

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Status Mental Kognitif pada Lansia

2.1.1 Pengertian Status Mental Kognitif pada Lansia

Status kesehatan mental adalah suatu keadaan jiwa atau keadaan psikologis yang terganggu ditandai dengan masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri (*internal*) dan masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya (*eksternal*) (Alini, 2020). Status mental kognitif adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan berbagai proses mental yang kompleks, meliputi komunikasi, pemahaman, pengambilan keputusan, perhatian, memori, dan fungsi berpikir lainnya. Pemeriksaan status mental kognitif merupakan bagian penting dari evaluasi psikologis yang bertujuan untuk menilai fungsi kognitif pasien secara menyeluruh dan mendeteksi dini gangguan seperti demensia atau delirium (Okvitasari et al., 2024).

Permasalahan pada fungsi kognitif lansia sering dianggap hal yang lumrah dan biasa terjadi, sehingga masyarakat jarang ada yang peduli dengan keadaan lansia tersebut. Ketika individu memasuki masa lansia, saraf otak mulai mengalami penurunan berupa ketidakmampuan dalam mengolah informasi baru dan mengambil informasi dari memori. Oleh karenanya, menurunnya fungsi kognitif menimbulkan beberapa permasalahan pada lansia, seperti penurunan keterampilan dalam berbahasa dan bercakap, kesulitan dalam berimajinasi (Prahasgita & Lestari, 2023).

Kesehatan jiwa adalah kondisi individu dapat berkembang secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial, yang memungkinkan mereka untuk mengenali dan memanfaatkan potensi diri, mengatasi tekanan, berkontribusi secara produktif, serta memberikan dampak positif bagi masyarakat (Febrianto et al., 2019). Kesehatan mental merupakan kondisi di mana individu terbebas dari gejala gangguan mental, yang memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan dengan baik dan mampu beradaptasi dalam menghadapi berbagai tantangan dan masalah yang muncul (Masyah, 2020).

Lansia didefinisikan sebagai individu berusia lebih dari 60 tahun, lansia mengalami berbagai perubahan akibat penurunan fungsi tubuh, termasuk perubahan psikologis yang signifikan, yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka (Muna et al., 2020).

2.1.2 Perubahan pada Lansia

Proses perkembangan lanjut usia adalah suatu proses alami yang sejalan dengan bertambahnya usia individu, di mana dalam tahap ini terjadi berbagai perubahan normal yang melibatkan aspek fisik, psikologis, dan sosial, yang semuanya berkontribusi pada pengalaman dan adaptasi lansia dalam menjalani kehidupan mereka (Kaunang et al., 2019).

2.1.2.1 Perubahan Fisik

Perubahan fisik sering terjadi pada lanjut usia, seperti melemahnya daya tahan tubuh, menurunnya fungsi sistem kulit yang membuatnya rentan terhadap kerusakan, berkurangnya kelenturan pembuluh darah pada sistem peredaran darah yang meningkatkan beban kerja jantung, menurunnya efisiensi metabolisme oleh organ hati dan ginjal, serta berkurangnya kemampuan indera penglihatan dan pendengaran. Penurunan kemampuan ini sering kali menyebabkan ketidakmampuan lansia untuk melakukan aktivitas berat, yang pada gilirannya mempengaruhi kesehatan mereka secara keseluruhan. Dampak dari perubahan ini sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia, menjadikannya penting untuk memberikan perhatian dan dukungan yang sesuai (Kaunang et al., 2019).

2.1.2.2 Perubahan Psikologis (Mental)

Perubahan psikologis pada lansia sangat dipengaruhi oleh penurunan kemampuan kognitif dan sensitivitas terhadap lingkungan sekitar. Hal ini sering kali mengakibatkan munculnya masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan kesulitan dalam berinteraksi sosial, yang dapat memperburuk kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian dan dukungan yang memadai agar lansia dapat menjalani masa tua dengan lebih baik dan sejahtera (Muchsin et al., 2023).

