



# Hubungan Kecemasan Kejadian COVID-19 dengan Kualitas Hidup Lansia di Kecamatan Ende Tengah Kabupaten Ende, Provinsi Nusa Tenggara Timur

## The Relationship Between the Anxiety of COVID-19 and the Quality of Life of Elderly in Center Ende District, Ende Regency, East Nusa Tenggara Province

Syaputra Artama<sup>1\*</sup>, Khrispina Owa<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi D III Keperawatan Ende Poltekkes Kemenkes Kupang

### ABSTRACT

*The increase in COVID-19 cases in the elderly presents many challenges in the field of health services during the current pandemic. The high number of cases has a bad impact on mental health in the elderly. Anxiety is a first-order mental health problem in the elderly. Efforts to deal with anxiety experienced during this pandemic have a very positive effect on improving health and providing a better quality of life. This study aims to determine the relationship between the anxiety of covid-19 events and the quality of life of the elderly. The research method used a descriptive cross-sectional study design with a total sample of 100 respondents with sampling carried out a consecutive sampling from February 2022 to May 2022. Bivariate data analysis using spearman test. The results showed that the relationship between respondents' anxiety about the incidence of COVID-19 and quality of life obtained a  $p$ -value = 0.019 meaning that there was a significant relationship between respondents' anxiety and quality of life. The result of a correlation value of -0.234 has a weak relationship strength with a negative correlation which means that the fewer anxiety respondents have about the incidence of COVID-19, the better their quality of life and vice versa. It can be concluded that the importance of the role in providing physical, emotional, and psychological support to the elderly as well as recommendations for physical activity so that in the end it can have a positive effect on changes in their quality of life.*

**Keywords:** Elderly, Anxiety of COVID-19 events, Quality of life

### ABSTRAK

Peningkatan kasus COVID-19 pada lansia memberikan banyak tantangan dalam bidang pelayanan kesehatan di masa pandemi saat ini. Tingginya jumlah kasus membawa dampak buruk bagi kesehatan mental pada lansia. Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental urutan pertama pada lansia. Upaya penanganan kecemasan yang dialami pada masa pandemi ini sangat memiliki efek positif dalam peningkatan kesehatan serta memberikan kualitas hidup yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kecemasan kejadian COVID-19 dengan kualitas hidup lansia. Metode penelitian menggunakan rancangan *descriptive cross-sectional study* dengan jumlah sampel 100 responden dengan penarikan sampel dilakukan secara *consecutive sampling* dari bulan Februari 2022 hingga Mei 2022. Analisis data bivariat menggunakan *Spearman test*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan kecemasan responden tentang kejadian COVID-19 dengan kualitas hidup (*quality of life*) diperoleh  $p$ -value=0.019 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan responden dengan kualitas hidup. Hasil nilai korelasi sebesar -0.234 memiliki kekuatan hubungan yang lemah dengan korelasi negatif yang berarti semakin berkurang kecemasan responden tentang kejadian COVID-19 maka semakin meningkat kualitas hidupnya begitupun sebaliknya. Dapat disimpulkan bahwa pentingnya peran dalam memberikan dukungan fisik, emosional, dan psikologis kepada lansia serta anjuran untuk aktifitas fisik sehingga pada akhirnya dapat berpengaruh positif terhadap perubahan kualitas hidup mereka.

**Kata Kunci :** Lansia, Kecemasan kejadian COVID-19, Kualitas hidup

**Correspondence :** Syaputra Artama  
Email : [syaputraartama@gmail.com](mailto:syaputraartama@gmail.com)

• Received 20 Juni 2022 • Accepted 18 Agustus 2022 • Published 20 Desember 2022  
• p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 • DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss3.1255>

## PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 menimbulkan dampak yang luar biasa pada penduduk dunia secara drastis, dan sangat berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan. Saat ini jumlah kematian dunia yang terjadi akibat COVID-19 telah mencapai 3.277.272 orang.<sup>1</sup> Di Indonesia per tanggal 09 Mei 2021 jumlah kematian penderita COVID-19 mencapai 47.012 orang.<sup>2</sup> Beberapa negara menghadapi ancaman penyakit COVID-19 yang telah menginfeksi pada semua kelompok usia, termasuk pada kelompok lanjut usia. Lanjut usia saat ini menghadapi risiko yang paling tinggi memungkinkan untuk terinfeksi COVID-19, apalagi sebelumnya mereka telah mengalami gangguan kesehatan dengan penurunan kondisi fisiologi. Berdasarkan data WHO tahun 2020 menunjukkan lebih dari 95% kasus kematian akibat virus corona terjadi pada penduduk dengan usia lebih dari 60 tahun. Termasuk lebih dari 50% kejadian kematian terjadi pada orang yang telah yang berusia 80 tahun atau lebih.<sup>3</sup> Dari data yang ditunjukkan oleh WHO tahun 2021 ditemukan bahwa 8 dari 10 kematian terjadi pada individu yang mempunyai setidaknya satu dengan penyakit komorbiditas, antara lain seseorang dengan penyakit kardiovaskular, penyakit paru kronis, hipertensi dan diabetes, serta kondisi kronis lainnya.<sup>1,3</sup>

