

STRATEGI DAYA TINDAK OLEH WARGA EMAS SEMASA MENGHADAPI WABAK COVID-19

COPING STRATEGIES BY THE ELDERLY DURING COVID-19

Lim Beng See
Juliana Rosmidah Jaafar
Ngu Kee Shing

Article History:

Received: 18 December 2024

Accepted: 23 December 2024

Published: 31 December 2024

Abstrak

COVID-19 yang terjadi telah menjejaskan gaya hidup rakyat Malaysia pada tahun 2020 dan warga emas juga tidak terkecuali daripada menerima impaknya. Virus ini telah mengancam rutin aktiviti harian semua individu. Kajian ini bertujuan meneroka strategi yang digunakan oleh warga emas di Seputeh, Kuala Lumpur semasa pandemik COVID -19 dengan menemubual sepuluh (10) warga emas berusia 60 tahun dan ke atas. Ini adalah kajian kualitatif yang menggunakan analisis bertema untuk meneroka pengalaman berkaitan strategi daya tindak yang digunakan oleh warga emas. Berdasarkan temu bual, didapati terdapat lapan strategi digunakan oleh warga emas semasa pandemik; (1) Pengurusan Persekitaran dan Aktiviti Rutin; (2) Adaptasi Hubungan Sosial dan Penggunaan Teknologi; (3) Pengukuhan Langkah Keselamatan dan Perkhidmatan Kesihatan dan (4) Kawalan Perbelanjaan Secara Berhemah. Selain itu, sokongan komuniti dan perkhidmatan kesihatan atas talian didapati memainkan peranan penting dalam membantu warga emas menghadapi tempoh yang mencabar ini. Kajian ini menyimpulkan bahawa keupayaan adaptasi dan ketahanan warga emas, ditambah dengan sokongan yang sesuai, adalah kritikal dalam konteks strategi daya tindak semasa menangani cabaran wabak COVID-19. Dapatan kajian ini berupaya menyumbang kepada pembentukan dasar dan intervensi yang lebih berkesan untuk menyokong strategi daya tindak dalam populasi warga emas semasa krisis kesihatan awam.

Kata kunci : *warga emas, strategi daya tindak, COVID-19, pengalaman*

Abstract

The COVID-19 pandemic has significantly affected the lifestyle of the Malaysian population, including the elderly. The virus has disrupted the daily routines of individuals across all age groups. This study aims to explore the strategies employed by the elderly in Seputeh, Kuala Lumpur, during the COVID-19 pandemic through interviews with ten (10) elderly individuals aged 60 and above. This is a qualitative study using thematic analysis to explore experiences related to the coping strategies used by the elderly. Based on the interviews, eight key strategies were identified that the elderly adopted during the pandemic: (1) Management of Environment and Daily Routines; (2) Adaptation of Social Relationships and Use of Technology; (3) Strengthening Safety Measures and Health Services; and (4) Prudence in Managing Expenses. Additionally, community support and online healthcare services were found to play a critical role in assisting the elderly in navigating this challenging period. This study concludes that the elderly's capacity for adaptation and resilience, combined with appropriate support, is crucial in the context of coping strategies during a public health crisis. The findings of this study contribute to the development of more effective policies and interventions to support coping strategies in the elderly population during public health crises.

Keywords: *elders, COVID-19, strategy, experience*

PENGENALAN

Pandemik COVID-19 telah mengakibatkan banyak cabaran kepada dunia. Kesan psikologi akibat kematian yang tinggi dan langkah-langkah sekatan berikutan pandemik telah mengubah gaya hidup ramai orang dan memberikan kesan buruk kepada kesihatan fizikal dan mental manusia. Hasil tinjauan yang meluas menunjukkan bahawa tahap tekanan di seluruh dunia memuncak semasa krisis COVID-19. Pandemik COVID-19 adalah sumber yang turut berpotensi meningkatkan tekanan pada warga emas. Koronavirus meningkatkan risiko kematian pada warga emas yang dijangkiti. Tambahan pula, warga emas yang mempunyai masalah kesihatan seperti tekanan darah tinggi, masalah jantung, dan ujian kencing manis, lebih berisiko untuk dijangkiti.

Wabak berkenaan telah meningkatkan risiko kesihatan mental, masalah fizikal dan sosial dalam kalangan warga emas berbanding dengan generasi lain. Dalam erti kata lain, wabak ini telah menyebabkan pelbagai masalah kepada warga emas termasuk pengasingan sosial, mengurangkan hubungan dengan orang tersayang dan dunia luar, menghadkan peluang untuk melibatkan diri dalam aktiviti rekreasi. Tambahan, keadaan ini berkemungkinan meningkatkan kebimbangan dan ketakutan kematian dalam kalangan warga emas. Selain itu, tekanan kewangan dan ketidakpastian tentang masa depan menyebabkan warga emas mengalami tahap tekanan yang tinggi. Aspek lain pandemik seperti ketidakpastian situasi telah menyumbang kepadanya tekanan dan memberi kesan buruk kepada kesihatan mental warga emas.