2.1.2.3 Perubahan Psikososial

Perubahan psikososial pada lansia dapat terjadi ketika seseorang lansia mengalami masa pensiun dapat memicu perubahan psikososial pada lansia karena berkurangnya pendapatan, hilangnya status dan relasi, serta minimnya kegiatan. Kondisi ini dapat mengakibatkan keterasingan akibat pemisahan dari komunitas sosial dan perubahan signifikan dalam pola hidup lanjut usia. Oleh karena itu, dukungan sosial dan persiapan yang matang sebelum pensiun sangat penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis lansia (Ulfa et al., 2021). Perubahan kebiasaan lansia yang dulunya aktif bertemu rekan kerja kini beralih menjadi lebih terisolasi di rumah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kegiatan yang dilakukan serta adanya penyakit yang menghambat mereka untuk bersosialisasi. Akibatnya, interaksi sosial lansia dengan lingkungan sekitar menjadi sangat terbatas, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka (Yaslina et al., 2021).

2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Perubahan Mental pada Lansia

Faktor-faktor yang dapat memicu terganggunya status kesehatan mental diantaranya yaitu kesehatan fisik, faktor demografi, faktor psikologi, faktor sosial budaya, dan faktor lingkungan (Alini, 2020):

2.1.3.1 Faktor Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik pada lansia akan mempengaruhi pada kesehatan mental mereka, Lansia yang tidak sehat secara fisik berisiko 20 kali lipat lebih tinggi untuk mengalami tidak sehat secara mental daripada lansia yang sehat secara fisik. Aktivitas fisik berperan penting dalam merangsang saraf dan menghambat penurunan fungsi kognitif, sehingga menjaga daya ingat dan kemampuan berpikir. Oleh karena itu, lansia yang aktif secara fisik menunjukkan fungsi kognitif yang setara dengan orang muda dan jauh lebih baik dibandingkan mereka yang kurang bergerak (Ramli & Masyita Nurul Fadhillah, 2022).

2.1.3.2 Faktor Demografi

Faktor demografi seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan berperan penting dalam mempengaruhi perubahan mental pada lansia. Terutama, umur berkaitan erat dengan gangguan kesehatan mental emosional, di mana risiko

kecemasan dan depresi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Dengan demikian, semakin tua seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami masalah psikologis yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka (Khoiriyah & Handayani, 2020). Wanita lebih rentan terhadap gangguan mental emosional akibat perubahan hormonal dan perbedaan karakteristik gender. Selain itu, tingkat pendidikan juga berperan penting dalam mempengaruhi perilaku seseorang, di mana semakin tinggi pendidikan yang dimiliki, semakin besar kemampuan individu untuk menerima informasi dan memperluas pengetahuan. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan faktor-faktor ini dalam upaya mendukung kesehatan mental dan emosional, terutama bagi wanita (Alini, 2020).

2.1.3.3 Faktor Psikologis

Faktor psikologis melibatkan kondisi mental dan emosional, termasuk persepsi diri, pengelolaan stres, serta kemampuan menghadapi tantangan hidup (Oktari Wariahuvana, 2022). Faktor psikologis juga sangat mempengaruhi kesehatan mental lansia. Pengalaman hidup yang penuh stres, trauma masa lalu, atau kehilangan orang terdekat dapat meninggalkan dampak emosional yang berkelanjutan. Lansia yang mengalami perasaan kehilangan atau merasa tidak dihargai sering kali mengalami penurunan harga diri dan kesulitan dalam mengelola perasaan mereka. Menurut penelitian oleh (Trisnadewi et al., 2023), trauma atau stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memperburuk kondisi kesehatan mental lansia, meningkatkan risiko gangguan seperti depresi atau gangguan kecemasan.

