

Meneroka Cabaran Warga Emas Tinggal Bersendirian dan Program Exer-Games Semasa Pandemik COVID-19

Exploring the Challenges of Seniors Living Alone and the Exer-Games Program During COVID-19 Pandemic

Nurfatirahanis Zakri
¹Khadijah Alavi

Program Kerja Sosial
Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia
Fakulti Sains Sosial & Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia

Correspondence e-mel: ¹khadijah@ukm.edu.my

ABSTRAK

Pandemik COVID-19 melanda dunia dan memberi impak kesunyian dalam kalangan warga emas di Malaysia. Pengasingan sosial dan penjarakan fizikal menyebabkan warga emas tinggal bersendirian di rumah. Justeru, kajian ini meneroka program sokongan exer-games bagi sokongan sosial dalam kalangan warga emas tinggal bersendirian di rumah. Kajian ini dijalankan dengan menggunakan kaedah kualitatif iaitu temubual tidak berstruktur secara bertulis. Enam orang informan telah dipilih bagi kajian ini dengan menggunakan teknik persampelan bertujuan. Satu lokasi di negeri Perak telah dipilih iaitu di daerah Kinta, Perak. Data temubual tidak berstruktur dianalisis secara tematik dan hasil kajian mendapati bahawa majoriti warga emas lebih memilih menyertai program keagamaan. Program keagamaan menjadi keutamaan berbanding program exer-games. Cadangan program yang boleh dilakukan kepada warga emas adalah untuk memperbanyakkan lagi program berbentuk keagamaan yang boleh menarik minat warga emas untuk menyertai. Hasil dapatan kajian juga menunjukkan warga emas lebih memikirkan hal ehwal akhirat berbanding keduniaan sewaktu di usia senja mereka. Program lain selain dari keagamaan seperti program kesihatan, senamrobik dan lain-lain tidak dapat menarik perhatian warga emas untuk menyertai program-program tersebut.

Kata kunci: cabaran, warga emas, kesunyian, program exer-games, program keagamaan

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic hit the world and affected loneliness among senior citizens in Malaysia. Social isolation and physical incarceration cause seniors to live alone at home. Thus, this study explores exer-games support programs for social support among seniors living alone at home. This study was conducted using a qualitative method that is unstructured written interviews. Six informants were selected for this study using purposive sampling technique. One location in the state of Perak has been selected in the district of Kinta. Unstructured interview data were analyzed using thematic technique and the results of the study found that the majority of seniors preferred to participate in religious programs. Religious programs are a priority rather than exer-games program. The proposed program that can be done to senior citizens is to increase the number of religious programs that can attract

senior citizens to participate. The results of the study also show that senior citizens think more about the afterlife than the world during their twilight years. Programs other than religious such as health programs, aerobics and others cannot attract senior citizens to participate in such programs.

Keywords: *Challenges, older adults, loneliness, exer-games program, religious program*

1. Pengenalan

Situasi pandemik COVID-19 yang semakin meruncing di negara ini menyukarkan lagi warga emas untuk berinteraksi antara satu sama lain dan meluahkan perasaan masing-masing. Arahan daripada pihak kerajaan untuk sentiasa kekal di dalam rumah menyebabkan mereka memberontak dalam diam apabila tidak dibenarkan untuk kemana-mana atau berbual bersama jiran-jiran tetangga. Oleh itu, mereka lebih selesa untuk memendam perasaan mereka kerana takut akan menyusahkan atau membuat anak-anak mereka risau. Hal ini menyebabkan warga emas sangat-sangat terkesan dari segi emosi dan merasa kesunyian kerana mereka tidak boleh berjumpa dengan ahli keluarga dan anak-anak untuk melepaskan kerinduan. Warga emas memerlukan perhatian dan penjagaan yang sewajarnya seiring dengan peningkatan usia mereka dan juga masalah kesihatan yang dihadapi. Isu ini jelas menunjukkan bahawa di dalam usia yang lanjut dan tidak berkeupayaan, golongan warga emas sebenarnya amat memerlukan perhatian dan penjagaan ketika mereka sakit daripada anak-anak (Wook & Fariza 2009; Surina 2006).

Situasi pandemik yang menghalang merentas negeri menyebabkan warga emas yang tinggal di kampung seorang diri akan merasa sunyi dan terasa sedikit diabaikan oleh anak-anak mereka. Umur mereka yang lanjut memerlukan sokongan emosi dan perhatian dari anak-anak supaya mereka tidak merasa sepi. Selain itu, rasa sunyi yang dihadapi oleh warga emas didorong oleh personaliti dan karakter individu yang berbeza, budaya dan juga nilai yang dipegang oleh seseorang individu (Amran et al., 2012). Sesetengah warga emas juga akan mengalami kesunyian apabila pasangan mereka telah meninggal dunia atau kehilangan orang yang tersayang seperti anak-anak atau adik-beradik. Kehilangan tersebut akan membuatkan mereka mula merasa sunyi dan tiada tempat untuk berbual serta bergurau senda. Tujuan kajian ini secara umumnya adalah untuk meneroka cabaran dan mencadangkan program sokongan exer-games kepada warga emas yang tinggal bersendirian semasa pandemik COVID-19.

