

## Tingkat Kecemasan Kelompok Lanjut Usia Di Situasi Pandemi Covid-19

Juneris Aritonang, Asima Sirait, Mestika Lumbantoruan  
Universitas Sari Mutiara Indonesia

### Abstrak

*Pandemi Covid-19 ini menimbulkan dampak buruk lainnya termasuk diantaranya adalah terganggunya kesehatan psikososial, dan dampak ini akan lebih lama pemulihannya pandemi itu sendiri. Beberapa alasan penyebab hal tersebut adalah isolasi selama beberapa bulan (lock down) yang menimbulkan kejenuhan, kecemasan, bahkan insomnia. Peningkatan jumlah kasus Covid-19 membawa dampak buruk bagi mental semua orang, terlebih pada kelompok lanjut usia. Situasi pandemi Covid-19 ini meningkatkan stres dan kecemasan. Kelompok lansia adalah kelompok yang paling rentan terkena dampak penyebaran virus Covid-19. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan kelompok lanjut usia di situasi pandemi covid-19. Lokasi penelitian ini dilakukan di Desa Tanjung Sari Batang Kecamatan Kuis Kabupaten Deli Serdang. Besar sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling yang berarti seluruh kelompok lansia yang berada dan bersedia dijadikan sample pada saat penelitian berlangsung sejumlah 41 orang. Penelitian ini dilakukan masih dalam masa pandemi Covid-19 sehingga alat tulis diberikan 1 per responden penelitian dalam mengisi kuesioner tersebut untuk mencegah terjadinya penularan Covid-19. Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer yang diperoleh secara langsung dan nyata. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari wawancara dengan menggunakan angket/lembar kusioner yang diberikan langsung kepada responden saat penelitian. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data univariat.. Mayoritas responden berada di tingkat kecemasan ringan (56.1%) dalam menghadapi pandemi Covid-19 di Desa Tanjung Sari tahun 2021. Disarankan agar lansia dapat meningkatkan pemahaman terkait Covid-19 dengan informasi dapat diperoleh dari media cetak maupun elektronik maupun dari petugas kesehatan yang ada di Desa Tanjung Sari.*

**Kata Kunci: Kecemasan, Kelompok Lanjut Usia, Pandemi Covid-19**

### Pendahuluan

Dunia kini mengalami krisis kesehatan yang disebabkan penyebaran yang sangat cepat dan mematikan dari *Corona virus disease 2019* (Covid-19) sejak Desember 2019 (WHO, 2020). Situasi di Indonesia, presentase kesembuhan pada kelompok lanjut usia (lansia) persentase yang sembuh lebih rendah dibandingkan kategori dewasa awal-akhir yaitu 14,30% dan persentase kematian 43,60% dari total jumlah kematian sebesar 1.801 jiwa. Data tersebut menggambarkan jumlah total presentase pasien lansia positif Covid-19 lebih rendah dibandingkan dengan pasien kategori umur warga lebih muda, tetapi yang lebih mengkhawatirkan adalah kasus kematian (*case fatality rates*) beresiko tinggi. Sehingga kelompok lansia adalah kelompok yang paling rentan terkena dampak penyebaran virus Covid-19 (Soeharto, 2020).

Di China dilaporkan 20% kematian penderita Covid-19 berada di usia lebih dari 60 tahun (Wu & McGoogan, 2020). Hal yang serupa juga ditemukan di beberapa negara

seperti Korea Selatan, Spanyol, Iran, Italia, dan Amerika Serikat (Rothan & Byraredd, 2020). Kelompok lansia umumnya akan mengalami keterlambatan penyembuhan, terutama bagi pasien yang memiliki komorbid hingga kondisi terburuk adalah gagal napas dan menyebabkan kematian (Chen et al., 2020).

Kondisi penurunan produksi hormon dan fungsi organ-organ tubuh, riwayat penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes dan kanker yang menyebabkan lansia lebih rentan terinfeksi. Hal ini juga disebabkan penurunan kekebalan tubuh. Menurut laporan yang dikeluarkan organisasi kesehatan dunia (WHO), angka kematian paling banyak akibat Covid-19 adalah lansia di atas umur 80 tahun. Jumlahnya mencapai lebih dari 22 persen dari total kematian yang terjadi (Soeharto, 2020).

Pandemi Covid-19 ini menimbulkan dampak buruk lainnya termasuk diantaranya adalah terganggunya kesehatan psikososial,

dan dampak ini akan lebih lama pemulihannya pandemi itu sendiri. Beberapa alasan penyebab hal tersebut adalah isolasi selama beberapa bulan (*lock down*) yang menimbulkan kejenuhan, kecemasan, bahkan insomnia. Peningkatan jumlah kasus Covid-19 membawa dampak buruk bagi mental semua orang, terlebih pada kelompok lanjut usia (Banerjee, 2020a).

