

PEMANFAATAN APLIKASI ELSIMIL UNTUK PENINGKATAN MENTAL HEALTH MELALUI MODEL PENDAMPINGAN KESEHATAN OLEH TIM TPK DI DUSUN JOHO DAN SENGKAN CONDONGCATUR SLEMAN

UTILIZATION OF ELSIMIL APPLICATION TO IMPROVE MENTAL HEALTH THROUGH HEALTH ASSISTANCE MODEL BY TPK TEAM IN JOHO AND SENGKAN HAMLETS CONDONGCATUR SLEMAN

Dwi Ratnaningsih¹, Chici Riansih², Harpeni Siswatibudi³, Haryo Nugroho⁴

Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta^{1,2,3,4,5}

dwi.ratna@permataindonesia.ac.id, chichi.riansih@permataindonesia.ac.id,
harpeni@permataindonesia.ac.id, haryo@permataindonesia.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Masalah kesehatan mental di Indonesia, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda, sering dianggap tabu meskipun prevalensinya meningkat. Penggunaan teknologi, seperti aplikasi ELSimil, dapat menjadi solusi untuk memberikan dukungan psikologis yang mudah diakses. Pendampingan oleh Tim Pembina Kesehatan (TPK) juga penting untuk meningkatkan pemahaman dan akses terhadap layanan kesehatan mental. Tujuan: Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat di Dusun Joho dan Sengan Condongcatur, Sleman, melalui pemanfaatan aplikasi ELSimil dan pendampingan kesehatan oleh Tim TPK. Metode: Kegiatan dilakukan dengan pendekatan edukasi dan pelatihan kepada 50 peserta dari kedua dusun, melibatkan Tim TPK dalam penggunaan aplikasi ELSimil. Evaluasi dilakukan untuk menilai dampak aplikasi terhadap peningkatan kesejahteraan mental masyarakat. Hasil: Pemanfaatan aplikasi ELSimil terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang pengelolaan stres dan kecemasan. Selain itu, pendampingan oleh Tim TPK meningkatkan kepercayaan diri masyarakat dalam mencari bantuan kesehatan mental. Kesimpulan: Kombinasi penggunaan aplikasi ELSimil dan pendampingan oleh Tim TPK efektif dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Program ini dapat dijadikan model untuk memperluas akses terhadap layanan kesehatan mental yang lebih mudah dan terjangkau di wilayah lain.

Kata Kunci : Aplikasi ELSimil, Kesehatan Mental, TPK

Abstract

Introduction: Mental health issues in Indonesia, especially among adolescents and young adults, are often considered taboo despite their increasing prevalence. The use of technology, such as the ELSimil application, can be a solution to provide easily accessible psychological support. Mentoring by the Health Coaching Team (TPK) is also important to improve understanding and access to mental health services. Objectives: This program aims to improve the mental health of the community in Joho and Sengan Hamlets Condongcatur, Sleman, through the use of the ELSimil application and health assistance by the TPK Team. Methods: Activities were carried out with an education and training approach to 50 participants from both hamlets, involving the TPK Team in the use of the ELSimil application. Evaluation was conducted to assess the impact of the application on improving the mental well-being of the community. Results: The utilization of the ELSimil application proved effective in improving participants' understanding of stress and anxiety management. In addition, mentoring by the TPK Team increased community confidence in seeking mental health assistance. Conclusion: The combination of using the ELSimil application and mentoring by the TPK Team is effective in improving community mental health. This program can be used as a model to expand access to easier and more affordable mental health services in other areas.

Keywords : ELSimil App, Mental Health, TPK

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu yang berpengaruh besar terhadap kualitas hidup dan produktivitas. Namun, di Indonesia, kesehatan mental sering kali masih dianggap sebagai isu tabu, terutama di kalangan masyarakat pedesaan. Masyarakat sering kali mengabaikan masalah kesehatan mental atau tidak menyadari pentingnya perawatan terhadap kesehatan mental mereka. Hal ini berisiko memperburuk kondisi individu, baik dalam kehidupan sosial, pekerjaan, maupun Pendidikan (Mutiarani, 2023).

