



Article

## Studi Fenomenologi: Gambaran Persepsi Lansia Awal Tentang Aktifitas Fisik Selama Satu Tahun Terakhir

Linda Pramusinta<sup>1</sup>, Kristianto Dwi Nugroho<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dosen Prodi S1 Fisioterapi, STIKES Telogorejo, Kota Semarang

<sup>2</sup>Dosen Prodi S1 Keperawatan, STIKES Telogorejo, Kota Semarang

### SUBMISSION TRACK

Received: Februari 08, 2023

Final Revision: Februari 28, 2023

Available Online: March 30, 2023

### KEYWORDS

Persepsi, Aktivitas Fisik, Lansia Awal.

### CORRESPONDENCE

Phone: -

E-mail:

[linda\\_pramusinta@stikestelogorejo.ac.id](mailto:linda_pramusinta@stikestelogorejo.ac.id)

### A B S T R A C T

**Introduction:** Physical activity is an activity that utilizes the body's limbs which refers to a healthy lifestyle, someone who diligently exercises every day will have physical fitness. In our bodies when doing physical activity will result in burning energy that is released through sweat, good and useful physical activity is one that is fun and flexible so that this physical activity is very good for the elderly to do.

**Method:** The research used in this study is a qualitative study with a phenomenological research approach. This study aims to examine and explain precocious older adults' perceptions of physical activity over the past year in order to gain understanding, meaning, and phenomena. Participants who have obtained as many as 8 participants. The analysis used by using Colaizzi data analysis. **Results:** This research produced four themes. Themes found are causes of impact of pandemic, physical activity, social activity and hope. The hope of all participants is to be able to exercise for 30 minutes every day.

## I. INTRODUCTION

Setiap individu melakukan aktifitas fisik baik di dalam rumah hingga di lingkungan tempat tinggalnya. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang membutuhkan energi pada setiap gerakannya, aktivitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan lansia sebaiknya memenuhi frekuensi aktivitas fisik seberapa sering aktivitas dilakukan, intensitas aktivitas fisik mengukur seberapa keras suatu aktivitas dilakukan,

waktu aktivitas fisik mengacu pada durasi dan jenis aktivitas fisik digambarkan seperti berjalan, menari, mengasuh cucu, dan lain sebagainya (Simon et al., 2016).

Gerakan-gerakan yang di hasilkan dari aktifitas fisik memungkinkan tubuh untuk mengendalikan sistem metabolisme yang baik sehingga mampu mengendalikan, menangkal beberapa penyakit dan gangguan fungsi sehingga tubuh tetap sehat (Sagiran, 2012).

Lanjut usia sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan diasumsikan menjadi beban bagi yang berusia produktif, jika usia harapan hidup meningkat maka akan semakin banyak penduduk lanjut usia (lansia), semakin panjang usia seseorang, sejalan dengan pertambahan usia tubuh akan mengalami kemunduran secara fisik maupun psikologi (Akbar, 2019). *Philip Kottler* mendefinisikan bahwa seseorang dalam melakukan aktivitas fisik memiliki persepsi sebagai proses dimana seorang individu memilih, mengatur, dan menginterpretasikan masukan untuk menciptakan gambaran yang bermakna. Persepsi tidak hanya bergantung pada hal-hal fisik, tetapi juga terkait dengan lingkungan dan kondisi individu (Hisar, 2019).

Penuaan adalah proses di mana kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan struktur dan fungsi normal menjadi semakin tidak rentan terhadap kerusakan, termasuk infeksi. Proses penuaan sudah dimulai sejak seseorang mencapai usia dewasa dan fungsinya terus menurun. Tidak ada batasan yang menegaskan pada usia berapa kondisi kesehatan seseorang mulai memburuk. Setiap orang memiliki fungsi tubuh yang berbeda-beda, fungsi fisiologis seseorang mencapai puncaknya pada usia 20-30 tahun, setelah itu fungsi tubuh tetap tidak berubah selama beberapa waktu, kemudian berangsur-angsur menurun seiring bertambahnya usia (Mubarak & Wahit, 2011).

