

## HUBUNGAN JAGA JARAK SOSIAL DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN ANSIETAS PADA LANSIA DI SASANA TRESNA WERDHA RIA PEMBANGUNAN CIBUBUR

Hj. Widanarti Setyaningsih<sup>1</sup>, Dani Dwi Laksono<sup>2</sup>, and Ulfah Nur`aini Karim<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Keperawatan, Universitas Binawan, Jl. Dewi Sartika No.25-30, Kalibata, Kota Jakarta Timur, Indonesia

Email: widanarti@binawan.ac.id

<sup>2</sup> Keperawatan, Universitas Binawan, Jl. Dewi Sartika No.25-30, Kalibata, Kota Jakarta Timur, Indonesia

Email: danilakson0106@gmail.com

<sup>3</sup> Keperawatan, Universitas Binawan, Jl. Dewi Sartika No.25-30, Kalibata, Kota Jakarta Timur, Indonesia

Email: ulfah@binawan.ac.id

### ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok umur dengan angka kematian tertinggi dan paling rentan di pandemi COVID-19. Meskipun tinggal di panti wredha, lansia juga harus menerapkan jaga jarak sosial seperti yang disarankan oleh pemerintah. Jaga jarak sosial dapat mengganggu kebutuhan interaksi sosial lansia sehingga dapat timbul masalah psikososial seperti ansietas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara jaga jarak sosial selama pandemi COVID-19 dengan ansietas pada lansia di Sasana Tresna Ria Pembangunan Cibubur. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan responden seluruh penghuni panti yaitu 40 responden. Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan kuesioner penerapan jaga jarak sosial dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A), didapatkan bahwa sebagian besar perilaku penerapan jaga jarak sosial pada lansia cukup baik dan mengalami ansietas ringan. Namun, kedua variabel memiliki hubungan yang tidak signifikan dan sangat lemah ( $p=0,78$   $r=-0,046$ ). Hal ini disebabkan oleh adanya sosialisasi peraturan jaga jarak sosial di panti dan penyedia layanan di panti yang masih memfasilitasi adanya kegiatan mandiri yang produktif selama penerapan jaga jarak sosial di pandemi COVID-19.

**Kata kunci:** Lansia, Panti Wredha, Jaga Jarak Sosial, Ansietas, COVID-19

### ABSTRACT

*The elderly is the age group with the highest mortality rate and the most vulnerable in the COVID-19 pandemic. Even though they live in a nursing home, the elderly must also practice social distancing as recommended by the government. Social distancing can interfere the social interaction needs of the elderly so the psychosocial problems such as anxiety can arise. This study aims to determine the relationship between social distancing and anxiety in the elderly at Ria Pembangunan Cibubur Nursing Home. This study used a cross sectional design with 40 respondents, all of the elderly who stayed in nursing home. Based on the results of the study using social distancing questionnaire and Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A), it was found that most of the behavior of social distancing in the elderly was quite good and experienced mild anxiety. The Variables have an insignificant and very weak relationship ( $p=0,78$   $r=-0,046$ ). This was due to there was socialization about rules of social distancing and caregiver in nursing home facilitated productive and independent activities during social distancing in the COVID-19 pandemic.*

**Key words:** the elderly, nursing home, social distancing, anxiety, COVID-19

## PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-Cov-2) pertama kali terjadi di kota Wuhan, Tiongkok pada Desember 2019 lalu (Sepúlveda-Loyola et al., 2020). Virus tersebut mulai berkembang di Indonesia pada Maret 2020 (*Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi COVID-19*, 2021). Saat ini, pandemi COVID-19 sudah tersebar di seluruh dunia dan menyerang pada semua kelompok usia dengan ataupun tanpa gejala. Berdasarkan laporan Center for Disease Control and Prevention (CDC) pada Maret 2020, lebih dari 80 persen kematian akibat COVID-19 ditemukan pada pasien dengan usia lebih dari 65 tahun. Menurut perhitungan data Satuan Tugas (Satgas) Penanganan COVID-19 di Indonesia, sebanyak 1.531.005 orang di Indonesia sudah dinyatakan positif dengan angka kematian sebanyak 42.000 orang. Lansia merupakan kelompok usia (diatas 60 tahun) yang memiliki persentase kematian tertinggi akibat COVID-19, yaitu sebesar 13,84 persen atau mencapai 6.447 orang (komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional, 2020).

