JURNAL ILMU KESEHATAN BHAKTI HUSADA:
HEALTH SCIENCES JOURNAL, VOL. 10 NO. 02, DESEMBER 2019
DOI: 10.34305/JIKBH.V10I2.95

Ciptaan disebarluaskan di bawah
Lisensi Creative Commons Atribusi-NonKomersial-BerbagiSerupa 4.0 Internasional.

PENGALAMAN PENGGUNAAN SIMPLe SEBAGAI APLIKASI MANAJEMEN DIRI UNTUK PENDERITA BIPOLAR DISORDER

[1]Nur Wulan, [2]Rona Cahyantari Merduaty, [3]Rr. Tutik Sri Hariyati

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

[1]*nurwulan1994@gmail.com*, [2]*ronacahyantari@ui.ac.id*, [3]*tutik@ui.ac.id*

Abstrak

Penanganan bipolar yang paling utama adalah memulihkan penderita pada kondisi manic menjadi stabil. Fase manic tidak akan terjadi jika penderita mampu memanajemen mood-nya dengan baik. *Self-monitoring and psychoeducation in bipolar patients with a smart-phone application* (SIMPLe) merupakan aplikasi berbasis smartphone dengan pendekatan psikoedukasi untuk untuk manajemen diri pada penderita bipolar disorder yang mudah dan hemat biaya. Kajian ini bertujuan untuk meninjau dan menganalisis mengenai efektifitas dan kepuasaan penggunaan aplikasi SIMPLe dalam pengobatan bipolar disorder. Artikel ini dirancang dengan menggunakan desain *literature review* dengan sumber literatur yang didapatkan dari *database* science direct, proquest dan scopus. Penggunaan aplikasi SIMPLe selama tiga bulan atau lebih terbukti efektif dalam menekan angka kekambuhan. Pengguna aplikasi merasa puas dengan konten yang berada di dalam aplikasi. Penambahan konten aplikasi seperti rencana krisis pribadi di kasus kekambuhan, menambah peristiwa stres pribadi dalam grafik suasana hati, variasi yang lebih besar dari pesan psikoedukasi dan label suasana hati interaktif menjadi harapan pengguna dalam pembaharuan aplikasi berikutnya. Aplikasi SIMPLe bisa di unduh pada tautan berikut https://s.id/simpleapp

Kata Kunci : Aplikasi, Bipolar Disorder, SIMPLe, Manajemen Diri

Pendahuluan

Penanganan bipolar sangat memerlukan intensitas dukungan yang optimal ketika fase kekambuhan, di mana tujuannya adalah untuk memulihkan penderita pada kondisi mania menjadi mood euthymic (stabil) (Geddes & Miklowitz, 2013). Namun, perawatan optimal di waktu yang tepat terkadang sulit didapat, terutama jika terkadala akses ke penyedia pelayanan kesehatan yang jauh dan besarnya biaya untuk melakukan konseling secara *face to face* yang tinggi. Guna mengatasi hal tersebut, inovasi intervensi berbasis teknologi menjadi solusi yang banyak ditawarkan (Leitan, Michalak, Berk, Berk, & Murray, 2015).

Salah satu intervensi yang ditawarkan adalah intervensi berbasis internet. Internet mampu menyediakan fasilitas yang memungkinkan untuk menyebarkan intervensi yang sesuai dan terstandar, karena aksesibilitas, fleksibilitas, kapasitas serta menyediakan sarana yang layak untuk mereka yang mengalami gangguan bipolar (Barnes, Hadzi-Pavlovic, Wilhelm, & Mitchell, 2015). Penggunaan internet dapat dimaanfaatkan dalam penanganan bipolar berbasis web ataupun berbasis smarthphone (seluler). Namun, perlu diketahui bahwa teknologi dengan berbasis seluler dipandang lebih praktis dan lebih banyak diminati (Diego Hidalgo-Mazzei et al., 2016).

