

PEMBATASAN AKTIVITAS DI LUAR RUMAH PADA LANSIA DI MASA PANDEMI COVID-19: DAMPAK, STRATEGI PENCEGAHAN DAN KOPING, SERTA PERAN SUPPORT SYSTEM

Yosi Marin Marpaung^{1*}, Margaretha Wulan Puspita Yoan²

¹⁻²Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida Wacana

Email Korespondensi: yosi.marin@ukrida.ac.id

Disubmit: 12 Juni 2023

Diterima: 15 Juni 2023

Diterbitkan: 17 Juni 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i5.10446>

ABSTRACT

Older adults are very vulnerable to experiencing various physical, mental and social burdens during the Covid-19 pandemic, one of which is related to changes in life patterns and routines due to restrictions on activities outside the home. The purpose of this research was to identify the impact, prevention and coping strategies, as well as the role of system support for the older people during restrictions on activities outside the home during the Covid-19 pandemic. This research was a cross-sectional study using a non-probability sampling with a questionnaire instrument distributed via Google Form in November 2021. Data analysis was carried out descriptively to see an overview of the data obtained. Of the 51 respondents, activity disturbances were felt in more than 75% of the elderly. The most complained aspect when limiting activities outside the home is felt in mental health (63%) followed by disturbances in physical health (55%) on a moderate to an extensive scale. Respondents could not physically meet with family or relatives and disturbances in religious activities outside the home were the dominant disturbances felt. Furthermore, anxiety was the disorder most frequently reported by respondents, followed by feelings of loneliness and confusion. The family is the main support system for the elderly during social restrictions. An increase in pleasurable physical activity at home needs to be increased during restrictions on outdoor activities. In addition, maintaining the continuity of friendly and safe interaction and communication, increasing access and capacity of communication and information technology, and guaranteeing basic needs and those related to health emergency situations can be key principles for developing older adult-friendly activities during periods of restrictions on activities outside home in the context of future health emergencies.

Keywords: *Older Adult, Social Restriction, Activity Restriction, Covid-19 Pandemic*

ABSTRAK

Kelompok lanjut usia adalah kelompok yang sangat rentan mengalami berbagai beban fisik, mental, dan sosial di masa pandemi Covid-19, yang salah satunya berhubungan dengan perubahan pola dan rutinitas kehidupan akibat pembatasan kegiatan di luar rumah. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi dampak, strategi pencegahan dan koping, serta peran dari dukungan sistem bagi lansia pada masa pembatasan aktivitas di luar rumah di

masa pandemi Covid-19. Penelitian ini adalah studi potong lintang menggunakan *non-probability sampling* dengan instrumen kuesioner dibagikan lewat Google Form di bulan November 2021. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk melihat gambaran data yang diperoleh. Dari 51 responden yang didapatkan, gangguan aktivitas dirasakan pada lebih dari 75% lansia. Aspek yang paling banyak dikeluhkan saat pembatasan aktivitas di luar rumah dengan skala sedang sampai sangat besar dirasakan pada kesehatan mental (63%) diikuti dengan gangguan pada kesehatan fisik (55%). Tidak dapat bertemunya responden dengan sanak saudara atau keluarga dan gangguan pada aktivitas keagamaan di luar rumah menjadi gangguan yang dominan dirasakan. Selanjutnya, kecemasan menjadi gangguan yang paling banyak dilaporkan oleh responden dilanjutkan dengan perasaan kesepian dan bingung. Keluarga menjadi sistem pendukung utama pada lansia di masa pembatasan sosial. Peningkatan aktivitas fisik yang menyenangkan di rumah perlu ditingkatkan pada masa pembatasan aktivitas luar rumah. Selain itu, menjaga kontinuitas interaksi dan komunikasi yang ramah serta aman, peningkatan akses dan kapasitas teknologi komunikasi dan informasi, dan (3) jaminan kebutuhan dasar dan yang berhubungan dengan situasi kedaruratan kesehatan dapat menjadi prinsip kunci pengembangan kegiatan yang ramah pada lansia di masa pembatasan kegiatan di luar rumah, dalam konteks kedaruratan kesehatan di masa depan.

Kata Kunci: Lanjut Usia, Pembatasan Sosial, Pembatasan Aktivitas, Pandemi Covid-19

PENDAHULUAN

Virus SARS-CoV-2 pertama kali ditemukan pada Desember 2019 dan menyebar ke seluruh dunia. Di Indonesia sendiri, virus ini masuk pertama kali pada bulan Maret 2020 (Jaya, 2021). Virus yang penyebarannya melalui droplet ini mempengaruhi segala aspek dalam kehidupan manusia. Aspek yang terpengaruh meliputi aspek fisik, sosial, psikis, spiritual, ekonomi. Banyak kegiatan-kegiatan masyarakat yang seharusnya dapat dilaksanakan secara normal terpaksa harus beradaptasi dengan situasi yang ada dan menimbulkan kebiasaan-kebiasaan baru.

Situasi pandemi Covid-19 sangat berisiko terutama pada kelompok lanjut usia (lansia). Lansia menjadi fokus utama pemerintah karena lansia dianggap rentan terhadap penyakit Covid-19. Hal ini dapat dilihat dari data kasus pasien positif Covid-19 yang

didominasi oleh lansia. Virus Covid-19 ini juga lebih sering menyebabkan infeksi berat dan kematian pada orang yang sudah berusia lanjut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Menurut Badan Kesehatan Dunia, angka kematian akibat Covid-19 pada usia pra lansia yaitu 50-59 tahun sebesar hampir 2%, usia 60-69 tahun sebesar 4%, usia di atas 70 tahun sebesar 8-15%, dan pada usia 80 tahun ke atas sebesar 21,9% (Dasuciana, 2020).

Seseorang yang sudah memasuki masa lanjut usianya, pasti akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang disebabkan oleh proses degeneratif (Tursina, 2020). Kelompok lansia perlahan-lahan akan mengalami penurunan fungsi jaringan tubuhnya. Selain itu, penyakit komorbid yang dimiliki oleh lansia juga dapat meningkatkan risiko komplikasi.