Seiring dengan meningkatnya kasus COVID-19 di Indonesia, pemerintah menerapkan kebijakan untuk melakukan jaga jarak sosial, dengan perhatian utama kepada lansia dan populasi yang memiliki penyakit kronis. Lansia memiliki risiko lebih tinggi terhadap infeksi akibat penurunan imunitas dan memiliki penyakit komorbiditas seperti diabetes, hipertensi, penyakit gagal ginjal kronik, dan penyakit paru yang membuat mereka lebih rentan terhadap risiko kematian di situasi pandemi seperti saat ini (Ministry of Health and Family Welfare India, 2020 dalam (Das & Bhattacharyya, 2021). Jaga jarak sosial merupakan metode yang dijadikan senjata untuk melindungi

lansia dari situasi pandemi. Mekanisme jaga jarak sosial diketahui dapat memperlambat penyebaran COVID-19 dan memutus rantai penularan pada manusia (Das & Bhattacharyya, 2021).

Kebijakan jaga jarak sosial di Indonesia pertama kali dikenal dengan istilah Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Penerapan PSBB membatasi partisipasi sosial yang sering dilakukan lansia di tempat tinggalnya. Partisipasi sosial didefinisikan sebagai partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan, olahraga, budaya, rekreasi, politik, dan organisasi masyarakat secara sukarela (Sepúlveda-Loyola et al., 2020). Sebelum pandemi COVID-19, lansia yang tinggal di salah satu panti werdha swasta, yaitu Sasana Tresna Werdha Ria Pembangunan Cibubur, berpartisipasi dalam beberapa kegiatan berupa kegiatan keagamaan, olahraga senam hingga fitness, kegiatan kerajinan tangan, hingga bermusik. Namun, selama penerapan PSBB, partisipasi sosial yang biasa dilakukan lansia tersebut ditiadakan dan disarankan untuk melakukan isolasi sosial. Kegiatan senam dilakukan seminggu sekali dan kegiatan keagamaan bersama dilakukan sebulan sekali dengan mematuhi protokol kesehatan. Beberapa kegiatan lainnya ditiadakan hingga lansia dibatasi untuk keluar kamar, tidak mendapatkan kunjungan dari keluarga atau kerabat yang berada di luar. Hal ini membuat lansia sepanjang hari memiliki kegiatan yang terbatas dan mengakses informasi terkait COVID-19 melalui televisi dan media sosial lebih sering sehingga cenderung menimbulkan rasa khawatir dan takut.

Keberhasilan jaga jarak sosial dalam menekan angka penyebaran COVID-19 ternyata memberikan dampak negatif bagi kesehatan mental lansia. Masalah psikologis dan kesehatan mental pada lansia yang disebabkan oleh pandemi COVID-19 menjadi hal

yang harus diperhatikan. Hal ini dikarenakan lansia tergolong dalam kelompok yang memiliki risiko tinggi secara fisik dan mental dibandingkan dengan kelompok usia lainnya dan mengalami isolasi sosial yang paling lama (Lee et al., 2020). Ansietas merupakan salah satu masalah kesehatan mental paling umum terjadi selama pada lansia selama pandemi COVID-19. Jika tidak diatasi dan meningkat akan menjadi depresi, PTSD, hingga dapat menyebabkan bunuh diri pada kasus yang berat (Brooks et al., 2020).

Ansietas merupakan perasaan khawatir, tidak aman, dan merasa terancam dari suatu keadaan, rasa takut, gelisah, bahkan disertai dengan beberapa keluhan fisik (Guslinda et al., 2020). Beberapa faktor sosial seperti kematian orang tersayang, keparahan penyakit, beberapa bulan menjalani karantina atau isolasi sosial, kekurangan suplai kebutuhan pokok, menyebabkan timbulnya ketakutan yang berlebihan dan ansietas pada lansia (Ifdil et al., 2020). Masalah ansietas pada lansia jika tidak ditangani dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh dan masalah fisik lainnya yang dapat membahayakan kesehatan lansia terutama di masa pandemi seperti ini.

