



WAL'AFIAT HOSPITAL JOURNAL

Website: <http://whj.umi.ac.id/index.php/whj/index>

E-mail: walafiathospitaljournal@umi.ac.id

Jl. Urip Sumoharjo Km. 05 No. 264 Makassar 90231 Sulawesi Selatan



ARTIKEL RISET

URL artikel: <https://whj.umi.ac.id/index.php/whj/issue/archive>

Promosi Kesehatan Jiwa Berbasis Media Sosial (*Instagram Live*) bagi Masyarakat di Masa Pandemi COVID-19

Ziske Maritska^{1K}, Bintang Arroyantri Prananjaya², Safa Putri Nabila³, Nita Parisa⁴

¹Biologi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

²Psikiatri, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

⁴Farmakologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Palembang Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): ziske_maritska@unsri.ac.id

ziske_maritska@unsri.ac.id¹, bintang@unsri.ac.id², safa.25.nabila@gmail.com³, nitaparisa@unsri.ac.id⁴
081224801100

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 yang telah berlangsung selama dua tahun terakhir menyebabkan disrupsi layanan kesehatan di berbagai bidang kesehatan tanpa terkecuali termasuk layanan kesehatan jiwa di seluruh negara di dunia. Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi media sosial sebagai media promosi kesehatan jiwa di masa pandemi COVID-19. Penelusuran literatur dilakukan di 2 situs pencari (*Google Scholar* dan *PubMed*) yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Dari hasil penelusuran diketahui bahwa media sosial sering dijadikan sebagai sarana untuk berbagi informasi dengan banyak orang lainnya. Aksesnya yang relatif mudah menjadikan media sosial sebagai platform berbagi yang cukup efektif dengan jangkauan yang luas. Salah satu *platform* media sosial yang banyak digunakan oleh masyarakat dari berbagai latar belakang dan usia adalah *Instagram*. Penggunaan *Instagram* sebagai salah satu media edukasi atau penyuluhan kesehatan yang murah, dan mudah untuk diakses masyarakat luas merupakan salah satu opsi yang efektif dalam upaya promosi kesehatan di masa pandemi. Berbagai studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berdampak positif terhadap upaya promosi kesehatan termasuk promosi kesehatan jiwa. Berdasarkan hasil survey WHO di akhir tahun 2021, didapatkan masih banyak masyarakat yang tidak dapat mengakses layanan kesehatan baik di tingkat perawatan primer maupun lanjut di era pandemi COVID-19. Situasi ini dapat berdampak pada *information flow* di dunia kedokteran dan kesehatan di mana dikhawatirkan dapat menyebabkan tersebarnya informasi kesehatan yang menyesatkan (*misleading* atau *false information/hoax*). Karena keterbatasan interaksi sosial akibat situasi pandemi, salah satu metode yang dapat digunakan untuk melaksanakan promosi kesehatan sekaligus penyuluhan/edukasi tentang berbagai topik kesehatan yang dapat diakses oleh masyarakat luas adalah dengan menggunakan media sosial. tangan, istirahat yang cukup, mengatur durasi kerja untuk mengatasi dan mengurangi terjadinya CTS.

Kata kunci : Kesehatan mental; promosi kesehatan; media sosial; Instagram; *Instagram live*

PUBLISHED BY :

Rumah Sakit Ibnu Sina

YW-Universitas Muslim Indonesia

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 No. 264

Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

walafiathospitaljournal@umi.ac.id

Phone :

+62 852242150099

Article history :