Peningkatan kasus COVID-19 pada lansia memberikan banyak tantangan dalam bidang pelayanan kesehatan di masa pandemi saat ini. Banyak lansia dengan kondisi komorbiditas pun harus berjuang terhadap pengaruh yang ditimbulkan. Pengaruh tersebut akan berdampak bukan hanya pada aspek kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental maupun hubungan sosial sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka.<sup>4,5</sup> Penurunan kondisi kesehatan pasien lebih sering ditemukan pada orang usia lanjut yang mempunyai penyakit penyerta sebelumnya.<sup>6,7</sup>

Kemunculan pandemi ini dapat meningkatkan stress pada hampir seluruh lapisan masyarakat. Risiko penularan virus dan kematian yang tinggi diikuti dengan kebijakan untuk selalu

tetap tinggal di rumah, dan adanya pembatasan sosial atau berinteraksi langsung dapat berkontribusi pada timbulnya kecemasan masyarakat terutama pada lansia. Peningkatan kecemasan dapat terjadi biasanya jika dihadapkan pada hal-hal yang baru. Hal yang mungkin dapat berhubungan pada timbulnya kecemasan sebagai respon dari pandemi COVID-19 yaitu insomnia atau kesulitan tidur, terjadi perubahan konsentrasi, kegelisahan, produktifitas berkurangnya serta konflik antar pribadi, timbulnya stigma, ketakutan terjadi penularan terhadap seseorang yang rentan.<sup>8</sup>

Tingginya jumlah penderita COVID-19 membawa stimulasi buruk bagi kesehatan mental semua orang, terlebih pada seseorang dengan lanjut usia.<sup>9</sup> Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental urutan pertama pada lansia. Bahkan beberapa kasus kecemasan berlebih dapat memberikan pengaruh dan akan berlanjut menjadi kematian. Upaya penanganan kecemasan yang dialami pada masa pandemi ini sangat memiliki efek positif dalam peningkatan kesehatan serta memberikan kualitas hidup yang lebih baik terutama pada lansia dengan komorbid yang sangat dapat berpengaruh pada proses penyembuhan dan pemulihannya. Oleh karena itu tindakan preventif pada masa pandemi ini sangat penting dalam proses pemulihan fisik maupun psikologis serta mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Berdasarkan uraian masalah tersebut tim peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian terkait hubungan kecemasan kejadian COVID-19 dengan kualitas hidup lansia di Kecamatan Ende Tengah Kabupaten Ende Provinsi Nusa Tenggara Timur.

## METODE

Penelitian yang dilaksanakan yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *descriptive cross-sectional study* dimana semua subjek dan variabel penelitian diamati langsung dan diukur dalam rentan waktu yang sama (*point time approach*). Penelitian dilakukan di wilayah Kecamatan Ende Tengah Kabupaten Ende pada bulan Februari 2022 hingga Mei 2022. Populasi adalah semua lansia (usia  $\geq$  60 tahun) yang

bertempat tinggal di wilayah Kecamatan Ende Tengah Kabupaten Ende yang berjumlah 197 orang. Metode penarikan sampel dilakukan secara *consecutive sampling* dengan cara subjek dipilih dalam kurun waktu tertentu yang memenuhi kriteria sampel dalam penelitian hingga jumlah sampel yang diperlukan terpenuhi. Responden merupakan pasien yang berkunjung ke Puskesmas Onekore Kecamatan Ende Tengah dan tinggal di wilayah Kecamatan tersebut yang sesuai kriteria inklusi dengan jumlah sampel 100 responden. Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner data demografi, kuesioner kecemasan tentang kejadian COVID-19 (Instrumen yang mengukur tingkat kecemasan seseorang tentang kejadian pandemi COVID 19 yang dialami) dan kuisisioner yang digunakan untuk mengukur kualitas hidup yakni WHOQoL-BREF (Instrumen dari WHO yang digunakan untuk mengukur kulaitas hidup seseorang). Kuisisioner yang digunakan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan jumlah sampel 20 orang. Diperoleh nilai  $r$  hitung  $(0,361) > r$  tabel dengan nilai reliabilitas 0,831. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS 21.0. Analisis bivariat menggunakan *Spearman test* (nilai  $\alpha = 0,05$ ) karena sebaran data yang didapatkan tidak normal. Penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan etik dari Bagian Komite Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Kupang No.LB.02.03/1/0122/2022 Tanggal 18 April 2022.

