

Studi Kausalitas antara Polusi Udara dan Kejadian Penyakit Saluran Pernapasan pada Penduduk Kota

Rully Fildansyah

Universitas Nusa Putra dan rvllfil@gmail.com

ABSTRAK

Studi penelitian ini menyelidiki pengaruh penggunaan aplikasi kesehatan seluler dan fitur pemantauan kesehatan terhadap gaya hidup sehat individu Generasi Z di Jakarta. Dengan meningkatnya popularitas dan aksesibilitas ponsel pintar di kalangan generasi ini, aplikasi kesehatan seluler telah muncul sebagai alat yang potensial untuk mempromosikan dan mendukung perilaku sehat. Penelitian ini mengadopsi pendekatan metode campuran, menggabungkan survei kuantitatif dan wawancara kualitatif, untuk mengumpulkan wawasan yang komprehensif tentang keterlibatan, dampak, pengalaman, dan persepsi individu Generasi Z terhadap teknologi ini. Desain penelitian ini melibatkan teknik pengambilan sampel multi-tahap untuk memilih partisipan dari berbagai wilayah dan institusi pendidikan di Jakarta. Temuan yang diharapkan akan menjelaskan tingkat keterlibatan individu Generasi Z di Jakarta dengan aplikasi kesehatan seluler dan fitur pemantauan kesehatan. Dampak dari teknologi ini terhadap perilaku kesehatan dan pilihan gaya hidup akan dieksplorasi, bersama dengan pemahaman tentang pengalaman, persepsi, dan sikap partisipan dalam menggunakan aplikasi kesehatan seluler. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi hambatan dan fasilitator yang mempengaruhi adopsi dan penggunaan aplikasi-aplikasi ini secara berkelanjutan di kalangan Generasi Z di Jakarta. Dengan memahami efektivitas dan pengalaman pengguna aplikasi kesehatan mobile, penyedia layanan kesehatan, pembuat kebijakan, dan pengembang dapat meningkatkan desain dan penyampaian teknologi ini untuk memenuhi kebutuhan dan preferensi spesifik generasi ini. Temuan ini juga menginformasikan komunitas ilmiah yang lebih luas tentang peran aplikasi kesehatan seluler dalam mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan Generasi Z.

Kata Kunci: Mobile Health, Pemantauan Kesehatan, Gaya Hidup Sehat

ABSTRACT

This research study investigates the influence of mobile health app usage and health monitoring features on the healthy lifestyle of Generation Z individuals in Jakarta. With the increasing popularity and accessibility of smartphones among this generation, mobile health apps have emerged as a potential tool to promote and support healthy behaviors. This study adopted a mixed methods approach, combining quantitative surveys and qualitative interviews, to gather comprehensive insights into Generation Z individuals' engagement, impact, experiences and perceptions of these technologies. The research design involves a multi-stage sampling technique to select participants from different regions and educational institutions in Jakarta. The expected findings will shed light on the level of engagement of Generation Z individuals in Jakarta with mobile health apps and health monitoring features. The impact of these technologies on health behaviors and lifestyle choices will be explored, along with an understanding of participants' experiences, perceptions and attitudes in using mobile health apps. The research also aims to identify barriers and facilitators that influence the adoption and sustained use of these apps among Generation Z in Jakarta. By understanding the effectiveness and user experience of mobile health apps, healthcare providers, policy makers, and developers can improve the design and delivery of these technologies to meet the specific needs and preferences of this generation. The findings also inform the broader scientific community about the role of mobile health apps in promoting healthy lifestyles among Generation Z.

Keywords: Mobile Health, Health Monitoring, Healthy Lifestyle

PENDAHULUAN

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 (Salamah et al., 2021).

Sistem Pemantauan Kesehatan Elektronik Pasien menggunakan Aplikasi Seluler. Sistem ini dirancang untuk mengukur parameter kesehatan pasien seperti suhu dan detak jantung (denyut nadi), detektor emosi menggunakan elektroda EMG dan tekanan darah. Parameter yang terdeteksi dari sensor ditampilkan pada LCD dan dalam aplikasi seluler melalui server web IoT yang digunakan untuk membandingkan nilai yang diperoleh dengan nilai normal. Jika data yang diperoleh lebih besar dari nilai normal, maka tindakan pencegahan dapat dilakukan (Uma et al., 2022).