Peningkatan kerentanan ini akan menyebabkan lansia mudah mengalami sakit hanya dengan stressor yang ringan sehingga komplikasi yang muncul akibat virus Covid-19 dapat lebih parah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Kondisi yang demikian membuat pemerintah harus memperhatikan upaya penanganan Covid-19 yang diperlukan agar lansia terhindar dari risiko tertular. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah adalah dibuatnya pembatasan-pembatasan aktivitas di luar rumah. Aturan ini mengharuskan lansia melakukan kegiatan di rumah saja. Hal ini mengakibatkan kegiatan yang masih bisa dilakukan lansia menjadi semakin terbatas daripada sebelum pandemi. Terbatasnya kegiatan ini dapat berakibat negatif bagi lansia. Apalagi, banyak lansia masih sangat membutuhkan interaksi dan afeksi terutama dari orang-orang disekeliling ketika menua. Namun, pada kenyataannya, banyak lansia yang saat ini yang juga harus tinggal jauh dari keluarga (Guslinda et al., 2020).

Situasi pembatasan sosial yang tidak bisa dihindari membuat pentingnya menggali berbagai hal, termasuk faktor yang dapat menunjang kesejahteraan lansia pada situasi ini. Oleh sebab itu, tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dampak, strategi pencegahan dan koping, serta peran dari dukungan sistem bagi lansia pada masa pembatasan aktivitas di luar rumah di masa pandemi Covid-19.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode *cross-sectional*. Data diperoleh dengan cara

menyebarkan kuesioner penelitian secara online lewat *Google Form* pada lansia di beberapa lokasi di Pulau Jawa pada bulan November 2021. Kuesioner penelitian berisi pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Kriteria inklusi adalah usia pralansia sampai dengan lansia (≥ 55 tahun) dan bertempat tinggal di Pulau Jawa. Kriteria eksklusi adalah responden yang menolak berpartisipasi atau keluar dalam proses penelitian. Lewat teknik *non-probability sampling* didapatkan responden sebanyak 51 orang dengan karakteristik yang dapat dilihat pada tabel 1. Sebelum pengisian kuesioner, seluruh responden diberikan informasi mengenai penelitian secara tertulis dan mengisi kesediaan berpartisipasi. Pengumpulan data dapat dilakukan sendiri atau dibantu oleh orang lain. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan bantuan Ms. Excel. Untuk pertanyaan terbuka, analisis konten dilakukan dengan terlebih dahulu dengan melakukan pengkodean dan perhitungan frekuensi kemunculan.

KAJIAN PUSTAKA

Setiap manusia akan mengalami proses penuaan yang ditandai dengan kemunduran struktur dan fungsi organ sehingga kemampuan dalam beradaptasi terhadap lingkungannya pun akan semakin berkurang (Nugroho, 2008). Seseorang yang mengalami tahap akhir dari perkembangan kehidupannya dapat disebut dengan lanjut usia (lansia). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998, seseorang dapat dikategorikan sebagai lansia setelah memasuki usia 60 tahun ke atas. Pada penelitian yang dilakukan oleh Lee, dll (2018), mengkategorikan lansia menjadi 3 kelompok, yaitu *youngest old* (lansia termuda), 65

sampai 74 tahun; *middle old* (lansia paruh baya), 75 sampai 84 tahun; dan *oldest old* (lansia tertua), 85 tahun ke atas. Perubahan yang umum terjadi pada lansia meliputi perubahan kondisi fisik, perubahan kondisi mental, dan perubahan psikososial (Arrosyid, 2020).

Perubahan umum yang terjadi pada lansia semakin diperparah ketika coronavirus baru telah menyebar secara global. Virus ini diidentifikasi sebagai coronavirus dari sindrom pernapasan akut 2 (SARS-CoV-2). Pada Desember 2019, virus corona pertama kali ditemukan pada manusia di Wuhan, Cina (World Health Organization, 2023). Berdasarkan tes genomik lengkap yang dilakukan kepada 5 pasien pada fase awal pandemi, mengidentifikasi bahwa Covid-19 96% identik dengan gen virus corona kekeluargaan. Infeksi pada manusia biasanya muncul dalam sel alveolar. Corona virus menggunakan *angiotensin-converting enzyme 2* (ACE2) untuk bereplikasi di saluran pernapasan atas, kemudian melakukan transmisi pada organ lain. Komplikasi utama yang dapat terjadi adalah perubahan miokard paruh, aritmia, dan syok. Infeksi Covid-19 dapat berkembang menjadi penyakit yang lebih parah bahkan memperburuk gangguan kejiwaan karena memicu peningkatan sitokin sehingga menyebabkan peradangan hiper sistemik dan peradangan pada sistem saraf pusat. Tingkat kematian yang terjadi akibat Covid-19 sekitar 2 hingga 3% untuk orang dewasa yang sehat. Namun, untuk lansia, kecenderungannya akan lebih tinggi 3 kali lipat. Studi menunjukkan bahwa populasi lansia mungkin lebih parah terkena infeksi COVID-19 karena virus dapat memperburuk gejala dari kondisi atau penyakit yang sudah ada sebelumnya (Grolli et al., 2021).

Menghadapi perubahan global yang terjadi akibat Covid-19, pemerintah mulai menerapkan adanya pembatasan sosial. Pembatasan sosial merupakan suatu langkah penting yang adaptif untuk mencegah penyebaran Covid-19 melalui pernapasan dan aerosol saat orang batuk, bersin, bahkan berbicara (Pandi-Perumal et al., 2021). Himbuan pembatasan sosial digencarkan baik oleh pemerintah pusat maupun daerah berdasarkan pada Undang-Undang No. 6 Tahun 2018 tentang Keekarantinaan Kesehatan (Thorik, 2020). Pembatasan sosial ini dilakukan di berbagai sektor, seperti sektor ekonomi, pendidikan, wisata, dll. Himbuan ini menekankan masyarakat untuk menunda terlebih dahulu kegiatan yang mungkin memunculkan kerumunan atau kegiatan yang perlu mengumpulkan banyak orang. Realisasi dari himbuan ini yang paling banyak dirasakan perubahannya adalah keharusan masyarakat bekerja, belajar, dan beribadah dari rumah serta pemberhentian aktivitas perdagangan yang dilakukan secara langsung seperti aktivitas jual beli di pasar, warung, atau swalayan. Perubahan kegiatan sosial yang ditimbulkan dari himbuan ini, tentu memerlukan adaptasi dari setiap individu. Perlu diperhatikan juga bahwa pembatasan sosial bukan kemudian diartikan sebagai pembatasan masyarakat untuk 'bersosialisasi', melainkan mengubah cara sosialisasi tersebut. Setiap individu dapat tetap terhubung walaupun jauh secara fisik (Grolli et al., 2021; Pandi-Perumal et al., 2021). Sejalan dengan kondisi ini, muncul tantangan baru yang harus dihadapi. Hal ini juga berdampak pada lansia yang sulit menghadapi situasi yang menurut mereka 'baru'. Oleh karena itu, pemerintah, keluarga,

dan masyarakat sekitar memegang peranan penting untuk turut menjaga kesejahteraan lansia di situasi pembatasan sosial.

