

# **APLIKASI KESIHATAN MENTAL BAGI PENYAKIT KERESAHAN**

Amira Asy-Syura Noor Azmi  
Shahnorbanun Sahran

Fakulti Teknologi & Sains Maklumat, Universiti Kebangsaan Malaysia

## **ABSTRAK**

Kecelaruhan keresahan (*anxiety disorder*) ialah keadaan psikologi dalam ketakutan dan kebimbangan yang kronik, walaupun tidak ada rangsangan yang khusus. Kebimbangan melampau merujuk kepada situasi seseorang yang terlalu risau dengan perkara remeh sedangkan pada akal fikiran yang waras, hal itu dapat diselesaikan dengan mudah. Antara simptom penyakit ini adalah serangan panik yang mana kerisauan itu muncul secara tiba-tiba. Gejalanya pula seperti jantung berdegup dengan kencang, nafas menjadi sesak dan badan berpeluh yang datang secara mendadak sehingga pesakit berasa 'mahu mati'. Ianya juga merupakan antara penyakit mental yang lazim. Menurut akhbar Sinar Harian, Oktober 2019, satu kajian komuniti di Malaysia menunjukkan sekitar 8 peratus rakyat dewasa di negara ini mengalami gejala kebimbangan melampau. Oleh kerana penyakit itu tidak nampak secara fizikal, banyak kes dilaporkan pesakit tidak mendapatkan rawatan. Justeru itu, aplikasi mudah alih menyediakan kaedah alternatif untuk merawat penyakit keresahan melalui penyediaan panduan aktiviti gaya hidup sihat, teknik pernafasan, musik terapi dan yoga. Metodologi pembangunan Aplikasi Kesihatan Mental Bagi Penyakit Keresahan adalah dengan menggunakan Model Pembangunan Berperingkat (*Incremental Development Model*). Diharapkan aplikasi ini dapat membantu individu yang menghidapi penyakit ini sebagai salah satu terapi pemulihan.

## **1 PENGENALAN**

Kecelaruhan keresahan (*anxiety disorder*) ialah keadaan psikologi dalam ketakutan dan kebimbangan yang kronik, walaupun tidak ada rangsangan yang khusus. Kebimbangan melampau merujuk kepada situasi seseorang yang terlalu risau dengan perkara remeh sedangkan pada akal fikiran yang waras, hal itu dapat

diselesaikan dengan mudah. Antara simptom penyakit ini adalah serangan panik yang mana kerisauan itu muncul secara tiba-tiba. Gejalanya pula seperti jantung berdegup

dengan kencang, nafas menjadi sesak dan badan berpeluh yang datang secara mendadak sehingga pesakit berasa 'mahu mati'. Ianya juga merupakan antara penyakit mental yang lazim. Menurut akhbar Sinar Harian, Oktober 2019, satu kajian komuniti di Malaysia menunjukkan sekitar 8 peratus rakyat dewasa di negara ini mengalami gejala kebimbangan melampau. Tambahan lagi, menurut Kajian Morbiditi Kesihatan Kebangsaan pada 2018, tiga daripada sepuluh orang dewasa berusia lebih 16 tahun menghadapi pelbagai isu kesihatan mental. Ianya dikhabarkan merupakan masalah kesihatan kedua terbesar rakyat Malaysia menjelang era 2020 selepas penyakit jantung. Menurut Dr.Rozanizam, pakar psikiatri dari PPUIAM , “ perasaan resah dan cemas merupakan sebahagian daripada emosi normal manusia. Ia berlaku akibat keadaan yang mengaktifkan bahagian otak yang mengawal respons simpatetik manusia. Maka, fisiologi tubuh manusia berubah bagi menyesuaikan keadaan dan bersedia untuk tindak balas atau lawan. Jika keadaan apabila respons itu berlaku dalam keadaan berterusan pada tahap yang tidak mampu dikawal sehingga mengganggu fungsi seharian, keadaan ini dipanggil kebimbangan melampau”.

Antara punca yang menyebabkan penyakit ini adalah faktor genetik dan persekitaran. Menurut Dr.Rozanizam( pakar psikiatri dari PPUIAM) lagi, “ secara umumnya terdapat beberapa lagi puncanya seperti stres, kurang keyakinan diri atau sangat mementingkan kesempurnaan dan sejarah ahli keluarga yang mempunyai masalah yang sama. Selain itu, sesetengah gaya hidup yang dipraktikkan seperti penyalahgunaan bahan yang terlarang dan masalah kesihatan juga boleh menyumbang kepada terjadinya gejala keresahan melampau ini” . Ada ciri-ciri lain yang dikatakan berisiko untuk menghadapi masalah keresahan. Antaranya ialah mereka yang masih muda, pemalu, sering berseorangan, mudah risau dan pernah menghadapi trauma pada masa lalu.

Terdapat beberapa jenis rawatan untuk penyakit ini. Salah satunya adalah rawatan psikoterapi di klinik tertentu dan hospital. Rawatan psikoterapi atau secara amnya dikenali sebagai kaunseling yang khusus mempunyai banyak jenis . Salah satu bentuk rawatan psikoterapi yang sering digunakan adalah terapi perilaku kognitif (CBT). Pakar

psikiatri juga akan memberikan ubat untuk pulihkan penyakit ini. Namun, ia bergantung kepada jenis keresahan dan tahapnya.

## **2 PERNYATAAN MASALAH**

Menurut akhbar Sinar Harian, Oktober 2019, satu kajian komuniti di Malaysia menunjukkan sekitar lapan peratus rakyat dewasa negara ini mengalami gejala kebimbangan melampau. Oleh sebab penyakit itu tidak dapat dilihat secara fizikal, banyak kes dilaporkan pesakit tidak mendapatkan rawatan. Dengan situasi pandemik Covid-19 yang telah melanda negara ini, agak sukar untuk pesakit yang mengalami masalah kesihatan mental ini untuk meminta bantuan psikologi. Sekatan pergerakan dan peraturan operasi *standard* yang perlu diamalkan menyukarkan lagi peluang mereka. Tidak mendapat sokongan dari ahli keluarga juga merupakan salah satu faktor mereka tidak mendapatkan rawatan.

