

MENINGKATKAN MEKANISME KOPING REMAJA DENGAN PENYAKIT KRONIS MELALUI PEMANFAATAN INTERNET

*Ns. Siti Nurhayati **

Abstrak

Kemajuan teknologi yang terjadi saat ini telah memberikan dampak sangat luas di segala aspek kehidupan. Pelayanan kesehatan juga mengalami perubahan orientasi yang semula dilakukan secara manual dan klasik kini menjadi modern dan terkomputerisasi. Perawatan pada remaja dengan penyakit kronis dan keluarganya dapat dioptimalkan dalam meningkatkan koping mereka melalui penggunaan internet. Sebagai media edukasi yang menarik dan efektif, internet sebagai salah satu media sosial telah banyak digunakan dalam berbagai bentuk seperti blog, papan edukasi, skype dan google video chat. Kondisi ini memungkinkan remaja dengan penyakit kronis serta keluarganya mendapatkan informasi secara luas terkait kesehatannya sehingga mengembangkan kemampuan mekanisme koping yang dimiliki. Ketersediaan fasilitas dan kemudahan akses berikut tata cara pengoperasiannya harus terus diiringi dengan pengawasan dari pihak terkait agar tujuan terapeutik tercapai.

Kata kunci : internet, koping remaja, penyakit kronis

Pendahuluan

Latar Belakang

Penyakit kronis, menurut NCHS Amerika, adalah suatu penyakit yang berlangsung selama 3 bulan atau lebih. Prevalensi penyakit kronis pada remaja di Indonesia hingga saat ini masih sulit ditentukan karena kurangnya data berkualitas yang fokus pada masalah ini, bahkan di AS sekalipun. Berdasarkan data CDC (2003) terdapat 2 - 32 %, dan National Health Interview Survey Disability Supplement for Children tahun 1994 memperkirakan terdapat 10,3 juta atau sekitar 14,8% remaja dengan penyakit kronis (Bowden dan Greenberg, 2010). Sekitar 8% anak usia 5-17 tahun telah dilaporkan orangtuanya karena memiliki keterbatasan aktifitas akibat setidaknya satu penyakit kronis atau disabilitas (National Health Council, 2014).

Dalam beberapa dekade terakhir terdapat peningkatan jumlah anak dan remaja dengan penyakit kronis hampir di seluruh belahan dunia. Hal ini berdampak pada peningkatan kebutuhan edukasi oleh tenaga kesehatan terhadap remaja dan keluarganya tentang pencegahan serta manajemen penyakit.

Remaja dengan penyakit kronis seringkali membutuhkan manajemen terapi dalam jangka panjang bahkan seumur hidup. Hal ini dapat membuat remaja dan keluarga berada pada situasi krisis, sehingga dapat membuat koping mereka menjadi tidak efektif atau bahkan destruktif. Oleh karena itu diperlukan support keluarga terutama orang tua merupakan syarat utama dalam meningkatkan mekanisme koping remaja. Keluarga akan berjuang memahami, merawat, dan mengelola stresor (Boyse, Boujaoude, & Laundry, 2008).

Perumusan Masalah

Dari identifikasi masalah tersebut, maka dapat disusun pertanyaan penelitian sebagai berikut “Bagaimana meningkatkan mekanisme koping remaja dengan penyakit kronis melalui pemanfaatan internet?”

Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah sebagai salah satu sumber informasi kesehatan memiliki potensi besar dalam mengurangi isolasi kelompok sebaya pada remaja dengan penyakit kronis serta memfasilitasi mereka kepada perawatan dirinya.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menguraikan tentang penyakit kronis antara lain kelainan genetik/kongenital (misal down sindrom), didapat (misal HIV, trauma otak), perilaku beresiko pada orang tua (misal ibu hamil perokok) dan idiopatik.

Populasi dan Sampel

Populasi target dalam penelitian ini adalah Remaja dengan penyakit kronis banyak mengalami masalah kesehatan mental dan perilaku yang berkaitan dengan sosialisasi kelompok, gambaran diri, kedekatan keluarga, putus sekolah, regresi, nyeri, keterbatasan fisik, dan perubahan rutinitas. Penelitian ini dilakukan pada beberapa remaja.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan ulasan sistematis, Pendekatan family center dan perawatan khusus dibutuhkan seperti blogs, papan diskusi online dan sosial networking lainnya.

