

MAKALAH
AKTIVITAS DASAR MANUSIA

Mata Kuliah : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Kode : KIP625102

Dosen Pengampu : 1. Muhisom, M.Pd.I.
2. Redi Eka Adriyanto, S.Pd., M.Pd.

Kelas : 2A



Disusun Oleh: Kelompok 2

Zaskia Dwi Safitri (2513053002)

Lutfia Faujiah (2513053027)

Melysha Febromika (2513053222)

PROGRAM STUDI S-1 PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG

2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan makalah yang berjudul "Aktivitas Dasar Manusia" tepat pada waktunya.

Makalah ini disusun untuk memenuhi tugas mata kuliah Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai berbagai bentuk aktivitas fundamental yang dilakukan manusia dalam mempertahankan kelangsungan hidup, berinteraksi, hingga aktualisasi diri. Kami menyadari bahwa pemahaman terhadap aktivitas dasar ini merupakan fondasi penting dalam mempelajari ilmu sosial, biologi, maupun psikologi.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Bapak Muhsom, M.Pd.I selaku dosen pengampu mata kuliah Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan makalah ini. Kami juga berterima kasih kepada teman-teman yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung.

Kami menyadari bahwa makalah ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga makalah ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Metro, 13 Februari 2026

Kelompok 2

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan	3
BAB II PEMBAHASAN.....	4
A. Kebutuhan Manusia	4
B. Jenis-Jenis Aktivitas Manusia	7
C. Konsep Kebutuhan Manusia	10
BAB III PENUTUP	14
A. Kesimpulan	14
B. Saran.....	14
DAFTAR PUSTAKA	16

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas dasar manusia adalah bagian penting dari kehidupan sehari-hari dan ditunjukkan dalam gerakan serta perilaku mereka, seperti berjalan, duduk, berdiri, naik dan turun tangga, dan sebagainya. Pengenalan aktivitas manusia, juga dikenal sebagai Human Activity Recognition (HAR), adalah salah satu topik yang mendapatkan banyak perhatian dari kalangan akademisi dan juga industri pada saat perkembangan teknologi saat ini. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pengenalan aktivitas manusia bisa digunakan dalam berbagai hal, seperti pemantauan kesehatan, sistem kebugaran, rehabilitasi medis, pendeteksian aktivitas orang tua, hingga aplikasi berbasis smartphone yang dapat membantu kehidupan manusia menjadi lebih baik.

Manusia ialah makhluk hidup yang punya berbagai kebutuhan yang rumit, mulai dari kebutuhan fisik, perasaan, sampai hubungan dengan orang lain. Untuk tetap hidup, manusia secara alami melakukan berbagai macam kegiatan. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya menjadi kebiasaan biasa, tetapi juga cara untuk beradaptasi agar bisa menjawab tantangan hidup yang terus berubah. Tanpa ada kegiatan yang teratur, kualitas hidup manusia akan berkurang, bahkan bisa membahayakan hidupnya sendiri.

Aktivitas yang dilakukan manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya memiliki berbagai macam bentuk. Secara dasar, kegiatan ini melibatkan upaya untuk mendapatkan makanan bergizi, merawat kebersihan diri, hingga berinteraksi dengan orang lain secara lebih rumit. Dalam bidang kesehatan dan sosiologi, aktivitas dasar ini biasanya disebut sebagai alat untuk mencapai kemandirian. Memahami cara manusia menggunakan energi dan waktu untuk berbagai kegiatan sangat penting agar kita bisa mengetahui standar kesejahteraan dan fungsi tubuh kita yang terbaik.

Secara lebih spesifik, aktivitas dasar manusia bisa dibagi menjadi beberapa kategori, misalnya aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh, aktivitas kognitif yang berkaitan dengan berpikir, serta aktivitas spiritual yang mencakup hal-hal berkaitan dengan iman atau kepercayaan. Setiap jenis kegiatan memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari; misalnya, bergerak secara aktif membantu menjaga metabolisme tubuh, sedangkan istirahat yang cukup berperan dalam memperbaiki dan memulihkan sel-sel tubuh. Ketidakseimbangan dalam melakukan berbagai jenis aktivitas tersebut sering kali menjadi penyebab utama berbagai masalah kesehatan modern dan penurunan tingkat produktivitas.