Sebuah penelitian yang dilakukan pada masyarakat umum di Cina, dilaporkan sebanyak 37,1 persen lansia mengalami depresi dan ansietas selama pandemi, serta respons emosional lansia lebih terlihat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya (Meng et al., 2020). Penelitian yang dilakukan di Skotlandia dengan 1.429 sampel, didapatkan sebanyak 84 persen merupakan lansia dan sebanyak 66 persen lansia melaporkan bahwa kebijakan jaga jarak sosial membuat mereka merasa kesepian (Stirling, 2020). Sedangkan di Indonesia, penelitian yang dilakukan pada 110 lansia di salah satu Panti Werdha Sumatera Barat, didapatkan

bahwa 80 persen lansia mengalami ansietas terkait dampak pandemi COVID-19 (Guslinda et al., 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima orang lansia di Sasana Tresna Werdha Ria Pembangunan Cibubur, lansia merasakan berkurangnya kegiatan yang ada di panti setelah pandemi COVID-19. Lansia hanya melakukan kegiatan senam yang dilakukan seminggu sekali. Tiga orang lansia mengalami kesepian karena belum dibesuk oleh keluarga selama dua tahun terakhir dan bosan karena kegiatan lebih banyak menonton televisi sejak pandemi COVID-19. Empat orang lansia merasa khawatir dan takut jika keluarga di luar panti terinfeksi virus COVID-19 karena banyaknya orang yang terkonfirmasi positif COVID-19 melalui berita. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk meneliti hubungan jaga jarak sosial di masa pandemi COVID-19 dengan ansietas pada lansia di Sasana Tresna Werdha Ria Pembangunan Cibubur.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang tinggal di Sasana Tresna Werdha Ria Pembangunan Cibubur. Metode pengambilan sampel yang diambil adalah *total sampling* dengan kriteria inklusi berusia lebih dari 60 tahun, bersedia menjadi responden, dan mampu berkomunikasi secara lisan dan tulisan.

Pengambilan data dilakukan pada bulan Maret hingga April 2022 dengan berlokasi di Sasana Tresna Werdha Ria Pembangunan Cibubur. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A) untuk menilai tingkat ansietas pada responden dan kuesioner penerapan jaga jarak sosial yang telah dilakukan uji validitas dan realibilitas.

Penelitian diawali dengan menentukan responden yang sesuai dengan kriteria inklusi. Karena penelitian dilakukan di masa pandemi COVID-19, peneliti melakukan pengambilan data melalui telepon/video online dengan meminta bantuan pendamping lansia. Setiap responden dijelaskan tujuan, manfaat, dan langkah yang dilakukan dalam penelitian melalui telepon/video online dan melakukan penandatanganan *informed consent* yang dititipkan pada pendamping lansia yang bertugas. Data berupa nama/inisial, usia, jenis kelamin, berapa lama sudah tinggal di STW Ria Pembangunan Cibubur didapatkan dari pendamping lansia. Sedangkan, untuk jawaban dari pertanyaan kuesioner HAM-A dan penerapan jaga jarak sosial didapatkan langsung dari lansia. Setelah selesai, setiap responden dan perawat yang membantu diberikan *reward* dari pengisian kuesioner.

Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat untuk mendeskripsikan masing-masing variabel. Data berupa jenis kelamin, usia, lamanya tinggal di panti, tingkat ansietas, dan tingkat penerapan jaga jarak menggunakan uji statistik proporsi. Sedangkan, untuk mengetahui tingkat eratnya hubungan antara penerapan jaga jarak sosial dengan tingkat ansietas pada lansia menggunakan uji spearman.

## HASIL & DISKUSI

Responden pada penelitian ini merupakan seluruh lansia yang tinggal di STW Ria Pembangunan Cibubur, yaitu sebanyak 40 orang. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa usia responden termuda adalah 64 tahun dan usia tertua adalah 93 tahun. Mayoritas responden berada pada kategori lansia pertengahan yaitu 75-84 tahun (Tabel 1.1). Pada persebaran data jenis kelamin, antara responden laki-laki dengan perempuan memiliki selisih yang tidak jauh berbeda, di mana perempuan berjumlah lebih banyak, yaitu 57,5% (Tabel 1.2). Responden ini sudah tinggal di STW Ria Pembangunan Cibubur mulai dari 1 tahun hingga 22 tahun. Sebagian besar responden

(47,5%) sudah tinggal di panti selama 1 sampai 5 tahun (Tabel 1.3).

**Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden**

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
60-74 Tahun	10	25
75-84 Tahun	21	52,5
>85 Tahun	9	22,5
<b>Total</b>	40	100

**Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden**

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	17	42,5
Perempuan	23	57,5
<b>Total</b>	40	100

**Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Periode Tinggal di STW Ria Pembangunan Cibubur**

Periode Tinggal di STW	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1-5	19	47,5
6-10	10	25
11-15	7	17,5
16-20	2	5
21-25	2	5
<b>Total</b>	40	100

Perilaku penerapan jaga jarak sosial terbagi menjadi kurang, cukup, dan baik. Mayoritas responden memiliki perilaku penerapan jaga jarak sosial yang cukup yaitu 92,5%, sedangkan sisanya memiliki perilaku penerapan yang baik yaitu 7,5% (Tabel 1.4). Untuk tingkat ansietas, penelitian ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian mayoritas memiliki tingkat ansietas yang ringan yaitu 97,5% dan sisanya responden memiliki tingkat ansietas sedang (2,5%). Tidak ada responden yang mengalami ansietas berat (Tabel 1.5). Setelah dilakukan uji spearman untuk melihat hubungan keduanya, diperoleh nilai  $p = 0,78$  yang menunjukkan bahwa hubungan penerapan jaga jarak dengan tingkat ansietas tidak bermakna. Nilai  $r = -$

0,046 menunjukkan hubungan negatif yang sangat lemah, artinya semakin tinggi tingkat ansietas memiliki hubungan sangat lemah dengan tingkat penerapan jaga jarak yang kurang. Akan tetapi selain lemah hubungan kedua variabel tidak signifikan ( $p > 0,05$ ) (Tabel 1.6).

**Tabel 1.4 Perilaku Penerapan Jaga Jarak Sosial Responden**

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	0	0
Cukup	37	92,5
Baik	3	7,5
Total	40	100

**Tabel 1.5 Tingkat Ansietas Responden**

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	39	97,5
Sedang	1	2,5
Berat	0	0
Total	40	100

**Tabel 1.6 Hubungan Jaga Jarak Sosial**

Penerapan Jaga Jarak	Ansietas						Spearman test
	Ringan		Sedang		Berat		
	n	(%)	n	%	n	%	R= -0,046
Rendah	0	0	0	0	0	0	p = 0,78
Cukup	36	90	1	2,5	0	0	N=40
Baik	3	7,5	0	0	0	0	
Total	39	97,5	1	2,5	0	0	

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden, yang merupakan lansia di STW Ria Pembangunan Cibubur, lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan lansia yang berjenis kelamin laki-laki. Kondisi ini juga terjadi pada penelitian yang dilakukan di salah satu STW di Jakarta, didapatkan bahwa mayoritas lansia merupakan berjenis kelamin perempuan (Juwanita, 2018). Hal ini ternyata sejalan dengan data demografi

lansia di Indonesia. Jika dilihat dari data Badan Pusat Statistik tahun 2021, jumlah lansia mencapai 29,3 juta jiwa dengan persentase lansia perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki, yaitu 52,32 persen berbanding 47,68 persen (Badan Pusat Statistik, 2021). Angka ini menyebabkan sebagian besar panti wredha dihuni oleh lansia yang berjenis kelamin perempuan.

Selain jenis kelamin, penelitian ini juga mendapatkan data persebaran usia responden yang merupakan lansia yang tinggal di STW Ria Pembangunan Cibubur. Lansia dalam penelitian ini memiliki rentang usia dari 64 tahun hingga 93 tahun. Hal ini sejalan dengan data yang menunjukkan bahwa angka harapan hidup di Indonesia cukup tinggi. Angka harapan hidup di Indonesia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Angka harapan hidup pada laki-laki yaitu 68,93 tahun pada 2015 dan meningkat menjadi 69,67 tahun pada 2021. Sedangkan pada perempuan yaitu 72,78 tahun pada 2015 dan meningkat menjadi 73,55 tahun pada 2021 (Badan Pusat Statistik, 2021). Angka harapan hidup dijadikan sebagai pengukuran kinerja dari sistem pelayanan kesehatan dan kesejahteraan penduduk (Martinez & Oller, 2019 dalam Paramita et al., 2020). Selain itu, angka harapan hidup suatu negara juga mencerminkan kondisi sosial ekonominya, kualitas dari kesehatan masyarakat dan infrastrukturnya, diantara faktor-faktor lainnya (Ho & Hendi, 2018 dalam Azies & Dewi, 2021). Dalam hal ini, peningkatan angka harapan hidup menandakan bahwa sistem pelayanan kesehatan dan kesejahteraan penduduk di Indonesia meningkat, dibuktikan dengan masih adanya lansia yang berusia hingga 93 tahun.

