

## **Daya Tahan Warga Emas dalam Era Pandemi: Satu Tinjauan Awal Sewaktu Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) di Pulau Pinang, Malaysia**

*The Resilience of Senior Citizens in the Era of the Pandemic: A Preliminary Study During the Movement Control Order (MCO) in Penang, Malaysia*

SHARIFAH ROHAYAH SHEIKH DAWOOD\*<sup>1</sup>, MUHAMMAD WAFI RAMLI & SOFIA HAMINAH MOHD SOM

<sup>1</sup>Bahagian Geografi, Pusat Pengajian Ilmu Kemanusiaan  
11800 Minden,  
Universiti Sains Malaysia  
Pulau Pinang.

Corresponding author: [sdawood@usm.my](mailto:sdawood@usm.my)

Published online:

To cite this article (APA): Sharifah Rohayah, S. D., Muhammad Wafi, R., & Sofia Haminah, M. S. (2020). The Resilience of Senior Citizens in the Era of the Pandemic: A Preliminary Study During the Movement Control Order (MCO) in Penang, Malaysia. *GEOGRAFI*, 8(2), 110-128. <https://doi.org/10.37134/geografi.vol8.2.6.2020>

To link to this article: <https://doi.org/10.37134/geografi.vol8.2.6.2020>

**ABSTRAK** Tahun 2020 telah menyaksikan kehidupan sebilangan besar populasi dunia terjejas akibat pandemik COVID-19 yang diisytiharkan sebagai darurat kesihatan awam oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO). Malaysia juga turut terkesan dengan pandemik ini sejak kes pertama direkodkan berlaku pada Januari 2020 dan bilangannya yang terus meningkat di setiap negeri pada bulan-bulan berikutnya. Sehubungan itu, pihak kerajaan telah melaksanakan perintah kawalan pergerakan (PKP) untuk memutuskan rantaian pandemik ini. Namun, pelaksanaan PKP secara tidak langsung memberi impak yang begitu besar terhadap kelangsungan hidup semua lapisan masyarakat termasuklah warga emas terutamanya dari aspek daya tahan golongan ini. Justeru, makalah ini bertujuan mengkaji impak PKP terhadap daya tahan warga emas di Pulau Pinang dari aspek adaptasi dengan keadaan PKP di samping meninjau sistem sokongan yang tersedia untuk mereka. Kaedah temu bual mendalam dijalankan bersama 10 informan warga emas yang berumur 60 tahun ke atas. Hasil kajian mendapati bahawa hubungan sosial yang erat dan akses kepada aktiviti yang berkaitan dengan alam/persekitaran menjadi elemen penting dalam kelangsungan daya tahan warga emas ketika PKP. Kajian ini memberi gambaran dan kefahaman kepada masyarakat tentang daya tahan salah satu daripada golongan rentan ketika pandemik di samping menyumbang idea berkenaan intervensi kepada pihak pemegang taruh dalam melestarikan dan menyejahterakan hidup warga emas seiring dengan sasaran Matlamat Pembangunan Lestari (Sustainable Development Goals – SDG) yang ketiga, iaitu memastikan kehidupan yang sihat dan menggalakkan kesejahteraan pada semua peringkat usia.

**Kata kunci:** Daya tahan, pandemik COVID-19, warga emas, Perintah Kawalan Pergerakan (PKP)

**ABSTRACT** *The year 2020 has witnessed the lives of a large number of populations in the world affected by the COVID-19 pandemic which was declared as a public health emergency by the World Health Organization (WHO). Malaysia has also been affected by this pandemic since the first recorded case occurred in January 2020 and the number of cases in each state has shown an increase in the following months. In this regard, the government has enforced a Movement Control Order (MCO) to break this pandemic chain. However, the implementation of MCO indirectly has a significant impact on the survival of all people, including the senior citizens, especially in terms of their resilience. Thus, this paper aims to examine the impact of MCO on the resilience of senior citizens in Penang in terms of adaptation to the situation of MCO, as well as identifying the support system that is available for them. The in-depth interview method is conducted with 10 senior citizens informants aged 60 and above. Findings indicate that strong social ties and access to activities related to nature/environment are important elements in the survival of resilience among the senior citizens during MCO. This study gives an overview and understanding to the community about the resilience of one of the vulnerable groups during the pandemic, as well as contributing ideas on interventions to stakeholders in preserving and prospering the lives of senior citizens in line with the third target of Sustainable Development Goals (SDG), which is ensuring healthy lives and promoting well-being at all ages.*

**Keywords:** Resilience, COVID-19 pandemic, senior citizens, Movement Control Order (MCO)

## 1. Pengenalan

Pandemik COVID-19 yang bermula sejak Disember 2019 lalu dipercayai berasal dari Wuhan, China dan seterusnya merebak ke seluruh dunia. Pandemik COVID-19 adalah masalah kesihatan global yang telah memberikan cabaran terbesar bagi umat manusia hari ini, walaupun dianggap sebagai bencana bagi beberapa negara (Rauf et al., 2020). Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengisytiharkan pandemik COVID-19 sebagai *Public Health Emergency* atau darurat kesihatan awam (World Health Organization, 2020a) yang mana ia telah merebak di kawasan geografi yang besar dengan kepadatan penduduk yang sangat tinggi dalam jangka masa yang begitu singkat (Leh, 2020). Banyak negara yang terkesan dengan pandemik ini termasuklah Malaysia yang mana kes pertama muncul pada Januari 2020 dan berlaku peningkatan kes pada bulan-bulan berikutnya. Sejak itu, kerajaan Malaysia telah melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) terhadap semua lapisan masyarakat termasuk warga emas untuk membasmi rantaian pandemik ini daripada tersebar dengan meluas. Di rantau Asia Tenggara, Malaysia adalah antara negara pertama yang melaksanakan PKP pada 18 Mac 2020 (Ser et al., 2020) dan ia telah melalui lapan fasa. Fasa pertama (18 Mac - 31 Mac 2020), fasa kedua (1 April - 14 April), fasa ketiga (15 April - 28 April), fasa keempat (29 April - 3 Mei), diikuti Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) pada fasa kelima (4 Mei - 11 Mei), fasa keenam (12 Mei - 9 Jun) dan Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP)

