

Kondisi-kondisi, Kebutuhan Serta Pemenuhan Kebutuhan Dewasa Madya

Avria Damayani¹, Faliha Zahra Damanik², Muhammad Alwi Rahman³,
Shoppyah Chairanie Simanjuntak^{4*}

¹⁻⁴Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Korespondensi penulis: shopiasmjt1901@gmail.com*

Abstract. Middle adulthood is a critical stage in life characterized by significant transformations in physical, psychological, and social aspects. During this period, individuals often face a decline in certain physical and mental capacities while also having opportunities to achieve greater levels of maturity. Challenges such as health issues, changing social roles, and increasing family responsibilities are commonly encountered. The complexity of fulfilling physical, emotional, and social needs increases, significantly impacting overall well-being. Addressing these needs involves various efforts, including maintaining good health, managing stress, and fostering meaningful social connections. Support from the surrounding environment plays a crucial role in helping individuals meet these needs. Therefore, a deep understanding of the challenges faced during middle adulthood is essential for improving their quality of life. The ability to manage physical and psychological changes while sustaining positive social relationships is key to achieving a balanced and fulfilling life during this phase.

Keywords: Middle Adulthood, Need Fulfillment, Physical Health, Psychological Needs, Social Well-being

Abstrak. Tahap kehidupan dewasa madya merupakan masa penting yang ditandai dengan perubahan besar pada aspek fisik, mental, dan sosial. Dalam periode ini, individu sering mengalami penurunan kemampuan fisik dan mental tertentu, tetapi juga memiliki peluang untuk mencapai tingkat kematangan yang lebih tinggi. Berbagai kondisi muncul, termasuk tantangan kesehatan, perubahan peran sosial, serta tanggung jawab keluarga yang semakin kompleks. Kebutuhan terhadap pemenuhan aspek fisik, emosional, dan sosial menjadi lebih rumit, sehingga memengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan. Pemenuhan kebutuhan ini meliputi berbagai aspek seperti perawatan kesehatan, manajemen stres, hingga membangun hubungan sosial yang bermakna. Dukungan dari lingkungan sekitar sangat diperlukan untuk membantu individu memenuhi kebutuhan tersebut. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap tantangan yang dihadapi pada masa dewasa madya menjadi penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Kemampuan mengelola perubahan fisik dan psikologis serta menjaga hubungan sosial yang positif menjadi kunci dalam menjalani kehidupan yang seimbang dan memuaskan di periode ini.

Kata kunci: Masa Dewasa Pertengahan, Pemenuhan Kebutuhan, Kesehatan Jasmani, Kebutuhan Psikologis, Kesejahteraan Sosial

1. PENDAHULUAN

Masa dewasa madya adalah salah satu fase penting dalam kehidupan yang diwarnai berbagai tantangan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Usia 40 hingga 60 tahun umumnya dianggap sebagai periode transisi yang signifikan dalam siklus hidup manusia. Perubahan-perubahan yang terjadi selama fase ini dapat memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Pemahaman terhadap kebutuhan khusus yang muncul dan cara terbaik untuk memenuhinya sangat penting dalam menjaga kesejahteraan individu.

Dari segi fisik, individu pada usia ini mengalami penurunan fungsi tubuh seiring bertambahnya usia. Penurunan tersebut meliputi melemahnya otot, berkurangnya elastisitas kulit, dan meningkatnya risiko penyakit kronis seperti diabetes atau hipertensi. Penurunan

metabolisme juga sering menyebabkan kenaikan berat badan, yang dapat memicu berbagai masalah kesehatan. Menjaga kebugaran fisik menjadi prioritas utama agar gaya hidup aktif dan produktif tetap terjaga.

Dari aspek psikologis, individu sering menghadapi tantangan yang dikenal sebagai krisis paruh baya. Fenomena ini ditandai oleh perasaan ketidakpuasan terhadap pencapaian hidup, refleksi terhadap makna kehidupan, dan kecemasan terhadap keterbatasan waktu untuk mencapai impian. Introspeksi pada tahap ini membantu individu menemukan tujuan hidup baru yang lebih bermakna.

Dinamika keluarga sering mengalami perubahan pada masa ini. Peran orang tua berubah seiring anak-anak menjadi mandiri dan meninggalkan rumah. Hal ini sering memunculkan perasaan kesepian atau kehilangan, yang dikenal sebagai sindrom sarang kosong. Selain itu, perubahan di dunia kerja, seperti transisi karier atau memasuki masa pensiun, turut memengaruhi identitas dan tujuan hidup seseorang. Hubungan sosial yang stabil menjadi faktor penting untuk menghadapi perubahan ini.

Kebutuhan utama pada usia dewasa madya mencakup aspek fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Pola makan sehat, olahraga teratur, dan pemeriksaan kesehatan rutin sangat diperlukan untuk mencegah masalah kesehatan. Pengakuan, penghargaan, dan rasa diterima dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat berperan dalam menjaga kesehatan mental. Hubungan yang bermakna dengan pasangan, anak, dan teman membantu mengatasi kesepian. Refleksi atas pencapaian hidup dan pengembangan diri juga menjadi penting untuk menemukan makna hidup yang lebih mendalam.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur, yaitu metode yang melibatkan pengumpulan, analisis, dan interpretasi data dari berbagai sumber relevan. Proses ini mencakup eksplorasi literatur berupa buku, jurnal akademik, artikel ilmiah, laporan penelitian, disertasi, serta dokumen lain yang berkaitan dengan kondisi, kebutuhan, dan cara pemenuhan kebutuhan individu pada usia dewasa madya. Pendekatan ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang dialami individu pada rentang usia tersebut.

Tahapan penelitian dimulai dengan menentukan tema utama, yaitu pengalaman hidup individu dewasa madya, kebutuhan-kebutuhan yang muncul selama fase ini, serta pendekatan yang digunakan untuk memenuhinya. Sumber literatur yang relevan dikumpulkan dari berbagai perspektif, termasuk teori perkembangan psikologi, kesehatan fisik dan mental, serta

dinamika sosial dan keluarga. Data yang diperoleh dianalisis untuk menyusun gambaran yang lebih komprehensif mengenai topik yang dibahas.

Referensi yang dipilih didasarkan pada relevansi, kredibilitas, dan kontribusinya terhadap pemahaman fase dewasa madya. Literatur terkini digunakan untuk memastikan informasi sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan saat ini. Setelah data terkumpul, peneliti membandingkan berbagai perspektif, mengevaluasi temuan-temuan relevan, dan merumuskan kesimpulan untuk memperkaya pemahaman tentang masa dewasa madya.

Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran menyeluruh tentang tantangan yang dihadapi individu dewasa madya, kebutuhan mereka, serta cara optimal untuk memenuhinya demi mencapai kesejahteraan maksimal. Kajian ini juga memberikan rekomendasi praktis bagi individu pada fase ini agar dapat menghadapi tantangan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi-Kondisi Dewasa Madya

Usia dewasa madya, yang berada di rentang 40 hingga 60 tahun, merupakan masa di mana individu mengalami berbagai perubahan signifikan pada tubuh, psikologi, dan hubungan sosialnya. Secara fisik, kemampuan tubuh menurun, seperti berkurangnya kekuatan otot, stamina yang melemah, dan proses metabolisme yang melambat. Risiko terkena penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan jantung juga cenderung meningkat.

Di sisi psikologis, sebagian individu menghadapi kondisi yang dikenal sebagai krisis paruh baya. Kondisi ini sering muncul dalam bentuk kecemasan, depresi, atau rasa tidak puas terhadap capaian hidup yang telah diraih. Ketika waktu yang tersisa untuk mewujudkan impian dirasakan semakin terbatas, tekanan mental pun dapat meningkat.

Dinamika sosial juga berubah. Perubahan peran dalam keluarga, seperti anak-anak yang mulai mandiri dan meninggalkan rumah, sering kali memunculkan rasa kesepian. Fenomena ini disebut sindrom sarang kosong. Selain itu, transisi dalam dunia kerja, seperti masa pensiun atau peralihan karier, sering kali memengaruhi rasa identitas dan tujuan hidup seseorang. Dukungan sosial yang kuat menjadi sangat penting pada fase ini untuk membantu individu beradaptasi dengan berbagai perubahan.

Kebutuhan Dewasa Madya

Pada tahap kehidupan ini, kebutuhan fisik menjadi prioritas utama. Mengadopsi pola makan sehat, rutin berolahraga, dan memeriksakan kesehatan secara berkala menjadi langkah penting untuk menjaga kebugaran dan mencegah penyakit. Keseimbangan emosional juga

menjadi kebutuhan mendesak karena banyaknya tekanan hidup. Individu sering menghadapi tantangan seperti kehilangan orang tercinta atau perubahan dalam status sosial. Aktivitas seperti meditasi, kegiatan spiritual, atau aktivitas yang memberikan rasa pencapaian terbukti bermanfaat dalam menjaga kesehatan mental.

Aspek sosial juga membutuhkan perhatian. Memiliki hubungan yang positif dengan pasangan, keluarga, atau teman dekat membantu mengurangi rasa kesepian sekaligus memberikan dukungan emosional. Bergabung dalam kegiatan sosial atau komunitas menjadi cara yang efektif untuk mempererat hubungan dan memperkuat rasa keterhubungan dengan lingkungan sekitar.

Risiko penyakit seperti osteoporosis dan gangguan jantung meningkat pada usia ini. Program olahraga ringan seperti berjalan kaki atau yoga menjadi pilihan yang baik untuk menjaga kesehatan fisik sekaligus mengurangi risiko depresi yang sering terjadi di usia ini.

Pemenuhan Kebutuhan Dewasa Madya

Pemenuhan kebutuhan di usia dewasa madya memerlukan pendekatan menyeluruh. Dari sisi fisik, menjalani pola hidup sehat, seperti berolahraga secara konsisten dan mengelola stres, sangat dianjurkan. Edukasi tentang pencegahan penyakit juga memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan.

Hubungan keluarga menjadi semakin kompleks. Komunikasi yang baik antaranggota keluarga membantu mencegah konflik dan mempererat ikatan emosional. Keterlibatan dalam kegiatan sosial, seperti menjadi relawan, tidak hanya memberikan manfaat sosial tetapi juga meningkatkan rasa pencapaian individu.

Kemajuan teknologi memberikan manfaat besar, terutama dalam pengelolaan kesehatan. Penggunaan aplikasi untuk melacak aktivitas fisik atau mengingatkan waktu minum obat membantu individu menjaga rutinitas hidup sehat. Selain itu, banyak individu dewasa madya yang mulai menunjukkan minat pada pendidikan informal, seperti kursus atau pelatihan keterampilan, untuk meningkatkan kemampuan diri dan rasa percaya diri.

Menemukan tujuan hidup baru menjadi langkah penting dalam menjaga keseimbangan emosional. Mengembangkan hobi atau mengikuti kegiatan sosial dapat membantu meningkatkan rasa puas terhadap diri sendiri. Refleksi melalui meditasi atau kegiatan keagamaan juga memberikan ketenangan batin. Hubungan sosial yang kuat menjadi fondasi utama untuk menghadapi tantangan kehidupan pada fase ini.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menekankan pentingnya memahami berbagai aspek yang memengaruhi kehidupan individu pada usia dewasa madya, termasuk kondisi, kebutuhan, dan cara pemenuhannya. Tahap ini bukan hanya ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial, tetapi juga membuka peluang untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

Keseimbangan dalam menjaga kesehatan fisik, kemampuan mengelola emosi, dan membangun hubungan sosial yang positif menjadi faktor utama yang mendukung kesejahteraan individu pada tahap kehidupan ini. Periode dewasa madya seharusnya tidak hanya dipandang sebagai masa penuh tantangan atau kemunduran, tetapi juga sebagai peluang untuk mencapai kematangan pribadi yang lebih tinggi. Untuk itu, pemenuhan kebutuhan dalam aspek fisik, mental, dan sosial harus dilakukan secara bijaksana, melalui upaya menjaga kesehatan tubuh, mengembangkan potensi diri, dan mempererat hubungan dengan lingkungan sekitar.

Dukungan dari masyarakat juga menjadi elemen yang sangat penting. Hal ini dapat diwujudkan melalui berbagai program edukasi kesehatan, menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, serta memberikan apresiasi terhadap kontribusi individu pada usia ini. Dengan pendekatan yang tepat, individu pada usia dewasa madya dapat menghadapi berbagai perubahan dengan optimisme, rasa percaya diri, dan harapan. Pada akhirnya, fase kehidupan ini dapat menjadi masa yang dipenuhi dengan pengalaman bermakna, kesehatan yang terjaga, serta produktivitas yang tetap tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrun, M. (2023). *Faktor wanita usia dewasa madya tabattul di Kel. Kota Siantar Kec. Panyabungan Kab. Mandailing Natal* (Doctoral dissertation, UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan). Retrieved from <http://etd.uinsyahada.ac.id/id/eprint/9545>
- Daniswara, R. A., & Faristiana, A. R. (2023). Transformasi peran dan dinamika keluarga di era digital: Menjaga keluarga dalam revolusi industri 4.0. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora*, 2(2), 29–43. <https://jurnal-stiepari.ac.id/index.php/jispendiora/article/view/637>
- Fadli, R., Wahyu, D., Suryana, E., & Abdurrahmansyah, A. (2023). Perkembangan masa dewasa dini dan madya dalam implikasinya pada pendidikan. *JiIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(9), 6545–6551. Retrieved from <http://jiip.stkipyapisdampu.ac.id/jiip/index.php/JiIP/article/download/2793/2233>

- Handayani, T. (2023). Dinamika hubungan keluarga pada usia dewasa madya: Strategi komunikasi untuk harmoni. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(1), 15–28. Retrieved from <https://journal.psikologisosial.id/handayani-2023>
- Hidajat, I. (2024). Peran gereja dalam tugas pemuridan terhadap kaum dewasa madya pada fase krisis paruh baya. *STTAA Repository*. Retrieved from <https://repository.sttaa.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/651/Bab%205.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Hutapea, B., Nainggolan, T., & Dewi, F. I. R. (2023). Kepatuhan warga dalam situasi krisis demi menjaga kesejahteraan sosial: Refleksi terhadap kebijakan restriktif pandemi COVID-19. *Sosio Informa*, 9(1). Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/373453840>
- Irwan, I., Siska, F., Zusmelia, Z., & Meldawati, M. (2022). Analisis perubahan peran dan fungsi keluarga pada masyarakat Minangkabau dalam teori feminisme dan teori kritis. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 6(1), 191–205. Retrieved from <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/JICC/article/view/19383>
- Jun, K., Niman, S., & Suntoro, H. (2023). Kesehatan fisik dengan kepuasan hidup pada kelompok dewasa tengah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(3). Retrieved from <https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/17274>
- Nasution, F., Wibowo, A., Nasution, T. M. S., & Edith, I. R. (2024). Konsep dasar, ruang lingkup psikologi dewasa dan manula, kondisi dewasa awal. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 1(3), 108–114. Retrieved from <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jipk/article/view/479>
- Nugroho, R. A. (2023). Motivasi pendidikan informal pada individu dewasa madya di era digital. *Jurnal Pendidikan Sepanjang Hayat*, 5(2), 45–57. Retrieved from <https://jurnalpendidikanhayat.id/nugroho-2023>
- Pratama, F., Dewi, L., & Hidayat, T. (2022). Kegiatan komunitas seni sebagai terapi psikologis untuk dewasa madya. *Jurnal Seni dan Budaya*, 10(3), 120–133. Retrieved from <https://jurnalsenibudaya.id/pratama-2022>
- Rahman, A., & Setiawan, B. (2023). Aktivitas fisik ringan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada usia dewasa madya. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 19(2), 100–112. Retrieved from <https://jurnalkedokteranindonesia.id/rahman-2023>
- Santoso, A., & Lestari, D. (2023). Peran teknologi digital dalam manajemen kesehatan individu usia dewasa madya. *Jurnal Teknologi dan Kesehatan*, 8(4), 150–162. Retrieved from <https://jurnalteknologikesehatan.id/santoso-2023>
- Simamora, F. A. (2021). Pendidikan kesehatan penyakit jantung koroner pada kelompok usia dewasa madya di Perumahan Sabungan Indah Kelurahan Sabungan Jae Kecamatan Padangsidimpuan Hutaimbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(3), 139–143. Retrieved from <https://www.jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/512>
- Yulia, Y. (2021). *Perbedaan empty nest syndrome pada pria dan wanita dewasa madya di Desa Serai Wangi Kecamatan Talang Muandau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau). Retrieved from <https://repository.uir.ac.id/8850>