

**SKRIPSI**

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KESEHATAN MENTAL  
EMOSIONAL PADA LANSIA : *LITERATURE REVIEW***

*Skripsi ini dibuat dan diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk  
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)*



**OLEH :**

**ACHMAD RUBIYANTO**  
**R011181727**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**MAKASSAR**

**2020**

**Halaman Persetujuan**

Skripsi dengan Judul :

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KESEHATAN MENTAL  
EMOSIONAL PADA LANSIA : *LITERATURE REVIEW***

*Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di Program Studi  
Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin*

Oleh :


**ACHMAD RUBIYANTO**

**R011181727**

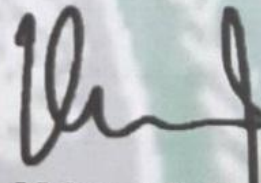
Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Andi Masyitha Irwan, S. Kep., Ns., MAN., Ph. D  
Nip. 19830310 200812 2 002



Silvia Malasari, S. Kep., Ns., MN  
Nip. 19830425 201212 2 003

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana keperawatan  
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin



Dr. Yuliana Svam, S.Kep., Ns., M.Si  
NIP. 19760618 200212 2 002

**Halaman Pengesahan**

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KESEHATAN MENTAL  
EMOSIONAL PADA LANSIA : *LITERATURE REVIEW***

Telah dipertabankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir

Pada

**Hari/ Tanggal: Jumat/11 September 2020**

**Pukul : 08.00 WITA-Selesai**

**Tempat : Via Online**

Disusun Oleh:


**ACHMAD RUBIYANTO**

**R011181727**

Dan yang bersangkutan dinyatakan

**LULUS**

**Tim Penguji Akhir**

Pembimbing I : Andi Masyitha Irwan, S. Kep., Ns., MAN., Ph. D (  )

Pembimbing II: Silvia Malasari, S. Kep., Ns., MN (  )

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana keperawatan  
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin



**Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Si**  
**NIP. 19760618 200212 2 002**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Achmad Rubiyanto

NIM : R011181727

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya oranglain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan sama sekali.

Makassar, 05 November 2020

Yang membuat pernyataan



  
Achmad Rubiyanto

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental Emosional pada Lansia : *Literature Review*”

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis banyak menghadapi hambatan dan kesulitan, namun dengan bimbingan, bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp.,M.Si selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
2. Dr. Yuliana Syam, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku ketua Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin.
3. Andi Masyitha Irwan, S.Kep.Ns., MAN., Ph.D dan Silvia Malasari, S.Kep., Ns., MN selaku pembimbing yang senantiasa memberikan arahan dan masukan yang sangat bermanfaat bagi saya pribadi selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Syahrul, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D dan Wa Ode Nur Isnah S., S.Kep., Ns., M.Kes selaku tim penguji yang senantiasa telah memberikan masukan-masukan demi menyempurnakan penulisan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen, Staff akademika dan Staf Perpustakaan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang banyak membantu selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.
6. Teman-teman kelas kerjasama angkatan 2018 dan teman-teman sepembimbingan skripsi yang saling menguatkan dan bersemangat dalam proses penyusunan skripsi.
7. Istri dan anak saya yang selalu menjadi penyemangat dan motivasi untuk kuliah serta dukungan dalam penyusunan skripsi ini sehingga tepat pada waktunya.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu namanya yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga saya pribadi mengharap kritik dan saran dari berbagai pihak yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Makassar, 05 November 2020

Achmad Rubiyanto

## ABSTRAK

Achmad Rubiyanto, R011181727. **FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL PADA LANSIA : *LITERATURE REVIEW***, dibimbing oleh Andi Masyitha Irwan dan Silvia Malasari.

**Latar Belakang :** Seiring dengan bertambahnya usia, berbagai permasalahan dapat terjadi akibat proses penuaan, antara lain timbulnya masalah fisik, sosial dan mental. Lanjut usia memiliki resiko mengalami gangguan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Masalah kesehatan mental yang umumnya terjadi pada lanjut usia adalah depresi, perasaan kesepian, stress, kecemasan, maupun ketakutan menghadapi kematian. Perlu dilakukan persiapan melalui upaya promotif dan preventif dengan mengetahui berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental emosional pada lansia guna meminimalisir kondisi yang lebih buruk.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental emosional pada lansia.

**Metode :** Rancangan yang digunakan untuk studi ilmiah ini adalah *Literature Review*, dengan cara mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang didapat dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet dan pustaka lain.

**Hasil :** Total artikel yang di *review* berjumlah 22 artikel. Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental emosional pada lansia antara lain faktor intervensi, konsep diri, kualitas hidup, layanan lansia (Sarana), dukungan sosial, komunikasi dan sosio-demografi.

**Kesimpulan dan Saran :** Terdapat 7 faktor yang memengaruhi kesehatan mental emosional pada lansia. Faktor yang paling sering memengaruhi kesehatan mental emosional pada lansia adalah faktor intervensi seperti aktivitas fisik (yoga, bersepeda, olahraga lain) spiritual (seperti zikir dan meditasi) serta nutrisi dan faktor sosio-demografi seperti jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan status pernikahan. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti terkait faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental emosional pada lansia yang belum ditemukan dalam studi literatur ini.