2.1.3.4 Faktor Sosial Budaya

Faktor sosial berkaitan dengan hubungan sosial, dukungan dari keluarga dan teman, serta keterlibatan dalam masyarakat yang dapat memengaruhi kesejahteraan seseorang. Lingkungan sosial adalah faktor ketiga yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental lansia. Dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan komunitas dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental lansia. Lansia yang terisolasi secara sosial lebih rentan mengalami depresi dan gangguan mental lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Krisnatuti & Latifah, 2021) menunjukkan bahwa isolasi sosial dapat memperburuk kondisi mental lansia,

karena mereka kehilangan kesempatan untuk berinteraksi dan berbagi perasaan dengan orang lain, yang penting untuk menjaga stabilitas emosional.

2.1.4 Dampak Perubahan Mental pada Lansia

Gangguan kesehatan mental pada lansia memiliki dampak signifikan yang dapat mengurangi kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan menurunkan tingkat kemandirian. Selain itu, kondisi ini juga berdampak negatif pada kualitas hidup lansia, yang dapat berujung pada disabilitas. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian dan dukungan yang tepat bagi lansia agar mereka dapat mempertahankan kesejahteraan mental dan fisik (Shalafina et al., 2023).

Gangguan mental pada lansia dapat menyebabkan menurunnya kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga membutuhkan bantuan orang lain (Akbar, 2022). Keterbatasan status mental, seperti yang dialami oleh lansia dengan penurunan memori atau apraksia, dapat secara signifikan mempengaruhi ketidakmandirian individu dalam memenuhi kebutuhan dasar mereka. Kondisi ini menghambat kemampuan lansia untuk menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri, sehingga mereka memerlukan dukungan lebih dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian dan bantuan yang tepat bagi lansia agar mereka dapat mempertahankan kualitas hidup yang lebih baik (Damayanti et al., 2020).

Kualitas hidup adalah persepsi individu yang dipengaruhi oleh konteks budaya dan sistem nilai tempat mereka tinggal, serta berkaitan dengan standar hidup dan harapan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan fungsi kognitif yang menurun cenderung mengalami kualitas hidup yang lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang masih memiliki fungsi kognitif yang baik. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia, terutama dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mereka (Putri, 2021).

2.1.5 Aspek-Aspek Kesehatan Mental

Fungsi kognitif terdiri dari beberapa aspek yang tergolong dalam domain kognitif, termasuk orientasi, atensi, kalkulasi, memori, bahasa, kemampuan visuospasial, serta fungsi eksekutif yang mencakup perencanaan, pengorganisasian, dan pelaksanaan. Semua aspek ini saling berinteraksi dan berkontribusi pada kemampuan individu dalam berpikir dan berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari (Pramadita et al., 2019).

2.1.5.1 Orientasi

Orientasi dievaluasi berdasarkan acuan terhadap individu, lokasi, dan waktu. Orientasi terhadap individu adalah kemampuan seseorang untuk menyebutkan namanya sendiri saat ditanya. Orientasi lokasi dinilai dengan menanyakan tentang negara, provinsi, kota, bangunan, dan posisi dalam bangunan tersebut. Sementara itu, orientasi waktu dievaluasi dengan menanyakan tahun, musim, bulan, hari, dan tanggal.

2.1.5.2 Atensi dan Kalkulasi

Kemampuan untuk memutuskan perhatian dengan melakukan aktivitas seperti menghitung angka, mengurangi angka secara berturut-turut, atau mengeja kata terbalik menunjukkan keterampilan kognitif yang penting, di mana individu dapat mengalihkan fokus dari gangguan eksternal dan meningkatkan konsentrasi serta daya ingat melalui latihan mental yang menantang.

2.1.5.3 Memori

Fungsi memori melibatkan tiga proses utama: penerimaan dan penyandian informasi, penyimpanan, serta pengingatan. Ketiga proses ini saling mempengaruhi dan menentukan efektivitas memori. Memori dibagi menjadi tiga tingkatan berdasarkan durasi waktu antara stimulus dan recall: memori segera yang berlangsung hanya beberapa detik, memori baru yang mencakup rentang waktu dari beberapa menit hingga tahun, dan memori lama yang dapat bertahan selama bertahun-tahun, bahkan seumur hidup.

2.1.5.4 Bahasa

Bahasa adalah alat utama dalam komunikasi dan memainkan peran penting dalam pengembangan fungsi kognitif. Gangguan pada kemampuan bahasa dapat

mengakibatkan kesulitan dalam pemeriksaan kognitif, seperti memori verbal dan fungsi eksekutif, yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan tugas-tugas kognitif dengan baik. Fungsi bahasa terdiri dari empat aspek utama, yaitu kelancaran, pemahaman, pengulangan, dan penanaman. Kelancaran mencerminkan kemampuan seseorang dalam menghasilkan kalimat yang teratur dan alami. Pemahaman menunjukkan sejauh mana individu dapat mengerti dan melaksanakan perintah yang diberikan. Pengulangan menilai kemampuan untuk mengulangi pernyataan yang didengar, sementara penanaman berfokus pada kemampuan untuk mengenali dan menamai objek serta bagian-bagiannya. Keempat fungsi ini saling terkait dan penting dalam penguasaan bahasa secara keseluruhan.

2.1.5.5 Visuospasial

Kemampuan visuospasial adalah kemampuan konstruksional yang melibatkan aktivitas menggambar dan meniru berbagai bentuk gambar, seperti lingkaran dan kubus, serta menyusun objek seperti balok-balok.

2.1.5.6 Fungsi Eksekutif

Fungsi eksekutif serebral merupakan proses kompleks yang melibatkan kemampuan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah baru. Proses ini mencakup kesadaran terhadap masalah, evaluasi, analisis, serta pencarian solusi yang efektif.

2.1.5 Tingkat Gangguan Kesehatan Mental

2.1.5.1 Gangguan Kesehatan Mental Ringan

Gejala gangguan mental yang masih dalam tahap ringan, seperti kecemasan atau depresi yang tidak mengganggu kehidupan sehari-hari secara signifikan. Ciri-ciri seseorang dengan gangguan kesehatan mental ringan sebagai berikut (Salsabila, 2024) : seperti perasaan sedih, mudah tersinggung, dan kehilangan minat dalam aktivitas, menunjukkan adanya masalah kesehatan mental yang serius. Selain itu, kurangnya motivasi, energi, dan kesulitan dalam konsentrasi serta perubahan pola makan dan tidur dapat mengganggu kualitas hidup seseorang. Jika gejala-gejala ini

berlangsung dalam jangka waktu yang lama, penting untuk mencari bantuan profesional untuk mendapatkan dukungan dan penanganan yang tepat.

2.1.5.2 Gangguan Kesehatan Mental Sedang

Pada tingkatan ini, gangguan mulai memengaruhi kehidupan sehari-hari, hubungan sosial, dan produktivitas. Penanganan mungkin memerlukan terapi psikologis atau obat-obatan. Contohnya : Depresi sedang yang ditandai dengan perasaan putus asa, kehilangan minat pada aktivitas, dan kesulitan tidur; Gangguan obsesif-kompulsif (OCD): Perilaku berulang akibat kecemasan yang sulit dikontrol.

2.1.5.3 Gangguan Kesehatan Mental Berat

Gangguan yang mempengaruhi hampir seluruh aspek kehidupan lansia, dengan dampak yang signifikan pada hubungan sosial dan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Proses penuaan yang menyebabkan keterbatasan fisik akan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan aktivitas kehidupan sehari-hari (ADL), seperti makan, minum, berpakaian, mandi, dan beraktivitas lainnya (Damayanti et al., 2020).

2.1.6 Jenis Dan Gejala Gangguan Kesehatan Mental pada Lansia

2.1.6.1 Gangguan Depresi

Depresi pada lansia merupakan masalah yang umum dan dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk berduka dan kehilangan serta penurunan fungsi tubuh yang menghambat kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Faktor-faktor ini berkontribusi signifikan terhadap munculnya depresi, menjadikan perhatian terhadap kesehatan mental lansia sangat penting (Kaplan, 2010 dalam Suharta & Anggrianti, 2021). Gejala depresi pada lansia umumnya berlangsung kronis (jangka panjang) dan membuat tak berdaya, terisolasi sosial dan seolah menuntut pendamping lansia bertanggungjawab terhadap perawatan dirinya (Hartanti et al., 2022).

2.1.6.2 Gangguan Kecemasan

Menurut Ngadiran Kecemasan pada lansia berusia lebih dari 60 tahun meningkat seiring dengan ketakutan akan kematian. Peningkatan kecemasan ini dapat menyebabkan lansia menjadi semakin cemas. Selain itu, kecemasan yang berat

berpotensi memperburuk kondisi kesehatan mereka (Rona et al., 2021). Gejala kecemasan pada lansia mencakup perubahan perilaku, perasaan gelisah, serta penurunan kemampuan konsentrasi dan memori. Dampak dari kecemasan ini dapat menyebabkan masalah kesehatan serius seperti *Irritable Bowel Syndrome* (IBS) dan sakit kepala migrain. Oleh karena itu, perhatian dan perawatan yang tepat sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan fisik lansia (Nasir & Astriani, 2020).

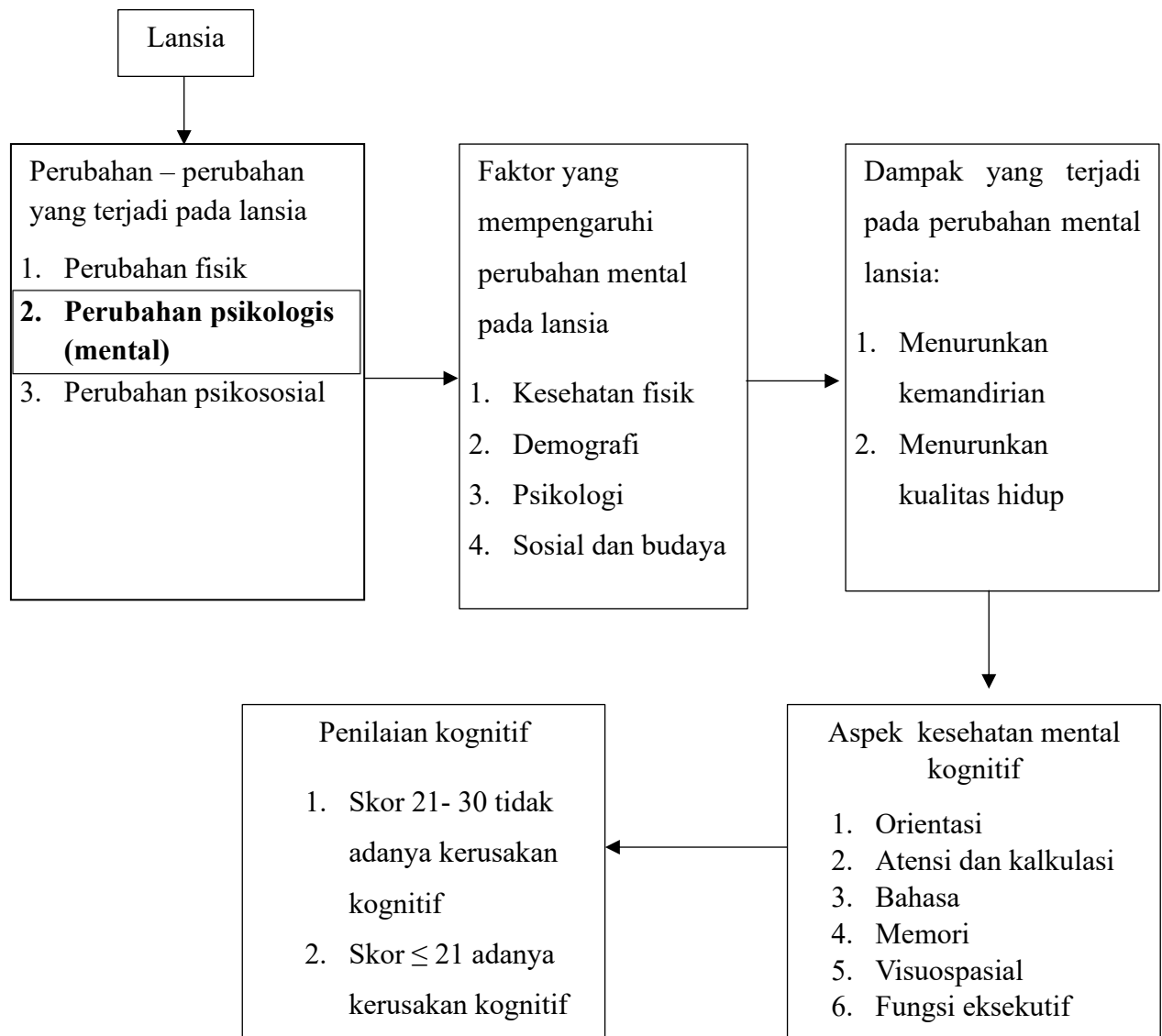
2.1.6.3 Gangguan Demensia

Kepikunan sering dianggap sebagai hal yang wajar pada lansia, sehingga demensia kerap kali tidak terdeteksi. Namun, gejala demensia dapat muncul sejak usia muda. Oleh karena itu, deteksi dini sangat penting untuk mengenali tanda-tanda dan gejala yang dialami penderita. Dengan deteksi dini, penderita dan keluarga dapat mempersiapkan diri untuk mencari pengobatan atau terapi yang diperlukan. Jika tidak ditangani, demensia yang berat dapat menambah beban sosial dan ekonomi bagi keluarga, masyarakat, dan negara (Fazriana, 2020).

2.1.7 Alat Ukur

Mini Mental State Examination (MMSE) merupakan alat penting untuk mengevaluasi penurunan fungsi kognitif pada orang dewasa tua, terdiri dari 11 item pertanyaan dengan total skor maksimum 30 poin. Kuesioner ini mencakup berbagai aspek seperti orientasi waktu dan tempat, registrasi, perhatian, mengingat kembali, bahasa, repetisi, serta kemampuan mengikuti instruksi kompleks. Setiap kategori memiliki bobot nilai yang berbeda, dengan orientasi waktu dan tempat masing-masing bernilai 5 poin, sedangkan registrasi 3 poin, perhatian 5 poin, mengingat kembali 3 poin, bahasa 2 poin, repetisi 1 poin, dan instruksi kompleks 3 poin. MMSE tidak digunakan untuk diagnosis definitif tetapi efektif dalam mendeteksi adanya gangguan kognitif dan memantau perkembangan kondisi pasien dari waktu ke waktu. Pemeriksaan kuesioner MMSE yang terdiri dari 11 item pertanyaan dengan waktu 5-10 menit. Untuk penilaian kognitif dengan skor 21-30 normal, ≤ 21 adanya kerusakan kognitif (Zara, 2021).

2.2 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : (Alini, 2020) (Kaunang et al., 2019) (Shalafina et al., 2023) (Fazriana, 2020) (Salsabila, 2024) (Damayanti et al., 2020)(Pramadita et al., 2019)

2.3 Kerangka Konsep Penelitian

Variable bebas



Gambaran Status Mental Kognitif kognitif Pada Lansia

The diagram consists of a single rectangular box with a black border. Inside the box, the text 'Gambaran Status Mental Kognitif kognitif Pada Lansia' is centered. This box represents the independent variable in the research framework.

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian