

KAJIAN KECEMASAN DAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI MASA PANDEMI COVID-19

Sri Mumpuni Yuniarsih*, Santoso Tri Nugroho, Nunung Hasanah

Department of Nursing Science, Health Science Faculty, Universitas Pekalongan, Jln Sriwijaya No.3, Bendan, Pekalongan Barat, Bendan, Pekalongan, Jawa Tengah 51119, Indonesia

*unipekalongan@gmail.com

ABSTRAK

Lansia harus mampu melakukan penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi baik fisik, psikis, sosial, finansial dan sebagainya. Kondisi psikologis seseorang akan mempengaruhi kenyamanan dan kebugaran fisik seseorang. Kecemasan dan kualitas hidup merupakan faktor yang berhubungan dengan kesehatan fisik lansia. Kondisi pandemi Covid-19 yang muncul pada awal tahun 2020 berdampak pada kesehatan lansia sebagai populasi rawan penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan dan kualitas hidup lansia di panti jompo selama masa pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif analitik yang bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan dan kualitas hidup lansia di panti jompo di era pandemi Covid-19. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang lanjut usia. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kecemasan dan kuesioner Quality of Life. Instrumen kecemasan yang digunakan adalah Hamilton anxiety Rating Scale. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori kecemasan yang mendominasi adalah kecemasan dengan kategori rendah sebanyak 8 responden (50%). Kecemasan pada lansia sebagian besar didominasi oleh kecemasan tingkat rendah, hal ini dimungkinkan karena situasi dan kondisi di panti asuhan yang kondusif. sedangkan skor kualitas hidup lansia berada di atas 65 sehingga dapat dikategorikan dalam kategori baik. Semua responden tidak memiliki keluhan yang berarti, hal ini dimungkinkan karena lansia yang tinggal di panti asuhan sudah memiliki asuransi kebutuhan hidup, akses pelayanan kesehatan (bila lansia sakit akan dirujuk ke rumah sakit), bahkan pemenuhan kebutuhan rohani (ada kegiatan bimbingan rohani) yang rutin dilakukan di lingkungan panti asuhan.

Kata kunci: kecemasan; kualitas hidup; lansia di panti jompo

EFFECTIVITY FAMILY BASED DIABETES SELF-MANAGEMENT EDUCATION ON SELF-CARE AND QUALITY OF LIFE OF DIABETES MELLITUS PATIENT

ABSTRACT

The elderly must be able to make adjustments to changes that occur both physical, psychological, social, financial and so on. A person's psychological condition will affect a person's comfort and physical fitness. Anxiety and quality of life are factors related to the physical health of the elderly. The condition of the pandemic that emerged in early 2020 had a health impact on the elderly as a disease-prone population. the level of anxiety and quality of life of the elderly in nursing homes during the Covid-19 pandemic. This study is a quantitative research with analytical descriptive method that aims to describe the level of anxiety and quality of life of the elderly in the nursing home in the Covid-19 pandemic era. The number of samples in the study were 16 elderly people. The instruments used in this study were anxiety questionnaires and Quality of life questionnaires. The anxiety instrument used is the Hamilton anxiety Rating Scale. The results showed that the category of anxiety that dominated was anxiety with a low category of 8 respondents (50%). Anxiety in the elderly is mostly dominated by low-level anxiety, which is possible because the situation and conditions in the orphanage are conducive. while the quality of life score of the elderly is above 65 so that it can be categorized in the good category. All respondents have no significant complaints, this is possible because the elderly who live in the orphanage already have insurance for the necessities of life, access to health services (if the elderly are sick, they will be referred to the hospital), even the fulfillment of spiritual needs (there are spiritual guidance activities) routinely carried out in the orphanage environment.

Keywords: anxiety; elderly in nursing homes; quality of life

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan peristiwa alami yang dialami semua manusia. Saat memasuki usia lansia seseorang akan mengalami perubahan-perubahan, baik perubahan fisik maupun psikologis. Lansia harus mampu melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi. Kemampuan menyesuaikan diri ini akan mempengaruhi kondisi kesehatan lansia secara umum, mereka yang gagal dalam proses adaptasi akan mengalami permasalahan seperti depresi dan atau paranoid. Masalah yang sering dihadapi lansia selain masalah kekuatan fisik dan kesehatan, terdapat juga beberapa permasalahan lain seperti; masalah finansial, masalah kesepian karena kematian pasangan, masalah perubahan peran sehingga harus membentuk hubungan-hubungan baru di masyarakat (Afrizal, 2018). Perubahan psikologis lain yang dialami lansia diantaranya perubahan pada kemampuan berfikir, pemahaman, penalaran, daya ingat jangka pendek, daya ingat jangka panjang, mudah marah, sedih, perasaan mudah berubah, takut, malu, mudah terharu, mudah bingung dan beberapa perubahan lainnya (Isfandari, 1998).

Hasil sensus penduduk Jawa Tengah ditahun 2020 sebanyak 36,52 jiwa dengan komposisi penduduk menurut kelompok umur sebanyak 70,60 % berada dalam usia produktif (15-64 tahun). Jumlah penduduk lansia di Jawa Tengah sebesar 12,15% dari total seluruh penduduk. Jumlah tersebut mengkategorikan Jawa Tengah menjadi wilayah yang telah memasuki era aging population, yaitu saat presentase penduduk usia 60 tahun ke atas mencapai 10% ke atas (BPS, 2021), sehingga pemerintah perlu memberikan perhatian khusus pada populasi lansia ini agar dapat mempertahankan kesehatannya.

Salah satu tempat pelayanan bagi lansia adalah di panti wredha yang saat ini disebut sebagai Panti Pelayanan Sosial, lembaga ini merupakan lembaga dibawah naungan Dinas Provinsi. Salah satu fungsi Panti Pelayanan Sosial bagi lansia adalah sebagai tempat untuk pembinaan mental, pembinaan fisik atau perawatan diri, pembinaan ketrampilan, pembinaan olahraga dan rekreasi bagi lansia (Hakim, 2018). Sebuah penelitian menunjukkan beberapa alasan Lansia tinggal di panti diantaranya kemauan individu dan kurang optimalnya kekuatan keluarga terutama aspek struktur keluarga. Keinginan personal tergambar dalam keinginan untuk hidup dengan mandiri, penerimaan kondisi hidup, dan ketersediaan jaminan sosial atau kehidupan untuk lansia dari pemerintah. Kelemahan struktur keluarga tergambar dalam konflik dalam keluarga (Jafar et al., 2011). Alasan tinggal di Panti yang berbeda tentu berhubungan dengan penerimaan lansia di Panti tersebut.

Kondisi psikologis seseorang akan mempengaruhi kenyamanan dan kebugaran fisik seseorang. Kecemasan dan kualitas hidup menjadi faktor yang berkaitan dengan kesehatan fisik lansia. Pandemi Covid-19 telah memberikan dampak yang cukup memprihatinkan bagi lansia, data menyebutkan bahwa lebih dari 95% kematian akibat covid-19 terjadi pada lansia dengan usia 60 tahun ke atas dan lebih dari 50% kasus kematian juga terjadi pada lansia dengan usia 80 tahun ke atas. Kematian tersebut meningkat risikonya pada lansia dengan penyalit penyerta (komorbid) seperti lansia dengan penyakit jantung dan pembuluh darah, penyakit akibat gangguan metabolisme serta penyakit kronik lainnya. (KEMENTERIAN et al., 2020). Oleh karena itu penelitian ini bermaksud untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan dan Quality of Life Lansia di Panti di masa pandemi Covid-19 agar memperoleh gambaran status kesehatan lansia terutama kesehatan psikologis sehingga dapat memberikan hasil untuk

pertimbangan intervensi-intervensi penting yang harus dilakukan dalam rangka optimalisasi kesehatan lansia, khususnya lansia di Panti.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif analitik yang bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan dan kualitas hidup lansia panti di era pandemi Covid-19. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 16 lansia yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, diantaranya dapat berkomunikasi serta memiliki kemandirian penuh. Pengukuran tingkat kecemasan lansia menggunakan alat ukur kecemasan yaitu *Hamilton anxiety Rating Scale*. Instrumen ini telah diterjemahkan dan sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya. Peneliti telah mendapatkan ijin dari peneliti sebelumnya untuk dapat menggunakan instrument tersebut pada penelitian ini. Setiap item pada HARS bernilai 0, 1, 2, 3 atau 4. Dengan interpretasi sebagai berikut: Nilai 0 (tidak ada gejala), nilai 4 (ada gejala dominan yang mengganggu). Total nilai yang diperoleh menunjukkan tingkat keparahan: rendah (total nilai < 17); rendah sampai sedang (total nilai: 18 – 24); sedang sampai parah (total nilai: 25 – 30); dan sangat parah (total nilai > 30).

Alat ukur yang digunakan untuk mendeskripsikan *quality of life* lansia menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh WHO (2004), yaitu WHOQOL yang mengukur empat aspek yang termasuk dalam dimensi *Quality of Life (QoL)*. Instrumen tersebut telah dibakukan dan peneliti telah mendapatkan ijin untuk menggunakan alat ukur tersebut. Skor tertinggi instrumen ini adalah 130 dan paling rendah 26, pertengahan diantaranya adalah 65. Peneliti mengkategorikan jika skor <65 maka termasuk kategori kurang baik dan jika skor diatas 65 maka dapat dikategorikan baik.

Analisis data penelitian yang digunakan merupakan analisis deskriptif dengan menampilkan presentase hasil pengkategorian tingkat kecemasan (kecemasan tingkat rendah, rendah-sedang, sedang-parah, sangat parah) dan kualitas hidup lansia (kurang baik dan baik). Peneliti juga akan menguraikan secara detail hasil deskripsi masing-masing domain kecemasan dan juga *Quality of Lifey*. Penelitian ini sudah mendapat surat kelayakan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Pekalongan dengan nomer 016/B.02.01/KEPK/IV/2021.

HASIL

Hasil penelitian ini ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi pengkategorian karakteristik responden, tingkat kecemasan dan *Quality of Life* yaitu sebagai berikut.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin (n=16)

	f	%	Cumulative Percent
Usia	Middle Age	1	6,3
	Elderly	8	50,0
	Old	7	43,8
Jenis kelamin	Laki-laki	7	43,8
	Perempuan	9	56,3

Responden dalam penelitian ini sebagian besar berada dalam kategori lansia (*elderly*) sebanyak 8 responden (50%), usia tua (*old*) sebanyak 7 responden (43%) dan usia

pertengahan (*middle age*) sebanyak 1 responden (6,3%). Jumlah responden wanita lebih banyak yaitu 9 responden (56%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan (n=16)			
Kategori	F	%	Cumulative Percent
Rendah	8	50,0	50,0
Rendah-Sedang	2	12,5	62,5
Sedang-Parah	2	12,5	75,0
Sangat Parah	4	25,0	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori kecemasan yang mendominasi adalah kecemasan dengan kategori rendah yaitu sebanyak 8 responden (50%) disusul dengan kecemasan sangat parah sebanyak 4 responden (25%).

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan tingkat kualitas hidup lansia (n=16)			
Kategori	F	%	Cumulative Percent
Baik	16	100,0	100,0
Kurang Baik	0	0	0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 100% lansia memiliki kualitas hidup dalam kategori baik.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat dalam 50 tahun terakhir (sekitar 1971-2020) dari sekitar 4,5 % menjadi 9,92 % (26 juta-an). Jumlah lansia perempuan lebih banyak dibanding lansia laki-laki (10,43 % berbanding 9,42 %). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 64,29 %, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,23 % dan 8,49 %. Temuan dalam penelitian ini sesuai dengan data Statistik lansia yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik pada tahun 2020 (Statistik, 2020).