Kajian terdahulu menunjukkan bahawa majoriti warga emas menilai kualiti hidup mereka berdasarkan hubungan sosial, keadaan kesihatan dan status material (Netuveli & Blane, 2008). Untuk mencapai hasil yang positif dan mengekalkan kualiti hidup yang diinginkan, individu menyesuaikan diri dengan tuntutan situasi dan cuba untuk menghadapi situasi kehidupan dengan sewajarnya. Kajian terbaru tentang tingkah laku menangani wabak ini menunjukkan bahawa strategi daya tindak untuk menangani krisis turut dikaitkan dengan tahap kesihatan mental individu (Guo et al., 2020). Misalnya, strategi daya tindak yang tertumpu pada masalah boleh melegakan tekanan, kemurungan dan gejala insomnia selepas trauma individu. Manakala strategi daya tindak yang berfokuskan emosi memberikan tumpuan kepada perubahan emosi semasa kepada yang baharu (De Benedette, 2021). Bagi Lazarus (1999), strategi yang bersesuaian boleh membantu menangani tekanan individu secara berkesan. Strategi berfokuskan masalah ialah strategi alternatif yang memerlukan pendekatan aktif seperti mencari cara yang mungkin untuk menyelesaikan masalah atau mendapatkan nasihat daripada kenalan sosial. Sementara itu, strategi yang berfokuskan emosi cenderung untuk menekankan emosi yang pasif dan tidak berdaya kepada yang lebih positif.

Dalam konteks COVID-19, strategi yang betul dijangka dapat membantu warga emas untuk menghadapi situasi berkaitan krisis kesihatan. Ini akan membolehkan perancangan yang lebih rapi untuk membantu mereka dengan kaedah strategi daya tindak betul dan menyokong kesejahteraan diri. Oleh yang demikian, kajian ini dijalankan dengan tujuan untuk meneroka strategi daya tindak yang digunakan oleh warga emas semasa COVID-19 bagi meningkatkan pemahaman berkaitan penyelesaian masalah kumpulan berkenaan.

METODOLOGI

Reka Bentuk Kajian

Reka bentuk penyelidikan kualitatif digunakan dalam kajian ini untuk meneroka strategi daya tindak yang digunakan oleh warga emas dalam menghadapi cabaran-cabaran semasa wabak. Kajian ini menggunakan pendekatan temu bual bagi menjawab objektif kajian.

Persampelan Kajian

Sampel dalam penyelidikan ini melibatkan sepuluh (10) informan warga emas yang berumur 60 tahun ke atas (Jabatan Perkhidmatan Awam, 2021). Pemilihan bertujuan diaplikasikan dalam kajian ini dengan kriteria inklusif bagi informan warga emas seperti yang berikut:

- (a) berumur 60 tahun dan ke atas
- (b) boleh berkomunikasi dalam bahasa Inggeris, atau Bahasa Melayu atau Mandarin
- (c) sihat dari segi fizikal dan emosi.

Calon yang berpotensi diperolehi melalui perjumpaan bersemuka secara langsung di kawasan kejiranan. Individu yang berminat untuk turut serta dijemput untuk mengambil bahagian dalam kajian ini. Mereka diberi penjelasan tentang objektif kajian, prosedur penyelidikan dan persetujuan termaklum. Kerahsiaan pemberi maklumat diaplikasi dalam borang makluman kajian ini.

Lokasi Kajian.

Informan dalam kajian ini merupakan warga emas dari daerah Seputeh Kuala Lumpur. Daerah Seputeh, Kuala Lumpur merupakan sebuah kawasan perumahan yang kecil dan kebanyakan penduduknya adalah campuran dari kelas bawah hingga pertengahan, dan telah lama menetap di situ (Rafee, 2021).

Instrumen Kajian.

Temu bual separa struktur disediakan berdasarkan kajian literatur dan diubah suai mengikut objektif kajian. Soalan-soalan yang berkaitan dengan cabaran warga emas menghadapi wabak COVID-19 yang dibina daripada tinjauan literatur. Kajian rintis berkaitan soalan temubual telah dijalankan ke atas tiga orang sukarelawan warga emas sebelum sesi temuduga sebenar. Protokol temu bual disemak untuk memastikan objektif kajian dipenuhi.

Analisis Data.

