

GAMBARAN TINGKAT STRES LANSIA PADA MASA PANDEMI CORONA VIRUS DISEASE-19

Putu Adi Cahya Dewi^{1,2}, Nur Fatimah Mutmainnah^{1,2},

¹Program Studi S1 Keperawatan Ners, ²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Advaita Medika Tabanan
Korespondensi penulis: cahya.dewi1213@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Lansia merupakan salah satu kelompok rentan yang memiliki morbiditas dan mortalitas yang tinggi di masa pandemi COVID-19. Lansia rentan mengalami masalah fisik dan gangguan psikologis seperti kecemasan, stress dan depresi akibat ketakutan tertular COVID-19.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran Tingkat Stress Lansia Pada Masa Pandemi COVID-19 di Banjar Delod Bale Agung Desa Mengwi Wilayah Kerja UPT Puskesmas Mengwi I.

Metode: Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 134 lansia yang tinggal atau menetap di Banjar Delod Bale Agung Desa Mengwi dengan tehnik sampel *Simple Random sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner dan dianalisis dengan uji statistik deskriptif.

Hasil: Hasil penelitian didapatkan dari 134 responden tingkat stres lansia pada masa pandemi COVID-19 yaitu stres sedang (35,1%), tidak mengalami stress (25,4%), stres berat (21,6%) dan stress ringan (17,9%).

Simpulan: Mayoritas lansia mengalami stress dalam katagori sedang pada masa pandemi COVID-19 yang dapat mempengaruhi kesehatan lansia, sehingga sangat penting ditingkatkan pendampingan lansia dan pemberian dukungan baik dari keluarga dan petugas kesehatan.

Kata kunci: Lansia, Pandemi COVID-19, Stres

1. Pendahuluan

Kelompok lansia merupakan salah satu kelompok rentan yang memiliki morbiditas dan mortalitas yang tinggi di masa pandemi COVID-19. Lansia merupakan kelompok penduduk yang sangat membutuhkan akses terhadap layanan kesehatan karena sebagian besar memiliki penyakit kronik/degeneratif seperti kardiovaskuler, kencing manis, penyakit pernafasan kronik dan lain-lain serta melemahnya sistem imun pada lansia seiring dengan penurunan fungsi organ akan meningkatkan risiko lansia terkena COVID-19, baik risiko untuk terjangkit ineksi virus ataupun menyebabkan gangguan yang lebih parah, serta kematian (Tobing & Wulandari, 2021). Data mortalitas akibat COVID-19 di dunia menunjukkan peningkatan seiring

dengan meningkatnya usia. Jumlah kematian populasi usia 60-69 tahun sebesar 3,6%, pada usia 70-79 tahun sebesar 8% dan pada usia lebih dari 80 tahun sebanyak 14,8%. Indonesia juga memiliki angka mortalitas yang tinggi seiring dengan meningkatnya usia, yaitu pada populasi usia 45-54 tahun adalah 8%, 55-64 tahun 14% dan 65 tahun ke atas 22%. Tahun 2021 dilaporkan bahwa kematian tertinggi terkait COVID-19 terjadi pada rentang umur ≥ 60 tahun yaitu sebanyak 47,3% (Kemenkes, 2021).

Selain masalah fisik, lansia juga sangat rentan mengalami gangguan psikologis pada masa pandemi ini. Kondisi psikologis yang dialami oleh lansia seperti kecemasan, stress dan depresi karena ketakutan tertular virus dan dampak yang ditimbulkan akibat

terinfeksi. Kebijakan *Lockdown* yang dikeluarkan pemerintah menyebabkan terjadinya perubahan signifikan yang terjadi dalam menjalani aktivitas keseharian dan ketika melihat serta mengetahui data statistik penyebaran virus dan jumlah pasien positif hingga jumlah korban meninggal dunia dapat menyebabkan tingkat kecemasan dan stress pada lansia bertambah (Mugihartadi, 2020). Hal ini didukung dengan hasil penelitian dari (Viranata et al., 2021) yang mengatakan bahwa banyak lansia yang mengalami stres karena dikurung/dibatasi ruang gerakannya, kurangnya perhatian dari orang lain, takut terkena COVID-19. Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa efek karantina dari COVID-19 menjadikan para lansia merasa kesepian, terciptanya jarak antara orang yang mereka cintai, kesedihan dan kecemasan yang berdampak pada efek psikologis jangka panjang sehingga terjadinya stres yang dapat berakibat pada menurunnya sistem kekebalan tubuh yang dapat memperburuk kerusakan fisiologis yang sudah melemah (Jenau & Betan, 2021).

Efek karantina, pembatasan sosial dan protokol kesehatan lainnya menjadikan para lansia merasa kesepian, terciptanya jarak antara orang yang mereka cintai, kesedihan dan kecemasan yang berdampak pada efek psikologis jangka panjang sehingga terjadinya stres yang dapat berakibat pada menurunnya sistem kekebalan tubuh yang dapat memperburuk kerusakan fisiologis yang sudah melemah (Handayani, 2020). Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh (Huang & Zhao, 2020) mensurvei lebih dari 7.200 pria dan wanita lansia di China selama *lockdown*. Lebih dari sepertiga responden ditemukan menderita "Gangguan Kecemasan Umum" terkait-COVID, sementara sekitar seperlimanya merasakan adanya tanda-tanda stress dan depresi, sedangkan lebih dari 18% mengatakan adanya aktivitas kesulitan untuk tidur.

Dampak yang ditimbulkan akibat gangguan psikologis stress pada lansia sangat

besar pengaruhnya terhadap kesehatan lansia itu sendiri. Stres yang dirasakan oleh lansia dapat mempengaruhi kehidupannya karena dapat menimbulkan hilangnya selera makan, bicara berlebihan atau juga menarik diri, gejala muka yang memerah atau tubuh yang menggigil kedinginan, dan masih banyak lagi. Stres dapat menimbulkan dampak negatif, misalnya: pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berubah, tidak bisa tidur ataupun merokok terus menerus. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif atau peka terhadap depresi, kecelakaan, virus, masuk angin, serangan jantung, bahkan mudah terinfeksi penyakit lainnya (Jenau & Betan, 2021).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, lansia menjadi kelompok yang memiliki resiko tinggi tertular COVID-19, terlebih lagi lansia yang mengalami gangguan psikologis dan penyakit penyerta yang menyebabkan imum atau daya tahan tubuh lansia lemah, maka sangat perlu melakukan penelitian tentang gambaran tingkat stress lansia pada masa pandemi COVID-19.

2. Metode Penelitian

Desain penelitian deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan memaparkan peristiwa-peristiwa yang urgen terjadi masa kini. Peneliti tidak memberikan intervensi, hanya mengumpulkan informasi tentang gambaran tingkat stress lansia pada masa pandemi COVID-19. Pendekatan yang digunakan yaitu *cross sectional* dimana peneliti hanya sekali melakukan pengukuran terhadap subyek penelitian (Nursalam, 2020). Populasi yang menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah semua lansia yang tinggal atau menetap di Banjar Delod Bale Agung Desa Mengwi wilayah kerja puskesmas Mengwi I sebanyak 134 orang yang memenuhi kriteria inklusi yaitu lansia dengan kondisi kesadaran baik (orientasi orang, tempat dan waktu baik), bisa

berkomunikasi secara aktif dan bersedia dijadikan responden. Penelitian ini dilaksanakan di Banjar Delod Bale Agung Desa Mengwi Wilayah Kerja UPT Puskesmas Mengwi I. Waktu penelitian dilaksanakan mulai tanggal 20 Desember 2021 sampai dengan tanggal 10 Januari 2022. Pemilihan sampel dengan teknik *simple random sampling*. Variabel yang diambil dalam penelitian ini bersifat univariat (satu

variabel) yaitu tingkat stress lansia pada masa pandemi COVID-19. Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer dan data sekunder dengan instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS yang sudah dilakukan modifikasi terkait dengan situasi pandemic COVID-19 yang sedang terjadi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur (Tahun)		
Mean	63,35	
Mix-Max	60-69	
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	56	41,8
Perempuan	78	58,2
Tingkat Pendidikan		
SD	14	10,4
SMP	23	17,2
SMA	75	56,0
PT	22	16,4
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	80	59,7
Buruh/Petani	6	4,5
Wiraswasta	40	29,9
Pensiunan (PNS)	8	6,0
Status Lansia		
Kawin	106	79,1
Cerai	4	3,0
Pasangan Meninggal	20	14,9
Tidak Kawin	4	3,0
Penyakit Penyerta		
Tidak Ada	69	51,5
Ada	65	48,5
Total	134	100,0