**Kata Kunci :** Faktor-faktor, memengaruhi, kesehatan mental, lansia

**Sumber Refrensi :** 1995-2020

## ABSTRACT

Achmad Rubiyanto, R011181727. **FACTORS INFLUENCE OF MENTAL EMOTIONAL HEALTH ON THE ELDERLY: LITERATURE REVIEW**, guided by Andi Masyitha Irwan and Silvia Malasari.

**Background :** As you get older, various problems can occur due to the aging process, including physical, social and mental problems. Elderly people have a higher risk of mental disorders than other age groups. Mental health problems that generally occur in the elderly are depression, feelings of loneliness, stress, anxiety, and fear of facing death. It is necessary to make preparations through promotional and preventive efforts by knowing the various factors that influence of mental emotional health on the elderly in order to minimize worse conditions.

**Objective :** This study aims to determine the factors influence of mental emotional health on the elderly.

**Method :** The design used for this scientific study is a Literature Review, by collecting data or sources related to a particular topic that can be obtained from various sources such as journals, books, the internet and other literature.

**Result :** The total number of articles reviewed was 22 articles. Factors that influence of mental emotional health on the elderly include intervention factors, self-concept, quality of life, elderly services (Facilities), social support, communication and socio-demographic.

**Conclusions and Recommendation :** Be found 7 factors that influence of mental emotional health on the elderly. The factors that most often influence mental emotional health on the elderly are intervention factors such as physical activity (yoga, cycling, other sports) spiritual (such as dhikr and meditation) as well as nutrition and socio-demographic factors such as gender, education, occupation, and marital status. It is hoped that future researchers can examine other factors that influence mental emotional health on the elderly that have not been found in this literature study.

**Keywords :** factors, influence, mental health, elderly

Reference source: 1995-2020



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR BAGAN .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan .....	6
D. Manfaat .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. Konsep Kesehatan Mental Emosional .....	8
B. Penelitian Terdahulu .....	16
C. <i>Literatur Review</i> .....	19
D. Kerangka Teori Umum .....	24
E. Kriteria pemilihan Artikel .....	25
BAB III METODOLOGI .....	26
A. Rancangan .....	26
B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	26
C. Strategis Pencarian Literatur .....	27
D. Penelusuran Artikel .....	28

E. Data Ekstraksi.....	30
F. Penjelasan Etik .....	46
G. Penjelasan Data Abstraction Dan Analisis .....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	49
A. Hasil.....	49
B. Pembahasan .....	55
C. Keterbatasan .....	83
BAB V PENUTUP .....	84
A. Kesimpulan.....	84
B. Saran .....	85
DAFTAR PUSTAKA .....	88

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Kerangka Teori .....	24
Bagan 3.1	Flow chart pencarian literatur.....	29

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Strategi Pencarian Literatur.....	27
Tabel 3.2	Sintesis Data.....	30
Tabel 3.3	Sintesis Grid.....	50

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Secara global bagian dari populasi berusia 65 tahun atau lebih diperkirakan akan naik lebih jauh ke 16 % pada tahun 2050 sehingga perbandingannya 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 65 tahun atau lebih (*The United Nations*, 2019). Seiring dengan penambahan usia, berbagai permasalahan dapat terjadi akibat dari proses penuaan tersebut, antara lain timbulnya masalah fisik, sosial dan mental. Masalah kesehatan mental yang umumnya terjadi pada lanjut usia adalah depresi, timbulnya perasaan kesepian, stress, kecemasan, maupun ketakutan menghadapi kematian (Sunaryo et al., 2015). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Darmawan dan Muhlisin (2016) dan Sciora (2015) tentang gambaran tingkat depresi pada lansia yang tinggal di panti sosial lanjut usia. Penelitian ini menemukan bahwa lansia yang tinggal di panti sosial lanjut usia mayoritas mengalami kondisi depresi. Pernyataan ini juga didukung oleh hasil penelitian Pae (2017) yang menyatakan bahwa lansia merupakan salah satu kelompok yang rentan untuk mengalami gangguan mental atau depresi. Hasil penelitian tersebut juga menyatakan bahwa lansia yang tinggal di panti jompo memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tinggal bersama keluarga di lingkungan masyarakat.

Lanjut usia (70 tahun atau lebih) memiliki resiko mengalami gangguan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Salah satu gangguan mental yang paling sering dialami lansia adalah depresi. Pada tahun 2017 prevalensi depresi di dunia mencapai 264 juta kasus. Asia Tenggara menempati urutan ke 7 dunia dengan jumlah kasus sebanyak 18.34 juta kasus, sedangkan kasus depresi di Indonesia yang termasuk dalam kawasan Asia Tenggara sendiri mencapai 6.67 juta kasus dari total sebanyak 18.34 juta kasus. Prevalensi kejadian depresi tertinggi terjadi pada rentang usia 50-70 tahun ke atas yaitu sebanyak 10.55 % dari total jumlah kasus di Asia. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi kasus terbanyak dialami oleh wanita yaitu sebesar 4.00 juta kasus sementara pria hanya 2.67 juta kasus dari total kasus yang ada di Indonesia (Ritchie & Roser, 2018).