2. Tinjauan Literatur

2.1 Cabaran Warga Emas Tinggal Bersendirian

Seiring dengan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan oleh kerajaan, warga emas juga adalah golongan yang tidak terkecuali. Mereka perlu sentiasa duduk di rumah dan tidak dibenarkan keluar melainkan atas hal-hal tertentu sahaja. Disebabkan pandemik ini, warga emas terpaksa menyesuaikan diri norma baharu yang telah ditetapkan oleh kerajaan seperti memakai pelitup muka, kerap basuh tangan dan menjauhkan diri dari tempat yang sesak. Usia tua turut menyaksikan pelbagai cabaran yang perlu dihadapi oleh warga emas yang memberi kesan ke atas kesejahteraan golongan tersebut (Suresh, 2020). Pada pertengahan tahun 2020, pihak Astro Awani telah melakukan satu temubual di Rumah Jagaan dan Rawatan Orang Tua Al-Ikhlas di Puchong, Selangor. Wartawan telah menanyakan kepada

pengasas rumah jagaan tersebut tentang cabaran yang terpaksa mereka dan warga emas hadapi setelah COVID-19 melanda. Warga emas terpaksa menyesuaikan diri dengan rutin baharu yang tidak pernah atau jarang dilakukan oleh mereka. Cabaran yang dihadapi warga emas yang tinggal di pusat jagaan juga adalah lebih kurang sama dengan warga emas yang tinggal bersendirian.

Cabaran utama dalam kalangan warga emas ialah kesunyian. Kesunyian merupakan antara salah satu sindrom yang kerap dikaitkan dengan warga tua (Mazura Mokhtar et al., 2012). Menurut Hazer dan Boylu (2010), sikap kurang percaya terhadap orang lain, malu, kemurungan dan stress akan menyebabkan mereka menjauhkan diri daripada masyarakat dan seterusnya akan meningkatkan lagi perasaan sunyi dalam hidup mereka. Kajian-kajian lepas juga telah mendapati bahawa kesunyian berkait rapat dengan kemurungan (Cacioppo et al., 2006; Momtaz et al., 2012). Taube et al., (2016) mencadangkan bahawa orang tua yang mengalami kehilangan boleh menjadi lebih takut dan cemas, dan oleh itu lebih terdedah kepada perasaan negatif kesunyian. Caldwell dan Peplau (1978) menjelaskan bahawa kesunyian boleh terjadi apabila hubungan sosial seseorang itu adalah kurang dan tidak mencapai kepuasan dari yang diinginkan. Kesunyian juga dianggap sebagai salah satu faktor yang mungkin menyebabkan masalah seperti kemurungan, bunuh diri dan masalah perubatan yang serius seperti penyakit jantung (Ruiz 2001). Selain itu, Ellwardt et al., (2013) memberitahu bahawa kesunyian adalah perasaan emosi yang menyedihkan, mengganggu apabila kualiti dan kuantiti perhubungan sosial tidak sepadan dengan keperluan seseorang.

Larangan untuk keluar dari rumah menyebabkan kesunyian melanda dalam diri warga emas yang tinggal bersendirian di rumah dan jauh dari anak-anak dan saudara mara. Kajian Zainon Ghazaley & Azlinda Azman (2013) terhadap warga emas di Cheras mendapati bahawa kurangnya interaksi dan komunikasi daripada ahli keluarga memberi kesan ke atas kesejahteraan sosial warga emas. Golongan ini tidak dapat merasakan kasih sayang dan hilang rasa dipunyai lalu menyebabkan penyisihan, kesunyian dan kebosanan dalam menjalani kehidupan seharian (Azura Tamat & Suresh Kumar N Vellymalay, 2019). Keadaan ini menyebabkan tekanan dalam diri individu yang mana mereka akan rasa terasing dengan dunia luar di samping kehilangan akses untuk aktiviti sosial (Rauf et al., 2020).

