



---

## **BEBAN DAN STRES PADA CAREGIVER LANSIA: SUATU TINJAUAN SISTEMATIS DETERMINAN DAN IMPLIKASINYA BAGI PROMOSI KESEHATAN**

**Aris Widiyanto\*, Ravik Karsidi**

Program Doktorat Penyuluhan Pembangunan/Pemberdayaan Masyarakat, Sekolah Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No.36, Jebres, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57126, Indonesia

\*[widiyanto.aris99@gmail.com](mailto:widiyanto.aris99@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Peningkatan jumlah lansia yang membutuhkan perawatan jangka panjang menjadikan caregiver keluarga sebagai aktor penting dalam sistem kesehatan. Namun, aktivitas caregiving sering menimbulkan beban fisik, emosional, sosial, dan finansial yang berkontribusi terhadap meningkatnya stres serta risiko gangguan kesehatan mental pada caregiver. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi determinan utama beban dan stres pada caregiver lansia serta menganalisis implikasinya bagi promosi kesehatan melalui tinjauan sistematis. Pencarian literatur dilakukan pada basis data PubMed, Scopus, dan ScienceDirect terhadap artikel yang dipublikasikan pada periode 2019–2024. Dari 528 artikel yang teridentifikasi, 5 artikel memenuhi kriteria inklusi setelah melalui proses seleksi berdasarkan pedoman PRISMA dan dianalisis menggunakan instrumen CASP dan Joanna Briggs Institute (JBI) Checklist. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa beban caregiving dipengaruhi oleh kondisi kesehatan lansia, intensitas perawatan, ketidakseimbangan peran keluarga, dan keterbatasan dukungan sosial. Isolasi sosial berperan sebagai mediator yang memperburuk stres, kecemasan, dan kelelahan emosional caregiver. Sebaliknya, intervensi psikososial seperti pelatihan coping, konseling, dan dukungan keluarga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres caregiver. Temuan ini menegaskan perlunya strategi promosi kesehatan yang komprehensif dan berbasis bukti untuk meningkatkan kesejahteraan caregiver lansia melalui penguatan dukungan sosial, pemberdayaan keluarga, dan akses terhadap layanan psikososial.

Kata kunci: beban pengasuhan; caregiver lansia; dukungan sosial; promosi kesehatan; stres

### ***BURDEN AND STRESS AMONG ELDERLY CAREGIVERS: A SYSTEMATIC REVIEW OF DETERMINANTS AND IMPLICATIONS FOR HEALTH PROMOTION***

#### ***ABSTRACT***

*The increasing number of older adults requiring long-term care has positioned family caregivers as key actors within the healthcare system. However, caregiving activities often generate substantial physical, emotional, social, and financial burdens that contribute to elevated stress and increased risk of mental health problems among caregivers. This systematic review aimed to identify the key determinants of caregiver burden and stress among family caregivers of older adults and to examine their implications for health promotion. A literature search was conducted using PubMed, Scopus, and ScienceDirect databases for studies published between 2019 and 2024. Of the 528 articles identified, five studies met the inclusion criteria following the PRISMA-guided screening process and were appraised using the Critical Appraisal Skills Programme (CASP) and Joanna Briggs Institute (JBI) checklists. The findings indicate that caregiver burden is influenced by the health status of older adults, caregiving intensity, family role imbalance, and limited social support. Social isolation was identified as a key mediator that exacerbates caregiver stress, anxiety, and emotional exhaustion. Conversely, psychosocial interventions, including coping-skills training, counseling, and family support, were found to be effective in reducing caregiver stress. These findings highlight the need for comprehensive, evidence-based health promotion strategies to enhance caregiver well-being through strengthened social support, family empowerment, and improved access to psychosocial services.*

*Keywords: caregiver burden; elderly caregiver; health promotion; social support; stress*