Di sisi lain, prevalensi gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi, semakin meningkat, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Berdasarkan data dari (Kemenkes RI, 2021), sekitar 9,8 juta orang Indonesia mengalami gangguan mental emosional, dan prevalensi gangguan kecemasan serta depresi cukup tinggi pada kelompok usia produktif. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah pemanfaatan teknologi untuk mendukung kesehatan mental. Aplikasi berbasis digital seperti ELSimil merupakan alat yang dapat digunakan untuk mendukung manajemen kesehatan mental secara mandiri. Aplikasi ini menawarkan berbagai fitur yang dapat membantu pengguna mengelola stres, kecemasan, dan masalah emosional lainnya secara

lebih praktis dan terjangkau. Namun, meskipun teknologi dapat berperan penting, banyak individu di masyarakat yang belum sepenuhnya memahami atau tahu bagaimana cara memanfaatkan aplikasi seperti ini (Sudiyarti & Mahmut, 2023).

Pentingnya peran pendampingan dalam mengoptimalkan penggunaan aplikasi digital ini diakui dalam program pemberdayaan kesehatan masyarakat. Pendampingan oleh Tim Pembina Kesehatan (TPK) dapat memberikan dampak positif dalam mendukung implementasi teknologi, dengan memberikan edukasi yang tepat dan bimbingan untuk memaksimalkan manfaat aplikasi dalam pengelolaan kesehatan mental (Hasan & Mud'is, 2022).

Program ini diimplementasikan di dua dusun di Kecamatan Condongcatur, Sleman, yaitu Dusun Joho dan Sengan Condongcatur, yang memiliki karakteristik masyarakat yang cukup heterogen dalam tingkat pemahaman mengenai kesehatan mental dan penggunaan teknologi. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam menjaga kesehatan mental melalui aplikasi ELSimil, serta memberikan pendampingan langsung dari Tim Pembina Kesehatan (TPK) untuk meningkatkan efektivitas pemanfaatan aplikasi tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 29 Oktober dan 17 November 2024 di Dusun Joho Sengan Desa Condongcatur

Kabupaten Sleman . Program ini melibatkan sebanyak unsur TPK yaitu Bidan, Dukuh dan Kader sebagai TPK (Tim Pendamping Keluarga) .

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain adalah:

1. Survey lokasi, sasaran dan sosialisasi

Pada tahap ini tim pelaksana kegiatan melakukan koordinasi dengan tim PLKB Kecamatan Depok dan Dukuh Joho sengan terkait waktu dan jenis kegiatan pengabdian yang akan dilakukan. Selanjutnya tim pelaksana kegiatan menyampaikan undangan kepada kader TPK (Tim Pendamping Keluarga), kader posyandu, untuk dapat hadir dalam kegiatan sosialisasi pengabdian Masyarakat. Tahap persiapan dari kegiatan adalah pre-planning, persiapan sarana dan prasarana seperti media penyuluhan yaitu poster program CATIN. Selain itu mempersiapkan media edukasi dengan menggunakan media power point, mempersiapkan sarana prasarana, infokus *projector*, dan *sound system*

2. Pelaksanaan kegiatan

Koordinasi dengan pihak Puskesmas, untuk dapat mendampingi dalam kegiatan penyuluhan dilanjutkan menyampaikan undangan untuk remaja dan pemuda (yang belum menikah) melalui perangkat desa bahwa akan dilaksanakan penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada tanggal 20 oktober dan 17 November 2024.

3. Evaluasi kegiatan

- a. Struktur , peserta yang mengikuti kegiatan pendampingan calon pengantin (catin) ber jumlah 45 orang yang terdiri dari remaja dan pemuda (yang siap menikah)
- b. proses kegiatan ini dilaksanakan mulai pukul 09.00- 12.00 hal ini sesuai yang direncanakan
- c. Hasil, peserta antusias mengikuti program dan materi yang disampaikan dan Peserta mengetahui apa saja program CATIN yang harus diikuti oleh pasangan sebelum melangsungkan pernikahan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan kualitatif yang mana artinya informasi/data yang disajikan berupa pertanyaan. Data dikumpulkan dengan melakukan wawancara dan observasi langsung ke keadaan lingkungan secara langsung di Dusun Joho dan Sengan

