

**INTERVENSI GEJALA DEPRESI BERBASIS WEB***Web-Based Depressive Symptom Intervention*

**Dewi Ayu Tri<sup>1</sup>, Lastri Yanti<sup>2</sup>, Fathya Khadjijah Lalen<sup>3</sup>, Hanna Nurul Irbah<sup>4</sup>, Ade Fitri Fauziah<sup>5</sup>, Intania Ani Sagita<sup>6</sup>, Agra Asmalda<sup>7</sup>, Joelita Tri Hardani<sup>8</sup>, Erika Dayanti<sup>9</sup>**

<sup>1</sup> Prodi S1 Keperawatan STIKES Mitra Keluarga

\*E-mail: [sikelompok04@gmail.com](mailto:sikelompok04@gmail.com)

**ABSTRAK**

Pendahuluan Depresi adalah penyakit kesehatan jiwa yang serius terutama pada remaja putri. Perawatan berbasis web mungkin bisa menjadi solusi untuk mengurangi atau mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja. Depresi dapat menurunkan kualitas hidup, gangguan sosial dan hubungan personal dan juga mengganggu kehidupan profesional. Metode Penelitian metode ini menggunakan web internet dari berbagai sumber. Metode penelusuran ini dikumpulkan dari sepuluh artikel sebagai bagian dari studi yang lebih besar tentang mengetahui gejala depresi menggunakan situs web internet. Sumber yang digunakan untuk mendapatkan datanya ialah Google Scholar, dan Science Direct. Hasil studi literatur terhadap 10 artikel yang dilakukan penulis menunjukkan bahwa pemanfaatan dan penggunaan teknologi dalam mencegah depresi mental pada remaja. Metode ini dibuat dengan berdasarkan skrining awal dan wawancara, kemudian iklan di media lokal. Kesimpulan Teknologi menggunakan aplikasi berbasis web merupakan suatu intervensi yang efektif untuk diterapkan sebagai pelayanan kesehatan bagi klien yang memiliki masalah kesehatan terutama pada klien yang mengalami depresi mental.

**Kata kunci:** Gejala depresi, berbasis web

**ABSTRACT**

*Introduction Depression is a serious mental health disease, especially in young women. Web-based treatments can be a solution to reduce or overcome mental health problems in adolescents. Depression can reduce quality of life, social disruption and personal relationships and interfere with professional life. Methods This research method uses the internet web from various sources. This search method was compiled from ten articles as part of a larger study on depressive symptoms using Internet sites. The sources used to obtain the data were Google Scholar and Science Direct. The results of literature study on 10 articles conducted by the author indicate that the use and utilization of technology in preventing mental depression in adolescents. This method was developed based on initial screening and interviews, then advertisements in local media. Conclusion Technology using web-based applications is an effective intervention to be implemented as a health service for clients with health problems, especially those with mental depression.*

**Keyword:** Depressive symptoms, web based

© 2021 Jurnal Kesehatan Luwu Raya

**Correspondence Address:**

LP2M STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya, Kota Palopo Indonesia

Email: [lp2mstikesluwuraya@gmail.com](mailto:lp2mstikesluwuraya@gmail.com)

DOI: -

p-ISSN 2356-198X

e-ISSN 2747-2655

## PENDAHULUAN

Depresi adalah penyakit kesehatan jiwa yang serius terutama pada remaja putri. Perawatan berbasis web mungkin bisa menjadi solusi untuk mengurangi atau mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja. Depresi dapat menurunkan kualitas hidup, gangguan sosial dan hubungan personal dan juga mengganggu kehidupan profesional. Studi ini adalah salah satu percobaan pertama yang bertujuan untuk mengevaluasi efisiensi perbaikan depresi berbasis web. Program di kalangan remaja perempuan berdasarkan Teori Kognitif Sosial (SCT). Psikoterapi online secara klinis efektif tetapi mengapa, bagaimana, dan untuk siapa efeknya paling besar sebagian besar tidak diketahui. Dalam penelitian ini, kami memeriksa apakah *self-efficacy* kesehatan mental (MHSE), sebuah konstruksi berasal dari Teori Pembelajaran Sosial (SLT) Bandura, yang mempengaruhi gejala dan hasil fungsional dari ponsel baru intervensi psikoterapi berbasis telepon dan web untuk orang yang mengalami depresi, kecemasan, dan stres ringan hingga sedang.

Beberapa perawatan internet yaitu berbasis web mungkin bisa juga meningkatkan mental pada remaja untuk mengurangi masalah kesehatan. Mental yang serius di kalangan remaja khususnya anak perempuan. Anak perempuan memiliki tingkat gejala yang lebih tinggi dari pada anak laki laki 3 , depresi ringan dan sedang juga biasa terjadi ,dengan tingkat prevalensi 36,2% - 40,9% di kalangan remaja iran. Banyak penelitian telah menyarankan bahwa intervensi berbasis web dapat menjadi pengobatan yang efektif untuk depresi dengan ukuran efek yang sebanding dengan perawatan tatap muka (Andrews dkk., 2010, Cuijpers dkk., 2010, Spek dkk). intervensi yang disampaikan dengan dukungan dari pelatih atau terapis (Andersson dan Cuijpers dkk., 2011, Gellatly dkk., Richards dan Richardson, 2012, Spek dkk.) Satu penjelasan untuk perbedaan efektivitas antara intervensi berbasis web terpandu dan tidak terarah adalah bahwa dukungan manusia yang

terlibat dalam intervensi terpandu meningkatkan kepatuhan pengobatan melalui akuntabilitas kepada pelatih atau terapis yang dipandang dapat dipercaya, baik hati, dan ahli (Mohr dkk., 2011). Selain itu, intervensi berbasis web terpandu seringkali tidak hanya melibatkan pelatih suportif yang membantu peserta melalui program tetapi juga lebih sering daripada intervensi terarah termasuk kontak manusia sebelum pengobatan (misalnya selama wawancara diagnostik; Johansson dan Andersson, 2012) atau termasuk rujukan oleh terapis (Berger dkk., 2011), yang dapat menambah perasaan akuntabilitas.

Pendidikan yang lebih rendah juga telah diidentifikasi sebagai risiko putus sekolah dalam penelitian sebelumnya dan telah disarankan bahwa status pendidikan rendah merupakan penghalang kepatuhan terhadap CBT berbasis web karena kesulitan yang lebih besar dalam memahami konten dan prosedur intervensi serta kemampuan yang terbatas.

Dalam menggunakan teknologi informasi yang dapat mengakibatkan berkurangnya motivasi untuk melanjutkan dan menyelesaikan pengobatan berbasis web mandiri (Waller dan). Semua prediktor ini harus diperhitungkan dalam pengembangan intervensi mandiri di masa depan untuk depresi. Misalnya, fitur yang berbeda dari intervensi berbasis web mungkin menarik bagi individu yang berbeda dan penting untuk mengetahui apa yang terbaik untuk siapa.

## BAHAN DAN METODE

Metode penelitian ini menggunakan web internet dari berbagai sumber. Metode penelusuran ini dikumpulkan dari sepuluh artikel sebagai bagian dari studi yang lebih besar tentang mengetahui gejala depresi menggunakan situs web internet. Landasan pemilihan metode ini adalah tujuan dari penelitian untuk melihat perkembangan dan mengumpulkan data dari berbagai sumber. Adapun sumber yang digunakan untuk mendapatkan datanya ialah *Google Scholar*, dan *Science Direct*. Kata kunci yang

digunakan dalam melakukan penelusuran ialah “*Depression*”, “*symptoms*”, “*web based*”, Tahun publikasi yang digunakan pun dibatasi mulai dari 2016-2020. Dengan menggunakan kriteria inklusi artikel tentang pemanfaatan teknologi berbasis web internet yang digunakan untuk mendeteksi gejala depresi. Data-data hasil dari penelitian dapat dilihat lebih detail pada bagian hasil dan pembahasan.

### HASIL PENELITIAN

Depresi adalah penyakit kesehatan jiwa yang serius terutama pada remaja putri. Perawatan berbasis web mungkin bisa menjadi solusi untuk mengurangi atau mengatasi

masalah kesehatan mental pada remaja. Depresi dapat menurunkan kualitas hidup, gangguan sosial dan hubungan personal dan juga mengganggu kehidupan seseorang.

Beberapa penelitian dapat membuktikan bahwa dengan metode berbasis web seperti teknologi dapat membantu mengurangi atau mencegah depresi mental pada usia remaja.

Dalam studi literatur ini, di kumpulkan 10 artikel yang terkait dengan efektivitas penggunaan teknologi berbasis web dalam mencegah depresi mental pada remaja. Artikel yang diambil dari beberapa sumber jurnal yaitu 10 periode tahun terakhir 2010-2020.

Judul Jurnal	Penulis	Tahun	Hasil
1) The effect of a web-based depression intervention on suicide ideation: Secondary outcome from a randomize controller trial on a helpline	Christensen H, Farrer L, Batterham PJ, et al.	2013	Hasil dari studi tersebut menunjukkan bahwa, sementara intervensi internet CBT signifikan Lebih efektif dalam menyelesaikan gejala depresi daripada kondisi kontrol, pada individu yang juga mengalami depresi. 28 Intervensi berbasis internet atau berbasis telepon memiliki keuntungan karena dapat dengan mudah diakses oleh banyak orang.
2) Web-based depression treatment : associations of clients' word use with adherence and outcome	R. Van Zanden, et al	2014	hasilnya penelitian menjanjikan tetapi masih terlalu tentatif untuk mendukung penerapan analisis bahasa secara luas dalam praktik klinis, bertujuan sebagai memperluas pengetahuan penggunaan kata psikologis Pada penelitian tentang pengobatan berbasis web.
3) Improving the course of depressive symptoms after inpatient psychotherapy using adjunct web-Based self help: follow up results of a randomize controlled trial	Zwerenz et al.	2019	Artikel ini Memanfaatkan sumber daya bantuan mandiri pasien dengan menambahkan bantuan mandiri berbasis web, sebagai cara yang menjanjikan mengurangi hasil jangka panjang, bahwa intervensi berbasis web sebagai pengobatan tambahan atau campuran efektif, dalam penelitian ini adalah menerapkannya dalam sistem perawatan kesehatan sehingga dapat dilakukan intervensi berbasis web.
4) Positive imagery-Based cognitive bias modification as a web-	Blackwell et al.	2014	Hasil penelitian artikel saat ini menunjukkan bahwa kemanjuran CBM pencitraan dalam sampel individu depresi

based treatment tool for depressed adults: a randomize controlled trial			dengan beberapa episode depresi, Faktanya dalam populasi umum, sebagian kecil pasien dengan depresi berat, bahwa CBM citra positif adalah pengobatan yang efektif untuk depresi
5) Examining the effectiveness of a web-based intervention for depressive symptoms in female adolescent: applying social cognitive theory	Moeini B. et al.	2019	Hasilnya Bersama dengan penggunaan situs web yang dilaporkan sendiri, mengungkapkan bahwa program yang mungkin paling membantu yang ada di situs web untuk meningkatkan depresi tersebut adalah aplikasi pengaturan diri dan dukungan sosial.
6) A web based clinical decision support system for depression care management	Fortney et al.	2012	Hasilnya Penelitian ini mengembangkan NetDSS sebagai aplikasi berbasis komputer pribadi, dengan memilih platform berbasis Web untuk memfasilitasi penyebaran dan kemudahan pembaruan dalam penanganan gejala depresi.
7) Effectiviness of a Web-Based Cognitive Behavioural Intervention For Subthreshold Depression : pragmatic Randomised Controlled Trial	Claudia Buntrock et al.	2015	Pada penelitian artikel ini efektif dalam mengobati depresi. Studi ini menambah literatur yang berkembang dan menunjukkan bahwa intervensi psikologis untuk depresi efektif, dapat menghasilkan perubahan klinis yang berarti juga dalam jangka panjang dan dapat berhasil disampaikan menggunakan Internet. Intervensi berbasis web mungkin dapat menjadi pelengkap untuk layanan kesehatan mental tatap muka dalam pengobatan .
8) Mental health self – efficiancy on outcomes of a mobile phone and web intervention for mild-to-moderate depression, anxiety and stress: secondary analysis of a randomized controlled trial	Clarke et al.	2014	Dari hasil artikel tersebut bahwa menunjukkan sekelompok individu dengan gejala depresi dalam kisaran ringan hingga sedang yang mungkin mendapat manfaat paling besar dari intervensi psikoterapi berbasis web.
9) Active Involvement of End Users When Developing Web-Based Mental Health Interventions	de Beurs et al.	2017	Jurnal tersebut menjelaskan secara singkat tiga metode berbeda yaitu (metode yang digerakkan oleh ahli, pemetaan , intervensi, dan scrum) yang saat ini digunakan untuk mengembangkan intervensi kesehatan berbasis web. Dan tentang desain yang berpusat pada pengguna dan perencanaan yang cermat, keterlibatan pengguna harus menjadi standar di bidang kesehatan (mental) berbasis web.

10) Development Of a Web-Based Intervention for the indicated prevention of depression	Saskia M kelders et.al	2013	Artikel ini menjelaskan bahwa dilakukan klinis dari uji coba ini adalah bahwa ACT dapat efektif sebagai intervensi kesehatan mental masyarakat berbasis web untuk orang dengan gejala depresi ringan hingga sedang, meskipun ACT ditemukan memiliki efek yang lebih besar daripada tulisan ekspresif dalam jangka pendek, temuan ini juga menunjukkan bahwa terapi ekspresif berbasis web yang komprehensif mungkin merupakan intervensi kesehatan mental masyarakat yang menjanjikan.
--	------------------------	------	--

Hasil studi literatur terhadap 10 artikel yang dilakukan penulis menunjukan bahwa:

Pemanfaatan dan penggunaan teknologi dalam mencegah depresi mental pada remaja. Metode ini dibuat dengan berdasarkan skrining awal dan wawancara, kemudian iklan di media lokal (surat kabar, radio), situs Web (misalnya Google, Facebook).

Efek utama dari interaksi antara kondisi perawatan, waktu, dan baseline. Kemudian kelebihan dalam menggunakan aplikasi berbasis web dalam depresi yaitu sebagai penanggulangan batasan jarak dan waktu, serta lebih efisien. Namun selain itu ada juga kekurangan dalam dilakukannya metode berbasis web dalam depresi yaitu kurangnya minat pada remaja.

## PEMBAHASAN

Ditinjau dari aspek biologis, kondisi depresi pada seseorang berhubungan dengan abnormalitas struktur dan fungsi otak. Pada otak klien dengan gangguan depresi, beberapa neurotransmitter mengalami gangguan fungsi misalnya serotonin GABA (*Gama Aminobutyric Acid*) dan norepinefrin. Hal ini didukung oleh fakta bahwa serotonin reuptake Inhibitors (SSRIs) efektif pada terapi pasien dengan gangguan depresi. Berdasarkan faktor psikososial bahwa kondisi depresi berhubungan dengan orang tua yang tidak mendukung serta perasaan terkungkung. Pada kebanyakan klien, depresi berhubungan dengan rasa bersalah serta tidak berguna. Pada

klien dengan gangguan mood terdapat kesulitan dalam mengendalikan rasa marah, misalnya klien mempunyai harapan dapat melakukan balas dendam terhadap orang tertentu.

Setiap tingkat Depresi menyebabkan perubahan fisiologis dan emosional pada individu. Depresi dapat ditangani dengan manajemen perawatan menggunakan psikoedukasi berbasis komputer terhadap klien. Depresi ringan dilihat dalam rentang: (1) Ringan; adalah perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus. (2) Sedang; merupakan perasaan yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda, individu menjadi gugup atau agitasi. (3) Berat; dialami ketika individu yakin bahwa ada sesuatu yang berat dan ada ancaman dimana ia memperlihatkan respon cemas yang berlebihan.

## Intervensi Management Gejala Depresi Berbasis Web

Sistem komputer untuk menyampaikan intervensi melalui Internet yang dibangun menggunakan alat berbasis model dan dikembangkan di Departemen Ilmu Komputer Universitas Oxford (Davies, Gibbons, Welch, & Crichton, 2014). Peserta mengakses intervensi dari situs web penelitian menggunakan browser web mereka sendiri, dan antarmuka HTML diimplementasikan menggunakan Java Server Pages dan teknologi JavaScript. Sistem digunakan di server web

aman yang terletak di ruang server dengan akses fisik terbatas. Login ke server itu sendiri hanya melalui saluran aman tertentu ke sejumlah kecil administrator sistem yang dikenal. Peserta mengakses situs web melalui protokol enkripsi hypertext transfer protocol secure atau yang disebut dengan (https).

### Kelebihan Intervensi Berbasis Web

Kelebihan manajemen perawatan klien depresi dengan psikoedukasi berbasis komputer, di antaranya metode ini mampu memunculkan ketertarikan klien dalam mengetahui masalahnya, karena metode ini dibuat dengan program komputerisasi dimana informasi yang disampaikan dapat berupa audio, video, dan audiovisual /animasi. Psikoedukasi berbasis komputer juga memberikan gambaran terkait kondisi yang mereka alami dan rasakan secara nyata dan harapan-harapan masa depannya ketika ia mampu mengatasi depresinya.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Teknologi menggunakan aplikasi berbasis web merupakan suatu intervensi yang efektif untuk diterapkan sebagai pelayanan kesehatan bagi klien yang memiliki masalah kesehatan terutama pada klien yang mengalami depresi mental. salah satunya pada orang dewasa dengan gejala depresi dapat efektif dan juga diterapkan dengan intervensi ini. beberapa meta analisis juga menunjukkan bahwa pengobatan intervensi berbasis web adalah pengobatan yang efektif untuk gejala depresi dengan ukuran efek yang sebanding dengan pengobatan tatap muka dan telah terbukti berhasil. Intervensi berbasis web juga sebagai tambahan psikoterapi rawat inap, psikoterapi rawat inap diindikasikan pada kasus yang parah, kronis dan kompleks, ditambah dengan kondisi komorbid mental atau somatik

### Saran

Setelah mengetahui intervensi gejala depresi berbasis web serta cara pencegahannya, alangkah baiknya kita sebagai manusia yang mampu berpikir rasional dapat menjaga kesehatan baik lahir maupun batin. Sehingga dapat mengatasi masalah depresi, trauma, agar gejala depresi tidak akan terjadi dan tidak mempengaruhi pikiran.

## DAFTAR RUJUKAN

- Buntrock, C., Ebert, D., Lehr, D., Riper, H., Smit, F., Cuijpers, P., & Berking, M. (2015). *Effectiveness of a Web-Based Cognitive Behavioural Intervention for Subthreshold Depression: Pragmatic Randomised Controlled Trial*. 2015(Mdd), 348–358. <https://doi.org/10.1159/000438673>
- Christensen, H., Farrer, L., Batterham, P. J., Mackinnon, A., Griffiths, K. M., & Donker, T. (2013). *The effect of a web-based depression intervention on suicide ideation: secondary outcome from a randomised controlled trial in a helpline*. 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-002886>
- Clarke, J., Proudfoot, J., Birch, M., Whitton, A. E., Parker, G., Manicavasagar, V., Harrison, V., Christensen, H., & Hadzi-pavlovic, D. (2014). *Effects of mental health self-efficacy on outcomes of a mobile phone and web intervention for mild-to-moderate depression, anxiety and stress: secondary analysis of a randomised controlled trial*. 1–10.
- de Beurs, D., van Bruinessen, I., Noordman, J., Friele, R., & van Dulmen, S. (2017). Active involvement of end users when developing web-based mental health interventions. *Frontiers in Psychiatry*, 8(MAY), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00072>
- Fumiyuki Otsuka, MD, PhD1, Marc Vorpahl, MD1, Masataka Nakano, MD1, Jason Foerst, MD2, John B. Newell, AB3, Kenichi Sakakura, MD1, Robert Kutys, MS1, Elena Ladich, MD1, Alope V. Finn, MD4, Frank D. Kolodgie, PhD1,

- and Renu Virmani, M. (2012). 基因的改变 NIH Public Access. *Bone*, 23(1), 1–7.
- Karyotaki, E., Kleiboer, A., Smit, F., Turner, D. T., & Pastor, A. M. (n.d.). *Predictors of treatment dropout in self-guided web-based interventions for depression: An “ individual patient data ” meta - analysis*.
- Moeini, B., Bashirian, S., Soltanian, A. R., Ghaleiha, A., & Taheri, M. (2019). Examining the effectiveness of a web-based intervention for depressive symptoms in female adolescents: Applying social cognitive theory. *Journal of Research in Health Sciences*, 19(3). <https://doi.org/10.34172/jrhs194826>
- Pots, W. T. M., Fledderus, M., Meulenbeek, P. A. M., Klooster, P. M., Schreurs, K. M. G., & Bohlmeijer, E. T. (2016). *Acceptance and commitment therapy as a web-based intervention for depressive symptoms: randomised controlled trial*. 69–77. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.146068>
- Van Der Zanden, R., Curie, K., Van Londen, M., Kramer, J., Steen, G., & Cuijpers, P. (2014). Web-based depression treatment: Associations of clients word use with adherence and outcome. *Journal of Affective Disorders*, 160, 10–13. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.01.005>
- Zwerenz, R., Baumgarten, C., Becker, J., Tibubos, A., Siepmann, M., Knickenberg, R. J., & Beutel, M. E. (2019). Improving the course of depressive symptoms after inpatient psychotherapy using adjunct web-based self-help: Follow-up results of a randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 21(10), 1–14. <https://doi.org/10.2196/13655wwfedfdf>