pada fasa ketujuh (10 Jun – 31 Ogos) dan fasa kelapan (1 September – 31 Disember). Walaupun PKP dan 'normal baharu' memberi kesan positif dalam mengurangkan penyebaran jangkitan (Khor et al., 2020) dan meningkatkan kualiti alam sekitar yang mana tahap pencemaran udara terbukti menurun dengan ketara (Nadzir et al., 2020), namun ia juga mempunyai impak negatif terhadap masyarakat termasuklah kerentanan golongan warga emas dari aspek sosial, ekonomi, dan kesihatan (Fischer et al., 2020). Sewaktu PKP dilaksanakan oleh kerajaan, semua lapisan masyarakat perlu akur dengan perintah kawalan tersebut yang mana mereka harus tinggal di rumah untuk suatu tempoh yang panjang dan tidak dibenarkan keluar dari kawasan rumah sekiranya tiada urusan penting. Hal ini menyebabkan keterbatasan pergerakan dan aktiviti sosial individu yang secara tidak langsung memberi kesan terhadap psikologi seperti kemurungan, kesunyian, stres dan sebagainya. Begitu juga dengan rutin harian atau aktiviti kebiasaan yang dilakukan oleh individu sebelum pandemik yang dilihat terganggu disebabkan oleh PKP. Perkara ini juga tidak terkecuali berlaku dalam kalangan warga emas ketika PKP. Warga emas merupakan golongan rentan yang dipercayai amat mudah untuk terkesan dengan pandemik ini terutamanya dari aspek daya tahan mereka. Justeru, kajian ini bertujuan untuk mengkaji daya tahan warga emas di Pulau Pinang ketika PKP dilaksanakan dan meninjau sistem sokongan yang tersedia untuk mereka. Hal ini penting untuk meneroka sama ada mereka dapat beradaptasi dengan keadaan PKP sewaktu pandemik COVID-19 ataupun sebaliknya.

## 2. Sorotan Literatur

Menurut *American Psychological Association* (2014), daya tahan didefinisikan sebagai "proses beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau sumber tekanan yang signifikan," atau "bangkit kembali" dari pengalaman yang sukar. Menurut MacLeod et al. (2016), daya tahan menunjukkan bahawa seseorang mempunyai keupayaan untuk bangun semula dan menunjukkan ketahanan, tanpa mengira latar belakang sosioekonomi, pengalaman peribadi, atau persekitaran sosial mereka. Daya tahan juga didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengekalkan fungsi psikologi yang sihat semasa terdedah kepada peristiwa kehidupan yang tertekan (Mancini & Bonanno, 2009; Stein et al., 2009), kemampuan untuk mengekalkan kesihatan fizikal atau emosi setelah kehilangan sesuatu (Resnick & Inguito, 2011), dan penentangan terhadap gangguan psikologi ketika menghadapi tekanan atau trauma (Luthar & Cicchetti, 2000).

Selain itu, daya tahan yang tinggi di kalangan warga emas dikaitkan dengan hasil yang optimum seperti penurunan kemurungan dan risiko kematian (Smith & Hollinger-Smith, 2015; Jeste et al., 2013; Gooding et al., 2012), persepsi diri yang lebih baik terhadap proses penuaan (Martin et al., 2015; Jeste et al., 2013), peningkatan kualiti hidup, tingkah laku gaya hidup yang lebih baik (Hildon et al., 2010; Shen & Zeng, 2011) dan keupayaan adaptasi dengan tekanan atau trauma yang ketara (MacLeod et al., 2016). Antara ciri fizikal yang cenderung dikaitkan dengan daya

tahan yang tinggi termasuklah kebebasan dalam melakukan aktiviti kehidupan seharian (Gill et al., 1997), penglibatan aktif dalam aktiviti fizikal (Resnick & Inguito, 2011), kesihatan fizikal yang lebih baik (Stewart-Knox et al., 2012; Rantenen et al., 2012), sokongan sosial dan penglibatan masyarakat (Gooding et al., 2012; Lamond et al., 2008), kemahiran mengatasi yang kuat (Golant, 2015; Wu et al., 2013), dan pemikiran dan emosi yang positif (Gooding et al., 2012; Martin et al., 2015). Keterlibatan dalam aktiviti fizikal adalah ciri individu yang tahan lasak, dan dapat meningkatkan daya tahan dan tingkah laku gaya hidup yang sihat (Resnick & Inguito, 2011; Bowling & Ilife, 2011). Kajian-kajian lepas telah membuktikan bahawa pandemik COVID-19 memberikan impak yang signifikan terhadap warga emas dari segi kesihatan mental, psikologi dan kesejahteraan sosial (Philip & Cherian, 2020; Wu, 2020; Lloyd-Sherlock et al., 2020). Pandemik COVID-19 juga telah menyebabkan rasa ketakutan dan tekanan yang secara meluas mencabar daya tahan golongan warga emas (Chen, 2020). Warga emas dianggap golongan yang berisiko tinggi untuk dijangkiti virus COVID-19 kerana sistem imunisasi mereka yang lemah dan kadar kematian yang tinggi terutamanya mereka yang mengalami penyakit kronik (Meng et al., 2020). Justeru, sikap warga emas yang patuh dengan langkah pencegahan virus ini dapat sedikit sebanyak memberi kesan yang signifikan dalam meminimumkan jumlah kematian (Daoust, 2020).