Ditinjau dari segi kesehatan, lansia akan mengalami penurunan kondisi kesehatan baik secara alamiah maupun akibat penyakit. Sejalan dengan hal ini maka perlu dilakukan persiapan melalui upaya preventif guna meminimalisir kondisi yang lebih buruk seperti terjadinya gangguan mental, salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah dengan mempromosikan dan melakukan edukasi mengenai berbagai faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental emosional pada lansia sehingga lansia dapat melakukan pencegahan lebih dini terhadap munculnya gangguan mental pada fase kehidupannya (Kemenkes RI, 2014).

Faktor yang memengaruhi kesehatan mental pada lansia yaitu salah satunya dukungan keluarga, dimana lansia yang tinggal bersama keluarga memperoleh dukungan keluarga melalui komunikasi aktif yang terjalin dengan anggota keluarga dan masyarakat di lingkungan bermasyarakat dibandingkan lansia yang tinggal di panti jompo sangat sedikit memperoleh dukungan keluarga seperti halnya lansia yang tinggal bersama keluarga, padahal disisi lain dukungan keluarga sangat diperlukan lansia dalam menghadapi kondisi dan berbagai perubahan yang terjadi pada fase perkembangan (lansia) yang dijalannya seperti meningkatnya penyakit fisik, keterbatasan fisik, kehilangan, perasaan kesepian yang jika terakumulasi dapat menyebabkan depresi.

Sebagian besar lansia yang mengalami gangguan kesehatan mental memiliki gejala awal yang sulit untuk dideteksi. Lansia seringkali datang ke pusat pelayanan kesehatan untuk mendapatkan penanganan dan pelayanan kesehatan ketika mengalami gangguan kesehatan mental yang cukup berat. Berbagai permasalahan yang terjadi pada lansia menuntut lansia untuk dapat tetap hidup mandiri dan berkualitas agar menurunkan tingkat ketergantungan, dan untuk mencapai kemandirian kualitas hidup maka kesehatan fisik dan mental (jiwa) merupakan hal utama yang menjadi prioritas (Sunaryo et al., 2015).

Upaya penanganan masalah kesehatan mental dapat dilakukan secara efektif apabila dapat mengetahui dan mengatasi faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan kesehatan mental pada lansia. Sebelumnya

belum ada peneliti yang melakukan *review* tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental emosional pada lansia, sehingga peneliti tertarik melakukan *review* karena ingin mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental pada lansia.

*Review* yang sudah pernah dilakukan dengan topik kesehatan mental antara lain hanya terkait pada intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental, seperti yang dilakukan oleh Trimulyaningsih (2019) dimana hasil penelitiannya adalah menyatakan bahwa psikoterapi islam efektif dalam meningkatkan kesehatan mental, kemudian penelitian Hagert, (2017) dalam studinya menemukan bahwa program antar generasi yaitu hubungan sosial antar generasi bila diterapkan secara rutin kepada lansia akan mengurangi kejadian depresi, bunuh diri dan demensia dan adapun fungsi dari program ini sebagai langkah lansia menyesuaikan diri ke komunitas dan masyarakat. Penelitian yang dilakukan oleh Lodha dan Sousa (2019) menemukan bahwa terapi reminiscence sebagai intervensi psikoterapi positif dan dapat merangsang fungsi positif pada diri dalam membantu meningkatkan kesehatan mental lansia dan hasil penelitian Reddy et al. (2019) yang menemukan bahwa kejadian gangguan mental yang tertinggi adalah pada wanita, anak-anak, pekerja industri, remaja, lansia dan orang yang memiliki masalah kesehatan kronis.



## **B. Rumusan Masalah**

Lansia merupakan salah satu kelompok usia yang menjadi fokus dari program dan intervensi pemerintah karena lansia merupakan indikator kesejahteraan suatu wilayah. Salah satu topik yang paling sering menjadi prioritas kesehatan lansia selain masalah kesehatan fisik adalah masalah kesehatan mental. Kesehatan mental dapat terlihat dari 3 komponen utama yaitu pikiran, emosi dan spiritual. Kemampuan mengelola stressor, rasa percaya diri dan perasaan berharga terhadap dirinya serta dukungan keluarga akan mampu membuat lansia merasakan kehidupan yang terarah, hal ini dapat dilihat melalui harapan, serta kemampuan mengembangkan hubungan antara manusia yang positif. Seluruh kemampuan positif ini akan terbentuk melalui berbagai cara, salah satunya adalah dengan mengetahui berbagai hal terkait kesehatan mental tersebut.

Mengingat berbagai permasalahan mental sering mengiringi fase menua yang dialami lansia, maka dianggap perlu untuk melakukan berbagai upaya promotif dan preventif guna meminimalkan dampak yang akan ditimbulkan kedepannya. Pernyataan ini menghasilkan pertanyaan yaitu faktor-faktor apa saja yang memengaruhi kesehatan mental emosional pada lansia ?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental emosional pada lansia.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Dilakukan pencarian dan telaah artikel atau referensi terkait salah satu atau banyak faktor yang memengaruhi kesehatan mental emosional pada lansia
- b. Ditemukan salah satu atau beberapa faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental emosional pada lansia
- c. Ditemukan faktor-faktor yang paling sering memengaruhi kesehatan mental emosional pada lansia

## **D. Manfaat**

### **1. Manfaat dibidang Akademik**

Menjadi proses pembelajaran bagi mahasiswa terkait dengan sistematika penulisan sebuah karya ilmiah seperti *literature review*.