Pengolahan dan Analisa data

Jurnal ini merupakan sistematik review dengan tujuan mencari efek akupresur dalam mengelola tanda dan gejala seperti mual dan muntah, nyeri, sesak napas dan kelelahan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari review didapatkan : Merawat remaja dengan penyakit kronis perlu memperhatikan faktor perkembangan, psikososial, dan keluarga yang pada akhirnya akan menurunkan kualitas hidupnya. Kondisi penyakit kronis menyebabkan remaja sangat bergantung kepada orangtua dan keluarganya. Waktu dan biaya yang dibutuhkan untuk merawat remaja dengan penyakit kronis lebih banyak sehingga seringkali menimbulkan masalah ekonomi. Orangtua menjadi merasa bersalah, frustrasi, cemas dan depresi terhadap penyakit yang diderita anaknya. Bagi anak atau anggota keluarga yang lain, waktu kebersamaan dengan orangtua akan berkurang (Rusmil, 2013).

Pembahasan

Menurut Bowden dan Greenberg (2010), penyakit kronis adalah suatu keadaan yang membutuhkan setidaknya enam bulan serta membutuhkan monitoring, manajemen jangka panjang untuk mengontrol gejala serta meminimalkan dampak penyakit. Kondisi ini meliputi kelainan fisik, kognitif, psikologis, dan sosial mulai dari ringan (seperti alergi, gangguan belajar) hingga kerusakan signifikan (misal autisme atau serebral palsy); disebabkan oleh perubahan patologis yang ireversibel mencakup ketidakmampuan, kerusakan dan kecacatan anak dengan kebutuhan perawatan khusus, bahkan ketergantungan teknologi.

Berbagai penyebab dari penyakit kronis antara lain kelainan genetik/kongenital (misal down sindrom), didapat (misal HIV, trauma otak), perilaku beresiko pada orang tua (misal ibu hamil perokok) dan idiopatik. Kehadiran anak dengan penyakit kronis memberi dampak yang sangat variatif. Dampak ini dirasakan tidak hanya oleh penderita melainkan juga oleh keluarga.

Remaja dengan penyakit kronis banyak mengalami masalah kesehatan mental dan perilaku yang berkaitan dengan sosialisasi kelompok, gambaran diri, kedekatan keluarga, putus sekolah, regresi, nyeri, keterbatasan fisik, dan perubahan rutinitas. Oleh karena itu dibutuhkan support system yang adekuat untuk bisa menghadapi masalah - masalah tersebut. Keluarga terutama orang tua merupakan syarat utama dalam meningkatkan mekanisme koping remaja. Keluarga akan berjuang memahami, merawat, dan mengelola stresor. (Boyse, Boujaoude, & Laundry, 2008).

Merawat remaja dengan penyakit kronis perlu memperhatikan faktor perkembangan, psikososial, dan keluarga yang pada akhirnya akan menurunkan kualitas hidupnya. Kondisi penyakit kronis menyebabkan remaja sangat bergantung kepada orangtua dan keluarganya. Waktu dan biaya yang dibutuhkan untuk merawat remaja dengan penyakit kronis lebih banyak

sehingga seringkali menimbulkan masalah ekonomi. Orangtua menjadi merasa bersalah, frustrasi, cemas dan depresi terhadap penyakit yang diderita anaknya. Bagi anak atau anggota keluarga yang lain, waktu kebersamaan dengan orangtua akan berkurang (Rusmil, 2013).

Tenaga kesehatan berperan membantu remaja tersebut mengatasi kondisi ini serta mengoptimalkan potensi yang dimilikinya dengan menggunakan kecanggihan teknologi seperti sekarang ini. Pendekatan family center dan perawatan khusus dibutuhkan seperti blogs, papan diskusi online dan sosial networking lainnya. Penggunaan teknologi dalam praktek keperawatan anak mulai terlihat sejak awal abad 21. Teknologi berdampak pada cara pemberian perawatan, komunikasi dengan tim kesehatan lain, dan pengembangan pengalaman profesi. Selain itu teknologi juga telah berhasil merubah angka kesakitan dan kematian anak. Teknologi telah menjadi komponen penting dalam praktek keperawatan. Saat ini perawat anak dituntut untuk dapat mengintegrasikan informatika keperawatan dalam sistem yang terkomputerisasi (Goldschmidt, 2014).