Dari keseluruhan lansia yang menjadi responden, didapatkan bahwa lansia sudah tinggal di panti wredha mulai dari satu tahun yang lalu dan yang paling lama

sudah tinggal sejak 22 tahun yang lalu. Memilih tinggal di panti wredha merupakan keputusan yang diambil oleh lansia dan keluarga karena beberapa faktor. Faktor penyebab yang paling banyak adalah adanya perubahan tipe keluarga, dan kebutuhan sosialisasi lanjut usia (Kadir, 2009 dalam Wardani, 2016). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wardani tahun 2016, terdapat enam faktor yang menjadi penyebab lansia tinggal di STW Ria Pembangunan Cibubur. Faktor tersebut adalah faktor perubahan struktur keluarga, faktor sosialisasi, bermasalah dengan keluarga, tidak ada yang memperhatikan, tidak ingin merepotkan anak, dan juga refleksi dari pengalaman diri (Wardani, 2016). Dengan tinggal di panti wredha, lansia mendapatkan tempat tinggal yang memiliki kesamaan dari usia, kondisi fisik, dan kebutuhan yang dirasakan. Panti wredha memfasilitasi beberapa kegiatan dasar yang dibutuhkan lansia, mulai dari kegiatan fisik hingga kegiatan untuk meningkatkan interaksi sosial. Hal ini membuat lansia dapat hidup lama hingga 22 tahun di STW Ria Pembangunan Cibubur.

Sejak pandemi COVID-19, berbagai kegiatan di panti wredha dibatasi karena adanya kebijakan penerapan jaga jarak sosial. Kebijakan ini juga harus dilakukan oleh lansia di panti wredha. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa lansia di STW Ria Pembangunan Cibubur sebagian besar dapat menerapkan jaga jarak sosial dengan cukup baik. Perilaku ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan di salah satu panti wredha di Manado yang menyatakan bahwa menjaga jarak bukan merupakan masalah bagi lansia (Kristamuliana., Renteng., & Datu, 2021). Meskipun membutuhkan interaksi sosial dengan lansia lain, lansia menyadari jaga jarak sosial hal penting yang harus diterapkan di masa pandemi.

Meskipun lansia mampu menerapkan jaga jarak dengan cukup baik, kondisi fisik dan psikososial lansia harus tetap diperhatikan. Kontak interpersonal yang tidak memadai, kurangnya kegiatan sosial, dan menghindari kontak dekat dengan orang yang hidup bersama berhubungan dengan peningkatan rasa kesepian (Petersen et al., 2016 dalam Choi et al., 2021). Penyedia layanan panti wredha harus menyadari adanya efek negatif dari kebijakan jaga jarak sosial tersebut sehingga dapat memberikan intervensi yang dibutuhkan.

Masalah psikososial yang paling umum terjadi pada lansia selama pandemi COVID-19 adalah ansietas. Pada penelitian ini, mayoritas lansia di STW Ria Pembangunan Cibubur hanya mengalami ansietas ringan selama penerapan jaga jarak sosial dilakukan. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian terkait ansietas pada lansia selama masa pandemi COVID-19 yang tinggal di panti wredha. Penelitian yang dilakukan di salah satu panti wredha di Semarang menunjukkan bahwa dari 50 lansia yang menjadi responden, sebagian besar mengalami ansietas ringan (Supriyanti & Prihati, 2021). Begitu juga pada penelitian yang dilakukan di salah satu panti wredha di Pekalongan menunjukkan bahwa lebih dari 50 persen lansianya mengalami ansietas pada kategori ringan (Yuniarsih, Nugroho, & Hasanah, 2021).