Situasi pandemi Covid-19 ini meningkatkan stres dan kecemasan. Juga disebabkan oleh pemberitaan terus-menerus terkait status pandemik, adanya informasi yang tidak akurat (hoaks) atau berlebihan dari media massa maupun media sosial, sehingga menambah tingkat kecemasan pula. Dari berbagai laporan penelitian dikatakan kecemasan dapat menurunkan imunitas pada umumnya dan khususnya pada kelompok lansia (Roy et al., 2020); (WHO, 2020).

Kecemasan tersebut dapat dilihat dari beberapa gejala yakni gejala fisik (gemetar, sesak di bagian perut atau dada, berkeringat hebat, hingga pusing dan pingsan), perilaku kognitif (kekhawatiran, merasa takut atau cemas akan masa depan, terlalu memikirkankan atau sangat waspada dengan sensasi yang muncul di tubuh, takut kehilangan kendali, memikirkan pikiran yang mengganggu secara terus menerus, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pemikirannya) dan atau rasa gejala perilaku meliputi (perilaku menghindar, perilaku bergantung dan perilaku gelisah).

Dari survey awal yang dilakukan di Desa Tanjung Sari didapati jumlah lansia 69 orang. Dilakukan wawancara awal kepada tujuh lansia, seluruhnya mengatakan was-was dan takut terinfeksi Covid-19. Selain itu empat orang diantaranya mengatakan terjadi gangguan tidur seperti terbangun di malam hari sejak pandemi Covid-19 di tahun 2020. Dari uraian tersebut peneliti mengambil penelitian dengan judul “tingkat kecemasan kelompok lanjut usia di situasi pandemi covid-19.”

## **Metode Penelitian**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan kelompok lanjut usia di situasi pandemi covid-19.

### **Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilakukan di Desa Tanjung Sari Batang Kecamatan Kuis Kabupaten Deli Serdang

### **Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu/bapak berusia 60-74 (kelompok lanjut usia/elderly) tahun sejumlah 41 orang.

### **Sampel**

Besaran sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* yang berarti seluruh kelompok lansia yang berada dan bersedia dijadikan sample pada saat penelitian berlangsung sejumlah 41 orang.

### **Pengolahan dan Analisis Data**

Alat dan bahan penelitian yang akan digunakan pada saat penelitian adalah alat tulis berupa pena dan kuesioner penelitian. Penelitian ini dilakukan masih dalam masa pandemi Covid-19 sehingga alat tulis diberikan 1 per responden penelitian dalam mengisi kuesioner tersebut untuk mencegah terjadinya penularan Covid-19. Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer yang diperoleh secara langsung dan nyata. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari wawancara dengan menggunakan angket/lembar kusioner yang diberikan langsung kepada responden saat penelitian. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data univariat.

### **Hasil Penelitian**

Desa Tanjung Sari terletak di Kecamatan Batang Kuis Kabupaten deli Serdang yang terdiri atas 13 dusun. Fasilitas kesehatan yang terdapat di Desa Tanjung Sari adalah 1 buah Poskesdes dan 5 bidan praktek swasta. Desa Tanjung Sari juga memiliki 2 orang bidan desa.

Pada hasil penelitian ini akan memaparkan karakteristik reponden berdasarkan jenis kelamin dan tinggal serumah kelompok lanjut usia (60-74 tahun) di Desa Tanjung Sari Kecamatan Batang Kuis tahun 2021 (tabel 1), distribusi frekuensi tingkat kecemasan kelompok lanjut usia (60-74 tahun) dalam menghadapi pandemi Covid-19 di Desa Tanjung Sari Kecamatan Batang Kuis tahun 2021 (tabel 2).

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Reponden Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Tinggal Serumah Kelompok Lanjut Usia (60-74 Tahun) Di Desa Tanjung Sari Kecamatan Batang Kuis Tahun 2021

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Perempuan	25	61
Laki-Laki	16	39
Total	41	100
Tinggal serumah		
Tidak ada	2	4.9
Suami/isteri	13	31.7
Anak dan atau saudara	26	63.4
Total	41	100

Sumber: Data Primer

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan umur jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (61%) dan berdasarkan tinggal

serumah mayoritas responden tinggal serumah bersama anak dan atau saudara (63.4%) dan hanya 4.9 % saja yang tinggal sendiri di rumah tanpa suami/isteri, anak maupun saudara.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Kelompok Lanjut Usia (60-74 Tahun) Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Desa Tanjung Sari Kecamatan Batang Kuis Tahun 2021

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak cemas	5	12.2
Ringan	23	56.1
Sedang	13	31.7
Berat	0	0
Panik	0	0
Total	41	100

Sumber: Data Primer

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 41 orang yang diteliti, responden mayoritas berada di tingkat kecemasan ringan terdapat 23 orang (56.1%), ditemukan 13 orang (31.7%) berada di tingkat kecemasan sedang, dan

hanya 5 orang (12.2%) yang tidak merasa cemas. Hasil penelitian juga menunjukkan tidak ada responden yang berada di tingkat kecemasan berat maupun panik.