Menurut hasil penelitian Ika (2017), aktivitas fisik merupakan gerakan anggota tubuh yang dapat menyebabkan konsumsi energi untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, aktivitas fisik dapat berperan sebagai penjaga kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar

sepanjang hidup. siang hari Bagi lansia, aktivitas fisik penting untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Selain itu, berolahraga atau senam dapat meningkatkan kebutuhan tubuh akan oksigen dan produksi energi serta meningkatkan detak jantung yang berguna untuk metabolisme tubuh agar tetap baik.

Aktivitas fisik merupakan kebutuhan utama bagi setiap individu khususnya untuk para lansia, aktivitas fisik menjadikan individu sebagai makhluk yang produktif. Hal ini dapat menjadi suatu acuan pada Fisioterapis untuk memberikan program peningkatan aktivitas fisik pada individu khususnya lansia.

Melalui studi kualitatif dengan pendekatan fenomenologi ini, peneliti berusaha untuk menggali informasi secara utuh dengan mengumpulkan dan mengeksplorasi secara luas persepsi lansia awal terhadap aktivitas fisik selama satu tahun terakhir yaitu tahun 2021, dengan harapan lansia awal ini selalu melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

## II. METHODS

Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menggambarkan persepsi lansia awal terhadap aktivitas fisik selama satu tahun terakhir, sehingga didapatkan pemahaman, makna dan fenomena.

Penelitian ini dilakukan di Panti Werdha Rindang Asih II Bongsari Kota Semarang dengan 8 partisipan lansia dengan usia 60 tahun ke atas. Peneliti telah menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini. Analisis data yang digunakan dalam penelitian dengan analisis data Colaizzi (1978).

### III. RESULT

Penelitian ini menghasilkan 4 tema yang akan diuraikan dalam bab ini. Munculnya tema dimulai dari membaca berulang ulang seluruh narasi deskripsi partisipan, selanjutnya mengutip pernyataan-pernyataan bermakna, menguraikan arti yang ada dalam pernyataan-pernyataan signifikan melalui kata kunci. Tema yang telah ditemukan adalah Penyebab Dampak Pandemi, Aktivitas Fisik, Aktivitas Sosial, dan Harapan.

#### 1. Dampak Pandemi

Dampak Pandemi dijabarkan dalam faktor psikologis dan perilaku yang merupakan ungkapan paling banyak disampaikan oleh partisipan. Faktor tersebut menjelaskan tentang kecemasan, ketidak berdayaan dan perubahan pola hidup terdiri dari takut terinfeksi, merasa tidak aman memiliki komorbid, tengah malam kebangun, merasa jenuh/bosan, kerja terbatas, makanan sehat, olahraga, masker & cuci tangan.

##### a. Kecemasan

Sebanyak 8 partisipan memiliki ketakutan terinfeksi covid-19. kecemasaanya berupa takut terinfeksi, memiliki penyakit komorbid dan hingga terdapat yang sulit tidur. Seperti penggalan transkrip berikut :

*(PA 1) "...ya mbaak, saya cerita ya mba...ee.. saya itu sudah 10 tahun punya penyakit gula setiap hari harus suntik insulin mba, kalo kata dokter saya itu mba karna saya punya komorbid harus lebih dijaga, mangkanya eee semenjak ada covid ini saya jarang pergi jauh-jauh takut e' terkena covid, kalo pergi selalu bawa masker dobel dan sama itu.. e han.. handsanitaizer.*

##### b. Tidak Berdaya

Adanya aturan pemerintah tentang menjaga jarak dan bekerja dari rumah dialami oleh 4 partisipan. Perasaan tersebut muncul akibat ketidakmampuan partisipan dalam menjalankan perannya sehari-hari seperti diungkapkan dalam penggalan transkrip berikut :

*(PA 7) "...saya kadang jenuh juga mbak, 1 tahun terakhir kemarin kan anak-anak belajar daring kadang di rumah kegiatan terbatas kadang di kantor sepi kan ndak ada anak-anak".*

##### c. Pola Hidup yang Berubah

Hal ini disampaikan sebanyak 6 partisipan dengan semangat untuk menjaga kondisi tetap sehat. Seperti yang diungkapkan dalam penggalan transkrip berikut:

*(PA 8) "...saya membuat menunya ibu sama menu saya, jadi tu kalau pagi repot banget, sayurnya ibu saya gak suka pedes, anak saya suka pedes, kadang sayurnya 2 macem. lauknya harus menu bergizi misalnya tempe atau tahu ada ikan atau ayam, ya disamping itu untuk yang olahraga fisiknya, ya seperti tadi, yang kayak jalan sehat, senam sendiri lihat youtube,".*

#### 2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dijabarkan dalam kodisi fisik dalam kegiatan olahraga dan kegiatan tambahan yang merupakan ungkapan dari partisipan. Kegiatan fisik tersebut terdiri dari senam pagi & sore, jalan kaki, naik turun tangga, sepedaan, peregangan sambil nonton youtube dan angkat beban.

##### a. Olahraga

Sebanyak 8 partisipan menjelaskan bahwa dampak pandemi ini menjadikan partisipan lebih rajin dalam berolahraga di bandingkan sebelum adanya pandemic. Olahraga tersebut di percaya oleh

para partisipan untuk menjaga kesehatan mereka agar kebal dari serangan covid-19. Seperti pada penggalan transkrip berikut:

*(PA 3) "..., ya disamping itu untuk yang olahraga fisiknya, ya seperti tadi, yang kayak jalan sehat, senam sendiri lihat youtube".*

#### b. Kegiatan Tambahan

Pandemi menyebabkan masyarakat di Indonesia menerapkan kebijakan harus di rumah saja, hal ini membuat sebanyak 4 partisipan melakukan kegiatan tambahan untuk mengurangi kejenuhan sehari-hari yaitu dengan bercocok tanam, membuat sablon dan membuat jajanan, seperti penggalan transkrip berikut:

*(PA 1) "...,Alhamdulillah jadi, yang kendala pertama itu ya modal, kemudian kedua ya e.. hubungannya dengan sablon ini, saya kendalanya sebenarnya butuh anu, butuh tenaga jadi alhamdulillah ya di bantu istri".*

### 3. Aktivitas Sosial

Dukungan sosial merupakan dukungan yang dirasakan oleh partisipan yang berasal dari lingkungan sekitar partisipan seperti tetangga & keluarga serta peran dari pengurus wilayah. Pandemi membuat pembatasan sosial beskala besar hal ini kegiatan rutin yang di jalani oleh masyarakat kelurahan Karangayu sempat terhenti, namun kegiatan satu tahun terakhir ini sudah mulai aktif kembali, kegiatan lingkungan yang partisipan lakukan seperti, arisan RT, ibu PKK, kegiatan Pilah Sampah, meskipun dalam pernyataan partisipan bahwa kegiatan tersebut hanya perwakilan dari beberapa orang saja, sebanyak 8 Partisipan menyatakan kegiatan tersebut, seperti penggalan transkrip berikut:

*(PA 4) "...,pilah sampah itu satu bulan sekali, jadi harinya hari minggu, cuman tanggalnya tidak menentu, habis kita arisan rt, besoknya kalau, besok hari minggu la itu, kalau kalau hari apa, kalau arisannya hari sabtu ya besok e, kalau senin yo minggunya baru pilah sampah gitu mbak".*

### 4. Harapan

Harapan merupakan keinginan partisipan terhadap sesuatu agar lebih baik dari yang dirasakan saat ini. Harapan partisipan terbagi atas subtema yaitu Individu dengan kategori Kebutuhan Diri. Individu disini adalah menjadi lansia pasti dan merawat kebutuhan diri itu suatu yang harus dan wajib dilakukan, karena lansia awal merupakan persiapan diri untuk menjadi lansia yang produktif dan berdaya guna, hal ini serumpun dengan yang diungkapkan oleh semua partisipan dalam penggalan transkrip berikut:

*(PA 5) "...,saya kepinginnya tu rutin olahraga yang itu,, ya minimal bisa 30 menit setiap hari, gapapa, gak masalah, sebetulnya kalau rutin tiap hari".*

## IV. DISCUSSION

Interpretasi hasil dari penelitian yang dilakukan dengan membandingkan hasil penelitian yang telah didapatkan oleh peneliti dengan konsep, teori, maupun hasil penelitian yang sesuai dengan pembahasan penelitian ini untuk dilakukan analisis persamaan maupun perbedaannya.