1. Perencanaan

- a. Bekerjasama dengan pihak puskesmas untuk mendapatkan data dan informasi terkait program CATIN.
- b. Melakukan advokasi kepada pihak puskesmas dalam perencanaan peningkatan kunjungan calon pengantin dalam program CATIN
- c. Melakukan edukasi kepada remaja dan pemuda (yang belum menikah) untuk bisa hadir dan mengikuti kegiatan penyuluhan program CATIN.

- d. Mempersiapkan sarana prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan penyuluhan
- e. Peserta yang akan menikah mengisi aplikasi ELSIMIL sebagai pemantauan oleh pihak Puskesmas dan TPK



Gambar 1. Analisis Masalah

2. Pelaksanaan

Kegiatan yang dilaksanakan pada Selasa, 29 Oktober dan 17 November 2024 di rumah Ibu Dukuh ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat, khususnya calon pengantin (catin), terkait pentingnya kesehatan reproduksi dan mental menjelang pernikahan. Dengan melibatkan berbagai pihak, seperti bidan pendamping, Dukuh, kader kesehatan, serta remaja dan pemuda yang siap menikah, kegiatan ini mencakup berbagai elemen yang mendukung pembelajaran dan penerapan informasi secara menyeluruh.

Pada sesi pembukaan, yang dilakukan oleh Ibu Dukuh, diharapkan dapat membangun kesadaran masyarakat mengenai pentingnya mempersiapkan diri dengan baik sebelum menikah, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Kegiatan ini juga membuka ruang bagi diskusi interaktif antara para peserta dan

narasumber yang hadir, dengan tujuan agar peserta merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan kekhawatiran atau pertanyaan terkait persiapan menikah, baik yang berhubungan dengan kesehatan fisik maupun mental.

Salah satu materi penting yang disampaikan adalah terkait dengan aplikasi ELSIMIL, sebuah aplikasi digital yang dirancang untuk memantau dan mengelola kesehatan calon pengantin (catin). Aplikasi ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memperhatikan faktor psikologis calon pengantin, seperti stres, kecemasan, dan kesiapan mental menjelang pernikahan. Pada sesi ini, bidan pendamping berperan penting dalam memberikan panduan teknis kepada para catin mengenai cara mengisi data pada aplikasi ELSIMIL. Dengan pengisian data ini, pihak Puskesmas dan dinas kesehatan terkait dapat memantau kondisi kesehatan calon pengantin secara lebih efektif dan memberikan intervensi jika diperlukan.

Pemberian panduan pengisian aplikasi ini penting karena menjadi dasar bagi pihak Puskesmas untuk mengeluarkan sertifikat Catin Pra-Nikah, yang merupakan salah satu persyaratan administrasi yang diperlukan sebelum melangsungkan pernikahan. Sertifikat ini menjadi bukti bahwa calon pengantin telah menjalani pemeriksaan kesehatan yang mencakup aspek fisik dan mental, serta mendapat edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan mental

sebelum menikah. Dalam hal ini, aplikasi ELSIMIL berfungsi sebagai alat yang praktis dan efisien untuk mengumpulkan data yang diperlukan, serta memberikan pemantauan yang berkelanjutan.

Pentingnya Peran Aplikasi ELSIMIL dalam Kesehatan Catin Pra-Nikah. Pemanfaatan teknologi seperti aplikasi ELSIMIL dalam kegiatan ini sangat relevan, terutama dalam era digital saat ini, di mana kemudahan akses informasi menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan. Aplikasi ini memungkinkan pengumpulan data yang lebih terstruktur dan efisien, yang dapat membantu memantau perkembangan kesehatan calon pengantin secara berkala. Melalui pengisian data di aplikasi, calon pengantin dapat mengetahui status kesehatannya, termasuk potensi masalah kesehatan yang perlu segera ditangani sebelum melangsungkan pernikahan.