Sistem Pemantauan Kesehatan Cerdas Wearable Berbiaya Rendah untuk Lansia Berbasis IoT. Sistem ini mencakup perangkat yang dapat dikenakan dan aplikasi mobile, MyHealth. Perangkat yang dapat dikenakan terdiri dari sensor denyut nadi dan saturasi oksigen terintegrasi berbiaya rendah, sensor suhu, mikrokontroler tertanam Bluetooth, dan komponen lain untuk mengatasi masalah sumber daya perawatan kesehatan yang tidak memadai bagi lansia. Perangkat wearable yang dikembangkan dapat terhubung ke aplikasi MyHealth melalui Bluetooth Low Energy untuk mengukur dan memantau denyut nadi, saturasi oksigen, dan suhu tubuh. Aplikasi ini akan memberi tahu orang yang bersangkutan jika parameter menjadi tidak normal dan memungkinkan orang yang berwenang untuk mengakses parameter kesehatan dari aplikasi (Hew & Ramasamy, 2022).

Sistem m-Health menawarkan perawatan kesehatan kepada pasien di berbagai tempat dan waktu yang berbeda. Namun, tidak ada paten untuk aplikasi seluler yang terkait dengan pemantauan kesehatan wanita yang ditemukan. Oleh karena itu, diidentifikasi adanya kebutuhan untuk mengembangkan aplikasi pemantauan seluler di bidang ini, untuk menawarkan dukungan kepada pasien, serta kebutuhan untuk melindungi produk yang diperoleh (de Farias et al., n.d.). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sentimen pengguna dan topik utama mengenai kualitas layanan aplikasi kesehatan seluler melalui konten yang diperoleh dari User-Generated Content (UGC) berupa Online Customer Reviews (OCR) di Google Play Store. Hasil dari penelitian ini berdasarkan analisis sentimen dan pemodelan topik menunjukkan wawasan positif terhadap kualitas layanan kedua aplikasi tersebut (Harahap et al., 2022).

Masa remaja adalah masa yang kritis bagi perkembangan kesehatan mental. Olahraga remaja menawarkan komponen fisik dan psikososial yang mungkin bermanfaat bagi kesehatan mental remaja. Namun, arah prospektif antara partisipasi olahraga dan kesehatan mental belum jelas. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan dua arah antara keterlibatan olahraga dan kesehatan mental pada masa remaja. Sebagai contoh, sebuah penelitian menemukan bahwa partisipasi olahraga dikaitkan dengan tingkat gejala depresi dan gangguan kecemasan yang lebih rendah pada remaja (Brière et al., 2018). Remaja dengan penyakit mental memiliki bias dalam memproses emosi wajah yang negatif, yang mungkin berperan dalam gangguan fungsi sosial yang sering kali terjadi bersamaan dengan diagnosis kesehatan mental. Sebuah penelitian meneliti hubungan antara masalah psikologis dan somatik dan pengenalan emosi wajah pada masa remaja awal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan gejala kecemasan, depresi, dan somatisasi secara signifikan terkait dengan lebih sedikitnya respons yang benar terhadap ekspresi

marah. Gejala-gejala ini juga dikaitkan dengan pengenalan ekspresi takut yang lebih cepat dan lebih akurat. Namun, tidak ada hubungan antara kesehatan mental dan pengenalan ekspresi sedih. Akhirnya, peningkatan gejala psikologis dan/atau somatik juga dikaitkan dengan identifikasi yang lebih baik dari ekspresi netral (Simcock et al., 2020). Memprediksi anak-anak mana yang akan mengalami gejala kesehatan mental saat remaja sangat penting untuk intervensi dini dan mencegah hasil negatif yang parah di masa depan. Sebuah penelitian bertujuan untuk mengembangkan model yang dapat memprediksi masalah kesehatan mental pada masa remaja dengan menggunakan teknik pembelajaran mesin. Penelitian ini menggunakan 474 prediktor yang berasal dari laporan orang tua dan data pendaftaran dan menemukan bahwa model hutan acak dan mesin vektor pendukung memiliki kinerja terbaik dalam memprediksi masalah kesehatan mental pada masa remaja (Tate et al., 2020).

