
Pengaruh Penggunaan Mobile Health dan Fitur Pemantauan Terhadap Gaya Hidup Sehat: Literatur Review

Uswatul Hasanah¹, Sayyidati Zahira², Wuni Barokah³, Sri Hajijah⁴

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: hasanahuswatul598@gmail.com, wunibarokah@gmail.com,
sayyidatii.zahiraa125@gmail.com

Corresponding author: hasanahuswatul598@gmail.com

ABSTRAK

Informasi Artikel:

Terima: 07-01-2025

Revisi: 10-01-2025

Disetujui: 15-01-2025

Aplikasi m-health memberikan berbagai informasi yang dibutuhkan oleh masyarakat umum, tidak hanya informasi namun kemudahan akses. Salah satu contohnya yaitu pemanfaatan aplikasi kesehatan, dengan adanya teknologi yakni aplikasi mobile health dapat memudahkan masyarakat khususnya di bidang kesehatan. Terutama dalam lingkup kesehatan sangatlah memberikan kemudahan bagi pengguna untuk pemantauan kesehatan dengan jarak jauh dan berbagai fitur lainnya untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan bagi masyarakat. Penelitian ini mengkaji tentang pengaruh penggunaan mobile health dan fitur pemantauan terhadap gaya hidup sehat. Jenis penelitian ini menggunakan teknik literature review. Penelitian ini dilakukan melalui database google scholar dengan mencari beberapa artikel sebelumnya terkait penggunaan aplikasi mobile health dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan. Dengan adanya perkembangan teknologi mobile health dalam dunia kesehatan ternyata punya pengaruh yang baik bagi masyarakat. Mobile health ialah sebuah inovasi di sektor kesehatan yang memanfaatkan media untuk mengakses informasi dan pelayanan kesehatan berbasis digital.

Kata Kunci: *aplikasi, mobile health, pemantauan kesehatan, gaya hidup sehat*

ABSTRACT

The m-health application provides various information needed by the general public, not only information but easy access. One example is the use of health applications, with technology, namely mobile health applications, it can make things easier for people, especially in the health sector. Especially in the health sector, it makes it easy for users to monitor health remotely and various other features to improve the quality of health services for the community. This research examines the effect of using mobile health and monitoring features on a healthy lifestyle. This type of research uses literature review techniques. This research was conducted using the Google Scholar database by searching for several previous articles related to the use of mobile health applications in improving the quality of health services. With the development of mobile health technology in the world of health, it turns out that it has a good influence on society. Mobile health is an innovation in the health sector that uses media to access digital-based health information and services.

Keywords : *application, mobile health, health monitoring, healthy lifestyle*

PENDAHULUAN

Mobile health (mH) adalah inovasi di sektor kesehatan digital dengan menyediakan dukungan dan intervensi perawatan kesehatan melalui teknologi seperti gawai, tablet, dan perangkat elektronik untuk mendukung perawatan medis. Mobile Health (mH) dijadikan sebagai informasi awal maupun second opinion untuk mengetahui penyebab sakit hingga penanganan medis yang diperlukan untuk meredakan simptom (gejala) yang yang dirasakan seseorang.

Perkembangan teknologi kesehatan membawa perubahan pada perilaku kesehatan masyarakat yang ditandai dengan munculnya telemedicine. Telemedicine berperan penting dalam mengubah metode telekomunikasi masyarakat dari interaksi secara langsung menjadi interaksi tidak langsung. Salah satu bentuk perkembangan dari telemedicine yang digunakan Masyarakat saat ini adalah mH atau mobile health. Mobile health menawarkan aktivitas utama dalam layanan Kesehatan virtual seperti konsultasi jarak jauh dengan dokter, layanan beli obat (telefarmasi), dan layanan kesehatan virtual lainnya yang memiliki tujuan promosi dan edukasi kesehatan pada pengguna.

Perkembangan aplikasi kesehatan seluler dan fitur pemantauan kesehatan telah membawa kemajuan teknologi ke sektor kesehatan. Personal Health Record (PHR) dalam Aplikasi Kesehatan Seluler. PHR adalah teknologi yang ditargetkan untuk orang dengan penyakit kronis atau lansia dan dirancang untuk melengkapi perawatan medis dengan pemantauan kesehatan di luar lingkungan perawatan tradisional di rumah sakit seperti kunjungan langsung melalui aplikasi seluler.

Aplikasi kesehatan seluler, umumnya disebut sebagai aplikasi mHealth, adalah aplikasi perangkat lunak yang dirancang untuk berjalan pada perangkat seluler seperti ponsel cerdas dan tablet. Aplikasi ini menyediakan berbagai fungsi yang berhubungan dengan kesehatan, termasuk pemantauan, pelacakan, dan manajemen kesehatan. Fitur pemantauan kesehatan dalam aplikasi kesehatan seluler memungkinkan pengguna untuk memantau berbagai aspek kesehatan mereka, seperti aktivitas fisik, polatidur, detak jantung, dan asupan kalori.