### 1. Dampak Pandemi

Tema 1 yang muncul dalam penelitian ini adalah dampak pandemi dengan faktor psikologis dan perilaku yang dijelaskan oleh partisipan, subtema dalam tema 1 ini menjelaskan tentang kecemasan, tidak berdaya dan pola hidup berubah.

Menurut Taylor (2019) dalam bukunya "The Pandemic of Psychology," menyampaikan mengenai penyakit pandemi mempengaruhi orang secara psikologis masif dan luas yang dimulai dari pola pikir dalam memahami informasi kesehatan dan rasa sakit, perubahan emosional (ketakutan, khawatir, cemas) dan perilaku sosial (penghindaran, stigma, perilaku sehat). Selain itu dari psikologi pandemi, menimbulkan prasangka dan diskriminasi yang bisa menyebabkan kemarahan dan konflik sosial.

Faktor yang menyebabkan perilaku seseorang panik yaitu faktor perilaku konsumen pada saat (pembentukan pemahaman kekurangan barang), ketakutan, kecemasan, ketidakpastian, konflik psikologis, stres, persepsi ketidakpastian dan paparan media. Kami juga mengirimkan modelnya dinamika psikologi sosial yang dapat memicu munculnya panic buying dengan menggunakan teori tersebut kognitif sosial (Shadiqi et al., 2020).

Dalam penelitian ini seluruh partisipan mengatakan selama pandemi mereka mengalami kecemasan dan ketakutan untuk melakukan kegiatan di luar rumah, namun setahun terakhir pada tahun 2021 sudah melatih diri dengan mengutamakan kesehatan sehingga merasa lebih percaya diri dalam melakukan kegiatan di luar rumah. Pernyataan ini di dukung oleh penelitian yang di lakukan oleh Budiningsih, Siregar dan Ali (2020) menjelaskan bahwa masyarakat yang beraktivitas fisik secara rutin dan cukup istirahat selama masa pandemi memilih hasil sebanyak 78,2% serta masyarakat yang menjaga kebersihan lingkungan selama masa pandemi sebanyak 80%, pada masa pandemi membuat masyarakat semakin peduli dengan kesehatan sehingga terdapat upaya untuk meningkatkan

imunitas tubuh dan menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Pernyataan dari beberapa partisipan dalam studi ini juga mengatakan banyak melakukan perubahan dalam kehidupannya selama masa pandemi terjadi, masyarakat menyatakan lebih mengutamakan kesehatan dengan melakukan olahraga menggunakan masker dan mencuci tangan sebelum dan setelah melakukan kegiatan.

## 2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap daya tahan tubuh seseorang, setiap aktivitas fisik yang melibatkan kerja dari otot akan meningkatkan imunitas didalam tubuh.

Menurut Atmaja et al., (2021), Aktivitas fisik adalah kegiatan olahraga yang dilakukan guna menjaga kebugaran jasmani. Pola hidup sehat dan rajin berolahraga setiap hari guna memiliki tubuh yang bugar adalah cara untuk melawan virus covid-19.

Tujuannya untuk memenuhi kebutuhan hidup tanpa ada aturan tertentu dalam melakukan setiap pergerakannya. Aktivitas fisik ini menimbulkan pengeluaran energi dan memberi manfaat untuk kesehatan. Aktivitas yang dapat dikatakan olahraga ini merupakan jenis kegiatan yang menyenangkan dan fleksibel seperti senam, *jogging*, jalan santai, naik turun tangga, bersepeda serta peregangan sambil menonton *youtube*.

Pandemi *Covid-19* menyebabkan masyarakat melakukan aktivitas di rumah sehingga menimbulkan kegiatan tambahan seperti bercocok tanam, membuat jajan, dan membantu suami membuat sablon di rumah. Kegiatan ini merupakan rekreasi yang dilakukan pada waktu luang untuk menenangkan pikiran

seseorang selama masa pandemi dan bertujuan untuk memenuhi keinginan dan mendapatkan kesenangan kegiatan ini bisa menjadi jalan keluar yang tepat untuk mengatasi dampak pandemi *covid-19* yang terjadi. (Rosmegawati, 2022)

### 3. Aktivitas Sosial

Dukungan sosial merupakan dukungan yang dirasakan oleh partisipan yang berasal dari lingkungan sekitar partisipan seperti tetangga & keluarga serta peran dari pengurus wilayah. Selama masa pandemi Covid-19, Pembatasan sosial dan diharuskannya menerapkan protokol kesehatan memicu adanya perubahan bentuk perilaku masyarakat untuk menjaga jarak fisik dalam setiap proses interaksinya serta dukungan sosial.

Kegiatan lingkungan masyarakat yang melibatkan banyak orang sempat ditiadakan namun beberapa kegiatan sudah dilaksanakan kembali seperti kegiatan Ibu PKK, arisan RT, serta kegiatan pilah sampah dengan menaati protokol kesehatan guna menekan semakin meluasnya penyebaran virus Covid-19.

Menurut Eka Putri et al., (2021) Masyarakat memiliki fungsi dan unsur yang saling berkaitan dalam suatu sistem, untuk itu selama masa pandemi ini masyarakat harus mampu mencukupi empat prasyarat mutlak yakni A-G-I-L yakni *Adaptation, Goal Attainment, Integration dan Latency*. *Adaptation* atau adaptasi berarti sistem sosial dalam masyarakat harus dapat menyesuaikan dengan lingkungan dan kebutuhannya. *Goal Attainment* atau pencapaian tujuan yakni sebuah sistem sosial mampu mencapai tujuan yang telah disepakati bersama. *Integration* atau integrasi berarti sistem dapat mengatur hubungan antar bagian sehingga dapat menciptakan equilibrium. *Latency* atau pemeliharaan pola berarti masyarakat

dapat memelihara, melengkap, maupun memperbaiki pola yang ada.

### 4. Harapan

Harapan merupakan keinginan partisipan terhadap sesuatu agar lebih baik dari yang dirasakan saat ini. Tingkat harapan setiap individu terkait kebutuhan diri selama pandemi Covid-19 meningkat tidak hanya berfokus pada sehat rohani tetapi juga pada sehat jasmani dengan melakukan berbagai aktivitas fisik seperti melakukan olahraga 30 menit dalam sehari. Sebagai umat yang beragama, kesehatan rohani sangat penting dalam upaya mencegah penyebaran atau terpaparnya virus Covid-19 kepada diri sendiri, keluarga, dan orang lain. Kita berkewajiban beriman untuk bertawakal kepada Allah SWT, dan berikhtiar semaksimal mungkin (Irda Sari, 2020).

Harapan individu dalam memenuhi kebutuhan diri terhadap kesehatan jasmani juga sangat diperhatikan dalam menjaga kesehatan pada masa pandemi Covid-19. Pada masa pandemi Covid-19, usaha pemeliharaan kebugaran jasmani perlu untuk tetap dilakukan sebagai salah satu tindakan preventif dalam rangka meningkatkan imunitas tubuh secara khusus serta pemeliharaan kesehatan secara umum. Aktivitas latihan kebugaran dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satu diantaranya adalah dengan melakukan olahraga 30 menit dalam sehari seperti jogging, bersepeda, senam aerobik, senam pernafasan dan olahraga lainnya (Bile & Tapo, 2021).

### V. CONCLUSION

Tema yang ditemukan pada penelitian ini yaitu 4 tema meliputi dampak pandemic, Aktivitas Fisik, Aktivitas Sosial dan Harapan. Aktifitas fisik lansia awal yang berada di Kelurahan Karangayu selama 1

tahun terakhir masih menjadi kebutuhan untuk para lansia awal, partisipan menunjukkan bahwa mengalami perubahan hidup yang lebih baik dan menjadi lebih peduli tentang kesehatan. Hal ini disampaikan partisipan dengan semangat untuk menjaga kondisi tetap sehat. Kegiatan partisipan dalam satu tahun terakhir ini sudah mulai aktif kembali, kegiatan lingkungan yang

partisipan lakukan seperti, arisan RT, ibu PKK, kegiatan Pilah Sampah. Harapan para lansia awal adalah dapat melaksanakan aktivitas latihan kebugaran dapat dilakukan dengan berbagai cara melakukan olahraga 30 menit dalam sehari seperti jogging, bersepeda, senam aerobik, senam pernafasan dan olahraga lainnya.

## REFERENCES

- Akbar, F., Hamsah, I. A. and Muspiati, A. (2020) „Elderly Nutrition in Banua Baru Village“, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), pp. 1–7. doi: 10.35816/jiskh.v10i2.193
- Atmaja, P. M. Y. R., Budaya Astra, I. K., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.31409>
- Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2021). Pelatihan Program Olahraga Kesehatan Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Siswa Sma Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 2(1), 41–49. <https://doi.org/10.38048/jailcb.v2i1.187>
- Budiningsih M, Siregar N, Ali M. People’s Clean and Healthy Behaviors during the COVID 19 Outbreak: A Case Study in DKI Jakarta Province. In: Proceedings of the 5th International Seminar of Public Health and Education. Semarang: European Alliance for Innovation; 2020. p. 347–54.
- Eka Putri, E. R. W., Kurniawati, E., & Apriadi, D. W. (2021). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Sosial-Ekonomi Masyarakat Kawasan Wisata Songgoriti. *Gulawentah: Jurnal Studi Sosial*, 6(2), 148. <https://doi.org/10.25273/gulawentah.v6i2.10842>
- Ika, D. P. 2017. “(The Effect of Walking in the Morning to Change of Blood Pressure in Elderly with Hypertension in Kalianget Timur Village, Kalianget District, Sumenep Regency).” *Jurnal Ners Lentera* 5(1): 1–8.
- Irda Sari. (2020). Analisis Dampak Pandemi Covid- 19 Terhadap Kecemasan Masyarakat : Literature Review. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 69–76. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v12i1.161>
- Mubarak, W. 2011. *Promosi Kesehatan Masyarakat untuk Kebidanan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Rosmegawati. (2022). Peran bercocok Tanam Keluarga pada keuangan keluarga Pada pasca pandemi Covid-19. *Jurnal Agrisia*, 14(2), 13–28. <https://kbbi.web.id/>
- Sagiran, (2012). *Mukjizat Gerakan Sholat*. Edisi ke-2 Jakarta: Qultum Media
- Simon, S., Tinungki, Y. L., & Tuwohingide, Y. E. (2016). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia di Kampung Kumai Kecamatan Tabukan Tengah (Overview of Physical Activity of The Elderly in The Village of Kuma I District of Central Tabukan). *Jurnal Ilmiah Tindalung*, 2(2), 76–79.
- Shadiqi, M. A., Hariati, R., Fadhli, K., Hasan, A., Noor, I., & Istiqomah, W. Al. (2020). Early View Panic buying pada pandemi COVID-19 : Telaah literatur dai perspektif psikologi. 18(xx). <https://doi.org/10.7454/jps.2020.xx>
- Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics*. Newcastle: Cambridge Scholars Publishing
- Tristanto, Aris. 2020. “Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial (Dkjps) Dalam Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pada Masa Pandemi Covid-19.” *Sosio Informa* 6(2): 205–22.
- Vagni, M., Maiorano, T., Giostra, V., & Pajardi, D. (2020). Hardiness and coping strategies as mediators of stress and secondary trauma in emergency workers during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 12(18), 1–27. <https://doi.org/10.3390/su12187561>



## BIOGRAPHY

### First Author

Nama : Linda Pramusinta, S.Tr.Ftr., M.Kes  
Institusi : Prodi S1 Fisioterapi STIKES Telogorejo Semarang.  
Pengalaman Penelitian : Fokus Pada Muskuloskeletal Geriatri.

### Second Author

Nama : Ns. Kristianto Dwi Nugroho, M.Kep  
Institusi : Prodi S1 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang.  
Pengalaman Penelitian : Fokus Pada Penelitian Kegawatdaruratan.