Sejumlah *smarthphone* berbasis kesehatan untuk pengkajian dan intervensi

Ciptaan disebarluaskan di bawah
Lisensi Creative Commons Atribusi-NonKomersial-BerbagiSerupa 4.0 Internasional.

telah diujicobakan dalam penanganan bipolar (Wenze, Armey, & Miller, 2014). Hasilnya, penanganan berbasis *smartphone* dapat memperluas jangkauan dan dampak intervensi psikologis untuk orang dengan gangguan bipolar (Depp et al., 2015). Hal ini, membuat penanganan secara teknis lebih mudah untuk diintegrasikan ke dalam kehidupan pasien karena nyaman dan sederhana serta memiliki beberapa kelebihan seperti metode pendaftaran dan pemantauan yang tidak dibatasi waktu, ramah pengguna, ekonomis dan tidak invasif, mampu mengkaji tanda dan gejala serta menyediakan konten psikoedukasi manajemen diri yang terus menerus disesuaikan dengan kebutuhan spesifik setiap individu berdasarkan data yang terdaftar di smartphone mereka sendiri (Leitan, N. D et al., 2015).

Selain itu, peningkatan portabilitas dan manfaat perangkat seluler memungkinkan penanganan yang tepat, cepat dan berkelanjutan. Hal ini dikerenakan data perasaan diisi langsung oleh pengguna sehingga hasilnya lebih relevan. Data yang dikumpulkan berupa aktivitas, keinginan, mood, pola penggunaan ponsel masing-masing, ditambah akun media sosial, email dan pola pencarian internet yang dilakukan oleh penderita dapat tersensor langsung oleh aplikasi penanganan berbasis *smartphone* tersebut (Diego Hidalgo-Mazzei et al., 2015).

Artikel ini meninjau penelitian sebelumnya mengevaluasi program penanganan bipolar berbasis smarthphone pada aplikasi *Self-monitoring and psychoeducation in bipolar patients with a smart-phone application* (SIMPLe) untuk Bipolar Disorder. Tujuannya untuk meninjau dan menganalisis mengenai efektifitas dan kepuasaan penggunaan aplikasi SIMPLe dalam pengobatan bipolar disorder.

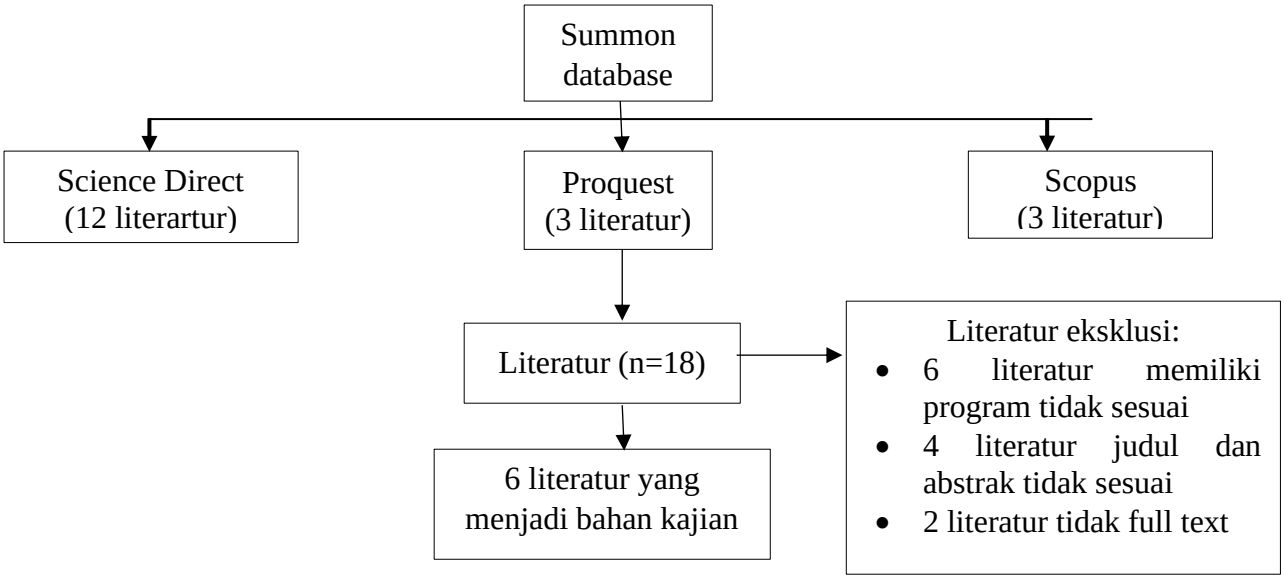
Metode

Kajian ini dirancang dengan menggunakan desain literature review dengan sumber literatur yang didapatkan dari database science direct, Proquest dan Scopus dengan mesin pencari summon database Universitas Indonesia. Adapun kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian sumber literatur adalah bipolar disorder, mhealth, SIMPLe. Pemilihan dan pemilahan sumber literatur yang digunakan sebagai bahan kajian dalam kajian ini ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