Received 20 Maret 2023

Received in revised form 10 April 2023

Accepted 10 Juni 2023

Available online 27 Juni 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

The COVID-19 pandemic that has been going on for the last two years has disrupted health services globally in various health sectors without exception, including mental health services. This literature review aims to explore the potential of social media as a medium for promoting mental health during the COVID-19 pandemic. The literature search was conducted on two search sites (Google Scholar and PubMed) that met the inclusion and exclusion criteria. From the search results it is known that social media is often used as a means to share information with many other people. Its relatively easy access makes social media a fairly effective sharing platform with a wide reach. One social media platform that is widely used by people of various backgrounds and ages is Instagram. The use of Instagram as a medium for health education that is inexpensive and easily accessible to the wider community is an effective option for promoting health during a pandemic. Various studies show that the use of social media has a positive impact on health promotion efforts, including mental health promotion. Based on the results of a WHO survey at the end of 2021, it was found that there are still many people who cannot access health services, both at the primary and advanced care levels, during the COVID-19 pandemic era. This situation could have an impact on information flow which could lead to the spread of misleading health information. Due to limited social interaction during the pandemic, one of the methods that can be used to carry out health promotion as well as counseling/education on various health topics that can be accessed by the wider community is by using social media.

Keywords: Mental health; health promotion; social media; Instagram; instagram live

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan suatu hal yang penting dalam setiap fase kehidupan, mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lansia.¹ Kesehatan mental sendiri didefinisikan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan yang dimiliki, belajar serta bekerja dengan baik, dan berkontribusi pada komunitas.² Gangguan kesehatan mental adalah penyumbang terbesar kelima dalam beban penyakit global.³ Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 didapatkan lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia lebih dari 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun yang mengalami depresi. Data dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Litbangkes) 2016 sendiri menunjukkan bahwa sebanyak 1.800 orang melakukan tindakan bunuh diri, atau sekurang-kurangnya ada 5 orang melakukan bunuh diri setiap harinya, dimana hamper sebagian besar pelaku (47,7%) bunuh diri merupakan remaja dan atau kelompok usia produktif (10-39 tahun).⁴ Temuan dari kedua survey nasional tersebut mengindikasikan bahwa masih banyak dijumpai permasalahan kesehatan mental di Indonesia, sehingga diperlukan suatu kebijakan yang mendorong adanya tindakan promotif dan preventif.

Beberapa studi menunjukkan bahwa lebih dari 80% penderita gangguan kesehatan mental tidak pernah mencari bantuan profesional sehingga akhirnya tidak mendapatkan pengobatan, dan hal ini berujung pada perburukan kondisi kesehatan mental mereka.^{3,5} Salah satu alasan utama yang menyebabkan mereka enggan untuk berobat adalah adanya potensi stigma sosial yang mungkin mereka alami setelah mengungkapkan kondisinya. Kondisi ini kemudian menyebabkan para individu penyandang gangguan kesehatan mental mencari solusi sendiri untuk membantu

mereka mengatasi permasalahan kesehatan yang mereka alami. Di era digitalisasi seperti saat ini, aksesibilitas ke internet dan rupa-rupa layanan maupun aplikasi serta koneksi dengan individu-individu lain dengan permasalahan serupa dengan mereka menjadi lebih mudah. Melalui jaringan internet, banyak di antara penderita dapat terhubung dengan sesama penderita lainnya yang sedikit banyak mampu memahami apa yang mereka rasakan, pikirkan, atau alami. Berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman dengan orang lain secara dalam jaringan telah terbukti meningkatkan kesejahteraan dan berfungsi sebagai pengaruh positif dalam proses mencari bantuan terkait kesehatan mental.⁵

Pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19) yang menyerang dunia sejak Maret 2020 juga turut berperan dalam proses perubahan layanan kesehatan, dimana dengan adanya restriksi interaksi tatap muka, masyarakat tidak dapat mengakses layanan kesehatan seperti biasanya, termasuk juga para penderita gangguan kesehatan mental. Situasi ini tentu saja membuat para pemangku kebijakan di Badan Kesehatan Dunia memutar otak mencari solusi, dimana strategi yang dilakukan adalah mengeluarkan serangkaian kebijakan untuk mempromosikan kesehatan digital, atau dikenal dengan strategi "*internet and healthcare*". Selama pandemi, strategi ini terbukti membantu memberikan dukungan kesehatan mental bagi masyarakat. Visi strategis WHO terkait kesehatan digital adalah mendukung akses yang merata dan bersifat universal ke layanan kesehatan yang berkualitas. Visi untuk mendapatkan dukungan kesehatan mental yang sistematis, mudah diakses, dan komprehensif untuk petugas kesehatan dan masyarakat umum dimungkinkan oleh banyaknya platform online yang populer dan banyak digunakan masyarakat, salah satunya Instagram.⁶ Sistem kesehatan digital sendiri dapat membantu membuat sistem kesehatan secara umum menjadi lebih efisien dan berkelanjutan, memungkinkan diberikannya pelayanan kesehatan yang berkualitas baik, terjangkau, dan adil bagi masyarakat luas.⁷

Salah satu fenomena atau sorotan di era digital adalah tersedianya sarana untuk berkomunikasi dan berbagi antar pengguna/*user* melalui suatu platform yang dikenal dengan istilah media sosial. Media sosial dikenal luas sebagai salah satu platform dimana para pengguna internet dapat mengakses dan berbagi berbagai informasi dengan mudah, cepat, dan efektif. Salah satu platform media sosial yang populer digunakan oleh masyarakat dunia adalah instagram.⁸ Pengguna aktif bulanan Instagram secara global mencapai 1 miliar pengguna atau sekitar 13% dari populasi dunia. Saat ini, selain digunakan sebagai media sosial, instagram juga mengalami pengalihan fungsi menjadi suatu media yang berpotensi dalam upaya promosi kesehatan karena tingkat efektivitasnya dalam menyebarkan informasi, tidak terkecuali informasi mengenai kesehatan mental.⁹

Instagram sebagai media sosial memiliki berbagai fitur yang ditawarkan untuk digunakan

secara bebas dan gratis oleh para penggunanya. Para *user* atau pemilik akun Instagram juga memiliki kebebasan untuk menentukan konten apa yang ingin ditawarkan atau ditampilkan di laman akun Instagram-nya untuk kemudian dinikmati oleh para pengikut/*follower*. Fleksibilitas dalam penentuan konten, pengaturan akun, hingga pengaturan terkait pengikut berdasarkan preferensi dan prioritas pengguna merupakan salah satu kelebihan dari platform Instagram.¹⁰ Salah satu fitur terbaru dari Instagram adalah *instagram live*, suatu fitur siaran langsung yang memungkinkan *user*/individu pengguna yang melakukan *Instagram live* untuk berbagi konten dengan para pengikut akunnya/*follower*, dan berinteraksi secara *real-time* saat siaran *Instagram live* berlangsung.¹¹ Fitur ini memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah mengenai berbagai topik yang melibatkan banyak orang sekaligus, termasuk di dalamnya mengenai kesehatan mental.

Mengingat tren saat ini yang menunjukkan perkembangan dan kebermanfaatan platform media sosial sebagai sumber komunikasi massa yang efektif dan efisien, pemanfaatan Instagram sebagai salah satu sarana promosi dan prevensi kesehatan mental menjadi suatu hal yang patut dipertimbangkan dan dilakukan. Kemampuan Instagram untuk menjangkau banyak orang dalam waktu singkat dan *real time* serta aksesnya yang mudah menjadi salah satu kelebihan platform ini. Tinjauan pustaka bertujuan untuk membahas potensi platform media sosial khususnya Instagram untuk promosi kesehatan, utamanya kesehatan mental.

