

## **Pemenuhan Kebutuhan Manula Melalui Kunjungan Rumah**

### **Ramadan Lubis**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia  
e-mail: [ramadanlubis@uinsu.ac.id](mailto:ramadanlubis@uinsu.ac.id)

### **Nayla Zahara Putri**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia  
e-mail: [nayla0303241006@uinsu.ac.id](mailto:nayla0303241006@uinsu.ac.id)

### **Rahma Yumna Br Ginting**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia  
e-mail: [rahma0303241012@uinsu.ac.id](mailto:rahma0303241012@uinsu.ac.id)

### **Nazwa Mahfuza**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia  
e-mail: [nazwa0303241028@uinsu.ac.id](mailto:nazwa0303241028@uinsu.ac.id)

### **Naila Rizki Nasution**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia  
e-mail: [naila0303242036@uinsu.ac.id](mailto:naila0303242036@uinsu.ac.id)

### **Ralfta Delvia Agusty**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia  
e-mail: [ralfta0303242037@uinsu.ac.id](mailto:ralfta0303242037@uinsu.ac.id)

### **ABSTRAK**

Proses penuaan membawa berbagai perubahan pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang dapat memengaruhi kualitas hidup manula. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pemenuhan kebutuhan manula melalui pendekatan kunjungan rumah dengan studi kasus pada seorang lansia bernama Ibu Qomariah. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi langsung dan wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar seperti nutrisi, kebersihan diri, dan kesehatan pada Ibu Qomariah tergolong cukup baik meskipun terdapat keterbatasan fisik berupa radang sendi dan gangguan penglihatan. Kebutuhan fungsional seperti mobilitas dan keamanan lingkungan rumah juga relatif terpenuhi dengan adanya penyesuaian aktivitas dan dukungan keluarga. Selain itu, kebutuhan sosial dan spiritual dapat terpenuhi melalui interaksi dengan keluarga, keterlibatan dalam kegiatan sosial dan keagamaan, serta praktik ibadah yang disesuaikan dengan kondisi fisik. Secara keseluruhan, pemenuhan kebutuhan manula tidak hanya bergantung pada kondisi kesehatan, tetapi juga pada dukungan keluarga dan lingkungan sekitar. Pendekatan yang menyeluruh diharapkan dapat membantu manula menjalani masa lanjut usia dengan lebih nyaman, mandiri, dan bermakna.

Kata kunci: Manula, Kebutuhan Lansia, Kunjungan Rumah, Dukungan Keluarga, Kualitas Hidup

### **ABSTRACT**

*The aging process brings various changes in physical, psychological, social, and spiritual aspects that may affect the quality of life of older adults. This study aims to describe the fulfillment of elderly needs through a home visit approach using a case study of an older adult named Mrs. Qomariah. A qualitative method was employed, with data collected through direct observation and in-depth interviews. The findings indicate that*

*the fulfillment of basic needs such as nutrition, personal hygiene, and health care was relatively adequate, despite physical limitations including joint inflammation and visual impairment. Functional needs, including mobility and home safety, were also generally met through activity adjustments and family support. In addition, social and spiritual needs were fulfilled through family interactions, participation in social and religious activities, and spiritual practices adapted to physical conditions. Overall, the fulfillment of elderly needs is influenced not only by health conditions but also by family and environmental support. A holistic approach is expected to help older adults experience later life in a more comfortable, independent, and meaningful way.*

*Keywords: Older Adults, Elderly Needs, Home Visits, Family Support, Quality of Life*

## **PENDAHULUAN**

Lansia atau manula merupakan kelompok usia yang memasuki tahap akhir perkembangan manusia, di mana berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual semakin nyata muncul. Peningkatan jumlah lansia di Indonesia menunjukkan membaiknya usia harapan hidup, namun juga membawa tantangan terhadap pemenuhan kebutuhan mereka. Pada tahap ini, lansia mengalami penurunan daya tahan fisik, munculnya penyakit degeneratif, serta gangguan mobilitas yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi fungsi fisik, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan mental dan emosional.