Aplikasi ini sering kali menggunakan sensor atau terhubung dengan perangkat yang dapat dikenakan untuk mengumpulkan data waktu nyata. Aplikasi kesehatan seluler juga menawarkan fitur-fitur seperti penetapan tujuan, pengingat, konten edukasi, dan dukungan sosial untuk mempromosikan perilaku sehat.

Mobile health (mH) merupakan inovasi dari telemedisin yang memanfaatkan gawai sebagai media untuk mengakses informasi dan layanan kesehatan berbasis digital dengan memanfaatkan perangkat elektronik yang terhubung dengan jaringan internet. Layanan mH dibedakan berdasarkan interaksi antara pengguna dengan tenaga medis, yaitu layanan yang bersifat interaktif dan layanan yang bersifat non-interaktif.

Contoh layanan di mH yang interaktif adalah layanan konsultasi dengan dokter. Konsultasi dengan dokter termasuk layanan interaktif dikarenakan adanya relasi atau

interaksi yang terjalin antara pasien dengan dokter melalui chat dalam kurun waktu tertentu. Adapun contoh layanan non-interaktif di mH yaitu: artikel kesehatan.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada periode November hingga Desember 2024, Melalui media luring dan daring, jenis penelitian ini dengan menggunakan metode literatur review. Penelusuran literatur dilakukan melalui data base, goole scholar dengan kata kunci Pengaruh Penggunaan mobile health dan fitur pemantauan terhadap gaya hidup sehat dan dengan kata kunci bahasa inggris yaitu The Influence of using mobile health and monitoring features on healthy living. Kriteria inklusif penelitian ini ialah pengaruh penggunaan mobile health dan fitur pemantauan terhadap gaya hidup sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam era digital saat ini, teknologi telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Salah satu inovasi yang tengah berkembang pesat adalah penggunaan aplikasi mobile health (mHealth). Aplikasi ini tidak hanya memudahkan akses informasi kesehatan, tetapi juga memberikan alat untuk memantau dan meningkatkan gaya hidup sehat. Penggunaan mHealth memungkinkan individu untuk mengelola kesehatan mereka dengan lebih efektif melalui fitur-fitur pemantauan, seperti penghitungan langkah, pengawasan asupan makanan, dan pengelolaan stres. Dengan kemudahan akses dan interaktivitas yang ditawarkan, mHealth berpotensi besar dalam membentuk perilaku sehat di kalangan masyarakat.

Penggunaan Mobile Health memungkinkan individu untuk mengelola kesehatan mereka dengan lebih efektif melalui fitur-fitur pemantauan, seperti penghitungan langkah, pengawasan asupan makanan, dan pengelolaan stres. Dengan kemudahan akses dan interaktivitas yang ditawarkan, Mobile Health berpotensi besar dalam membentuk perilaku sehat di kalangan masyarakat. Pembahasan ini akan mengulas pengaruh penggunaan mobile health dan fitur pemantauan terhadap gaya hidup sehat, serta bagaimana teknologi ini dapat mendorong perubahan positif dalam kebiasaan sehari-hari. Melalui analisis ini, diharapkan pembaca dapat memahami pentingnya integrasi teknologi dalam upaya mencapai kesehatan yang lebih baik.

Tabel 1.

No	Judul jurnal	Tahun Terbit	Hasil
1.	Studi Kausalitas Antara Polusi Udara Dan Kejadian Penyakit Saluran Pernapasan Pada Penduduk Kota	2021	Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi kesehatan mobile dan fitur pemantauan kesehatan memiliki dampak positif terhadap gaya hidup sehat individu Generasi Z di Jakarta. Aplikasi aplikasi ini dapat