2.2 Program Sokongan Exer-Games Warga Emas

Penuaan yang dialami warga emas menyebabkan fizikal mereka terbatas. Penuaan membawa perubahan fisiologi, psikologi dan lain-lain kepada tubuh manusia (Muchiri et., al 2018). Seseengah warga emas mempunyai masalah untuk menguruskan diri mereka sendiri kerana kekangan fizikal dan kognitif mereka. Walaubagaimanapun, masalah yang dihadapi mereka boleh diatasi dengan melakukan aktiviti yang boleh merangsang kognitif dan juga memori mereka. Fratiglioni et al., (2004) melaporkan bahawa tiga faktor gaya hidup boleh memainkan peranan penting dalam memperlahankan kadar penurunan kognitif dan mencegah demensia iaitu rangkaian bersepadu sosial, aktiviti riadah kognitif, dan aktiviti fizikal yang kerap.

Kajian terpilih mencadangkan bahawa orang dewasa yang lebih tua yang aktif secara fizikal mendapat manfaat daripada kesihatan fizikal yang dikekalkan dengan mempunyai lebih sedikit penyakit kardiovaskular, fungsi fizikal yang lebih baik (Manini & Pahor, 2009, Taylor et., al 2004) kesihatan mental, kemurungan yang lebih rendah dan fungsi kognitif yang lebih baik (Kramer et., al 2006). Pergerakan atau aktiviti harian akan berkurangan seiring dengan peningkatan usia namun ini tidak bermakna orang tua tidak perlu

melakukan senaman (Vurigwa et., al 2018) atau aktiviti fizikal ringan. Selain itu, aktiviti fizikal yang dilakukan sepanjang hayat akan mengurangkan insiden penyakit kronik seperti kanser, kencing manis dan juga penyakit berkaitan jantung (Myers et., al 2002, Booth et., al, 2000). Menurut Connor et., al (2005), senaman secara amnya dibahagikan kepada empat kumpulan utama iaitu senaman fleksibiliti termasuk regangan seberapa banyak yang boleh tanpa rasa tidak selesa atau bantuan ketegangan untuk meningkatkan julat pergerakan dalam otot dan sendi seperti contoh: menyetek kepala, membengkokkan pinggang, memusing buku lali atau pergelangan tangan, membuat bulatan menggunakan tangan, kaki dan pinggul, dan sebagainya.

3. Metodologi

Reka bentuk kualitatif adalah berpandukan kepada pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi untuk mengkaji dan meneroka berkaitan pengalaman hidup dilalui oleh warga emas yang tinggal bersendirian di rumah semasa pandemik COVID-19 bagi memahami sesuatu situasi yang dialami itu (Creswell, 2007). Lokasi yang telah dipilih untuk menjalankan kajian ialah di Daerah Kinta, Perak melalui temu bual semuka dan dikongsikan kepada individu yang sesuai untuk dijadikan sebagai ciri-ciri informan berasaskan objektif kajian. Daerah Kinta merupakan daerah yang besar dan juga mempunyai kepadatan penduduk warga emas tertinggi di Semenanjung Malaysia.

Kajian ini menggunakan kaedah persampelan kajian bertujuan (*Purposive Persampling*). Kesemua informan telah ditemu bual secara mendalam tentang pengalaman semasa dalam fasa Pandemik COVID-19 berkaitan dengan pengalaman kesunyian yang dialami oleh warga emas. Seramai 9 orang informan telah ditemu bual mengikut kriteria pemilihan responden. Setiap temu bual yang dijalankan berdurasi antara 40 minit hingga 60 minit bergantung kepada minat, toleransi dan kesihatan responden. Semua sesi temu bual yang dijalankan akan direkodkan oleh pengkaji menggunakan perakam digital atau telefon pintar sebagai bukti temu bual. Data telah dianalisis secara tematik dan hasil temubual bertulis informan membantu pengkaji meneroka isu atau masalah yang dihadapi oleh warga emas yang tinggal bersendirian di rumah dan pengalaman kesunyian semasa pandemik yang ditranskrip dan dianalisis mengikut tema-tema bagi menjawab objektif kajian.

4. Dapatan dan Perbincangan

Kajian cabaran kesunyian dalam kalangan warga emas telah dijalankan di daerah Kinta, Perak mengikut prosedur dan etika pengkajian yang telah ditetapkan bagi mendapatkan maklumat berkaitan cadangan program yang bersesuaian bagi menangani isu kesunyian dalam kalangan warga emas dalam komuniti setempat.

4.1 Cabaran Warga Emas

Kekangan usia yang meningkat menyebabkan keterbatasan warga emas dalam melakukan sesuatu perkara atau aktiviti seharian. Warga emas yang dulunya lincah kini mengalami kesukaran walaupun hanya untuk berjalan di dalam rumah. Pelbagai cabaran yang

dihadapi oleh warga emas. Persoalan mula timbul mengenai akibat jangka pendek dan jangka panjang tentang penjarakan fizikal yang boleh memberi kesan kepada kesihatan mental dan kesejahteraan, terutamanya untuk orang yang lebih tua (Galea, 2020). Antara cabaran yang sering dihadapi adalah cabaran kesihatan, cabaran sosial, cabaran teknologi. Temubual bersama informan menunjukkan bahawa warga emas mempunyai cabaran yang berbeza-beza bergantung kepada kemampuan, penerimaan dan juga kefahaman mereka terhadap PKP itu sendiri.