METODE

Studi literatur mengenai peranan media sosial khususnya Instagram dalam upaya promosi kesehatan mental bagi masyarakat di era pandemi. Penelusuran pustaka dilakukan di dua situs pencari (*Google Scholar* dan PubMed) yang memenuhi kriteria inklusi dengan menggunakan kata kunci kesehatan mental, promosi kesehatan, media sosial, Instagram, dan *Instagram live*. Kriteria inklusi sendiri meliputi (1) referensi dapat berupa studi pustaka, *original article*, meta-analisis, *systematic review*, survey nasional, maupun laporan dari badan kesehatan internasional, (2) rentang waktu publikasi referensi dalam dua belas tahun terakhir, dan (3) berbahasa internasional yaitu Bahasa Inggris. Dari penelusuran didapatkan dua puluh referensi yang memenuhi kriteria inklusi, referensi yang benar-benar mengkhususkan pada pemanfaatan Instagram sebagai media promosi kesehatan mental tidak dijumpai sehingga didapatkan keterbatasan referensi yang spesifik sejalan dengan topik yang diusung dalam studi pustaka ini.

HASIL

Media sosial

Istilah “Media Sosial” pertama kali digunakan pada tahun 1994 di lingkungan media *online* Tokyo, yang disebut *Matisse*. Seiring waktu, jumlah platform media sosial dan jumlah pengguna aktif media sosial semakin meningkat secara signifikan, menjadikannya salah satu aplikasi internet yang paling penting.¹² Media sosial memainkan peran penting baik di tingkat individu, komunitas, maupun masyarakat secara luas. Dengan pesatnya pertumbuhan dan perkembangan teknologi komunikasi seperti internet dan *smartphone*, penggunaan media sosial telah menjadi gaya hidup bagi banyak orang.¹³

Salah satu platform media sosial yang populer dan banyak digunakan oleh masyarakat dari berbagai kalangan untuk tujuan yang bervariasi adalah Instagram. Aplikasi instagram sendiri dikembangkan sejak tahun 2010, dimana Instagram awalnya merupakan suatu aplikasi *mobile* untuk telepon selular (ponsel) pintar yang tersedia secara gratis di *app Store* bagi pengguna *iphone* dan *google play* bagi pengguna *android*.¹³ Sejak dikembangkan pada tahun 2010, instagram telah menjadi salah satu aplikasi berbagi foto paling populer di seluruh dunia dan khususnya sejak pengenalan fitur *instagram live* di tahun 2016, yang memungkinkan terjadinya interaksi langsung secara *real time* antara akun pengguna dan akun para pengikutnya. Dengan berbagai fitur yang dikembangkan dan dimilikinya, Instagram menjadi suatu media yang sangat mumpuni dalam memfasilitasi interaksi sosial di dunia maya, di mana terjadi hubungan sosial imajiner dan interaksi interpersonal antara kepribadian gaya hidup dan pengguna media sosial. Hubungan dan interaksi interpersonal ini dapat dikembangkan dan ditingkatkan keterikatan maupun intensitasnya dengan menggunakan beberapa strategi seperti penayangan konten yang relevan, memasukkan unsur personal di dalamnya, hingga pengaplikasian emosi yang sifatnya positif.¹⁴ Kesemuanya ini menjadikan instagram sebagai suatu media atau alat yang berpotensi untuk melakukan upaya promosi kesehatan, utamanya kesehatan mental melalui fitur *Instagram live*, dimana banyak orang dapat berinteraksi secara langsung dan *real time* bersama para pakar, atau bahkan berbagi sesama penderita, membahas mengenai kesehatan mental, permasalahan seputarnya, tantangan yang dihadapi, hingga pengelolaannya.¹⁵

Peran Media Sosial dalam Dunia Kedokteran

Saat ini, media sosial telah digunakan oleh penggunanya untuk meningkatkan konektivitas sosial, memperluas hubungan sosial, dan juga untuk hiburan.¹⁰ Namun saat ini media sosial mulai digunakan untuk tujuan yang berkaitan dengan kesehatan seperti promosi kesehatan, contohnya saja promosi kesehatan mengenai bagaimana mencari bantuan dalam menghadapi gangguan