Cindoku: Jurnal Keperawatan dan Ilmu Kesehatan

Published by: Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3064-4313

Volume: 2 Nomor: 1 (Pebruari: 2025) hal: 39-45

			meningkatkan aktivitas fisik, pilihan makanan yang lebih sehat, meningkatkan kualitas tidur, dan manajemen stres.
2.	Mobile Health Monitoring (Health-M) Inovasi Aplikasi Pengawasan Pasien Isolasi Mandiri Covid 19	2021	HEALTH-Mmerupakan sebuah aplikasi pengawasan pasien Covid-19 dimana seorang dapat dengan mudah mengakses berbagai fitur menu yang dapat dibutuhkan selama isolasi Covid-19 sehingga diharapkan dalam melakukan isolasi tetap mendapatkan pelayanan kesehatan yang berkualitas serta memantau pasien Covid-19 untuk tetap beradadi rumah agar tidak menularkan virus ke orang lain. Terdapat tujuh fitur pada aplikasi ini yaitu pendaftaran, status kesehatan, makanan sehatku, aktivitasku, dan tombol darurat.
3.	Pemanfaatan Mobile Health (Mh) dan dampaknya Pada Perilaku Kesehatan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang (Unnes) (Utilization Of Mobile Health (Mh) And Its Impact On The Health Behavior Of Unnes Students)	2021	Hasil dari penelitian ini yaitu Mahasiswa memperoleh pengetahuan tentang mobile health dari media massa dan sosial. Mereka menggunakan aplikasi seperti Halodoc dan Alodokter untuk konsultasi kesehatan. Mahasiswa cenderung mencari informasi kesehatan ketika mengalami gejala sakit, bukan untuk pencegahan. Mahasiswa UNNES menggunakan mH untuk mendapatkan informasi kesehatan yang kredibel.

Cindoku: Jurnal Keperawatan dan Ilmu Kesehatan

Published by: Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3064-4313

Volume: 2 Nomor: 1 (Pebruari: 2025) hal: 39-45

4.	Efektifitas Telenursing Dalam Pemantauan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi: Literature Review	2024	Salah satu metode pengendalian hipertensi yang efektif adalah dengan edukasi pengendalian hipertensi. Teknologi dapat digunakan untuk memudahkan pemberian edukasi pengendalian hipertensi seperti telenursing. Metode ini adalah metode yang menggunakan teknologi dalam melakukan asuhan keperawatan seperti komunikasi dan penyampaian informasi melalui media telepon, email, internet dan video klip.
5.	Pemanfaatan Mobile Health Guna Mendukung Edukasi Kesehatan Reproduksi Keluarga Di Dusun Mejing Lor, Ambarketawang, Gamping, Sleman	2021	Hasil jurnal tersebut menyatakan bahwa Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berhasil mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan peserta tentang reproduksi dan pemanfaatan aplikasi mobile health (m-health).Kegiatan ini juga memberikan dorongan bagi peserta untuk lebih peduli terhadap kesehatan mereka dan memanfaatkan informasi teknologi untuk mendapatkan informasi kesehatan yang relevan. Rencana tindak lanjut mencakup penyelenggaraan kegiatan serupa untuk terus meningkatkan edukasi dan kesadaran masyarakat mengenai

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Rully Fildansyah (2021) temuan kualitatifnya menunjukkan adanya dampak positif yang signifikan dari aplikasi kesehatan seluler terhadap perilaku kesehatan dan pilihan gaya hidup individu Generasi Z di Jakarta. Peserta yang aktif menggunakan aplikasi kesehatan seluler melaporkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi ($Sig > 0,001$), kebiasaan makan yang lebih sehat ($Sig < 0,05$), kualitas tidur yang lebih baik ($sig < 0,01$), dan manajemen stres yang lebih baik ($sig < 0,001$) dibandingkan dengan mereka yang tidak menggunakan aplikasi ini.

Hasil penelitian terdahulu Studi oleh Zhao et al. (2021) menyebutkan bahwa aplikasi mHealth berkontribusi signifikan dalam mengurangi beban rumah sakit dengan memberikan solusi perawatan jarak jauh. Penelitian di Asia Tenggara oleh Gurung & Bell (2021) juga mendukung bahwa teknologi mHealth mempercepat deteksi dan mitigasi gejala COVID-19. Aplikasi HEALTH-M Dalam aplikasi "HEALTH-M" dilengkapi lima fitur yang membantu pasien dan tenaga kesehatan untuk mengawasi pasien selama isoman.

Berdasarkan penelitian yang telah di lakukan oleh Siska Riyatul (2021) menyebutkan bahwa Pengetahuan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES) mengenai Mobile Health (mH) Perkembangan teknologi kesehatan digital tidak dapat dipisahkan dari ketiga konsep yang terdiri dari electronic health (e-health), telehealth, dan mobile health (mH). Pengetahuan mahasiswa mengenai konsep mobile health diperoleh dari materi yang diajarkan pendidik di mata kuliah, misalnya materi aplikasi kesehatan untuk menginput kadar gula darah pasien di mata kuliah promosi kesehatan. Dengan demikian mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) UNNES lebih memahami konsep mobile health dibandingkan mahasiswa umum lainnya.

Mobile health (mH) merupakan inovasi dari telemedisin yang memanfaatkan gawai sebagai media untuk mengakses informasi dan layanan kesehatan berbasis digital dengan memanfaatkan perangkat elektronik yang terhubung dengan jaringan internet. Layanan mH dibedakan berdasarkan interaksi antara pengguna dengan tenaga medis, yaitu layanan yang bersifat interaktif dan layanan yang bersifat non-interaktif. Contoh layanan di mH yang interaktif adalah layanan konsultasi dengan dokter.

Berdasarkan penelitian yang telah di lakukan oleh Sadeghi-Gandomani et al., (2021), Sakinah & Nurdin, (2020) dan Pour et al., (2020), berdasarkan hasil penelitian yang mereka lakukan didapatkan hasil adanya penurunan pada tekanan darah sistolik maupun diastolic setelah dilakukan intervensi telehealth atau telenursing. Menurut Park et al., (2021), terdapat 32 dari 48 penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi dan 29 dari 44 penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi dengan adanya telenursing. Selain dapat mengontrol tekanan darah, telenursing juga dapat mengontrol Body Mass Index (BMI) serta menurunkan risiko komplikasi hipertensi (Mohsen et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang telah di lakukan oleh Ilmi & Sulistiawan (dkk) Penerapan aplikasi kesehatan berbasis mobile (m-health) untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi di Dusun Mejing Lor, Ambarketawang, Sleman. Penelitian ini dilakukan dalam konteks digitalisasi 4.0 yang menuntut masyarakat untuk lebih melek teknologi, khususnya dalam bidang kesehatan. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk mengedukasi masyarakat tentang penggunaan aplikasi m-health yang tersedia di platform Android dan iOS, sehingga mereka dapat mengakses informasi kesehatan dengan lebih mudah. Metode yang digunakan meliputi pelatihan dan penyuluhan secara langsung dan berani, dengan melibatkan jumlah peserta untuk mematuhi protokol kesehatan di masa pandemi Covid-19.

KESIMPULAN

Penggunaan mobile health (mHealth) dan fitur pemantauan kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap gaya hidup sehat. Dengan adanya teknologi mobile health dapat membantu dan mempermudah akses terhadap pelayanan kesehatan, seperti Aksesibilitas Informasi Kesehatan mHealth menyediakan akses mudah ke informasi

kesehatan, tips gaya hidup sehat. Lalu ada Pemantauan Kesehatan Real-time Fitur pemantauan memungkinkan pengguna untuk melacak aktivitas fisik, pola tidur, dan asupan nutrisi secara real-time, yang dapat meningkatkan kesadaran diri dan motivasi untuk menjaga kesehatan mereka. Secara keseluruhan, integrasi mHealth dan fitur pemantauan dalam kehidupan sehari-hari dapat mendorong individu untuk menerapkan gaya hidup yang lebih sehat dan proaktif dalam menjaga kesehatan, Mobile health, atau mHealth, merujuk pada penggunaan teknologi mobile, seperti aplikasi dan perangkat seluler, untuk mendukung kesehatan dan perawatan kesehatan. Beberapa fungsi utama dari mobile health, yaitu sebagai Pemantauan Kesehatan, Peningat obat, telemedicine, dan edukasi kesehatan. Dengan perkembangan teknologi, peran mHealth dalam sistem kesehatan semakin penting, menawarkan akses yang lebih baik dan lebih cepat bagi individu untuk mendapatkan layanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Lailirahmatul, I., Dedy S., Kori, P, N., Ida, N, S., Sis, W., Yuniarti, M, T., Hanung, B. (2021). Pemanfaatan Mobile Health Guna Mendukung Edukasi Kesehatan Reproduksi Keluarga Di Dusun Mejing Lor, Ambarketawang, Gamping, Sleman. Indonesian Journal of health information management service, Vol 1, no 1 November 2021.
- Nabila, A, N., Ena, S., Astrid, I, I, I. (2021). Mobile Health Monitoring (Health-M): Inovasi Aplikasi Pengawasan Pasien Isolasi mandiri Covid 19. Jurnal Aplikasi Dan Inovasi Ipteks Soliditas, Vol. 4 no, 2 oktober 2021.
- Novan Kurniawan,. Sukihananto. (2022). Penggunaan Mobile Health Dalam Manajemen Pengelolaan Perawatan Pasien Hipertensi : Studi literatur. Journal Of Health And Cardiovascular Nursing, Vol 2 no 2 Desember 2022.
- Ria Roswita,. Nurhayati. (2024). Efektifitas Telenursing Dalam Pemantauan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi: *Literature Rewiew*. Jurnal Skala Kesehaan, Vol 15 no.1, 1 Januari 2024.
- Rully Fildansyah. (2021). Studi Kausalitas Antara Polusi Udara Dan Kejadian Penyakit Saluran Pernapasan Pada Penduduk Kota. Jurnal Multidisiplin West Scince, Vol. 02, no. 06, Juni, pp. 473 - 482.
- Siska, R, J., Fadly, H., Rini, I., Antari, A, A,. (2021). Pemanfaatan Mobile Health Dan Dampaknya Pada Perilaku Kesehatan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Jurnal Sosiologi Nusantara, Vol 7, no 1, 2021.