### **2. Manfaat Pelayanan Masyarakat**

Dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan informasi kepada masyarakat tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental emosional pada lansia, sehingga dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam menurunkan prevalensi gangguan kesehatan mental.

### **3. Manfaat Untuk Ilmu Pengetahuan**

Hasil telaah dapat digunakan sebagai acuan dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Kesehatan Mental Emosional**

##### **1. Pengertian**

Menurut undang-undang kesehatan nomor 36 tahun 2009 menyatakan bahwa sehat adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental, spiritual dan sosial dimana memungkinkan setiap manusia untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis. *World Health Organization* tahun 2013 dikutip Galderisi et al. (2015) menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu dapat menyadari dan mengembangkan potensinya dan yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.

Kesehatan mental dapat terlihat dari 3 komponen yaitu pikiran, emosional dan spiritual (Sumampow, 2019). Kesehatan mental juga merupakan terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik itu berupa *neurosis* maupun *psikologis* dan dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial Ariadi (2013) serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.

## **2. Paradigma Dalam Kesehatan Mental**

Prinsip dalam memahami kesehatan mental telah diungkap oleh Schneiders sejak tahun 1964 dalam Dewi (2012) menerangkan Pertama, 11 prinsip yang didasari atas sifat manusia, yaitu:

- a. Kesehatan dan penyesuaian mental tidak terlepas dari kesehatan fisik dan integritas organisme.
- b. Dalam memelihara kesehatan mental, tidak terlepas dari sifat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelek, religius, emosional dan sosial.
- c. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri, meliputi: pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku.
- d. Memperluas pengetahuan diri merupakan keharusan dalam pencapaian dan memelihara kesehatan mental.
- e. Kesehatan mental memerlukan konsep diri yang sehat, meliputi: penerimaan dan usaha yang realistik terhadap status dan harga diri.
- f. Pemahaman dan penerimaan diri harus ditingkatkan dalam usaha meningkatkan diri dan realisasi diri untuk mencapai kesehatan mental.
- g. Stabilitas mental memerlukan pengembangan yang terus menerus dalam diri individu, terkait dengan: kebijaksanaan, keteguhan hati, hukum, ketabahan, moral, dan kerendahan hati.

- h. Pencapaian dalam pemeliharaan kesehatan mental terkait dengan penanaman kebiasaan baik.
- i. Stabilitas mental menuntut kemampuan adaptasi, kapasitas mengubah situasi dan kepribadian.
- j. Stabilitas mental memerlukan kematangan pemikiran, keputusan, emosionalitas, dan perilaku.
- k. Kesehatan mental memerlukan belajar mengatasi secara efektif dan secara sehat terhadap konflik mental, kegagalan, serta ketegangan yang timbul.

Kemudian sebagai prinsip yang kedua adalah 3 prinsip yang didasari atas hubungan manusia dengan lingkungannya, yaitu:

- 1) Kesehatan mental dipengaruhi oleh hubungan interpersonal yang sehat, khususnya di dalam keluarga.
- 2) Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran dipengaruhi oleh kecukupan individu dalam kepuasan kerja.
- 3) Kesehatan mental memerlukan sikap yang realistik, yaitu menerima realita tanpa distorsi dan objektif.

Serta prinsip yang terakhir, merupakan 2 prinsip yang didasari atas hubungan individu dengan Tuhan, yaitu:

- 1) Stabilitas mental memerlukan pengembangan kesadaran atas realitas terbesar dari dirinya yang menjadi tempat bergantung kepada setiap tindakan yang fundamental.

- 2) Kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya.

### **3. Indikator Kesehatan Mental**

Indikator sehat mental menurut *World Health Organization* tahun 2013 dalam Galderisi et al. (2015) antara lain :

- a. Mampu menyadari dan mengembangkan potensi apa yang ada pada dirinya.
- b. Mampu menghadapi stres keseharian atau tidak ada masalah kesehariannya.
- c. Dapat bekerja secara produktif atau bermanfaat bagi dirinya.
- d. Dapat menghasilkan kontribusi yang baik kepada masyarakat, komunitas atau lingkungannya.

### **4. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kesehatan Mental**

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kesehatan mental yaitu sebagai berikut :

- a. Faktor biologis

Handayani (2016) menjelaskan faktor biologis yang memengaruhi kesehatan mental yaitu otak, sistem endokrin, genetika, sensori dan faktor ibu selama masa kehamilan. Otak merupakan bagian penting dari aktivitas manusia karena berfungsi sebagai penggerak sensori motoris. Fungsi otak yang baik akan menimbulkan kesehatan mental yang baik, sebaliknya jika fungsinya terganggu berakibat gangguan bagi kesehatan mental.

Kesehatan pada otak sangat ditentukan oleh stimuli saat masa kanak-kanak dan perlindungan diri berbagai gangguan.