COVID-19 merupakan penyakit yang baru muncul dan sudah menjadi wabah di Indonesia. Hal ini menyebabkan lansia mengalami ansietas rasa dan mulai beradaptasi untuk hidup mengikuti kebijakan yang diatur oleh pemerintah. Selain itu, lansia juga merasa ansietas karena takut COVID-19 dapat memperburuk kondisi mereka yang rentan, takut kehilangan orang yang disayang akibat terinfeksi virus, dan takut merasa kesepian karena tidak dapat

bertemu dengan kerabat yang biasa berkunjung ke panti werdha. Sebuah penelitian dengan metode penelusuran sistematik didapatkan bahwa jenis kelamin, kesepian, kualitas tidur yang buruk, lemahnya fungsi motorik, rendahnya tingkat aktivitas fisik, dan faktor ekonomi menjadi beberapa faktor yang dapat menyebabkan ansietas pada lansia selama pandemi COVID-19 (Ciuffreda et al., 2021).

Dari hasil analisis pada penelitian ini, didapatkan bahwa penerapan jaga jarak sosial selama pandemi COVID-19 dengan tingkat ansietas pada lansia yang tinggal di STW Ria Pembangunan Cibubur memiliki hubungan yang sangat lemah dan tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa ansietas yang terjadi tidak ada kaitannya dengan kondisi penerapan jaga jarak sosial. Jika dianalisis, terdapat beberapa penyebab yang menyebabkan hal ini terjadi, mulai dari kesiapan STW Ria Pembangunan Cibubur dalam menghadapi kebijakan jaga jarak sosial, hingga kondisi lansia yang sudah beradaptasi dengan pandemi COVID-19.

Pertama, ketika pemerintah mewajibkan masyarakat untuk menerapkan jaga jarak sosial, pihak STW Ria Pembangunan Cibubur melakukan sosialisasi terkait bagaimana penerapan jaga jarak sosial di panti. Hal ini membuat lansia tidak kebingungan dan khawatir tentang apa yang harus mereka lakukan untuk menerapkan jaga jarak sosial sebagai upaya melindungi diri selama pandemi COVID-19. Kedua, kebijakan jaga jarak sosial di STW Ria Pembangunan Cibubur masih memfasilitasi adanya kegiatan untuk lansia, seperti kegiatan senam yang masih dapat dilakukan di kamar, adanya pendamping lansia yang memfasilitasi hobi yang dapat dilakukan di kamar, terfasilitasinya *video call* untuk kerabat di luar panti, masih adanya kegiatan senam bersama dengan jadwal satu bulan sekali dengan tetap menerapkan protokol

kehatan. Ketiga, kegiatan lansia tetap diadakan dengan intensitas yang dikurangi, dan meningkatkan upaya kegiatan mandiri seperti olahraga mandiri, melakukan hobi, dan bermain permainan yang dapat dilakukan dengan pendamping panti. Dengan berbagai upaya yang dilakukan, lansia tetap terpenuhinya kebutuhan sosialisasi dan aktivitas fisik, serta lansia merasa lebih mudah dalam penerapan jaga jarak sosial sehingga masalah ansietas dapat terminimalisasi. Selain itu pengambilan data dilakukan pada tahun 2022, dimana sudah memasuki 2 tahun masyarakat Indonesia hidup dengan pandemi. Masa puncak pandemi COVID-19 sudah terlewati dan saat ini memasuki masa yang disebut sebagai *new normal* atau normal baru. Hal ini menyebabkan lansia sudah beradaptasi dengan kondisi pandemi COVID-19 dengan kebijakan jaga jarak sosial yang dianjurkan.

## **KESIMPULAN**

Dari keseluruhan lansia sebanyak 40 orang yang tinggal di STW Ria Pembangunan Cibubur, didapatkan bahwa mayoritas responden merupakan perempuan, berusia dari 64 tahun hingga 93 tahun, dan sudah tinggal di STW Ria Pembangunan Cibubur sudah sejak 1 tahun lalu hingga paling lama sejak 22 tahun lalu. Mayoritas menunjukkan perilaku penerapan jaga jarak sosial yang cukup baik di masa pandemi COVID-19 dan mengalami ansietas ringan. Dari hasil analisis, hubungan penerapan jaga jarak sosial dengan ansietas pada penelitian ini sangat lemah dan tidak signifikan. Hal ini disebabkan oleh penyedia layanan STW Ria Pembangunan Cibubur yang memfasilitasi adanya sosialisasi terkait penerapan jaga jarak sosial, adanya melakukan aktivitas fisik secara mandiri, dan komunikasi dengan kerabat tetap terjalin melalui telepon atau video online. Selain itu, hal ini disebabkan oleh karena penelitian dilakukan ketika puncak pandemi COVID-19 sudah terlewati dan

berada pada masa normal baru sehingga lansia sudah beradaptasi dengan baik. Dari hasil penelitian ini, diharapkan bahwa penyedia layanan panti wredha untuk mempertahankan dan meningkatkan pelayanan dalam memfasilitasi kegiatan aktivitas fisik secara mandiri dan kegiatan sosialisasi dengan pendamping atau kerabat keluarga melalui telepon atau internet, terutama pada masa pandemi. Hal ini bertujuan agar lansia tetap terlindungi secara fisik dari COVID-19 dan tidak mengalami masalah psikososial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andesty, D., & Syahrul, F. (2018). Hubungan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia di unit pelayanan terpadu (uptd) griya werdha kota Surabaya tahun 2017. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), 171-182. <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i2.2018.171-182>
- Anxiety. (2021). Association, American Psychological. <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Apakah "social distancing" itu? (2020). Pusat Analisis Determinan Kesehatan. <http://www.padk.kemkes.go.id/health/read/2020/03/19/15/apakah-social-distancing-itu.html#kontak>
- Aziez, A., & Dewi, V. (2021). Factors affecting life expectancy in east java. *Jurnal Perencanaan Pembangunan*, 5(2), 283-295. <https://doi.org/10.36574/jpp.v5i2.214>
- Aziz, A., & Hidayat, A. (2015). *Metode Penelitian Kesehatan: Paradigma Kuantitatif*. Health Books Publishing.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cennimo, D. J. (2021). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*. Emedicine. <https://emedicine.medscape.com/article/2500114-overview>
- Choi et al. (2021). Covid-19 social distancing measures and loneliness among older adults. *The Gerontological Society of America*, 77(7), 167-178. doi: 10.1093/geronb/gbab009.
- Coronavirus, Social and Physical Distancing and Self-Quarantine*. (2020). Johns Hopkins Medicine. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-social-distancing-and-self-quarantine>
- Coronavirus*. (2021). World Health Organization. [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)
- Das, M., & Bhattacharyya, A. (2021). Social distancing through COVID-19: A narrative analysis of Indian Peri-Urban Elderly. *Social Sciences & Humanities Open*, 4(1), 100139. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2021.100139>
- Dawson-Townsend, K. (2019). Social participation patterns and their associations with health and well-being for older adults. *SSM - Population Health*, 8(July), 100424. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100424>
- Elisanti, A. D., Jember, P. N., Ardianto, E. T., & Jember, P. N. (2020). *Dasar-dasar metodologi penelitian kuantitatif bidang kesehatan*. April 2020.
- Esteves, C. S., Oliveira, C. R. de, & Argimon, I. I. de L. (2021). Social Distancing: Prevalence of Depressive, Anxiety, and Stress Symptoms Among Brazilian Students During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8(January). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.589966>
- Guslinda, Firdalni, N., & Aida. (2020). *Faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan lansia pada masa pandemi covid 19*. 12(4), 1079–1088.
- Health, S. C. V. H. H. S.-P. (2006). Information About Social Distancing. *Santa Clara County Public Health Department, Social Distancing*, 2. [http://www.cidrap.umn.edu/sites/default/files/public/php/185/185\\_factsheet\\_social\\_distancing.pdf](http://www.cidrap.umn.edu/sites/default/files/public/php/185/185_factsheet_social_distancing.pdf)
- Ifdil, I., Yuca, V., & Yendi, F. M. (2020). Stress and anxiety among late adulthood in Indonesia during COVID-19 outbreak. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 31–46.

