

# Aktivitas Dasar Manusia

Mata Kuliah Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

KELOMPOK 2

# Nama Kelompok 2

1

ZASKIA DWI SAFITRI

NPM: 2513053002

2

LUTFIA FAUJIAH

NPM : 2513053027

3

MELYSHA FEBROMIKA

NPM : 2513053222

# Latar Belakang

Aktivitas dasar manusia adalah bagian penting dari kehidupan sehari-hari yang ditunjukkan dalam gerakan dan perilaku seperti berjalan, duduk, berdiri, naik turun tangga, dan sebagainya. Pengenalan aktivitas manusia atau Human Activity Recognition (HAR) mendapat perhatian besar dari kalangan akademisi dan industri karena dapat digunakan dalam berbagai aplikasi seperti pemantauan kesehatan, sistem kebugaran, rehabilitasi medis, pendeteksi aktivitas orang tua, hingga aplikasi smartphone yang membantu kehidupan manusia menjadi lebih baik.

Manusia memiliki berbagai kebutuhan yang kompleks, mulai dari kebutuhan fisik, emosional, hingga hubungan sosial. Untuk bertahan hidup, manusia secara alami melakukan berbagai kegiatan yang bukan hanya kebiasaan biasa, tetapi juga cara beradaptasi menghadapi tantangan hidup yang terus berubah. Tanpa aktivitas yang teratur, kualitas hidup manusia akan menurun bahkan dapat membahayakan kelangsungan hidupnya.



## Kebutuhan Manusia Berdasarkan Intensitas



### Kebutuhan Primer

Kebutuhan dasar yang wajib terpenuhi karena berdampak pada kelangsungan hidup. Mencakup makanan, pakaian, dan tempat tinggal. Jika tidak terpenuhi dapat menyebabkan kematian atau kesulitan berinteraksi dengan orang lain.



### Kebutuhan Sekunder

Kebutuhan yang dipenuhi setelah kebutuhan primer terpenuhi sebagai penambah yang memperkuat kebutuhan dasar. Contohnya peralatan rumah tangga, lemari, jam tangan, radio, dan sabun. Ketidakpuasan tidak mengganggu kelangsungan hidup.



### Kebutuhan Tersier

Kebutuhan barang mewah yang dipenuhi setelah primer dan sekunder terpenuhi. Tidak wajib dipenuhi, tergantung kondisi keuangan. Terkait dengan prestise dan kemampuan membeli barang mahal. Sulit dibedakan karena bergantung tingkat kemewahan masing-masing.

# Klasifikasi Kebutuhan Manusia

## Berdasarkan Sifat

### Kebutuhan Jasmani

Kebutuhan yang memberikan kepuasan fisik bersifat material seperti makanan, minuman, obat-obatan, kesehatan, dan olahraga.

### Kebutuhan Rohani

Kebutuhan untuk kepentingan jiwa manusia seperti rekreasi, agama, menonton TV, membaca buku, dan belajar yang memberikan ketenangan dan kepuasan.

## Berdasarkan Waktu

### Kebutuhan Saat Ini

Harus dipenuhi segera ketika dibutuhkan. Jika tidak, berdampak negatif pada kelangsungan hidup. Contoh: makanan bagi yang lapar, minuman bagi yang haus, obat bagi yang sakit.

### Kebutuhan Masa Depan

Dapat ditunda pemenuhannya dan dipersiapkan dari sekarang. Contoh: tabungan untuk pendidikan anak, investasi jangka panjang.



# Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan

## Jenis Kelamin dan Usia

Perbedaan jenis kelamin dan usia mempengaruhi variasi serta jumlah kebutuhan yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

## Tingkat Pendidikan

Kebutuhan anak SD berbeda dengan SMP dalam jenis dan variasi. Pendidikan lebih tinggi menciptakan kebutuhan yang lebih kompleks.

## Lingkungan Tempat Tinggal

Orang di pegunungan memiliki kebutuhan berbeda dengan orang di dataran rendah, disesuaikan dengan kondisi geografis.

## Kemajuan IPTEK

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menciptakan produk baru yang memunculkan kebutuhan baru di masyarakat.

## Tingkat Pendapatan

Penghasilan tinggi memungkinkan pemenuhan kebutuhan lebih banyak, sedangkan penghasilan rendah membatasi kemampuan memenuhi kebutuhan.

## Status Sosial

Posisi lebih tinggi dalam masyarakat biasanya menghasilkan kebutuhan yang lebih beragam dan kompleks untuk dipenuhi.