4.1.1 Cabaran kesihatan

Informan 3 berkongsi tentang cabaran yang dihadapi semasa pandemik COVID-19 yang melanda negara. Beliau menyatakan bahawa cabaran terbesarnya adalah halangan dari kerajaan untuk keluar rumah dan juga halangan fizikal. Informan 3 juga menjelaskan sebelum PKP melanda, cucu beliau yang sering membawanya ke kedai untuk membeli barang.

“Pergi beli barang tu je le susahnye. Nak ke kedai susah. Cucu le yang bawak. Opah bukan lalu nak jalan kehulu kelo dah...” (Informan 3)

Informan 6 memberitahu cabaran yang dihadapi olehnya adalah masalah sakit pinggang. Beliau tidak mempunyai masalah kesihatan yang biasa dihadapi oleh warga emas seperti kencing manis dan darah tinggi.

“Sakit pinggang tu je le. Doktor kata makcik takde masalah kencing manis ke darah tinggi ke takde.... Alhamdulillah.... Sakit-sakit biasa sakit pinggang tu jelah....” (Informan 6)

Hasil kajian menunjukkan hanya dua orang sahaja informan yang mengalami masalah kesihatan. Informan 3 menceritakan bahawa beliau sudah tidak larat lagi untuk berjalan kesana sini atas faktor usia. Beliau menjelaskan bahawa pembelian barangan keperluan harian ditugaskan kepada cucunya. Selain itu, informan 3 pula memberitahu bahawa beliau mempunyai masalah sakit-sakit biasa seperti sengal di bahagian pinggang. Hal ini mungkin disebabkan informan yang sering membuat kerja-kerja rumah akibat terkurung kerana PKP.

4.1.2 Cabaran sosial

Warga emas yang tinggal berseorangan cenderung untuk merasa sunyi dan kemurungan. Menurut Golden et., al (2011), Griffin et al., (2020), Singh et al., (2009), warga emas lebih banyak mengalami masalah kesunyian, diskriminasi usia dan kebimbangan yang berlebihan. Sebelum wabak COVID-19 berlaku, walaupun tinggal berseorangan, warga emas masih boleh bersosial dan menjalani kehidupan seperti biasa dengan berbual bersama jiran tetangga dan juga pasangan. Pandemik yang berlaku dan arahan PKP oleh kerajaan menyebabkan warga emas tidak boleh untuk bersosial untuk menceriakan hari mereka. Hasil temubual mendapati hanya seorang sahaja warga emas yang merasa terkesan akibat dari pelaksanaan PKP oleh kerajaan. Informan 7 menyatakan beliau sukar untuk bersosial dan berinteraksi bersama jiran tetangga dan juga dari rakan-rakan sekelas dari kelas agama yang dihadiri olehnya.

“Haaa nak berjumpa orang ramei le tak dapat nak bersosial tu susah sikit la kan. Orang sekarang pun dah tak buat kenduri kahwin, tak dapat pergi kenduri, orang nak buat kenduri pun tak boleh kan? Haaa itulah halangannya. Makwa ni suka bersembang dengan orang jadi Makwa tak dapat nak bersosial dengan orang.” (Informan 7)

Hasil kajian menunjukkan Informan 7 merupakan individu yang gemar bersosial walaupun sudah mencapai umur warga emas. Kajian lepas mendapati kehidupan sosial yang berkurangan dan kurang interaksi sosial yang diperhatikan semasa pandemik kadangkala dikaitkan dengan penurunan kualiti hidup dan peningkatan kemurungan (Hamm et al., 2020; Krendl et al., 2021; Steinmetz et al., 2020; Wammes et al., 2020). Walaupun informan 7 merupakan seorang OKU, namun ia tidak menjadi penghalang untuk beliau bersosial dan membuat teman yang baharu.

4.1.3 Cabaran teknologi

Seiring dengan arus permodenan, rata-rata hampir semua warga emas di Malaysia mempunyai satu telefon bimbit untuk kemudahan menghubungi anak-anak dan saudara mara. Menurut kajian lepas, walaupun ramai warga emas yang lebih tua kini dalam talian (Schumacher et al., 2020; Anderson et al., 2019), majoriti masih memerlukan bantuan apabila menggunakan teknologi digital dan untuk mengakses dan menilai maklumat (Anderson et al., 2017). Justeru, penggunaan peranti seperti telefon bimbit memerlukan warga emas untuk memahami cara penggunaannya yang kompleks.

Hasil temubual menunjukkan Informan 3 mengalami masalah menggunakan telefon bimbit. Beliau hanya tahu menjawab panggilan telefon sahaja. Beliau tidak tahu tentang penggunaan lain seperti membuat panggilan, menghantar dan membalas mesej.

“Handphone opah handphone bercakap, orang panggil itu aje. Mesej orang ke apa orang ke opah taktau. Opah tak pandei nak guna handphone mahei-mahei opah pakei handphone tekan-tekan ni aje....” (Informan 3)

Hasil kajian menunjukkan Informan 3 hanya tahu sedikit sahaja penggunaan asas telefon bimbit iaitu menjawab panggilan. Beliau tidak tahu menggunakan telefon bimbit yang berteknologi tinggi dan lebih gemar menggunakan telefon bimbit asas sahaja seperti Nokia. Kajian sebelumnya mendapati kebanyakan warga emas tidak mempunyai akses kepada laman web atau kemahiran digital yang diperlukan dan pengetahuan supaya mereka dapat menggunakannya secara meluas (Schumacher et al., 2020; Son et al., 2020). Oleh itu, teknologi digital masih tidak mencukupi untuk menghubungkan golongan warga emas ini (Xie et al., 2020).

4.2 Program Sokongan Exer-Games Warga Emas

Usia yang semakin lanjut menyebabkan warga emas mengalami masalah untuk bergerak dari segi fizikal dan juga kognitif mereka. Kemampuan fizikal warga emas yang semakin merosot menyebabkan warga emas sukar untuk melakukan aktiviti-aktiviti sihat yang boleh merangsang pergerakan badan mereka. Walaupun warga emas perlu tinggal di rumah untuk mengelakkan jangkitan COVID-19, mereka juga perlu menghindari gaya hidup yang sedentari atau tidak aktif (Goethals et al., 2020). Oleh itu, kajian ini cuba mencadangkan

aktiviti yang sesuai dilakukan oleh warga emas semasa PKP.

Pengkaji mencadangkan aktiviti seperti aktiviti senam ringan kepada warga emas untuk menggalakkan mereka menjadi aktif walaupun sudah mencapai umur yang sudah lanjut. Kajian lepas menunjukkan aktiviti fizikal penting kepada warga emas, terutama untuk mengekalkan tahap berdikari, (Sun et al., 2013), kesihatan mental dan kesejahteraan hidup (Almeida et al., 2004). Walaubagaimanapun, hanya segelintir sahaja yang bersetuju dengan cadangan tersebut. Akan tetapi, Informan 7 mencadangkan untuk melakukan program yang berbentuk keagamaan kepada warga emas kerana menurut beliau, program-program agama lebih sesuai disertai oleh warga emas.

“Bagi pendapat Makwa le kan, warga emas ni adakan satu program agama yang buat dekat dewan. Dekat situ le boleh ngaji, belajo tajwid Al-Quran... semua benda tulah. Dah umur-umur macamni eloknya belajo agama je le. Masa ini le kita nak belajo. Dulu mana sempat. Asyik berniaga je. Sekarang pun ngaji dah gagap. Benda macamni kita tak boleh tinggani ” (Informan 7)

Hasil kajian menunjukkan Informan 7 lebih gemar dan mencadangkan untuk mengadakan program berbentuk keagamaan kepada warga emas. Beliau berpendapat bahawa warga emas seharusnya memfokuskan usia tua mereka dengan mempelajari ilmu-ilmu agama sebagai persediaan untuk melangkah ke alam Akhirat.

4.3 Perbincangan

Perbincangan hasil kajian ini mendapati warga emas menghadapi cabaran dari segi kesihatan, sosial dan teknologi sepanjang menempuh waktu-waktu pandemik. Cabaran kesihatan yang dialami oleh mereka menyebabkan warga emas ini sukar untuk melakukan kerja-kerja rumah yang sering mereka lakukan sewaktu masih bertenaga dahulu. Warga emas sering mengalami sakit-sakit belakang, lutut, sendi dan sebagainya dan perkara tersebut secara tidak langsung telah membataskan pergerakan mereka untuk bergerak ke mana-mana. Halangan kerajaan untuk tidak keluar rumah menyebabkan warga emas tidak dapat berinteraksi bersama jiran tetangga dan saudara terdekat. Perkara ini secara tidak langsung boleh menjejaskan masalah kesihatan mental mereka kerana interaksi bersama jiran tetangga merupakan medium atau salah satu cara untuk warga emas menghiburkan diri mereka. Tinggal bersendirian membuatkan mereka merasa sunyi dan kesepian dan perkara tersebut akan menyebabkan warga emas ini berkemungkinan mengalami masalah kemurungan. Menurut kajian lepas, pengasingan dan berkurung dalam rumah boleh meningkatkan beberapa masalah mental dalam kalangan warga emas dan mempunyai kesan yang sangat negatif terhadap status psikologi mereka (Armitage et al., 2020).

Seiring dengan arus permodenan, teknologi semakin berkembang pesat dalam membantu urusan seharian manusia. Walaubagaimanapun untuk warga emas, perkara sebegini sangat sukar untuk mereka fahami dan menggunakan apa-apa jenis peranti berteknologi tinggi. Namun, warga emas pada waktu dini perlu menggunakan peranti telefon bimbit untuk memudahkan mereka menghubungi anak-anak dan juga saudara mara. Warga emas perlu menggunakan telefon bimbit untuk penggunaan kecemasan dan sokongan kesihatan yang meningkatkan keselamatan dan perkhidmatan yang menjadikan kehidupan dan tugas seharian menjadi lebih mudah (Lee 2007; Mallenius et al., 2010). Antara cabaran yang perlu mereka hadapi adalah cabaran teknologi. Mereka terpaksa belajar cara menggunakan telefon bimbit yang kompleks untuk memudahkan warga emas menghubungi dan melepaskan rindu terhadap anak-anak mereka walaupun hanya melalui

telefon bimbit. Berdasarkan hasil kajian, kebanyakan informan mengalami masalah untuk menggunakan telefon bimbit dan merekahnya tahu penggunaan asas telefon bimbit sahaja iaitu mengangkat panggilan telefon. Kajian oleh Lee (2007), mendapati bahawa warga emas yang menggunakan telefon bimbit menggunakan ciri telefon mudah alih yang lebih sedikit berbanding pengguna yang lebih muda.

Cadangan program sokongan *exer-games* kepada warga emas meliputi aktiviti senaman atau regangan untuk kebaikan otot-otot dan sendi mereka. Namun begitu, hasil kajian mendapati ketika ditemubual, kebanyakan informan tidak setuju dengan cadangan yang diberi oleh pengkaji. Sebaliknya, mereka menolak cadangan tersebut kerana merasakan bahawa mereka sudah tidak sesuai untuk menyertai program tersebut. Walaubagaimanapun, hanya seorang sahaja informan yang mencadangkan untuk melakukan program berbentuk keagamaan kepada warga emas. Beliau berpendapat bahawa warga emas perlu bersedia dengan menyiapkan dengan bekalan akhirat dan menyertai kelas-kelas atau program-program agama. Bagi informan tersebut, program agama merupakan program yang paling sesuai dilakukan untuk warga emas berbanding program *exer-games* yang ditawarkan pengkaji.

5. Rumusan dan Cadangan

Berdasarkan hasil kajian, pengkaji mendapati bahawa setiap warga emas menghadapi cabaran yang berbeza-beza. Mereka sering berhadapan dengan cabaran kesihatan terutamanya. Masalah kesihatan merupakan masalah yang paling kerap dihadapi oleh golongan warga emas ini atas kekangan usia mereka. Selain itu, warga emas juga berhadapan dengan masalah sosial akibat dari pelaksanaan PKP. Warga emas dilarang untuk keluar dan perlu duduk di rumah untuk mengelakkan terkena jangkitan COVID-19. Perkara ini sedikit sebanyak menjejaskan kesejahteraan dan kesihatan mental mereka apabila tidak dibenarkan untuk bersosial bersama jiran tetangga. Cadangan yang boleh dikemukakan kepada warga emas adalah untuk mengadakan program keagamaan. Hal ini kerana, warga emas pada usia yang sudah lanjut lebih memfokuskan untuk menambah bekalan ilmu agama berbanding melakukan aktiviti fizikal walaupun perkara tersebut sebenarnya baik untuk mereka. Golongan warga emas ini berpendapat bahawa mereka akan 'pergi' pada bila-bila masa dan mereka sejujurnya tidak terlalu memikirkan tentang kesihatan fizikal mereka. Bagi warga emas ini, mereka sudah selesa dengan keadaan kesihatan mereka sekarang walaupun ada segelintir warga emas yang mengalami kesukaran untuk berjalan.

Rujukan

- Amran Hassan, Asmah Ismail, Suriati Ghazali & Norbayah Arifin. (2012). *Kesunyian atau 'Loneliness', Mengapa Ini Berlaku Di Kalangan Warga Emas*. Prosiding of International Environment and Health Conference 2012. Pulau Pinang. Universiti Sains Malaysia.
- Azura Tamat, Vellymalay, S. K. N. (2019). Warga Emas dan Pilihan Penempatan di Pusat Jagaan Harian. *Journal Of Social Sciences and Humanities*, 16(4), 1–22.
- Anderson M. Perrin A, Kumar M. (2019) 10% Of Americans Don't Use The Internet. Who Are They? PewResearch Center. 2019 Apr 22. URL: <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/04/22/some-americans-dont-use-the-internet-who-are-they/>
- Anderson M. Perrin A. Tech Adoption Climbs Among Older Adults. (2017) Pew Research Center. 2017 May 17. URL:

- <https://www.pewresearch.org/internet/2017/05/17/tech-adoption-climbs-among-older-adults/>
- Armitage, R.; Nellums, L.B. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. 2020. *Lancet* **2020**. [CrossRef]
- Birditt, K. S., Tighe, L. A., Fingerman, K. L., & Zarit, S. H. (2012). Intergenerational relationship quality across three generations, *Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social*, 67(5), 627–638.
- Chu DKW, Pan Y, Cheng SMS, Hui KPY, Krishnan P, Liu Y, et al. (2020). Molecular diagnosis of a Novel Coronavirus (2019-nCoV) causing an outbreak of pneumonia. *Clin Chem*. 66:549–55. doi: 10.1093/clinchem/hvaa029
- Daoust, J. F. (2020). Elderly people and responses to COVID-19 in 27 countries. *PloS ONE*, 15(7), 1-13.
- Fischer, F., Raiber, L., Boscher, C., & Winter, M. H. J. (2020). COVID-19 and the elderly: Who cares?. *Frontiers in Public Health*, 8(151), 1-3.
- Flaxman, S., Mishra, S., Gandy, A., Unwin, H. J. T., Mellan, T. A., Coupland, H., Whittaker, C., Zhu, H., Berah, T., Eaton, J. W., Monod, M., Ghani, A. C., Donnelly, C. A., Riley, S., Vollmer, M. A. C., Ferguson, N. M., Okell, L. C., & Bhatt, S. (2020). Imperial College COVID-19 Response Team. (2020). Estimating the effects of non-pharmaceutical interventions on COVID-19 in Europe. *Nature*, 584(7820), 257–261. doi:10.1038/s41586-020-2405-7
- Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: The need for prevention and early intervention. *JAMA Internal Medicine*, 180(6), 817–818. doi:10.1001/jamainternmed.2020.1562
- Golden J, Conroy RM, Bruce I, Denihan A, Greene E, Kirby M, et al. (2011). The spectrum of worry in the community-dwelling elderly. (2011). *Aging Mental Health* Nov;15(8):985-994. [doi: 10.1080/13607863.2011.583621] [Medline: 21749221].
- Griffin SC, Mezuk B, Williams AB, Perrin PB, Rybarczyk BD. (2020). Isolation, Not Loneliness or Cynical Hostility, Predicts Cognitive Decline in Older Americans. *J Aging Health* 2020;32(1):52-60. [doi:10.1177/0898264318800587] [Medline:30289338]
- Hamm M, Brown P, Karp J, Lenard E, Cameron F, Dawdani A, et al. (2020). Experiences of American Older Adults with Pre-existing Depression During the Beginnings of the COVID-19 Pandemic: A Multicity, Mixed-Methods Study. *Am J Geriatric Psychiatry* 2020 Sep;28(9):924-932 [FREE Full text] [doi: 10.1016/j.jagp.2020.06.013] [Medline: 32682619]
- Hazer, O. & Boylu, A. A. (2010). The examination of the factors affecting the feeling of loneliness of the elderly. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 2083- 2089.
- Hsiang, S., Allen, D., Annan-Phan, S., Bell, K., Bolliger, I., Chong, T., Druckenmiller, H., Huang, L. Y., Hultgren, A., Krasovich, E., Lau, P., Lee, J., Rolf, E., Tseng, J., & Wu, T. (2020). The effect of large-scale anti-contagion policies on the COVID-19 pandemic. *Nature*, 584(7820), 262–267. doi:10.1038/s41586-020-2404-8 Jan 2009;18(1):51-55 [FREE Full text] [doi: 10.4103/0972-6748.57861] [Medline:21234164]
- Khor, V., Arunasalam, A., Azli, S., Khairul-Asri, M. G., & Fahmy, O. (2020). Experience from Malaysia during the COVID-19 movement control order. *Urology*, 141, 179-180.
- Kotlar, B., Gerson, E., Petrillo, S., Langer, A., & Tiemeier, H. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on maternal and perinatal health: a scoping review.