Internet telah menjadi sumber yang biasa digunakan remaja mulai dari sekedar mencari kesenangan hingga belajar dan beradaptasi dengan kondisi mereka. Banyak web site yang dapat diakses oleh remaja dan kelompoknya untuk mencapai tugas perkembangannya dan mengurangi masalah kesehatan mental dan perilaku akibat penyakit kronis. Sebagian besar remaja dapat menghabiskan waktu berjam-jam online bersama kelompoknya.

Beberapa web dirancang sesuai karakteristik remaja seperti format belajar interaktif, grafik terlihat menarik, dan fitur interaktif (papan pesan, online voting, kuis). Blog dan papan diskusi adalah bentuk sosial networking yang memungkinkan remaja dengan penyakit kronis mencapai kemandirian dan berinteraksi dengan kelompoknya yang sering hilang saat perawatan intensif diberikan. Web ini menjadi tempat remaja mengekspresikan dirinya tanpa resiko penilaian negatif dari orang lain karena dapat dibuat tanpa identitas (anonim) (Gross, Juvonen, & Gable, 2002).

Blog adalah satu jenis sumber internet yang memfasilitasi komunikasi dan meningkatkan koping melalui berbagi informasi dan pengalaman personal dari remaja dengan penyakit kronis beserta keluarganya. Secara sederhana blog mirip dengan diary tetapi memiliki kelebihan yaitu dapat dipublikasi secara luas atau personal dapat mengupload foto dan video. Selain itu blog juga dapat memuat tanggapan, feedback, dan support dari pengunjung blog sehingga terjalin kedekatan yang akhirnya menguatkan koping remaja dan keluarga family (Tunick & Mednick, 2009).

Sosial networking dan papan diskusi juga telah populer dan menjadi sumber penting dalam mensupport informasi kesehatan. Media ini telah mengeliminasi batasan geografis dan lingkungan, mengurangi paparan infeksi akibat kontak langsung. Ini sangat dibutuhkan khususnya oleh remaja dengan immunosupresi, hospitalisasi dan kecacatan (Greene, Choudhry, Kilabuk, & Shrank, 2011).

Web sites, termasuk facebook dan MySpace menarik jutaan pengguna pada berbagai usia di berbagai wilayah geografik. Penemuan teknologi ini membuat remaja dengan penyakit kronis dan keluarganya bertemu dalam grup untuk saling berbagi pengalaman lewat pesan yang dikirimkan. Hal yang sama juga ditawarkan oleh papan diskusi (discussion boards). Pada dasarnya sama dengan web sites lainnya, papan diskusi punya keistimewaan yaitu menawarkan komunikasi real-time yang dapat meminimalkan penggunaan berkepanjangan yang juga dapat menyaingi support kelompok sebaya, yang masih mengutamakan perawatan psikososial individu dan koping keluarga dengan isu kesehatan.

Teknologi baru yang menggunakan klip film dan immediate synchronous online interactions seperti Skype dan Google video chat memungkinkan individu dapat secara langsung berinteraksi baik verbal maupun visual dengan tenaga kesehatan dan sangat menarik remaja untuk berkomunikasi. Pemanfaatan teknologi baru ini sangat menyebar luas di berbagai kalangan masyarakat tanpa memandang status sosioekonomi dan geografi.

Orang tua harus terlibat aktif saat anak menggunakan internet sebagai sumber informasi kesehatannya. Orang tua dapat membuka diri saat mereka bertanya dan menghubungi perawat untuk mendapatkan saran. Internet telah menjadi sarana dalam menolong remaja dengan penyakit kronis memahami keadaan mereka dan mengembangkan koping efektif. Perkembangan mereka yang belum matang seperti dewasa, membuat mereka membutuhkan pengawasan dari sekitarnya untuk mengarahkan dan menjamin kesesuaian informasi yang dibutuhkan. Orang tua dan tenaga kesehatan bekerjasama dalam menjamin keamanan setting internet pada akses yang digunakan remaja.