## HASIL

Berdasarkan data yang diperoleh pada tanggal 28 Februari sampai 09 Mei 2022 didapatkan 100 responden. Responden yang dipilih adalah pasien yang yang berumur antara  $> 60$  tahun yang telah sesuai dengan kriteria inklusi. Adapun instrumen atau alat ukur yang digunakan adalah kuesioner data demografi pasien, kecemasan lansia tentang pandemi COVID-19, *quality of life* dengan menggunakan instrumen *World Health Organization's Quality of Life* (WHOQoL). Kemudian setelah data terkumpul selanjunya akan dilakukan pengelompokan dan

analisa data. Hasil penelitian diuraikan sebagai berikut;

Hasil analisis univariat menggambarkan distribusi responden menurut usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pernikahan, pekerjaan, kecemasan lansia tentang pandemi COVID-19, dan kualitas hidup pasien (*quality of life*).

**Tabel 1. Distribusi responden menurut usia, kecemasan responden tentang pandemi Covid 19 dan kualitas hidup (*quality of life*)**

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Mak	95 % CI
Usia	67.83	66.00	6.727	60-87	66.50-69.16
Kecemasan	84.03	86.00	11.123	42-101	81.82-86.24
Kualitas Hidup ( <i>Quality of Life</i> )	89.64	87.50	11.326	70-116	87.39-91.89

Tabel 1. menunjukkan rerata usia responden adalah 67.83 tahun dengan standar deviasi 6.727. Usia terendah 60 tahun dan tertinggi dengan usia 87 tahun. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata usia responden diantara 66.50-69.16 tahun. Rata-rata nilai kecemasan responden tentang kejadian COVID-19 yaitu 84.03 dengan standar deviasi 11.123. Nilai kecemasan terendah yaitu 42 dan tertinggi 101 dan dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata kecemasan responden di antara 81.82-86.24. Kualiatas hidup responden (*quality of life*) diukur dengan kuesioner WHOQoL dengan rata-rata kualitas hidup responden berada pada skor 89.64 dengan standar deviasi 11.326. Nilai kualitas hidup (*quality of life*) terendah yang ditemukan adalah skor 70 dan tertinggi skor 116. Dari hasil estimasi interval dapat ditarik kesimpulan bahwa 95% diyakini rata-rata kualitas hidup (*quality of life*) responden diantara 87.39-91.89.

**Tabel 2. Distribusi responden menurut jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pernikahan dan pekerjaan**

Variabel	n = (100)	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	29	29.0
Perempuan	71	71.0
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
Tidak sekolah	10	10.0
SD/ sederajat	49	49.0
SLTP/ sederajat	20	20.0
SMU/ sederajat	7	7.0
Diploma/PT	14	14.0
<b>Status Pernikahan</b>		
Menikah	68	68.0
Belum menikah	0	0
Janda/Duda	32	32.0
<b>Pekerjaan</b>		
Pensiunan/TNI/Polri	6	6.0
Pegawai swasta	4	4.0
Buruh/Tani	23	23.0
Wiraswasta	19	19.0
Tidak bekerja/aktivitas di rumah	48	48.0

Tabel 2. menggambarkan responden dengan proporsi jenis kelamin, mayoritas adalah perempuan (71%) dengan tingkat pendidikan SD (49%), status pernikahan terbanyak yaitu dengan status menikah (68%), dan status pekerjaan sebagian besar aktivitas di rumah atau tidak bekerja (48%).

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan tentang pandemi COVID-19 dengan kualitas hidup lansia dianalisis menggunakan korelasi *Spearman Test*. Sebelum uji korelasi dilakukan uji normalitas terhadap variabel kecemasan lansia tentang pandemi COVID-19 dan kualitas hidup lansia (*quality of life*) dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dari data hasil uji normalitas semua variabel didapatkan distribusi data tidak normal ( $p < 0.05$ ) yaitu dengan nilai normalitas kecemasan lansia tentang kejadian COVID-19 ( $p = 0.001$ ) dan kualitas hidup lansia (*quality of life*) ( $p = 0.001$ ) sehingga uji yang digunakan adalah *Spearman Test*.