## **3 OBJEKTIF KAJIAN**

1. Menyediakan platform untuk pembangunan aplikasi kesihatan mental secara *online* sebagai kaedah alternatif rawatan penyakit keresahan.
2. Memuatkan maklumat berkaitan penyakit keresahan, teknik pernafasan, muzik terapi dan yoga.

## **4 METOD KAJIAN**

Model pembangunan yang digunakan bagi projek sistem Aplikasi Kesihatan Mental Bagi Penyakit Keresahan adalah model pembangunan berperingkat. Model sistem aplikasi ini melibatkan beberapa fasa pembangunan, ditambah dengan penggunaan perisian dan perkakasan yang bersesuaian. Fasa pembangunan termasuk fasa perancangan, analisis, reka bentuk, pengujian, dan dokumentasi. Model ini penting untuk memastikan perjalanan projek lancar dan teratur.

### **4.1 Fasa Perancangan**

Fasa ini melibatkan proses pengenalpastian masalah, objektif, persoalan kajian dan penentuan skop. Langkah seterusnya adalah kajian kesusasteraan yang melibatkan pengumpulan, pencarian, pembacaan jurnal dan kajian lepas mencetus idea dan inspirasi. Contoh topik berkaitan yang dikaji adalah konsep reka bentuk sistem aplikasi yang sedia ada dan rawatan terapi bagi penyakit keresahan. Maklumat dikumpul, distruktur, dan disintesis dan dipersembah secara kritis dan kreatif dalam fasa analisis.

#### **4.2 Fasa Analisis**

Fasa analisis menentukan skop pengguna, keperluan sesebuah projek, masalah yang dihadapi dan mengenal pasti objektif pembangunan. Selain itu, penentuan perkakasan dan perisian yang sesuai digunakan untuk membangunkan projek.

#### **4.3 Fasa Reka Bentuk**

Pada fasa ini, reka bentuk antara muka aplikasi dilakar mengikut keperluan pengguna serta metafora yang digunakan adalah mudah. Hal ini kerana, metafora yang digunakan memudahkan pengguna memahami cara penggunaan aplikasi dengan cepat.

#### **4.4 Fasa Pengujian**

Pada fasa pengujian, pembangunan dilaksanakan dengan dilaksanakan dengan reka bentuk di implimentasi kepada pengarang yang dicadang dengan menggunakan perisian tertentu yang bersesuaian. Pengujian seterusnya dilaksanakan untuk memastikan setiap fungsi dan interaksi aplikasi berfungsi dengan baik dan tiada ralat.

### **5 HASIL KAJIAN**

Berikut merupakan hasil kajian bagi Aplikasi Kesihatan Mental Bagi Penyakit Keresahan. Hasil kajian mendapati tiada bahagian yang mengambil masa dalam penghasilan aplikasi.

## 5.1 Pembangunan Aplikasi

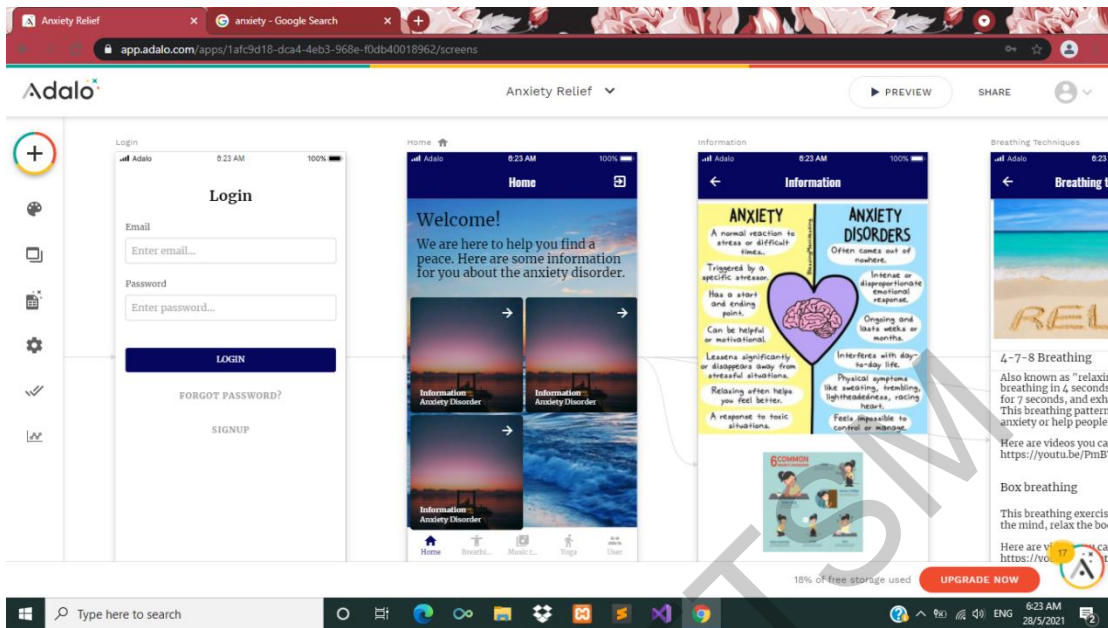
Aplikasi Kesehatan Mental Bagi Penyakit Keresahan dibangun untuk menyediakan rawatan alternatif bagi penyakit keresahan dengan mengandungi maklumat penyakit, teknik pernafasan, muzik terapi dan aktiviti yoga. Aplikasi dibangun menggunakan sumber terbuka Adalo. Pengumpulan maklumat berkaitan penyakit dan fungsi aplikasi yang perlu direka dilakukan terlebih dahulu sebelum pembangunan fungsi penuh. Setiap bahagian serta fungsi yang berjaya dibangun, segera diuji bagi memastikan fungsi bergerak mengikut perancangan.