# Tidur dan Istirahat: Kebutuhan Dasar Vital

Istirahat dan tidur adalah kebutuhan dasar yang diperlukan setiap manusia untuk bekerja dan beraktivitas dengan baik. Istirahat adalah kondisi tenang, rileks tanpa tekanan emosional dan bebas dari kecemasan.

Tidur adalah periode alami untuk pemulihan, kondisi fisiologi di mana tubuh dan pikiran beristirahat - kondisi kehilangan kesadaran yang dapat dihentikan dengan rangsangan yang cukup.

## 6 Ciri Manusia Saat Beristirahat

- Merasa bahwa segala sesuatu dapat diatasi
- Bebas dari gangguan dan ketidaknyamanan
- Mempunyai rencana kegiatan yang memuaskan
- Mengetahui adanya bantuan sewaktu memerlukan
- Tingkat kesadaran yang berubah-ubah
- Penurunan respons terhadap rangsangan luar

Tidur penting untuk menjaga kesehatan mental, emosional, dan fisik tetap seimbang. Secara umum ditandai dengan gerakan fisik yang sedikit, perubahan proses fisiologis tubuh, serta penurunan respons terhadap rangsangan eksternal.

# Makan, Minum, dan Komunikasi

## Makan dan Minum

Proses memasukkan makanan ke dalam mulut untuk memberikan nutrisi dan energi bagi tubuh. Manusia membutuhkan makanan dengan nutrisi seimbang: protein, karbohidrat, asam lemak esensial, vitamin, mineral, dan air.

### Waktu Makan:

- Makan Pagi - energi untuk memulai hari
- Makan Siang - mempertahankan stamina
- Makan Malam - pemulihan tubuh

## Komunikasi

Proses individu mengirim stimulus (biasanya verbal) untuk mengubah tingkah laku orang lain. Komunikasi adalah proses menciptakan, mengirimkan, dan menggunakan informasi untuk mengkoordinasi lingkungan dan orang lain.

### Komponen Dasar:

- Pengirim Pesan - individu yang mengirim
- Pesan - informasi verbal/nonverbal
- Saluran - jalur penyampaian pesan
- Penerima - yang memahami pesan
- Balikan - respons terhadap pesan



# 14 Kebutuhan Dasar Manusia Menurut Henderson

01

## Bernafas Normal

Kebutuhan paling vital untuk metabolisme sel

03

## Eliminasi

Buang air besar dan kecil

05

## Tidur & Istirahat

Pemulihan fisik dan mental

07

## Suhu Tubuh Normal

Termoregulasi dengan pakaian

09

## Keamanan

Menghindari dan mencegah bahaya

11

## Beribadah

Praktik agama dan keyakinan

13

## Bermain & Rekreasi

Aktivitas menyenangkan dan refreshing

02

## Makan & Minum Cukup

Nutrisi untuk energi dan pertumbuhan

04

## Bergerak & Posisi

Mobilitas dan postur tubuh

06

## Pakaian Sesuai

Perlindungan dan penampilan

08

## Kebersihan Diri

Higiene dan penampilan fisik

10

## Komunikasi

Menyampaikan perasaan dan kebutuhan

12

## Bekerja

Memenuhi kebutuhan hidup

14

## Belajar

Pengembangan diri dan pengetahuan

# Oksigenasi: Kebutuhan Paling Vital

Kebutuhan paling penting bagi manusia adalah oksigenasi, yang bertanggung jawab menjaga metabolisme sel-sel tubuh, aktivitas dan kehidupan berbagai sel dan organ. Oksigen adalah gas tidak berwarna dan tidak berbau yang memainkan peran vital dalam metabolisme sel, menghasilkan karbondioksida, energi, dan air.



## Ventilasi Pulmoner

Udara masuk dan keluar secara bergantian melalui proses ventilasi, memungkinkan pertukaran gas terjadi di paru-paru.



## Pertukaran Gas Alveolar

Oksigen berdifusi ke pembuluh darah paru dari alveolus. Proses difusi antara  $O_2$  dan  $CO_2$  di alveoli dan kapiler paru.



## Transport Gas

$O_2$  diserap dari lingkungan dan disebarkan ke seluruh tubuh melalui aliran darah,  $CO_2$  sisa dibawa kembali ke paru untuk dibuang.

**Penting:** Respirasi adalah keseluruhan proses pertukaran  $O_2$  dan  $CO_2$  antara lingkungan dan sel-sel tubuh yang terjadi dalam tiga tahap vital ini. Kegagalan dalam proses ini akan langsung mempengaruhi kehidupan seseorang.