**Tabel 3. Hubungan kecemasan tentang kejadian COVID-19 dengan kualitas hidup responden (*quality of life*)**

Variabel	r	p value
Kualitas hidup ( <i>quality of life</i> )	-0.234	0.019**

<sup>a</sup>*Spearman test*  
 \* $p\text{-value} < 0,05$

Tabel 3. diatas menunjukkan bahwa hubungan kecemasan responden tentang kejadian COVID-19 dengan kualitas hidup (*quality of life*) diperoleh  $p\text{ value} = 0.019$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan responden dengan kualitas hidup. Kemudian untuk nilai korelasi *spearman test* didapatkan nilai -0.234 (memiliki kekuatan hubungan yang lemah dengan korelasi negatif) yang berarti semakin berkurang kecemasan responden tentang kejadian COVID-19 maka semakin meningkat kualitas hidupnya begitupun sebaliknya.

## PEMBAHASAN

Pandemi COVID-19 yang terjadi merupakan ancaman besar bagi kesehatan terkhusus pada lansia yang sangat rentan terhadap dampak kesehatan yang parah.<sup>10-12</sup> Dampak buruk pandemi COVID-19 telah dirasakan oleh semua orang di seluruh dunia. Dampak tersebut bervariasi tergantung pada negara tempat tinggal, usia, status kesehatan, dukungan sosial, dan mekanisme coping seseorang. Kami melihat masih kurangnya artikel penelitian yang berfokus pada kualitas hidup lansia selama dan setelah masa pandemi COVID-19, sebagian besar penelitian tentang penilaian kualitas hidup selama COVID-19 yang hanya berfokus pada kelompok lain, misalnya, kelompok atau seseorang yang telah menderita COVID-19, tenaga medis atau kesehatan, atau kelompok usia yang relatif lebih muda.<sup>13,14</sup>

Namun pada studi ini kami berupaya untuk mengetahui apakah kecemasan lansia terhadap kejadian COVID-19 berhubungan terhadap kualitas hidup lansia yang berada di Kecamatan Ende Tengah Kabupaten Ende. Temuan kami menunjukkan bahwa lansia yang mengalami kecemasan terkait kejadian COVID-

19 mempunyai korelasi atau hubungan dengan kualitas hidup lansia selama pandemi COVID-19. Temuan ini kompatibel dengan temuan penelitian sebelumnya, yaitu pada penelitian Gorrochategi MP, et al (2020) dan Shrira A et al (2020), yang mengemukakan bahwa stres, depresi dan cemas di masa pandemi COVID-19 dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia dimana yang menjadi perhatian penting di masa COVID-19 yaitu dengan melindungi lansia dan kelompok risiko tinggi lainnya.<sup>11,15</sup>

Pada penelitian ini ditemukan tidak ada hubungan antara kecemasan lansia kejadian COVID-19 dengan kualitas hidup lansia. Hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa kenyataannya terdapat beberapa lansia telah terbiasa untuk tinggal di rumah (hanya melakukan aktifitas di dalam rumah) tanpa melakukan aktifitas diluar rumah sebelum pandemi COVID-19 terjadi sehingga memungkinkan tidak memberikan dampak yang besar terhadap kualitas hidup lansia terkait pandemi saat ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang menemukan bahwa sebagian kecemasan hanya berdampak pada kualitas hidup lansia yang aspek kesehatan mental tetapi perubahan aspek kesehatan fisik tidak mengalami perubahan yang besar.<sup>16</sup> Begitu pula dalam penelitian Krendl AC, Perry BL. (2021), yang mengatakan bahwa dampak dari pandemi COVID-19 tidak hanya terjadi gangguan fisik tetapi juga terjadinya gangguan kesehatan mental dan tingkat kesejahteraan atau kualitas hidup lansia.<sup>17</sup>