Sistem endokrin terdiri dari sekumpulan kelenjer yang sering bekerja sama dengan sistem saraf otonom. Tiap kelenjer endokrin mengeluarkan hormon tertentu secara langsung kedalam aliran darah, yang membawa bahan kimia ini keseluruh bagian tubuh. Sistem endokrin berhubungan dengan kesehatan mental seseorang, gangguan mental akibat sistem endokrin berdampak buruk bagi mentalitas manusia. Sebagai contoh terganggunya kelenjar adrenalin berpengaruh terhadap kesehatan mental, yaitu terganggunya “mood” dan perasaan serta tidak dapat melakukan coping stress.

Genetika memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental, kecenderungan psikosis yaitu schizopherenia dan manis-depresif merupakan sakit mental yang diwariskan secara genetis dari orangtuanya. Gangguan mental juga terjadi karena jumlah struktur kromosom yang tidak normal dan jumlah kromosomnya berlebihan atau berkurang.

Sensori merupakan alat yang menangkap stimuli-stimuli dari luar seperti pendengaran, penglihatan, perabaan, pengecapan dan penciuman. Gangguan sensori menyebabkan terjadinya gangguan kemampuan kognisi, perkembangan sosial, pembentukan kepribadian karena keterbatasan dalam mengenal figurnya dan



gangguan emosi yaitu gangguan afeksi yang ditandai dengan kecurigaan yang berlebihan kepada seseorang.

faktor ibu selama kandungan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental anak. Selama berada dalam kandungan, kesehatan janin ditentukan oleh kondisi ibu dan faktor yang memengaruhi kesehatan mental anaknya yaitu diantaranya : usia, nutrisi, obat-obatan, radiasi, penyakit yang diderita, stress dan komplikasi.

b. Faktor psikologis

Aspek psikis manusia pada dasarnya merupakan satu kesatuan dengan sistem biologis. Sebagai subsistem dari eksistensi manusia, maka aspek psikis selalu berinteraksi dengan keseluruhan aspek kemanusiaan. Terdapat beberapa aspek psikis yang berpengaruh terhadap kesehatan mental yaitu pengalaman awal, proses pembelajaran, kebutuhan dan kondisi psikologis lain (Latipun & Notosoedirdjo, 2014).

Pengalaman awal merupakan keseluruhan pengalaman maupun kejadian yang dialami seseorang yang memengaruhi perkembangan dan kesehatan mentalnya. Proses pembelajaran merupakan perilaku manusia sebagian besar yang ingin berkembang melalui aktivitas belajar dan pelatihan serta pengalaman yang didapat sehari-hari. Pemenuhan kebutuhan dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Dalam berbagai studi

yang dilakukan oleh Abraham Maslow, ditemukan bahwa orang-orang yang mengalami gangguan mental khususnya yang menderita neurosis disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhannya.

c. Faktor Sosial budaya

Faktor sosial budaya yang memengaruhi kesehatan mental yaitu stratifikasi sosial, interaksi sosial, keluarga, penyesuaian diri dan stressor psikososial lain (Latipun & Notosoedirdjo, 2014). Stratifikasi sosial yang ada di masyarakat berhubungan dengan jenis gangguan mentalnya. Terdapat distribusi gangguan mental secara berbeda antara kelompok masyarakat yang berada pada strata sosial tinggi dengan strata sosial rendah. Dalam berbagai studi dipahami bahwa kelompok strata sosial rendah memiliki prevalensi yang lebih tinggi terhadap gangguan psikiatrik dibanding dengan kelompok kelas sosial tinggi. Dinamika sosial seperti interaksi sosial banyak dikaji dalam kaitannya dengan gangguan mental dan kualitas interaksi sosial individu sangat memengaruhi kesehatan mentalnya.

Keluarga merupakan lingkungan terdekat dengan individu yang berperan besar dalam membentuk karakter serta memengaruhi perkembangannya, baik secara fisik maupun psikis. Keluarga yang lengkap dan fungsional serta dapat membentuk homeostatis dapat meningkatkan kesehatan mental para anggota

keluarganya serta peningkatan resistensi terhadap berbagai gangguan dan penyakit mental. Penyesuaian diri merupakan proses yang melibatkan respon mental dan perilaku individu yang berusaha mengatasi masalah-masalah dalam dirinya, seperti kebutuhan-kebutuhan, ketegangan diri, frustrasi dan konflik-konflik untuk menciptakan situasi konformis antara kebutuhan-kebutuhan tersebut dengan lingkungan sekitarnya. Stressor psikososial lain yang merupakan situasi dan kondisi peran sosial dalam sehari-hari dapat menjadi masalah atau sesuatu yang tidak dikehendaki. Faktor sosial yang dapat menghambat kesehatan mental seseorang yaitu konflik dalam hubungan sosial, perkawinan, meninggalnya keluarga dekat dan kriminalitas.

d. Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental yaitu lingkungan dan kesehatan, nutrisi sebagai sumber energi, lingkungan fisik, lingkungan kimiawi, lingkungan biologis dan lingkungan lain (Handayani 2016). Hubungan manusia dengan lingkungan diharapkan meningkatkan kualitas hidupnya menjadi sistem pendorong kehidupan yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesehatan dan aktifitas sehari-hari. Nutrisi dapat memengaruhi pertumbuhan fisik, kesehatan, perkembangan mental dan kognisi. Kurang nutrisi jangka panjang

tidak hanya mengganggu kesehatan fisik, juga dapat mengganggu perkembangan mental.