Kandungan temu bual telah ditranskripsikan untuk analisis tematik secara manual. Dalam kajian ini, analisis tematik manual digunakan untuk membuat kesimpulan tentang strategi-strategi yang dihadapi oleh warga emas semasa wabak. Setelah selesai setiap sesi temu bual, rakaman audio telah ditranskripsikan ke dalam teks dalam bahasa asalnya, seperti Bahasa Inggeris, Bahasa Melayu dan Mandarin. Teks Bahasa Inggeris dan Mandarin kemudiannya diterjemahkan ke dalam Bahasa Melayu untuk keselarasan dalam kajian ini.

DAPATAN KAJIAN

Jadual 1

Maklumat latar belakang Informan Warga Emas

Informan	Latar belakang
P1 (60, Perempuan)	Guru sambilan/kesihatan baik/tinggal berseorangan/tahap pendidikan ijazah
P2 (68, Perempuan)	Pencen/mempunyai tekanan darah tinggi tahap sederhana/tinggal dengan keluarga/ tahap pendidikan ijazah
P3 (65, Lelaki)	Mempunyai perniagaan/ mempunyai tekanan darah tinggi tahap sederhana/ tinggal dengan keluarga/ tahap pendidikan ijazah

P4 (72, Lelaki)	Pencen/gastrik, tekanan darah dan diabetes/ tinggal dengan keluarga/ tahap pendidikan sekolah rendah
P5 (67, Lelaki)	Pemandu teksi/tahap kolesterol tinggi dan mempunyai tekanan darah tinggi/ tinggal dengan saudara-mara/ tahap pendidikan sekolah menengah
P6 (60, Perempuan)	Tukang cuci sambilan/ tahap kesihatan baik/ tinggal dengan keluarga/ tahap pendidikan sekolah rendah
P7 (62, Perempuan)	Pembantu tadika/ tahap kolesterol tinggi dan mempunyai tekanan darah tinggi/ tinggal dengan keluarga/ tahap pendidikan sekolah rendah
P8 (69, Lelaki)	Pencen/ tekanan darah tinggi tahap sederhana/ kolesterol tahap tinggi dan diabetes/ tinggal dengan keluarga/ tahap pendidikan sekolah menengah
P9 (76, lelaki)	Pencen/ sihat/ tinggal berseorangan/ tahap pendidikan sekolah menengah
P10(72, Perempuan)	Pencen/ tahap kolesterol tinggi dan tekanan darah tinggi sederhana/ tinggal dengan keluarga/ tahap pendidikan sekolah menengah

Berdasarkan temubual, terdapat empat (4) domain yang berkaitan dengan strategi daya tindak warga emas dalam menghadapi cabaran semasa COVID-19. seperti (1) Pengurusan Persekitaran dan Aktiviti Rutin; (2) Adaptasi Hubungan Sosial dan Penggunaan Teknologi; (3) Pengukuhan Langkah Keselamatan dan Perkhidmatan Kesihatan dan (4) Kawalan Perbelanjaan Secara Berhemah.

1. Strategi Daya Tindak Melalui Pengurusan Persekitaran dan Aktiviti Rutin

Domain pengurusan aktiviti rutin adalah berkaitan dengan penyesuaian aktiviti di rumah semasa pandemik termasuk menghabiskan masa menonton drama, bersenam (berlatih Pilates, yoga, berjalan di atas treadmill), mahu pun bercucuk tanam secara kecil-kecilan. Dalam menjawab soalan tentang bagaimana mereka menghadapi aktiviti rutin, majoriti peserta menekankan bahawa mereka tinggal di rumah dan menonton televisyen pada kebanyakan masa, beberapa peserta menyatakan mereka bersenam di rumah, seorang menyebut tentang berkebun dan seorang menyebut tentang memasak di rumah. Sebagai contoh, peserta P9 berkongsi aktiviti harian yang tinggal bersendirian di rumah:

"(Saya) menonton drama lama untuk menghabiskan masa, terlalu bosan berkurung di rumah. Apabila terlalu bosan menghadap dinding, saya berjalan dari satu hujung ke hujung yang lain, memeriksa sana sini untuk mengetahui sama ada ada apa-apa yang perlu dibaiki atau dibersihkan (ketawa)."

Informan P6 dan P10 menekankan tentang bagaimana beliau menjadi aktif di rumah dengan melakukan senaman yang bersesuaian dengan rutin dirinya sebelum wabak berkenaan melanda;

"Menjadi aktif adalah cara hidup saya. Memandangkan kami tidak dibenarkan melakukan senaman kumpulan kami, saya kekal aktif di rumah juga... Saya melakukan Pilates dan yoga yang mudah. Kadang-kadang, saya berjalan di atas treadmill sambil menonton televisyen."

Sementara itu, Informan P2 berkongsi bahawa beliau mengurangkan perasaan bimbang terhadap COVID-19 dengan menghabiskan lebih banyak masa untuk buat kerja rumah. Bagi informan P2 dan P3 menjelaskan bahawa mereka mengurangkan tekanan dengan berkemas rumah;

"Daripada bimbang tentang COVID-19, saya lebih suka menghabiskan masa untuk buat kerja rumah. (Saya) melakukan kerja-kerja rumah seperti mencuci pakaian, membersihkan habuk di ruang tamu dan bilik tidur, mengasingkan barangan kitar semula dan membuang sampah. Saya rasa ini lebih berfaedah, di sekurang-kurangnya untuk memastikan rumah saya bersih." (Informan P2)

"(Saya) tidak tahan dengan semua berita buruk tentang COVID-19 sepanjang tempoh yang lama. Saya telah mengurangkan kekerapan menyemak status COVID-19, dan melakukan kerja rumah sebaliknya. (Informan P3)

Secara keseluruhannya, informan yang menggunakan rutin sebagai strategi daya tindak berkongsi bahawa mereka meneruskan aktiviti terdahulu yang biasa dilakukan sebelum pandemik melanda negara.

2. Strategi Daya Tindak Melalui Adaptasi Hubungan Sosial dan Penggunaan Teknologi

Domain hubungan sosial dibina berdasarkan hubungan sosial dan amalan berasaskan kepercayaan seperti yang dikongsi oleh para peserta. Hubungan sosial melibatkan bercakap dengan rakan melalui telefon, bercakap dengan pelajar dan rakan lama. Bagi Informan P9, beliau berkongsi bahawa untuk mengatasi kesunyian, dia menghubungi saudara-mara dan rakan-rakannya untuk berbual santai.

"Mendiamkan diri dalam tempoh itu amat membosankan. (Saya) tidak dapat berjumpa rakan seperti biasa, setiap hari saya menelefon seorang atau dua rakan, hanya untuk berbual-bual. Jadi, berbual dengan rakan melalui telefon menjadi rutin saya (ketawa). " (Informan P9)

Informan P1 menjelaskan kaedah yang beliau gunakan untuk mengatasi kesunyian dengan menukar emosi negatif kepada positif dengan cara menghubungi kenalan-kenalannya. Bagi beliau kaedah berkenaan menjadikan dirinya lebih tenang;

"Kebosanan mencetuskan fikiran negatif dan kebimbangan saya. Saya cuba menukar fokus dengan bersembang dengan kenalan saya, menghubungi beberapa pelajar dan rakan lama saya. Seronok bercakap dengan mereka dan mengetahui situasi masing-masing membuatkan saya berasa lega." (Informan P1)

Salah seorang informan berkongsi bahawa dia meminta anak perempuannya untuk menunjukkan operasi telefon pintar itu, dan seorang lagi peserta menyifatkan bahawa dia meminta jiran untuk membantu menyediakan telefon pintar baharunya semasa penutupan. Beberapa infoman berminat menggunakan teknologi dan terus mempelajari kemahiran baharu dalam mengguna pakai teknologi untuk kegunaan harian. Seorang peserta menekankan bahawa dia belajar daripada kakitangan muda tentang transaksi e-wallet dan menggunakannya dalam operasi perniagaannya. Misalnya Informan P2 berkongsi tentang pendekatannya dalam mengamalkan cara komunikasi baharu:

"Saya minta anak perempuan saya menunjukkan cara mengendalikan peranti itu. Pada mulanya saya tidak tahu, entah bagaimana sukar untuk mengingat semua langkah, mungkin disebabkan penglihatan saya yang kabur dan skrin kecil. (Saya) mencuba berkali-kali, dan akhirnya berjaya menggunakannya untuk menghubungi rakan-rakan dan saudara-mara dari tempat yang berbeza."

Informan P9 yang tinggal bersendirian, menyatakan pengalamannya menggunakan telefon pintar semasa wabak:

"Ini adalah telefon pintar pertama saya (menunjukkan telefonnya di atas meja). Saya membelinya semasa wabak apabila permohonan MySejahtera diwajibkan. (Saya) keliru dan tidak tahu dari mana hendak bermula, jadi saya meminta jiran membantu membelikan telefon pintar baharu untuk saya. Telah melalui beberapa pusingan yang menyusahkan dan mendapat bantuan daripada jiran, untuk menyelesaikan keperluan permohonan penggunaan aplikasi berkenaan."

Secara keseluruhannya, dalam strategi ini mencakupi hubungan dengan insan, selain daripada menyentuh aspek adaptasi teknologi semasa pandemik.