Situasi pembatasan aktivitas di luar rumah yang tidak dapat dihindari dalam situasi pandemi dapat menambah kerentanan lansia. Oleh sebab itu, pertanyaan penelitian yang diangkat dalam studi ini adalah “bagaimana

gambaran gangguan dan berbagai faktor pendukung lansia di masa pembatasan aktivitas di luar rumah?”. Diharapkan, studi ini dapat mengidentifikasi dampak, strategi pencegahan dan koping, serta peran dari dukungan sistem bagi lansia pada masa pembatasan aktivitas di luar rumah di masa pandemi Covid-19.

HASIL

Karakteristik Responden

Sebanyak 51 lansia terlibat dalam penelitian ini (Tabel 1). Mayoritas lansia berusia 60-74 tahun atau dapat dikatakan berada pada usia lansia awal. Jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dan

lebih dari 80% responden sudah tidak bekerja. Meski didominasi oleh responden yang belum pernah terpapar Covid-19, terdapat sebagian kecil responden yang sudah pernah mengalami Covid-19.

Tabel 1. Karakteristik responden

Kriteria	n	%
Usia		
55-64 (<i>pre.</i>)	1	2
65-74 (<i>youngest-old</i>)	30	58.9
75-84 (<i>middle-old</i>)	10	19.6
>85 (<i>oldest-old</i>)	10	19.6
Jenis kelamin		
Perempuan	33	64.7
Laki-laki	18	35.3
Domisili		
Jawa Tengah	22	43.1
Jakarta	14	27.5
Jawa Barat	11	21.6
Banten	3	5.9
Yogyakarta	1	2
Status bekerja		
Bekerja	10	19.6
Tidak bekerja	41	80.4
Pernah terkonfirmasi Covid-19		
Ya	3	5.9
Tidak	48	94.1

Secara umum, sebagian besar lansia melaporkan bahwa intensitas kegiatan sehari-hari di luar rumah jauh lebih rendah di masa pandemi, dibandingkan masa

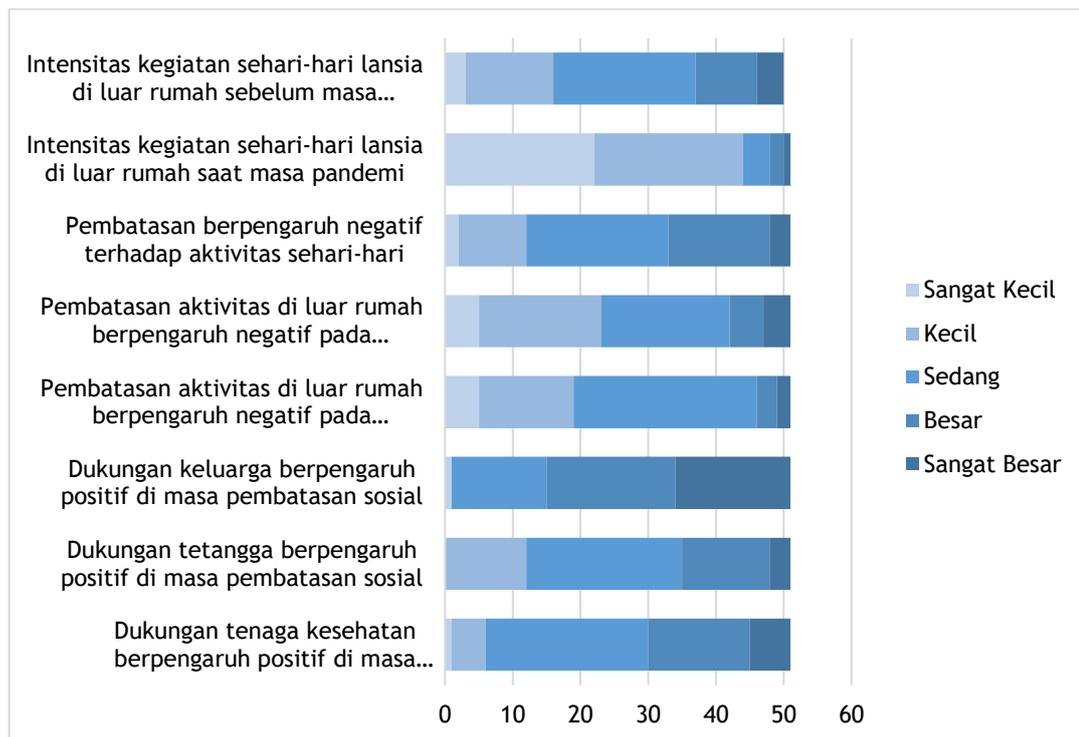
sebelum pandemi. Pembatasan aktivitas ini berpengaruh hampir di seluruh dimensi kehidupan termasuk fisik dan mental lansia. Dalam rutinitas harian, 76.4% responden

melaporkan pembatasan aktivitas sosial di luar rumah berpengaruh negatif dari skala sedang sampai dengan sangat besar terhadap aktivitas sehari-hari. Secara fisik, 55% responden menyampaikan keluhan fisik akibat pembatasan ini. Namun, dibandingkan fisik, gangguan terbesar tampak dirasakan pada kesehatan mental. Hal ini terlihat pada 63% responden yang melaporkan adanya gangguan kesehatan mental dari skala sedang sampai dengan sangat besar.

Apabila dilihat dari sisi faktor pendorong lansia membatasi aktivitasnya di luar rumah (Tabel 2), keluarga tampak menjadi faktor

pendorong terkuat, dilanjutkan dengan anjuran pemerintah. Selain itu, peran dari tenaga kesehatan dan kelompok keagamaan atau komunitas lansia yang lainnya tampak juga mempengaruhi keputusan untuk membatasi diri untuk kegiatan di luar rumah. Selanjutnya, berita di media mengenai Covid-19 turut memberikan efek terhadap berkurangnya aktivitas lansia di luar rumah. Pada aspek internal, rasa takut akibat orang asing dan kerumunan serta diri yang merasa rentan, juga dapat mempengaruhi keputusan lansia untuk berdiam di rumah.