Di samping itu, pelaksanaan PKP telah mewujudkan isolasi sosial dalam kalangan masyarakat kerana diperintahkan untuk tinggal di dalam kawasan rumah dan tidak boleh keluar ke mana-mana tanpa sebarang urusan yang penting. 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). Tekanan isolasi sosial ini bukan sahaja dialami oleh golongan muda, malah warga emas juga. Hal ini dinyatakan oleh Dani (2020), iaitu seiring dengan pandemik COVID-19 yang telah menyebabkan semua lapisan masyarakat terkesan dan terjejas tidak kira latar belakang sosioekonomi mereka. Khususnya bagi golongan warga emas, mereka juga terkesan akibat PKP secara fizikal dan psikologi. Ketakutan, tekanan, kesepian, dan isolasi sosial warga emas semasa pandemik COVID-19 dapat melemahkan daya tahan mereka dan seterusnya membahayakan kesihatan dan kesejahteraan mereka (Plagg et al., 2020). Garcia-Fernandez et al. (2020) menyatakan keadaan isolasi sosial mungkin memberi kesan buruk terhadap kesihatan mental warga emas terutamanya mereka yang tidak biasa menggunakan teknologi digital. Begitu juga dengan kenyataan Mukhtar (2020), iaitu keadaan isolasi sosial dan penjarakan sosial boleh menyebabkan tanda-tanda kemurungan dalam kalangan warga emas. Selain itu, Banerjee (2020) menganggap isolasi sosial warga emas sebagai masalah kesihatan awam yang serius kerana kesan kerentanan psiko-sosial golongan ini. Justeru, isolasi sosial dapat memberi kesan terhadap daya tahan warga emas untuk melangsungkan kehidupan mereka ketika tempoh PKP ini. Dalam konteks ini, daya tahan adalah berkaitan dengan proses dan kemahiran yang memainkan peranan terhadap kesihatan individu dan masyarakat walaupun terdapat peristiwa negatif dan ancaman serius yang membahayakan.

Ia menjurus kepada kapasiti atau kemampuan untuk bertindak balas dengan situasi yang sukar dan yang berkait dengan keadaan psikologi individu (Chen, 2020). Daya tahan seharusnya dipertimbangkan mengikut 3 tahap: individu, masyarakat dan sokongan persekitaran yang mempengaruhi kekuatan daya tahan (Ziglio, 2017). Dalam konteks ini, persekitaran sokongan adalah penyediaan perlindungan kepada masyarakat daripada faktor-faktor yang boleh mengancam kesihatan dan membolehkan masyarakat meningkatkan kemampuan serta boleh berdikari. Hal ini menyediakan asas kepada perlindungan kesihatan di peringkat individu dan populasi. Begitu juga, keadaan yang menjurus kepada hubungan sosial yang baik dapat meningkatkan kesihatan mental dan kesejahteraan individu (Van Orden et al., 2020).

Oleh hal yang demikian, persoalan yang dibangkitkan dalam kajian ini adalah sejauh manakah daya tahan warga emas dalam mengharungi hari-hari sepanjang PKP dilaksanakan? Kajian berhubung impak isolasi sosial atau PKP terhadap warga emas masih terhad di Malaysia terutamanya dari segi daya tahan mereka. Banyak negara telah merujuk kepada warga emas dalam konteks Matlamat Pembangunan Lestari (SDG) yang ketiga, iaitu *Good Health and Well-Being*, termasuklah Malaysia. Adalah penting untuk mengoptimumkan peluang golongan ini untuk kesihatan yang baik dan memastikan mereka dapat mengekalkan keberdikarian serta meningkatkan penglibatan sosial dan ekonomi dalam masyarakat (WHO, 2020b). Turut ditekankan bahawa akses berterusan terhadap peluang adalah penting dalam usia tua untuk membenarkan warga emas ini bersedia dengan pengetahuan dan kemahiran bagi menguruskan kesihatan mereka dengan lebih baik, tidak ketinggalan dengan pembangunan dari segi maklumat dan teknologi, dapat mengadaptasi dengan perubahan yang berlaku akibat peningkatan usia (misalnya persaraan, kehilangan pasangan, penjagaan), dapat mengekalkan identiti, hubungan sosial dan terus bersemangat untuk hidup, dan dapat menjalinkan hubungan dengan generasi lain serta melibatkan diri dalam masyarakat" (WHO, 2020b). Untuk tujuan tersebut, adalah penting untuk meninjau bagaimana dan daripada segi apakah warga emas dapat menangani dan beradaptasi dengan situasi pandemik COVID-19, apakah mekanisme daya tahan dan sokongan sosial yang tersedia untuk mereka? Hal ini dapat memberi peluang kepada pihak pemegang taruh di Malaysia dan negara lain untuk memikirkan strategi yang sesuai pada masa hadapan, serta bagaimana daya tahan memainkan peranan penting dalam skema penuaan yang sihat dan lestari demi kesejahteraan warga emas.

### 3. Kaedah Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melibatkan kaedah temu bual mendalam. Seramai 10 orang warga emas yang berumur 60 tahun ke atas terlibat sebagai informan dalam kajian ini. Rasional pemilihan umur adalah berdasarkan kepada pendefinisian oleh Jabatan Kebajikan Masyarakat Malaysia, iaitu warga emas dikategorikan sebagai individu berumur 60 tahun dan ke atas. Sesi temu bual

mendalam dijalankan secara bersemuka di setiap rumah informan dan tempoh masa temubual dalam linkungan satu jam setiap seorang informan.

Setelah mendapat persetujuan daripada para informan untuk ditemu bual, beberapa tatacara pengendalian piawai (SOP) yang ditetapkan oleh kerajaan adalah dipatuhi seperti memakai pelitup muka dan melakukan penjarakan fizikal sekurang-kurangnya satu meter dengan informan. Lokasi kajian telah dijalankan di sekitar kawasan Balik Pulau yang terletak di daerah Barat Daya, Pulau Pinang. Perbualan sepanjang sesi temu bual mendalam bersama setiap informan adalah direkodkan dengan menggunakan perakam audio dan seterusnya data yang diperolehi dianalisis melalui kaedah analisis kandungan. Tema-tema yang dikenal pasti termasuk elemen-elemen yang mempengaruhi daya tahan informan iaitu adaptasi semasa PKP (aktiviti kerohanian, aktiviti dalaman dan aktiviti luaran), dan sistem sokongan yang diperolehi.