Tabel 2 Tingkat stress lansia pada masa pandemi COVID-19

Tingkat Stres Lansia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal (Tidak Stres)	34	25,4
Stres Ringan	24	17,9
Stres Sedang	47	35,1
Stres Berat	29	21,6
Stres Sangat Berat	0	0,0
Total	65	100,0

Karakteristik umur lansia didapatkan dari 134 responden umur lansia termuda adalah 60 tahun, tertua 69 tahun dengan rata-rata umur lansia adalah 63,35 tahun. Lansia menjadi kelompok yang paling rentan atau rapuh terkena COVID-19 terutama lansia tua diatas 80 tahun, diikuti lansia sedang usia 70-80 tahun, dan terakhir lansia muda usia 60-70 tahun (Yuliana, 2020). Secara teori umur seseorang sangat mempengaruhi pemahaman atau pengetahuan seseorang. Umur berkorelasi dengan pengalaman, pengalaman berkorelasi dengan pengetahuan, pemahaman dan pandangan terhadap suatu kejadian sehingga akan membentuk persepsi dan sikap. Semakin bertambahnya umur kematangan psikologi individu semakin baik, artinya semakin matang psikologi seseorang, semakin baik pula adaptasi terhadap ancaman stress (Wawan dan Dewi, 2018).

Umur memengaruhi stres pada lansia. Stres pada lansia yang lebih tua lebih tinggi dibandingkan dengan stres pada lansia yang lebih muda. Bertambahnya usia menjadi hal yang mengakibatkan lansia menjadi semakin mudah mengalami stress. Seiring dengan pertambahan usia lansia maka semakin banyak keterbatasan fisik, mental dan sosial yang dialami oleh lansia. Lansia dengan keterbatasan fisik dan gangguan kognitif mengalami hambatan untuk melakukan aktivitas sosial bersama teman-teman mereka dan mengalami penurunan kualitas dalam membangun hubungan yang penting sehingga dapat meningkatkan stres yang dialami. Kondisi yang serba terbatas ini dapat menjadi pemicu stres bagi lansia (Krisnatuti & Latifah, 2021).

Karakteristik jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 78 orang (58,2%) dan sebagian besar tingkat stress sedang dan berat ditemukan pada lansia perempuan (47,4%). Stres lebih sering dialami pada wanita daripada pria dikarenakan wanita mempunyai kepribadian yang labil dan *immature*, juga adanya peran hormon yang mempengaruhi kondisi emosi

sehingga mudah meledak, mudah cemas, curiga dan stress. Jumlah wanita yang mengalami gangguan psikologis dua kali lipat dari pada pria. Perempuan umumnya memiliki ambang stres yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Secara alamiah, depresi yang lebih sering ditemukan pada perempuan merupakan dampak dari perubahan biologis terutama hormonal (Colangelo, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Duffy et al., 2019) yang menyatakan bahwa wanita lebih rentan terkena gejala internal dibandingkan dengan laki-laki sehingga menyebabkan stres pada perempuan lebih tinggi. Penelitian (Kim & Cho, 2020) juga menyatakan bahwa virus COVID-19 memengaruhi laki-laki dan wanita secara berbeda karena wanita dianggap memiliki risiko yang lebih tinggi untuk berbagai macam penyakit sehingga memungkinkan wanita mengalami stres yang lebih tinggi.

Karakteristik status perkawinan didapatkan sebagian besar lansia kawin yaitu sebanyak 106 orang (79,1%). Tingkat stress sedang yang dialami lansia mayoritas ditemukan pada lansia dengan status perkawinan cerai (100%) dan juga pada lansia dengan status pasangan meninggal (65,0%). Seseorang yang berstatus duda/janda atau tidak menikah berisiko hidup sendiri, di mana hidup sendiri juga merupakan faktor risiko terjadinya gangguan psikologis pada lansia (Bandiyah, 2015). Lansia yang masih memiliki pasangan hidup akan memiliki tempat untuk saling berbagi dan mendukung dalam menghadapi masa tua, sehingga memiliki risiko depresi yang lebih rendah (Sutinah & Maulani, 2017). Hal ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa gangguan stress berat lebih sering dialami individu yang bercerai atau lajang dibandingkan dengan yang menikah (Strawbridge, 2016).