Selain itu, aplikasi ini memungkinkan Puskesmas dan dinas kesehatan untuk mengakses data secara real-time, memudahkan mereka dalam melakukan analisis dan intervensi tepat waktu. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan manfaat bagi catin, tetapi juga berperan dalam meningkatkan koordinasi antara masyarakat dan penyedia layanan kesehatan di tingkat desa.

Peran Bidan Pendamping dan Dukuh dalam Menjamin Keberhasilan Program

Keberhasilan kegiatan ini juga sangat bergantung pada peran aktif dari bidan pendamping dan Dukuh sebagai pemimpin masyarakat. Bidan pendamping memiliki tugas untuk memberikan panduan teknis kepada calon pengantin mengenai kesehatan reproduksi, serta memastikan mereka memahami cara menggunakan aplikasi ELSIMIL dengan benar. Dukuh sebagai pemimpin lokal memiliki peran penting dalam memotivasi dan mengajak masyarakat untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini, serta memberikan dukungan moral dan sosial yang diperlukan untuk keberhasilan program.

Sesi Tanya Jawab dan Diskusi: Meningkatkan Keterlibatan Masyarakat. Sesi tanya jawab dan diskusi menjadi bagian penting dalam kegiatan ini, karena melalui forum ini, peserta dapat menyampaikan pertanyaan, kekhawatiran, atau kesulitan yang mereka hadapi terkait dengan persiapan pernikahan, baik dari segi kesehatan fisik, mental, maupun administrasi. Diskusi ini juga membuka ruang bagi peserta untuk saling berbagi pengalaman dan mendapatkan informasi yang lebih praktis tentang bagaimana cara menjaga kesehatan sebelum menikah. Dengan adanya interaksi langsung dengan para ahli dan bidan pendamping, peserta merasa lebih siap dan percaya diri untuk mengikuti proses pemeriksaan kesehatan dan menggunakan aplikasi ELSIMIL.

Peningkatan Keterampilan Masyarakat melalui Edukasi Teknologi. Selain memberikan pemahaman tentang kesehatan, kegiatan ini juga memberikan keterampilan kepada peserta dalam menggunakan teknologi untuk tujuan kesehatan. Edukasi ini penting, terutama mengingat adanya kesenjangan digital di sebagian masyarakat pedesaan yang kurang terpapar pada teknologi. Dengan adanya pelatihan praktis tentang aplikasi ELSIMIL, peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan kesehatan, tetapi juga kemampuan baru dalam memanfaatkan teknologi untuk mendukung kesehatan mereka di masa depan.

Kegiatan yang melibatkan pemanfaatan aplikasi ELSIMIL untuk pemantauan kesehatan calon pengantin, didukung dengan pendampingan dari bidan dan pihak terkait lainnya, terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan menjelang pernikahan. Sesi edukasi dan diskusi juga memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk lebih memahami pentingnya kesehatan reproduksi dan mental. Program ini diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan dan menjadi model untuk kegiatan serupa di wilayah lain, yang tidak hanya meningkatkan kualitas hidup calon pengantin, tetapi juga memperkuat kesehatan

masyarakat secara keseluruhan.



Gambar 2. Edukasi Catin

3. Evaluasi

Pemberian informasi berupa pentingnya calon pengantin untuk mengikuti program CATIN. Suatu kegiatan sosialisasi akan dikatakan berhasil jika mendapat partisipasi dari masyarakat dan membuat suatu perubahan. Pendekatan adalah sesuatu hal yang penting dilakukan untuk menjalin kedekatan dan menarik rasa ingin tahu masyarakat serta partisipasi masyarakat. Pendekatan kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara mengenali lingkungan warga di wilayah Dusun Joho, dan membangun komunikasi yang baik dengan warga setempat. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya kunjungan CATIN dalam program CATIN salah satunya yaitu pengetahuan calon pengantin tentang program CATIN. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan sasaran remaja dan pemuda (yang siap menikah). Tujuan dari penyuluhan ini yaitu untuk memberikan informasi mengenai program CATIN, seperti alur mengikuti program CATIN, bagian-bagian pemeriksaan CATIN.