1. Diterbitkan dalam jurnal peer-review tahun 2015-2019
2. Membahas pengembangan program tekhnologi SIMPLe untuk bipolar disorder
3. Berisi hasil kuantitatif dan / atau kualitatif pada efektivitas program yang terkait dengan hasil spesifik studi (studi yang diusulkan dikeluarkan)
4. Kriteria eksklusi: sampel yang digunakan keluarga, literatur tidak/belum terpublikasi, judul dan abstrak tidak sesuai. Adapun alur pemilihannya dapat dilihat pada gambar berikut:

JURNAL ILMU KESEHATAN BHAKTI HUSADA:
HEALTH SCIENCES JOURNAL, VOL. 10 NO. 02, DESEMBER 2019
DOI: 10.34305/JIKBH.V10I2.95

Ciptaan disebarluaskan di bawah
Lisensi Creative Commons Atribusi-NonKomersial-BerbagiSerupa 4.0 Internasional.



Gambar 1: *F lowgram* Pemilihan Literatur

Hasil dan Pembahasan

Psikoedukasi merupakan intervensi yang terbukti efektif dalam manajamen diri pada penderita bipolar. *Self-monitoring and psychoeducation in bipolar patients with a smart-phone application* (SIMPLe) merupakan aplikasi untuk membantu penderita bipolar agar mampu melakukan manajemen diri dengan bantuan psikoedukasi. Secara keseluruhan, aplikasi SIMPLe 1.0 terdiri dari 5-item pendek harian tes skrining, di mana pengguna harus membalas dengan ramah visual geser ke kondisinya mengenai suasana hati, energi, lekas marah saat ini, durasi tidur malam dan asupan obat. Aplikasi ini dapat di download di android ataupun IOS dengan nama aplikasi SIMPLe.

Penilaian harian ini diselesaikan seminggu sekali dengan tes YA atau TIDAK yang lebih komprehensif, mempertimbangkan semua kriteria DSM-5 untuk episode manik dan depresi termasuk memberi perhatian khusus pada pemikiran bunuh diri. Berdasarkan informasi yang dikumpulkan oleh aplikasi, pemberitahuan pop-up harian meminta pengguna untuk membaca pesan psikoedukasi singkat (Diego Hidalgo-Mazzei et al., 2017).

Pesan-pesan tersebut memberikan pengguna informasi singkat atau saran tentang cara menangani situasi khusus untuk menghindari kekambuhan. Selama euthymic periode, sebagian besar pesan psikoedukasi adalah tentang informasi umum gangguan termasuk etiologi, diagnostik dan aspek terapi. Kedua waktu untuk menerima notifikasi tes harian dan psikoedukasi dapat dikonfigurasi oleh pengguna serta hari dalam seminggu untuk menerima tes mingguan (Diego Hidalgo-Mazzei et al., 2016).

Manfaat lain dari perangkat ini adalah memberikan langkah-langkah prosedur keselamatan jika terdeteksi ada risiko, misalnya pikiran bunuh diri (Diego Hidalgo-Mazzei et al., 2015). Jika pasien menjawab dengan tegas untuk pertanyaan tentang pemikiran bunuh diri, tim akan otomatis mengirimkan email kepada pasien untuk ditawari memanggil keadaan darurat layanan dari *smartphone* mereka sendiri (Diego Hidalgo-Mazzei et al., 2016).

Aplikasi SIMPLe dianggap oleh pengguna sebagai yang paling membantu dalam manajemen diri mereka dari kekacauan (Diego Hidalgo-Mazzei et al., 2018). Hasil penelitian mengkonfirmasi bahwa intervensi khusus ini layak di implentasikan dan merupakan aplikasi yang memuaskan serta dapat diterima untuk manajemen diri gangguan bipolar sebagai tambahan monitoring pada pengobatan (Diego Hidalgo-Mazzei et al., 2016). Dibandingkan dengan terapi kontrol

Ciptaan disebarluaskan di bawah
Lisensi Creative Commons Atribusi-NonKomersial-BerbagiSerupa 4.0 Internasional.

perhatian secara langsung, aplikasi SIMPLe lebih efektif. Terbukti adanya efektifitas pengobatan yang lebih besar dari program terapi psiko-edukasi online dibandingkan dengan kelompok terapi 'kontrol perhatian' (Barnes et al., 2015).