Diagram 1. Pengaruh pembatasan aktivitas di luar rumah dan dukungan pada masa pandemi Covid19 terhadap lansia



Tabel 2. Faktor pendorong lansia membatasi aktivitas di luar rumah di masa pandemi Covid-19

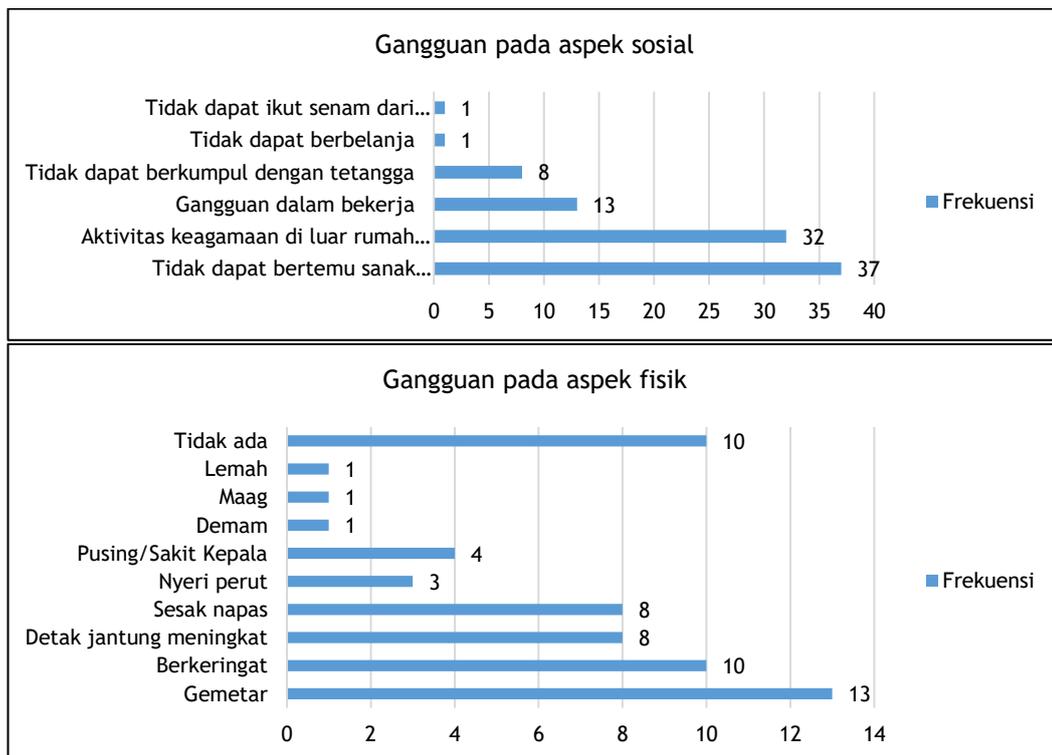
Faktor Pendorong	Frekuensi Kemunculan
1. Anjuran pemerintah	30
2. Dorongan tenaga kesehatan	15
3. Dorongan kelompok keagamaan/komunitas lain	10

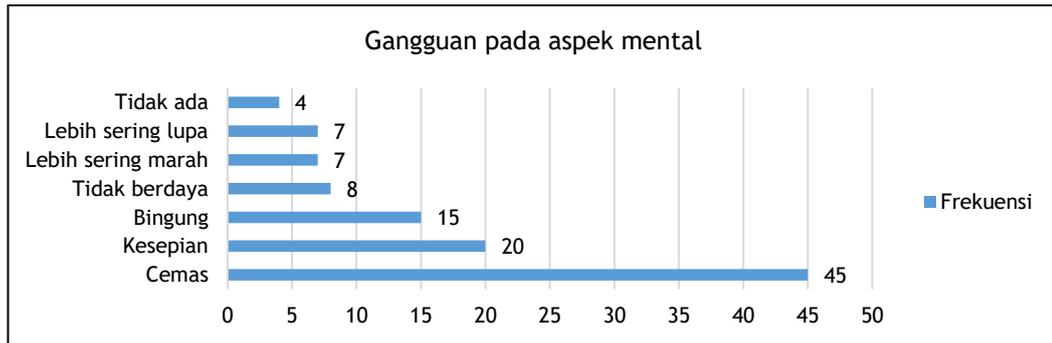
4. Dorongan tetangga	6
5. Dorongan keluarga	34
6. Dorongan media (berita tentang Covid-19)	14
7. Takut terhadap orang asing dan kerumunan	8
8. Lain-lain: merasa diri rentan, kegiatan berkumpul ditiadakan	2

Jenis-jenis gangguan yang dialami responden beragam (Diagram 2). Pada aspek sosial, gangguan yang paling banyak dirasakan akibat pembatasan aktivitas di luar rumah adalah tidak dapat bertemunya responden dengan sanak saudara atau keluarga (73%) dan gangguan pada aktivitas keagamaan di luar rumah (63%). Terdapat 15% responden yang masih bekerja juga menyampaikan disrupsi dalam bekerja. Pada dimensi fisik,

keluhan responden terbanyak adalah gemetar (25,4%) dilanjutkan dengan berkeringat, sesak napas dan detak jantung meningkat. Adapun keluhan-keluhan lain yang disampaikan oleh responden adalah nyeri perut, pusing atau sakit kepala. Pada aspek mental, kecemasan menjadi gangguan yang paling banyak dilaporkan oleh responden (88%), dilanjutkan dengan perasaan kesepian (39%) dan bingung (29%).

Diagram 2. Jenis-jenis gangguan yang dialami lansia di masa pembatasan aktivitas luar rumah saat pandemi Covid-19





Adapun dari sisi dukungan, hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga adalah sumber pendukung yang sangat penting pada masa pembatasan aktivitas sosial di luar rumah. Lebih dari 70% responden menyatakan bahwa keluarga membawa pengaruh positif yang besar bagi mereka di situasi

tersebut. Selanjutnya, dukungan positif juga dirasakan dari tetangga dan tenaga kesehatan, meski tidak sebesar keluarga (Diagram 1). Selanjutnya, tabel 3 akan memaparkan berbagai bentuk dukungan yang diberikan.