Pemanfaatan internet dalam perawatan remaja dengan penyakit kronis tidak hanya membawa keuntungan tapi juga ada keterbatasannya. Ancaman terhadap privasi, munculnya berbagai informasi yang pada akhirnya bisa menjauhkan dari tujuan terapeutikpun dapat terjadi. Penggunaan internet yang berlebihan pada remaja juga telah banyak diteliti dan berefek negatif. Ketergantungan remaja pada games online, perilaku merokok, bahkan depresi dapat terjadi. (Lawrence T. Lam and Zi-Wen Peng, 2010; Brauser, 2013). Oleh karena itu diperlukan suatu kehati-hatian dalam penggunaan fasilitas ini antara lain dengan memblok situs – situs tertentu yang tidak bermanfaat untuk remaja, membiasakan menggunakan password dan menutupnya saat selesai digunakan. Pada awalnya mengubah tatanan pelayanan menjadi modern dan terkomputerisasi membutuhkan biaya tambahan namun untuk selanjutnya banyak efisiensi yang bisa diraih. Kelebihan dan keterbatasan ini dirasakan oleh institusi pelayanan, keluarga, dan remaja itu sendiri.

Penutup

Kesimpulan

Internet sebagai salah satu sumber informasi kesehatan memiliki potensi besar dalam mengurangi isolasi kelompok sebaya pada remaja dengan penyakit kronis serta memfasilitasi mereka kepada perawatan dirinya. Banyak jenis sumber internet yang tersedia dan memudahkan akses remaja untuk digunakan sesuai kebutuhan orang tua dan anak. Petugas kesehatan anak berperan dalam mengenalkan keluarga kepada sumber-sumber yang relevan dan reliable, serta mengajarkan mereka bagaimana mengevaluasi sumber untuk memaksimalkan keamanan, sosialisasi, dan kemampuan belajar anak. Walaupun telah banyak dikembangkan sosial network dan edukasi berbasis internet, namun penelitian terkait efektifitas penggunaan internet sebagai sumber informasi kesehatan terhadap remaja masih terbatas (Golterman and Banasiak, 2011). Remaja dengan penyakit kronis serta keluarganya akan sering menggunakan internet dalam mencari informasi tentang perawatan kesehatan mereka..

Saran

Pemanfaatan internet di bidang pelayanan kesehatan anak khususnya remaja dengan penyakit kronis hendaknya dapat diterapkan di Indonesia. Sebagai langkah awal dengan memaksimalkan sarana yang mudah untuk mengakses internet, lalu membuat situs atau sosial networking pada institusi pelayanan di kota-kota besar. Dari sini langkah selanjutnya adalah sosialisasi keberadaan media ini kepada pasien dengan penyakit kronis terutama remaja dan keluarganya sebagai upaya meningkatkan koping mereka melalui edukasi

Daftar Pustaka

- Bowden, VR., & Greenberg, CS. (2010). *Children and their families: the continuum of care*. (2nd edition). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Boyse, K., Boujaoude, L., & Laundry, J. (2008). *Children with chronic conditions*. Diunggah dari <http://www.med.umich.edu/yourchild/topics/chronic.htm>
- Brauser, D. (2013). Smartphone 'Addiction' May Affect Adolescent Development. *Medscape Medical News*. May 2013

- Goldschmidt, K. (2014). Pediatric Nursing : Tech Matters Technology and Pediatric Nursing Practice Technology Impacting Delivery of Care. *Journal of Pediatric Nursing*. 25(3). 226–228. doi:10.1016/j.pedn.2010.02.002
- Golterman, L., Banasiak, N.C. (2011). Evaluating web sites : reliable child health resources for parents. *Journal Pediatric Nursing*. 37(2):81-3
- Greene, J.A., Choudhry, N.K., Kilabuk, E., & Shrank, W.H. (2011). Online social networking by patients with diabetes: A qualitative evaluation of communication with Facebook. *Journal of General Internal Medicine*. 26(3), 287–292. doi:10.1007/s11606–010–1526–3
- Gross, E.F., Juvonen, J., & Gable, S.L. (2002). Internet use and wellbeing in adolescence. *Journal of Social Issues*. 58(1), 75–90.
- Lawrence T. Lam & Zi-Wen Peng. (2010), Effect of Pathological Use of the Internet on Adolescent Mental Health A Prospective Study. *Arch Pediatr Adolesc Med*. August 1. 2010 DOI: 10.1001/archpediatrics.2010.159
- National Health Council. (2014). *About Chronic Diseases*. <http://www.nationalhealthcouncil.org/AboutChronicDiseases.pdf>. 07.09.2014
- Rusmil, K. (2013). *Kualitas Hidup Remaja dengan Kondisi Penyakit Kronis*. 10.09.2013 <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kualitas-hidup-remaja-dengan-kondisi-penyakit-kronis>