Adanya pembatasan aktifitas dan karantina pada pasien COVID-19 dapat memberikan stressor tambahan termasuk pada pasien terkhusus pada kelompok lansia.<sup>18,19</sup> Walaupun dengan kegiatan isolasi sosial dan pembatasan aktifitas selama kejadian COVID-19 dapat membantu menahan dan mengendalikan penyebaran penyakit menular, namun itu juga memiliki efek psikologis negatif yang besar.<sup>20</sup> Efek psikologis yang dapat timbul salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan merupakan emosi yang dirasakan tidak menyenangkan ditandai dengan adanya perasaan kekhawatiran,

kegelisahaan, keperihatinan, dan rasa takut yang biasanya dialami dalam situasi atau tingkat yang berbeda-beda.<sup>21</sup> Sebagian besar lansia tidak mempunyai sumber daya yang positif dan baik untuk mengatasi stres dan cemas terhadap kejadian pandemi COVID-19. Ini dapat disebabkan keterbatasan akan informasi yang tepat dan benar mengenai penyakit COVID-19. Lemahnya dalam memperoleh informasi melalui akses ke teknologi maupun dukungan informasi yang benar dari keluarga menjadi hambatan, selain itu adanya penurunan kognitif atau kesehatan fisik pada lansia menjadi penyebab lain dalam meningkatnya kecemasan dan penurunan kualitas hidup lansia dalam pandemi COVID-19. Pada umumnya kekhawatiran dan kecemasan yang dialami oleh penderita COVID-19 bisa disebabkan karena kurangnya pengetahuan akan COVID-19, rendahnya kebiasaan pola hidup sehat, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan besar yang terjadi secara tiba-tiba, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan akibat pandemik, kurangnya pengetahuan terkait kesehatan fisik dan mental penderita, kecenderungan dan cara melakukan deteksi dini perubahan kesehatan mental secara mandiri, serta kurangnya kemampuan coping psikologis.<sup>22</sup>

Kekhawatiran terbesar yang dihadapi lansia yaitu bagaimana menanggapi pandemi COVID-19 saat ini. Faktor kesepian dan penurunan aktifitas akan diperburuk ketika langkah-langkah pembatasan sosial diterapkan. Sebagai pengaruh negatif dari kesepian di antara kelompok lansia telah dipersiapkan dan dihadapi dengan baik. Kondisi tersebut dihadapi dengan berbagai mekanisme coping. Dalam studi penelitian Hamm ME et al (2020) yang melibatkan 73 orang yang lebih tua (rata-rata usia 69,2 tahun) dengan depresi atau kecemasan menunjukkan bahwa diketahui lansia yang dapat menghadapi situasi tersebut (tidak ada gejala buruk) 2 bulan setelah dimulainya pandemi, para peneliti mencatat bahwa responden penelitian terlihat dapat beradaptasi akan pengaruh isolasi, terutama dengan hubungan sosial dan akses ke perawatan kesehatan mental.<sup>23</sup> Namun, terlepas

dari proses adaptasi awal ini, lansia menyatakan khawatir tentang perubahan kesehatan fisik dan keuangan jangka panjang mereka. Kekhawatiran tersebut juga dapat berdampak terhadap kualitas hidup mereka. Sebagai besar pendapat mengatakan bahwa seseorang dengan kecemasan yang tinggi akan kejadian COVID-19 mempunyai dampak yang besar terhadap perubahan kesehatan dan kualitas hidup mereka.<sup>24</sup>

Kelompok lanjut usia memiliki lebih banyak mengalami kesulitan yang berurusan dengan isolasi sosial dari pada orang yang lebih muda dikarenakan kebutuhan lansia yang tinggi untuk memperoleh lebih banyak dukungan termasuk dukungan keluarga.<sup>15,18,19</sup> Terlepas dari hasrat mereka untuk bertemu dengan anggota keluarga, mereka mungkin khawatir tentang menularkan COVID-19 kepada mereka. Kondisi kesehatan yang buruk sebelum pandemi ini dapat dikaitkan dengan keadaan emosional atau kecemasan responden dan sebelumnya telah mempengaruhi atau bahkan memperburuk kondisi kualitas hidup. Selain itu, kelompok lansia dengan kondisi komorbid, seperti lansia dengan kanker atau penyakit kronis lainnya, berisiko lebih tinggi mempunyai gangguan kesehatan mental selama pandemi yang lebih buruk akibat dari kesehatan fisik mereka yang telah lemah, disertai adanya hambatan untuk mengakses perawatan medis di masa pandemi, risiko tingginya terinfeksi COVID-19, sehingga memungkinkan penyakit akan lebih parah. Dalam penelitian Al Dhaheeri AS, et al. (2021), mengungkapkan bahwa kualitas hidup lansia dapat berkaitan dengan berbagai faktor penting lainnya yaitu faktor demografi, faktor kesehatan pasien baik fisik maupun psikologis, sosio-ekonomi, jejaring sosial, gaya hidup, aktivitas sehari-hari, serta pengalaman hidup yang traumatik dan proses perawatan.<sup>25</sup>