kesehatan mental.¹⁶ Badan kesehatan dunia sendiri mendefinisikan promosi kesehatan mental sebagai suatu tindakan untuk menciptakan kondisi hidup dan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan memungkinkan seorang individu untuk mengadopsi dan mempertahankan gaya hidup sehat, dimana di dalamnya termasuklah tindakan untuk mengoptimalkan peluang masing-masing individu untuk memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan optimal.² Saat ini belum terlalu banyak studi yang membahas mengenai manfaat dan atau peran Instagram khususnya dalam upaya promosi kesehatan jiwa. Beberapa studi terkait menunjukkan bahwa media sosial dipandang sebagai suatu sumber daya yang baik dan berdampak positif dalam mengurangi stigma dalam ruang lingkup kesehatan mental, serta berperan pula dalam mendorong terjalinnya interaksi sosial bagi individu yang mengalami gangguan kesehatan mental untuk pada akhirnya mengurangi isolasi diri.^{17,18}

Salah satu studi yang dilakukan oleh Koutula et al di tahun 2021 menunjukkan bahwa topik kesehatan mental yang disajikan dalam konten Instagram oleh pengguna Instagram dapat dimasukkan ke dalam beberapa jenis pendekatan. Pendekatan pertama bersifat persuasif, dimana pengguna Instagram yang menyajikan konten tersebut akan membujuk individu dengan masalah kesehatan mental, orang terdekat mereka, atau para pemangku kebijakan untuk berbicara mengenai kesehatan mental dan bagaimana tindakan yang harus diambil terkait hal tersebut. Pendekatan kedua adalah dengan pendekatan interaktif, dimana para pengguna Instagram memanfaatkan aspek sosial dari platform ini ketika menangani masalah kesehatan mental dengan cara mencari dukungan sebaya, atau berinteraksi dengan sesama. Kemudian pendekatan terakhir adalah pendekatan naratif, dimana para pengguna Instagram yang mengalami gangguan kesehatan mental mengungkapkan bagaimana mereka menjalani kehidupan sehari-harinya meski dengan gangguan kesehatan mental yang diidapnya.¹⁹

Peran Instagram dalam Promosi Kesehatan

Mengingat pesatnya revolusi digital dalam beberapa tahun terakhir, integrasi dan pemanfaatan teknologi informasi di dalam dunia kedokteran dan kesehatan menjadi hal yang tak terelakkan. Intervensi kesehatan mental yang dilakukan secara virtual semakin banyak dilakukan, dan metode ini telah pula terbukti cukup efektif dalam mengobati, mencegah, dan mengedukasi masyarakat mengenai masalah kesehatan mental.²⁰ Seperti telah disebutkan di atas, belum terlalu banyak studi yang memfokuskan pada peran dan manfaat media sosial khususnya Instagram terhadap upaya peningkatan atau promosi kesehatan mental. Berikut adalah beberapa studi terkait yang dapat ditelusuri.

Sebuah meta-analisis oleh Andrews *et al.* pada tahun 2010 menunjukan bahwa intervensi *online* sebanding dengan intervensi tatap muka dalam hal efektivitas.²¹ Selain itu, program

kesehatan mental virtual dinyatakan sebagai suatu program yang mampu menawarkan (1) kenyamanan (aksesibilitas dan fleksibilitas), (2) kemampuan/kapasitas untuk menjangkau populasi yang lebih luas terutama individu yang terisolasi secara sosial atau tidak dapat hadir secara fisik, dan (3) penyediaan layanan yang lebih murah bagi mereka yang tidak terjangkau bantuan psikologis.²²⁻²⁶ Lebih lanjut lagi, suatu studi kualitatif yang dilakukan oleh O'Reilly *et al.* pada tahun 2019 menunjukkan bagaimana pendapat partisipan terhadap peran media sosial dalam kesehatan mental. Para subjek penelitian berpendapat bahwa media sosial dapat membantu mempromosikan ide dan materi pemikiran yang mendorong pengguna untuk mencari informasi lebih lanjut yang mempromosikan kesehatan mental yang positif.⁹ Partisipan lain dari studi yang sama berpendapat bahwa salah satu kelebihan manfaat media sosial dalam mempromosikan kesehatan mental adalah kemungkinan anonimitas bagi mereka yang ingin terlibat dan berbagi tentang permasalahan kesehatan yang dimiliki namun enggan untuk membagikan jati dirinya.⁹ Dari studi kualitatif oleh O'Reilly *et al.* ini diketahui bahwa para subjek menyadari adanya kaitan antara gangguan kesehatan jiwa dengan stigma, sehingga mereka meyakini bahwa tindakan promosi kesehatan mental yang positif diperlukan untuk mengurangi hal ini.¹⁰