Karakteristik tingkat pendidikan lansia terbanyak dengan tingkat pendidikan SMA

sebanyak 75 orang (56,0%), sebagian besar lansia yang mengalami stress sedang dan berat ditemukan pada lansia dengan tingkat pendidikan SD (85,7%) sedangkan lansia dengan pendidikan tinggi sebagian besar tidak mengalami stress (63,6%). Makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula menerima informasi dan makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki respon adaptasi yang lebih baik karena respon yang diberikan lebih rasional dan juga memengaruhi kesadaran dan pemahaman terhadap stimulus (Rosyanti & Hadi, 2020). Pendidikan juga merupakan modal awal dalam perkembangan kognitif, di mana kognitif tersebut dapat menjadi mediator antara suatu kejadian dan mood, sehingga kurangnya pendidikan dapat menjadi faktor risiko lansia menderita stress/depresi (Strawbridge, 2016). Lansia yang berpendidikan tinggi dianggap lebih mudah dalam menghadapi masalah dengan status pendidikan yang dimilikinya sehingga ketika menghadapi pandemi, stres yang dialami menjadi lebih rendah (Krisnatuti & Latifah, 2021).

Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh (Sutinah & Maulani, 2017), yang menunjukkan bahwa proporsi stres pada lansia yang berpendidikan rendah lebih besar dibandingkan proporsi stres pada lansia berpendidikan sedang/menengah dan tinggi. Penelitian (Shanahan et al., 2020) juga menemukan bahwa individu berpendidikan rendah memiliki tingkat stres yang lebih tinggi.

Karakteristik pekerjaan sebagian besar lansia tidak bekerja sebanyak 80 orang (59,7%). Penurunan kemampuan secara fisik membuat lansia tidak bisa produktif lagi, namun masih banyak lansia yang mampu mengambil pekerjaan ringan untuk mengisi waktu setiap harinya. Sebagian besar stress berat ditemukan pada lansia yang bekerja sebagai buruh/petani (66,7%) sedangkan sebagian besar lansia yang tidak mengalami

stress ada pada kelompok lansia pensiunan (75,0%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Shanahan et al., 2020) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki pendapatan rendah menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi. Hasil penelitian (Krisnatuti & Latifah, 2021) juga menyatakan bahwa tingkat stres dipengaruhi oleh pendapatan per kapita per bulan yang mengindikasikan bahwa semakin berkurang pendapatan akan semakin meningkatkan stress.

Karakteristik penyakit penyerta pada lansia didapatkan sebagian besar lansia tidak memiliki penyakit penyerta yaitu sebanyak 69 orang (51,5%). Tingkat kecemasan lansia dalam katagori sedang ditemukan pada lansia yang memiliki penyakit penyerta yaitu sebanyak 30 orang (46,2%). Penyakit penyerta seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit paru, gagal ginjal dan stroke merupakan kelompok komorbid yang memudahkan terinfeksi COVID-19. Kelompok lansia merupakan salah satu kelompok rentan yang memiliki morbiditas dan mortalitas yang tinggi di masa pandemi COVID-19. Lansia merupakan kelompok penduduk yang sangat membutuhkan akses terhadap layanan kesehatan karena sebagian besar memiliki penyakit kronik/degeneratif seperti kardiovaskuler, kencing manis, penyakit pernafasan kronik dan lain-lain serta melemahnya sistem imun pada lansia seiring dengan penurunan fungsi organ akan meningkatkan risiko lansia terkena COVID-19, baik risiko untuk terjangkit infeksi virus ataupun menyebabkan gangguan yang lebih parah, serta kematian (Tobing & Wulandari, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Tobing & Wulandari, 2021) menunjukkan tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia dengan penyakit penyerta (komorbid) adalah berat sekali dengan skala tingkat kecemasan 30.35. Lansia penderita penyakit hipertensi mengalami tingkat kecemasan berat sekali dengan skala tingkat

kecemasan 31.43, penderita penyakit Jantung mengalami tingkat kecemasan berat dengan skala tingkat kecemasan 29.41, dan penderita penyakit Diabetes Melitus mengalami tingkat kecemasan berat dengan skala tingkat kecemasan 29.67.