3. Strategi Daya Tindak Melalui Pengukuhan Langkah Keselamatan dan Perkhidmatan Kesihatan

Dalam strategi daya tindak melalui pengukuhan langkah keselamatan dan perkhidmatan kesihatan, umumnya ia berkaitan dengan kawalan jangkitan yang bertujuan mengurangkan risiko jangkitan. Langkah-langkah pencegahan dikongsi oleh informan melibatkan penyediaan semburan pembasmian kuman di pintu masuk rumah, mengingatkan semua ahli keluarga untuk mandi selepas pulang dari luar, memakai dua lapisan topeng apabila keluar dari rumah, dan membersihkan butang lif dan pengendali pintu di ruang awam. Risiko jangkitan adalah salah satu kebimbangan utama semasa pandemik. Kesemua peserta menyatakan bahawa mereka memahami keperluan untuk mematuhi Prosedur Operasi Standard (SOP) dan amat menitikberatkan keselamatan diri dan ahli keluarga. Sebagai contoh, Informan P4 bimbang ahli keluarga yang pulang ke rumah boleh menyebarkan virus. Beliau berkongsi:

"Saya sediakan semburan pembasmian kuman di pintu masuk rumah, sesiapa sahaja yang masuk ke dalam rumah boleh membersihkan diri. Saya sentiasa mengingatkan semua orang, membersihkan tangan dan kaki sebelum menyentuh pemegang pintu, mencuci tangan dan mandi serta-merta selepas pulang dari luar." (Informan P4)

Selain itu, bagi warga emas dalam kajian ini turut berkongsi amalan penjagaan keselamatan diri yang dipraktikkan di peringkat individu seperti memakai topeng muka dan cecair pembasmi kuman (sanitiser). Bagi Informan P8;

"(Saya) sentiasa memakai dua lapisan topeng. Kami tidak dapat memastikan di mana virus itu." (Informan P8)

Sementara bagi Informan P7, beliau bukan sahaja mementingkan keselamatan diri sendiri, malahan tindakan berkenaan turut bertujuan mengurangkan risiko jangkitan kepada orang lain;

"Saya membawa sanitizer bersama saya pada setiap masa. (Saya) membersihkan butang lif dan pemegang pintu apabila masuk dan keluar dari rumah. Terlalu banyak kes di kawasan saya, dan saya fikir adalah selamat untuk membersihkan permukaan yang kita sentuh." (Informan P7)

Domain ini turut dibina berdasarkan pengalaman dan pertimbangan peserta apabila memerlukan rawatan perubatan di hospital, keperluan ubat berterusan semasa wabak, dan pilihan diet sihat mereka apabila makanan segar adalah terhad. Para informan menerangkan pengalaman mereka di hospital dengan memakai topeng dan pelindung muka. Majoriti informan yang merupakan warga emas, di mana wujud keperluan ubat jangka panjang memutuskan untuk berhenti berjumpa doktor kerana takut jangkitan di hospital. Sesetengah informan terpaksa membeli ubat mereka dari farmasi swasta kerana hospital menjadi titik tolak kepada jangkitan dan akses ke hospital adalah terhad. Informan P2 berkongsi prosedur berjaga-jaga yang diambil semasa di hospital:

"Suami saya memerlukan lawatan susulan pada masa itu. Kami tidak mempunyai pilihan (untuk tidak pergi ke hospital). Kami perlu melakukan ujian sendiri COVID-19 secara berturut-turut selama tiga hari sebelum temujanji. Ketika kami berada di hospital, kami mesti memakai topeng dan pelindung muka pada setiap masa, dan menjaga jarak fizikal yang selamat. Kami gugup di hospital, dikelilingi dengan kemungkinan virus COVID-19." (Informan P2)

Dalam konteks keselamatan persekitaran pula, informan berkongsi bahawa mereka memakai topeng dua lapisan apabila mereka perlu melangkah keluar dari rumah. Seorang peserta juga menekankan bahawa dia membawa topeng tambahan dan pembersih tangan pada setiap masa untuk digunakan apabila perlu. Salah seorang informan (Informan P3) menggambarkan bahawa dia memberikan topeng kepada mana-mana orang yang tidak memakai topeng;

"Saya sentiasa membawa topeng tambahan dan pembersih tangan. Saya tidak akan bercakap banyak kepada mereka yang tidak endahkan SOP. Saya hanya memberikan topeng. Selain itu, (saya) membersihkan permukaan yang perlu kita sentuh di kawasan awam, seperti pemegang pintu."

Ringkasnya dalam domain ini, aspek keselamatan dan kesihatan menjadi keutamaan kepada warga emas di mana ia dikaitkan dengan keprihatinan mereka kepada diri sendiri dan orang disekelilingnya.

4. Strategi Daya Tindak Melalui Kawalan Perbelanjaan Secara Berhemah

Domain Kawalan Perbelanjaan Secara Berhemah dibina berdasarkan strategi informan dalam pengurusan belanjawan dan usaha mereka dalam mencari sumber pendapatan alternatif. Kebanyakan informan menekankan bahawa mereka berbelanja mengikut keperluan dan perlu berhati-hati semasa membuat perbelanjaan. Beberapa informan berkongsi bahawa mereka memulakan usaha untuk mencari sumber pendapatan alternatif apabila berhadapan dengan isu kehilangan sumber pendapatan. Bagi Informan P7 yang kehilangan pekerjaannya, beliau membuat perbelanjaan secara bijak;

"Tanpa pendapatan, saya mesti berhati-hati bajet perbelanjaan untuk keluarga. Kami hidup dengan simpanan kami pada masa itu... berbelanja dengan bijak untuk barangan yang diperlukan sahaja, sudah tentu komitmen keperluan seperti bil utiliti dan sewa adalah satu kemestian."

Manakala bagi Informan P6, beliau menerangkan status kewangannya yang turut sama ditanggung oleh ahli keluarga yang lain;

"Anak saya telah dipotong gaji, bukan senang kami semua. Jadi, untuk berkongsi beban kewangan, saya keluarkan KWSP untuk membiayai komitmen keluarga, seperti pinjaman, pelbagai yuran dan bil. Saya berharap ekonomi akan pulih lebih cepat."

Bagi Informan P3 yang merupakan pemilik perniagaan menerangkan pendekatan belanjawannya dengan membuat adaptasi kepada struktur perniagaan:

"Dengan pengurangan pendapatan yang drastik, saya mesti bijak menguruskan perbelanjaan terutamanya operasi perniagaan. Apabila wabak berlarutan selama lebih dua bulan, kami bimbang, jadi kami menstruktur semula dan menyelaraskan beberapa operasi, mengurangkan kos jika perlu. Semua kakitangan saya

mempunyai keluarga untuk dijaga dan kami perlu mengekalkan perniagaan sepanjang wabak ini."

Informan kajian ini didapati turut mengambil inisiatif untuk mencipta alternatif pendapatan semasa pandemik. Misalnya, Informan P2 berkongsi pengalamannya:

"Anak saya kehilangan kerja sambilan dan lepak di rumah. Kami terfikir untuk melakukan sesuatu untuk mengisi masa, kemudian kami menyediakan beberapa kuih muih dan kek untuk dijual sesama jiran. Dengan ini, sekurang-kurangnya kami dapat menjana pendapatan yang sedikit untuk kehidupan yang sederhana."

Bagi Informan P5 yang merupakan pemandu teksi dan berhenti membawa penumpang apabila wabak, berkongsi strateginya untuk meneruskan pendapatannya:

"Sukar tanpa pendapatan... selepas 2 minggu tiada pendapatan, beberapa orang jiran saya minta saya membeli beberapa barangan runcit dan mereka membayar perkhidmatan saya. Itu membuatkan saya sedar bahawa saya perlu meneruskan perkhidmatan itu. Oleh itu, saya teruskan menyediakan perkhidmatan pesanan dan penghantaran kepada rakan dan jiran. Kemudian, saya mula mencari beberapa pembekal dan menawarkan perkhidmatan penghantaran mereka di sekitar kawasan saya."

PERBINCANGAN DAN IMPLIKASI KAJIAN

Pandemik COVID-19 telah memberikan impak kepada kehidupan seseorang tanpa mengira latar belakang individu. Setara dengan dapatan kajian yang dijalankan oleh Bahire (2020), warga emas terkesan dengan pandemik dalam aspek kehidupan mereka, merangkumi kesihatan dan kewangan. Dapatan dalam kajian ini menunjukkan empat strategi daya tindak yang diguna pakai oleh warga emas dalam mengurangkan kesan daripada keadaan yang disebabkan oleh virus berkenaan. Strategi yang digunakan oleh warga emas dalam kajian ini terdiri daripada: (1) Pengurusan Persekitaran dan Aktiviti Rutin; (2) Adaptasi Hubungan Sosial dan Penggunaan Teknologi; (3) Pengukuhan Langkah Keselamatan dan Perkhidmatan Kesihatan dan (4) Kawalan Perbelanjaan Secara Berhemah. Semua strategi daya tindak yang digunakan oleh warga emas kajian ini bergantung pada situasi individu yang berbeza. Sebagai contoh, untuk menghadapi cabaran dalam mengekalkan kesihatan fizikal, kesihatan mental dan psikologi, serta memastikan keselamatan awam, warga emas telah bertindak dengan membuat perubahan aktiviti rutin mereka. Perubahan aktiviti rutin adalah strategi yang paling biasa disebut untuk menghadapi kesan pandemik (Bahire, 2020).