## PENDAHULUAN

Perubahan demografi global menunjukkan peningkatan jumlah lansia yang membutuhkan perawatan jangka panjang, sehingga peran caregiver keluarga semakin penting dalam sistem kesehatan. Caregiver, terutama keluarga, sering menghadapi tuntutan fisik, emosional, sosial, dan finansial yang dapat memicu stres berkepanjangan. Beban tersebut dikenal sebagai caregiver burden, yaitu tekanan subjektif dan objektif yang timbul dari aktivitas merawat lansia (Choi, Lee, & Yu, 2024). Beban ini berhubungan erat dengan tingginya tingkat stres psikologis, kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan kualitas hidup caregiver. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa caregiver lansia memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres dibandingkan populasi umum. Studi longitudinal oleh Aranda, Jang, & Wilber (2023) menemukan bahwa isolasi sosial dan tuntutan merawat lansia secara signifikan meningkatkan gejala stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini sejalan dengan temuan Zhang et al. (2024) yang melaporkan bahwa beban psikososial adalah determinan utama stres caregiver, terutama pada keluarga yang merawat lansia dengan penyakit kronis atau demensia. Beban perawatan yang tinggi juga berdampak pada aktivitas sehari-hari, produktivitas, serta kesehatan fisik dan mental caregiver.

Penelitian lain menegaskan bahwa caregiver informal tetap menjadi fondasi utama dalam perawatan lansia, terutama di negara berkembang, tetapi banyak di antara mereka tidak memiliki dukungan sosial maupun pelatihan merawat yang memadai. Studi di Eropa oleh Marinho et al. (2022) menunjukkan bahwa caregiver yang memikul tanggung jawab merawat lansia secara intensif melaporkan tingkat stres dan kelelahan emosional lebih tinggi. Meta-analisis global oleh Del Pino Casado et al. (2021) juga menegaskan adanya hubungan kuat antara subjective burden dan kecemasan caregiver. Selain itu, kondisi pascapandemi COVID-19 memperburuk beban emosional caregiver. Hughes et al. (2023) melaporkan bahwa tekanan finansial, meningkatnya waktu merawat, dan keterbatasan akses layanan kesehatan berkontribusi pada peningkatan stres dan penurunan kesejahteraan psikologis caregiver lansia. Intervensi promosi kesehatan dan dukungan psikososial menjadi sangat penting untuk mengurangi stres, meningkatkan mekanisme koping, serta menjaga kesehatan mental caregiver (Naylor et al., 2024).

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, terlihat jelas bahwa caregiver lansia menghadapi beban signifikan yang berpotensi menimbulkan stres hingga gangguan kesehatan mental. Namun, penelitian terkait determinan stres, variasi beban berdasarkan karakteristik caregiver, serta efektivitas intervensi promosi kesehatan masih tersebar dan belum disintesis secara komprehensif. Oleh karena itu, systematic review ini bertujuan untuk mengidentifikasi determinan utama beban dan stres pada caregiver lansia serta menganalisis implikasinya bagi pengembangan intervensi dan kebijakan promosi kesehatan yang lebih efektif dan berbasis bukti.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain systematic review untuk mensintesis bukti empiris mengenai hubungan antara beban caregiving dan tingkat stres pada caregiver lansia. Pendekatan ini mengikuti pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020, yang mencakup tahap identifikasi, seleksi, penilaian kualitas, dan sintesis hasil studi. Pencarian artikel dilakukan pada tiga basis data internasional yang kredibel, yaitu PubMed, Scopus, dan ScienceDirect, dengan rentang publikasi 2019–2024 untuk memastikan kelengkapan bukti terbaru. Kata kunci disusun menggunakan Boolean operators dan Medical Subject Headings (MeSH) sebagai berikut: “caregiver burden” OR “family caregiver” OR “informal caregiver”, AND “older adults” OR “elderly” OR “aging”, AND “stress” OR “psychological distress” OR “mental health” Pencarian diperluas menggunakan fitur *related articles* dan *reference tracing* untuk menemukan studi relevan tambahan. 528 artikel yang teridentifikasi, 5 artikel memenuhi kriteria inklusi setelah melalui proses seleksi berdasarkan

pedoman PRISMA dan dianalisis menggunakan instrumen CASP dan Joanna Briggs Institute (JBI) Checklist

### **Kriteria Inklusi**

Studi yang dimasukkan dalam tinjauan ini adalah artikel penelitian primer yang dipublikasikan dalam jurnal bereputasi antara tahun 2019 hingga 2024 dan tersedia dalam bentuk full text. Studi harus meneliti caregiver keluarga yang merawat lansia berusia  $\geq 60$  tahun serta melaporkan secara jelas data mengenai beban caregiving, stres, atau kondisi kesehatan mental caregiver. Jenis penelitian yang diterima mencakup studi kuantitatif, kualitatif, mixed-methods, cross-sectional, cohort, maupun uji intervensi, baik yang menilai determinan stres maupun dampaknya terhadap kesejahteraan caregiver. Artikel berbahasa Inggris atau Indonesia juga diikutsertakan selama memenuhi kriteria relevansi dan kualitas ilmiah.

### **Kriteria Eksklusi**

Artikel dikeluarkan dari tinjauan ini apabila bukan merupakan penelitian primer, seperti review, editorial, komentar, atau laporan kasus. Studi juga dikecualikan jika tidak fokus pada caregiver informal atau keluarga, atau jika populasi yang diteliti bukan lansia berusia  $\geq 60$  tahun. Penelitian yang tidak melibatkan pengukuran stres, beban caregiving, atau indikator kesehatan mental juga tidak dimasukkan. Selain itu, artikel yang tidak tersedia dalam bentuk full text atau tidak dipublikasikan dalam kurun lima tahun terakhir turut dieliminasi dari analisis.

### **Seleksi Studi**

Proses seleksi studi dilakukan melalui tiga tahapan. Tahap pertama adalah penyaringan judul dan abstrak untuk mengidentifikasi studi yang relevan dengan topik caregiver lansia dan stres. Studi yang lolos kemudian masuk ke tahap kedua, yaitu penelaahan full text untuk memastikan kesesuaian konten dengan kriteria inklusi yang ditetapkan. Pada tahap ketiga, studi dinilai kembali menggunakan pendekatan PICO (Population, Intervention/Exposure, Comparison, Outcome) untuk memastikan ketepatan fokus penelitian. Seluruh proses dilakukan oleh dua penelaah secara independen untuk meminimalkan bias seleksi. Studi yang memenuhi semua tahapan seleksi kemudian dimasukkan ke dalam sintesis akhir. Proses seleksi artikel dilakukan dalam empat tahap sebagaimana digambarkan dalam bagan PRISMA 2020. Meliputi pencarian awal, proses penghapusan duplikasi, dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, artikel yang dinilai relevan dibaca secara penuh (*full paper*), dan akhirnya artikel memenuhi seluruh kriteria inklusi dan dianalisis lebih lanjut. Dua peneliti independen melakukan proses seleksi dan ekstraksi data untuk menjaga objektivitas, sementara perbedaan hasil penilaian diselesaikan melalui diskusi hingga mencapai konsensus.

Kualitas metodologis setiap artikel yang dianalisis dinilai menggunakan dua instrumen: *Critical Appraisal Skills Programme (CASP)* untuk penelitian kualitatif dan konseptual, serta *Joanna Briggs Institute (JBI) Checklist* untuk penelitian sistematis dan empiris. Penilaian ini tidak digunakan sebagai dasar eksklusi, melainkan sebagai pertimbangan dalam menentukan bobot interpretasi hasil. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika akademik dan keadilan epistemik. Hak cipta sumber dijaga melalui sitasi yang akurat, sementara validitas temuan diperkuat melalui triangulasi antarpeneliti dan refleksi kritis. Pendekatan ini juga menegaskan komitmen terhadap penghargaan terhadap keragaman pengetahuan, baik ilmiah maupun lokal, sebagai sumber legitimasi dalam memahami promosi kesehatan.