Lingkungan fisik berakibat pada tekanan-tekanan psikologis dan kecelakaan fisik yang merupakan lingkungan yang tidak menguntungkan bagi kondisi mental. Lingkungan kimiawi setelah mengganggu atau merusak otak melewati makanan, obat atau udara akan mengganggu kesehatan mental. Lingkungan biologis seperti virus, bakteri, jamur, parasite yang masuk kedalam tubuh manusia dan berisiko tinggi terjadinya gangguan mental. Faktor lain yang dapat memengaruhi kesehatan mental yaitu gempa, banjir, angin topan, kemarau yang memengaruhi kesehatan mental.

## **B. Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu terkait dengan faktor yang memengaruhi dan berhubungan dengan kesehatan mental lansia antara lain adalah tentang spiritualitas. Spiritualitas biasanya menjadi faktor penting ketika individu dihadapkan pada masalah emosional, menghadapi penyakit fisik dan mental, ketika kondisi kehilangan maupun penting dalam persiapan menghadapi kematian (Timms, 2015). Pernyataan ini didukung oleh penelitian tentang tingkat spiritualitas dan tingkat depresi lansia yang tinggal di panti sosial lanjut usia (Rahmah, Husairi & Muttaqien, 2015). Penelitian ini menyimpulkan bahwa rendahnya kejadian depresi pada lansia-lansia dengan tingkat spiritualitas yang tinggi, kemudian penelitian yang dilakukan oleh

Chaudary dan Meghwal (2015) orang yang memiliki spiritual yang bagus maka kesehatan mentalnya akan bagus.

Agama dan spiritual sama-sama memiliki dampak yang positif terhadap kesehatan mental individu. Hal ini terjadi dikarenakan oleh agama dan spiritualitas yang dimiliki oleh individu tersebut dapat membantu individu untuk menyeimbangkan atau mentolerir stress yang terjadi sehingga menghasilkan ketenangan dan kedamaian (Greenstein, 2016).

Konsep ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Malone dan Dadswell (2018) yang menyatakan bahwa agama ataupun spiritualitas memainkan beberapa peran penting dalam kehidupan sehari - hari lansia, yakni dapat menjadi sumber kekuatan, kenyamanan dan harapan di masa-masa sulit dan mewujudkan rasa kebersamaan dan rasa memiliki bagi lansia. Selain itu, penelitian ini juga menyarankan bahwa agama atau spiritualitas harus dimasukkan dalam literatur tentang *aging* (penuaan) karena dipandang sebagai jenis dukungan positif (di antara banyak lainnya) yang membantu lansia untuk menjalani kehidupan yang positif meskipun dengan berbagai tantangan dalam fase penuaan.

Hasil *review* penelitian tentang manfaat spiritual pada kesehatan mental dan *well-being* seseorang yang dilakukan oleh Saliyo (2018) menyimpulkan bahwa agama dan spirtual mempunyai hubungan yang kuat terhadap kesehatan mental seseorang. Spiritual mampu meningkatkan kesehatan mental melalui pembentukan *religious coping* secara positif yang berdampak pada peningkatan keyakinan positif. Coping positif yang

terbentuk akan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu sehingga menciptakan perasaan puas terhadap kehidupan, meningkatkan rasa optimis, kreatifitas, ketenangan, kepercayaan diri dan perasaan damai.

Penelitian lain menunjukkan bahwa spiritualitas dan religiusitas mampu memberikan kekuatan bagi individu yang mengalami emosi negatif dan keinginan untuk bunuh diri, serta meningkatkan kemampuan adaptasi ketika menghadapi tekanan hidup (Hodapp & Zwingmann, 2019; Dangel, 2019; Koenig & Al Shohaib, 2019). Hasil penelitian dalam *literature review* oleh Deborah (2006) mengungkapkan bahwa ekspresi atau elemen tertentu dari spiritualitas dapat berdampak positif pada berbagai mekanisme fisiologis tubuh. Spiritual mendorong penurunan emosi negatif, peningkatan harapan, kepuasan, cinta dan pengampunan yang memengaruhi jalur saraf yang terhubung ke sistem endokrin dan kekebalan tubuh. Emosi negatif secara aktif timbul dalam peristiwa kemarahan atau ketakutan yang dapat memicu pelepasan neurotransmitter norepinefrin dan hormon kortisol endokrin. Pelepasan neurotransmitter yang berkelanjutan ini dapat menyebabkan penghambatan dari sistem kekebalan tubuh, peningkatan risiko infeksi, peningkatan tekanan darah dan peningkatan risiko stroke.

Meditasi dan doa dapat mengurangi kadar norepinefrin dan kortisol, sehingga meminimalisir perasaan stres dan masalah kesehatan mental yang terkait. Hasil ini didukung oleh penelitian Brown dan Gerbarg (2005) menunjukkan hubungan antara aktivitas yoga dan peningkatan stres, kegelisahan, pasca trauma gangguan stres, depresi dan penyakit medis

terkait stres. Secara spesifik, penelitian lain yang dilakukan oleh Brown dan Gerbarg (2005) menyimpulkan bahwa 30 menit latihan yoga setiap hari meningkatkan kesejahteraan, suasana hati, perhatian, fokus mental, dan toleransi stres.