## 5.2 Pembangunan Fungsi Penuh

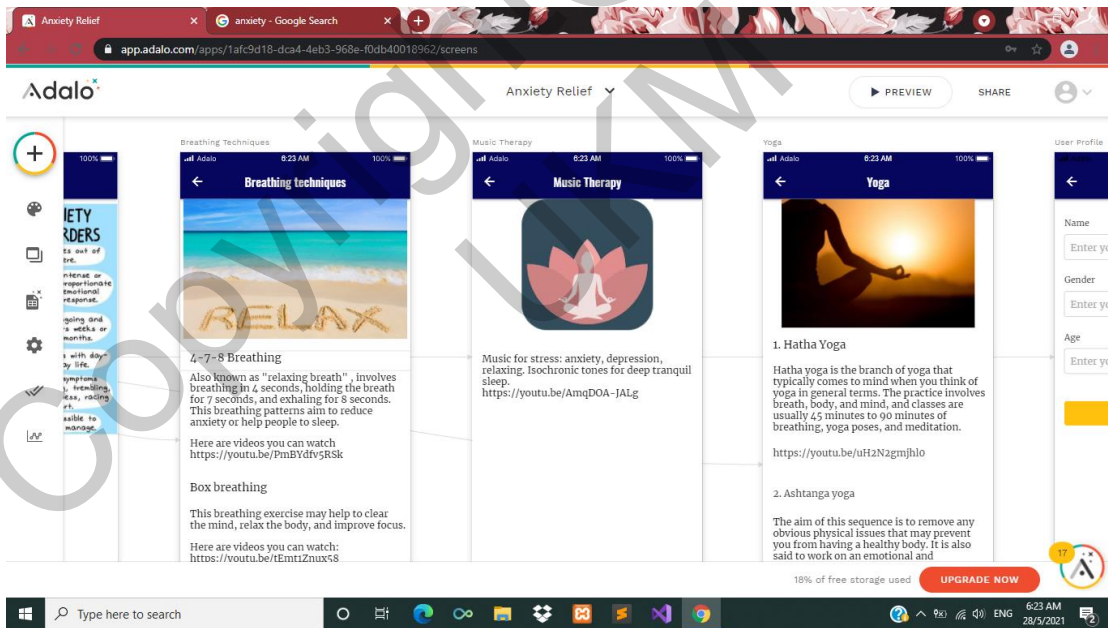
Fungsi pada setiap bahagian aplikasi dibangun sepenuhnya mengikut perancangan. Serta beberapa penambahbaikan pada fungsi yang tidak dirancang ditambah ke dalam aplikasi bagi menampilkan aplikasi mesra pengguna.

Fungsi bahagian maklumat berkaitan penyakit mengandungi maklumat penyakit, nombor talian bantuan sokongan dan artikel pengalaman pesakit menghadapi penyakit keresahan. Bagi fungsi teknik pernafasan, ia mengandungi penerangan berkaitan teknik pernafasan dan pautan *link* video teknik pernafasan. Seterusnya, fungsi muzik terapi mengandungi pautan *link* video muzik serta bagi pengguna muslim, disertakan juga terapi zikir dan ayat Al-Quran. Selain itu, fungsi aktiviti yoga mengandungi tiga jenis aktiviti yoga dan pautan link video aktiviti. Tambahan lagi, pada fungsi profil pengguna, pengguna boleh memuatnaik imej kegemaran pengguna. Data pengguna seperti emel, nama, kata laluan, jantina, umur, imej kegemaran pengguna disimpan dalam pangkalan data Adalo.

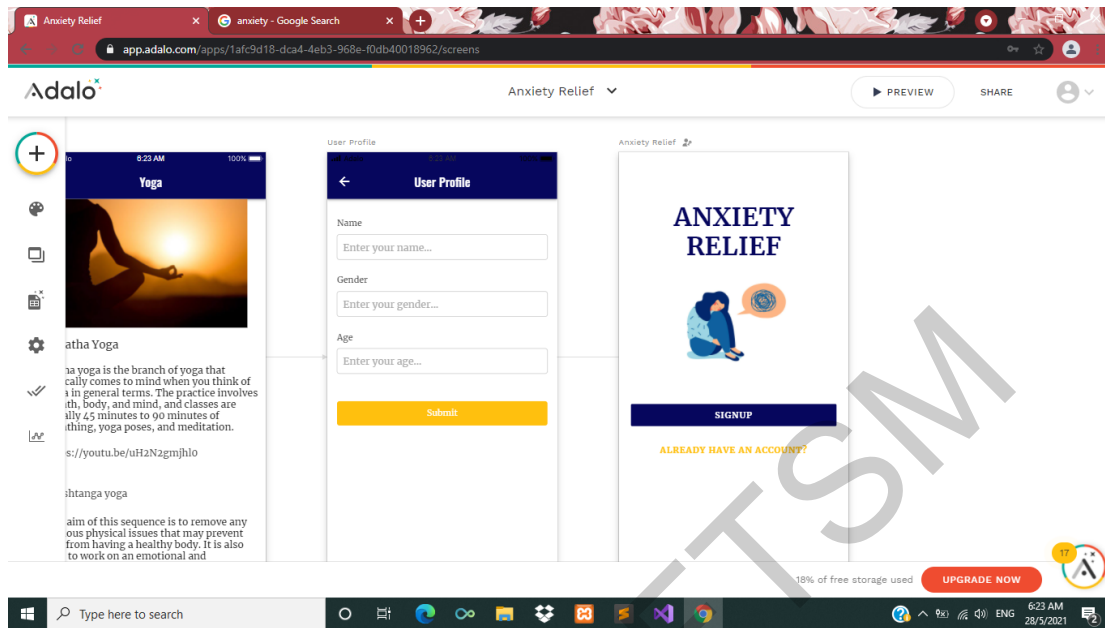
Berikut adalah proses pembangunan fungsi penuh aplikasi.