Semasa pandemik, orang awam telah mengalami akses kemasukan yang terhad ke ruang awam, seperti taman-taman umum, gim serta kawasan riadah luar. Akibatnya, tahap aktiviti fizikal yang menjadi rutin sebelum pandemik didapati terjejas. Tambahan, ruang fizikal rumah yang sempit dan terhad turut mengekang aktiviti fizikal warga emas. Kajian terdahulu telah menunjukkan bahawa tahap aktiviti yang berkurangan di kalangan warga tua adalah berkaitan dengan kesihatan badan warga emas (Cesari et al., 2015). Semasa pandemik, kajian-kajian lalu melaporkan bahawa sekatan serta kuarantin menjejaskan kualiti hidup penduduk secara global, di mana pengurangan ketara dalam tahap aktiviti fizikal membawa kepada penurunan dalam kecergasan fizikal dan peningkatan gaya hidup yang tidak aktif (Martinez et al., 2020; Stockwell et al., 2021). Tambahan, kajian oleh Richardson et al., (2021) mendapati bahawa ketiadaan aktiviti fizikal yang lama dikaitkan dengan kesan negatif terhadap kesihatan yang membawa kepada kemerosotan fungsi dan fizikal warga tua.

Dalam kajian ini, bagi mengekalkan kesihatan fizikal, warga emas berkongsi bahawa mereka melakukan senaman ringan, mengamalkan pemakanan sihat serta menjaga kebersihan diri. Tingkah laku positif dalam rutin ini membayangkan warga emas turut bertanggungjawab terhadap kesihatan sendiri. Selain itu, terdapat warga emas yang melaporkan rasa risau dan takut terhadap jangkitan virus dan bekalan ubat yang tidak mencukupi. Untuk mengatasi keadaan ini, warga emas berkongsi bahawa mereka mengambil langkah tersendiri dengan memastikan mereka mempunyai bekalan ubat yang mencukupi dan

kebersihan diri serta orang lain yang berhampiran dengannya. Keselamatan diri dan orang awam memerlukan usaha bersama daripada semua orang semasa wabak. Mencuci tangan dan memakai topeng di tempat awam adalah amalan terbaik dalam mencegah penularan virus COVID-19. Bagi warga emas yang memerlukan ubat jangka panjang dan perkhidmatan perubatan tetap, sekatan dalam mengakses perkhidmatan penjagaan kesihatan telah menjadi cabaran semasa wabak yang berpanjangan.

Ketegangan kewangan sedemikian juga dilaporkan di negara lain. Sebagai contoh, menurut tinjauan di Amerika semasa pandemik, lebih daripada satu pertiga daripada responden melaporkan bahawa COVID-19 masalah kewangan adalah yang paling tinggi dilaporkan (Morin & Ingalls, 2021). Selain itu, kajian lain yang dijalankan oleh Euart, Ferreira, Gordon, Gupta, Hilal dan White (2020) mendapati bahawa rakyat di negara-negara yang terlibat dengan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) akibat wabak berkenaan melaporkan penurunan pendapatan dan simpanan kewangan. Tidak terkecuali, pandemik turut melibatkan meningkatkan perbelanjaan. Pada dasarnya, masalah kewangan menjadi masalah utama pada masa berkenaan. Warga emas dalam kajian ini berkongsi strategi menghadapi kesukaran semasa kewangan. Mereka mengangalkan perbelanjaan harian dengan berhati-hati. Majoriti mereka mengeluarkan simpanan untuk membiayai komitmen keluarga. Sebahagian daripada peserta mencipta sumber pendapatan alternatif. Mengangalkan perbelanjaan harian adalah strategi mengawal diri yang dilakukan oleh warga emas sendiri. Mewujudkan sumber pendapatan adalah strategi penyelesaian masalah yang terancang yang diambil oleh warga emas terhadap situasi persekitaran. Strategi mengatasi ini membayangkan bahawa warga emas telah menggunakan strategi menangani masalah yang berfokuskan kewangan untuk mengurangkan tekanan kewangan.

Implikasi kepada dapatan kajian ini dapat dikaitkan dalam konteks kawalan sendiri untuk kekal sihat bagi menampung perbelanjaan. Warga emas dalam kajian ini melaporkan tekanan kewangan sebagai salah satu cabaran penting semasa wabak. Ia disebabkan oleh ketidakpastian kewangan dan bimbang tentang tidak mempunyai wang yang mencukupi untuk memenuhi keperluan mereka untuk sara hidup. Faktor-faktor seperti kehilangan pendapatan, pendapatan berkurangan, dan peningkatan perbelanjaan semasa wabak untuk menyokong komitmen keluarga. Oleh yang demikian, melalui pemerkasaan kawalan sendiri membolehkan warga emas memenuhi keperluan kewangan dengan bekerja dan mempunyai pendapatan bagi menyara kehidupan mereka.