Tingkat stress lansia pada masa pandemi COVID-19 di Banjar Delod Bale Agung Desa Mengwi Wilayah Kerja UPT Puskesmas Mengwi I dari 134 responden sebagian besar lansia memiliki tingkat stres dalam katagori sedang pada masa pandemi COVID-19 yaitu sebanyak 47 orang (35,1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (LIO, 2021) tentang gambaran status kejiwaan pada lanjut usia selama pandemi COVID-19 di wilayah Puskesmas Onekore Kabupaten Ende menunjukkan tingkat stress lansia 67,4% mengalami stress berat, 21,6% stress sedang dan 11% mengalami stress ringan. Penelitian yang dilakukan oleh (Viranata et al., 2021) tentang pengaruh pandemi COVID-19 terhadap tingkat stress pada lansia yang merupakan penelitian kualitatif etnografi menunjukkan bahwa lansia di Kelurahan Manang, Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo mengalami stress dalam katagori sedang. Penelitian dari (Minannisa, 2021) menunjukkan bahwa banyak lansia yang mengalami stres karena dikurung/dibatasi ruang gerak, kurangnya perhatian dari orang lain, takut terkena COVID-19.

Stres adalah respon manusia yang bersifat non spesifik terhadap tuntutan kebutuhan yang ada dalam dirinya (Priyoto, 2016). Stres merupakan suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang mengancam, menantang, dan merusak terhadap keseimbangan nyata atau semu pada kemampuan seseorang dalam memenuhi permintaan situasi yang baru (Hawari, 2013). Stres yang terjadi pada lanjut usia diartikan sebagai tekanan yang diakibatkan karena adanya penyebab stres atau sumber stres (*stressor*) yaitu berupa berbagai perubahan

yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Stres pada lansia memiliki tingkat yang bisa diartikan sebagai rendah atau tingginya tekanan akibat stressor yang dialami oleh lansia yang berupa perubahan baik mental, sosial, atau fisik di dalam kehidupan lansia (Hurlock, 2018). Ketidaksiapan yang terjadi pada lansia melawan perubahan yang menuntut adanya penyesuaian mengakibatkan individu pada posisi serba salah dan menyebabkan sumber stres pada lansia (Yuliana, 2020).

COVID-19 yang sedang melanda dunia saat ini juga merupakan pencetus terjadinya stres pada lansia. Stres ini terjadi karena perasaan cemas yang muncul secara berlebihan karena lansia merasa bahwa dirinya sangat rentan diserang virus corona. Secara ilmiah dikatakan bahwa COVID-19 rentan menyerang orang yang sudah berada di usia tua, karena imunitas tubuh sudah berkurang. Fakta inilah yang kemudian menjadikan lansia rawan mengalami stres. Dampak dari stres yang tinggi pada lansia adalah lahirnya penyakit stres yang puncaknya disebut sebagai psikosomatis (Hakim, 2020). Lansia yang rentan terkena COVID adalah lansia yang memiliki penyakit autoimun, diabetes, tekanan darah tinggi, kanker, dan jantung. Selain itu juga lansia dengan multi patologi dengan sejumlah penyakit, maka apabila tertular COVID-19, lansia akan mendapatkan komplikasi kesehatan yang cukup serius.

Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa selama pandemi, sumber stres lansia dalam penelitian ini mengalami rasa takut tertular oleh virus COVID-19 namun di sisi lain harus sering menahan rasa rindu untuk bertemu dengan anak cucu. Rasa takut terhadap COVID-19 menjadi stressor yang paling utama bagi lansia. Selain itu, lansia juga merasakan kekesalan dan kebosanan karena hanya dapat berdiam diri di rumah, tidak dapat bertemu dengan teman-teman dan mengalami gangguan finansial. Sebagian kecil lansia dalam penelitian ini pun

merasakan kesepian dan merasa membawa beban berat di dalam dirinya, bahkan sebagiannya juga mengalami perasaan putus asa. Keadaan ini meningkatkan stres pada lansia (Krisnatuti & Latifah, 2021).