Tabel 3. Bentuk dukungan yang diterima lansia pada saat pembatasan aktivitas di luar rumah

Dari Keluarga
<ul style="list-style-type: none"> • Memotivasi lansia secara verbal • Mendorong praktik protokol kesehatan pada diri sendiri dan pada lansia • Memberikan informasi Covid-19 secara berkala pada lansia • Mensuplai beragam kebutuhan lansia termasuk makanan bergizi, suplemen, masker, dan oksigen untuk keadaan darurat • Meningkatkan interaksi dengan lansia lewat <i>video call</i> / telepon atau kehadiran fisik di hari libur* • Memberi akses pada sumber hiburan digital (misalnya, TV atau YouTube) • Mengajak lansia berkeliling tanpa turun dari kendaraan pribadi
Dari Tetangga
<ul style="list-style-type: none"> • Memotivasi lansia secara verbal • Senantiasa menampilkan gestur non-verbal yang ramah pada lansia (misalnya, tersenyum) • Memberikan nasihat terkait Covid-19 pada lansia • Mensuplai kebutuhan makanan bergizi bagi lansia dan sarana pendukung protokol kesehatan • Memberi diri dapat dipanggil sewaktu-waktu lansia membutuhkan bantuan
Dari Tenaga Kesehatan
<ul style="list-style-type: none"> • Pemeriksaan kesehatan pada lansia • Memberikan informasi dan anjuran mengenai pencegahan Covid-19 • Penyemprotan desinfektan di sekitar rumah
Dari Pemerintah
<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan tempat khusus bagi lansia untuk berolahraga • Memberikan anjuran dan peringatan terkait Covid-19 • Memberi vaksinasi Covid-19 • Memberi jaminan dan bantuan sosial

*sekitar 70% dari responden menyampaikan kebiasaan keluarga berinteraksi lewat teknologi sebelum pandemi yang memberi pengaruh positif pada lansia saat menjalani pembatasan sosial di masa pandemi, meskipun demikian 51% menyampaikan kesulitan untuk

beradaptasi dengan teknologi baru seperti *Video Call*.

Hasil penelitian juga menunjukkan beberapa metode pencegahan sekaligus koping yang dilakukan oleh responden lansia pada masa pembatasan aktivitas di luar rumah yang dideskripsikan pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4. Metode pencegahan dan koping lansia terhadap dampak negatif dari pembatasan aktivitas di luar rumah di masa pandemi Covid-19

Pencegahan	Koping
Gangguan mental dan sosial <ul style="list-style-type: none"> • Memelihara komunikasi dengan keluarga dan teman dengan bantuan teknologi • Tetap terlibat dalam kegiatan di luar rumah lewat teknologi (misalnya, mengikuti <i>live streaming</i>) • Meningkatkan ibadah • Menonton televisi Gangguan fisik <ul style="list-style-type: none"> • Rutin berolahraga • Mengonsumsi vitamin • Menjalankan protokol kesehatan • Berupaya untuk beristirahat dengan cukup 	<ul style="list-style-type: none"> • Berinteraksi dengan anggota keluarga • Bercocok tanam di lingkungan rumah • Berolahraga • Membersihkan lingkungan rumah • Menjahit pakaian • Beraktivitas dengan hewan peliharaan • Menonton televisi • Mendengarkan musik • Membaca • Menulis resep dan memasak • Mewarnai • Beribadah • Beristirahat

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa pembatasan aktivitas di luar rumah pada masa Covid-19 memberikan pengaruh pada lansia baik dalam kegiatan sehari-hari, aspek fisik, maupun aspek mental lansia. Hal ini senada dengan penelitian lainnya. Bailey et al. (2021) dan Oliveira et al. (2022) mengungkapkan bahwa masa pandemi menurunkan aktivitas fisik lansia secara dramatis. Pada aspek mental, pembatasan aktivitas di luar rumah, atau yang disebut dengan istilah *cocconing*, juga ditemukan mempengaruhi banyak lansia merasakan penurunan

kesehatan mental sampai tingkat yang serius (Bailey et al., 2021).

Akibat yang dapat timbul dari kurangnya penurunan aktivitas fisik di masa pembatasan saat pandemi dapat menimbulkan konsekuensi yang serius karena dapat memicu beragam penyakit kronis dan mengancam nyawa pada lansia yang merupakan kelompok rentan, seperti penyakit diabetes, penyakit hipertensi dan kardiovaskular lainnya, dan penyakit pernapasan (Jiménez-Pavón et al., 2020). Pada kesehatan mental, rasa cemas dan isolasi sosial disebut dapat merusak resiliensi lansia yang pada tahap

selanjutnya dapat membahayakan kesehatan dan kesejahteraan mereka (Chen, 2020). Efek ini dapat lebih berbahaya dialami oleh lansia yang dalam status kesehatan fisik juga telah mengalami penurunan atau pada beberapa lansia yang telah memiliki isu kesehatan komorbid (Chen, 2020).

Berdasarkan informasi yang ditemukan dari responden pada studi ini, diperoleh hasil bahwa gangguan fisik yang dialami lansia sebagian besar adalah gemetar diikuti berkeringat, detak jantung meningkat dan sesak napas. Penelitian ini tidak menggali riwayat kesehatan yang dialami oleh responden, namun dari deskripsi yang diberikan ini dapat disimpulkan bahwa keluhan yang dialami menandakan perlunya kesegeraan untuk memelihara pola hidup sehat dan pengawasan kesehatan lebih lanjut di masa pembatasan akibat pandemi, termasuk menambah daya tahan tubuh.

Selanjutnya, kerentanan lansia pada masa pembatasan aktivitas di luar rumah juga terlihat dari konsekuensi mental yang ditimbulkan. Lansia diketahui merupakan kelompok yang paling rentan terhadap masalah mental di masa pandemi (Banerjee, 2020). Dalam penelitian ini, akibat yang dapat timbul dari penurunan kesehatan mental antara lain yang paling sering disebut oleh responden adalah kecemasan, dilanjutkan dengan perasaan kesepian. Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menemukan sejumlah besar responden lansia sangat sering merasa kesepian dalam pembatasan aktivitas di luar rumah (Bailey et al., 2021). Penelitian lain di wilayah Indonesia juga menyebutkan kecemasan sebagai isu yang banyak mempengaruhi lansia pada masa

Covid-19 (Arsita & Susilawati, 2022; Lumbantoruan et al., 2021). Kecemasan disebut sebagai faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental pada lansia (Arsita & Susilawati, 2022).

Studi ini mengungkapkan bahwa kecemasan dan kesepian tampak dipengaruhi oleh situasi responden yang tidak dapat bertemu secara fisik dengan sanak saudara atau keluarga dan hilangnya aktivitas keagamaan di luar rumah yang biasanya erat dengan kesempatan dapat bertemu dengan kelompok lansia lainnya. Keluarga sejatinya merupakan kelompok sosial yang paling penting bagi lansia karena ikatan emosi yang terbentuk (Lase & Souisa, 2021). Sehingga, tidak dapat dipungkiri apabila berkurangnya atau hilangnya aktivitas bersama dapat menimbulkan emosi negatif pada lansia. Selanjutnya, peran aktivitas keagamaan pada penelitian sebelumnya juga disebutkan sebagai aspek yang berperan penting terhadap kesejahteraan lansia (Han & Richardson, 2010). Ibadah membantu dan mencegah perasaan kesepian dan kecemasan pada lansia (Arjuna & Rekawati, 2020; Han & Richardson, 2010; Teh et al., 2014). Menghubungkan lansia dengan aktivitas keagamaan yang biasa diikuti di luar rumah menjadi sesuatu yang penting di masa pembatasan aktivitas. Namun, ini menjadi sebuah tantangan tersendiri. Studi mengungkapkan bahwa ibadah di rumah secara daring, misalnya, adalah aktivitas yang menyulitkan lansia (Winarto, 2021). Bahkan, tidak memberikan efek yang positif terhadap kesepian dan emosi negatif lainnya pada masa pembatasan aktivitas di luar rumah (Kretzler et al., 2023). Perlu dicarikan metode lain agar lansia dapat tetap terhubung dengan aktivitas keagamaan di luar rumah

misalnya dengan pemuka agama melakukan kunjungan rumah di masa pandemi dengan tetap menjaga protokol kesehatan (Winarto, 2021).