Di antara semua aktivitas dasar tersebut, bernapas adalah aktivitas paling penting yang biasanya dilakukan tanpa disadari. Bernapas adalah cara utama tubuh mendapatkan oksigen yang dibutuhkan untuk proses biologis dalam tubuh yang menghasilkan energi. Karena peran pentingnya dalam mendukung kehidupan dan kesehatan, memahami mekanisme bernapas yang benar serta dampaknya terhadap fungsi organ tubuh lainnya menjadi topik yang sangat penting dan perlu dikaji lebih lanjut.

B. Rumusan Masalah

1. Apa saja bentuk aktivitas manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya?
2. Bagaimana jenis-jenis aktivitas dasar manusia dan perannya dalam kehidupan sehari-hari?
3. Bagaimana pemenuhan aktivitas dasar manusia berupa bernapas dalam menunjang kehidupan dan kesehatan manusia?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui berbagai bentuk aktivitas manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.
2. Untuk mengetahui jenis-jenis aktivitas dasar manusia dan perannya dalam kehidupan sehari-hari.
3. Untuk mengetahui pemenuhan aktivitas dasar manusia berupa bernapas dalam menunjang kehidupan dan kesehatan manusia

BAB II PEMBAHASAN

A. Kebutuhan Manusia

a. Berbagai Jenis Kebutuhan Berdasarkan Intensitas atau Tingkatannya

- 1) Kebutuhan primer atau kebutuhan dasar adalah kebutuhan yang wajib terpenuhi karena jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka akan berdampak pada kelangsungan hidup seseorang. Kebutuhan dasar ini mencakup kebutuhan akan makanan, dan jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka bisa menyebabkan kematian. Kebutuhan memakai pakaian juga penting, karena tanpa pakaian, seseorang akan merasa kesulitan dalam berbicara dan berinteraksi dengan orang lain. Tempat tinggal sangat penting karena memberikan perlindungan, tempat untuk beristirahat, dan membantu menghilangkan rasa lelah, sehingga memenuhi kebutuhan ini sangat diperlukan.
 - 2) Kebutuhan sekunder adalah kebutuhan yang dipenuhi setelah kebutuhan primer sudah terpenuhi. Kebutuhan ini sebagai penambah yang memperkuat kebutuhan dasar. Ketidakpuasan akan kebutuhan sekunder tidak akan mengganggu hidup seseorang. Contoh kebutuhan sekunder mencakup benda-benda seperti peralatan rumah tangga, lemari, jam tangan, radio, dan sabun.
 - 3) Kebutuhan tersier atau kebutuhan barang mewah adalah kebutuhan yang dipenuhi setelah kebutuhan primer dan kebutuhan sekunder sudah terpenuhi. Kebutuhan ini tidak wajib dipenuhi, namun tergantung pada kondisi keuangan setiap orang. Biasanya, kebutuhan ini terkait dengan kemasyhuran seseorang, terutama jika dia bisa membeli barang-barang yang mahal. Sekarang ini, sulit untuk membedakan mana barang mewah dan mana yang tidak, karena hal itu bergantung pada tingkat kemewahan masing-masing orang.
- b. Berbagai Jenis Kebutuhan Menurut Sifat: Kebutuhan dapat dibagi menjadi dua kategori: kebutuhan fisik dan rohani.

- 1) Kebutuhan rohani adalah kebutuhan yang dirasakan untuk kepentingan jiwa manusia.
- 2) Kebutuhan jasmani adalah kebutuhan yang memberikan kepuasan fisik, yang bersifat material. Contoh kebutuhan jasmani termasuk makanan, obat-obatan untuk orang sakit, minuman, kesehatan, dan olahraga. Seseorang akan merasa tenang, puas, dan aman ketika kebutuhan rohani ini terpenuhi. Contoh kebutuhan rohani termasuk rekreasi, agama, menonton TV, membaca buku, dan belajar.

c. Berbagai Jenis Kebutuhan Berdasarkan Waktu Penggunaan

Berdasarkan waktu, kebutuhan manusia dapat dibagi menjadi dua jenis:

- 1) Kebutuhan saat ini adalah jenis kebutuhan yang harus dipenuhi segera ketika dibutuhkan. Jika kebutuhan tersebut tidak segera dipenuhi, maka bisa berdampak negatif terhadap kelangsungan hidup. Kebutuhan saat ini termasuk:
 - a) Makanan itu sangat penting bagi orang yang sedang lapar dan harus segera diperoleh agar tidak mati.
 - b) Minuman yang sangat penting bagi orang yang merasa haus dan harus tersedia segera agar tidak kehilangan cairan tubuh.
 - c) Obat yang sangat dibutuhkan oleh seseorang yang sedang sakit. Kebutuhan ini tidak bisa ditunda karena bisa menyebabkan akibat yang sangat berbahaya.
- 2) Kebutuhan masa depan adalah kebutuhan yang bisa ditunda pemenuhannya sampai waktu yang belum tiba. Kebutuhan ini bisa dipersiapkan mulai sekarang. Contohnya, seseorang bekerja sekarang demi mendapatkan uang, dan juga menyisihkan sebagian dari uang itu untuk keperluan di masa depan. Tabungan ini bisa dipakai untuk biaya pendidikan anak-anaknya nanti.

d. Berbagai Jenis Kebutuhan Berdasarkan Subjek: Kebutuhan manusia dibagi menjadi dua jenis berdasarkan subjek yang merasakannya:

- 1) Kebutuhan Individu adalah kebutuhan yang langsung terkait dengan individu dan dirasakan secara pribadi oleh setiap orang. Tentu saja, kebutuhan ini berbeda dari

orang ke orang. Makanan, minuman, kendaraan, sepatu, dan kacamata adalah contoh kebutuhan ini, yang bergantung pada keinginan masing-masing orang.

- 2) Sebuah kebutuhan yang dialami oleh sekelompok orang secara bersamaan dan dipenuhi juga oleh kelompok tersebut disebut kebutuhan kolektif. Infrastruktur seperti jalan, jembatan, sekolah, pasar, dan lapangan adalah beberapa contoh kebutuhan ini. Ada banyak faktor yang memengaruhi jumlah dan variasi kebutuhan manusia.

Faktor-faktor tersebut antara lain:

a) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin dan usia pasti memengaruhi variasi serta jumlah kebutuhan yang diperlukan. Jenis kelamin juga memengaruhi jenis dan variasi kebutuhan yang dibutuhkan.

b) Tingkat Pendidikan

Orang yang lebih mengutamakan peningkatan wawasan atau ilmu terkait pendidikan biasanya mempunyai kebutuhan yang berbeda. Misalnya, kebutuhan anak yang masih duduk di sekolah dasar berbeda dengan anak yang sudah bersekolah di smp, terutama jika dilihat dari jenis dan pilihan variasinya.

c) Lingkungan Tempat Tinggal

Lingkungan tempat seseorang tinggal sangat memengaruhi apa yang dibutuhkan oleh orang tersebut. Orang-orang yang tinggal di daerah pegunungan pasti membutuhkan berbagai hal yang berbeda dibandingkan orang-orang yang tinggal di daerah dataran rendah.

d) Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membuat munculnya berbagai penemuan dan produk baru semakin cepat. Produk baru ini akan membuat orang-orang ingin membelinya, sehingga muncul kebutuhan yang baru.

e) Tingkat Pendapatan

Semakin besar penghasilan seseorang, semakin banyak kebutuhan yang mereka miliki karena mereka punya kemampuan untuk memenuhi kebutuhan itu, sedangkan penghasilan yang rendah membuat sulit untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

f) Status Sosial

Semakin seseorang berada di tempat yang lebih tinggi dalam masyarakat, biasanya semakin beragam dan semakin banyak kebutuhan yang harus dipenuhi.

g) Perbedaan Selera

Perbedaan selera ini sangat memengaruhi jenis barang atau jasa yang dibutuhkan. Kebiasaan atau selera setiap orang bisa memengaruhi cara mereka memenuhi kebutuhan hidupnya.

Kita tahu bahwa kebutuhan manusia tidak pernah berhenti, artinya semakin berkembang dan bertambah seiring dengan kemajuan masyarakat. Untuk hidup dan meraih kesejahteraan, seseorang perlu bisa mengimbangi kebutuhan dengan cara memenuhinya, yang juga harus terus diperbaiki dan dikembangkan.

B. Jenis-Jenis Aktivitas Manusia

1. Tidur dan Istirahat

Istirahat dan tidur adalah kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Agar bisa bekerja atau berkegiatan dengan baik, setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup.

Istirahat adalah kondisi yang tenang, rileks tanpa ada tekanan emosional dan bebas dari rasa cemas. Menurut Narrow (1967: 1645), ada 6 (enam) ciri yang umumnya dapat ditemukan pada sebagian besar manusia ketika mereka sedang beristirahat.

- Merasa bahwa segala sesuatu dapat diatasi
- Bebas dari gangguan dan ketidaknyamanan
- Mempunyai rencana-rencana kegiatan yang memuaskan

- Mengetahui adanya bantuan sewaktu memerlukan.
- Tidur berasal dari kata bahasa Latin yaitu "*somnus*" yang merupakan periode alami untuk pemulihan, kondisi fisiologi di mana tubuh dan pikiran beristirahat.
- Tidur adalah kondisi kehilangan kesadaran secara normal dan berulang (Lanywati, 2001).
- Tidur adalah kondisi di mana seseorang tidak sadar, dan kondisi ini bisa kembali dihentikan dengan menggunakan indra atau rangsangan yang cukup (Guyton 1981: 679).

Tidur penting untuk menjaga kesehatan mental, emosional, dan fisik tetap seimbang. Secara umum, tidur ditandai dengan gerakan fisik yang sedikit, tingkat kesadaran yang berubah-ubah, perubahan pada proses fisiologis dalam tubuh, serta penurunan respons terhadap rangsangan dari luar.

2. Makan dan Minum

Makan adalah proses memasukkan makanan atau sesuatu ke dalam mulut untuk memberikan nutrisi bagi hewan dan makhluk hidup lainnya serta energi untuk bergerak dan berkembang biak. Proses ini dikenal sebagai *densan* organisme yang memakan makanan.

Menurut waktunya, ini terbagi menjadi tiga kategori:

- 1) Makan Pagi
- 2) Makan Siang
- 3) Makan Malam.

Manusia membutuhkan makanan, terutama makanan yang mengandung nutrisi yang seimbang untuk bertahan hidup. Protein, karbohidrat, asam lemak, esensial, vitamin, mineral, dan air adalah komponen utama makanan.

3. Komunikasi

a) Definisi Komunikasi

- Menurut Louis Forsdale (1981), komunikasi adalah proses individu mengirim stimulus yang biasanya dalam bentuk verbal untuk mengubah tingkah laku orang lain. Pada definisi ini, mereka menganggap komunikasi sebagai suatu proses, bukan sebagai suatu hal
- D. Rubben. Memberikan definisi mengenai komunikasi manusia yang lebih komprehensif sebagai berikut: Komunikasi manusia adalah suatu proses melalui mana individu dalam mengalami perkembangan dan perubahan sepanjang kehidupannya hubungannya, dalam kelompok, dalam organisasi dan dalam masyarakat. menciptakan, mengirimkan, dan menggunakan informasi untuk mengkoordinasi lingkungannya dan orang lain.
- Definisi William J. Seller Beiler (1998) memberikan definisi komunikasi lebih bersifat universal. Dia menjelaskan bahwa komunikasi adalah proses mengirim, menerima, dan memberi makna pada simbol-simbol verbal dan nonverbal.

b) Model komunikasi

Model komunikasi adalah penjelasan sederhana tentang proses komunikasi yang menunjukkan hubungan antara satu bagian komunikasi dengan bagian lainnya.

Model Laswell: Laswell menggunakan pendekatan bertanya dan menjawab dalam proses komunikasi, yaitu siapa (*who*), mengatakan apa (*says what*), melalui media apa (*in which medium*), kepada siapa (*to who*), serta apa dampaknya (*with what effect*).

c) Komponen Dasar Komunikasi

- Pengirim Pesan

Pengirim pesan adalah seseorang atau individu yang mengirimkan pesan tersebut.

- Pesan

Pesan adalah informasi yang akan diberikan kepada orang yang menerima. Pesan ini dapat berupa verbal maupun nonverbal.

- Saluran

Saluran adalah jalur yang digunakan pesan untuk sampai dari orang yang mengirim ke orang yang menerima.

- Penerima Pesan

Penerima pesan adalah orang yang mempelajari dan memahami arti dari pesan yang diterimanya.

- Balikan

Balikan adalah jawaban terhadap pesan yang diterima, yang dikirimkan kembali kepada orang yang mengirim pesan tersebut.

d) Prinsip Komunikasi

- Komunikasi adalah suatu proses
- Komunikasi adalah sistem
- Komunikasi bersifat interaksi dan transaksi.
- Komunikasi dapat terjadi disengaja maupun tidak disengaja.