Tingkat Kecemasan Lansia

Kecemasan lansia banyak didominasi pada kecemasan level rendah dimungkinkan karena situasi dan kondisi di lingkungan panti yang kondusif. Pengelola panti telah menerapkan protokol kesehatan yang baik seperti adanya sosialisasi tentang pencegahan penularan Covid-19 dengan mencuci tangan, menggunakan masker dan juga menjaga jarak. Adanya pembatasan kunjungan dan kegiatan baik di dalam maupun di luar panti juga merupakan faktor yang mendukung rendahnya kecemasan lansia akan tertularnya covid-19. Selain itu sebuah penelitian menunjukkan hasil yang sama bahwa kecemasan lansia saat pandemi covid-19 berada di level rendah, penelitian tersebut dilakukan secara online dengan google form sebanyak 36 responden yang terlibat, sebanyak 68% mengalami cemas rendah (Covid- et al., n.d.). Sebuah penelitian lain yang mengidentifikasi hubungan pengetahuan tentang Covid-19 terhadap kecemasan lansia yang mengalami hipertensi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan lansia tentang covid dengan tingkat kecemasan lansia. Lansia dengan pengetahuan kurang tetapi memiliki kecemasan dikarenakan lansia tersebut

mengalami kekhawatiran terhadap berbagai hal yang berkaitan dengan penularan Covid-19, sedangkan yang memiliki pengetahuan baik namun mengalami kecemasan, hal ini karena lansia mengalami kekhawatiran jika tertular covid maka kondisinya akan parah dan sulit disembuhkan karena mereka memiliki komorbid berupa hipertensi (Sirait, 2020).

Gangguan Kecemasan Umum (GAD) merupakan gangguan kecemasan dengan gejala khawatir yang terus menerus dimana penyebabnya belum terdefinisi secara jelas. Orang dengan GAD mungkin saja mengkhawatirkan beberapa penyebab seperti, masalah keluarga, masalah finansial, masalah kesehatan dan berbagai permasalahan lain yang mengganggu individu. Individu yang mengalami GAD tidak dapat mengendalikan rasa khawatirnya sehingga terkadang muncul gejala fisik yang mengganggu seperti peningkatan denyut jantung, peningkatan frekuensi nafas atau perasaan sesak nafas dan juga produksi keringat yang banyak. (Anxiety & Depression Association of America, n.d.). Dalam penelitian ini menunjukkan sebagian besar berada dalam kecemasan rendah didukung juga dengan kondisi kesehatan lansia yang baik, hasil pengukuran tekanan darah lansia diketahui sebanyak 9 lansia (56,3%) memiliki tekanan darah normal (<140/90 mmHg), sehingga dimungkinkan kekhawatiran terhadap dampak pandemi tidak terlalu signifikan bagi mereka.

Kualitas Hidup Lansia

Berdasarkan hasil penelitian seluruh lansia memiliki skor kualitas hidup diatas 65 sehingga dapat dikategorikan dalam kategori baik. Kualitas hidup adalah didefinisikan sebagai konsep ekonomi, sosiologi dan ilmu politik yang meliputi kesejahteraan spiritual (emosional), sosial dan fisik individu (Ruzevicius, 2016). Hasil penelitian dengan wawancara yang menggunakan instrumen WHOQOL menunjukkan 4 (empat) domain yang diukur semua dalam kondisi yang baik. Instrumen ini secara lebih detail menilai tentang bagaimana lansia menpersepsikan tentang kesehatan fisiknya, kenyamanan dalam kebutuhan istirahat dan tidur, kebutuhan bergaul, rekreasi, juga tentang penerimaan dirinya secara fisik dan peran dirinya. Selain itu juga mengukur kepuasan terhadap finansial saat ini, perasaan takut, cemas dan sedih yang dirasakan. Dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut seluruh responden tidak memiliki keluhan yang berarti, hal ini dimungkinkan karena lansia yang berada di panti telah memiliki jaminan untuk kebutuhan hidup, akses ke pelayanan kesehatan (jika lansia sakit akan dirujuk ke rumah sakit), bahkan pemenuhan kebutuhan spiritual (terdapat kegiatan bimbingan rohani) yang secara rutin dilakukan di lingkungan panti.

Menurut sebuah penelitian kualitas hidup lansia di panti berkaitan dengan beberapa faktor penting diantaranya adalah faktor demografi, faktor sosio-ekonomi, faktor kesehatan fisik, faktor kesehatan psikologis, faktor jejaring sosial, gaya hidup dan aktivitas, kejadian hidup traumatik dan perawatan (Indrayani & Ronoatmojo, 2018). Hasil penelitian tersebut sesuai dengan temuan dalam penelitian ini, bahwa lansia yang dengan kondisi fisik yang baik, kondisi psikologis yang optimal faktor sosial atau pergaulan yang dinamis serta faktor lingkungan yang aman dan nyaman akan menciptakan tingkat kualitas hidup yang baik.

Dengan demikian peran panti sosial telah berhasil memberikan perlindungan kepada lansia di masa pandemi sebagaimana yang di harapkan oleh pemerintah bahwa lansia harus mendapatkan kehidupan yang sehat dan bermartabat.

SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan lansia yang tinggal di panti pada masa pandemi covid-19 berada di tingkat rendah sedangkan kualitas hidup lansia diketahui seluruh responden memiliki kualitas hidup yang baik. Masa pandemi jika dapat dimanajemen

dengan baik tetap akan memberikan ruang yang nyaman bagi populasi rentan berisiko seperti lansia ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada LPPM Universitas Pekalongan yang telah mendanai kegiatan penelitian ini serta Panti Pelayanan Sosial Bhisma Upakara Pemalang yang telah bersedia menjadi mitra dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, A. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 91. <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>
- Anxiety & Depression Association of America. (n.d.). *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*.
- BPS. (2021). Hasil Sensus Penduduk 2020 di Provinsi Jawa Tengah. *Berita Resmi Statistik*, 07, 1–11.
- Covid-, L. U. T., Sitohang, R. J., & Simbolon, I. (n.d.). *HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN TINGKAT KECEMASAN LANJUT USIA TERHADAP COVID-19 Richard Jonathan Sitohang, Idauli Simbolon*. 288.
- Hakim, F. N. (2018). Peran panti wredha dharma bhakti dalam membina lanjut usia. *Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 42(6), 197–212.
- Indrayani, & Ronoatmojo, S. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 69–78. <https://doi.org/10.22435/kespro.v9i1.892.69-78>
- Isfandari, S. (1998). GEJALA PSIKOLOGIS PADA LANJUT USIA DI DEPOK DAN SENEN. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 26(1).
- Jafar, N., Wiarsih, W., & Permatasari, H. (2011). Pengalaman Lanjut Usia Mendapatkan Dukungan Keluarga. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(3), 157–164. <https://doi.org/10.7454/jki.v14i3.62>
- KEMENTERIAN, ANAK, P. P. D. P., & INDONESIA, R. (2020). Panduan Perlindungan Lanjut Usia Berperspektif Gender Pada Masa Covid-19. <https://Covid19.Go.Id/>, 2. <https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/PANDUAN COVID LANSIA PEREMPUAN ttd paraf.pdf>
- Ruzevicius, J. (2016). Quality of Life and of Working Life: Conceptions and Research. *Engineering Economics*, August 2014.
- Sirait, H. S. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 102–111.
- Statistik, B. P. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.