## 4. Dapatan Kajian dan Perbincangan

### 4.1 Profil informan

Jadual 1 menunjukkan profil informan yang ditemubual. Bagi kategori umur, seramai 6 informan terdiri daripada umur 60 tahun hingga 65 tahun dan 4 informan lagi terdiri daripada umur 66 tahun hingga 70 tahun. Bagi kategori jantina, seramai 4 informan terdiri daripada lelaki dan 6 informan lagi terdiri daripada wanita. Selain itu, bagi kategori status perkahwinan, seramai 7 informan adalah berkahwin dan 3 informan lagi telah bercerai. Bagi kategori taraf pendidikan, seramai 3 informan mempunyai pendidikan di tahap sekolah rendah dan 7 informan lagi mempunyai pendidikan di tahap sekolah menengah. Di samping itu, bagi kategori pekerjaan, seramai 4 informan adalah tidak bekerja dan 6 informan adalah pesara kerajaan. Bagi kategori pendapatan bulanan, seramai 4 informan tidak mempunyai pendapatan bulanan, 3 informan mempunyai pendapatan di antara RM1001 hingga RM2000 dan 3 informan lagi mempunyai pendapatan di antara RM2001-RM3000.

### 4.2 Daya Tahan Warga Emas Ketika PKP

#### i. Adaptasi Ketika PKP

Bahagian ini membincangkan tentang adaptasi warga emas dari sudut aktiviti-aktiviti yang dilakukan oleh mereka sepanjang tempoh PKP untuk melihat sama ada mereka dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan keadaan PKP ataupun sebaliknya. Sebilangan besar informan meneruskan rutin harian mereka tetapi dalam momentum yang berbeza. Terdapat informan yang menunjukkan perubahan ketara serta kepelbagaian aktiviti yang dilakukan. Hasil temu bual yang telah dijalankan mendapati semua informan mempunyai kepelbagaian aktiviti yang dilakukan semasa PKP, yakni merangkumi tiga kategori, iaitu aktiviti kerohanian (*spiritual*), aktiviti dalaman (*indoor*) dan aktiviti luaran (*outdoor*) (Jadual 2).

**Jadual 1:** Profil informan

<b>Kategori</b>	<b>N=10</b>
<b>Umur</b>	
60-65	6
66-70	4
<b>Jantina</b>	
Lelaki	4
Wanita	6
<b>Status perkahwinan</b>	
Berkahwin	7
Bercerai	3
<b>Taraf pendidikan</b>	
Sekolah rendah	3
Sekolah menengah	7
<b>Pekerjaan</b>	
Tidak bekerja	4
Pesara	6
<b>Pendapatan bulanan</b>	
Tiada pendapatan	4
1001-2000	3
2001-3000	3

## 4.2 Daya Tahan Warga Emas Ketika PKP

### ii. Adaptasi Ketika PKP

Bahagian ini membincangkan tentang adaptasi warga emas dari sudut aktiviti-aktiviti yang dilakukan oleh mereka sepanjang tempoh PKP untuk melihat sama ada mereka dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan keadaan PKP ataupun sebaliknya. Sebilangan besar informan meneruskan rutin harian mereka tetapi dalam momentum yang berbeza. Terdapat informan yang menunjukkan perubahan ketara serta kepelbagaian aktiviti yang dilakukan. Hasil temu bual yang telah dijalankan mendapati semua informan mempunyai kepelbagaian aktiviti yang dilakukan semasa PKP, yakni merangkumi tiga kategori, iaitu aktiviti kerohanian (*spiritual*), aktiviti dalaman (*indoor*) dan aktiviti luaran (*outdoor*) (Jadual 2).

**Jadual 2:** Aktiviti warga emas ketika PKP

Tema	Jenis Aktiviti	Perincian perbualan
	Meningkatkan amalan ibadah	<p>“Kita takleh pi masjid dan surau masa PKP kan, makcik dengan suami buat amalan banyak-banyak kat rumah” (Informan 5, 63 tahun)</p> <p>“Masa PKP cucu-cucu makcik tinggal dengan makcik, makcik ajar depa mengaji iqra dan al-quran” (Informan 1, 60 tahun)</p> <p>“PKP ni pakcik banyak tingkatan belajar agama, sembahyang jemaah sama-sama dengan anak dan cucu” (Informan 6, 70 tahun)</p>
Aktiviti Kerohanian ( <i>spiritual</i> )		<p>“Banyak juga buat puasa sunat masa PKP dengan suami makcik. Yela masa PKP ini banyak masa dan peluang nak buat amalan banyak-banyak” (Informan 3, 65 tahun)</p> <p>“Pakcik duk saja-saja waktu siang kat luar rumah ni pakcik berzikir sambil tengok pokok-pokok, rasa tenang bila buat macam tu” (Informan 10, 67 tahun)</p>

<p>Menjahit</p> <p>Aktiviti dalam ruangan (<i>indoor</i>)</p> <p>Mengubahsuai hiasan dalam ruangan</p>	<p>“Makcik mula menjahit baju masa PKP, ada la siap dalam 5 pasang baju kelawar. Buat untuk pakai kat rumah ja” (Informan 4, 63 tahun)</p> <p>“Makcik memang ada ilmu jahit, tapi dah lama tak buat, masa PKP ni la makcik cuba jahit balik, buat baju kat suami makcik juga. Pastu makcik buat baju raya untuk cucu-cucu pakai masa raya” (Informan 7, 64 tahun)</p> <p>“Masa PKP, pakcik cat habis semua rumah sebab taktau nak buat apa masa tu. Cat rumah bagi cantik sikit sebab dah lama juga rumah ni tak dicat” (Informan 8, 66 tahun)</p>
(bersambung)	

**Jadual 2:** (sambungan)

Tema	Jenis Aktiviti	Perincian perbualan
	Menjahit	<p>“Makcik mula menjahit baju masa PKP, ada la siap dalam 5 pasang baju kelawar. Buat untuk pakai kat rumah ja” (Informan 4, 63 tahun)</p> <p>“Makcik memang ada ilmu jahit, tapi dah lama tak buat, masa PKP ni la makcik cuba jahit balik, buat baju kat suami makcik juga. Pastu makcik buat baju raya untuk cucu-cucu pakai masa raya” (Informan 7, 64 tahun)</p>
	Mengubahsuai hiasan dalam ruangan	<p>“Masa PKP, pakcik cat habis semua rumah sebab taktau nak buat apa masa tu. Cat rumah bagi cantik sikit sebab dah lama juga rumah ni tak dicat” (Informan 8, 66 tahun)</p>

Aktiviti dalam ( <i>indoor</i> )	Melayari media sosial	<p>“Pakcik tengok video dalam <i>YouTube</i>, seronok tengok ceramah-ceramah dalam tu. Banyak ustaz yang bagi ceramah dalam tu” (Informan 10, 67 tahun)</p> <p>“Makcik buka <i>YouTube</i> dan <i>Facebook</i>, tengok macam-macam kisah menarik dalam tu, kat <i>Facebook</i> tu makcik sembang dengan kawan-kawan lama” (Informan 3, 65 tahun)</p> <p>“Makcik buka <i>YouTube</i> tengok resepi masakan, banyak juga makcik belajar masak benda-benda baru dari <i>YouTube</i> tu” (Informan 7, 64 tahun)</p>
	Bermain permainan dalam talian	<p>“Pakcik main game online guna handphone. Banyak game dalam tu yang kita boleh main. Pakcik main <i>chess</i>, <i>word puzzle</i>, lama-lama main jadi seronok pula” (Informan 5, 63 tahun)</p> <p>“Makcik main game juga, game macam <i>candy crush</i>, <i>sudoku</i>, semua seronok dan hilang bosan makcik” (Informan 2, 61 tahun)</p>

---

(bersambung)

Jadual 2: (sambungan)

Tema	Jenis Aktiviti	Perincian perbualan
	Berkebun	<p>“Sepanjang PKP, pakcik buat aktiviti berkebun kat belakang rumah, yela dah pencen ni, bosan-bosan masa PKP kita buat kebun. Tanam cabai, bendi, terung dan macam-macam lagi la kat situ” (Informan 8, 66 tahun).</p> <p>“Makcik tanam pokok bunga sekeliling rumah, macam-macam pokok bunga makcik tanam macam bunga kertas, bunga orkid, bunga ros dan bunga melur. Jadi tak bosan la time PKP ni ada aktiviti jaga pokok bunga” (Informan 4, 63 tahun)</p>
	Memancing	“Pakcik memancing ikan kat kolam tepi rumah ni, parit tepi rumah ni pun pakcik memancing juga, ada la ikan puyu, ikan bulan dan ikan haruan” (Informan 10, 67 tahun)
Aktiviti luaran ( <i>outdoor</i> )	Menternak	“Sejak PKP ni, pakcik mula bela ayam dengan angsa, tak banyak pun, saja bela nak bagi hilang bosan. Setiap hari bagi ayam dan itik makan rasa tenang” (Informan 6, 70 tahun)

Aktiviti kerohanian (*spiritual*) seperti meningkatkan amalan ibadah merupakan aktiviti yang dilakukan oleh sebilangan besar informan. Mereka bukan sahaja meningkatkan amal ibadah secara individu, malah turut mengajak anak dan cucu untuk melakukannya secara bersama-sama. Informan juga mengakui bahawa selain melakukan aktiviti kerohanian bersama keluarga, mereka juga banyak muhasabah diri dan melakukan solat sunat di waktu yang terluang ketika PKP. Menurut mereka, kesempatan yang ada ini merupakan waktu terbaik untuk kembali kepada Tuhan disebabkan oleh selama ini terlalu sibuk dengan urusan dunia dan banyak menghabiskan masa di luar rumah. Oleh itu, kebanyakan informan menggunakan masa PKP dengan sebaiknya untuk bertaubat, bersangka baik, dan positif dengan keadaan yang berlaku. Penumpuan kepada aktiviti bersifat kerohanian seperti ini

dinyatakan memberi kesan positif terhadap pemulihan kesihatan dan kesejahteraan warga emas (Cherry et al., 2013; Levin & Chatters, 2008).

Selain itu, aktiviti dalaman (*indoor*) yang dilakukan informan seperti menjahit baju, mengubahsuai hiasan dalaman rumah, melayari media sosial dan bermain permainan dalam talian turut menjadi aktiviti yang digemari untuk mempelbagaikan aturan rutin harian asal mereka. Aktiviti-aktiviti ini dilakukan secara tambahan untuk menceriaikan dan menghiburkan diri mereka sewaktu PKP untuk menghilangkan rasa ketakutan dan kegusaran yang dihadapi berikutan pandemik yang berlaku di seluruh negara dan dunia. Oleh kerana terdapat banyak masa yang terluang, para informan mengubah kedudukan perabot di rumah dan mengecat rumah sebagai satu cara untuk memenuhi masa. Informan berpendapat bahawa waktu PKP merupakan peluang untuk menceriaikan dan mencantikkan rumah mereka. Selain itu, terdapat juga informan yang menjahit baju sendiri untuk pakaian harian dan sambutan hari raya aidilfitri yang disambut semasa dalam tempoh PKP tersebut. Ada juga pakaian raya dan pakaian rumah yang dijahit bagi menjimatkan kos perbelanjaan dan sebagai kenang-kenangan untuk ahli keluarga.

Tambahan pula, terdapat informan yang melayari media sosial terutamanya Facebook untuk berinteraksi dengan kawan-kawan yang sudah lama tidak dihubungi. Mereka juga melayari YouTube untuk mencari resipi masakan yang baru bagi mencuba bersama ahli keluarga, menonton ceramah agama dan drama. Mereka juga mengikuti perkembangan COVID-19 terkini yang dipaparkan di dalam media sosial kerajaan. Seterusnya, terdapat informan yang menyatakan bahawa mereka telah belajar bermain permainan dalam talian ketika PKP. Tempoh PKP telah mendorong mereka untuk mencuba bermain permainan dalam talian kerana sebelum ini mereka tidaklah cenderung untuk bermain permainan tersebut. Ahli keluarga terutamanya cucu-cucu yang telah pulang ke kampung sebelum PKP dikuatkuasakan memainkan peranan yang signifikan dalam membentuk minat informan untuk mencuba permainan dalam talian. Disebabkan itu, mereka berasa lebih seronok dan rapat bersama cucu-cucu mereka ketika PKP. Peluang dapat bermain dan menghabiskan masa berkualiti bersama ahli keluarga yang rapat membuatkan informan berasa lebih tenang dan masa lapang mereka lebih terisi dan bermakna. Kehadiran hubungan sosial yang erat ini mampu membentuk kekuatan dalaman kepada golongan warga emas (Van Orden et al., 2020).

Di samping itu, aktiviti luaran (*outdoor*) yang dilakukan oleh para informan adalah seperti berkebun, memancing dan menternak dalam skala yang kecil. Aktiviti-aktiviti ini juga telah lama dilakukan sebelum PKP. Tetapi sewaktu PKP dijalankan, informan mempunyai lebih banyak masa untuk fokus kepada tanaman serta haiwan yang ditenak. Setiap pagi dan petang informan akan keluar rumah untuk menyiram tanaman bunga dan sayur, memberi makanan kepada ternakan serta memancing ikan di parit berhampiran rumah. Walaupun aktiviti luaran ini dilakukan hanya di sekitar rumah, namun ia sudah cukup menggembirakan para informan dan memberi peluang kepada mereka untuk terus melakukan lebih banyak aktiviti bermanfaat yang dapat menghilangkan kebosanan.

Di sebalik kesan psikologi dan mental yang agak ketara dialami oleh semua lapisan masyarakat termasuk warga emas di tempat-tempat lain, kesan pandemik ini juga memberikan peluang baharu di dalam kehidupan. Masyarakat telah dapat menyedari bahawa mereka mempunyai lebih masa untuk dihabiskan dengan mendekati alam, berada di dalam rumah dan meluangkan masa yang berkualiti bersama ahli keluarga terdekat. Dapatan ini juga disokong oleh kajian-kajian sebelum ini yang menitikberatkan peranan dan akses kepada ruang hijau dan kedekatan kepada alam sebagai elemen penting untuk membaikpulih kesihatan mental dan psikologi golongan warga emas (Ekkel & de Vries, 2017; Lawton et al., 2017; Weimann & Hakansson, 2019). Aktiviti yang dijalankan juga berperanan sebagai satu terapi yang sangat dipengaruhi faktor sosio-budaya di kawasan tersebut. Ia berpotensi menjadi satu bentuk pendekatan rehabilitasi psiko-sosial untuk menangani permasalahan dan isu psikologi yang berkaitan dengan pandemik. Krisis kesihatan COVID-19 ternyata mengancam nyawa, dengan pelbagai perkara yang tidak diketahui, sangat kompleks dan tidak dapat diramalkan yang mana kesannya berpotensi untuk memberikan tekanan mental dan psikologi terutamanya kepada golongan yang mudah rentan. Oleh yang demikian, intervensi yang sebaiknya adalah penting khususnya untuk populasi warga emas yang mempunyai kecenderungan tinggi untuk mengalami tekanan mental dan isolasi sosial. Pandemik COVID-19 merupakan situasi yang berlarutan secara pantas dan dengan menyepadukan terapi secara *behavioural* dan rohani akan dapat membantu ke arah penjagaan holistik sewaktu pandemik ini.

### iii. Sistem Sokongan Ketika PKP

Bahagian ini membincangkan tentang sistem sokongan yang tersedia untuk warga emas ketika PKP daripada pelbagai pihak pemegang taruh. Hasil temu bual yang telah dijalankan mendapati bahawa terdapat enam informan warga emas yang mempunyai sistem sokongan yang berupa bantuan yang disalurkan oleh pihak pemegang taruh. Manakala empat informan lagi tidak mendapat bantuan (Jadual 3). Antara agensi yang menyediakan sistem sokongan untuk warga emas ketika PKP adalah Kerajaan Pusat, Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM), dan Pertubuhan Bukan Kerajaan (NGO).

Dapatan kajian menunjukkan terdapat tiga agensi yang tampil memberikan bantuan kepada informan dari segi kewangan dan barangan keperluan asas. Agensi yang terlibat adalah agensi kerajaan dan bukan kerajaan. Dari segi bantuan oleh pihak kerajaan, terdapat dua jenis bantuan yang disalurkan dalam bentuk kewangan, iaitu Bantuan Prihatin Nasional (BPN) dari kerajaan pusat dan kerajaan negeri yang diterajui oleh Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM) Pulau Pinang dengan menyediakan RM350 sebulan kepada warga emas. Selain itu, JKM juga memberikan bantuan sumbangan keperluan asas berbentuk makanan sepanjang tempoh PKP. Pertubuhan Bukan Kerajaan (NGO) juga turut menyumbang pelbagai barangan keperluan asas seperti makanan kepada mereka. Hal ini menunjukkan bahawa wujudnya keprihatinan dalam kalangan pihak pemegang taruh untuk

membantu memberi sistem sokongan kepada warga emas sewaktu pandemik. Perkara ini selari dengan kenyataan oleh Rauf et al. (2020), iaitu walaupun setiap individu mempunyai keterbatasan pergerakan sewaktu PKP, namun disebabkan oleh rasa kebertanggungjawaban, pelbagai pihak yang muncul membantu kerajaan terutama NGO dalam menyalurkan bantuan kepada komuniti.

**Jadual 3:** Sistem sokongan ketika PKP

Agensi Sokongan	Perincian perbualan
Kerajaan Pusat	<p>“Makcik dapat bantuan BPN” (Informan 1, 60 tahun)</p> <p>“Ada dapat bantuan BPN dulu yang kerajaan bagi” (Informan 4, 63 tahun)</p>
Jabatan Kebajikan Masyarakat	<p>“JKM ada bagi bantuan beras, gula, tepung, minyak, sardin masa PKP” (Informan 3, 65 tahun)</p> <p>“Makcik dapat bantuan duit dari JKM RM350 sebulan” (Informan 7, 64 tahun)</p>
Pertubuhan Bukan Kerajaan	<p>“Ada NGO yang bagi barang rumah macam beras, gula, kopi” (Informan 5, 63 tahun)</p> <p>“Selalu ada NGO mai bagi bantuan makanan kat pakcik, rasa cukup semua keperluan dengan bantuan depa” (Informan 6, 70 tahun)</p>

Tidak  
mendapat  
bantuan  
(Berkecuali)

“Makcik tak dapat apa-apa bantuan pun, tak apa anak-anak bagi duit bulanan cukup dah” (Informan 2, 61 tahun)

“Pakcik tak perlukan bantuan sebab ada pencen”  
(Informan 8, 6 tahun)

“Makcik rasa ada orang lain yang lebih memerlukan bantuan dari makcik” (Informan 9, 69 tahun)

“Pakcik tak dapat bantuan, tapi makan dan duit semua cukup, ada pencen, anak-anak pun bagi duit bulan-bulan juga” (Informan 10, 67 tahun)

---

Di samping itu, terdapat juga informan yang memilih untuk tidak menerima sebarang bantuan kerana berpandangan bahawa terdapat insan lain yang lebih layak dan memerlukan berbanding mereka. Terdapat juga informan yang berpandangan bahawa wang bulanan yang diberikan oleh anak-anak mereka sudah mencukupi untuk menampung hidup secara bulanan. Begitu juga dengan mereka yang berstatus pencen merasakan mereka tidak memerlukan bantuan kewangan lagi disebabkan oleh elaun bulanan yang diperoleh daripada pencen tersebut adalah cukup untuk sarahidup. Hal ini selari dengan kenyataan oleh Ali (2016) dan Abruquah et al. (2019), iaitu kedudukan kewangan yang kukuh pada usia tua dapat menjamin kesejahteraan hidup yang mana mereka tidak perlu bergantung kepada anak-anak ataupun pihak lain.

## 5. Kesimpulan

Kekuatan ikatan sosial dan akses kepada sistem sokongan yang tersedia boleh membentuk sikap penduduk warga emas dalam mengharungi pandemik ini. Kajian ini berjaya mengenal pasti beberapa strategi rawatan diri dan adaptasi warga emas termasuk menjaga jadual/rutin tetap; mengalihkan perhatian mereka daripada emosi negatif kepada hobi, ibadah, tugas, dan memikirkan untuk fokus kepada alam/persekitaran serta keperluan semasa tanpa berfikir tentang perkara yang akan datang. Didapati bahawa akses kepada aktiviti alam/persekitaran dan interaksi sosial yang erat dan berterusan adalah perlu untuk membantu daya tahan warga emas dalam menangani pandemik ini.

Oleh itu, intervensi untuk menyediakan akses kepada peluang interaksi sosial dan aktiviti alam/persekitaran adalah sangat penting untuk membantu warga emas mengekalkan kesihatan mental dan kualiti hidup ketika pandemik masih berlanjutan. Untuk memastikan kemajuan terhadap pelaksanaan SDG yang ketiga, adalah penting untuk mempersiapkan transformasi yang berkaitan dengan penuaan, dan memastikan bahawa keadaan yang diperlukan dibangunkan untuk membolehkan warga emas menjalani kehidupan yang ditentukan sendiri, sentiasa sihat dan produktif, serta memperkasakan mereka untuk menggunakan hak mereka bagi membuat keputusan dan pilihan dalam semua bidang yang mempengaruhi kehidupan mereka.

Walaupun tanggapan bahawa kebergantungan kepada media sosial dapat bertindak sebagai alat mencegah kesepian dan kebosanan khususnya dalam kalangan golongan muda, namun populasi warga emas yang mendapat sokongan sosial, aktif dan dapat melaksanakan fungsi harian juga boleh memanfaatkan perkara ini. Ketahanan psikososial yang ditunjukkan oleh warga emas ini harus dipertimbangkan sebagai faktor pencegahan dan perlindungan di tempat-tempat lain. Adalah mustahak bagaimana warga emas mempunyai akses kepada maklumat dan pengetahuan serta terangkum melalui ikatan sosial dan arus teknologi di samping dapat berinteraksi dengan alam agar dapat menjalani penuaan sihat dan terjamin kesejahteraan selaras dengan strategi SDG.

## 6. Penghargaan

Penulis ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Universiti Sains Malaysia dan Kementerian Pendidikan Tinggi (KPT) yang telah membiayai kajian ini melalui geran penyelidikan fundamental FRGS (203/PHUMANITI/6711647) yang bertajuk *A Socio-Ecological Approach to Examining Health Behaviour and Health Equity in Urban Areas of Malaysia*.

## Rujukan

- Abruquah, L. A., Yin, X., & Ding, Y. (2019). Old age support in urban China: The role of pension schemes, self-support ability and intergenerational assistance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11), 1-17.
- Ali, S. (2016). Kualiti hidup pesara lelaki dan wanita Malaysia: Kajian kes di Besut, Terengganu. *Geografia-Malaysian Journal of Society and Space*, 12(5), 11-21.
- American Psychological Association. (2014). The road to resilience. Retrieved from <https://advising.unc.edu/files/2020/07/The-Road-to-Resiliency.pdf>
- Banerjee, D. (2020). The impact of Covid-19 pandemic on elderly mental health. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(12), 1466-1467.

- Bowling, A., & Iliffe, S. (2011). Psychological approach to successful ageing predicts future quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(13), 1-10.
- Chen, L. K. (2020). Older adults and COVID-19 pandemic: Resilience matters. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 89, 1-2.
- Cherry, K. E., Marks, L. D., Benedetto, T., Sullivan, M. C. & Barker, A. (2013). Perceptions of longevity and successful aging in very old adults. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 25(4), 288-310.
- Dani, M. A. (2020, 13 April). Warga emas dan pandemik COVID-19. *The Malaysian Medical Gazette*. Retrieved from <https://www.mm Gazette.com/warga-emas-dan-pandemik-covid-19-dr-marain-ahmad-dani/>
- Daoust, J. F. (2020). Elderly people and responses to COVID-19 in 27 countries. *PloS ONE*, 15(7), 1-13.
- Ekkel, E. D., & de Vries, S. (2017). Nearby green space and human health: Evaluating accessibility metrics. *Landscape and Urban Planning*, 157, 214–220.
- 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.
- García-Fernández, L., Romero-Ferreiro, V., López-Roldán, P. D., Padilla, S., & Rodríguez-Jimenez, R. (2020). Mental health in elderly Spanish people in times of COVID-19 outbreak. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 1040-1045.
- Gill, T. M., Robison, J. T., & Tinetti, M. E. (1997). Predictors of recovery in activities of daily living among disabled older persons living in the community. *Journal of General Internal Medicine*, 12(12), 757-762.
- Golant, S. M. (2015). Residential normalcy and the enriched coping repertoires of successfully aging older adults. *The Gerontologist*, 55(1), 70-82.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270.
- Hildon, Z., Montgomery, S. M., Blane, D., Wiggins, R. D., & Netuveli, G. (2010). Examining resilience of quality of life in the face of health-related and psychosocial adversity at older ages: What is “right” about the way we age?. *The gerontologist*, 50(1), 36-47.
- Jeste, D. V., Savla, G. N., Thompson, W. K., Vahia, I. V., Glorioso, D. K., Martin, A. S., Palmer, B. W., Rock, D., Golshan, S., Kraemer, H. C., & Depp, C. A. (2013). Association between older age and more successful aging: Critical role of resilience and depression. *American Journal of Psychiatry*, 170(2), 188-196.
- 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.
- Lamond, A. J., Depp, C., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, D. J., Golshan, S., Ganiats, T. G., & Jeste, D. V. (2008). Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. *Journal of psychiatric research*, 43(2), 148-154.
- Lawton, E., Brymer, E., Clough, P., & Denovan, A. (2017). The relationship between the physical activity environment, nature relatedness, anxiety, and the

- psychological well-being benefits of regular exercisers. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-11.
- Leh, F. C. (2020). The geography of accessibility: Assessing the Malaysian approach to COVID-19 pandemic management. *GEOGRAFI*, 8(2), 66-91.
- Levin, J. & Chatters, L. M. (2008). Religion, aging, and health: Historical perspectives, current trends, and future directions. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 20(1-2), 153-172.
- Lloyd-Sherlock, P., Ebrahim, S., Geffen, L., & McKee, M. (2020). Bearing the brunt of Covid-19: Older people in low and middle income countries. *The BMJ*, 368, 1-2.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885.
- MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K., & Wicker, E. R. (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing*, 37(4), 266-272.
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: Toward an individual differences model. *Journal of Personality*, 77(6), 1805-1832.
- Martin, A. S., Distelberg, B., Palmer, B. W., & Jeste, D. V. (2015). Development of a new multidimensional individual and interpersonal resilience measure for older adults. *Aging & Mental Health*, 19(1), 32-45.
- 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.
- Mukhtar, S. (2020). Psychological impact of COVID-19 on older adults. *Current Medical Research Practice*, 10(4), 201-202.
- Nadzir, M. S. M., Ooi, M. C. G., Alhasa, K. M., Bakar, M. A. A., Mohtar, A. A. A., Nor, M. F. F. M., Latif, M. T., Hamid, H. H. A., Ali, S. H. M., Ariff, N. M., Anuar, J., Ahamad, F., Azhari, A., Hanif, N. M., Subhi, M. A., Othman, M., & Nor, M. Z. M. (2020). The impact of movement control order (MCO) during pandemic COVID-19 on local air quality in an urban area of Klang valley, Malaysia. *Aerosol and Air Quality Research*, 20(6), 1237-1248.
- Philip, J. & Cherian, V. (2020). Impact of COVID-19 on mental health of the elderly. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 7(6), 2435-2436.
- Plagg, B., Engl, A., Piccoliori, G., & Eisendle, K. (2020). Prolonged social isolation of the elderly during COVID-19: Between benefit and damage. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 89, 1-2.
- Rantanen, T., Masaki, K., He, Q., Ross, G. W., Willcox, B. J., & White, L. (2012). Midlife muscle strength and human longevity up to age 100 years: A 44-year prospective study among a decedent cohort. *Journal of the American Aging Association (AGE)*, 34(3), 563-570.
- Rauf, S. H. A., Ah, S. H. A. B., & Fahrudin, A. (2020). Social Change PostCOVID-19 in Malaysia: The Density of Social Network. *Asian Social Work Journal*, 5(2), 1-5.

- Resnick, B. A., & Inguito, P. L. (2011). The resilience scale: Psychometric properties and clinical applicability in older adults. *Archives of Psychiatric Nursing, 25*(1), 11-20.
- Ser, H. L., Tan, L. T. H., Law, J. W. F., Letchumanan, V., Mutalib, N. S. A., & Lee, L. H. (2020). Genomic analysis of severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) strains isolated in Malaysia. *Progress in Microbes & Molecular Biology, 3*(1), 1-8.
- Shen, K., & Zeng, Y. (2011). The association between resilience and survival among Chinese elderly. *Demographic Research, 23*(5), 105-116.
- Smith, J. L., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health, 19*(3), 192-200.
- Stein, M. B., Campbell-Sills, L., & Gelernter, J. (2009). Genetic variation in 5HTTLPR is associated with emotional resilience. *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics, 150*(7), 900-906.
- Stewart-Knox, B., Duffy, M. E., Bunting, B., Parr, H., de Almeida, M. D. V., & Gibney, M. (2012). Associations between obesity (BMI and waist circumference) and socio-demographic factors, physical activity, dietary habits, life events, resilience, mood, perceived stress and hopelessness in healthy older Europeans. *BMC public health, 12*(424), 1-12.
- Van Orden, K. A., Bower, E., Lutz, J., Silva, C., Gallegos, A. M., Podgorski, C. A., Santos, E. J., Conwell, Y. (2020). Strategies to promote social connections among older adults during “social distancing” restrictions. *American Journal of Geriatric Psychiatry*. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.05.004>
- Weimann, H., Björk, J., & Hakansson, C. (2019). Experiences of the urban green local environment as a factor for well-being among adults: An exploratory qualitative study in southern Sweden. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(14), 1-14.
- World Health Organization. (2020a). Timeline of WHO’s response to COVID-19. Retrieved from <https://www.who.int/news/item/29-06-2020-covidtimeline>
- World Health Organization. (2020b). Healthy ageing and the Sustainable Development Goals. Retrieved from <https://www.who.int/ageing/sdgs/en/>
- Wu, B. (2020) Social isolation and loneliness among older adults in the context of COVID-19: A global challenge. *Global Health Research and Policy, 5*(27), 1-3.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 7*(10), 1-15.
- Ziglio, E. (2017). *Strengthening resilience: A priority shared by health 2020 and the Sustainable Development Goals*. World Health Organization. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.