemahaman tentang cara penggunaannya. Manfaat kegiatan ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang penggunaan *Aplikasi Mental Health Solution* dalam mengatasi kesehatan mental.

**Kata Kunci:** MHS, Pemanfaatan, Kesehatan Mental

### PENDAHULUAN

Kesehatan mental atau jiwa menurut Undang-undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Hal itu juga berarti kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas (Puspita, 2019).

Masalah kesehatan jiwa telah menjadi masalah kesehatan yang belum terselesaikan di tengah-tengah masyarakat, baik di tingkat global maupun nasional. Terlebih di masa pandemi COVID-19, permasalahan kesehatan jiwa akan semakin berat untuk diselesaikan. Dampak dari pandemi virus COVID-19 ini tidak hanya terhadap kesehatan fisik saja, namun juga berdampak terhadap kesehatan jiwa dari jutaan orang, baik yang terpapar langsung oleh virus maupun pada orang yang tidak terpapar.

Terdapat penelitian yang mengidentifikasi prevalensi gejala gangguan kesehatan mental pada petugas kesehatan, yaitu gejala depresi (47%) dan kecemasan (50%). Selain itu, petugas kesehatan yang menangani pasien COVID-19 memiliki kualitas hidup yang rendah (45%) (Suryavanshi dkk, 2020).

Petugas kesehatan yang menangani pasien COVID-19 juga beresiko tinggi terinfeksi dan menghadapi resiko penularan COVID-19 (Greenberg, 2020). Mengingat beban kerja para petugas medis yang semakin tinggi, maka diperlukan infrastruktur yang memadai dan layanan kesehatan mental untuk mengatasi kelelahan secara fisik maupun mental (Shaukat, Ali, & Razzak, 2020).

Depresi terjadi dengan salah satu ciri adalah dengan stres dan kecemasan berkepanjangan yang menyebabkan terhambatnya aktivitas dan menurunnya kualitas fisik. Pencegahan depresi dapat dilakukan dengan pengelolaan stres. Pengelolaan stres masing-masing individu berbeda, ada yang mengelola stres dengan melakukan kegiatan yang disukai seperti hobi, melakukan kegiatan *refreshing*, mendekatkan diri dalam konteks spiritual keagamaan, hingga bercerita kepada orang lain untuk mengurangi beban stres. Terlepas dari stigma masyarakat, keberanian diri untuk terbuka terhadap orang lain dan berobat merupakan salah satu langkah yang tepat. Di era digital seperti sekarang banyak *platform* yang menyediakan layanan konsultasi secara daring dengan biaya maupun gratis. Selain itu, beberapa puskesmas telah menyediakan layanan konsultasi psikologi dengan biaya gratis maupun membayar dengan harga terjangkau.

Pengambilan langkah untuk mengurangi intensitas kerja untuk mengurangi tingkat kelelahan petugas kesehatan akan efektif untuk menstabilkan kesehatan mental petugas kesehatan. Hal ini menjadi perhatian penting dalam memberikan fasilitas kesehatan mental kepada petugas kesehatan (Chen dkk, 2020). Layanan kesehatan mental diperlukan untuk mencegah petugas medis dari trauma karena terpengaruh secara emosional selama pandemi COVID-19 ini. Kesehatan mental sangat penting untuk kesejahteraan individu dalam menjalani kehidupan yang produktif dan efisien (Hou dkk, 2020).

Untuk itu, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kami berupaya meningkatkan pengetahuan melalui sosialisasi tentang penggunaan Aplikasi *Mental Health Solution* dalam mengatasi kesehatan mental di Puskesmas Sibela.

## METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan sosialisasi dengan Tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi terkait kesehatan mental dan cara penggunaan Aplikasi Mental Health Solution dalam mengatasi kesehatan mental tenaga kesehatan.

1. Tahap pertama, mengurus perizinan dari dinas kesehatan Kota, kemudian diantarkan ke Puskesmas Sibela
2. Mendatangi satu persatu Tenaga kesehatan untuk memberikan materi tentang kesehatan mental
3. Memberikan sosialisasi tentang cara penggunaan aplikasi mental health solution, dan menyerahkan *leaflet*

4. Tenaga kesehatan belajar mengisi tes kesehatan mental yang terdapat pada aplikasi yang berbasis web.

### Lokasi Pelaksanaan Pengabdian

Pengabdian ini dilakukan di Puskesmas Sibela Surakarta dengan judul “Sosialisasi Aplikasi MHS (*Mental Health Solution*) dalam mengatasi kesehatan mental tenaga kesehatan di puskesmas Sibela” dilaksanakan di Puskesmas Sibela.