Gambar 3. Evaluasi Kegiatan

Sepanjang kegiatan, peserta mendengarkan serta menyimak materi dan penjelasan yang diberikan penulis melalui powerpoint. Hanya saja, penjelasan tersebut seringkali teralihkan oleh beberapa orang tua yang membawa anaknya karena harus menenangkan sang buah hati.

KESIMPULAN

Dari kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang positif dalam rangka peningkatan pengetahuan calon pengantin terhadap penyuluhan program CATIN, serta antusiasme masyarakat terhadap kegiatan pendampingan keluarga berisiko stunting ini cukup baik, hal ini dapat dilihat dari jumlah peserta yang hadir. Masyarakat memiliki rasa keingintahuan yang tinggi terkait program CATIN.

Dusun Joho dan Sengan diharapkan dapat meningkatkan peran pihak puskesmas yang terlibat dalam program CATIN dengan menyelenggarakan kegiatan-kegiatan yang dapat mengedukasi dan menambah pengetahuan masyarakat tentang program CATIN.

SARAN

Saran untuk program ini adalah agar pemanfaatan aplikasi ELSIMIL dapat diperluas ke wilayah lain dengan melibatkan lebih banyak tenaga kesehatan dan relawan. Selain itu, penting untuk terus melakukan evaluasi dan pengembangan fitur aplikasi agar lebih sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Program pendampingan oleh Tim TPK juga perlu diperkuat dengan pelatihan rutin agar mereka lebih efektif dalam memberikan dukungan kesehatan mental. Terakhir, penguatan kolaborasi dengan pihak terkait seperti Puskesmas dan dinas kesehatan dapat meningkatkan keberlanjutan program ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Permata Indonesia atas dukungan dan kerjasama dalam pelaksanaan kegiatan hibah PKM ini. Tanpa dukungan penuh dari Poltekkes Permata Indonesia, program "Pemanfaatan Aplikasi ELSIMIL untuk Peningkatan Mental Health di Dusun Joho dan Sengan Condongcatur" tidak akan terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada pimpinan, dosen, staf, Tim Pembina Kesehatan (TPK), dan masyarakat setempat yang telah berpartisipasi aktif, semoga kolaborasi ini terus berkembang dan bermanfaat untuk peningkatan kesehatan mental di Indonesia.

REFERENSI

- Arora, S., & Arora, S. (2021). Nutritional Significance And Therapeutic Potential Of Moringa Oleifera: The Wonder Plant. *Journal Of Food Biochemistry*, 45(10), E13933. <https://doi.org/10.1111/Jfbc.13933>
- Hafifah, N., & Abidin, Z. (2020). *Peran Posyandu Dalam Meningkatkan*

-
- Kualitas Kesehatan Ibu Dan Anak Di Desa Sukawening , Kabupaten Bogor (The Role Of Posyandu In Improving Mother And Child Quality Health In Sukawening Village Communities , Bogor District).* 2(5), 893–900.
- Hasan, M., & Mud'is, H. (2022). Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual. *Fastabiq : Jurnal Studi Islam*, 3, 40–55. <https://doi.org/10.47281/Fas.V3i1.105>
- Kemkes Ri. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Kementerian Kesehatan Indonesia : Jakarta.
- Mutiarani, R. (2023). *Digitalisasi Pelayanan Kesehatan Di Indonesia: Peluang Dan Tantangan*.
- Sudiyarti, & Mahmut, R. (2023). Peningkatan Kesadaran Dan Akses Terhadap Kesehatan Mental Di Masyarakat Indonesia Melalui Pendidikan Dan Kampanye Informasi. *Institut Hukum Sumberdaya Alam (Ihsa Institute)*, 17, 8–14. <https://doi.org/10.35335/Lebah.V17i1.162>
- Verma, N., Maurya, A., Yadav, A., Mishra, S., Singh, V., & Yadav, S. (2023). Nutritional And Medicinal Value Impact Of Moringa Oleifera: A Review. *International Journal Of Research In Pharmaceutical And Nano Sciences*, 12, 83–96. <https://doi.org/10.36673/Ijrpns.2023.V12.I03.A12>