BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. *Coronavirus Disease* (Covid-19)

   a. Definisi *Coronavirus Disease* (Covid-19)

   Coronavirus Disease (Covid-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 (WHO, 2020). Virus ini dapat menular dengan mudah yakni melalui droplet dari ludah ataupun ingus yang keluar ketika penderita batuk ataupun bersin (WHO, 2020). SARS-CoV-2 ini adalah jenis baru yang ssebelumnya ada dua jenis *coronavirus* yang diketahui menimbulkan penyakit dengan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS).

   Menurut WHO (2020) virus Covid-19 ini pertama kali ditemukan di Wuhan, Provinsi Hubei, China pada 2019 lalu. Awalnya pada 31 Desember 2019 ditemukan kasus pneumonia yang tidak biasa dan tidak diketahui etiologinya hingga pada 7 Januari 2020 China menetapkan bahwa kasus tersebut diakibatkan oleh *coronavirus* jenis baru. Pada 11 Maret 2020 WHO menetapkan bahwa kejadian tersebut disebut sebagai pandemi.

   b. Risiko komplikasi

   Risiko komplikasi dari Covid-19 lebih besar pada populasi rentan terutama lanjut usia, seseorang yang mengalami kelemahan

atau dalam kondisi klinis (Pradana & Casman, 2020). Kelompok rentan adalah kelompok yang mudah terpapar oleh suatu virus. Menurut UU No. 39 tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia pasal 5 menyebutkan bahwa Setiap orang termasuk kelompok masyarakat rentan berhak memperoleh perlakuan dan perlindungan lebih berkenaan dengan kekhususannya.

2. Lansia

a. Definisi lansia

Seseorang yang berusia 60 tahun keatas dan karena faktor tertentu tidak dapat secara mandiri memenuhi kebutuhan dasarnya baik jasmani, rohani, maupun sosial disebut lansia (Nugroho, 2012). Lansia merupakan salah satu kelompok masyarakat yang lebih rentan untuk terkena penyakit serta memiliki fungsi fisiologis yang tidak sebaik manusia muda sehingga dalam pengobatannya perlu lebih hati-hati (Stefani, 2020).

b. Teori Penuaan

Teori penuaan pada lansia menurut Stuart (2016) adalah sebagai berikut:

1) Teori biologis

Teori biologis penuaan adalah rentang kehidupan sel, jam biologis tubuh yang disimpan di dalam sel itu sendiri. Proses penuaan secara genetis terjadi pada asam deoksiribonukleat (DNA).

2) Teori psikologis

Teori psikologis penuaan membahas tentang perkembangan tentang kehidupan individu:

a) Teori perkembangan yaitu mengenai tahapan perkembangan psikologis sesuai usia dan tugas perkembangan seperti penyesuaian terhadap perubahan dan kehilangan, mempertahankan diri sendiri, dan mempersiaplan kematian yang akan dihadapi.

b) Stabilitas kepribadian yaitu kepribadian yang terbentuk sejak dewasa muda dan cenderung stabil. Individu dapat beradaptasi namun tidak lagi terjadi perubahan yang drastic sepanjang sisa hidupnya.

3) Teori sosial budaya

Teori sosial budaya penuaan membahas tentang:

a) Teori aktivitas yaitu pengaruh positif aktivitas terhadap kondisi psikologis seorang lansia. Teori ini menenkankan pengaruh positif aktivitas terhadap kepribadian, kesehatan jiwa, dan kepuasan hidup.

b) Teori keluarga yaitu teori yang melihat keluarga sebagai dasar pembentukan kognitif.

c) Teori kesesuaian individu-lingkungan yaitu teori yang menenkankan tentang hubungan kompetensi personal lansia dan lingkungannya.

3. Manajemen Cemas

a. Definisi Manajemen Cemas

Gangguan cemas merupakan gangguan jiwa yang sering terjadi pada lansia. Gangguan cemas yang tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan gangguan tidur, kerusakan kognitif, dan masalah kesehatan penting lainnya. Gangguan cemas dapat menurunkan fungsi dan kualitas hidup lansia (Stuart, 2016). Manajemen cemas merupakan usaha yang dapat dilakukan seseorang untuk mengelola kecemasannya (Mind, 2018). Usaha ini dapat berupa terapi secara mandiri ataupun dengan dukungan dan bantuan orang lain. Apabila kecemasan menguasai diri manusia maka manusia tersebut harus memikirkan bagaimana cara untuk menolong dirinya (Mind,2018). Dengan manajemen yang baik, maka tingkat kecemasan yang dialami seseorang akan semakin menurun. Manajemen cemas lebih dari sekedar mengatasi cemas, tetapi juga tentang bagaimana seseorang menanggulangi kecemasan secara efektif.

b. Aspek dalam Manajemen Cemas

1) Aspek spiritualitas

Menjalankan ibadah sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing dapat menurunkan hormon-hormon yang menyebabkan cemas (Triaskaningrum, 2021). Individu dengan spiritualitas dapat memiliki kemampuan transenden dalam merespon peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya

(Koerniawan & Candrawulan, 2018). Krisis spiritual dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan yang lebih parah disbanding kecemasan biasa (Rusydi, 2015).

Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Florensa, dkk (2019) didapatkan bahwa warga di Kelurahan Bencongan Indah Tangerang dalam menghadapi kecemasan biasanya dengan berdoa. Selain itu, penelitian yang telah dilakukan oleh Alini & Meisyalla (2021) didapatkan bahwa masyarakat dalam mengelola kecemasannya yang dilakukan adalah berdoa.

2) Aspek fisik

Dalam beberapa kondisi, seseorang dengan keluhan gangguan fisik yang menyebabkan mudah mengalami kelelahan fisik dan berakibat terjadinya kecemasan (Stuart & Sudden, 2013). Hal ini dapat diatasi misalnya dengan terapi somatik yang langsung mengenai sumbernya. Terapi somatic yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan somatik adalah dengan pemberian obat-obatan untuk anggota atau organ tubuh yang bersangkutan (Situmorang, 2020).

Selain itu, aktivitas fisik seperti olahraga diyakini dapat menurunkan tingkat keparahan gangguan stress, termasuk ansietas dan depresi (Daniswari, 2017). Penelitian yang dilakukan Daniswari (2017) juga membuktikan bahwa aktivitas olahraga dapat berdampak protektif terhadap kecemasan apabila dilakukan

dengan konsisten. Aktivitas olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia misalnya dengan mengikuti kegiatan senam lansia.

3) Aspek psikologis

Beberapa terapi psikologi yang dapat dilakukan oleh orang dengan kecemasan adalah *progressive muscle relaxation*, hipnotis 5 jari, teknik relaksasi, dll (Tyani, 2015). Relaksasi otot progresif dapat membantu mengendalikan emosional dan psikologis seseorang (Putri & Septiawan, 2020).

Menurut Florensa et al (2020) teknik relaksasi napas dalam dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan tingkat ringan hingga sedang saja. Hal ini dikarenakan pada tingkat kecemasan berat hingga panik seseorang akan kesulitan untuk memfokuskan pikirannya.

4) Aspek sosial

Menjaga kesehatan mental pada lansia di masa pandemi Covid-19 ini membutuhkan bantuan dari berbagai pihak, yakni keluarga, teman, petugas kesehatan, dan lansia itu sendiri (Yuliana, 2020). Bersosial dengan orang lain minimal dengan keluarga dan kerabat terdekat dapat membantu merilekskan pikiran. Terapi dengan pendekatan sosial dapat membantu seseorang dalam meningkatkan kemampuan menghadapi stressor. Selain dukungan sosial, manajemen cemas juga dapat dilakukan dengan terapi suportif dan *self help group* (Wahyuningsih, 2020).

Masa pandemi Covid-19 ini menyebabkan ditetapkannya beberapa peraturan oleh pemerintah. Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang tercantum dalam Intruksi Menteri Dalam Negeri No 43 dan 44 Tahun 2021 menjadi hambatan dalam bersosialisasi.

B. Landasan Teori

Coronavirus Disease (Covid-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 dan dapat menular melalui droplet dari ludah ataupun ingus yang keluar ketika penderita batuk ataupun bersin. Orang dengan usia lanjut (lansia) dan orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya seperti hipertensi, gangguan jantung dan paru, diabetes, dan kanker memiliki risiko lebih besar terpapar virus ini dengan gejala berat.

Lansia adalah seseorang yang telah berusia 60 tahun keatas dan karena faktor tertentu tidak dapat secara mandiri memenuhi kebutuhan dasarnya baik jasmani, rohani, maupun sosial. Teori penuaan pada lansia adalah terdiri dari teori biologis, teori psikologis, dan teori social budaya. Semua perubahan tersebut dapat berpengaruh dalam kondisi kesehatan lansia dan menyebabkan lansia lebih rentan terkena penyakit. Keberadaan penyakit dan risiko tertular penyakit tersebut dapat menyebabkan lansia mengalami gangguan cemas. Gangguan cemas ini jika tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan imunitas lansia menurun sehingga risiko tertular suatu penyakit seperti Covid-19 semakin besar.

Manajemen cemas merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk mengelola kecemasannya. Manajemen ini dapat dilakukan dengan pendekatan spiritual, fisik, psikologis, maupun sosial.

C. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian adalah “Bagaimanakah manajemen cemas masa pandemi Covid-19 pada lansia di Dusun Botokan, Jatirejo, Lendah, Kulon Progo?”.