Pemenuhan kebutuhan manula tidak hanya berkaitan dengan aspek kesehatan fisik, tetapi juga mencakup kebutuhan emosional, sosial, dan rasa aman. Namun, keterbatasan akses layanan kesehatan, rendahnya mobilitas, serta minimnya dukungan sosial sering menjadi hambatan bagi manula untuk memperoleh pelayanan yang optimal. Kondisi ini menjadikan pendekatan pelayanan berbasis komunitas, salah satunya melalui kunjungan rumah (home visit), sebagai strategi yang relevan dan efektif dalam menjangkau manula secara langsung di lingkungan tempat tinggalnya.

Kunjungan rumah merupakan bentuk intervensi yang memungkinkan tenaga pendamping, tenaga kesehatan, maupun pekerja sosial untuk melakukan asesmen kebutuhan manula secara komprehensif, memberikan edukasi kesehatan, memantau kondisi fisik dan psikososial, serta memperkuat peran keluarga dalam perawatan manula. Melalui kunjungan rumah, pelayanan dapat disesuaikan dengan kondisi riil manula sehingga intervensi yang diberikan menjadi lebih tepat sasaran dan berkelanjutan.

Meskipun demikian, pelaksanaan kunjungan rumah masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan sumber daya, koordinasi antar pihak, serta kurangnya pemahaman keluarga mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan manula secara holistik. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah yang mendalam untuk memahami bagaimana pemenuhan kebutuhan manula dapat dilakukan secara efektif melalui kunjungan rumah.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pemenuhan kebutuhan manula melalui studi kasus pada Ibu Qomariah sebagai lansia yang menjalani kehidupan sehari-hari dengan dukungan keluarga dan lingkungan sosial.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data mencakup observasi langsung dan wawancara mendalam dengan narasumber, yaitu Ibu Qomariah, serta anggota keluarganya. Observasi dilakukan untuk melihat secara nyata bagaimana kebutuhan fisik, kognitif, emosional, sosial, dan spiritual dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari. Data dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola, makna, dan tema yang sesuai dengan kebutuhan manula.

Wawancara dengan manula dilakukan untuk memperoleh informasi tentang manula dalam memenuhi kebutuhannya, serta untuk memperoleh data tentang latar belakang keluarga dan lingkungan mereka. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperoleh data yang komprehensif tentang perkembangan manula. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperoleh informasi yang mendalam tentang kebutuhan dan dapat menjadi acuan bagi keluarga, pendamping dan layanan kesehatan dalam memenuhi kebutuhan manula.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, penelitian ini menggambarkan kondisi fisik, kemampuan fungsional, serta dukungan sosial yang dimiliki oleh Ibu Qomariah sebagai lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara fisik Ibu Qomariah masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari seperti memasak, membersihkan rumah, dan berjualan. Meskipun mengalami keluhan radang sendi serta gangguan penglihatan, fungsi motorik masih bekerja cukup baik. Pola makan teratur, mengonsumsi sayur, buah, serta makanan tinggi protein menunjang kesehatannya.



Gambar 1. Kunjungan Rumah Ibu Qomariah

Dari perkembangan fisik, ibu qomariah menunjukkan fisik yang relatif stabil untuk manula seusianya. Berat badan dan tingginya normal sesuai dengan umurnya, seiring dengan penuaan usia kekuatan otot Ibu Qomariah mulai melemah beliau terkadang mengalami keluhan seperti radang sendi dan osteoporosis yang membuat Ibu Qomariah merasa kurang nyaman. meski begitu kemampuan motorik Ibu Qomariah masih berfungsi dengan baik Ibu Qomariah masih mampu melakukan aktivitas sehari hari seperti memasak, membersihkan rumah serta berjualan kue, pola makan Ibu Qomariah juga cukup teratur yaitu tiga kali sehari, meskipun daya pendengaran mulai menurun Ibu Qomariah masih dapat berkomunikasi dengan baik ketika suasana tidak terlalu bising. Secara keseluruhan, kemampuan fisik beliau masih berfungsi cukup baik dengan dukungan ringan dari keluarga. Berdasarkan temuan observasi, pemenuhan kebutuhan fisik dan sosial Ibu Qomariah telah terbantu oleh peran keluarga, namun dukungan masyarakat dan layanan kesehatan masih diperlukan agar keberfungsian lansia tetap optimal. Peran masyarakat berpotensi membantu pemenuhan kebutuhan sosial melalui kegiatan lingkungan, sedangkan layanan kesehatan berfungsi dalam pemantauan kesehatan berkala, terapi sendi, edukasi nutrisi, dan pencegahan penyakit degeneratif.

Secara kognitif, ibu qomariah masih mampu berpikir dengan jelas dan mengingat hal-hal penting dalam kehidupan sehari-hari. Beliau masih dapat menyebutkan identitas diri, mengingat jadwal kegiatan, serta mengetahui makan dan waktu istirahat, proses wawancara ini menunjukkan bahwa beliau memahami pertanyaan dengan baik dan mampu memberikan jawaban secara runtut. Ingatan jangka panjang dan pendek masih berfungsi dengan baik, meskipun sesekali membutuhkan waktu lebih lama untuk

mengingat detail tertentu, secara umum fungsi kognitif Ibu Qomariah masih cukup optimal untuk menunjang aktivitas mandiri.

Dalam aspek emosional, Ibu Qomariah mampu mengenali dan mengungkapkan perasaannya dengan cukup baik. Beliau mengungkapkan merasa senang jika mendapatkan perhatian dari anak dan cucunya dan merasa bahagia jika berkumpul dengan keluarga, ibu qomariah juga terkadang merasa sedih ketika teringat almarhum suaminya dan pada saat seperti itu beliau memilih menyendiri atau mengurung diri di kamar agar dapat menenangkan diri. Meskipun begitu, beliau tetap dapat mengendalikan emosinya dengan baik dan merasa terbantu dengan dukungan keluarga yang memberikan perhatian dan kenyamanan. Hal ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan emosional bagi manula sangat diperlukan untuk menjaga kestabilan perasaannya.

Perkembangan sosial Ibu Qomariah ditandai dengan masih aktifnya beliau berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Beliau sering mengikuti kegiatan pengajian, sholawatan dan marhaban bersama ibu-ibu di sekitar lingkungannya serta memiliki hubungan yang baik dengan tetangganya ini menunjukkan sikap ramah, mudah tersenyum, dan senang berbincang dengan orang lain. Beliau tinggal bersama anak ketiganya dan meskipun beliau tinggal bersama anak ketiganya anak-anaknya yang lain sering mengunjunginya sehingga beliau tetap merasa dekat dengan seluruh keluarganya. Dukungan sosial ini sangat membantu pemenuhan kebutuhan sosial Ibu Qomariah terutama kebutuhan akan kebersamaan diterima dan merasa dihargai.

Ibu Qomariah terkadang memiliki perbedaan pandangan dan ini disebabkan oleh kondisi dan persepsi yang berbeda antara Ibu Qomariah dan lingkungan sekitarnya. Ibu Qomariah merasa bahwa aktivitas sosial yang beliau lakukan sudah cukup sesuai kemampuan fisiknya seperti pengajian dan marhaban, sementara itu sebagian tetangga menilai bahwa keterlibatan sosial beliau kini tidak sesering dahulu. Sikap Ibu Qomariah yang terkadang memilih untuk mengurung diri karena mengingat almarhum suaminya dan juga faktor dari kondisi kesehatan seperti radang sendi yang mulai mengganggu ataupun keinginan yang menjaga kenyamanan pribadi meskipun demikian, secara emosional Ibu Qomariah tampak tenang dan mampu menunjukkan ekspresi yang stabil dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa Ibu Qomariah mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya sesuai batas kenyamanan dan kebutuhan pribadinya sebagai manula.

Dalam aspek moral dan spritual Ibu Qomariah menunjukkan pemahaman yang kuat terhadap nilai keagamaan. beliau ini masih berpegang pada kebiasaan berdoa, membaca al quran setelah sholat serta mengikuti kegiatan pengajian ketika kondisi fisik memungkinkan. Selama wawancara Ibu Qomariah beberapa kali menyebutkan waktu shalat dan mengingatkan bahwa ia berusaha menjaga ibadah sesuai dengan kemampuannya. Ibu Qomariah juga bilang bahwa ia melaksanakan sholat dengan duduk dikarenakan ia memiliki sakit mata dan asam urat. Berdasarkan informasi dari anak Ibu Qomariah, ia mengatakan bahwa Ibu Qomariah dulunya sangat aktif mengikuti wirid dan keagamaan lainnya tetapi kini aktivitas tersebut sudah tidak dilakukan se aktif dulu karena faktor fisik yang mulai melemah. Meskipun demikian kesadaran spritual beliau masih tampak kuat melalui sikap bersyukur seperti beribadah, bersedekah. Pemenuhan kebutuhan spritual ini sangat penting bagi seorang manula karena memberikan ketenangan batin, rasa aman, dan kekuatan emosional dalam menghadapi perubahan-perubahan sebagai manula.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, pemenuhan kebutuhan manula pada Ibu Qomariah dapat dipahami secara lebih mendalam melalui pendekatan kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Memasuki masa lanjut usia, seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sampai tidak dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari. Pemenuhan kebutuhan lanjut usia (manula) merupakan aspek penting dalam upaya menjaga kualitas hidup pada masa tua. Seiring bertambahnya usia, individu mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berdampak pada kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan manula tidak hanya berfokus pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga mencakup kebutuhan psikososial dan lingkungan yang mendukung.

a. Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi

Pemenuhan kebutuhan nutrisi merupakan salah satu aspek utama dalam menjaga kondisi fisik dan kesehatan manula. Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan biologis, seperti menurunnya metabolisme tubuh, berkurangnya massa otot, serta penurunan fungsi sistem pencernaan. Perubahan tersebut membuat manula membutuhkan perhatian khusus dalam pengaturan pola makan agar kebutuhan gizinya tetap terpenuhi secara optimal. Asupan nutrisi yang tidak seimbang dapat mempercepat penurunan kondisi fisik dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif pada usia lanjut (Fatmah, 2013).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, pemenuhan kebutuhan nutrisi pada Ibu Qomariah tergolong cukup baik. Pola makan beliau teratur, yaitu tiga kali sehari, dengan konsumsi sayur dan buah secara rutin. Asupan serat dari sayur dan buah sangat penting bagi manula karena dapat membantu melancarkan pencernaan, mencegah sembelit, serta menjaga kesehatan saluran cerna yang sering mengalami gangguan pada usia lanjut (Bustan, 1997). Selain itu, Ibu Qomariah juga mengonsumsi sumber protein yang sesuai dengan kondisi lansia, seperti ikan, telur, tahu, tempe, kacang-kacangan, serta daging rendah lemak. Protein berperan penting dalam mempertahankan kekuatan otot, memperbaiki jaringan tubuh, dan mencegah terjadinya penurunan massa otot yang umum dialami manula. Kekurangan protein dapat menyebabkan tubuh mudah lemas, meningkatkan risiko jatuh, serta menghambat kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Fatmah, 2013).

Pemenuhan kebutuhan nutrisi yang baik turut mendukung kemampuan Ibu Qomariah dalam menjalankan aktivitas harian, seperti memasak, membersihkan rumah, dan berjualan. Meskipun beliau memiliki keluhan kesehatan berupa radang sendi dan osteoporosis, asupan gizi yang relatif terjaga membantu mempertahankan stamina tubuh serta mendukung proses pemulihan melalui terapi dan pemeriksaan kesehatan rutin. Hal ini menunjukkan bahwa nutrisi memiliki peran penting dalam menjaga kemandirian dan kualitas hidup manula (Nugroho, 2012). Secara keseluruhan, pemenuhan nutrisi pada manula tidak hanya berfungsi untuk memenuhi kebutuhan biologis, tetapi juga berperan dalam memperlambat proses penuaan, menjaga fungsi organ tubuh, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis. Oleh karena itu, dukungan keluarga dalam menyediakan makanan bergizi dan sesuai dengan kondisi kesehatan manula sangat diperlukan agar kebutuhan nutrisi dapat terpenuhi secara berkelanjutan.

b. Pemenuhan Kebutuhan Kebersihan Diri

Kebersihan diri merupakan salah satu kebutuhan dasar yang sangat penting bagi manula dalam menjaga kesehatan dan kenyamanan hidup sehari-hari.

Kebersihan diri (*personal hygiene*) merupakan upaya penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia. Pada usia lanjut, kemampuan fisik seperti mobilitas, penglihatan, dan koordinasi sering mengalami penurunan, sehingga berpengaruh langsung pada kemampuan lansia dalam merawat diri sendiri. *Personal hygiene* mencakup berbagai aktivitas seperti mandi, perawatan kulit, membersihkan gigi, merawat rambut, serta menjaga kebersihan mata, hidung, dan telinga. Kegiatan-kegiatan ini bertujuan untuk menghilangkan kotoran, bakteri, dan sel kulit mati yang menempel di tubuh, sehingga risiko infeksi dan gangguan kesehatan dapat diminimalkan (Riska dkk, 2025).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, kebersihan diri Ibu Qomariah tergolong cukup terjaga. Beliau masih mampu melakukan perawatan diri dasar seperti mandi, berpakaian rapi, dan menjaga kebersihan tubuh dalam aktivitas sehari-hari. Kemampuan ini didukung oleh kondisi fisik yang relatif stabil serta kebiasaan hidup bersih yang telah terbentuk sejak usia produktif. Meskipun demikian, adanya keluhan kesehatan seperti radang sendi dan gangguan penglihatan membuat beberapa aktivitas kebersihan perlu dilakukan dengan lebih perlahan dan hati-hati.

Pemeliharaan kebersihan yang baik tidak hanya membantu lansia terhindar dari penyakit kulit dan masalah mulut, tetapi juga berdampak positif terhadap rasa nyaman dan kepercayaan diri mereka. Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang rutin menjaga kebersihan diri cenderung memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit infeksi yang umum muncul pada usia lanjut, seperti infeksi kulit atau gangguan oral. Hal ini menunjukkan bahwa *personal hygiene* adalah komponen dasar namun krusial dalam upaya pencegahan penyakit di kalangan lanjut usia (Oktarina dkk., 2024).

Dalam konteks Ibu Qomariah, peran keluarga menjadi faktor pendukung yang penting dalam menjaga kebersihan diri. Keluarga membantu memastikan lingkungan tempat tinggal tetap bersih dan aman, serta memberikan dukungan ketika kondisi fisik beliau kurang memungkinkan untuk melakukan perawatan diri secara optimal. Dukungan ini membantu Ibu Qomariah tetap merasa mandiri tanpa menghilangkan rasa dihargai sebagai individu. Dukungan keluarga seperti membantu mandi, menyediakan alat perawatan, serta memotivasi lansia untuk melakukan kebersihan diri secara rutin dapat meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Tanpa dukungan yang kuat, lansia berpotensi mengabaikan kebersihan diri, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan dan menurunkan kesejahteraan mereka (Thahirah dkk., 2024).

c. Pemenuhan Kebutuhan Kesehatan

Pemenuhan kebutuhan kesehatan merupakan aspek penting dalam menjaga kualitas hidup manula, terutama karena pada usia lanjut terjadi peningkatan risiko penyakit kronis dan penurunan fungsi tubuh. Proses penuaan menyebabkan tubuh menjadi lebih rentan terhadap gangguan kesehatan seperti penyakit sendi, gangguan penglihatan, serta penurunan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, lansia membutuhkan pemantauan kesehatan secara rutin, pengobatan yang tepat, serta dukungan dari keluarga dan layanan kesehatan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dalam penelitian ini, kebutuhan kesehatan Ibu Qomariah dapat dikatakan cukup terpenuhi. Meskipun memiliki keluhan kesehatan berupa radang sendi, osteoporosis, serta gangguan penglihatan akibat katarak, Ibu Qomariah tetap berupaya menjaga kondisinya melalui pemeriksaan kesehatan dan terapi rutin yang dilakukan dua kali dalam seminggu.

Upaya ini menunjukkan adanya kesadaran akan pentingnya perawatan kesehatan pada usia lanjut.

Pemenuhan kebutuhan kesehatan tidak hanya berfokus pada pengobatan penyakit, tetapi juga mencakup upaya pencegahan dan pemeliharaan kesehatan. Pada Ibu Qomariah, upaya tersebut terlihat dari kemampuannya dalam mengatur aktivitas sehari-hari sesuai dengan kondisi fisik, seperti melakukan pekerjaan rumah dan berjualan dengan intensitas yang disesuaikan agar tidak memperburuk kondisi sendinya. Penyesuaian aktivitas ini penting untuk mencegah kelelahan berlebihan dan risiko cedera pada manula.

Selain itu, akses terhadap layanan kesehatan menjadi faktor penting dalam pemenuhan kebutuhan kesehatan manula. Ibu Qomariah mendapatkan dukungan keluarga dalam menjalani terapi dan pemeriksaan kesehatan, yang membantu menjaga kestabilan kondisi fisiknya. Dukungan keluarga juga berperan dalam memastikan kepatuhan terhadap pengobatan dan perawatan yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga dalam perawatan lansia berkontribusi positif terhadap pengendalian penyakit kronis dan peningkatan kualitas hidup lansia (WHO, 2023).

d. Pemenuhan Kebutuhan Mobilitas

Mobilitas merupakan salah satu kebutuhan fungsional yang sangat penting bagi manula karena berkaitan langsung dengan kemampuan bergerak, melakukan aktivitas sehari-hari, serta mempertahankan kemandirian. Pada usia lanjut, mobilitas sering mengalami penurunan akibat melemahnya otot, berkurangnya kekuatan sendi, serta munculnya penyakit degeneratif seperti radang sendi dan osteoporosis. Kondisi ini dapat membatasi ruang gerak lansia dan meningkatkan risiko ketergantungan pada orang lain.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, kemampuan mobilitas Ibu Qomariah masih tergolong cukup baik untuk manula seusianya. Meskipun beliau memiliki keluhan radang sendi dan penurunan kekuatan fisik, Ibu Qomariah masih mampu bergerak secara mandiri dan melakukan aktivitas sehari-hari seperti memasak, membersihkan rumah, serta berjualan. Namun, aktivitas tersebut dilakukan dengan tempo yang lebih lambat dan disesuaikan dengan kondisi fisik agar tidak menimbulkan kelelahan berlebihan.

Pemenuhan kebutuhan mobilitas pada manula tidak hanya berkaitan dengan kemampuan berjalan, tetapi juga mencakup kemampuan berpindah posisi, menjaga keseimbangan, serta beraktivitas tanpa risiko cedera. Pada Ibu Qomariah, keterbatasan mobilitas akibat nyeri sendi membuat beliau perlu lebih berhati-hati dalam bergerak. Oleh karena itu, terapi rutin yang dijalani dua kali dalam seminggu menjadi salah satu upaya penting untuk mempertahankan fungsi gerak dan mengurangi rasa nyeri. Lansia yang mampu bergerak secara mandiri cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih baik dan risiko depresi yang lebih rendah dibandingkan lansia dengan keterbatasan mobilitas berat (WHO, 2023)

e. Pemenuhan Kebutuhan Sosial dan Spiritual

Kebutuhan sosial dan spiritual merupakan aspek yang saling berkaitan dalam kehidupan manula karena berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup pada usia lanjut. Memasuki masa tua, lansia sering mengalami perubahan peran sosial, penurunan aktivitas, serta kehilangan orang terdekat, yang dapat memicu perasaan kesepian dan keterasingan. Oleh karena itu, interaksi sosial yang bermakna dan pemenuhan kebutuhan spiritual menjadi sarana penting bagi

manula untuk tetap merasa diterima, dihargai, dan memiliki tujuan hidup (WHO, 2023).