4. Simpulan

Tingkat stress lansia pada masa pandemi COVID-19 di Banjar Delod Bale Agung Desa Mengwi Wilayah Kerja UPT Puskesmas Mengwi I dari 134 responden sebagian besar lansia memiliki tingkat stres dalam katagori sedang pada masa pandemi COVID-19 yaitu sebanyak 47 orang (35,1%).

5. Referensi

- Bandiyah, S. (2015). *Lansia dan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: NUMED.
- Colangelo, L. A. (2018). Association Of Sex Hormones And Shbg With Depressive Symptoms In Postmenopausal Women: The Multi-Ethnic Study Of Atherosclerosis. *Public Access, Author Manuscript*, 19(8), 877–885.
- Duffy, M. E., Twenge, J. M., & Joiner, T. E. (2019). Trends in mood and anxiety symptoms and suicide-related outcomes among US undergraduates, 2007–2018: Evidence from two national surveys. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 590–598.
- Hakim, L. N. (2020). Perlindungan Lanjut Usia Pada Masa Pandemi Covid-19. *Info Singkat*, XII (10/II/Puslit/Mei/2020).
- Handayani, S. (2020). Lanjut Usia Di Masa Pandemi Dan Potensi Pengabaian. *Kata pengantar editor*, 3(1).
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China. *Psychiatry Research*, 28(8).
- Hurlock, B. E. (2018). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Jenau, S. B., & Betan, Y. (2021). Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Stres Lansia Selama Masa Pandemi COVID-19 di UPTD Budi Agung Kupang. *CHMK HEALTH JOURNAL*, 5(3), 348–353.
- Kemendes, RI. (2021). *Satuan Tugas Penanganan COVID-19*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kim, Y.-J., & Cho, J.-H. (2020). Correlation between preventive health behaviors and psycho-social health based on the leisure activities of South Koreans in the COVID-19 crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4066.
- Krisnatuti, D., & Latifah, E. W. (2021). Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi, Stressor, Dan Strategi Koping Lansia Terhadap Stres Lansia Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 14(3), 241–254.
- LIO, F. (2021). *Gambaran Status Kejiwaan Pada Lanjut Usia Selama Pandemi COVID-19 Di Wilayah Puskesmas Onekore Kabupaten Ende*. Universitas Hasanuddin.
- Minannisa, C. (2021). *Kondisi Stress Lansia Dimasa Pandemi COVID-19 dan Pencegahannya*.
- Mugihartadi, S. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Selama Masa Pandemi COVID-19. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 1(2), 38–47.
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis. Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.
- Priyoto. (2016). *Konsep Manajemen Stress*. Jakarta: NUMED.
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak Psikologis Tenaga Profesional Kesehatan, Dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pada Pasien COVID-19, Literature

- Review. *Health Information: Jurnal Penelitian*.
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., Ribeaud, D., & Eisner, M. (2020). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine*, 1–10.
- Strawbridge, W. J. (2016). Physical Activity Reduce The Risk of Subsequent Depression for Older Adult. *American Journal of Epidemiology*, 156(14), 328–334.
- Sutinah, S., & Maulani, M. (2017). Hubungan Pendidikan, Jenis Kelamin Dan Status Perkawinan Dengan Depresi Pada Lansia. *Jurnal Endurance*, 2, 209. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1931>
- Tobing, C., & Wulandari, I. S. M. (2021). Tingkat Kecemasan bagi Lansia yang Memiliki Penyakit Penyerta Ditengah Situasi Pandemi Covid-19 di Kecamatan Parongpong, Bandung Barat. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, 9(2), 135–142.
- Viranata, W., Yuniarti, T., & Safitri, D. W. (2021). Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia (Studi Kasus Desa Manang). *Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNas)*, 329–334.
- Wawan, A. dan Dewi, M. (2018). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yuliana, Y. (2020). Menjaga kesehatan mental lansia selama pandemi COVID-19. *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 6(1), 6–10.