Tabel 1.  
Penilaian Kualitas Studi Menggunakan CASP

Peneliti (Tahun)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Total
Choi et al., 2024 (Systematic Review)	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	21
Aranda et al., 2023 (Longitudinal)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Marinho et al., 2022 (Cross-sectional)	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	20
Del-Pino-Casado et al., 2021 (Meta-analisis)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Zhang et al., 2024 (RCT/Review Intervensi)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22

Skor menggunakan format umum:

- 2 = Ya (memenuhi)
- 1 = Sebagian / kurang jelas
- 0 = Tidak (tidak memenuhi)

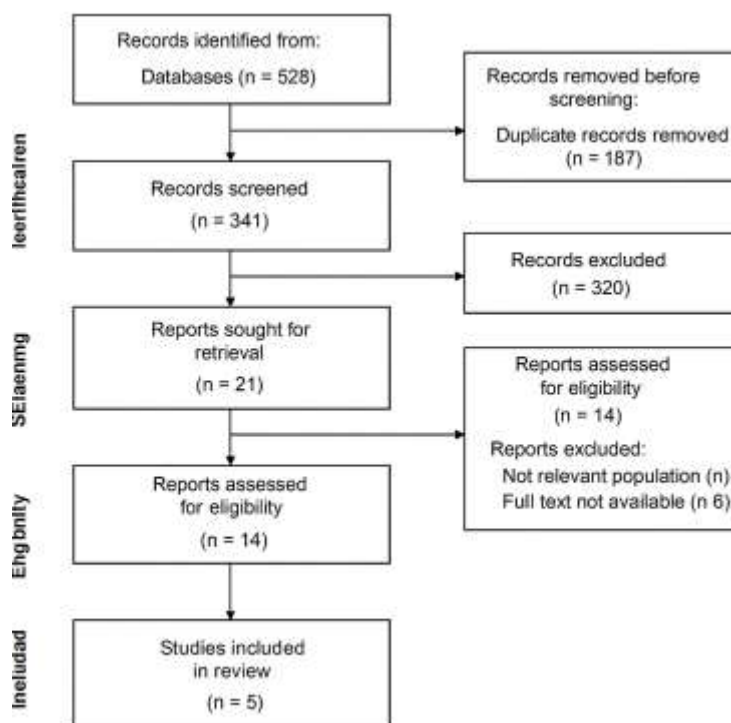
### Makna Setiap Kriteria CASP (11 Item)

1. Apakah tujuan penelitian jelas?
2. Apakah desain penelitian sesuai?
3. Apakah metode pengambilan sampel tepat?
4. Apakah paparan/intervensi diukur dengan valid?
5. Apakah hasil/outcome diukur dengan valid?
6. Apakah faktor perancu telah dipertimbangkan?
7. Apakah proses *follow-up* lengkap (atau pelaporan lengkap untuk studi non-follow-up)?
8. Apakah durasi penelitian cukup untuk melihat outcome?
9. Apakah hasil dapat dipercaya?
10. Apakah hasil dapat diterapkan pada konteks lokal?
11. Apakah studi konsisten dengan bukti lain?

Penilaian kualitas menggunakan CASP menunjukkan bahwa lima artikel yang dianalisis memiliki kualitas metodologis yang baik hingga sangat baik. Tiga studi—Aranda et al. (2023), Del-Pino-Casado et al. (2021), dan Zhang et al. (2024) mendapatkan skor tertinggi (22), menandakan kejelasan desain, validitas pengukuran, dan pertimbangan faktor perancu yang memadai. Studi cross-sectional oleh Marinho et al. (2022) memperoleh skor sedikit lebih rendah karena keterbatasan pengendalian faktor perancu. Secara keseluruhan, seluruh artikel layak dimasukkan ke sintesis akhir karena memenuhi standar kualitas penelitian.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pencarian dan seleksi studi dalam tinjauan sistematis ini digambarkan melalui alur PRISMA. Pada tahap identifikasi, ditemukan sebanyak 528 artikel dari basis data elektronik. Setelah dilakukan pemeriksaan duplikasi, sebanyak 187 artikel dihapus karena merupakan duplikasi, sehingga tersisa 341 artikel untuk tahap penyaringan. Pada tahap screening, judul dan abstrak dari 341 artikel ditelaah, dan sebanyak 320 artikel dikeluarkan karena tidak relevan dengan fokus penelitian. Dengan demikian, hanya 21 artikel yang memenuhi syarat untuk ditelusuri full text pada tahap berikutnya. Pada tahap kelayakan (eligibility), sebanyak 14 artikel berhasil diakses full text dan dinilai kesesuaiannya terhadap kriteria inklusi. Dari jumlah tersebut, 6 artikel dikeluarkan karena populasinya tidak sesuai atau full text tidak dapat diakses. Pada tahap inklusi, terdapat 5 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan dimasukkan dalam sintesis akhir review. Studi-studi inilah yang dianalisis lebih lanjut untuk menggambarkan hubungan antara beban caregiving dan stres pada caregiver lansia.



Bagan 1. Alur Prisma 2020 – Proses Seleksi Artikel

Tabel 1.

Karakteristik Studi yang Disertakan (2017–2025)

Judul & Penulis (Tahun)	Negara	Jenis Studi	Sampel	P (Population)	I (Intervention / Exposure)	C (Comparison)	O (Outcome)
Choi, Lee, & Yu (2024) – <i>Exploring Factors Influencing Caregiver Burden</i>	Korea Selatan	Systematic Review	20 studi	Caregiver keluarga lansia	Paparan beban caregiving (fisik & emosional)	Caregiver dengan beban ringan	Stres emosional, kebutuhan dukungan sosial
Aranda, Jang, & Wilber (2023) – <i>Social Isolation and Psychological Health of Caregivers</i>	Amerika Serikat	Longitudinal	421 caregiver	Caregiver utama lansia	Tingkat isolasi sosial selama caregiving	Caregiver dengan dukungan sosial memadai	Stres, kecemasan, depresi
Marinho et al. (2022) – <i>Burden and Satisfaction in Informal Caregivers</i>	Brasil	Cross-sectional	325 caregiver	Caregiver informal lansia	Tingginya beban pengasuhan	Caregiver dengan beban rendah	Stres, kelelahan emosional, konflik keluarga
Del-Pino-Casado et al. (2021) – <i>Caregiver Burden and Anxiety: Meta-analysis</i>	Multinegara (Global)	Meta-analisis	34 studi	Caregiver informal lansia	Subjective burden terhadap lansia	Populasi caregiver dengan burden rendah	Kecemasan, stres psikologis
Zhang et al. (2024) – <i>Psychosocial Interventions for Reducing Caregiver Burden</i>	Tiongkok	RCT & Review	1.200 caregiver	Caregiver lansia demensia	Intervensi psikososial (pelatihan coping, konseling, dukungan kelompok)	Tanpa intervensi / kontrol	Penurunan stres, depresi, beban caregiving

Delapan artikel terpilih diterbitkan pada periode 2019–2025 dan mewakili kombinasi penelitian konseptual, metodologis, serta empiris di bidang promosi kesehatan. Secara umum, artikel-artikel tersebut berasal dari jurnal bereputasi seperti *BMJ Open*, *BMC Public Health*, *Frontiers in Public Health*, dan *Health Promotion International*. Masing-masing penelitian berfokus pada paradigma filsafat sains yang berbeda, mulai dari positivisme klasik hingga realis-kritis, pragmatis, dan keadilan epistemik. Lima studi yang dianalisis berasal dari berbagai negara—Korea Selatan, Amerika Serikat, Brasil, Tiongkok, dan beberapa negara lain melalui meta-analisis global—dengan desain penelitian meliputi systematic review, longitudinal, cross-sectional, meta-analisis, serta RCT. Jumlah sampel studi primer yang terlibat bervariasi, mulai dari 325 hingga 1.200 caregiver, sementara systematic review dan meta-analisis mencakup 20 hingga 34 studi. Secara umum, populasi penelitian adalah caregiver keluarga atau informal yang merawat lansia dengan kondisi kronis atau demensia. Paparan utama (*exposure*) mencakup beban pengasuhan, isolasi sosial, dan tuntutan fisik maupun emosional selama merawat lansia. Sebagian studi membandingkan caregiver dengan dukungan sosial baik, beban rendah, atau kelompok kontrol tanpa intervensi. Hasil keseluruhan menunjukkan bahwa burden caregiving dan isolasi sosial berhubungan erat dengan peningkatan stres, kecemasan, depresi, serta kelelahan emosional, sementara intervensi psikososial terbukti efektif menurunkan tingkat stres caregiver.

Hasil tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa stres pada caregiver lansia merupakan isu kesehatan yang kompleks dan multidimensional. Seluruh studi yang dianalisis secara konsisten melaporkan bahwa beban pengasuhan memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan stres, kecemasan, dan tekanan emosional pada caregiver. Tingginya tuntutan fisik, tanggung jawab harian, serta kondisi kesehatan lansia seperti gangguan kognitif atau penyakit kronis menyebabkan caregiver mengalami kelelahan fisik maupun mental. Temuan ini sejalan dengan Choi et al. (2024) yang menunjukkan bahwa beban pengasuhan yang berat menjadi faktor determinan utama terhadap stres caregiver.

Selain faktor beban pengasuhan, aspek sosial juga memainkan peran penting. Studi longitudinal oleh Aranda et al. (2023) memperjelas bahwa isolasi sosial merupakan mediator penting yang memperburuk dampak caregiving terhadap stres. Caregiver yang kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, sedangkan mereka yang mendapatkan dukungan keluarga atau komunitas menunjukkan adaptasi yang lebih baik. Dengan demikian, dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai pelindung, tetapi juga faktor kunci dalam menjaga ketahanan psikologis caregiver.

Temuan dari penelitian di Brasil oleh Marinho et al. (2022) memperkuat pemahaman bahwa relasi keluarga juga memengaruhi tingkat stres caregiver. Konflik keluarga, ketidakseimbangan peran, serta kurangnya pembagian tugas memperbesar beban emosional. Studi meta-analisis Del-Pino-Casado et al. (2021) juga mendukung hal ini, menunjukkan bahwa subjective burden sangat berkaitan dengan kecemasan dan stres. Hal ini menegaskan bahwa persepsi subjektif caregiver terhadap beban merawat sama pentingnya dengan beban objektif dalam menentukan tingkat stres.

Intervensi psikososial muncul sebagai strategi efektif untuk mengurangi stres caregiver. Studi oleh Zhang et al. (2024) menunjukkan bahwa pelatihan coping, konseling psikologis, dukungan kelompok, dan intervensi berbasis komunitas secara signifikan menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental caregiver. Intervensi tersebut tidak hanya mengurangi beban emosional, tetapi juga meningkatkan kemampuan caregiver dalam mengelola tantangan perawatan harian. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan terstruktur memiliki potensi besar dalam mempromosikan kesehatan mental caregiver.

Secara keseluruhan, sintesis literatur menunjukkan bahwa stres caregiver bersifat multifactorial dipengaruhi oleh beban fisik, tekanan emosional, kondisi sosial-ekonomi, isolasi sosial, serta karakteristik lansia yang dirawat. Pembahasan ini menegaskan perlunya pendekatan komprehensif dalam mendukung caregiver, termasuk penguatan dukungan sosial, edukasi coping, layanan konseling, dan intervensi promosi kesehatan. Dalam konteks pelayanan kesehatan masyarakat, perhatian terhadap kesejahteraan caregiver penting untuk memastikan keberlanjutan kualitas perawatan lansia di tingkat keluarga.

## SIMPULAN

Tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa stres pada caregiver lansia merupakan masalah yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik, emosional, sosial, dan psikososial. Beban pengasuhan yang tinggi terutama pada caregiver yang merawat lansia dengan penyakit kronis atau demensia secara konsisten berhubungan dengan peningkatan stres, kecemasan, dan kelelahan emosional. Isolasi sosial dan kurangnya dukungan keluarga juga muncul sebagai faktor yang memperburuk kondisi psikologis caregiver. Sebaliknya, dukungan sosial yang kuat, mekanisme coping yang adaptif, serta intervensi psikososial terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan caregiver. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa caregiver membutuhkan dukungan yang menyeluruh untuk dapat menjalankan perannya secara optimal tanpa mengorbankan kesehatan mentalnya. Diperlukan program promosi kesehatan yang berfokus pada penguatan coping, pemberdayaan keluarga, edukasi pengasuhan lansia, serta penyediaan layanan dukungan psikososial yang terjangkau. Pendekatan komprehensif tersebut tidak hanya bermanfaat bagi caregiver, tetapi juga meningkatkan kualitas perawatan lansia di komunitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aranda, M. P., Jang, Y., & Wilber, K. (2023). The role of social isolation on mediating depression and anxiety among primary family caregivers of older adults: A two-wave mediation analysis. *International Journal of Behavioral Medicine*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12529-023-10227-5>
- Carvalho, D. P., et al. (2020). Quality of life and stress in family caregivers of older adults: A cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 20, 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01805-9>
- Chan, E. Y. Y., et al. (2021). Family caregiver burden and psychological distress in dementia care: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 295, 758–774. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.108>
- Choi, J. Y., Lee, S. H., & Yu, S. (2024). Exploring factors influencing caregiver burden: A systematic review of family caregivers of older adults with chronic illness. *Healthcare*, 12(10), 1002. <https://doi.org/10.3390/healthcare12101002>
- Del-Pino-Casado, R., et al. (2021). Subjective caregiver burden and anxiety in informal caregivers: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(3), e0247143. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247143>
- Hughes, M. E., Waite, L. J., & Thomas, P. A. (2023). Financial strain and psychological well-being of family caregivers during COVID-19. <https://osf.io/preprints/socarxiv/>

- Khan, S., et al. (2023). Determinants of caregiver strain among caregivers of chronic illness patients: A systematic review. *BMC Health Services Research*, 23, 456. <https://doi.org/10.1186/s12913-023-09582-w>
- Kwon, S., & Park, Y. (2023). Family functioning and caregiver burden among caregivers of frail older adults in community settings. *Geriatric Nursing*, 50, 45–52. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2023.01.002>
- Lim, J., & Syed, A. (2021). Caregiver stress and coping strategies in elderly caregiving: A mixed-methods review. *International Journal of Nursing Studies*, 115, 103888. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103888>
- Lin, C. Y., et al. (2020). Emotional exhaustion and burden among caregivers of older adults. *Aging & Mental Health*, 24(8), 1343–1351. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1594154>
- Marinho, J. S., et al. (2022). Burden, satisfaction caregiving, and family relations in informal caregivers of older adults. *Frontiers in Medicine*, 9, 1059467. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.1059467>
- Mohd, N. H., et al. (2022). Predictors of psychological distress among caregivers of older adults: A Southeast Asian perspective. *Asian Journal of Psychiatry*, 74, 103179. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2022.103179>
- Naylor, M. D., et al. (2024). *Effective solutions for caregivers of older adults: A review of interventions across the care continuum*. *Journal of Applied Gerontology*. <https://doi.org/10.1177/07334648241312999>
- Rossi, G., et al. (2024). *Psychological burden and resilience among caregivers of older adults with cognitive decline*. *Aging Clinical and Experimental Research*, 36, 455–464. <https://doi.org/10.1007/s40520-023-02354-2>
- Sriram, V., et al. (2021). *Burden and stress among caregivers of older adults during COVID-19: A global scoping review*. *PLOS ONE*, 16(11), e0260670. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260670>
- World Health Organization. (2021). *Caring for older people: Supporting caregivers*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240032399>
- Yıldız, E., & Arslan, G. (2020). *Stress, coping, and psychological well-being among family caregivers of older adults*. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00743-y>
- Zhang, L., Chen, Y., Wang, X., & Li, J. (2024). *Efficacy of psychosocial interventions in relieving family caregiver burden*. *Age and Ageing*. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaf155>
- Rodriguez, J., Morales, M., & Lee, K. (2021). *Predictors of caregiver stress among family members caring for older adults*. *BMC Geriatrics*, 21, 255. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02265-2>