C. Konsep Kebutuhan Manusia

1. Konsep Kebutuhan Dasar Manusia

Menurut Henderson yang disebutkan dalam Budiono dan Sumirah Budi Pertami (2015), ada 14 elemen yang membentuk kebutuhan dasar manusia yang terkait dengan perawatan, yaitu:

- 1) Bernafas dengan cara yang normal.
- 2) Konsumsi makanan dan minuman yang cukup.
- 3) Proses eliminasi (buang air besar dan kecil).
- 4) Melakukan gerakan dan mempertahankan posisi yang diinginkan.
- 5) Memperoleh tidur dan istirahat yang cukup.

- 6) Memilih jenis pakaian yang sesuai.
Perawatan dasar meliputi membantu klien memilih pakaian yang tepat dari stok yang tersedia dan membantu dalam memakainya.
- 7) Mempertahankan suhu tubuh dalam batas normal dengan mengubah jenis pakaian dan mengatur kondisi sekitar.
- 8) Menjaga kebersihan pribadi dan penampilan fisik.
- 9) Menghindari bahaya yang datang dari sekitar dan tidak menyebabkan bahaya bagi orang lain.
- 10) Berbicara atau berinteraksi dengan orang lain supaya bisa menyampaikan perasaan, kebutuhan, kekhawatiran, dan pendapat yang dimiliki.
- 11) Melaksanakan ibadah sesuai dengan agama dan keyakinan yang dianut.
- 12) Bekerja adalah cara untuk membantu memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.
- 13) Melakukan aktivitas bermain atau ikut serta dalam berbagai jenis kegiatan rekreasi.
- 14) Belajar untuk menemukan atau memenuhi rasa ingin tahu yang membantu pertumbuhan yang sehat, kesehatan tubuh, serta penggunaan fasilitas kesehatan yang tersedia.

Kebutuhan paling penting bagi manusia adalah oksigenasi. Ini bertanggung jawab untuk menjaga metabolisme sel-sel dalam tubuh, menjaga aktivitas dan kehidupan berbagai sel dan organ.

2. Konsep Kebutuhan Dasar Manusia (Oksigenisasi)

Penambahan oksigen ke dalam sistem kimia dan fisika dikenal sebagai oksigenasi. Gas tidak berwarna dan tidak berbau oksigen memainkan peran penting dalam metabolisme sel, yang menghasilkan karbondioksida, energi, dan air. Namun, kelebihan CO dalam tubuh dapat berdampak besar pada aktivitas sel.

3. Definisi Respirasi

Menghirup udara yang kaya akan oksigen (O₂) ke dalam tubuh untuk dapat digunakan oleh sel-sel dan mengeluarkan udara yang mengandung karbondioksida (CO₂) sebagai sisa dari proses oksidasi disebut ekspirasi. Oksigen adalah komponen yang sangat penting dalam sistem pernapasan. Setelah menyerap O dari lingkungan dan menyebarkannya ke seluruh tubuh melalui aliran darah, CO₂ sisa pembakaran dibawa kembali ke paru-paru untuk dibuang ke lingkungan.

4. Proses Fisiologis Respirasi

Keseluruhan proses pertukaran O dan CO₂ antara lingkungan dan sel-sel tubuh dikenal sebagai pernapasan, yang biasanya terjadi dalam tiga tahap:

- 1) Ventilasi pulmoner: saat bernafas, udara masuk dan keluar secara bergantian melalui proses ventilasi. Hal ini memungkinkan pertukaran gas terjadi.
- 2) Pertukaran gas alveolar, di mana oksigen berdifusi ke dalam pembuluh darah paru-paru dari alveolus. Oleh karena itu, difusi adalah proses pertukaran gas antara oksigen dan karbon dioksida di alveoli dan kapiler paru-paru.

5. Struktur dan Fungsi Sistem Pernapasan

a) Komponen Sistem Pernapasan

1) Hidung

Di hidung, udara yang masuk melewati beberapa proses seperti menyaring, menambah kelembapan, dan memanaskan udara tersebut.

2) Faring

Faring adalah saluran yang memiliki dua fungsi, yaitu untuk mengalirkan udara dan makanan. Ada bagian tenggorokan dan hidung yang memiliki banyak

jaringan limfoid. Bagian tersebut berfungsi untuk menangkap dan menghancurkan bakteri berbahaya yang masuk bersama udara.