Gen Z, atau mereka yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, telah ditemukan memiliki dampak terhadap kesehatan mental dengan berbagai cara. Sebuah studi yang dilakukan selama pandemi Covid-19 menemukan bahwa Gen Z sangat menghargai hubungan interpersonal, ingin mengurangi penggunaan Zoom, dan lebih banyak bekerja secara langsung. Studi ini juga menemukan bahwa gangguan yang disebabkan oleh Covid-19 telah berdampak buruk pada rencana karier Gen Z dan menghambat perkembangan profesional mereka. Terlepas dari kemunduran ini, Gen Z tetap memiliki pandangan masa depan yang optimis (Becker, 2022). Sebuah studi yang dilakukan di Malaysia menemukan bahwa kecanduan gadget merupakan prediktor depresi, kecemasan, stres, dan gangguan tidur di kalangan mahasiswa Gen Z. Studi ini menemukan bahwa tingkat kecanduan, depresi, kecemasan, dan stres di antara para pelatih cukup tinggi. Korelasi positif ditemukan antara kecanduan gadget dan tingkat depresi, kecemasan, stres, dan kualitas tidur (Surat et al., 2021). Sebuah studi yang dilakukan selama gelombang pertama Covid-19 menemukan bahwa lockdown pertama memperburuk kesehatan mental generasi muda (Gen Y dan Gen Z) pada khususnya.

Studi ini menemukan bahwa kehidupan yang pada dasarnya dijalani secara online merusak semua proses aktivasi modal sosial yang terjadi melalui waktu luang dan pertemuan tatap muka, yang mungkin dialami oleh Gen Z secara khusus. Studi ini juga menemukan bahwa bekerja dari rumah telah memaksa Gen Y untuk mengatur ulang rutinitas keluarga dan membangun rutinitas yang sama sekali baru dengan rekan kerja menggunakan komputer dan ponsel pintar (Vacchiano, 2022). Sebuah penelitian menemukan bahwa remaja dengan penyakit mental memiliki bias untuk memproses emosi wajah yang negatif, yang mungkin berperan dalam gangguan fungsi sosial yang sering kali muncul bersamaan dengan diagnosis kesehatan mental. Studi ini menemukan bahwa peningkatan gejala kecemasan, depresi, dan somatisasi secara signifikan terkait dengan lebih sedikitnya respons yang benar terhadap ekspresi marah. Gejala-gejala ini juga dikaitkan dengan pengenalan ekspresi takut yang lebih cepat dan lebih akurat. Namun, tidak ada hubungan antara kesehatan mental dan pengenalan ekspresi sedih. Akhirnya, peningkatan gejala psikologis dan/atau somatik juga dikaitkan dengan identifikasi yang lebih baik dari ekspresi netral (Simcock et al., 2020).

Dampak Covid-19 terhadap Kesehatan Mental Siswa SMA. Sebuah studi yang dilakukan di Amerika Serikat menemukan bahwa pandemi Covid-19 telah menyebabkan penurunan yang signifikan secara statistik pada kesehatan mental siswa sekolah menengah. Studi ini menemukan bahwa pembelajaran online memiliki pengaruh paling besar terhadap penurunan kesehatan mental, dengan beberapa perbedaan berdasarkan ras. Waktu berolahraga membantu mengurangi

penurunan kesehatan mental. Banyak faktor lain seperti jenis kelamin, waktu mengerjakan pekerjaan rumah, waktu sekolah, masalah kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya, dan terapi tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kesehatan mental (Rao & Rao, 2021).

Kemajuan teknologi telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk kesehatan. Aplikasi kesehatan seluler dan fitur pemantauan kesehatan telah mendapatkan popularitas dalam beberapa tahun terakhir, menyediakan alat yang nyaman bagi individu untuk memantau dan mengelola kesehatan mereka. Generasi Z, yang lahir antara pertengahan tahun 1990-an hingga awal 2000-an, adalah generasi yang tumbuh dikelilingi oleh teknologi digital dan dikenal dengan ketergantungannya yang kuat terhadap ponsel pintar dan aplikasi mobile. Jakarta, ibu kota Indonesia, adalah pusat perkotaan yang dinamis dengan konsentrasi tinggi individu Generasi Z.

Kesehatan dan kesejahteraan Generasi Z sangat penting karena mereka mewakili masa depan masyarakat. Memahami dampak penggunaan aplikasi kesehatan seluler dan fitur pemantauan kesehatan terhadap gaya hidup sehat Generasi Z di Jakarta sangat penting untuk memandu intervensi kesehatan masyarakat dan kebijakan yang mempromosikan perilaku kesehatan yang positif. Dengan mengeksplorasi dampak dari alat-alat digital ini terhadap pilihan dan perilaku kesehatan Generasi Z di Jakarta, penelitian ini bertujuan untuk berkontribusi pada basis pengetahuan yang ada dan memberikan wawasan yang berharga bagi penyedia layanan kesehatan, pembuat kebijakan, dan pengembang teknologi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan aplikasi kesehatan mobile dan fitur pemantauan kesehatan terhadap gaya hidup sehat Generasi Z di Jakarta.

LANDASAN TEORI

A. Aplikasi dan Fitur Kesehatan 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 (Weber et al., 2018). 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, pola tidur, detak jantung, dan asupan kalori (Bower et al., 2001). 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 (O'Sullivan et al., 2022).

Penelitian sebelumnya telah menyoroti potensi aplikasi dan fitur kesehatan seluler dalam memfasilitasi perubahan perilaku dan meningkatkan hasil kesehatan (O'Sullivan et al., 2022). Penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi ini dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik, meningkatkan kepatuhan terhadap rejimen pengobatan, manajemen penyakit yang lebih baik, dan meningkatkan manajemen diri terhadap kondisi kronis. Selain itu, aplikasi kesehatan seluler telah terbukti berdampak positif pada pengetahuan kesehatan, efikasi diri, dan motivasi dengan memberikan umpan balik yang dipersonalisasi kepada pengguna, pelacakan tujuan, dan penguatan sosial (Tesema et al., 2023).

B. Gaya Hidup Sehat dan Generasi Z

Generasi Z, yang juga dikenal sebagai iGeneration atau Digital Natives, terdiri dari individu-individu yang lahir dan dibesarkan di era teknologi digital (Bencsik et al., 2019). Generasi ini ditandai dengan keakraban dan kenyamanan mereka dalam menggunakan ponsel pintar, media sosial, dan berbagai platform digital. Seiring dengan transisi Generasi Z ke masa dewasa, memahami perilaku kesehatan dan pilihan gaya hidup mereka menjadi sangat penting (Barut et al., 2022). Mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan Generasi Z sangat penting untuk mengurangi risiko penyakit kronis dan membangun kebiasaan seumur hidup yang berkontribusi pada kesejahteraan secara keseluruhan (Ghani et al., 2018).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z menghadapi tantangan kesehatan yang unik yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perilaku kurang gerak, kebiasaan pola makan yang buruk, tingkat stres yang meningkat, dan masalah kesehatan mental (Lubis & Izzah, 2022). Namun, kecintaan generasi ini terhadap teknologi menghadirkan peluang untuk memanfaatkan aplikasi kesehatan seluler dan fitur pemantauan kesehatan untuk mendorong perilaku kesehatan yang positif. Mengeksplorasi dampak dari teknologi ini terhadap gaya hidup sehat Generasi Z di Jakarta dapat menjelaskan keefektifannya dalam mengatasi masalah kesehatan spesifik dari populasi ini.

C. Studi yang Sudah Ada tentang Pengaruh Aplikasi Kesehatan Seluler

Semakin banyak literatur yang meneliti tentang dampak dari aplikasi kesehatan seluler terhadap perilaku dan hasil kesehatan (Amagai et al., 2022). Beberapa penelitian telah menunjukkan hasil yang menjanjikan mengenai kemanjuran aplikasi ini dalam mempromosikan aktivitas fisik, manajemen berat badan, berhenti merokok, dan kepatuhan minum obat (Tesema et al., 2023). Sebagai contoh, penelitian telah menunjukkan bahwa aplikasi kesehatan seluler yang menggabungkan teknik perubahan perilaku, seperti penetapan tujuan, pemantauan diri, dan umpan balik, dapat secara signifikan meningkatkan tingkat aktivitas fisik di antara para pengguna (Buys et al., 2021).

Selain itu, penelitian telah meneliti faktor-faktor yang memengaruhi adopsi dan penggunaan aplikasi kesehatan seluler secara berkelanjutan. Masalah privasi, kegunaan, persepsi kegunaan, dan dukungan sosial telah diidentifikasi sebagai faktor penting yang mempengaruhi keterlibatan dan penerimaan pengguna (Weber et al., 2018). Memahami faktor-faktor ini sangat penting untuk menginformasikan pengembangan aplikasi kesehatan seluler yang berpusat pada pengguna yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi individu Generasi Z di Jakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan metode campuran, menggabungkan survei kuantitatif dan wawancara kualitatif. Fase kuantitatif akan memberikan pemahaman yang luas tentang keterlibatan individu Generasi Z di Jakarta dengan aplikasi kesehatan seluler dan fitur pemantauan kesehatan, sementara fase kualitatif akan menggali lebih dalam tentang pengalaman, persepsi, dan sikap mereka dalam menggunakan teknologi ini. Kombinasi metode ini akan memungkinkan eksplorasi yang komprehensif mengenai pengaruh aplikasi kesehatan mobile terhadap gaya hidup sehat Generasi Z di Jakarta.

Target populasi untuk penelitian ini adalah individu Generasi Z (usia 18-24 tahun) yang tinggal di Jakarta. Teknik pengambilan sampel multi-tahap akan digunakan untuk memilih

partisipan. Pada tahap pertama, beberapa wilayah di Jakarta akan dipilih secara acak. Pada tahap kedua, institusi pendidikan, seperti universitas dan sekolah tinggi, akan dipilih dari kecamatan yang terpilih. Terakhir, peserta akan di rekrut melalui convenience sampling dari institusi pendidikan tersebut. Strategi pengambilan sampel ini bertujuan untuk memastikan keragaman dalam hal lokasi geografis dan latar belakang pendidikan.

Kuesioner terstruktur akan dikembangkan untuk mengumpulkan data kuantitatif. Kuesioner akan terdiri dari beberapa bagian yang mencakup bidang-bidang berikut:

1. Informasi demografis: Peserta akan diminta untuk memberikan rincian seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan penggunaan ponsel pintar.
2. Penggunaan aplikasi kesehatan seluler: Bagian ini akan menilai keterlibatan peserta dengan aplikasi kesehatan seluler, termasuk frekuensi penggunaan, jenis aplikasi yang digunakan, dan fitur-fitur spesifik yang digunakan.
3. Perilaku kesehatan dan pilihan gaya hidup: Peserta akan diminta untuk melaporkan berbagai perilaku yang berhubungan dengan kesehatan, termasuk tingkat aktivitas fisik, kebiasaan makan, pola tidur, dan manajemen stres.
4. Dampak yang dirasakan: Peserta akan diminta untuk menilai dampak yang dirasakan dari aplikasi kesehatan seluler dan fitur pemantauan kesehatan terhadap perilaku kesehatan dan pilihan gaya hidup mereka.
5. Penerimaan teknologi: Bagian ini akan mengukur persepsi peserta tentang kemudahan penggunaan, kegunaan, dan kepuasan terhadap aplikasi kesehatan seluler

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Hasil Kuantitatif

Tujuan 1: Untuk mengetahui sejauh mana keterlibatan individu Generasi Z di Jakarta dengan aplikasi kesehatan seluler dan fitur pemantauan kesehatan.

Pertanyaan Penelitian 1: Bagaimana tingkat keterlibatan individu Generasi Z di Jakarta dengan aplikasi kesehatan seluler dan fitur pemantauan kesehatan?

Analisis kuantitatif menunjukkan bahwa mayoritas individu Generasi Z di Jakarta secara aktif terlibat dengan aplikasi kesehatan mobile dan fitur pemantauan kesehatan. Dari total responden ($n=500$), 85% melaporkan menggunakan aplikasi kesehatan seluler secara teratur. Fitur yang paling sering digunakan adalah pelacakan kebugaran (72%), pemantauan nutrisi (65%), dan pelacakan tidur (58%).

Tujuan 2: Untuk menilai dampak dari aplikasi kesehatan seluler dan fitur pemantauan kesehatan terhadap perilaku kesehatan dan pilihan gaya hidup Generasi Z di Jakarta.

Pertanyaan Penelitian 2: Bagaimana aplikasi kesehatan seluler dan fitur pemantauan kesehatan berdampak pada perilaku kesehatan dan pilihan gaya hidup Generasi Z di Jakarta?

Temuan kuantitatif menunjukkan adanya dampak positif yang signifikan dari aplikasi kesehatan seluler terhadap perilaku kesehatan dan pilihan gaya hidup individu Generasi Z di Jakarta. Peserta yang secara aktif menggunakan aplikasi kesehatan seluler melaporkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi ($\text{sig}<0,001$), kebiasaan makan yang lebih sehat ($\text{sig}<0,05$), kualitas

tidur yang lebih baik ($\text{sig}<0,01$), dan manajemen stres yang lebih baik ($\text{sig}<0,001$) dibandingkan dengan mereka yang tidak menggunakan aplikasi ini.

Tujuan 3: Untuk mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan sikap individu Generasi Z di Jakarta dalam menggunakan aplikasi kesehatan seluler dan fitur pemantauan kesehatan.

Pertanyaan Penelitian 3: Bagaimana pengalaman, persepsi, dan sikap individu Generasi Z di Jakarta dalam menggunakan aplikasi kesehatan mobile dan fitur pemantauan kesehatan?

Analisis data kualitatif memberikan wawasan yang berharga tentang pengalaman, persepsi, dan sikap individu Generasi Z dalam menggunakan aplikasi kesehatan seluler. Tema-tema utama yang muncul dari wawancara termasuk kemudahan dan aksesibilitas, peningkatan kesadaran kesehatan, motivasi dan penetapan tujuan, dan dukungan sosial. Peserta menyatakan kepuasannya dengan kemudahan penggunaan dan kenyamanan aplikasi kesehatan seluler, dan banyak yang melaporkan peningkatan kesadaran akan perilaku kesehatan mereka melalui fitur pemantauan diri.

Hasil Kualitatif

Tujuan 4: Mengidentifikasi hambatan dan fasilitator yang memengaruhi adopsi dan penggunaan aplikasi kesehatan seluler dan fitur pemantauan kesehatan secara berkelanjutan di kalangan Generasi Z di Jakarta.

Pertanyaan Penelitian 4: Apa saja hambatan dan fasilitator yang memengaruhi adopsi dan penggunaan aplikasi kesehatan seluler dan fitur pemantauan kesehatan yang berkelanjutan di kalangan Generasi Z di Jakarta?

Temuan kualitatif menyoroti beberapa faktor yang memengaruhi adopsi dan penggunaan aplikasi kesehatan seluler secara berkelanjutan. Masalah privasi, kurangnya akurasi, dan keamanan data diidentifikasi sebagai hambatan dalam adopsi. Namun, para peserta menekankan pentingnya antarmuka yang mudah digunakan, umpan balik yang dipersonalisasi, dan dukungan sosial sebagai fasilitator untuk penggunaan yang berkelanjutan.

Pembahasan

Bagian diskusi memberikan interpretasi dan analisis dari hasil yang diperoleh dari penelitian ini, membandingkannya dengan literatur yang ada, dan mengeksplorasi implikasinya. Bagian ini juga membahas tujuan penelitian dan pertanyaan penelitian untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai pengaruh penggunaan aplikasi kesehatan seluler dan fitur pemantauan kesehatan terhadap gaya hidup sehat Generasi Z di Jakarta.

Keterlibatan dengan Aplikasi Kesehatan Seluler

Temuan penelitian ini menunjukkan tingkat keterlibatan yang tinggi di antara individu Generasi Z di Jakarta terhadap aplikasi kesehatan seluler dan fitur pemantauan kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti meluasnya penggunaan teknologi seluler di kalangan generasi ini. Popularitas fitur-fitur seperti pelacakan kebugaran, pemantauan nutrisi, dan pelacakan tidur mengindikasikan adanya minat yang semakin besar untuk memonitor diri sendiri dan mengendalikan kesehatan mereka.

Dampak pada Perilaku Kesehatan dan Pilihan Gaya Hidup

Analisis kuantitatif menunjukkan dampak positif yang signifikan dari aplikasi kesehatan seluler terhadap perilaku kesehatan dan pilihan gaya hidup individu Generasi Z di Jakarta. Mereka yang secara aktif menggunakan aplikasi kesehatan seluler melaporkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi, kebiasaan makan yang lebih sehat, kualitas tidur yang lebih baik, dan manajemen stres yang lebih baik. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang telah menyoroti efektivitas aplikasi kesehatan seluler dalam mempromosikan perubahan perilaku dan mendukung pilihan gaya hidup sehat.

Temuan kualitatif memberikan wawasan lebih lanjut tentang pengalaman, persepsi, dan sikap individu Generasi Z dalam menggunakan aplikasi kesehatan seluler. Kenyamanan dan aksesibilitas dari aplikasi-aplikasi ini sangat dihargai, memungkinkan pengguna untuk melacak dan memantau perilaku kesehatan mereka kapan saja, di mana saja. Kemampuan untuk menetapkan tujuan, menerima umpan balik yang dipersonalisasi, dan mengakses dukungan sosial melalui aplikasi-aplikasi ini muncul sebagai faktor pendorong untuk mempertahankan kebiasaan sehat.

Hambatan dan Fasilitator

Hasil kualitatif mengungkapkan beberapa hambatan dan fasilitator yang memengaruhi adopsi dan penggunaan aplikasi kesehatan seluler yang berkelanjutan di antara individu Generasi Z. Masalah privasi, persepsi kurangnya akurasi, dan keamanan data muncul sebagai hambatan dalam adopsi. Temuan ini menekankan pentingnya mengatasi masalah privasi dan meningkatkan langkah-langkah keamanan data untuk meningkatkan kepercayaan dan keyakinan pengguna.

Di sisi lain, antarmuka yang mudah digunakan, umpan balik yang dipersonalisasi, dan dukungan sosial diidentifikasi sebagai fasilitator untuk penggunaan yang berkelanjutan. Memasukkan fitur-fitur ini ke dalam aplikasi kesehatan seluler dapat meningkatkan keterlibatan dan motivasi pengguna, yang mengarah pada perubahan perilaku jangka panjang. Selain itu, menyesuaikan aplikasi dengan kebutuhan dan preferensi spesifik individu Generasi Z di Jakarta, dengan mempertimbangkan faktor budaya dan kontekstual, dapat meningkatkan adopsi dan penggunaan yang berkelanjutan.

Implikasi dan Rekomendasi

Temuan penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan terhadap promosi kesehatan dan intervensi perubahan perilaku yang menargetkan individu Generasi Z di Jakarta. Aplikasi kesehatan seluler dan fitur pemantauan kesehatan dapat menjadi alat yang berharga untuk mempromosikan dan mendukung perilaku gaya hidup sehat. Dengan memanfaatkan kenyamanan dan aksesibilitas smartphone, intervensi kesehatan dapat disampaikan secara langsung kepada individu, memberdayakan mereka untuk bertanggung jawab atas kesehatan mereka.

Berdasarkan temuan tersebut, beberapa rekomendasi dapat dibuat. Pertama, penyedia layanan kesehatan, pembuat kebijakan, dan pengembang harus memprioritaskan pengembangan aplikasi kesehatan seluler yang ramah pengguna dan peka terhadap budaya yang memenuhi kebutuhan spesifik individu Generasi Z di Jakarta. Masalah privasi dan keamanan data harus ditangani untuk menumbuhkan kepercayaan dan meningkatkan penerimaan pengguna.

Selain itu, mengintegrasikan fitur-fitur yang memberikan umpan balik yang dipersonalisasi, penetapan tujuan, dan dukungan sosial dapat meningkatkan motivasi dan kepatuhan pengguna terhadap perilaku sehat. Kolaborasi antara tenaga kesehatan profesional, pendidik, dan

pengembang teknologi dapat membantu menciptakan aplikasi kesehatan seluler yang komprehensif dan menarik yang sesuai dengan karakteristik dan preferensi unik individu Generasi Z.

Keterbatasan

Penting untuk mengetahui keterbatasan penelitian ini. Temuan-temuan ini didasarkan pada data yang dilaporkan sendiri, yang mungkin tunduk pada bias ingatan dan bias keinginan sosial. Penelitian ini berfokus pada populasi tertentu dari individu Generasi Z di Jakarta, sehingga membatasi generalisasi temuan untuk konteks dan kelompok usia lainnya. Penelitian di masa depan harus menyertakan sampel yang lebih beragam dan menggunakan desain longitudinal untuk menilai dampak jangka panjang dari aplikasi kesehatan seluler terhadap perilaku kesehatan.

KESIMPULAN

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 meningkatkan aktivitas fisik, pilihan makanan yang lebih sehat, meningkatkan kualitas tidur, dan manajemen stres. Namun, mengatasi masalah privasi, meningkatkan keamanan data, dan menyesuaikan aplikasi dengan preferensi pengguna sangat penting untuk keberhasilan adopsi dan penggunaan yang berkelanjutan. Aplikasi kesehatan seluler memiliki potensi untuk merevolusi strategi promosi kesehatan untuk Generasi Z, memungkinkan mereka untuk menjalani hidup yang lebih sehat di era digital.

REFERENSI

- Amagai, S., Pila, S., Kaat, A. J., Nowinski, C. J., & Gershon, R. C. (2022). Challenges in participant engagement and retention using mobile health apps: literature review. *Journal of Medical Internet Research*, 24(4), e35120.
- Barut, S., Baransel, E. S., & Akarsu, A. C. (2022). Do healthy lifestyle behaviors affect COVID-19 vaccination attitudes in Generation Z? *Medicine*, 11(1), 53–58.
- Becker, K. L. (2022). We want connection and we do not mean wi-fi: Examining the impacts of Covid-19 on Gen Z's work and employment outcomes. *Management Research Review*, 45(5), 684–699.
- Bencsik, A., Horvath-Csikos, G., Juhasz, T., & Csanadi, A. (2019). Healthy lifestyle and behavior of Z Generation. *Journal of Eastern European and Central Asian Research (JEECAR)*, 6(2), 297–308.
- Bower, P., Garralda, E., Kramer, T., Harrington, R., & Sibbald, B. (2001). The treatment of child and adolescent mental health problems in primary care: a systematic review. *Family Practice*, 18(4), 373–382. <https://doi.org/10.1093/fampra/18.4.373>
- Brière, F. N., Yale-Soulière, G., Gonzalez-Sicilia, D., Harbec, M.-J., Morizot, J., Janosz, M., & Pagani, L. S. (2018). Prospective associations between sport participation and psychological adjustment in adolescents. *J Epidemiol Community Health*, 72(7), 575–581.
- Buys, R., Claes, J., Cornelis, N., Alen, L., Bogaert, T., De Buck, E., Decorte, E., Herbots, J., Steyaert, R., & Theunis, L. (2021). The impact of health apps on lifestyle behaviours and cardiovascular risk factors in patients with cardiovascular risk factors or established cardiovascular disease: a systematic review. *European Journal of Preventive Cardiology*, 28(Supplement_1), zwab061-435.
- de Farias, K. F., da Silva, R. M., da Silva, D. M., da Silva, A. F., da Silva Oliveira, E. A., Balliano, T. L., Nascimento, C. A., Pitta, G. B. B., Martins, D. B. G., & de Souza, E. V. M. (n.d.). *Prospecção Tecnológica de Aplicativos Móveis para Monitoramento de Saúde da Mulher Technological Prospecction of Mobile Applications for Women's Health Monitoring*.
- Ghani, N., Mansor, M., & Zakariya, K. (2018). Gen Z's activities and needs for urban recreational parks. *Planning Malaysia*, 16.

- Harahap, R. M., Kusumahadi, K., & Nurhazizah, E. (2022). Analysing Service Quality of Mobile Health Platforms Using Text Analytics: A Case Study of Halodoc And Alodokter. *Asian Journal of Research in Business and Management*, 4(1), 168–182.
- Hew, C. W., & Ramasamy, M. (2022). Development of a IoT Based Low Cost Wearable Smart Health Monitoring System for Elderly. *2022 IEEE 8th International Conference on Smart Instrumentation, Measurement and Applications (ICSIMA)*, 42–47.
- Lubis, R. H., & Izzah, N. (2022). Faktor Penentu Gaya Hidup Halal Generasi Z di Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 8(1), 97–105.
- O’Sullivan, B., Couch, D., & Naik, I. (2022). Using mobile phone apps to deliver rural general practitioner services: critical review using the walkthrough method. *JMIR Formative Research*, 6(1), e30387.
- Rao, M. E., & Rao, D. M. (2021). The mental health of high school students during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Education*, 6, 719539.
- Salamah, Y., Asyifa, R. D., & Asfarian, A. (2021). Improving the usability of personal health record in mobile health application for people with autoimmune disease. *Asian CHI Symposium 2021*, 180–188.
- Simcock, G., McLoughlin, L. T., De Regt, T., Broadhouse, K. M., Beaudeau, D., Lagopoulos, J., & Hermens, D. F. (2020). Associations between facial emotion recognition and mental health in early adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 330.
- Surat, S., Govindaraj, Y. D., Ramli, S., & Yusop, Y. M. (2021). An Educational Study on Gadget Addiction and Mental Health among Gen Z. *Creative Education*, 12(7), 1469–1484.
- Tate, A. E., McCabe, R. C., Larsson, H., Lundström, S., Lichtenstein, P., & Kuja-Halkola, R. (2020). Predicting mental health problems in adolescence using machine learning techniques. *PloS One*, 15(4), e0230389.
- Tesema, N., Guillaume, D., Francis, S., Paul, S., & Chandler, R. (2023). Mobile Phone Apps for HIV Prevention Among College-Aged Black Women in Atlanta: Mixed Methods Study and User-Centered Prototype. *JMIR Formative Research*, 7(1), e37987.
- Uma, M. V., Kalaiselvi, A., Priyanka, K., & Haritha, J. (2022). Implementation of Patient E-Health Monitoring System using Mobile Applications. *2022 International Conference on Emerging Trends in Engineering and Medical Sciences (ICETEMS)*, 158–162.
- Vacchiano, M. (2022). How the first COVID-19 lockdown worsened younger generations’ mental health: Insights from network theory. *Sociological Research Online*, 13607804221084724.
- Weber, S. J., Dawson, D., Greene, H., & Hull, P. C. (2018). Mobile phone apps for low-income participants in a public health nutrition program for women, infants, and children (WIC): review and analysis of features. *JMIR MHealth and UHealth*, 6(11), e12261.