

PENGARUH PANDEMI COVID-19 TERHADAP TINGKAT STRESS PADA LANSIA (Studi Kasus Desa Manang)

¹Musta'in*, ²Weri Viranata, ³Tri Yuniarti, ⁴Dika Wigi Safitri

^{1,2,3} Universitas Duta Bangsa Surakarta,

Email : mustain@udb.ac.id

³Stikes Mamba'ul Ulum Surakarta

*Penulis Korespondensi

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 yang sebelumnya belum pernah dialami oleh masyarakat sangatlah luar biasa dampaknya, sebagian orang merasa khawatir atau takut yang berlebihan dan berpikiran yang kurang masuk akal. Dari ketakutan yang tidak rasional ini mengakibatkan diantara mereka saling memiliki kecurigaan dan prasangka pada orang disekitarnya terutama yang memiliki tanda-tanda penyakit covid-19. Hal tersebut memicu mereka semakin berusaha mencari informasi/berita tentang covid-19, dan mereka tidak dapat memilah berita yang akurat sehingga memunculkan kecemasan. Keadaan seperti ini membuat seseorang mengalami sakit kepala, pusing, tidur tidak nyenyak dan gangguan fisik lainnya, tanda-tanda inilah dalam dunia medis di sebut stress. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi tingkat stres dan strategi koping lansia Desa Manang dimasa pandemic covid-19. Desain penelitian ini adalah kualitatif, sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 orang yang tinggal di wilayah kelurahan manang. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa lansia manang mengalami stress ringan dan lansia menggunakan strategi koping pengendalian diri atau self control. Tingkatan stress lansia manang cenderung dipengaruhi oleh mekanisme koping yang digunakan dan dukungan dari teman dan tetangga, oleh karena itu penggunaan mekanisme koping yang baik dan dukungan dari teman dan tetangga akan membantu lansia dalam menghadapi kondisi stress disaat pandemi covid-19.

Kata Kunci : Covid-19, Lansia, Tingkat Stress

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic, which has never been experienced by the community before, has an extraordinary impact, some people feel excessive worry or fear and think that doesn't make sense. From this irrational fear, they have mutual suspicion and prejudice towards those around them, especially those who have signs of COVID-19. This triggers them to seek more and more information/news about COVID-19, and they are unable to sort out accurate news, which creates anxiety. Circumstances like this make a person experience headaches, dizziness, sleeplessness and other physical disturbances, these signs in the medical world are called stress. The purpose of this study was to identify stress levels and coping strategies for the elderly in Manang Village during the covid-19 pandemic. The design of this study is qualitative, the sample in this study amounted to 8 people who live in the Manang village area. The results of this study found that the elderly experienced mild stress and the elderly used self-control coping strategies. The stress level of the elderly tend to be influenced by the coping mechanisms used and support from friends and neighbors, therefore the use of good coping mechanisms and support from friends and neighbors will help the elderly in dealing with stressful conditions during the covid-19 pandemic.

Keyword : Covid-19, Elderly, Stress Level

PENDAHULUAN

Diketahui, asal mula virus corona, virus jenis baru (SARS- Cov-2) yang sekarang di sebut dengan Covid – 19 berasal dari Wuhan, Tiongkok. Penularan virus ini ditengarai terkait dengan penjualan daging yang berasal dari binatang liar atau penangkaran hewan di pasar makanan laut (Cui, dkk., 2020). Covid-19 ditemukan pada akhir Desember tahun 2019. Pada mulanya transmisi virus ini belum dapat dipastikan apakah dapat melalui antara manusia- manusia, tetapi seiring

bertambahnya waktu jumlah kasus terus bertambah. Akhirnya dikonfirmasi bahwa transmisi pneumonia ini dapat menular dari manusia ke manusia (Relman, 2020). Sampai saat ini penelitian masih terus dilakukan terkait dengan penyebarannya yang sangat cepat dan sangat misterius ini.

Pandemi penyakit corona virus 2019 (COVID-19) adalah krisis kesehatan global yang sangat besar (Levkovich & Shinan-Altman, 2020). Anjuran karantina mandiri telah dilaksanakan selama kurang lebih hampir satu tahun lamanya. Pembatasan aktivitas dan juga laju mobilitas masyarakat masih dilakukan. Satu tahun bukanlah waktu yang singkat bagi para pekerja, pelajar, dan bagi siapapun yang terbiasa beraktivitas di luar rumah. Masyarakat yang terbiasa melakukan aktivitas di luar rumah, kini tidak bisa merasakan kembali aktivitas tersebut selama kurang lebih satu tahun belakangan ini. Meskipun berat, hal ini harus dilakukan oleh semua kalangan demi menyelamatkan masing-masing jiwa.

Lansia dan orang dengan berbagai gangguan sistemik seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes, asma, dll, berisiko tinggi terkena COVID-19. Kendala mobilitas yang diberlakukan sebagai langkah pencegahan wabah COVID-19 menjadi hambatan konektivitas sosial di kalangan lansia. Isolasi sosial yang diciptakan telah ditemukan untuk meningkatkan tingkat kecemasan secara eksponensial dan masalah perilaku yang dihasilkan di antara orang tua. Orang yang berada dalam isolasi sosial dan karantina mengalami kesepian, gejala stres pasca trauma, kebingungan, kemarahan, depresi, dan kecenderungan bunuh diri. (Walarine & K V, 2020). Hal tersebut juga tidak terlepas dari keadaan di Desa Manang yang dimungkinkan memiliki masyarakat yang sudah masuk masa lansia. Berdasarkan uraian tersebut tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi tingkat stres dan strategi koping lansia Desa Manang dimasa pandemic covid-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan Desain statistik kualitatif etnografi. Dalam kasus ini peneliti ingin melihat bagaimana tingkat stres dan strategi koping lansia Desa Manang dimasa pandemic covid-19. Data yang digunakan adalah data asli dari informan dan tidak melebihi-lebihkan maupun mengurangi. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh masyarakat yang usianya lebih dari 60 tahun. Metode purposive diambil dalam menentukan sampel pada penelitian. Kriteria sampel yang digunakan adalah warga laki-laki atau perempuan yang usianya lebih dari 59 tahun., Tempat penelitian ini berada di Kelurahan Manang, Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo dengan waktu penelitian bulan Februari-April 2020.

Kuesioner yang digunakan dijadikan panduan untuk deep interview serta untuk mencari karakteristik informan. Tambahan dengan menggunakan tape recorder/HP dan alat tulis sebagai alat pendukung agar informasi dapat terangkum dengan baik dan tidak kehilangan informasi yang didapat. Penelitian ini bersifat kualitatif sehingga metode analisis yang digunakan dengan cara menganalisa isi dari hasil data wawancara. Bentuk analisis data dengan pendekatan interactive, yang terdiri dari proses on going preliminary analysis, coding dan thematic analysis. Hasil wawancara mendalam ditranskrip oleh peneliti guna mendapatkan informasi selengkap mungkin, agar tidak terjadi kesalahan peneliti mendengarkan hasil rekaman sebanyak empat hingga lima kali. Peneliti meminimalisir hilangnya transkrip data dengan memasukan transkrip data ke dalam file. Data yang sudah ditranskrip kemudian dilihat lagi kesesuaiannya dengan tinjauan pustaka yang ada disertai pemberian kode pada transkrip data. Peneliti memberi kode informan dan pernyataan informan. Transkrip data yang memiliki kode yang sama dikelompokkan menjadi satu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan di dapat bahwa tingkat stres dan strategi koping lansia Desa Manang dimasa pandemic covid-19 yang dilakukan bahwa stress memang tidak dapat dihindari, akan tetapi dapat diminimalisir dengan bertindak positif. Stress merupakan kondisi psikis yang tertekan pada individu dalam mencapai suatu kesempatan dimana individu tersebut dihadapkan pada barrier tertentu. Stress adalah respons organisme untuk menyesuaikan diri

dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan tersebut dapat berupa hal-hal yang faktual terjadi, atau hal-hal baru yang mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara aktual. Apabila kondisi tersebut tidak teratasi dengan baik maka terjadilah gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang mengakibatkan yang bersangkutan tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Kondisi stress seseorang tidaklah sama karena masing-masing orang mempunyai daya koping yang berbeda-beda.

Hasil penelitian yang telah dilakukan di dapat bahwa tingkat stres dan strategi koping lansia Desa Manang dimasa pandemic covid-19 yang dilakukan bahwa stress memang tidak dapat dihindari, akan tetapi dapat diminimalisir dengan bertindak positif. Stress merupakan kondisi psikis yang tertekan pada individu dalam mencapai suatu kesempatan dimana individu tersebut dihadapkan pada *barrier* tertentu. Stress adalah respons organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan tersebut dapat berupa hal-hal yang faktual terjadi, atau hal-hal baru yang mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara aktual. Apabila kondisi tersebut tidak teratasi dengan baik maka terjadilah gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang mengakibatkan yang bersangkutan tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Kondisi stress seseorang tidaklah sama karena masing-masing orang mempunyai daya koping yang berbeda-beda.

Berdasarkan hasil wawancara yang didapat dari 8 responden,

- a. Apakah Covid-19 merupakan penyakit yang sangat berbahaya,. Dari pertanyaan yang di sampaikan lima responden menyatakan mengerti dan responden menyampaikan tidak takut, *"iya saya tahu dan mengerti, karena saya selalu nonton TV, mendengarkan radio, baca koran, dan saya tidak takut karena hidup matinya seseorang sudah ada yang mengatur"*. Dua Informan yang lain mengatakan tidak tahu. *"Saya tidak tahu apa itu covid-19 dan bahayanya apa, yang aku dengar hanya ajakan dari tetangga jangan keluar rumah, kalau keluar rumah harus memakai masker."* Satu informan yang menyatakan bahwa covid-19 berbahaya dan merasakan ketakutan. *"Covid-19 berbahaya dan saya takut keluar rumah sampai merasakan tidur kurang nyaman."* Informan mendapatkan Informasi bahwa penyakit ini berbahaya, responden mendapatkan dari media masa mendengarkan berita dari Televisi dan radio.
- b. Apakah Pandemi Covid-19 membuat perasaan tidak nyaman dan tidak bisa tidur. Wawancara yang dilakukan mendapatkan hasil, Tiga dari delapan responden menyatakan *"selama covid dan dilakukan penutupan jalan ini perasaan tidak nyaman, tidur juga tidak nyenyak, sedikit-sedikit bangun."* Empat responden menyatakan hanya kadang-kadang saja. *"saya kadang-kadang saja kurang nyama, dan merasakan tidak tenang,"* Dan satu responden menyatakan tidak mengalami dan tidak merasa ada gangguan istirahat dan tidur. *"Kalau saya biasa-biasa saja tidak ada gangguan, tidur nyaman, rasa takut dengan covid-19 tidak ada"*
- c. Apakah Covid-19 menyebabkan nafsu makan berkurang atau makan jadi berlebih. Enam dari delapan responden yang telah dilakukan wawancara mengatakan bahwa dirinya tidak mengalami masalah makan dalam kesehariannya. *"saya tidak mengalami masalah makan, makan apa saja enak, sehari tiga kali, pagi siang dan malam, alhamdulillah semua makanan saya rasakan enak"*. Satu responden menyatakan selera makannya menurun, *"Saya tidak mau makan, makan apa saja rasanya tidak enak, tidak tahu ada apa, biasanya makan sayur apa saja enak, sekarang kelau makan rasanya tidak enak."* Satu respondeng mengalami makan berlebihan, *"Saya makan enak-enak saja tanpa ada gangguan, malah kadang saya makan sehari semalam bisa makan empat sampai lima kali."*
- d. Apakah Covid-19 mengakibatkan bapak/ibu mudah tersinggung di akhir-akhir ini. Responden ketika di tanyakan masalah apakah dirinya merasa mudah tersinggung selama adanya pandemic covid-19, Tiga dari delapan responden menjawab. *"Mudah tersinggung sih tidak, hanya saja kadang para tetangga itu lho membingungkan, mosok orang disuruh tinggal di rumah terus tidak boleh keluar rumah, saya ya kepingin lihat keadaan di lingkungan sekitar, ya pingin kerja"*. Sedangkan lima responden yang lain merasa biasa saja tanpa ada perubahan sama

- sekali. *“Saya biasa saja, antara sebelum ada covid-19 maupun selama adanya covid, tidak ada bedanya biasa saja, hanya kadang lupa membawa masker”*
- e. Apakah dengan adanya pandemi Covid-19 menyebabkan kesulitan untuk konsentrasi. Enam delapan responden menyampaikn tidak ada masalah. *“Tidak ada, konsentrasi saya tidak ada gangguan, lancar-lancar saja, mungkin karena saya sudah tua atau tidak perlu mikir ya.”* Dua orang menyatakan bingung tidak tahu tentang konsentrasinya. *“saya tidak tahu mas, konsentrasi saya ada gangguan apa tidak, dari dulu ya seperti ini, tidak tahu apakah ini termasuk kesulitan berkonsentrasi”*
 - f. Apakah selama pandemi Covid-19 menyebabkan keluhan-keluhan seperti sakit kepala, sakit perut, sakit maag, keringat berlebih.. Lima dari delapan responden menyatakan kepalanya sering pusing. *“Akhir-akhir ini kepala saya sering pusing, tidak tahu ini karena pengaruh pandemic covid-19 atau karena sebab yang lain.”* Dua responden menyatakan bahwa dirinya sering sakit kepala/pusing, sakit perut. *“iya mas saya sering sakit kepala/pusing, sakit perut bahkan sampai mutah, setelah itu badan saya terasa lemas.”* Dua responden menyatakan bahwa selama pandemi covid-19 sering mengalami badannya lemas keluar keringat. *“iya mas badan saya saya sering lemas kadang keluar keringat, kalau sudah begitu saya hanya diam saja dirumah, padahal saya juga perlu ke warung, perlu kerja dan melakukan kegiatan lainnya.”* Teori menyampaikan bahwa stress dapat menyebabkan seseorang mengalami sakit kepala, sakit perut, sakit mag atau keringat dingin
 - g. Dengan siapa bapak/ibu berkeluh kesah disaat badannya tidak enak, ketika suasana hatinya tidak nyaman, dan dengan siapa hatinya bisa mengalami ketenangan. Tiga dari delapan responden mengatakan dirinya hanya diam dirumah saja dan cerita dengan teman-teman seumuran. *“Saya hanya diam dirumah saja mas, malas mau main kemana-mana, karena banyak jalan yang ditutup. Yang membuat saya senang jika bercerita dengan teman-teman seusia saya.”* Dua responden mengatakan sholat, berdoa dan bercerita dengan teman-teman. *‘Klau sedang mengalami tidak enak dihati yang saya lakukan berdoa, sholat dan bercerita kepada anak-anak, cerita kepada teman-teman dan tetangga.’* Dua responden mengatakan nonton TV dan cerita sama tetangga. *“ paling saya nanonton TV dan cerita-cerita sama tetangga.”* Satu responden mengatakan kumpul dengan keluarga. *“ Yang membuat saya senang dan hati bisa tenang itu senua anak cucu kumpul, makan Bersama, bisa ketawa-ketawa, bisa lihat anak cucu, pokoknya persoalan, semua pusing-pising hilang semua. Meskipun lagi tidak punya uang he..he..he..”*

Mayoritas informan mendapatkan Informasi bahwa penyakit ini berbahaya didapatkan dari media dengan mendengarkan berita dari Televisi dan radio (Pertanyaan butir a). Perubahan emosi, seperti khawatir, cemas dan stres merupakan respon biasa ketika menghadapi situasi keadaan pandemi seperti ini yang sebelumnya belum pernah dialami. “Khawatir, cemas dan stres merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri atau tanda bahwa ada ancaman yang kita hadapi. Namun, apabila berlebihan, maka akan mengganggu kondisi psikologis individu, seperti mengalami depresi.

Menurut penulis, secara umum kondisi psikologis pada masa pandemi, masih dalam tatar Kecemasan yang merupakan salah satu gejala stres lansia dalam menghadapi situasi dalam pandemi Covid-19 seharusnya mendapat dukungan oleh pasangan dan anggota keluarga, dengan cara bersedia mendengar keluhan keluhan lansia, mampu dan memiliki waktu untuk selalu dekat dan mendampingi lansia. Anggota keluarga lansia juga bertanggung jawab dan berperan sebagai teman dalam menghadapi hari harinya. Begitu pula dalam stres lansia, terdapat dukungan keluarga untuk memelihara kesehatan dengan melakukan dukungan terhadap kesehatan lansia.

Apa yang telah di sampaikan responden pada butir pertanyaan b membuktikan bahwa pandemic covid-19 memang dapat menyebabkan seseorang mengalami sedikit gangguan jiwa meskipun dengan gejala ringan salah satunya adalah ketidak nyamanan dalam tidur. Meskipun hanya mengalami gangguan tidur jika hal ini tidak diantisipasi dengan baik akan dapat

menyebabkan menurunnya imun seseorang, sehingga akan menyebabkan menurunnya tingkat kesehatan seseorang.

Apa yang disampaikan oleh responden pada butir pertanyaan c merupakan bentuk dari masalah yang dirasakan di sekitar lingkungannya sehingga ada yang mempengaruhi panca indra dan mempengaruhi selera makannya. Stres dapat menyebabkan seseorang menjadi malas makan, atau bahkan sampai tidak mau makan sama sekali atau malah sebaliknya banyak makan. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang disampaikan oleh Minannisa (2020) menyatakan bahwa pandemic dapat mengubah kehidupan seseorang "Pandemi COVID-19 telah mengubah seluruh kehidupan kita, terutama lansia. Semua kegiatan harus dilakukan di rumah. Hal ini membuat lansia merasa terisolasi dan terkurung, terlebih mereka yang ada di panti jompo. Depresi, cemas, dan insomnia akan muncul. Lansia yang memiliki penyakit penyerta seperti hipertensi dan diabetes melitus cenderung mengalami perburukan gejala COVID-19. Gagal napas sering terjadi pada penderita lansia." Menjaga kesehatan mental lansia selama pandemi COVID-19 memerlukan bantuan dari semua pihak. Agar lansia dapat selamat dari covid penngkatan pengetahuan baik keluarga, maupun petugas kesehatan harus dibekali dengan pengetahuan yang memadai sehingga lansia yang selama ini terabaikan selama pandemi dapat terlindungi dengan baik (Yuliana, 2020).

Berdasarkan pertanyaan butir d maka disimpulkan bahwa konsentrasi seseorang tidak akan bisa stabil dalam menghadapi suatu keadaan, apalagi yang berhibungan dengan dirinya sedang mengalami ketidak nyamanan/stres. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Banerjee, (2020). "Keluarga dan tetangga hendaknya saling menjaga lansia yang tinggal di dekat mereka. Karena kebutuhan psikososial amat penting bagi lansia. Keadaan emosional pasien demensia akan lebih tidak stabil dibandingkan dengan lansia pada umumnya. Mereka akan merasa terkurung, bingung, bahkan takut. Kunjungan anak dan saudara akan jauh berkurang. Di saat inilah para lansia harus berusaha belajar memakai alat komunikasi untuk kontak dengan sanak saudara untuk mengurangi kesepian. Pada pasien dengan demensia, komunikasi harus lebih diperhatikan.

Dari apa yang disampaikan pada butir pertanyaan g responden dapat di Tarik sebuah kesimpulan bahwa lansia ketika dirinya sedang mengalami ketidak nyamanan hati, yang diinginkan adalah pendampingan orang-orang terdekat, perhatian keluarga terhadap dirinya, berdoa, bercerita-cerita dengan teman sebaya atau menonton televisi. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ornell, Schuch, Sordi, & Kessler (2020) seperti: 1). Menjaga diri dan orang lain, tetap berhubungan dengan teman dan keluarga, 2) Membatasi paparan berita terkait COVID-19, karena terlalu banyak informasi dapat memicu gangguan kecemasan. 3). Senantiasa mengikuti anjuran kesehatan dari World Health Organization (WHO) dan Dinas Kesehatan. 4). Beritahu seseorang (yang dipercaya) jika memiliki gejala cemas dan merasa sedih. 5). Memperhatikan kebutuhan, perasaan/emosi, dan pikiran diri sendiri. 6). Membatasi kontak fisik dengan orang lain sembari menghindari jarak emosional. 7). Memantau kondisi mental diri sendiri, dan memahami bahwa stres dan rasa takut merupakan perasaan normal di situasi yang tidak kita ketahui. 8). Mempertahankan pola tidur, pola makan, dan olahraga yang baik dan teratur. 9). Meditasi. 10). Tetap mengikuti anjuran penggunaan obat secara normal, serta penggunaan teknik-teknik positif dari psikiater atau psikolog.

KESIMPULAN

Dunia jadi berubah karena adanya covid-19. Sebelumnya orang bebas bergerak kemana saja, sekarang semua dibatasi. Mulai dari transportasi, jalan, pusat-pusat belanja, tempat-tempat rekreasi, tempat- hiburan, bahkan tempat ibadah juga dibatasi semua di batasi. Semua itu hanya ada satu tujuan yaitu menyelamatkan jiwa manusia. Kebijakan itu tidak hanya dilakukan oleh pemerintah Indonesia namun di seluruh dunia mempunyai kebijakan yang hamper sama.

Untuk mencegah panik dan kesalahpahaman, hendaknya membatasi masuknya informasi atau melakukan skrining terhadap informasi yang ada. Informasi hendaknya difokuskan pada

tindakan pencegahan, bukan berdasarkan mitos saja. Pemerintah hendaknya menyediakan layanan konseling telepon secara gratis untuk masyarakat, terutama lansia. Keluarga dan tetangga hendaknya saling menjaga lansia yang tinggal di dekat mereka.

Lansia dikelurahan manang pada umumnya baik dan mentaati semua anjuran dari pemerintah, mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak. Ditemukan bahwa lansia manang mengalami stress ringan dan lansia menggunakan strategi koping pengendalian diri atau self control. Tingkatan stress lansia manang cenderung dipengaruhi oleh mekanisme koping yang digunakan dan dukungan dari teman dan tetangga, Lansia Desa Manang menggunakan mekanisme koping yang baik mejuga dukungan dari teman, kerabat dan juga tetangga yang selalu siap untuk membantu.

DAFTAR PUSTAKA

- Banerjee, D., 2020. The impact of Covid-19 pandemic on elderly mental health. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, pp.1-2.
- Cui, S., Dkk. (2020). Impact of COVID-19 on psychology of nurses working in the emergency and fever outpatient: A cross-sectional survey. 1–23. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-20777/v1>
- Levkovich, I., & Shinan-Altman, S. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on stress and emotional reactions in Israel: a mixed-methods study. *International Health*, 1–18.
- Minannisa, C. (2020). Kondisi Stress Lansia Dimasa Pandemi Covid-19 Dan Pencegahannya. Naskah Publikasi. 1-16
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). “Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 232–235.
- Relman, E. (2020). Business insider Singapore. Cited Jan 28th 2020. Available on: <https://www.businessinsider.sg/deadly-china-wuhan-virusspreading-human-to-human-officials-confirm-2020-1/?r=US&IR=T>.
- Yuliana. (2020). Corona virus diseases (Covid-19) Sebuah tinjauan literature. *Wellness and Healthy Magazine*. Vol 2, No 1.
- Walarine, M. T., & K V, B. M. (2020). Pandemic effect on the elderly and their caregivers. *Journal of Ideas in Health*, 3(4), 248–251. <https://doi.org/10.47108/jidhealth.vol3.iss4.76>
- WHO. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation report-94. WHO.
- WHO. (2020, Februari 11). WHO Director-General's remarks at the media briefing on 2019-nCoV on 11 February 2020. Retrieved Juli 29, 2020, from <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-sremarks-at-the-mediabriefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020>