- Reproductive Health*, 18(1), 1–39.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12978-021-01070-6>
- Krendl A, Perry BL. The Impact of Sheltering in Place During the COVID-19 Pandemic on Older Adults' Social and Mental Well-Being. (2021). *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2021 Jan 18;76(2):e53-e58 [FREE Full text] [doi: 10.1093/geronb/gbaa110] [Medline: 32778899]
- Lewnard, J. A., & Lo, N. C. (2020). Scientific and ethical basis for social-distancing interventions against COVID-19. *The Lancet. Infectious Diseases*, 20(6), 631–633. doi:10.1016/S1473-3099(20)30190-0
- Lee, Y.S. 2007. Older adults' user experiences with mobile phones: Identification of user clusters and user requirements. Thesis, Industrial and Systems Engineering, Virginia Polytechnic Institute and State University, Virginia.
- Liu K, Chen Y, Lin R, Han K. (2020). Clinical features of COVID-19 in elderly patients: a comparison with young and middle-aged patients. *J Infect.* 80: e14–8. doi:10.1016/j.jinf.2020.03.005
- Lowenstein, A., Katz, Prilutzky, D., & Mehlhausen-Hassoen, D. (2001). The intergenerational solidarity paradigm (pp.11–30). In O. D. Daatland & K. H. Olav, (eds.). *Ageing, intergenerational relations, care systems and quality of life – an introduction to the OASIS project Norwegian, Social Research NOVA Rapport* 14/01.
- Ma, Z., Idris, S., Zhang, Y., Zewen, L., Wali, A., Ji, Y., Pan, Q., & Baloch, Z. (2021). The impact of COVID-19 pandemic outbreak on education and mental health of Chinese children aged 7–15 years: an online survey. *BMC Pediatrics*, 21(1), 1–8.
- Mallenius, S., Rossi, M., Tuunainen, V.K. 2010. Factors affecting the adoption and use of mobile devices and services by elderly people – results from a pilot study.
- Mazura Mokhtar. Saharani Abdul Rashid. Yusharina Yusof. 2012. *Kesunyian dan Hubungan Sosial di Kalangan Warga Tua di Semenanjung Malaysia*. Konferensi Akademik(KONAKA 2012).
- 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, 1-2.
- Rauf, S. H. A., Ah, S. H. A. B., & Fahrudin, A. (2020). Social Change Post COVID- 19 in Malaysia: The Density of Social Network. *Asian Social Work Journal*, 5(2), 1-5.
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Schlack, R., & Otto, C. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. *European Child and Adolescent Psychiatry* <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01726-5>
- Schumacher S. Kent N. (2020). 8 Charts On Internet Use Around The World As Countries Grapple With COVID-19. Pew Research Center. 2020 Apr 02. URL <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/04/02/8-charts-on-internet-use-around-the-world-as-countries-grapple-with-covid-19/>
- Schumacher S. Kent N. (2020). 8 Charts On Internet Use Around The World As Countries Grapple With COVID-19. Pew Research Center. 2020 Apr 02. URL <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/04/02/8-charts-on-internet-use-around-the-world-as-countries-grapple-with-covid-19/>
- Singh A, Misra N. Loneliness, depression and sociability in old age. (2009). *Ind Psychiatry J* 2009 Jan;18(1):51-55 [FREE Full text] [doi: 10.4103/0972-6748.57861] [Medline: 21234164]
- Suresh Kumar N Vellymalay. (2020). Warga Emas: Cabaran dan Keperluan Sokongan

- Sosial (Penerbit USM). Penerbit USM, 2020.
https://books.google.com.my/books?id=8jT6DwAAQBAJ&dq=cabaran+warga+emas&lr=&source=gbs_navlinks_s
- Tian S, Hu W, Niu L, Liu H, Xu H, Xiao SY. (2020). Pulmonary pathology of early phase 2019. novel Coronavirus (COVID-19) pneumonia in two patients with lung cancer. *J Thorac Oncol*. 15:700–4. doi:10.1016/j.jtho.2020.02.010
- Taube, E., Jakobsson, U., Midlöv, P., & Kristensson, J. (2016). Being in a bubble: The Experience of Loneliness Among Frail Older People. *Journal of Advanced Nursing*, 72(3), 631–640. doi:10.1111/jan.12853.
- van Tilburg TG, Steinmetz S, Stolte E, van der Roest H, de Vries DH. Loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic: A study among Dutch older adults. (2020). *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2020 Aug 05;gbaa111 [FREE Full text][doi: 10.1093/geronb/gbaa111] [Medline: 32756931]
- Wammes J. Kolk MSc D. van den Besselaar Md JH. MacNeil-Vroomen Ph DJL. Buurman-van Es Rn BM. van Rijn Ph DM. (2020). Evaluating Perspectives of Relatives of Nursing Home Residents on the Nursing Home Visiting Restrictions During the COVID-19 Crisis: A Dutch Cross-Sectional Survey Study. *J Am Med Dir Assoc* 2020 Dec;21(12):1746-1750.e3 [FREE Full text] [doi: 10.1016/j.jamda.2020.09.031] [Medline: 33148480]
- Wook Endut dan Fariza Ahmad. (2009). Prospek Permintaan Terhadap Perkhidmatan Penjagaan Warga Tua. *Prosiding Perkembangan IV, 1*, 337–353.