Penelitian tentang spiritualitas dalam mengatasi berbagai gangguan mental juga menunjukkan hal yang berkesinambungan dengan hasil-hasil penelitian di atas. Hal ini dibuktikan dari berbagai penelitian tentang hubungan spiritualitas dengan depresi lansia menyimpulkan bahwa spiritualitas yang tinggi membuat lansia mempunyai coping yang baik dalam memecahkan masalah sehingga mengakibatkan lansia tidak mengalami depresi (Cahyono, 2012; Aprilissa, Anastasia & Sri, 2016; Handayani & Oktaviana, 2018).

## **C. Literature Review**

### **1. Definisi *literature review***

*Literature review* adalah ringkasan yang tertulis pada artikel, jurnal buku dan dokumen lainnya yang menggambarkan suatu informasi terdahulu dan sekarang tentang suatu topik penelitian (Creswell, 2012).

### **2. Tujuan *literature review***

Bryman (2012) mengemukakan tujuan dari *literature review* yaitu :

- a. Sebagai pembelajaran tentang teori yang berbeda dan pendekatan metodologis ke area riset
- b. Membantu dalam menerapkan penemuan penelitian
- c. Dapat digunakan sebagai *research questions*

- d. Membantu dalam mengembangkan kerangka kerja analitis
- e. Mengarahkan dalam mempertimbangkan variabel inklusi dalam riset penelitian
- f. Belajar dari penelitian sebelumnya dan menghindari kesalahan yang sama atau berulang
- g. Mengetahui apa yang telah diteliti terkait dengan penelitian yang akan dilakukan sehingga tidak mendapatkan atau mengulang hal yang sudah ada sebelumnya

### **3. Prosedur *literature review* dan mengembangkan kerangka teori**

Menurut Dharma (2011) langkah-langkah dalam melakukan *literature review* adalah sebagai berikut :

- a. Penelusuran kepustakaan
  - 1) Langkah pertama merupakan menentukan sumber kepustakaan seperti buku di perpustakaan, jurnal ilmiah yang tersimpan di perpustakaan atau pencarian di internet, laporan penelitian yang terdokumentasi di perpustakaan dan hasil seminar atau pertemuan ilmiah.
  - 2) Menentukan teori dan konsep yang akan ditelusuri. Topik dan subtopik dari teori yang akan ditelusuri dibuat mengerucut dan lebih spesifik untuk mempermudah penelusuran.
  - 3) Mengumpulkan sumber pustaka yang relevan dan terkini. Jika ada beberapa referensi membahas masalah yang sama, maka



pilih referensi yang terkini. Referensi dari jurnal ilmiah umumnya lebih *up to date* dibandingkan dengan buku teks.

4) Melakukan seleksi awal (*Screening*) terhadap sumber pustaka yang telah terkumpul. Hanya sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian yang dijadikan sebagai sumber referensi.

b. Mengkaji kepustakaan terpilih

Setelah sumber literatur terkumpul, harus membaca secara mendalam dan memahami literatur untuk menentukan teori yang akan digunakan sebagai kerangka kerja penelitian. Terhadap publikasi hasil penelitian juga perlu dilakukan kritisi untuk menjamin hasil penelitian tersebut layak dirujuk dalam tinjauan pustaka. Keterkaitan antara beberapa hasil penelitian yang berhubungan dengan masalah penelitian yang akan memperjelas masalah dan memperkuat pernyataan hipotesis. Sehingga pada tahap ini peneliti dituntut untuk mampu menggunakan kemampuan berpikir kritis dalam menyusun kerangka berpikir atau kerangka kerja penelitian.

c. Menyusun dan mengembangkan kerangka teori

Hasil *literature review* adalah terbangunnya kerangka teori. Kerangka teori pada dasarnya merupakan penjelasan tentang teori yang dijadikan landasan dalam suatu penelitian, dapat berupa rangkuman dan berbagai teori yang dijelaskan dalam tinjauan

pustaka. Di dalam kerangka teori tergambar asumsi-asumsi teoritis yang digunakan untuk menjelaskan fenomena.

#### 4. **Manfaat *literature review***

Dharma (2011) menjelaskan manfaat *literature review* adalah sebagai berikut :

##### 1) Mengkaji sejarah permasalahan

Ketika menemukan suatu fenomena atau masalah penelitian, umumnya peneliti hanya mengetahui dan memahami permasalahan tersebut secara superfisial.

##### 2) Mendukung perumusan masalah penelitian

Setelah menemukan suatu fenomena yang dijadikan sebagai masalah penelitian, peneliti dituntut untuk mampu membuat pernyataan tentang masalah penelitian tersebut.