Selain itu, dapatan kajian ini turut membawa implikasi kepada perubahan gaya hidup dan hubungan manusia. Warga emas dalam kajian ini berkongsi bahawa mereka membuat adaptasi kepada cara berkomunikasi. Jika dahulu mereka lebih cenderung untuk berkomunikasi secara fizikal, namun pandemik telah membuka satu lagi ruang untuk warga emas membuat perubahan dalam media komunikasi. Penggunaan telefon pintar misalnya telah membuka jalan kepada komunikasi maya untuk warga emas berhubung dengan keluarga dan rakan – rakan lain, di samping urusan atas talian. Dalam aspek ini, dapatan kajian memberi implikasi berkaitan keperluan untuk memberi pengetahuan kepada warga emas mengenai cara yang selamat untuk berkomunikasi melalui telefon pintar dan urusan atas talian. Program-program yang memperkasakan warga emas dan ahli keluarga berkaitan dengan penggunaan teknologi dapat dilakukan kepada mereka di dewan orang ramai.

KESIMPULAN

Warga emas mengalami banyak tekanan dan cabaran semasa wabak COVID-19. Bergantung kepada situasi dan keadaan, warga emas boleh menggunakan pelbagai strategi untuk mengurangkan kesan tekanan COVID-19. Dalam kebanyakan kes, warga emas berusaha untuk mengatasi cabaran dengan menggunakan strategi mudah berdasarkan pengalaman dan pembelajaran terdahulu yang tidak perlu peruntukan besar atau sumber yang banyak. Kajian akan datang dicadangkan untuk meneroka jenis strategi daya tindak yang berkesan untuk mengatasi tekanan yang dihadapi oleh warga emas disebabkan oleh kekangan kewangan atau kesihatan. Pakar dalam geriatrik boleh menggunakan dapatan penyelidikan ini dalam merekabentuk strategi yang lebih cekap dalam usaha mengukuhkan sokongan sosial dalam era pasca COVID-19.

Rujukan

- Bahire, A. (2020). Mental Health of The Older People During COVID-19. ICH&HPSY 2020, The 5th International Conference on Health and Health Psychology. <https://doi.org/10.15405/eph.20101.7>
- Cesari M., Vellas B., Hsu F.C., Newman A.B., Doss H., King A.C., et al. (2015). A physical activity intervention to treat the frailty syndrome in older persons - results from the LIFE-P study. *Journals Gerontol - Ser A Biol Sci Med Sci.* 70(2):216–222.
- De Benedette, V. (2021). A Phone Call a Day Can Reduce COVID-19 Loneliness. VeryWell Health. <https://www.verywellhealth.com/phone-calls-alleviate-pandemic-loneliness-and-depression-5115062>
- Euart, J., Ferreira, N., Gordon, J., Gupta, A., Hilal, A., White, O. (2020). Financial life during the COVID-19 pandemic—an update. McKinsey Financial Insights Pulse Survey. <https://www.mckinsey.com/industries/financial-services/our-insights/a-global-view-of-financial-life-during-covid-19>
- Guo, J., Feng, XL., Wang XH. & IJzendoorn, MH. (2020). Coping with COVID-19: Exposure to COVID-19 and Negative Impact on Livelihood Predict Elevated Mental Health Problems in Chinese Adults. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 3857; doi:10.3390/ijerph17113857
- Jabatan Perkhidmatan Awam. (2021). Definition of senior citizens in Malaysia. Diakses pada 22 Ogos 2021, dari [http:// www.jpapencen.gov.my/english/senior_citizen.html](http://www.jpapencen.gov.my/english/senior_citizen.html)
- Lazarus, R.S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Soc. Res.* 1999, 66, 653–678.
- Martinez E.Z., Silva F.M., Morigi T.Z., Zucoloto M.L., Silva T.L., Joaquim A.G., et al. (2020). Physical activity in periods of social distancing due to covid-19: a cross-sectional survey. *Ciência Coletiva.* 25:4157–4168
- Morin, A., LCSW, Ingalls, N. (2021). COVID’s Impact on Financial Stress Lingers for Many. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/mental-health-tracker-financial-stress-5197905>
- Netuveli, G., Blane, D. (2008). Quality of life in older ages. *British Medical Bulletin* 2008; 85: 113-126. DOI: 10.1093/bmb/ldn003
- Rafee, H. (2021). Cover Story: Steady growth in Seputeh. *The Edge Malaysia*, August 31, 2021. Retrieved on 15-April 2020 from <https://www.theedgemarkets.com/article/cover-story-steady-growth-seputeh>
- Richardson D.L., Duncan M.J., Clarke N.D., Myers T.D., Tallis J. (2021). The influence of COVID-19 measures in the United Kingdom on physical activity levels, perceived physical function and mood in older adults: a survey-based observational study. *J. Sports Sci.* 39(8):887–899.