Ketika dunia dihadapkan akan suatu situasi pandemi akibat SARS-CoV2 yang menyebabkan COVID-19, pengelolaan kesehatan mental kembali menemui suatu tantangan baru. Intervensi kesehatan mental yang semula dilakukan secara tatap muka harus beralih menjadi virtual dan digital. Kondisi ini membutuhkan suatu pendekatan baru yang memungkinkan para penyedia layanan jasa kesehatan untuk merangkul para pasien atau individu dengan gangguan kesehatan mental.

Studi terbaru di Malaysia pada tahun 2021 merupakan salah satu studi yang mencoba untuk menganalisis bagaimana intervensi kesehatan mental yang dilakukan secara *online* atau virtual dapat membantu masyarakat. Ruzlin *et al.* pada tahun 2021 melakukan suatu studi yang menyelenggarakan suatu program atau kegiatan dalam rangka Hari Kesehatan Mental Dunia yang menggabungkan elemen interaksi tatap muka dan pembelajaran virtual dengan sesi terapi *online* gratis yang ditawarkan kepada kelompok berisiko tinggi yang diidentifikasi selama proses penyaringan partisipan. Proses hybrid ini dipilih karena angka kejadian COVID-19 yang relatif. Kegiatan ini diikuti oleh 515 peserta, dimana 78,8% di antaranya mengikuti secara virtual). Hasil dari pre- dan post-test studi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam skor pengetahuan rata-rata dari partisipan.²⁰ Ini menunjukkan bahwa pendekatan interaksi digital akan terus berkembang dengan fitur-fitur baru yang dapat dimanfaatkan oleh ragam populasi, termasuk populasi yang berisiko dengan hasil yang efektif dan baik. Berikutnya adalah suatu penelitian yang dilakukan oleh Herbawani *et al.* pada tahun 2021 yang khusus membahas mengenai

pemanfaatan fitur *instagram live* sebagai sarana edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan sendiri dalam studi ini dilakukan dalam bentuk *talkshow* atau bincang-bincang dengan pakar menggunakan fitur *instagram live* selama 60 menit. Penilaian terhadap pemahaman peserta dilakukan setelah sesi pemaparan materi melalui kuesioner *online*, dan diketahui bahwa lebih dari sebagian besar memiliki pemahaman yang baik akan materi yang diberikan (78,8%).²⁷

Berdasarkan hasil survey WHO di akhir tahun 2021, didapatkan masih banyak masyarakat yang tidak dapat mengakses layanan kesehatan baik di tingkat perawatan primer maupun lanjut di era pandemi COVID-19. Situasi ini dapat berdampak pada *information flow* di dunia kedokteran dan kesehatan di mana dikhawatirkan dapat menyebabkan tersebarnya informasi kesehatan yang menyesatkan (*misleading* atau *false information/hoax*). Karena keterbatasan interaksi sosial akibat situasi pandemi, salah satu metode alternatif yang efektif yang dapat digunakan untuk melaksanakan promosi kesehatan sekaligus penyuluhan/edukasi tentang berbagai topik kesehatan yang dapat diakses oleh masyarakat luas adalah dengan menggunakan media sosial, di antaranya adalah Instagram.

KESIMPULAN DAN SARAN

Meski studi terkait mengenai peran dan dampak penggunaan media sosial khususnya Instagram dengan fitur *Instagram live* terhadap upaya promosi kesehatan mental di masyarakat masih belum banyak dilakukan, penelitian-penelitian yang ada menunjukkan adanya potensi media sosial sebagai sarana untuk berbagi informasi dengan banyak orang lainnya. Salah satu platform media sosial yang ditengarai berpotensi mendukung dan menunjang upaya promosi kesehatan mental adalah Instagram. Aksesnya yang relatif murah dan mudah dioperasikan oleh masyarakat dari berbagai kalangan dan latar belakang menjadikan instagram sebagai platform berbagi yang cukup efektif dengan jangkauan yang luas. Penggunaan *Instagram* sebagai salah satu media edukasi atau penyuluhan kesehatan yang murah, dan mudah untuk diakses masyarakat luas merupakan salah satu opsi yang efektif dalam upaya promosi kesehatan di masa pandemi. Dalam era digital dimana perkembangan teknologi informasi terus berlangsung, ditambah adanya situasi global yaitu pandemi, mendorong terjadinya transformasi layanan kesehatan. Perubahan bentuk layanan kesehatan dari yang semula tatap muka menjadi virtual atau *online*, dan sekarang menjadi *hybrid*, menuntut para penyedia layanan jasa kesehatan untuk pandai menyikapi dan beradaptasi dengan transformasi ini sehingga layanan kesehatan, termasuk kesehatan jiwa menjadi lebih baik dan lebih terjangkau bagi masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Latha K, Meena KS, Pravitha MR, Dasgupta M, Chaturvedi SK. Effective use of social media platforms for promotion of mental health awareness. J Educ Health Promot [Internet]. 2020 May 1 [cited 2022 Oct 15];9(1). Available from: /pmc/articles/PMC7325786/
2. World Health Organization. Mental health: strengthening our response [Internet]. 2022 [cited 2022 Oct 15]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
3. Murthy RS. National Mental Health Survey of India 2015-2016. Indian J Psychiatry [Internet]. 2017 Jan 1 [cited 2022 Oct 15];59(1):21–6. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28529357/>
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia – Sehat Negeriku [Internet]. [cited 2022 Oct 15]. Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
5. Blair J, Abdullah S. Supporting constructive mental health discourse in social media. ACM Int Conf Proceeding Ser. 2018 May 21;299–303.
6. World Health Organization. COVID-19 and digital health: What can digital health offer for COVID-19? [Internet]. 2020 [cited 2022 Oct 18]. Available from: <https://www.who.int/china/news/feature-stories/detail/covid-19-and-digital-health-what-can-digital-health-offer-for-covid-19>
7. World Health Organization. Digital health [Internet]. 2021 [cited 2022 Oct 18]. Available from: https://www.who.int/health-topics/digital-health#tab=tab_3
8. Vinaika R, Manik D. How Instagram is Changing the Way Marketing Works? 7.
9. Mukti OFW, Putri NK. Social Media Analytics: Instagram Utilization for Delivering Health Education Messages to Young Adult in Indonesia [Internet]. 2021 [cited 2022 Oct 15]. Available from: <https://e-journal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/19771/13684>
10. O'reilly M, Dogra N, Hughes J, Reilly P, George R, Whiteman N. Potential of social media in promoting mental health in adolescents. Health Promot Int [Internet]. 2019 Oct 1 [cited 2022 Oct 15];34(5):981. Available from: /pmc/articles/PMC6904320/
11. Widarini DA. Utilization of Social Media in Reproductive and Nutrition Health Socialization for Women. J Komun Pembang [Internet]. 2019;17(1):92–101. Available from: <https://jurnal.ipb.ac.id/index.php/jurnalkmp/article/download/26594/17169/>
12. Aichner T, Grünfelder M, Maurer O, Jegeni D. Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. Cyberpsychol Behav Soc Netw [Internet]. 2021 Apr 1 [cited 2022 Oct 15];24(4):215. Available from: /pmc/articles/PMC8064945/
13. Ting H, Wong W, de Run E, Lau S. Beliefs about the use of Instagram: An exploratory study. Int J Bus Innov. 2015;2(2):15–31.
14. Klassen KM, Borleis ES, Brennan L, Reid M, McCaffrey TA, Lim MSC. What People “Like”: Analysis of Social Media Strategies Used by Food Industry Brands, Lifestyle Brands, and Health Promotion Organizations on Facebook and Instagram. J Med Internet Res 2018;20(6)e10227 <https://www.jmir.org/2018/6/e10227> [Internet]. 2018 Jun 14 [cited 2022 Oct 15];20(6):e10227. Available from: <https://www.jmir.org/2018/6/e10227>
15. O'reilly M, Dogra N, Hughes J, Reilly P, George R, Whiteman N. Potential of social media in promoting mental health in adolescents. Health Promot Int. 2019;34(5):981–91.

16. O'Reilly M, Svirydenka N, Adams S, Dogra N. Review of mental health promotion interventions in schools. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* [Internet]. 2018;53(7):647–62. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s00127-018-1530-1>
17. Fergie G, Hunt K, Hilton S. Social media as a space for support: Young adults' perspectives on producing and consuming user-generated content about diabetes and mental health. *Soc Sci Med* [Internet]. 2016;170:46–54. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.10.006>
18. Moorhead SA, Hazlett DE, Harrison L, Carroll JK, Irwin A, Hoving C. A new dimension of health care: systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication. *J Med Internet Res* [Internet]. 2013 [cited 2022 Oct 15];15(4). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23615206/>
19. Koutola S. "It's ok to not to be ok": frames and stigma of mental health issues in user-generated content on Instagram: thematic analysis [Internet]. 2021 [cited 2022 Oct 15]. Available from: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/81421>
20. Mat Ruzlin AN, Chen XW, Yunus RM, Samsudin EZ, Selamat MI, Ismail Z. Promoting Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Hybrid, Innovative Approach in Malaysia. *Front Public Heal*. 2021 Oct 6;9:1461.
21. Andrews G, Cuijpers P, Craske MG, McEvoy P, Titov N. Computer therapy for the anxiety and depressive disorders is effective, acceptable and practical health care: a meta-analysis. *PLoS One* [Internet]. 2010 [cited 2022 Oct 18];5(10). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20967242/>
22. Muñoz RF. Using evidence-based internet interventions to reduce health disparities worldwide. *J Med Internet Res* [Internet]. 2010 [cited 2022 Oct 18];12(5). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21169162/>
23. Kazdin AE, Rabbitt SM. Novel Models for Delivering Mental Health Services and Reducing the Burdens of Mental Illness. <https://doi.org/10.1177/2167702612463566> [Internet]. 2013 Jan 23 [cited 2022 Oct 18];1(2):170–91. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2167702612463566>
24. Taylor CB, Luce KH. Computer- and Internet-Based Psychotherapy Interventions. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01214> [Internet]. 2016 Jun 24 [cited 2022 Oct 18];12(1):18–22. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/1467-8721.01214>
25. Strecher V. Internet Methods for Delivering Behavioral and Health-Related Interventions (eHealth). <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3022806091428> [Internet]. 2007 Mar 23 [cited 2022 Oct 18];3:53–76. Available from: <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091428>
26. Griffiths F, Lindenmeyer A, Powell J, Lowe P, Thorogood M. Why Are Health Care Interventions Delivered Over the Internet? A Systematic Review of the Published Literature. *J Med Internet Res* [Internet]. 2006 [cited 2022 Oct 18];8(2). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1550698/>
27. Herbawani CK, Ruthin ZG, Ramadhania L, Situmeang AMN, Karima UQ. Pemanfaatan Instagram Live sebagai Sarana Edukasi Kesehatan Masyarakat di masa Pandemi COVID-19. *War LPM*. 2021;24(2):196–206.