##### 3) Mendukung perumusan hipotesis penelitian

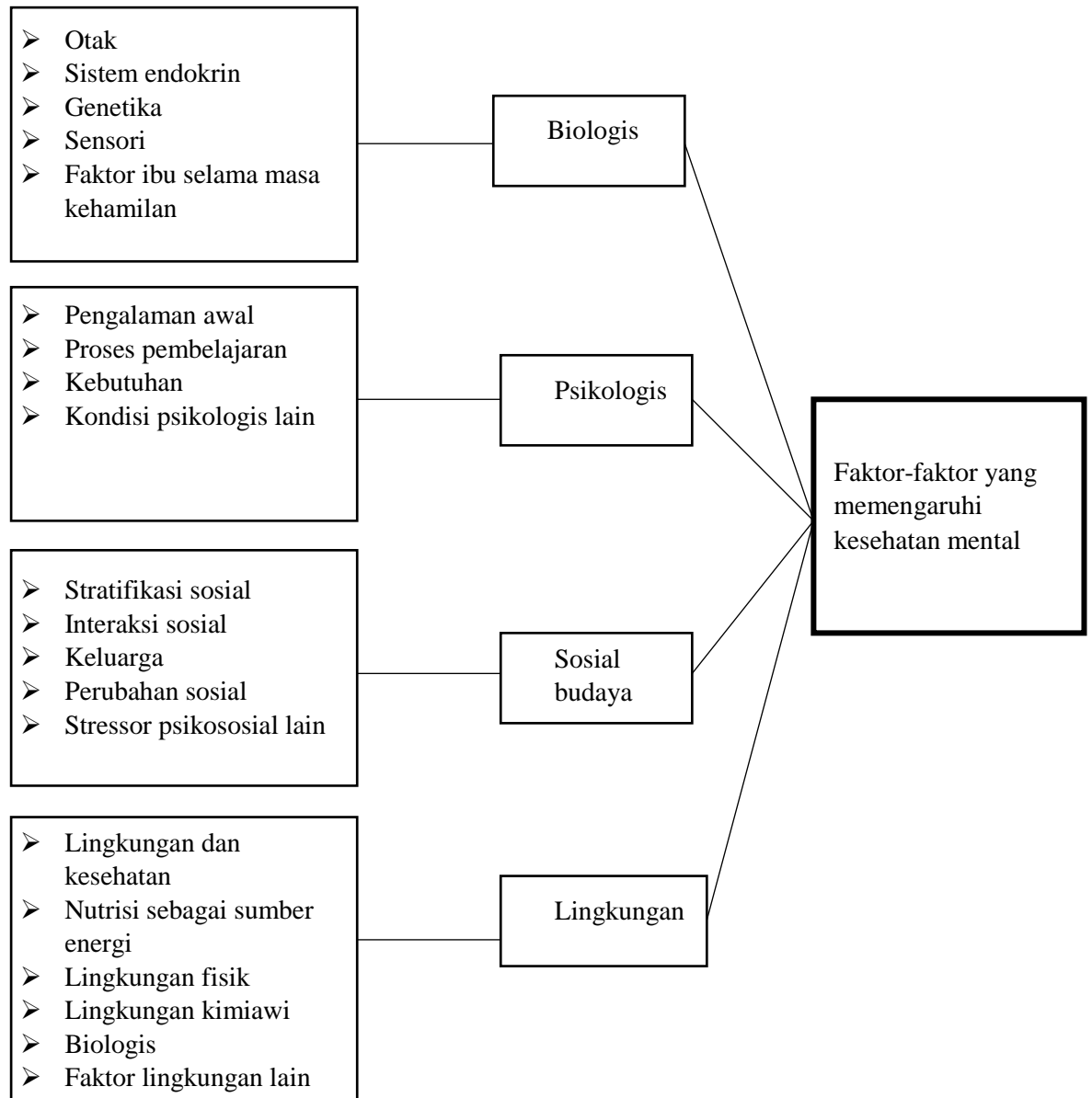
Hipotesis adalah pernyataan penelitian tentang jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian atau dugaan sementara terhadap hasil penelitian. Kemampuan peneliti dalam memberikan asumsi ilmiah terhadap suatu peristiwa atau masalah tentunya didapatkan dari kegiatan *literature review* yang mendalam yang dijadikan dasar oleh peneliti untuk menyusun hipotesis.

##### 4) Mendalami landasan teori yang berkaitan dengan masalah penelitian

Hasil *literatur review* dari beberapa teori dan hubungan antara konsep-konsep terkait dengan teori tersebut diformulasikan dan dikembangkan menjadi suatu landasan teori tersebut.

- 5) Mengkaji kelebihan dan kekurangan hasil penelitian terdahulu  
Telaah literatur terutama hasil penelitian terdahulu dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai artikel, mengkritisi artikel tersebut sampai dengan menemukan kesimpulan yang bersifat sementara.
- 6) Menghindari duplikasi penelitian  
Banyak membaca dan menelaah literatur membantu peneliti untuk mengetahui bagaimana dari suatu topik yang sudah pernah diteliti sebelumnya.
- 7) Membantu pemilihan prosedur penelitian  
Dari penelitian-penelitian tentang permasalahan yang serupa dapat dikaji prosedur-prosedur penelitian yang digunakan oleh peneliti terdahulu.

#### D. Kerangka Teori Umum



Bagan 2.1 Kerangka Teori

#### **E. Kriteria Pemilihan Artikel**

1. Artikel internasional dan artikel nasional terakreditasi membahas salah satu atau banyak faktor yang memengaruhi kesehatan mental emosional pada lansia
2. Tahun terbit artikel dalam rentang tahun 2016-2020
3. Artikel dalam bentuk *full text* (dapat diakses secara penuh)
4. Subjek penelitian pada lansia
5. Jurnal yang menggunakan Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia