



BHAMADA
 Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan
<http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik>
 email: jitkbhamada@gmail.com



PENGALAMAN KESEPIAN PADA LANSIA: *SYSTEMATIC REVIEW*

Ramadhan Putra Satria¹, Nurhakim Yudhi Wibowo²

¹Program Studi D3 Keperawatan, ²Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi
satria2604@gmail.com, yudhiabimanyun@gmail.com

Info Artikel

Sejarah artikel,
 Diterima: November 2021
 Disetujui: Februari 2022
 Dipublikasi: April 2022

Kata kunci:

*Pengalaman lansia, lansia
 kesepian*

ABSTRAK

Pendahuluan: Perubahan psikologis mampu mempengaruhi kualitas hidup lansia, dimana lansia merasa kesepian. Kesepian yang dirasakan oleh para lansia biasanya disebabkan faktor interaksi sosial, dukungan sosial dan hubungan interpersonal yang kurang baik. Hasil penelitian di Inggris menunjukkan bahwa 9% lansia merasa kesepian dan 30% mengalami gejala kesepian. Sedangkan di Belanda lansia dengan usai 65 tahun mengatakan kesepian (41%). **Tujuan:** Mengetahui pengalaman kesepian para lansia dengan berbagai macam latar belakang dan budaya. **Metode:** penulisan artikel menggunakan metode systematic review dengan pendekatan kualitatif. Pencarian data menggunakan data based dari pusat data Ebscho, PubMeds, Cinahl, Medline, ScienceDirect, Proquest. Kata kunci pencarian Loneliness in elderly, qualitative study. **Hasil:** Pemahaman kesepian dari setiap individu berbeda-beda tergantung dari kondisi pengalaman di kehidupan yang dialami lansia, ada yang mampu mengatasi terhadap kesepian dan ada yang tidak. Beberapa artikel yang dibahas menunjukkan bahwa kesepian pada lansia terkait dengan interaksi sosial. Interaksi sosial yang dilakukan oleh lansia menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan kemampuan lansia dalam beradaptasi dengan keadaan hidup sendirian. Upaya peningkatan partisipasi sosial pada lansia dengan kesepian memang perlu keyakinan individu, penanganan terhadap ketakutan, nilai-nilai dan identitas. **Kesimpulan:** Kesepian merupakan masalah pada lansia yang harus mendapat perhatian dari tenaga kesehatan terutama perawat. Peran perawat guna mengatasi masalah kesepian pada lansia dapat dikaji dengan mencari penyebab kesepian dan pengalaman masing-masing lansia. Metode mentoring, brienfriend, dan pendekatan budaya yang ditawarkan dapat digunakan untuk mengatasi masalah kesepian pada lansia.

Keywords:

Experience elderly, elderly loneliness

ABSTRACT

Background: The increasing of the elderly has impacted on their quality of life. The psychological changes can influence quality of life in the elderly like feeling of loneliness. Their loneliness usually is caused by social interaction factors, social support, and bad interpersonal relationships. The research result conducted in England showed that 9% of the elderly felt loneliness and 30% of them had the symptoms of loneliness. In the Netherlands, the elderly who were 65 years old felt loneliness (41%). Objective: To find out the experience of loneliness in the elderly based on various background and cultures. Method: The method was systematic review with qualitative approach. Data finding used in the study came from Ebscho, PubMeds, Cinahl, Medline, ScienceDirect, Proquest. The search keys were loneliness in elderly, qualitative study. Result: Each elderly had different understanding of loneliness depend on the experience condition faced by the elderly; some of them were able to solve the loneliness; some of them ignored it. Some discussed articles showed that loneliness in the elderly related to social interaction. The social interaction performed by the elderly was one of the factors increasing adjustability o their lone life. The way of increasing social participation needed self-confidence of the elderly, handling fear, value and identity. Conclusion: Loneliness was one of the elderly problem that had to pay attention by health workers especially nurse. The role of nurse in solving the loneliness felt by the elderly could be investigated by finding out the cause of loneliness and the experience of each elderly. Mentoring method, brienfriend method, and cultural approach could be applied to solve the loneliness problem felt by the elderly.

Alamat Korespondensi:

Program Studi D3
Keperawatan,
Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Bhamada Slawi

PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan suatu keadaan yang dapat terjadi dalam kehidupan manusia mendatang dan proses tersebut tidak bisa dipungkiri. Proses menua pada manusia dapat membawa pengaruh serta mengalami perubahan secara menyeluruh baik fisik, sosial, mental, dan moral spiritual, yang secara keseluruhannya saling berhubungan antara satu dengan lainnya dalam tubuh manusia (Padila, 2013). Di lingkungan masyarakat, masa lansia sering diartikan sebagai dengan masa penurunan dan ketidakberdayaan fungsi tubuh, namun dengan demikian seiring bertambahnya usia, lansia akan mengalami beberapa penurunan fungsi tubuhnya. Memasuki masa tua sebagian lansia merasa bahagia dengan

kondisinya yang sudah tua, namun tidak sedikit dari mereka yang mengalami rasa stress yang diakibatkan dari beberapa faktor penuaan (Aristawati, 2015).

WHO menyebutkan jumlah populasi lansia pada tahun 2010 sebanyak 765 juta jiwa, di perkirakan jumlah populasi akan terus meningkat dengan jumlah 435 juta lansia pada 15 tahun kedepan dengan perkiraan total adalah 1,2 miliar jumlah lansia yang ada di dunia pada tahun 2025 (WHO, 2017). Pada kenyataannya banyak lansia yang menyangkal terkait dengan proses penuaan dan perubahan yang terkait dengan dirinya, terutama status sosial, hubungan interaksi sosial, kehilangan dan pengalaman hidup yang negatif, hal ini mampu memicu timbulnya kesepian pada

lansia (silva, 2014). Kesepian di gambarkan suatu kondisi psikologis dengan perasaan hampa yang mendalam, tidak berharga, tidak terkontrol dan menjadi ancaman (Cacioppo, Hawkley, & Thisted, 2010).

Weiss 1973 dalam Lou 2012 berpendapat bahwa hidup sendirian tidak hanya mengurangi kemampuan untuk hubungan dan interaksi sosial dan integrasi sosial, tetapi juga komunikasi interpersonal dan dukungan dari lingkungan sekitar. Selama kurang lebih 30 tahun masalah kesepian menjadi salah satu masalah yang cukup besar, kesepian menjadi salah satu hal yang paling sering terjadi pada lansia selain penyakit demensia, penyakit jantung, stroke dan depresi (wong, 2017).

Banyak penelitian yang mengeksplorasi efek dari kesepian terhadap kesehatan. Efek ini terbagi dalam tiga kategori yaitu kategori pertama efek kesepian pada perilaku seperti aktifitas fisik dan nutrisi tepat. Kategori yang kedua efek pada kesehatan fisik seperti penyakit kardiovaskular dan perubahan dalam biokimia. Kategori utama adalah efek pada kesehatan mental, terutama berfokus pada masalah depresi dan kecemasan yang juga mempengaruhi kemampuan kognisi (Crewdson, 2016). Kesepian merupakan penyebab utama tetapi dianggap tidak penting dari penyebab penurunan kualitas hidup pada populasi usia lanjut, dan hal tersebut dapat mempengaruhi perilaku kesehatan fisik dan mental dalam berbagai cara.

Hasil penelitian secara longitudinal selama delapan tahun di Inggris menyebutkan bahwa 9 % dari masyarakat yang memasuki usia tua atau lansia merasa sangat kesepian dan 30 % lansia menunjukkan gejala adanya kesepian (Crewdson, 2015). Data survey di Belanda menyatakan bahwa penduduk dengan usia 65 tahun ke atas sebanyak 41 % di nyatakan mengalami kesepian (*community health services in the eastern, Netherlands*). Beberapa penelitian terkait dengan kesepian dilakukan di negara eropa, amerika dan asia. Bentuk studi yang dilakukan dengan metode kualitatif dengan menggali pengalaman dari lansia terkait dengan proses penuaan, proses kehilangan orang yang di cintai, hidup sendirian serta proses adaptasi lansia menghadapi kesepian dengan melihat latar belakang budaya yang mempengaruhi kehidupan lansia itu sendiri.

Hasil penelitian Lou 2012 di China menyebutkan status lansia yang hidup sendirian ternyata tidak selalu mengalami kesepian, lansia bisa mengatasi dan beradaptasi dengan kondisi hidup yang sendirian, faktor sosial budaya sangat mempengaruhi interaksi sosial lansia disana, kegiatan seperti minum teh menjadi salah satu faktor yang membuat lansia mempunyai kesempatan untuk berinteraksi sosial dengan lingkungan sekitar. Melihat fenomena kejadian kesepian pada lansia, bisa di lihat bahwa pengalaman lansia terhadap kesepian berbeda antara lansia satu dengan lansia lain nya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan penulis dalam artikel ini adalah studi systematic review. Metode penulisannya menggunakan panduan Joanna Briggs Institute's (JBI) tahun 2014. Bahan artikel yang digunakan sebagai penyusun systematic review dengan kriteria inklusi agar tersistematis. Proses pemilihan kelayakan artikel tersebut menggunakan kriteria inklusi. Adapapun kriteria inklusi sebagai berikut:

Kriteria inklusi

Metode penelitian dari artikel yang digunakan adalah studi kualitatif terkait dengan pengalaman lansia dengan kesendirian. Artikel systematic review tidak digunakan dalam penulisan studi systematic review dengan populasi lansia yang kesendirian. Populasi lansia yang mengalami kesendirian dengan rentang usia 60 tahun sampai 80 tahun. Tempat tinggal populasi lansia berada dimasyarakat, lansia yang tidak mengalami sakit.

Strategi Pencarian

Pencarian *literature* menggunakan database Cinahl Complete, Proquest, Science direct, Ebscohost, dan Pubmed. Pencarian artikel tersebut hasil dari tesis dan disertasi penelitian kesehatan. Daftar pencarian penelitian dilakukan untuk memastikan semua relevan bisa diambil untuk dijadikan *systematic review*. Artikel yang dipilih menggunakan bahasa Inggris semua antara tahun 2012-2017 lengkap dengan artikelnya. Kata kunci yang dicari adalah menggunakan database: (*Loneliness*) AND (*Elderly*) OR (*Age Old*) AND (*Qualitative Method*) NOT (*Complicated Disease*).

Strategi pencarian literatur diidentifikasi sebanyak 3.192 dengan kata kunci Loneliness, kemudian artikel disaring yang sama dari berbagai database dengan inklusi Loneliness AND Elderly dengan spesifikasi tahun 2012-2017 sebanyak 546. Artikel yang mempunyai tujuan penelitian yang sama dan mempunyai Nomor PM ID, sitasi, dan nomor DOI sebanyak 87. Kriteria inklusi yang digunakan adalah menggunakan full teks dan sudah di uji kelayakan dengan menggunakan Tools

PICO sejumlah 8 artikel disajikan pada Tabel 1. (Jelaskan kenapa pemilihan 546 sampai 87) Penilaian Kualitas Methodologi

Delapan artikel menggunakan kualitatif studi, semua artikel sudah dilakukan critical appraisal dengan standar CASP Qualitative Appraisal. Setelah melakukan review artikel, kemudian mendiskusikan kesimpulan akhir dari artikel – artikel yang sudah di review. Hasil dari delapan artikel yang sudah di review ditunjukkan pada Tabel

Tabel 1. Review Artikel

No	Penulis dan Tahun	Judul	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1	Anna Wong Anson K. C. Chau Yang Fang and Jean Woo Tahun 2017	illuminating the Psychological Experience of Elderly Loneliness from a Societal Perspective: A Qualitative Study of Alienation between Older People and Society	Pengkajian psikologis pada individu atau lingkungan sosial langsungnya pada lansia dengan usia yang berbeda (65-79 tahun dan 80 tahun keatas). Pengalaman yang dikaji didasarkan pada pengalaman keterasingan di masyarakat.	Qualitative	1. Kesepian pada lansia di hongkong disebabkan karena perasaan diasingkan dari masyarakat 2. Lansia juga merasa bahwa mereka harus dipaksa mengikuti dengan perubahan jaman. Pemikiran lansia ini terkait dengan adanya pemikiran eksplisit. 3. Lansia dengan loneliness dengan dikaitkan dengan pemikiran faktor implisit dan eksplisit. Pertanyaan diarahkan pada faktor pemahaman penyakit dan kematian.
2	Werner Schirmer, Dimitris Michailakis Tahun 2015	The Lost Gemeinschaft: How People working with the elderly explain lonelliness	Lansia yang mengalami kesendirian yang ditinggal bekerja	Metode kualitatif fenomenology	Mengetahui perbedaan antara masyarakat komunitas dan masyarakat sosial. Masyarakat komunitas bercirikan tinggi derajat sosial,

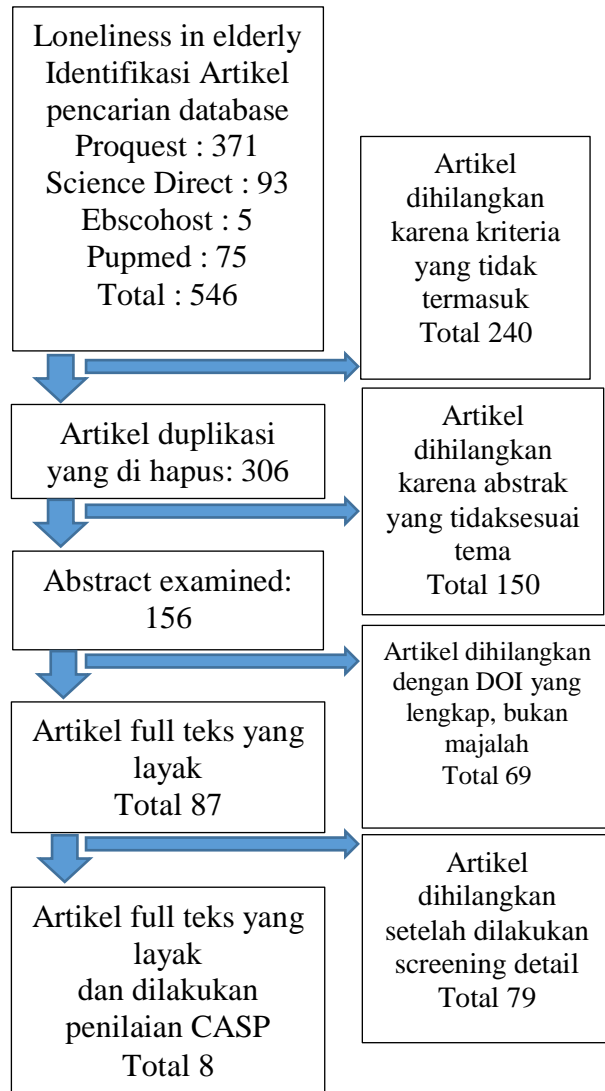
						integrasi, solidaritas, kedekatan dan keakraban. Society melihat dari pola fungsi individualisme yang berbasis anonimitas.
3	Avy Aristawati, Retty Ratnawati, Fransiska Imavige	Pengalaman Kesepian Pada Lansia Yang Tinggal Dirumah Seorang Diri Di Desa Tunggul Wulung – Pandaan	Kesepian pada lansia yang tinggal dirumah seorang diri	Desain penelitian ini menggunakan kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi		Tema utama dalam penelitian ini adalah didapatkan tentang makna hidup (the meaningful life) yang pada akhirnya akan menimbulkan perasaan bahagia, Penerimaan yang dilakukan lansia tentunya akan berdampak pada kepuasan terhadap dirinya. Intinya makna hidup tidak saja dapat ditemukan dalam keadaan menyenangkan, tetapi juga dalam penderitaan selama kita mampu melihat hikmah-hikmahnya
4	Solveig Hauge, Marit Kirkevold Tahun 2012	Older Norwegians' understanding of loneliness	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami fenomena kesepian pada lansia dan cara lansia untuk mengatasi masalah yang muncul	Desain penelitian menggunakan teknik wawancara pada lansia dengan diawali studi pendahuluan oleh peneliti dari beberapa teori dan penelitian		Beragam jawaban terkait dengan definisi kesepian, peneliti menyimpulkan bahwa kesepian merupakan hal yang menyedihkan serta meyakinkan. Definisi kesepian dari setiap individu berbeda-beda tergantung dari kondisi pengalaman di kehidupan yang di alami lansia, antara yang bisa mengatasi terhadap kesepian dan yang tidak. Ada perbedaan mencolok dalam menganggapi tema kesepian yang sebelumnya belum

					pernah di bahas
5	Vivian W.Q. Lou, Jimmy W. Ng Tahun 2012	<i>Chinese older adults' resilience to the loneliness of living alone: A qualitative study</i>	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi lansia dalam menghadapi kesepian	Desain penelitian kualitatif dengan melakukan wawancara mendalam dengan pertanyaan semi terstruktur dengan pendekatan lima langkah interpretif	Lingkungan serta budaya mempunyai pengaruh dan efek sangat besar terhadap perilaku, khususnya pada lansia. Hal itu dibuktikan dengan bentuk aktifitas di sekitar lansia menjadi salah satu faktor yang meningkatkan kemampuan lansia dalam beradaptasi dengan kondisi hidup sendirian.
6	Johanna C. Goll, Georgina Charlesworth, Katrina Scior, Joshua Stot Tahun 2015	<i>Barriers to Sosial Participation among Lonely Older Adults: The Influence of Sosial Fears and Identity</i>	Menjelaskan tujuan meneliti hubungan antara sosial partisipasi dan identitas sosial pada lansia kesepian yang hidup sendiri di London.	Qualitatif dengan wawancara Semi-struktur	Hasil penelitian ini mampu memberikan gambaran hambatan partisipasi sosial pada lansia kesepian. Faktor-faktor menunjukkan bahwa penurunan partisipasi psosial pada kehidupan lansia mencerminkan ketakutan adanya penolakan, dan takut kehilangan aspek-aspek yang disukai identitas. Ditarik kesimpulan bersama, hasil menunjukkan bahwa untuk meningkatkan partisipasi sosial pada lansia dengan kesepian memang perlu keyakinan individu, penanganan terhadap ketakutan, nilai-nilai dan identitas.
7	Solveig Hauge PhD, (Associate Professor) 1,2 dan Marit Kirkevold EDD, RN	Variasi dalam deskripsi orang tua dari beban kesepian		Qualitatif	Menunjukkan bahwa beban kesepian bervariasi. Pertama tampaknya ada pengalaman kesepian yang sangat parah terhubung ke perasaan mendalam

	(Profesor)				dan menyakitkan. Orang tua yang mengalami jenis kesepian ini membutuhkan dukungan dari para profesional kesehatan atau orang lain untuk mengatasi situasi mereka.
	Tahun 2012				Kedua, tampak ada pengalaman kesepian yang tidak terlalu akut yang tidak begitu mempengaruhi lansia karna dapat dikelola dengan menggunakan kekuatan sendiri atau dengan support minor dari anggota keluarga atau teman-teman. Meskipun kurang jelas membutuhkan bantuan namun perawat harus siaga membantu jika kebutuhan bantuan berkembang.
8	Jane Osei-Waree, RN, MN & Donna M. Wilson, RN, PhD Tahun 2016	<i>A Qualitative Study Of The Meaning For Older People Of Living Alone At Home In Rural Ghana</i>	Lansia yang tinggal di pedesaan Ghana, di negara berkembang Afrika.	Kualitatif dengan metode interview pada partisipan sampai diperoleh saturasi data.	Terdapat dampak/pengaruh yang negatif dari keadaan hidup sendiri pada Tinggal sendiri di usia lanjut menyebabkan rasa kesepian dan menyebabkan isolasi sosial. Dari hasil penelitian tersebut dapat dijadikan dasar untuk pertimbangan kebijakan dan perhatian dalam penyelenggaraan fasilitas kesehatan agar lansia yang tinggal di pedesaan dapat menjangkau fasilitas kesehatan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Delapan artikel menggunakan kualitatif studi, semua artikel sudah dilakukan critical appraisal dengan standar CASP Qualitative Appraisal. Setelah melakukan review artikel, mendiskusikan kesimpulan akhir dari artikel – artikel yang sudah di review. Hasil dari delapan artikel yang sudah direview ditunjukkan pada gambar 1.



Pencarian artikel yang dilakukan untuk systematic review berkaitan dengan pengalaman lansia yang mengalami kesepian menggunakan 8 artikel. Artikel yang diperoleh menggambarkan pengalaman lansia dengan kesepian yang berbeda-beda karakteristiknya. Lansia menganggap bahwa kesepian merupakan hal yang menyedihkan serta

menyakitkan. Pemahaman kesepian dari setiap individu berbeda-beda tergantung dari kondisi pengalaman di kehidupan yang dialami lansia, ada yang mampu mengatasi terhadap kesepian dan ada yang tidak. Kesepian erat kaitanya dengan masalah kesehatan, seperti depresi, ansietas, gangguan fisik, isolasi sosial, dan mempunyai pengaruh yang negatif terhadap kesehatan emosional dan psikologis yang akan mempengaruhi kesejahteraan hidup (Hauge S & Kirkevold M, 2012).

Faktor yang mempengaruhi kesepian pada lansia antara lain seperti faktor fisik, psikologis, sosial, ditinggal pasangan yang meninggal/bercerai, tidak mempunyai anak, kegagalan perkawinan dan pengabaian anggota keluarga. Lansia yang hidup sendirian dapat mengalami kesepian tetapi ada juga yang tidak mengalami kesepian (Waree J O&Wilson DM, 2016; Schirmer W & Mischailakis D, 2015).

Beberapa artikel yang dibahas menunjukkan bahwa kesepian pada lansia terkait dengan interaksi sosial. Interaksi sosial yang dilakukan oleh lansia menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan kemampuan lansia dalam beradaptasi dengan keadaan hidup sendirian. Lingkungan serta budaya mempunyai pengaruh dan efek sangat besar terhadap aktifitas sosial tersebut. Hambatan-hambatan yang mempengaruhi aktifitas sosial pada lansia diantaranya yaitu kondisi penyakit/ketidakmampuan, kurangnya kontak dengan teman, kurangnya dukungan komunitas, ketakutan adanya penolakan dan takut kehilangan aspek-aspek identitas, keterasingan terkait pengakuan masyarakat terhadap keberadaan lansia. Untuk meningkatkan partisipasi sosial pada lansia dengan kesepian memang perlu keyakinan individu, penanganan terhadap ketakutan, nilai-nilai dan identitas (Wong A & Woo J, 2017; Vivian WQ& Jimmy W, 2012; Goll J C, Charlesworth G, Scior K, 2015).

Pengalaman kesepian pada lansia yang tinggal seorang diri menunjukkan telah berhasil mencapai kehidupan bermakna yaitu apabila ada kebebasan berkehendak (*the freedom of will*), kehendak hidup bermakna (*the will to meaning*), dan makna hidup (*the meaning of life*), dengan menerima kondisi kesendirianya serta tidak larut dalam kesepian dan kesedihan yang dialami (Aristawati, E, Ratnawati, R, Imavike F, 2015).

Kesepian adalah pengalaman subjektif yang dirasakan lansia. Pengalaman kesepian dapat membuat lansia mengalami keadaan susah, sedih, distres walaupun hal tersebut ditunjukkan sebagai bentuk pengalaman hidup yang unik dari masing-masing lansia. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesepian pada lansia antara lain perubahan pernikahan, perceraian, isu-isu sosial dari masyarakat, kekosongan, kesedihan, dan pengalaman traumatik. Kesepian pada lansia juga dapat dirasakan ketika lansia berpindah tempat tinggal di lingkungan yang baru dan kurangnya dukungan sosial dari anggota keluarga atau lingkungan sekitar.

Lansia yang hidup sendiri menimbulkan beberapa dampak yang muncul pada kehidupannya. Faktor-faktor penyebab pada lansia yang mengalami kesepian berdampak pada aspek psikologis, fisik, dan tingkah laku. Kesepian pada lansia juga mewakili perasaan negatif mereka untuk berinteraksi sosial (Waree O & Wilson DM, 2016, Hauge & Kirkevold, 2010). Secara umum lansia mengalami penurunan kemampuan dalam melakukan interaksi sosial. Lansia yang mengalami hubungan sosial yang terbatas hanya dengan lingkungan sekitarnya lebih memiliki peluang mengalami perasaan kesepian, sementara lansia yang mengalami hubungan sosial yang bervariasi dengan banyak orang maka tidak terlalu merasa kesepian. Hal tersebut menunjukkan bagaimana pentingnya sebuah hubungan sosial pada lansia untuk mengantisipasi masalah rasa kesepian tersebut.

Pemecahan masalah untuk mengatasi kesendirian pada lansia dapat menggunakan berbagai metode seperti mentoring model. Model ini membentuk hubungan antara mentor dan lansia dalam rentang waktu yang pendek. Peran dari model mentor bertujuan untuk memberikan support pada individu untuk perubahan hidup yang lebih positif. Pemecahan masalah kesendirian yang ke dua yaitu menggunakan Befriending Model dimana model ini memberikan pelayanan jasa berupa penyediaan teman dekat yang berkunjung ke rumah lansia yang sedang mengalami kesepian, selain itu juga dapat memberikan penyediaan transportasi, pengiriman obat dan berbelanja. Model ini merupakan sarana pertemuan bagi para lansia, petugas penyedia servis yang bertugas

sebagai fasilitator yang bertugas mempertemukan para lansia agar dapat berinteraksi sosial (Greenwood and Berry, 2001 dalam Dury, 2014). Model pelayanan ini belum banyak diaplikasikan di Indonesia.

Model yang dapat diterapkan dalam mengatasi kesendirian pada lansia dapat diterapkan dalam mengatasi masalah kesendirian pada lansia dengan menggunakan pendekatan budaya atau tradisi budaya masing-masing. Di Negara Cina sudah terbukti bahwa dengan pendekatan budaya maka lansia yang hidup sendiri tidak merasa kesepian. Penelitian yang dilakukan oleh Lou and Ng, (2012) menyatakan bahwa budaya hidup bersama anak merupakan strategi khusus dalam mengadaptasikan para lansia untuk hidup sendiri. Budaya di Negara Cina biasanya untuk meningkatkan harapan para lansia dapat dilakukan kegiatan minum teh bersama, bermain majiang, menggunakan layanan pekerja sosial yang khusus untuk membantu lansia dalam membantu kebutuhan hidup sehari-hari seperti mengunjungi dokter dan menanyakan tentang pengobatan.

Metode yang dapat digunakan tersebut diatas dapat menurunkan stigma kesepian pada lansia, adapun penurunan kesepian pada lansia harus diketahui pengalaman seseorang dan alasan kesepian dari para lansia, yang mana memerlukan fokus langsung mengatasi kesepian dan memberikan informasi yang relevan dan tersedia. Kesepian pada lansia dapat diatasi dengan melakukan interaksi sosial dan melibatkan diri dan berpartisipasi dalam grup intervensi kesepian pada lansia (Hauge, 2010).

SIMPULAN

Semua studi penyebab kesepian pada lansia pada literatur ini adalah kuasi eksperience dengan metode kualitatif fenomenologi. Studi ini untuk mengetahui penyebab kesepian pada lansia dengan mengeksplorasi pengalaman lansia yang menggambarkan penyebab kesepian pada lansia. Penyebab kesepian lansia bukan karena faktor lansia tinggal sendiri di rumah akan tetapi cenderung diakibatkan karena kurangnya interaksi sosial dengan lansia dan kesepian merupakan hal yang sangat menyakitkan pada lansia sehingga perlu dukungan bagi lansia untuk bisa mengatasi kesepian sendiri ataupun support dari orang lain

terutama keluarga. Diharapkan pihak pemegang program Kesehatan dapat membuat program untuk melaksanakan terapi lansia kesepian sehingga kualitas hidup lansia meningkat dan usia harapan hidupnya juga meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristawati, E. Ratnawati, R., Imavike, F. (2015). Studi Fenomenologi: Pengalaman Kesepian Pada Lansia Yang Tinggal Dirumah Seorang Diri Di Desa Tunggul Wulung – Pandaan. *The Indonesian Journal Of Health Science*, Vol. 6, No. 1, Desember 2015.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21, 140–151.
- Dury, R. (2014). Sosial isolation and loneliness in the elderly: an exploration of some of the issues. *British Journal of Community Nursing*, 19 (3).
- Crewdson, J.A. The Effect of Loneliness in the Elderly Population: A Review. *Healthy Aging & Clinical Care in the Elderly*. 2016;8 1–8 doi:10.4137/HACCE.S35890.
- Goll, J C., Charlesworth, G., Scior, K., Stot J. (2015). Barriers to sosial participation among lonely older adults : the influence of sosial fears and identity, 10(2).
- Hauge, Solveig., Kirkevold, Marit. (2012). Variations in older persons' descriptions of the burden of loneliness. *Scand J Caring Sci*; 2012; 26; 553–560. DOI: 10.1111/j.1471-6712.2011.00965.x
- http://www.searo.who.int/entity/health_situation_trends/data/chi/elderly-population/en/
- Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual 2014 Edition. Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual: 2014 edition. Author: The Joanna Briggs Institute
- Loua, W, Q., W, Ng, Jimmy. (2012). Chinese older adults' resilience to the loneliness of living alone: A qualitative study. *Aging & Mental Health*. Vol. 16, No. 8, November 2012, 1039–1046.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik: Dilengkapi Aplikasi Kasus Asuhan Keperawatan Gerontik Terapi Modalitas dan Sesuai Kompetensi Standar*, Cetakan I. Jogyakarta: Nuha Medika
- Silva, L, M., Moreira, P.,..., Silva, A, O. (2014). Sosial representations about loneliness by institutionalized elderly. DOI: 10.9789/2175-5361.2014.v6i5.1-9
- Vlaming, R, H., Nies, A, H., Ziylan, C., Renes, R, J. (2013). Acceptability of the Components of a Loneliness Intervention Among Elderly Dutch People: A Qualitative Study. *American Journal of Health Education*, 44, 136-145. DOI: 10.1080/19325037.2013.767734
- Wong, Anna., Chau, K, C, Anson., Fang, Yang., Woo, Jean. (2017). Illuminating the Psychological Experience of Elderly Loneliness from a Societal Perspective: A Qualitative Study of Alienation between Older People and Society. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2017, 14, 824; DOI: 10.3390/ijerph14070824
- Waree, O J., Wilson D M. (2016). A qualitative study of the meaning for older people of living alone at home in rural ghana. *International Journal of Nursing Student Scholarship (IJNSS)*, 3(16).
- W. Schirmer, D. Michailakis, D. (2015). The lost Gemeinschaft: How people working with the elderly explain loneliness. *Journal of Aging Studies*, 33 (2015) 1–10.