Rajah 1 proses antara muka login pengguna, halaman utama, dan maklumat berkaitan penyakit



Rajah 2 Proses antara muka teknik pernafasan, musik terapi dan yoga

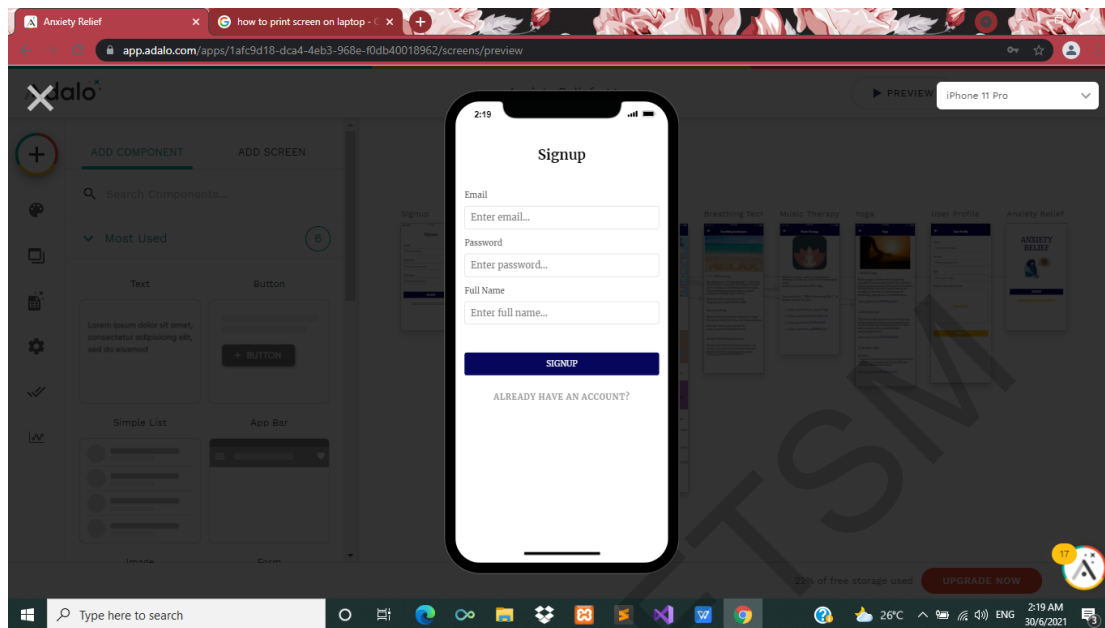


Rajah 3 Proses antara muka profil pengguna

### 5.2.1 Antara Muka Aplikasi

#### 1) Antara muka login pengguna

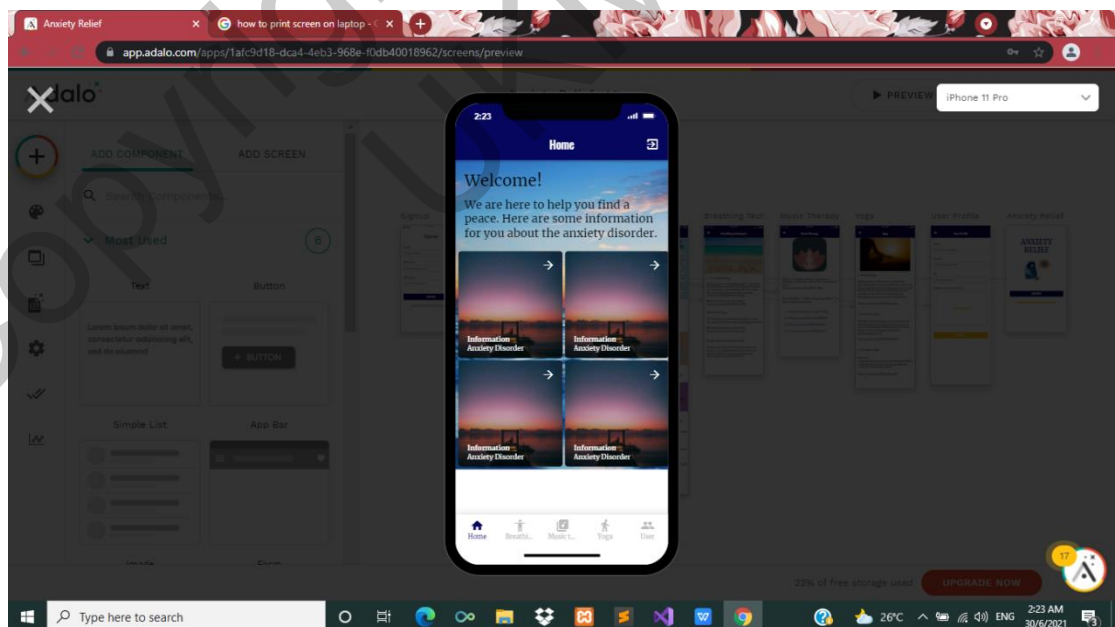
Bahagian ini pengguna perlu memasukkan emel serta kata laluan sebagai langkah utama. Jika pengguna belum mendaftar, pengguna perlu *sign up* terlebih dahulu. Pengguna perlu memasukkan emel, kata laluan dan nama untuk mendaftar ke aplikasi.



Rajah 4 Antara muka *Sign up* pengguna

2) Antara muka laman utama aplikasi

Bahagian ini memaparkan fungsi maklumat berkaitan penyakit.

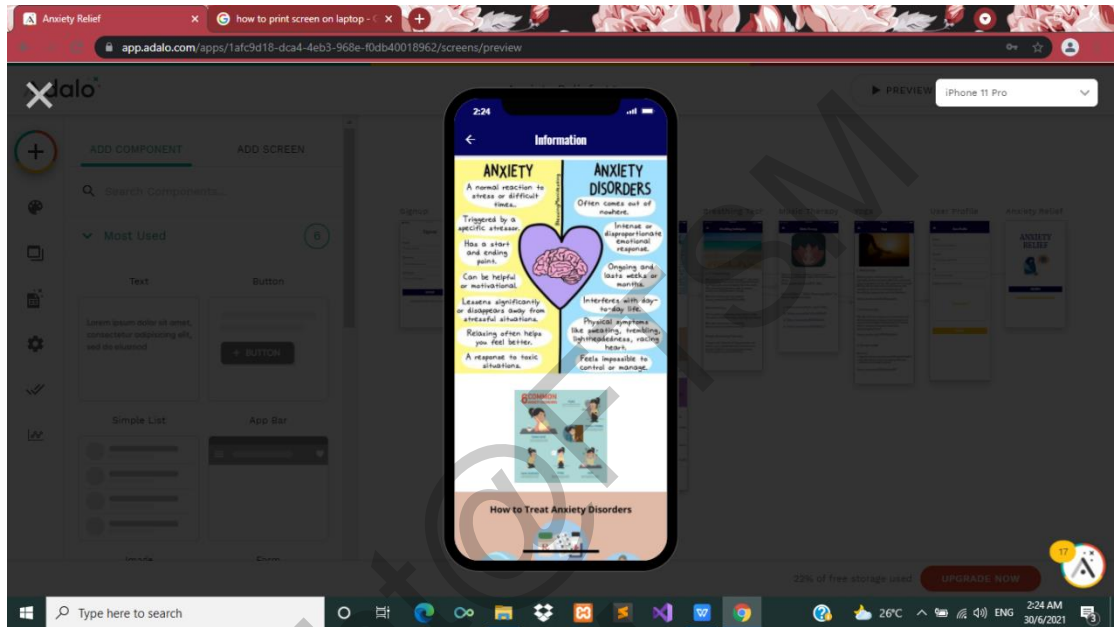


Rajah 5 Antara muka laman utama



3) Antara muka maklumat berkaitan penyakit

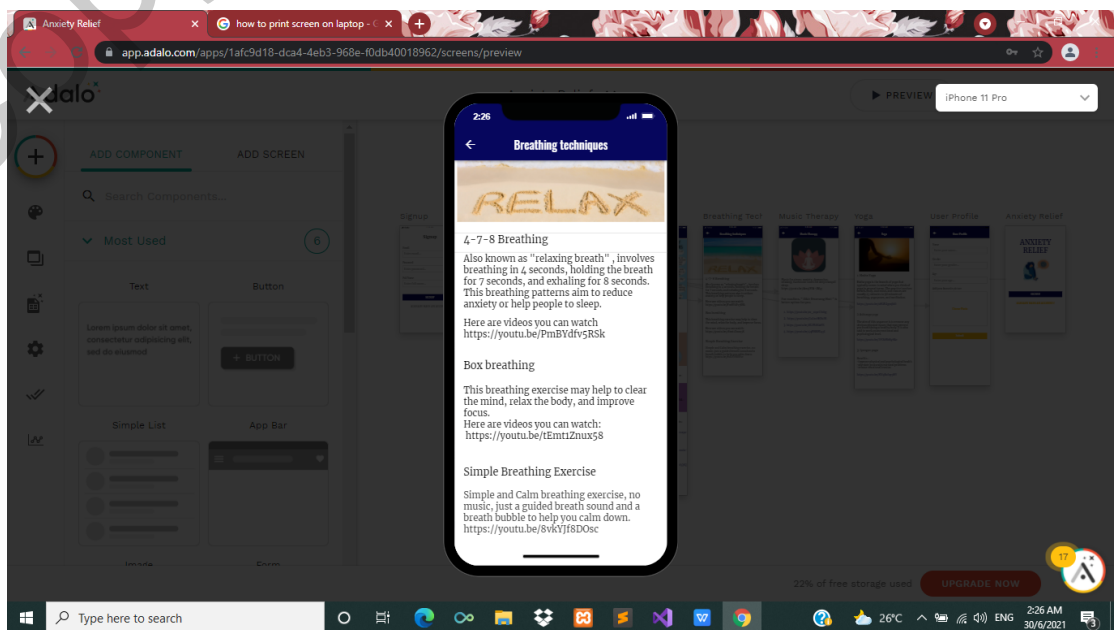
Bahagian ini memaparkan maklumat berkaitan penyakit keresahan, nombor talian bantuan sokongan dan artikel pengalaman pesakit keresahan.



Rajah 6 Antara muka maklumat berkaitan penyakit

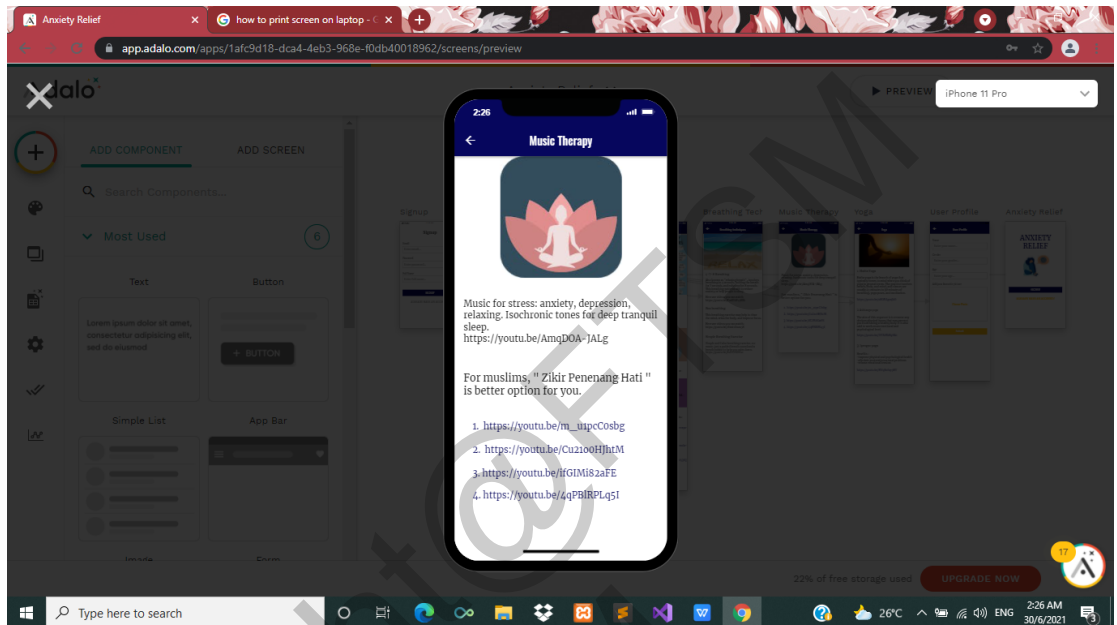
4) Antara muka teknik pernafasan

Bahagian ini memaparkan tiga jenis teknik pernafasan, penerangan dan pautan *Link* video. Rajah 7 antara muka teknik pernafasan



## 5) Antara muka muzik terapi

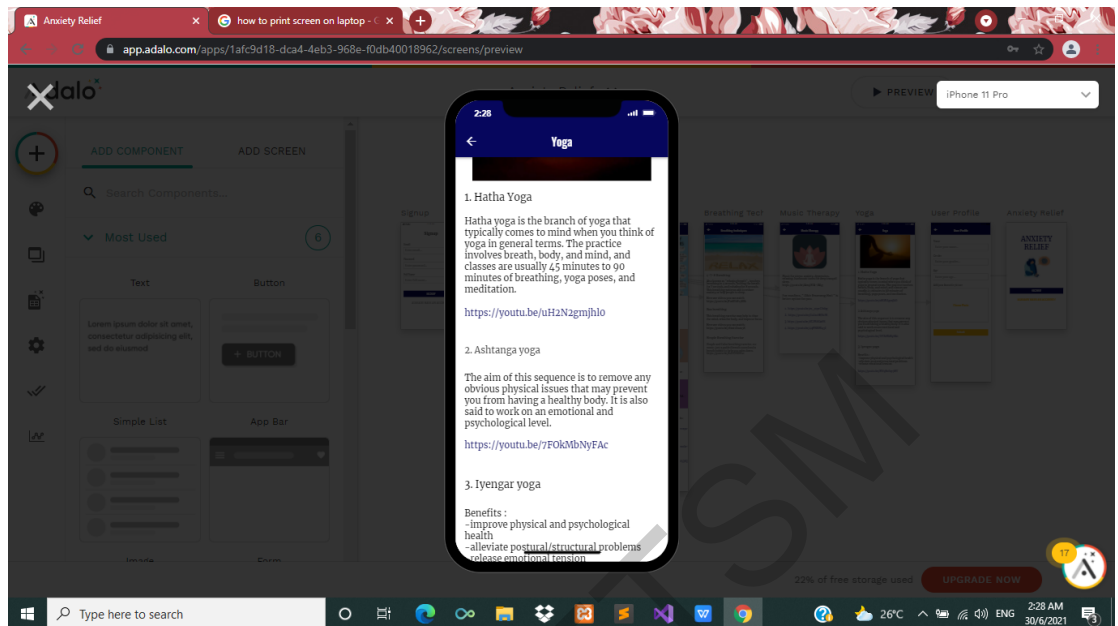
Bahagian ini memaparkan muzik terapi, zikir dan ayat Al-Quran dan pautan link video.



Rajah 8 Antara muka muzik terapi

## 6) Antara muka aktiviti yoga

Bahagian ini memaparkan tiga jenis aktiviti yoga, penerangan dan pautan link video aktiviti.



Rajah 9 Antara muka yoga

### 5.3 Pengujian Kebolegunaan

Pengujian kebolegunaan sesebuah sistem dilakukan selepas keseluruhan sistem telah dibangunkan dengan tujuan memastikan keberkesanan aplikasi memenuhi keperluan pengguna.

Kaedah pengujian dilakukan melalui *google form* dengan menyerahkan borang soal selidik kepada pengguna yang disasarkan. Soalan soal selidik merangkumi soalan-soalan bagi mengenal pasti keberkesanan dan penambahbaikan aplikasi.

Sebelum pengujian dilakukan, beberapa prosedur pengujian diperkenalkan kepada pengguna bagi memastikan setiap pengguna melalui proses pengujian fungsi yang terlibat secara keseluruhan. Terdapat cadangan penambahbaikan yang diusulkan pengguna antaranya menambahbaik reka bentuk aplikasi agar lebih menarik kepada pengguna. Selain itu, kebanyakan pengguna berpuas hati dengan aplikasi ini.

### 5.3.1 Analisis Soal Selidik Pengguna

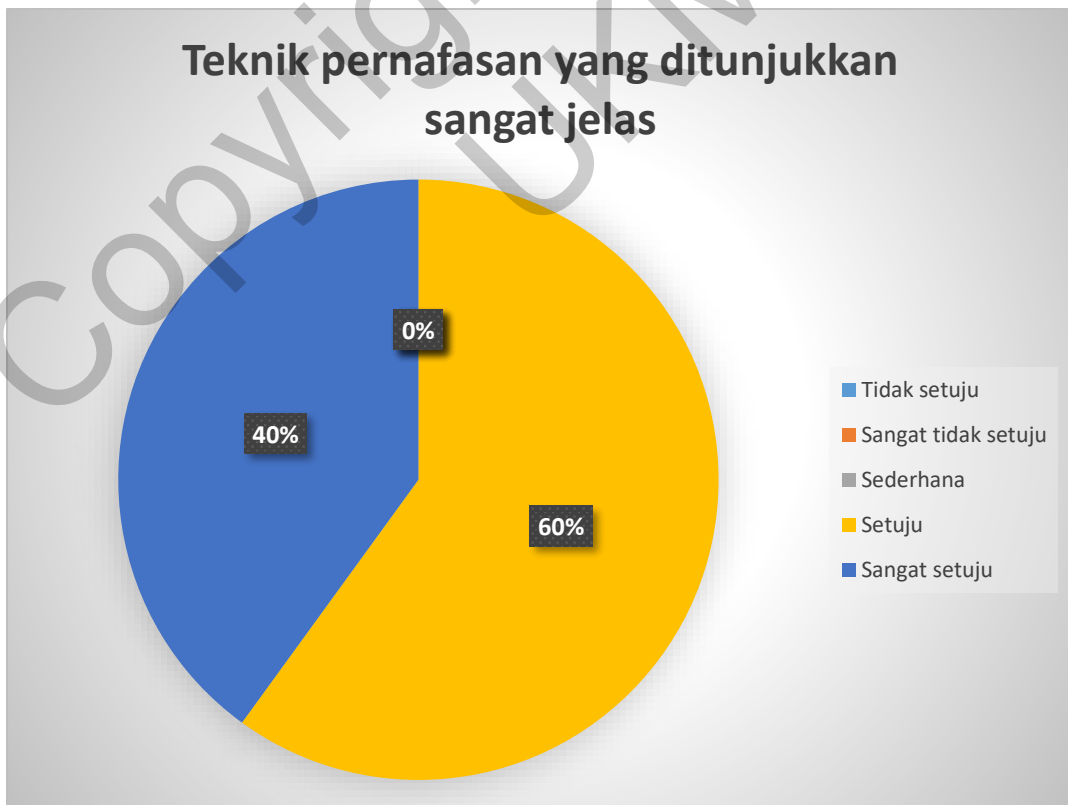
Seramai 5 orang responden yang terdiri daripada orang awam bagi menguji setiap fungsi aplikasi kesihatan mental bagi penyakit keresahan ini. Daripada 5 orang responden, 4 orang berumur antara 18-25 tahun dan seorang berumur 12-17 tahun.



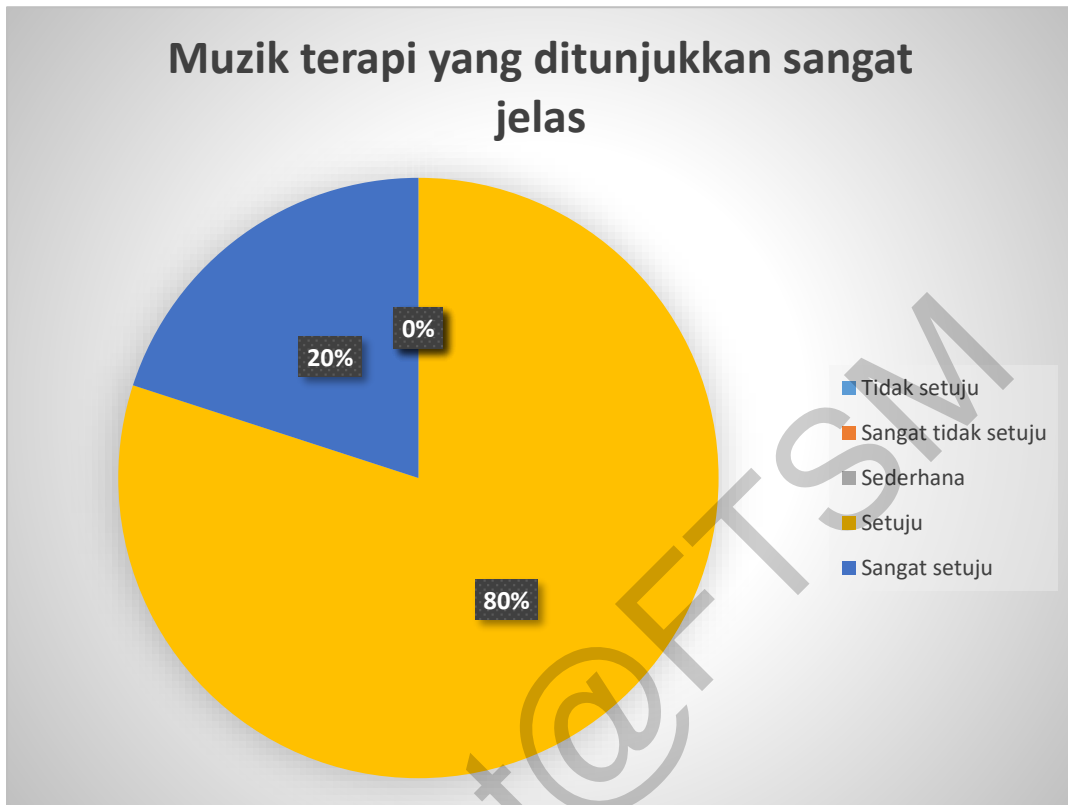
Rajah 10 Soal selidik 1



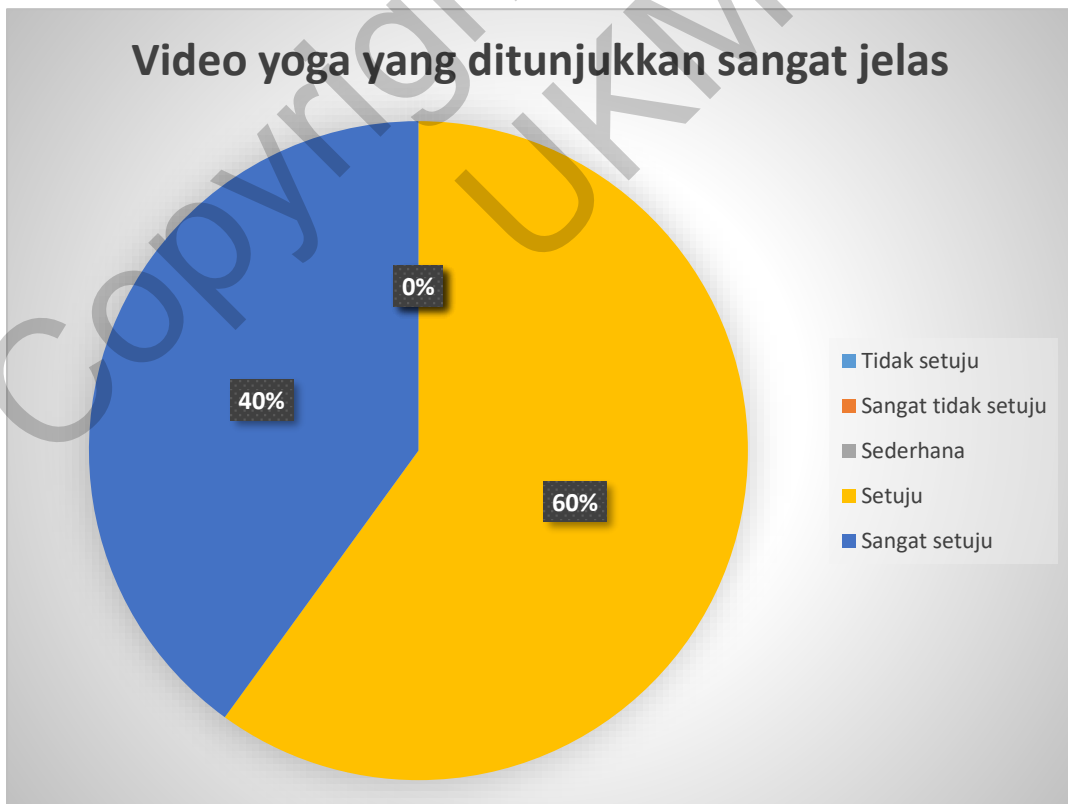
Rajah 11 Soal selidik 2



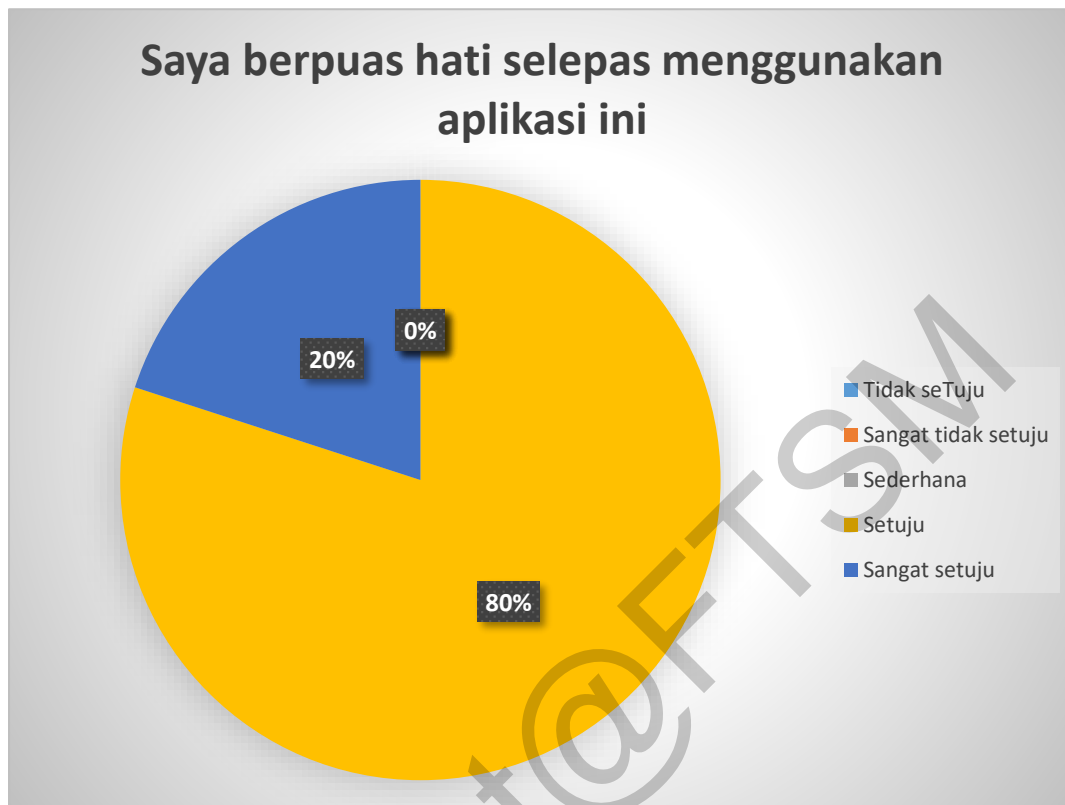
Rajah 12 Soal selidik 3



Rajah 13 Soal selidik 4



Rajah 14 Soal selidik 5



Rajah 15 Soal selidik 6

Secara keseluruhannya, semua responden bersetuju dan berpuas hati bahawa aplikasi ini memberi manfaat dan mudah digunakan dalam menyediakan rawatan alternatif bagi penyakit keresahan.

## 6 KESIMPULAN

Kesimpulannya, penyakit keresahan merupakan salah satu penyakit mental yang semakin membimbangkan ketika ini. Pesakit cenderung untuk tidak meminta bantuan sokongan dan rawatan kerana bimbang akan persepsi masyarakat terhadap pesakit mental. Justeru itu, aplikasi ini menyediakan rawatan alternatif sebagai rawatan kedua bagi penyakit keresahan. Diharapkan aplikasi dapat memberikan manfaat yang lebih baik kepada pengguna dimasa hadapan.

## 7 RUJUKAN

Kim-Cohen J. Caspi A. Moffitt TE. et al. *Prior juvenile diagnoses in adults with mental disorder: developmental follow-back of a prospective longitudinal cohort.* Arch Gen Psychiatry 2003; 60: 709-717.

Burns JM. Davenport TA. Durkin LA. et al. *The internet as a setting for mental health service utilisation by young people.* Med J Aust 2010; 192 (11 Suppl): S22-S26.

*Research2Guidance: mHealth App Developer Economics.* 2016. Berlin: Research2Guidance. October 2016. Available at: <http://research2guidance.com/r2g/r2g-mHealth-App-Developer-Economics-2016.pdf/>. Accessed February 16, 2017

Wikipedia. 2020. *Keresahan.*

[https://ms.wikipedia.org/wiki/Kecelaruan\\_keresahan](https://ms.wikipedia.org/wiki/Kecelaruan_keresahan)

Akhbar Sinar Harian: *Bahaya kebimbangan melampau.* 30 oktober 2019.

<https://www.sinarharian.com.my/article/54652/LIFESTYLE/Sinar-Aktif/bahaya-kebimbangan-melampau-anxiety-disorder>

Artikel: *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada lanjut usia.* Jun 2016. Universitas Negeri Padang.

<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6480>