Pemenuhan kebutuhan sosial dan spiritual Ibu Qomariah tergolong cukup baik. Dari aspek sosial, beliau masih aktif berinteraksi dengan lingkungan sekitar melalui kegiatan pengajian, perwiritan, serta sholawatan atau marhaban bersama masyarakat sekitar. Keterlibatan dalam kegiatan tersebut memberikan ruang bagi Ibu Qomariah untuk menjalin hubungan sosial, berkomunikasi, serta mempertahankan rasa kebersamaan dengan lingkungan.

Hubungan sosial dengan keluarga juga menjadi sumber dukungan utama bagi Ibu Qomariah. Tinggal bersama salah satu anak dan tetap mendapatkan kunjungan dari anak-anak lainnya membuat beliau merasa diperhatikan dan tidak terisolasi. Dukungan keluarga ini berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi dan membantu lansia menghadapi perubahan psikologis di usia lanjut (Beard dkk., 2024).

Dari sisi spiritual, Ibu Qomariah menunjukkan pemenuhan kebutuhan spiritual yang cukup baik melalui pelaksanaan ibadah sehari-hari sesuai dengan kemampuan fisiknya, seperti berdoa, membaca Al-Qur'an, dan mengikuti kegiatan keagamaan ketika kondisi memungkinkan. Meskipun terdapat keterbatasan fisik, seperti radang sendi dan gangguan penglihatan, beliau tetap menyesuaikan cara beribadah tanpa mengurangi makna spiritual yang dijalani. Aktivitas spiritual ini memberikan ketenangan batin, rasa aman, serta membantu beliau menerima kondisi diri pada masa tua. Pemenuhan kebutuhan sosial dan spiritual juga membantu Ibu Qomariah dalam mengelola perasaan sedih setelah kehilangan pasangan hidup. Lingkungan sosial yang religius dan dukungan keluarga menjadi faktor penting dalam membangun ketahanan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan sosial dan spiritual pada lansia berkontribusi positif terhadap kesehatan mental, kemampuan adaptasi, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Koenig, 2024).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemenuhan kebutuhan manula pada Ibu Qomariah secara umum sudah terpenuhi dengan cukup baik, meskipun masih terdapat beberapa keterbatasan yang perlu mendapat perhatian. Pemenuhan kebutuhan tersebut mencakup aspek fisik, kesehatan, nutrisi, kebersihan diri, mobilitas, serta kebutuhan psikologis, sosial, dan spiritual.

Secara fisik dan kesehatan, Ibu Qomariah masih mampu menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri meskipun mengalami keluhan radang sendi, osteoporosis, dan gangguan penglihatan. Upaya perawatan kesehatan yang dilakukan melalui terapi dan pemeriksaan rutin membantu menjaga kestabilan kondisi kesehatannya. Dari sisi nutrisi, pola makan yang teratur dan konsumsi makanan bergizi berperan dalam menjaga stamina dan mendukung aktivitas harian beliau.

Kebutuhan kebersihan diri dan mobilitas juga relatif terpenuhi. Ibu Qomariah masih mampu merawat diri serta bergerak secara mandiri dengan menyesuaikan kemampuan fisiknya. Dukungan keluarga dan lingkungan sekitar menjadi faktor penting dalam mempertahankan kemandirian tersebut. Selain itu, kebutuhan sosial dan spiritual Ibu Qomariah juga terpenuhi melalui keterlibatan dalam kegiatan keagamaan dan interaksi sosial dengan keluarga serta lingkungan sekitar, yang memberikan ketenangan batin dan rasa dihargai.

Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan manula pada Ibu Qomariah menunjukkan bahwa dukungan keluarga, kesadaran menjaga kesehatan, serta

lingkungan yang mendukung memiliki peran besar dalam menjaga kualitas hidup manula agar tetap sehat, mandiri, dan bermakna di usia lanjut.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disarankan agar upaya pendampingan terhadap manula terus dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan keluarga dan lingkungan sekitar. Perhatian terhadap kondisi kesehatan, kenyamanan, serta kebutuhan sehari-hari manula perlu dipertahankan agar kualitas hidup pada usia lanjut tetap terjaga. Lingkungan sosial diharapkan dapat memberikan ruang yang mendukung bagi manula untuk tetap berinteraksi dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial maupun keagamaan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Selain itu, penyesuaian aktivitas sehari-hari dengan kondisi fisik manula perlu terus diperhatikan agar tidak menimbulkan kelelahan atau gangguan kesehatan. Melalui dukungan yang berkesinambungan dan kerja sama antara keluarga, masyarakat, serta manula itu sendiri, pemenuhan kebutuhan pada usia lanjut diharapkan dapat berlangsung secara lebih optimal dan berkontribusi terhadap kesejahteraan hidup manula.

### Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada orang tua yang telah memberikan dukungan dan semangat sehingga kami dapat bisa menyelesaikan artikel ini dan penulis juga mengucapkan terima kasih kepada narasumber yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Kesediaan dan kejujuran Anda sangat berharga bagi keberhasilan penelitian ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penelitian. Diskusi dan saran yang konstruktif sangat membantu dalam memperkaya hasil penelitian. Terima kasih yang sebesar-besarnya juga kami ucapkan kepada Bapak Ramadan Lubis, M.Pd yang telah membimbing dan memberikan arahan selama proses penelitian. Pengalaman dan pengetahuan yang dibagikan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Beard, J. R., Officer, A., & Cassels, A. (2024). *Social connectedness and healthy ageing*. *The Lancet Healthy Longevity*, 5(3), 150–160.
- Bustan, M. N., 1997, *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*, 29-38, Jakarta, Rineka Cipta.
- Fatmah., 2013. *Masalah Gizi Usia Lanjut: Upaya Penelitian & Pengembangan*. dalam *Memanusiakan Lanjut Usia Penuaan Penduduk & Pembangunan di Indonesia* . Yogyakarta: SurveyMeter.
- Friedman, M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. EGC.
- Koenig, H. G. (2024). Religion, spirituality, and mental health in older adults. *Journal of Geriatric Mental Health*, 11(1), 1–9.
- Makhtar, A., Ghani, N. N. A., Elias, S. M. S., & Ludin, S. M. (2023). Social Support and Associated Factors Among Family Caregivers of Older People in North-East Peninsular Malaysia. *Belitung Nursing Journal*, 9(1), 69-78
- Nugroho, (2012), *Keperawatan Gerontik, Buku Kedokteran EGC*: Jakarta
- Oktarina, Y., Misriyani, V., Pebriani, P., Astaria, W., & Siska, S. (2024). Edukasi personal hygiene pada lansia. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(7), 1227–1232.
- Riska Ratnawati, Retno Widiarini & Yeni Utami. (2025). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia “Personal Hygiene dan Penyakit Degeneratif pada Lansia” di Desa

Sugihrejo, Kecamatan Kawedanan, Kabupaten Magetan. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*.

Thahirah, T., Pesihatu, J. F. S., & Rahmawati, E. (2024). Dukungan keluarga terhadap personal hygiene pada lansia. *Mando Care Journal*, 2(1), 45–52.

Tri Gutomo & Ety Padmiati. (2009). *Pelayanan Sosial Lanjut Usia dalam Keluarga*. Salatiga: Widyasari Press.

World Health Organization. (2023). *Integrated care for older people (ICOPE): Guidance on person-centred assessment and pathways in primary care*. Geneva: WHO.