Gangguan penting lainnya berhubungan dengan masalah finansial. Beberapa lansia menyampaikan bahwa pandemi membuat mereka tidak dapat bekerja. Ketidakmampuan bekerja berkaitan erat dengan kerentanan ekonomi yang dapat menambah beban lansia di masa pandemi. Hal yang sama juga diungkapkan pada penelitian Fauk et al. (2022).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya efek yang positif dari menjaga kesehatan fisik dengan kesehatan mental pada lansia di masa pandemi Covid-19. Jiménez-Pavón et al. (2020) menyebutkan latihan fisik sebagai terapi yang efektif dan penting dalam mengatasi permasalahan fisik termasuk mental pada masa pembatasan aktivitas di luar rumah. Anggraini (2021) dalam sintesis naratif dari berbagai literatur yang terbit di tahun 2020-2021 juga menyebutkan hal yang sama. Hal ini menandakan pentingnya peningkatan kegiatan aktivitas fisik tetap ditingkatkan dan dipelihara meskipun dilakukan di rumah sebagai faktor yang memproteksi dan mereduksi masalah kesehatan mental yang dihadapi lansia saat restriksi berkegiatan di luar rumah dilakukan.

Konsep serupa sebenarnya telah diungkapkan pula oleh beberapa responden dalam penelitian ini. Kegiatan yang melibatkan gerak tubuh mulai dari intensitas ringan sampai dengan sedang disebut responden dapat mencegah atau menjadi koping dampak negatif dari pembatasan aktivitas di luar rumah pada lansia. Beberapa aktivitas fisik dengan intensitas ringan sampai sedang

yang dirasakan oleh responden bermanfaat pada masa pembatasan aktivitas di luar rumah antara lain kegiatan berolahraga, bercocok tanam, membersihkan rumah, menjahit, memasak, membaca, dan mewarnai. Penelitian menunjukkan bahwa kegiatan yang mendorong aktivitas fisik namun tetap menyenangkan bagi lansia memberi manfaat yang besar untuk mencegah stres psikopatologis dan meningkatkan kualitas hidup lansia dalam masa pembatasan aktivitas luar rumah (Corley et al., 2021; Theodorou et al., 2021)

Hal yang menarik adalah kegiatan sedentari sangat sedikit disebut sebagai contoh aktivitas yang dapat mempengaruhi secara positif responden lansia pada masa pembatasan sosial di luar rumah. Salah satu aktivitas sedentari yang disebut adalah menonton televisi. Hal ini kemungkinan terjadi akibat efek menonton televisi yang tidak lagi dirasa memberi efek menyenangkan dibanding kegiatan lainnya. Depp et al. (2010) menyatakan bahwa menonton televisi tidak lagi menghasilkan efek penyangga stres yang sama pada lansia dibanding usia yang lebih muda. Dibandingkan menonton televisi, kenikmatan yang stabil lebih dirasakan lansia dari aktivitas-aktivitas santai lainnya.

Pada penelitian ini, metode lainnya yang digunakan untuk mencegah dan mengatasi efek buruk dari pembatasan kegiatan di luar rumah pada lansia adalah dengan meningkatkan interaksi sosial jarak jauh dengan keluarga lansia lewat teknologi komunikasi. Hal serupa juga dimuat pada laporan penelitian lainnya bahwa resiliensi dan kesehatan sosial dapat terbangun lewat penggunaan teknologi bagi lansia di masa pandemi (Chan et al., 2022; Li et al., 2022; Savage et al., 2022).

Pemahaman akan teknologi sangat penting dalam mendukung terwujudnya hal ini. Seperti yang dipaparkan dalam penelitian ini bahwa sekitar 70% dari responden menyampaikan bahwa familiaritas dengan teknologi komunikasi sebelum pandemi yang tercermin dari kebiasaan keluarga berinteraksi jarak jauh dengan teknologi telah memberi pengaruh positif pada lansia saat menjalani pembatasan sosial di masa pandemi. Meskipun demikian, masih ada lebih dari setengah responden lansia yang menyampaikan kesulitan untuk beradaptasi dengan teknologi baru seperti *video call*. Bantuan yang diberikan pada lansia untuk beradaptasi dengan teknologi komunikasi baru sangat perlu diberikan untuk membantu lansia sebagai kelompok rentan di masa-masa krisis kesehatan.

Terakhir, meningkatkan ibadah juga diungkapkan sebagai faktor yang mendukung lansia dalam masa pembatasan sosial. Terlebih karena gangguan dalam melaksanakan rutinitas ibadah di luar rumah memang dirasakan oleh lansia pada masa pandemi Covid-19. Studi menunjukkan bahwa memelihara iman dan praktik keagamaan penting sebagai faktor protektif dan strategi koping pada lansia dalam menghadapi isu kesehatan fisik dan mental (Ghoncheh et al., 2021; Gonçalves et al., 2021; Koenig, 2020).

Dari sisi dukungan eksternal, beragam pihak diperlukan untuk menolong lansia pada masa pembatasan aktivitas di luar rumah. Keluarga, tetangga, tenaga kesehatan, dan pemerintah menjadi unit-unit yang secara holistik mempengaruhi kesejahteraan lansia. Meski seluruhnya menjadi suatu kesatuan yang turut memberi implikasi positif, kontribusi terbesar tampaknya berada pada keluarga.

Mengamati dari seluruh bentuk konkrit dukungan yang disebutkan responden dalam penelitian ini, studi ini menyimpulkan 3 prinsip kunci sebagai pedoman pemberian dukungan terhadap lansia di masa pembatasan sosial di luar rumah saat pandemi, yakni (1) kontinuitas interaksi dan komunikasi yang ramah dan aman; (2) peningkatan akses dan kapasitas teknologi komunikasi dan informasi; dan (3) jaminan kebutuhan dasar dan yang berhubungan dengan situasi kedaruratan kesehatan.