Satu kemungkinan dengan adanya risiko tinggi terinfeksi dapat meningkatkan kecemasan kejadian COVID-19 bahkan dapat terjadi depresi, terutama selama situasi pandemi COVID-19.<sup>26</sup> Kecemasan yang dialami oleh lansia dari kejadian COVID-19 salah satunya bisa dikarenakan keterbatasan lansia dalam berinteraksi dengan

kerabat atau keluarganya. Berkurangnya kualitas dan kuantitas pertemuan dengan keluarga dapat menjadi sumber stress bagi lansia. Kekhawatiran yang muncul terhadap keluarga menjadikan lansia lebih patuh terhadap pencegahan penularan COVID-19 dan mengubah pola hidup menjadi lebih sehat. Pendapat tersebut sejalan dengan Yanover C, et al, (2020), yang menyatakan bahwa lansia dapat juga mengungkapkan lebih banyak kecemasan dan keprihatinan terhadap keluarga mereka, menuntun mereka untuk mencontohkan pola hidup yang lebih sehat.<sup>27</sup> Banyak hal yang dapat dilakukan dalam mengelola stress bagi lansia yaitu dengan melakukan kegiatan yang positif dan menjaga pola makan dan cukup istirahat. Pendapat ini sejalan dengan pendapat dari Niriyah S, Malini H, Fernandes F, Sasmita H. (2022), menjelaskan bahwa dengan melakukan kegiatan yang disukai, bercerita dengan orang lain, minum vitamin, dan meluangkan waktu untuk beristirahat merupakan strategi yang dilakukan dalam mengelola stres yang dirasakan seseorang.<sup>28</sup>

Secara psikologis mekanisme koping stres yang baik akan memberikan efek kekuatan, pengendalian reaksi emosi, tingkat kecemasan atau depresi serta keseimbangan antara perasaan yang positif dan negatif pada diri sendiri. Koping yang efektif dapat menciptakan kemampuan penyesuaian diri terhadap kebiasaan baru dan perbaikan dari kondisi yang sebelumnya, sedangkan koping yang tidak efektif dapat berdampak pada situasi maladaptif yang memungkinkan bisa merugikan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan. Melalui dukungan sosial dapat menurunkan kecemasan dan menimbulkan perasaan positif sehingga seseorang dapat menghadapi dan meningkat kualitas hidup dengan baik di masa pandemi COVID-19. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Yu, H., et al (2020) kepada 1.588 orang di beberapa wilayah Cina dan disimpulkan bahwa besarnya dukungan sosial secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan tekanan psikologis seseorang dan dapat dijadikan sebagai dasar untuk pencegahan dan

perawatan psikologis pada pasien dengan penyakit di masa pandemi COVID-19.<sup>29</sup>

Optimisme dan dukungan sosial dapat berfungsi sebagai pencegah risiko besar terjadinya cemas, stres dan situasi psikologis, terutama pada lansia.<sup>24,26</sup> Optimisme dan dukungan sosial yang lebih tinggi dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan lansia. Adanya optimisme dan dukungan sosial secara positif dapat mengurangi kecemasan yang dapat meningkatkan kualitas hidup terutama terkait kesehatan emosional. Selain itu saat pandemi, orang-orang yang menerapkan isolasi sosial atau karantina di rumah mereka menghabiskan lebih banyak waktu tanpa beraktifitas fisik. Sepúlveda-Loyola et al (2020), dalam penelitiannya memberikan rekomendasi bagi pasien yang menderita COVID-19 dan tenaga kesehatan.<sup>30</sup> Dalam rekomendasinya untuk mengurangi dampak kecemasan yang terjadi selama pandemi COVID-19 yaitu dapat melakukan aktivitas fisik dalam bentuk apa pun, mengatur pola tidur yang baik, diberikannya dukungan kesehatan mental dan psikologis terhadap lansia, melakukan stimulasi kognitif, serta tetap menjaga hubungan dengan kerabat dan keluarga. Oleh karena itu, setiap orang, terutama lansia harus didorong untuk melakukan aktivitas fisik, latihan rutin dan ringan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Selain memberikan dukungan sosial dan kunjungan keluarga yang memiliki dampak positif pada kualitas hidup lansia. Olah raga teratur juga mempunyai banyak manfaat dalam memelihara kesehatan fisik dan mental, termasuk pada kemampuan tubuh untuk memerangi infeksi. Sayangnya, tingkat mobilitas dan aktivitas fisik telah melambat selama masa pandemi dan pembatasan sosial dengan hanya berada di rumah. Ini sangat mengkhawatirkan bagi lansia, yang sebagian besar tidak aktif dan kurang beraktifitas bahkan sebelum pandemi karena berbagai alasan.<sup>31</sup> Hal yang menjadi perhatian juga yaitu pentingnya peran lansia dalam kegiatan vaksin COVID-19. Lansia yang memiliki efikasi diri yang baik akan lebih berpotensi untuk melakukan vaksinasi. Pendapat tersebut sejalan dengan

penelitian Nopriadi N, Rustam M, Fitri A. (2021), yang mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi lebih besar 5 kali akan melakukan vaksinasi dibandingkan seseorang yang memiliki efikasi diri rendah.<sup>32</sup>