### Peserta

Kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat ini diikuti oleh tenaga kesehatan yang ada di Puskesmas Sibela.

### Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini diberikan dalam bentuk sosialisasi dan tata cara penggunaan aplikasi Mental Health Solution berbasis Web.



Gambar 1. Sosialisasi Penggunaan Aplikasi *Mental Health Sollution*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Administrasi Kesehatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Juli 2023 dari jam 08:00 WIB sampai jam 12:00 WIB dan bertempat di Puskesmas Sibela. Tema yang diangkat dalam kegiatan ini adalah “Sosoalisasi Aplikasi *Mental Health Solution* dalam mengatasi Kesehatan mental Tenaga Kesehatan.

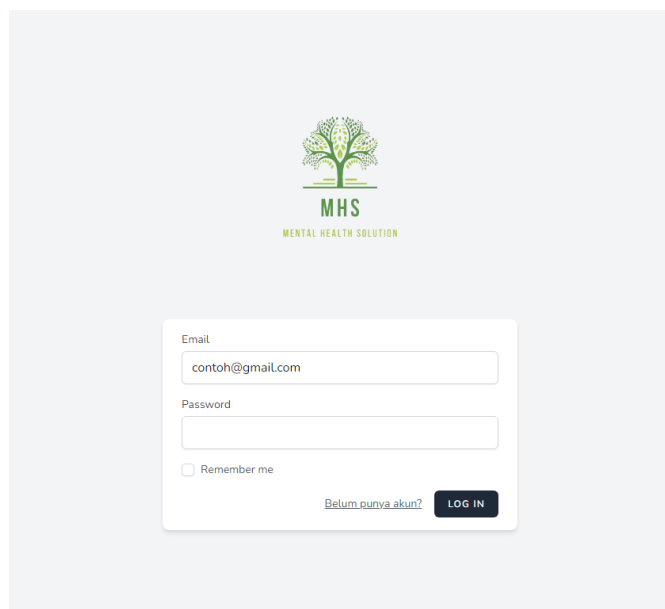
Secara umum, kegiatan berjalan dengan sukses dan lancar, sesuai dengan rencana yang disusun oleh fasilitator. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimaksudkan untuk

meningkatkan wawasan para tenaga kesehatan di Puskesmas Sibela tentang Aplikasi *Mental Health Solution*, yaitu memanfaatkan media digital dalam melihat kondisi kesehatan mental melalui tes di aplikasi dan cara pencegahannya.

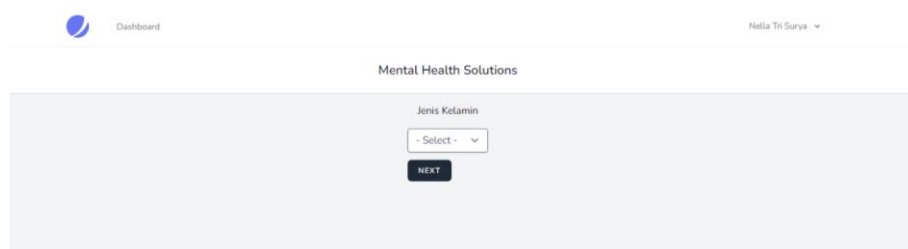
Ada beberapa faktor yang menjadi penentu suksesnya sosialisasi aplikasi *Mental Health Solution*. Hanya sebagian faktor tersebut yang disampaikan pada kegiatan ini, yaitu:

- Dengan adanya aplikasi *Mental Health Solution* dapat membantu para tenaga kesehatan dalam mengetahui status kesehatan mentalnya secara umum melalui tes yang disediakan didalam aplikasi *Mental Health Solution*
- Aplikasi *Mental Health Solution* bisa diakses di manapun, baik itu di Komputer, Android maupun iOS karena menggunakan system web.
- Tata cara penggunaan aplikasi: membuka web <https://mentalhealthsolutionsgroup.com/login> langkah pertama harus membuat akun terlebih dahulu, dengan memasukkan *email* dan membuat *password*, lalu mengisi data diri (data bersifat rahasia) kemudian mengisi persetujuan untuk melakukan tes, kemudian menjawab beberapa pertanyaan terkait kesehatan mental, tahap akhir akan muncul gejala dan solusi untuk kesehatan mental pengguna aplikasi.