Hasil evaluasi selama empat bulan penggunaan SIMPLe, sembilan peringatan darurat diterima pasien gangguan bipolar I, II melalui aplikasi dan diberitahukan ke psikiater pasien rujukan (D. Hidalgo-Mazzei et al., 2016). Hal ini meningkatkan kewaspadaan diri penderita untuk memeriksakan dirinya sebelum jatuh kepada kondisi yang lebih komplek.

Aplikasi ini juga dapat menampilkan grafik suasana hati berdasarkan tes harian jawaban pengguna. Skor harian yang diwakili dalam grafik adalah hasil dari suatu algoritma, yang diuji oleh para ahli dan pengguna selama fase pengembangan. Tujuan utama dari algoritma adalah untuk mendeteksi perubahan suasana hati dalam hal penyaringan singkat uji. Skor harian yang dihasilkan berkisar antara 35 hingga þ35, kemudian pengguna akan dapat melihat kesimpulan dari data yang di masukkan. Jika pengguna mendapatkan tanda negatif (-) menunjukkan dominasi gejala depresi sedangkan tanda positif (þ) menunjukkan dominannya gejala manik (Diego Hidalgo-Mazzei et al., 2016).

Evaluasi dari penggunaan aplikasi SIMPLe 1.0 selama 3 bulan pada penderita bipolar disorder terhadap gangguan irama biologis sebagai mediator potensial episode suasana hati menunjukkan adanya efek positif potensial dari aplikasi *smartphone* psikoedukasi sebagai tambahan untuk pengobatan seperti biasa pada irama biologis penderita bipolar disorder (Diego Hidalgo-Mazzei et al., 2017). Sembilan puluh lima persen peserta dari awal yang tetap aktif menggunakan aplikasi SIMPLe diidentifikasi tidak ada yang mengalami kekambuhan selama tiga bulan penelitian (D. Hidalgo-Mazzei et al., 2016). Aplikasi ini juga dapat menjadi alat yang valid dan potensial dalam pemantauan diri suasana hati berkontribusi untuk mencegah bunuh diri (Diego Hidalgo-Mazzei et al., 2016).

Mengenai kepuasan penggunaan SIMPLe, lebih dari 86% peserta setuju bahwa pengalaman menggunakan aplikasi memuaskan (Diego Hidalgo-Mazzei et al., 2016). Tujuh puluh persen sangat setuju atau setuju bahwa aplikasi itu mudah digunakan (Diego Hidalgo-Mazzei et al., 2018). Komponen dalam SIMPLe yang paling berguna menurut penderita adalah grafik suasana hati, pesan psikoedukasi dan tes harian, sedangkan yang paling sedikit berguna adalah modul gamification, pengingat obat, prodromal modul berbagi gejala dan bagan suasana hati (Diego Hidalgo-Mazzei et al., 2018).

Beberapa alasan menghentikan penggunaan aplikasi ini diantaranya, pengulangan dan kurangnya waktu untuk menyelesaikan tes, masalah teknis, kurangnya utilitas dan pengingat yang tidak diinginkan dari kondisi mereka. Sampai saat ini, aplikasi SIMPLe 1.0 sedang dikembangkan menjadi SIMPLe 2.0 sesuai dengan kebutuhan tambahan mengenani konten psikoedukasi yang dipersonalisasi berdasarkan pemantauan tanda dan gejala melalui smartphone metode hemat biaya (D. Hidalgo-Mazzei et al., 2015).

Pengguna sangat antusias menerima pembaharuan aplikasi tersebut. Hampir 85% dari penderita menjawab bahwa mereka bersedia menerima berita tentang versi perbaikan aplikasi di masa depan (Diego Hidalgo-Mazzei et al., 2018). Permohonan yang sering diminta adalah rencana krisis pribadi di kasus kekambuhan, kemungkinan menambah stres pribadi peristiwa dalam grafik suasana hati, variasi yang lebih besar dari pesan psikoedukasi, label suasana hati interaktif dan metode baru untuk menangkap suasana hati tanpa harus selesai setiap hari tes (Diego Hidalgo-Mazzei et al., 2018).