<https://doi.org/10.29210/02020612>

- Juwanita, C. (2018). Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat depresi pada lanjut usia di panti sosial tresna werdha budi mulia 3 margaguna jakarta selatan. *Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.  
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/41276>
- Kasus Meninggal Akibat Covid-19 Paling Banyak Usia 30-59 Tahun.* (2020). Komite Penanganan COVID-19 Dan Pemulihan Ekonomi Nasional.  
<https://covid19.go.id/p/berita/kasus-meninggal-akibat-covid-19-paling-banyak-usia-30-59-tahun>
- Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi COVID-19.* (2021). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.  
<https://www.kemkes.go.id/article/view/20012900002/Kesiapsiagaan-menghadapi-Infeksi-Novel-Coronavirus.html>
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kristamuliana., Renteng, S., & Datu, R. (2021). Pengalaman lansia menerapkan protokol kesehatan di masa pandemi covid-19: studi kualitatif di BPLU senja cerah manado. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 4(3), 406-412
- Kusumaningtyas, D. (2021). Factors related to anxiety level in the elderly in the time of the covid 19 pandemic in elderly posyandu lelateng village.
- Lee et al. (2018). Differences in youngest-old, middle-old, and oldest-old patients who visit the emergency department. *Clinical and Experimental Emergency Medicine*, 5(4), 249-255. doi: [10.15441/ceem.17.261](https://doi.org/10.15441/ceem.17.261)
- Lee, K., Jeong, G. C., & Yim, J. (2020). Consideration of the psychological and mental health of the elderly during COVID-19: A theoretical review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218098>
- Masturoh, I; Anggita, N. (2018). *No Title*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Kemenkes RI.
- Masturoh, Imas; Anggita, N. (2018). *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMIK)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Meng, H., Xu, Y., Dai, J., Zhang, Y., Liu, B., & Yang, H. (2020). Analyze the psychological impact of COVID-19 among the elderly population in China and make corresponding suggestions. *Psychiatry Research*, 289(April), 112983. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112983>
- Ns. Wuryaningsih, E. W., & Dkk. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa 1*. UPT Percetakan dan Penerbitan Universitas Jember.
- Nurhalimah, N. (2016). *Keperawatan Jiwa*. 68.
- Pusat Data Dan Informasi Kemntrian Kesehatan RI.* (2014). Kementerian kesehatan RI.
- Ramdan, I. M. (2019). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. *Jurnal Ners*, 14(1), 33. <https://doi.org/10.20473/jn.v13i2.10673>
- Roflin, Eddy; Liberty, I. A. P. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran*. Nasya Expanding Management.
- Sanjaya, A., & Rusdi, I. (2012). Hubungan interaksi sosial dengan kesepian pada lansia. *Universitas Sumatera Utara*, 26-31
- Sepúlveda-Loyola, W., Ganz, F., Maciel, R. P. T., Lopes, R. D. S., Negri, P. S., Solorza, E. M., Caro, H. G., & Probst, V. S. (2020). Social participation is associated with better functionality, health status and educational level in elderly women. *Brazilian Journal of Development*, 6(4), 20690–20701. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n4-299>
- Siregar, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Fajar Interpretama Mandiri.
- Stirling, U. O. (2020). *Social Distancing In Older Adults*. ScienceDaily. [www.sciencedaily.com/releases/2020/11/201109110230.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2020/11/201109110230.htm)
- Supriyanti, E., & Prihati, D. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dengan sikap lansia menghadapi pandemi covid-19 di kelurahan bangetayu wetan semarang. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 9(1), 62-68
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit Andri.
- Symptoms of Covid-19.* (2021). Centers For Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

Tamher, S.& Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

University of Minnesota. (2017). *Social Interaction in Everyday Life*. Diunduh dari [5.3 Social Interaction in Everyday Life – Sociology \(umn.edu\)](#) pada Juni 2022

Wardani, K. (2016). Analisis penyebab lanjut usia tinggal di panti werdha (panti sasana tresna werdha ria pembangunan cibubur, jakarta timur). *Universitas Negeri Jakarta. SKRIPSI.pdf (unj.ac.id)*

Williams. (2016). *Basic Geriatric Nursing*. United States of America: Elsevier.

*World Health Organizatin.* (2018). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Yuniarsih, S., Nugroho, S., & Hasanah, N. (2021). Kajian kecemasan dan kualitas hidup lansia di masa pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ) Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 887-892