KESIMPULAN

Pembatasan aktivitas di luar rumah pada lansia di masa pandemi Covid-19 menghasilkan beragam gangguan pada aktivitas sehari-hari lansia. Beberapa diantaranya yang penting adalah aktivitas bersama dengan keluarga, aktivitas keagamaan, dan aktivitas bekerja pada beberapa lansia yang masih produktif secara ekonomi. Aspek kesehatan mental, antara lain karena kecemasan dan kesepian, menjadi aspek yang berpotensi paling terganggu di masa pembatasan aktivitas ini. Adanya gangguan pada kesehatan fisik yang juga terjadi menunjukkan dapat semakin terpuruknya kesejahteraan lansia. Melakukan aktivitas menyenangkan yang mendorong keterlibatan mobilisasi fisik diperlukan, bersamaan dengan pengawasan dan pemeliharaan kesehatan. Hal ini bukan hanya untuk mempertahankan kebugaran fisik, mencegah Covid-19, maupun komplikasi penyakit yang telah ada saja, namun juga karena manfaat yang ditimbulkan terhadap kesehatan mental yang besar berdasarkan tinjauan literatur yang ada. Memelihara kegiatan ibadah di dalam rumah juga dapat menjadi

faktor yang penting dalam menghadapi isu kesehatan fisik dan mental di masa restriksi kegiatan di luar rumah. Terdapat tiga prinsip penting sebagai pedoman dalam mengembangkan kegiatan yang ramah lansia pada konteks pembatasan kegiatan di luar rumah saat pandemi, yaitu 1) kontinuitas interaksi dan komunikasi yang ramah dan aman; 2) peningkatan akses dan kapasitas teknologi komunikasi dan informasi; dan 3) jaminan kebutuhan dasar dan yang berhubungan dengan situasi kedaruratan kesehatan.

Penelitian ini memiliki kelemahan antara lain jumlah sampel yang perlu ditingkatkan dan metode pengumpulan data yang perlu dilakukan secara acak agar hasilnya dapat digeneralisasi ke konteks yang lebih luas. Meskipun demikian, tinjauan yang cukup komprehensif dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi untuk pengembangan kegiatan maupun penelitian selanjutnya pada beragam konteks, termasuk di situasi kedaruratan kesehatan yang dapat saja terjadi di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, M. (2021). *Aktivitas Fisik Dan Kesehatan Mental Lansia Selama Pandemi Covid-19*. *Aktivitas Fisik Dan Kesehatan Mental Lansia Selama Pandemi Covid-19* [Universitas Dr. Soebandi]. [Http://Repository.Stikesdrsoebandi.Ac.Id/152/1/17010153MithaAnggraini.Pdf](http://Repository.Stikesdrsoebandi.Ac.Id/152/1/17010153MithaAnggraini.Pdf)
- Arjuna, A., & Rekawati, E. (2020). Terapi Komplementer Untuk Penatalaksanaan Kecemasan Atau Depresi Pada Lansia Yang Tinggal Di Komunitas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 205-214.
- [Https://Doi.Org/10.31539/Jks.V4i1.1430](https://doi.org/10.31539/Jks.V4i1.1430)
- Arrosyid, M. (2020). Identifikasi Dukungan Keluarga Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Pada Lansia Di Wilayah Rw 04 Kelurahan Sambikerep Surabaya [Universitas Muhammadiyah Surabaya]. In *Um Surabaya Repository*. [Http://Repository.Um-Surabaya.Ac.Id/5758/](http://Repository.Um-Surabaya.Ac.Id/5758/)
- Arsita, R., & Susilawati. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Indonesia. *Jurnal Syntax Admiration*, 3(6), 845-853. [Https://Doi.Org/10.46799/Jsa.V3i6.4492722-5356](https://doi.org/10.46799/Jsa.V3i6.4492722-5356)
- Bailey, L., Ward, M., Dicosimo, A., Baunta, S., Cunningham, C., Romero-Ortuno, R., Kenny, R. A., Purcell, R., Lannon, R., Mccarroll, K., Nee, R., Robinson, D., Lavan, A., & Briggs, R. (2021). Physical And Mental Health Of Older People While Cocooning During The Covid-19 Pandemic. *Qjm: An International Journal Of Medicine*, 114(9), 648-653. [Https://Doi.Org/10.1093/Qjmed/Hcab015](https://doi.org/10.1093/Qjmed/Hcab015)
- Banerjee, D. (2020). The Impact Of Covid-19 Pandemic On Elderly Mental Health. *International Journal Of Geriatric Psychiatry*, 35(12), 1466-1467. [Https://Doi.Org/10.1002/Gps.5320](https://doi.org/10.1002/Gps.5320)
- Chan, S. M., Chung, G. K. K., Chan, Y. H., Chung, R. Y. N., Wong, H., Yeoh, E. K., & Woo, J. (2022). Resilience And Coping Strategies Of Older Adults In Hong Kong During Covid-19 Pandemic: A Mixed Methods Study. *Bmc Geriatrics*, 22(1), 110. [Https://Doi.Org/10.1186/S12877-022-03009-3](https://doi.org/10.1186/S12877-022-03009-3)
- Chen, L.-K. (2020). Older Adults

- And Covid-19 Pandemic: Resilience Matters. *Archives Of Gerontology And Geriatrics*, 89, 104124. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104124>
- Corley, J., Okely, J. A., Taylor, A. M., Page, D., Welstead, M., Skarabela, B., Redmond, P., Cox, S. R., & Russ, T. C. (2021). Home Garden Use During Covid-19: Associations With Physical And Mental Wellbeing In Older Adults. *Psychology*, 73(February), 101545. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101545>
- Dasuciana. (2020). *Lindungi Lanjut Usia Dalam Perseteruan Vs Covid-19*. <https://www.kanal-kesehatan.com/6386-lindungi-lanjut-usia-dalam-perseteruan-vs-covid-19>
- Depp, C. A., Schkade, D. A., Thompson, W. K., & Jeste, D. V. (2010). Age, Affective Experience, And Television Use. *American Journal Of Preventive Medicine*, 39(2), 173178. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.03.020>
- Fauk, N. K., Ernawati, Dent, E., Asa, G. A., & Ward, P. R. (2022). Impact Of Covid-19 Lockdowns On The Activity And Mental Health Of Older People In Indonesia: A Qualitative Study. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph192013115>
- Ghoncheh, K. A., Liu, C. H., Lin, C. Y., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2021). Fear Of Covid-19 And Religious Coping Mediate The Associations Between Religiosity And Distress Among Older Adults. *Health Promotion Perspectives*, 11(3), 316-322. <https://doi.org/10.34172/hpp.2021.40>
- Gonçalves, A. R., Barcelos, J. L. M., Duarte, A. P., Lucchetti, G., Gonçalves, D. R., Silva E Dutra, F. C. M., & Gonçalves, J. R. L. (2021). Perceptions, Feelings, And The Routine Of Older Adults During The Isolation Period Caused By The Covid-19 Pandemic: A Qualitative Study In Four Countries. *Aging And Mental Health*, 26(5), 911-918. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1891198>
- Grolli, R. E., Eduarda, M., Mingoti, D., Bertollo, A. G., Luzardo, A. R., Quevedo, J., Réus, G. Z., & Ignácio, Z. M. (2021). Impact Of Covid-19 In The Mental Health In Elderly: Psychological And Biological Updates. *Molecular Neurobiology*, 58, 1905-1916.
- Guslinda, Fridalni, N., & Minropa, A. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KeperawatanjurnalKeperawatan*, 12(4), 1079-1088. <https://doi.org/10.32583/Keperawatan.V13i4.1212>
- Han, J., & Richardson, V. E. (2010). The Relationship Between Depression And Loneliness Among Homebound Older Persons: Does Spirituality Moderate This Relationship? *Journal Of Religion And Spirituality In Social Work*, 29(3), 218-236. <https://doi.org/10.1080/15426432.2010.495610>
- Jaya, I. (2021). *Penguatan Sistem Kesehatan Dalam Pengendalian Covid-19*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://p2p.kemkes.go.id/penguatan-sistem-kesehatan-dalam-pengendalian-covid-19/>
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J.

- (2020). Physical Exercise As Therapy To Fight Against The Mental And Physical Consequences Of Covid-19 Quarantine: Special Focus In Older People. *Progress In Cardiovascular Diseases*, 63(3), 386388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Tetap Sehatkan Lansia Di Masa Pandemi Covid-19*. Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://promkes.kemkes.go.id/tetap-sehatkan-lansia-di-masa-pandemi-covid-19>
- Koenig, H. G. (2020). Maintaining Health And Well-Being By Putting Faith Into Action During The Covid-19 Pandemic. *Journal Of Religion And Health*, 59(5), 2205-2214. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01035-2>
- Kretzler, B., König, H. H., & Hajek, A. (2023). Utilization Of Internet For Religious Purposes And Psychosocial Outcomes During The Covid-19 Pandemic. *Archives Of Gerontology And Geriatrics*, 108(August 2022). <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104900>
- Lase, N. P., & Souisa, D. L. R. (2021). Peran Keluarga Bagi Orang Isia Lanjut. *Sundermann: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan*, 14(2), 87-96. <https://doi.org/10.36588/sundermann.v14i2.76>
- Li, Y., Godai, K., Kido, M., Komori, S., Shima, R., Kamide, K., & Kabayama, M. (2022). Cognitive Decline And Poor Social Relationship In Older Adults During Covid-19 Pandemic: Can Information And Communications Technology (Ict) Use Helps? *Bmc Geriatrics*, 22(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03061-z>
- Lumbantoruan, M., Sirait, A., & Aritonang, J. (2021). Kajian Kecemasan Lansia Di Masa Pandemi Covid-19. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(2), 43-48. <https://doi.org/10.53770/amh.v1i2.48>
- Nugroho, H. . (2008). *Komunikasi Dalam Keperawatan Gerontik*. Egc.
- Oliveira, M. R., Sudati, I. P., Konzen, V. D. M., De Campos, A. C., Wibelinger, L. M., Correa, C., Miguel, F. M., Silva, R. N., & Borghi-Silva, A. (2022). Covid-19 And The Impact On The Physical Activity Level Of Elderly People: A Systematic Review. *Experimental Gerontology*, 159(2022), 111675. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111675>
- Pandi-Perumal, S. R., Vaccarino, S. R., Chattu, V. K., Zaki, N. F. W., Bahammam, A. S., Manzar, D., Maestroni, G. J. M., Suchecki, D., Moscovitch, A., Zizi, F., Jean-Louis, G., Narasimhan, M., Ramasubramanian, C., Trakht, I., Seeman, M. V., Shneerson, J. M., Maes, M., Reiter, R. J., & Kennedy, S. H. (2021). 'Distant Socializing,' Not 'Social Distancing' As A Public Health Strategy For Covid-19. *Pathogens And Global Health*, 115(6), 357-364. <https://doi.org/10.1080/20477724.2021.1930713>
- Savage, R. D., Di Nicolo, S., Wu, W., Li, J., Lawson, A., Grieve, J., Goel, V., & Rochon, P. A. (2022). Factors Associated With Nonuse Of Social Media Or

- Video Communications To Connect With Friends And Family During The Covid-19 Pandemic In Older Adults: Web-Based Survey Study. *Jmir Aging*, 5(2).
<https://doi.org/10.2196/34793>
- Teh, J. K. L., Tey, N. P., & Ng, S. T. (2014). Family Support And Loneliness Among Older Persons In Multiethnic Malaysia. *Scientific World Journal*, 2014.
<https://doi.org/10.1155/2014/654382>
- Theodorou, A., Panno, A., Carrus, G., Carbone, G. A., Massulo, C., & Imperatori, C. (2021). Stay Home, Stay Safe, Stay Green: The Role Of Gardening Activities On Mental Health During The Covid-19 Home Confinement. *Urban Forestry And Urban Greening*, 61(June), 127091.
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.127091>
- Tursina, A. (2020). Covid-19 Dan Lansia. In T. Respati & H. S. Rathomi (Eds.), *Kopidpedia: Bunga Rampai Artikel Penyakit Virus Korona (Covid-19)* (P. 143). Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.
http://Repository.Unisba.Ac.Id:8080/Xmlui/Bitstream/Handle/123456789/26743/Fulltext_Bc_16_Feriandi_Kopidpedia_Fk_P2u_Unisba_2020.Pdf?Sequence=1%0ahttp://Repository.Unisba.Ac.Id
- Winarto, S. (2021). Pelayanan Gereja Terhadap Kaum Lansia Di Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Ibrani 10:25. *Visio Dei: Jurnal Teologi Kristen*, 3(1), 1-21.
<https://doi.org/10.35909/VisioDei.V3i1.189>
- World Health Organization. (2023). *Coronavirus Disease (Covid-19) Weekly Epidemiological Updates And Monthly Operational Updates*. Situation Reports.
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>