### Pembahasan

Hasil penelitian yang didapati pandemi Covid-19 menciptakan rasa cemas di kelompok lansia yang mayoritas berada di kecemasan ringan, meskipun ada yang merasa tidak cemas. Hasil penelitian ini juga tidak ditemukan lansia dengan kecemasan berat maupun panik.

Mayoritas responden merasakan cemas dibandingkan tidak cemas jika dilihat dari jenis kelamin responden dapat disebabkan mayoritas berjenis kelamin perempuan (61%). Hasil penelitian Beck & Steer (1993) melaporkan perempuan memiliki kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki yang mengalami gangguan kecemasan. Perempuan menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki dikarenakan

perempuan cenderung memiliki kekhawatiran akan kekhawatiran yang terjadi. Pemikiran metakognitif mengenai tidak terkendalinya kekhawatiran lebih banyak terjadi pada perempuan. Perempuan meyakini bahwa kekhawatirannya tidak terkontrol sehingga membuat perempuan cenderung lebih mudah untuk merasa cemas (Rinaldi & Yuniasanti, 2020).

Selain itu, kecemasan yang muncul disebabkan informasi tentang Covid-19 yang masih belum jelas. Ketidaktahuan kebaruan Covid-19, akan penularan dan angka kematian yang tinggi menyebabkan kekhawatiran. Dalam situasi ini mempertimbangkan konsultasi kesehatan mental online lebih baik (Chai et al., 2020).

Secara keseluruhan pada penelitian ini tidak meneliti hingga perbedaan kecemasan berdasarkan kelompok jenis kelamin, sehingga tidak dapat diambil kesimpulan pasti terkait hal tersebut. Penulis berasumsi tidak adanya perbedaan usia dalam tingkat kecemasan, hal ini dikarenakan situasi pandemi COVID-19 memberikan pengaruh dan kesulitan yang sama pada semua lapisan masyarakat. Hal ini dikarenakan kebijakan yang dilaksanakan di Indonesia.

Hasil penelitian didapati mayoritas responden menunjukkan tanda bahwa responden memiliki rasa takut akan pikirannya sendiri (gejala kecemasan umum), pada indikator ketegangan mayoritas responden menunjukkan kecemasan, pada gejala ketakutan mayoritas responden mayoritas ketakutan pada kerumunan orang banyak dan pada orang asing.

Pada gejala gangguan kecerdasan, gejala somatik, otot, urogenital, dirasakan bahwasanya mereka merasakan hal tersebut jauh sebelum pandemi Covid-19. Hal tersebut dikarenakan pada penelitian ini responden adalah kelompok lanjut usia.

Pada indikator kecemasan panic mayoritas responden merasakan takut penularan Covid-19 sangat cepat seperti di negara Cina, Itali dll dan merasakah badan lesu saat mendapatkan informasi terkait Covid-19. Pada indikator kecemasan sosial mayoritas responden takut bertemu dengan orang-orang dari kota terjangkit Covid-19 dan takut tertular Covid-19 apabila bertemu orang yang tidak dikenal.

Menurut asumsi peneliti hal ini terjadi akibat rendahnya pengetahuan responden terkait informasi pencegahan terinfeksi Covid-19. Hal ini didukung dikarenakan belum pernah dilakukan penyuluhan ataupun pendidikan kesehatan terkait kesehatan kelompok lansia di pandemi Covid-19.

Kecemasan atau anxiety adalah suatu kondisi psikologis atau bentuk emosi individu berupa ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran yang berkenaan dengan perasaan terancam serta ketakutan oleh ketidakpastian dimasa mendatang bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan atau ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman (Prihati et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas, maka penulis berasumsi bahwa tingkat kecemasan dapat dicegah agar tidak menyebabkan tekanan darah meningkat pada penderita hipertensi. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan pengertian dan pemahaman kepada lansia penderita hipertensi melalui penyuluhan langsung kepada lansia penderita hipertensi.

Menjaga kesehatan mental lansia selama pandemi Covid-19 memerlukan bantuan dari semua pihak. Keluarga, petugas kesehatan, pemerintah, dan lansia itu sendiri wajib bekerjasama. Yang harus ditingkatkan adalah pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia menghadapi kondisi pandemi Covid-19 ini. Adaptasi dan bertahan itulah kunci mengatasi kondisi pandemi ini (Perrotta et al., 2020).

Strategi yang dianggap penting untuk dilakukan adalah memastikan lansia selalu menjaga jarak fisik, mencuci tangan, menggunakan masker, mengonsumsi makanan bergizi, dan berolahraga ringan. Hobi yang bisa dilakukan dalam ruangan seperti membaca buku, melukis, maupun menonton film bisa tetap dilakukan.

Penjelasan harus diberikan seringkas mungkin kepada lansia. Jika lansia mengerti, maka mereka akan merasa aman dan damai. Kualitas hidup akan meningkat. Hubungan sosial dengan keluarga dan sahabat melalui alat komunikasi harus tetap dilakukan. Dukungan emosional sangat penting untuk lansia yang hidup sendirian. Mereka rentan akan kecemasan dan kebingungan selama periode yang tidak menentu ini (Banerjee, 2020b).

Segala informasi yang berlebihan mengenai Covid-19 hendaknya dikurangi.

Hal ini untuk mencegah panik dan kesalahpahaman. Informasi hendaknya difokuskan pada tindakan pencegahan, bukan berdasarkan mitos saja. Pemerintah hendaknya menyediakan layanan konseling telepon secara gratis untuk masyarakat, terutama lansia. Informasi kesehatan, *update* seputar Covid-19, dan konsultasi psikologi hendaknya disediakan melalui telepon ataupun *online* oleh pemerintah). Keluarga dan tetangga hendaknya saling menjaga lansia yang tinggal di dekat mereka (Banerjee, 2020a).

**Kesimpulan**

Mayoritas responden berada di tingkat kecemasan ringan (56.1%) dalam menghadapi pandemi Covid-19 di Desa Tanjung Sari tahun 2021.

**Saran**

1. Bagi Kelompok Lanjut Usia  
Meningkatkan pemahaman terkait Covid-19 dengan informasi dapat diperoleh dari media cetak maupun elektronik maupun dari petugas kesehatan yang ada di Desa Tanjung Sari.
2. Bagi petugas kesehatan di Desa Tanjung Sari  
Memberikan penyuluhan ataupun pendidikan kesehatan tentang kesehatan kelompok lansia, maupun informasi yang terkait Covid-19 termasuk pencegahan terinfeksi Covid-19 dengan bentuk kegiatan yang inovasi tanpa membuat kerumunan dapat secara online, maupun mengunjungi dari rumah kerumah dengan menggunakan bantuan media seperti *leaflet*, *bookleat*, dll.

**Daftar Pustaka**

- Banerjee, D. (2020a). 'Age and ageism in COVID-19': Elderly mental health-care vulnerabilities and needs. In *Asian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102154>
- Banerjee, D. (2020b). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. In *Asian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>
- Chai, K. L., Valk, S. J., Piechotta, V., Kimber, C., Monsef, I., Doree, C., Wood, E. M., Lamikanra, A. A., Roberts, D. J., McQuilten, Z., al., et, Singh, B. C., Ryan, H., Kredo, T., Chaplin, M., Fletcher, T., Boutron, I., Chaimani, A., Devane, D., ... NCT04647669. (2020). Preventing Pulmonary Complications in Surgical Patients at Risk of COVID-19. *Clinicaltrials.Gov*.
- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y., Qiu, Y., Wang, J., Liu, Y., Wei, Y., Xia, J., Yu, T., Zhang, X., & Zhang, L. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *The Lancet*, 39(10223), 15–23. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30211-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30211-7)
- Perrotta, F., Corbi, G., Mazzeo, G., Boccia, M., Aronne, L., D'Agnano, V., Komici, K., Mazzarella, G., Parrella, R., & Bianco, A. (2020). COVID-19 and the elderly: insights into pathogenesis and clinical decision-making. In *Aging Clinical and Experimental Research*. <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01631-y>
- Prihati, D. R., Wirawati, M. K., & Supriyanti, E. (2020). Analisis Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat Di Kelurahan Baru Kotawaringin Barat Tentang Covid 19. *Malahayati Nursing Journal*. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.3073>
- Rinaldi, M. R., & Yuniasanti, R. (2020). Covid-19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif. In *Jurnal Kesehatan*.
- Rothan, H. A., & Byraredd, S. N. (2020). Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of Autoimmunity*, 102433. *Journal of Autoimmunity*, 109.
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>
- Soeharto, T. N. E. D. (2020). Pendampingan Kader Bina Keluarga Lansia (BKL) Mugi Waras Dusun Blendung Desa Summersari Moyudan Sleman DIY: Ditengah Wabah Pandemi Covid-19. In *Covid-19 dalam Ragam Tinjauan Perspektif*.

WHO. (2020). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard | WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard*. Who.

Wu, Z., & McGoogan, J. M. (2020). Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China. *JAMA*, 323(13), 1239–1242. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.2648>