3) Laring

Laring adalah struktur seperti kartilago yang sering disebut jakun. Selain digunakan untuk menghasilkan suara, laring juga bertugas memastikan saluran pernapasan tetap terbuka dan melindungi bagian bawah saluran pernapasan dari masuknya air atau makanan.

4) Trakea

Trakea adalah pipa tipis yang terbuat dari membran dan didukung oleh cincin kartilago, yang menghubungkan laring dengan bronkus utama di sisi kanan dan kiri. Di dalam paru-paru, bronkus utama membagi menjadi bronkus yang lebih kecil hingga akhirnya menjadi bronkiolus terminal. Semua saluran pernapasan ini membentuk struktur seperti pohon, yang dinamakan pohon bronkus.

5) Paru

Ada dua paru-paru yang berada di sisi kiri dan kanan tubuh. Setiap paru-paru terdiri dari beberapa lobus, yaitu paru kanan memiliki tiga lobus dan paru kiri memiliki dua lobus, serta masing-masing lobus dilalui oleh satu bronkus. Jaringan paru-paru terdiri dari saluran pernapasan yang bercabang, seperti alveolus, pembuluh darah paru, serta jaringan elastis. Permukaan luar paru-paru tertutup oleh suatu kantung yang memiliki dua lapisan dan disebut pleura.

BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari pembahasan yang telah kami paparkan dapat disimpulkan beberapa point utama sebagai berikut:

- 1) Aktivitas dasar manusia adalah hal-hal penting yang dilakukan untuk tetap hidup, beradaptasi dengan suatu tantangan, serta mencapai kemandirian dan kesejahteraan. Tanpa melakukan aktivitas yang terencana dengan baik, kualitas hidup seseorang bisa berkurang banyak.
- 2) Kebutuhan manusia bersifat berubah-ubah dan dipengaruhi oleh berbagai hal seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan, tempat tinggal, hingga posisi dalam masyarakat. Kebutuhan ini dibagi menjadi kebutuhan dasar, kebutuhan menengah, dan kebutuhan tinggi, serta dikelompokkan berdasarkan jenisnya (fisik dan rohani) serta kapan kebutuhan itu terpenuhi.
- 3) Aktivitas utama manusia mencakup berbagai macam hal, mulai dari aktivitas fisik seperti tidur, makan, dan minum, aktivitas berpikir, hingga aktivitas sosial yang dilakukan melalui berkomunikasi. Tidur dan istirahat sangat penting untuk memulihkan kondisi tubuh dan menjaga keseimbangan pikiran serta perasaan.
- 4) Bernapas adalah kegiatan paling penting dan dasar yang harus dilakukan manusia, karena oksigen sangat diperlukan untuk hidup. Oksigen berperan penting dalam proses metabolisme sel yang membantu menghasilkan energi untuk menjalankan berbagai fungsi organ dalam tubuh. Kegagalan dalam proses bernapas (pernapasan, penyebaran oksigen, dan pertukaran gas) akan mempengaruhi langsung kehidupan seseorang.

B. Saran

- 1) Menjaga keseimbangan dalam beraktivitas adalah hal yang penting. Setiap orang harus bisa merapikan antara gerak badan, pikiran, dan waktu untuk

beristirahat. Hal ini membantu menjaga proses metabolisme tubuh tetap baik dan mencegah berbagai gangguan kesehatan yang sering terjadi saat ini.

- 2) Pola hidup sehat bisa didapatkan dengan memperhatikan makan, minum, dan bernapas secara tepat. Masyarakat diingatkan untuk mengonsumsi makanan bergizi secara seimbang serta memastikan udara yang diperoleh bersih dan segar, agar fungsi pernapasan tetap berjalan baik.
- 3) Pengembangan Pengenalan Aktivitas Manusia (HAR): Bagi kalangan akademisi dan industri, teknologi Human Activity Recognition (HAR) perlu terus dikembangkan agar bisa membantu dalam pemantauan kesehatan, proses rehabilitasi medis, serta meningkatkan kualitas kehidupan manusia secara umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Setiawan, I., Dedi, Suciati, & Mushlih, A. (2016). *Ilmu Pengetahuan Sosial (Edisi Revisi)*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Junita, Vivy, and Fitra Abdurrachman Bachtiar. "Klasifikasi Aktivitas Manusia menggunakan Algoritme Decision Tree C4. 5 dan Information Gain untuk Seleksi Fitur." *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer* 3.10 (2019).