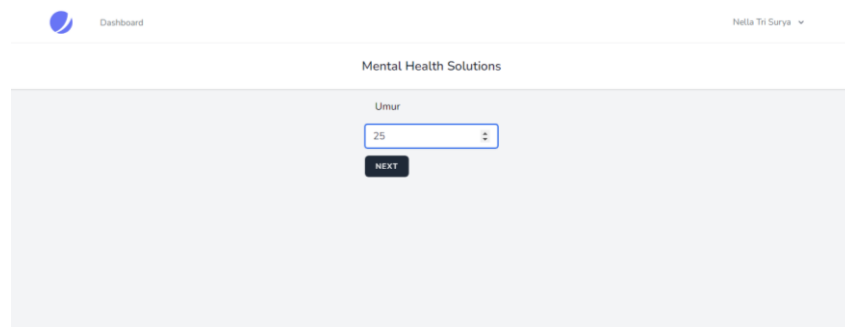
#### Tampilan menu aplikasi *Mental Health Solution*



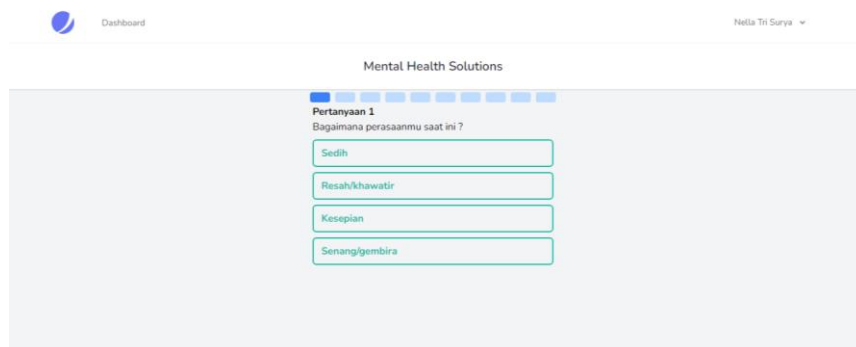
Gambar 2. Halaman Utama Aplikasi



Gambar 3. Halaman Ke Dua



Gambar 4. Halaman Ke Tiga



Gambar 5. Halaman Ke Empat (Contoh pertanyaan untuk Tes)

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dikemas dalam bentuk Sosialisasi Aplikasi *Mental Health Solution* telah berjalan dengan lancar. Tujuan dari dilaksanakannya kegiatan ini tercapai dengan baik, yaitu: 1. Mengedukasi tenaga kesehatan tentang menggunakan aplikasi *Mental Health Solution* untuk mengetahui masalah kesehatan mental. 2. Memberikan sosialisasi dalam menggunakan *Mental Health Solution* untuk memanfaatkan fitur-fitur di dalamnya. Pada praktiknya terdapat beberapa peserta mengalami kendala jaringan sehingga kurang maksimal dalam mempraktikkan materi yang telah disampaikan. Kendala ini dapat diatasi dengan berbagi jaringan antara satu peserta dengan peserta yang lain. Rekomendasi yang dapat disampaikan setelah sosialisasi ini terlaksana adalah diharapkan bisa dilakukan sosialisasi Aplikasi *Mental Health Solution* untuk masyarakat secara umum agar mengetahui pentingnya menjaga kesehatan mental.

## REFERENSI

- Chen, J., Liu, X., Wang, D., Jin, Y., He, M., Ma, Y., Zhao, X., Song, S., Zhang, L., Xiang, X., Yang, L., Song, J., Bai, T., & Hou, X. (2020). Risk factors for depression and anxiety in healthcare workers deployed during the covid-19 outbreak in China. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01954-1>
- Hou, T., Zhang, T., Cai, W., Song, X., Chen, A., Deng, G., & Ni, C. (2020). Social support and mental health among health care workers during coronavirus disease 2019 outbreak: A

moderated mediation model. Plos One, 15(5), 1-14.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233831>

Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85-92.

Shaukat, N., Ali, D. M., & Razzak, J. (2020). Physical and mental health impacts of covid-19 on healthcare workers: A scoping review. *International Journal of Emergency Medicine*, 13(40), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12245-020-00299-5>