## SIMPULAN

Dalam penilaian bahwa kecemasan lansia memiliki korelasi dengan kualitas hidup secara fisik dan mental. Semakin rendah kecemasan lansia akan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Pentingnya peran dalam memberikan dukungan fisik, emosional, dan psikologis kepada lansia serta anjuran untuk aktifitas fisik terutama lansia yang telah memiliki masalah kesehatan fisik dan mental yang sudah ada sebelumnya yang pada akhirnya dapat berpengaruh positif terhadap perubahan kualitas hidup mereka. Hasil ini diharapkan sebagai bahan masukan dalam merumuskan kebijakan perencanaan perawatan kesehatan lansia dalam meningkatkan kualitas hidup saat pandemi COVID-19 maupun sebagai pencegahan pandemi lainnya di masa yang akan depan. Adapun hasil ini dapat direkomendasikan kepada seluruh tenaga kesehatan untuk selalu memperhatikan kesehatan mental lansia terutama di masa pandemi COVID-19.

## KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada 1) Poltekkes Kemenkes Kupang, 2) Puskesmas Onekore Kecamatan Ende Tengah, 3) Seluruh masyarakat Kecamatan Ende Tengah terkhusus yang terlibat sebagai responden dalam penelitian ini serta rekan-rekan yang telah memberikan dukungan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Corona virus covid 19 [Internet]. 2021. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2021/>

2. Komite Penanganan Covid 19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional. Peta Penyebaran Data Covid 19 [Internet]. 2021. Available from: <https://covid19.go.id/petasebaran-covid19>
3. WHO. Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Situation Report [Internet]. 2020. Available from: [http://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/situationreports/20200306-sitrep-46-covid-19.pdf?sfvrsn=96b04adf\\_2](http://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/situationreports/20200306-sitrep-46-covid-19.pdf?sfvrsn=96b04adf_2)
4. Belingheri M, Paladino ME, Riva MA. Beyond the assistance: additional exposure situations to COVID-19 for healthcare workers. *J Hosp Infect.* 2020;105(2):353.
5. Greenberg N, Docherty M, Gnanapragasam S, Wessely S. Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid-19 pandemic. *BMJ.* 2020;368(March):1–4.
6. Lai CC, Shih TP, Ko WC, Tang HJ, Hsueh PR. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *Int J Antimicrob Agents.* 2020;55(3):105924.
7. Yang X, Yang X, Kumar P, Cao B, Ma X, Li T. Social support and clinical improvement in COVID-19 positive patients in China. *Nurs Outlook.* 2020;68(6):830–7.
8. Banerjee D. 'Age and ageism in COVID-19': Elderly mental health-care vulnerabilities and needs. *Asian J Psychiatr.* 2020;51(January).
9. Zainab Shahid B, Ricci Kalayanamitra B, Brendan McClafferty B, Douglas Kepko B, Devyani Ramgobin B, Ravi Patel D, et al. COVID-19 and Older Adults: What We Know. *Am Geriatr Soc.* 2020;68(5):926–9.
10. Santini ZI, Jose PE, York Cornwell E, Koyanagi A, Nielsen L, Hinrichsen C, et al. Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. *Lancet Public Heal.* 2020;5(1):e62–70.
11. Picaza Gorrochategi M, Eiguren Munitis A, Dosil Santamaria M, Ozamiz Etxebarria N. Stress, Anxiety, and Depression in People Aged Over 60 in the COVID-19 Outbreak in a Sample Collected in Northern Spain. *Am J Geriatr Psychiatry.* 2020;28(9):993–8.
12. Levkovich I. The Impact of Age on Negative Emotional Reactions, Compliance With Health Guidelines, and Knowledge About the Virus During the COVID-19 Epidemic: A Longitudinal Study From Israel. *J Prim Care Community Heal.* 2020;11.
13. Dorri M, Mozafari Bazargany MH, Khodaparast Z, Bahrami S, Seifi Alan M, Rahimi F, et al. Psychological problems and reduced health-related quality of life in the COVID-19 survivors. *J Affect Disord Reports.* 2021;6(August):100248.
14. Suryavanshi N, Kadam A, Dhumal G, Nimkar S, Mave V, Gupta A, et al. Mental health and quality of life among healthcare professionals during the COVID-19 pandemic in India. *Brain Behav.* 2020;10(11):1–12.
15. Shrira A, Hoffman Y, Bodner E, Palgi Y. COVID-19-Related Loneliness and Psychiatric Symptoms Among Older Adults: The Buffering Role of Subjective Age. *Am J Geriatr Psychiatry.* 2020;28(11):1200–4.
16. Ma YF, Li W, Deng HB, Wang L, Wang Y, Wang PH, et al. Prevalence of depression and its association with quality of life in clinically stable patients with COVID-19. *J Affect Disord.* 2020;275(June):145–8.
17. Krendl AC, Perry BL. The Impact of Sheltering in Place during the COVID-19 Pandemic on Older Adults' Social and Mental Well-Being. *Journals Gerontol - Ser B Psychol Sci Soc Sci.* 2021;76(2):E53–8.
18. Ayalon L. There is nothing new under the sun: Ageism and intergenerational tension in the age of the COVID-19 outbreak. *Int Psychogeriatrics.* 2020;32(10):1221–4.
19. Armitage R, Nellums LB. COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. *Lancet Public Heal.* 2020;5(5):e256.
20. Zhang Y, Ma Z. Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [revista en Internet] 2020 [acceso 8 de octu. Impact COVID-19 pandemic Ment Heal Qual life among local Resid Liaoning Prov China A cross-sectional study. 2020;17(march):2381.
21. Mental Health America. Anxiety In Older Adults [Internet]. 2015. Available from: <https://www.mhanational.org/anxiety-older-adults>
22. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and

- how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020;395(10227):912–20.
23. Hamm ME, Brown PJ, Karp JF, Lenard E, Cameron F, Dawdani A, et al. Experiences of American Older Adults with Pre-existing Depression During the Beginnings of the COVID-19 Pandemic: A Multicity, Mixed-Methods Study. *Am J Geriatr Psychiatry*. 2020;28(9):924–32.
  24. Levkovich I, Shinan-Altman S. Impact of the COVID-19 pandemic on stress and emotional reactions in Israel: A mixed-methods study. *Int Health*. 2021;13(4):358–66.
  25. Al Dhaheri AS, Bataineh MF, Mohamad MN, Ajab A, Al Marzouqi A, Jarrar AH, et al. Impact of COVID-19 on mental health and quality of life: Is there any effect? A cross-sectional study of the MENA region. *PLoS One*. 2021;16(3 March):1–17.
  26. Shinan-Altman S, Levkovich I, Dror M. Are daily stressors associated with happiness in old age? The contribution of coping resources. *Int J Gerontol*. 2020;14(4):293–7.
  27. Yanover C, Mizrahi B, Kalkstein N, Marcus K, Akiva P, Barer Y, et al. What factors increase the risk of complications in SARS-CoV-2-infected patients? A cohort study in a nationwide Israeli Health Organization. *JMIR Public Heal Surveill*. 2020;6(3).
  28. Niriyah S, Malini H, Fernandes F, Sasmita H. Strategi Pengelolaan Stres Perawat selama masa Pandemi COVID-19: Studi Febomenologi. *J Kesehat Komunitas*. 2022;8(1):14–20.
  29. Yu H, Li M, Li Z, Xiang W, Yuan Y, Liu Y, et al. Coping style, social support and psychological distress in the general Chinese population in the early stages of the COVID-19 epidemic. *BMC Psychiatry*. 2020;20(1):1–11.
  30. Sepúlveda-Loyola W, Rodríguez-Sánchez I, Pérez-Rodríguez P, Ganz F, Torralba R, Oliviera DV, et al. Impact Of Social Isolation Due To Covid-19 On Health In Older People: Mental And Physical Effects And Recommendations. *J Nutr Heal Aging*. 2020;24(9):938–47.
  31. Qi M, Li P, Moyle W, Weeks B, Jones C. Physical Activity, Health-Related Quality of Life, and Stress Among the Chinese Adult Population During the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(1):1–10.
  32. Nopriadi N, Rustam M, Fitri A. Community Self-Efficacy Relationship to COVID-19 Vaccination at Puskesmas Siak Hulu I Kampar Regency in 2021. *J Kesehat Komunitas*. 2022;8(2):181–7.