Selama proses pengembangannya, aplikasi ini berencana memberikan umpan balik dengan grafik menunjukkan perubahan suasana hati harian dan pengguna akan mampu meninjau hasil tes sebelumnya. Dipersonalisasi setiap hari pesan psikoedukatif akan dikirim berdasarkan pada pasien jawaban. Pengguna akan dapat menyesuaikan waktu terbaik hari untuk menjawab tes dan menerima psikoedukatif pesan pada kenyamanannya (Diego Hidalgo-Mazzei et al., 2015).

Ciptaan disebarluaskan di bawah
Lisensi Creative Commons Atribusi-NonKomersial-BerbagiSerupa 4.0 Internasional.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Penggunaan aplikasi SIMPLe selama tiga bulan atau lebih terbukti efektif dalam menekan angka kekambuhan. Pengguna aplikasi merasa puas dengan konten yang berada di dalam aplikasi. Beberapa harapan pengguna dapat menjadi dasar untuk proses pengambangan aplikasi di versi berikutnya. Penggunaan SIMPLe dapat menjadi bentuk intervensi rehabilitatif oleh perawat dalam membantu meningkatkan manajemen diri penderita bipolar disorder. Aplikasi dapat dimanfaatkan oleh masyarakat Indonesia yang mengalami bipolar dalam memanajemen dirinya guna mengontrol diri agar selalu berada dalam fase stabil.

Daftar Pustaka

Barnes, C. W., Hadzi-Pavlovic, D., Wilhelm, K., & Mitchell, P. B. (2015). A web-based preventive intervention program for bipolar disorder: Outcome of a 12-months randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, *174*, 485–492. https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.11.038

Depp, C. A., Ceglowski, J., Wang, V. C., Yaghouti, F., Mausbach, B. T., Thompson, W. K., & Granholm, E. L. (2015). Augmenting psychoeducation with a mobile intervention for bipolar disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, *174*, 23–30. https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.053

Geddes, J. R., & Miklowitz, D. J. (2013). Treatment of bipolar disorder. *The Lancet*, *381*(9878), 1672–1682. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60857-0

Hidalgo-Mazzei, D., Reinares, M., Mateu, A., Murru, A., Bonnín, C. D. M., Vieta, E., & Colom, F. (2016). Initial usability and feasibility evaluation of the SIMPLe Smartphone application to monitor and psychoeducate bipolar patients. *European Psychiatry*, *33*, S122. https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.01.150

Hidalgo-Mazzei, Diego, Mateu, A., Reinares, M., Murru, A., Del Mar Bonnín, C., Varo, C., … Colom, F. (2016). Psychoeducation in bipolar disorder with a SIMPLe smartphone application: Feasibility, acceptability and satisfaction. *Journal of Affective Disorders*, *200*, 58–66. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.04.042

Hidalgo-Mazzei, Diego, Mateu, A., Reinares, M., Undurraga, J., Bonnín, C. del M., Sánchez-Moreno, J., … Colom, F. (2015). Self-monitoring and psychoeducation in bipolar patients with a smart-phone application (SIMPLe) project: Design, development and studies protocols. *BMC Psychiatry*, *15*(1), 1–9. https://doi.org/10.1186/s12888-015-0437-6

Hidalgo-Mazzei, Diego, Reinares, M., Mateu, A., Juruena, M. F., Young, A. H., Pérez-Sola, V., … Colom, F. (2017). Is a SIMPLe smartphone application capable of improving biological rhythms in bipolar disorder? *Journal of Affective Disorders*, *223*(June), 10–16. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.028

Hidalgo-Mazzei, Diego, Reinares, M., Mateu, A., Nikolova, V. L., Bonnín, C. del M., Samalin, L., … Colom, F. (2018). OpenSIMPLe: A real-world implementation feasibility study of a smartphone-based psychoeducation programme for bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders*, *241*(July), 436–445. https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.048

Wenze, S. J., Armey, M. F., & Miller, I. W. (2014). Feasibility and Acceptability of a Mobile Intervention to Improve Treatment Adherence in Bipolar Disorder: A Pilot Study. *Behavior Modification*, *38*(4), 497–515. https://doi.org/10.1177/0145445513518421