

Sehat Mental Dimulai dari Pemahaman yang Lebih Baik



Seberapa baik Anda mengenal pikiran Anda? Sudahkah Anda meluangkan waktu baru-baru ini untuk memeriksa perasaan Anda - baik secara fisik maupun pikiran? Bagi banyak orang, jawaban dari pertanyaan-pertanyaan ini mungkin tidak positif. Itulah sebabnya Hari Kesehatan Mental menjadi pengingat penting untuk menjaga kesehatan mental dengan cara yang sama seperti kita menjaga kesehatan fisik. Menurut World Health Organization (WHO), 1 dari 8 orang di dunia hidup dengan gangguan mental¹.

Kondisi kesehatan mental lazim terjadi di seluruh dunia, dan sering kali diabaikan dan tertutupi oleh kesibukan kita sehari-hari. Meskipun merupakan kejadian yang terlalu umum, masalah bisa tidak terkendali ketika orang tidak menyadari adanya kondisi kesehatan mental, atau bahkan diabaikan ketika kondisi tersebut terlihat jelas, yang menyebabkan mereka menderita sendiri.

Namun, karena semakin banyak orang di seluruh dunia yang mulai menyadari akan pentingnya kesehatan mental, permintaan akan pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan mental dan cara-cara yang mudah untuk memantaunya setiap hari pun meningkat. Inilah sebabnya, sebagai bagian dari upaya berkelanjutan untuk memperluas fungsionalitas dan manfaat perangkat wearable-nya, Samsung bermitra dengan Massachusetts General Hospital (MGH), rumah sakit afiliasi dari Harvard Medical School, untuk meningkatkan kemampuan data kesehatan mental yang dapat dikenakan lebih jauh lagi.

Sebagai perusahaan yang berdedikasi untuk memberikan wawasan yang lebih dalam kepada pengguna tentang kesehatan holistik mereka, Samsung percaya bahwa perangkat yang dapat dikenakan, seperti Galaxy Watch, dapat berguna dalam meningkatkan kesadaran seputar kesehatan mental. Perangkat

¹ World Health Organization, "Mental disorders," <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.

yang dapat dikenakan menemani kita sepanjang hari dan mungkin memiliki potensi untuk membantu pengguna lebih memahami status kesehatan mental mereka berdasarkan pengukuran fisik.

Samsung dan para ahli dari departemen psikiatri Massachusetts General Hospital berkolaborasi untuk melakukan penelitian dengan menggunakan Galaxy Watch untuk memahami hubungan antara faktor-faktor seperti tidur, aktivitas fisik, detak jantung, variabilitas detak jantung, rutinitas harian, dan status kesehatan mental pengguna. Dalam penelitian tersebut, para peneliti akan menganalisis data jam tangan dari para partisipan untuk memahami bagaimana jam tangan pintar tersebut dapat digunakan sebagai alat yang efisien dan nyaman untuk memantau kesehatan mental seseorang.

"Penelitian ini merupakan contoh yang sangat baik dari komitmen Samsung untuk menghadirkan alat pemantau kesehatan baru bagi pengguna perangkat wearable Galaxy di seluruh dunia dan memberikan pengalaman kesehatan yang unggul dan komprehensif," kata Hon Pak, Vice President and Head of the Digital Health Team, MX Business, Samsung Electronics. "Melalui kerja sama dengan Massachusetts General Hospital, kami bertujuan untuk memberdayakan pengguna dengan pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan mental mereka dengan lebih nyaman, dan memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai kesehatan holistik mereka, termasuk pikiran dan tubuh."

Samsung memimpin era pemantauan kesehatan digital berikutnya dengan sensor canggih, termasuk Samsung BioActive Sensor yang inovatif. Dan dengan sejarah yang telah terbukti dalam bekerja sama dengan para pemimpin industri, Samsung berkolaborasi dengan Massachusetts General Hospital untuk mengeksplorasi teknologi baru yang memberikan fungsi wawasan kesehatan mental yang diperluas, membangun fondasi ekosistem fitur kesehatan Samsung untuk menciptakan kemungkinan baru dalam pemantauan kesehatan.

"Proyek kami dengan Samsung memiliki potensi untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada pengguna mengenai kesehatan mental mereka melalui data jam tangan pintar," ujar Amanda Baker, PhD, Director of the Center for Anxiety and Traumatic Stress Disorders at Massachusetts General Hospital. "Hidup dengan stres adalah tantangan sehari-hari bagi banyak orang, jadi harapan kami adalah kolaborasi kami dengan Samsung akan memberikan perspektif yang lebih dalam tentang kesehatan mental mereka setiap hari."