

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



PENUAAN DAN KESEJAHTERAAN KESIHATAN: BENARKAH RAMAI ORANG HIDUP LEBIH LAMA?

Dr. Wan Normila Mohamad¹ dan Dr. Zahari Md. Rodzi²

¹Fakulti Pengurusan dan Perniagaan, UiTM Cawangan Negeri Sembilan, Kampus Seremban, Seremban 3, 70300 Seremban, Negeri Sembilan

²Fakulti Sains Komputer dan Matematik, UiTM Cawangan Negeri Sembilan, Kampus Seremban, Seremban 3, 70300 Seremban, Negeri Sembilan

wanno794@uitm.edu.my

EDITOR: DR. MUHAMMAD AIDIL IBRAHIM

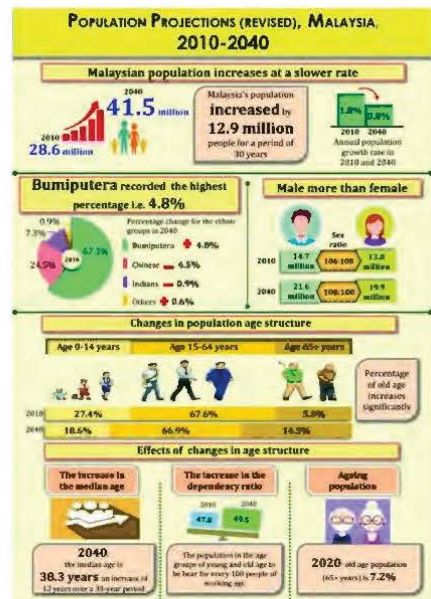
Hari ini kebanyakan orang boleh menjangka untuk mencapai umur enam puluhan dan seterusnya. Setiap negara di dunia sedang mengalami pertumbuhan dalam populasi orang tua (WHO, 2022). Menjelang 2030, 1 daripada 6 orang di dunia akan berumur 60 tahun ke atas. Pada tahun 2020, jumlah penduduk yang berumur 60 tahun ke atas meningkat daripada 1 bilion kepada 1.4 bilion. Menjelang 2050, penduduk dunia yang berumur 60 tahun ke atas akan berganda kepada 2.1 bilion (WHO, 2022). Bilangan orang yang berumur 80 tahun ke atas dijangka meningkat tiga kali ganda antara 2020 dan 2050 untuk mencapai 426 juta. Walaupun peralihan dalam pengagihan penduduk sesebuah negara ke arah umur yang lebih tua – dikenali sebagai penuaan penduduk – bermula di negara berpendapatan tinggi

(contohnya di Jepun 30% daripada populasi sudah berusia lebih 60 tahun), ia kini di negara berpendapatan rendah dan pertengahan yang mengalami perubahan terbesar. Menjelang 2050, dua pertiga daripada penduduk dunia melebihi usia 60 tahun akan berada di negara berpendapatan rendah dan sederhana.

Maksud Penuaan

Pada peringkat biologi, penuaan terhasil daripada kesan pengumpulan pelbagai jenis kerosakan molekul dan selular dari semasa ke semasa. Ini membawa kepada penurunan secara beransur-ansur dalam kapasiti fizikal dan mental, peningkatan risiko penyakit dan akhirnya kematian. Perubahan ini tidak linear atau konsisten, dan ia hanya dikaitkan secara longgar dengan umur seseorang. Kepelbagaian yang dilihat pada

usia yang lebih tua adalah tidak rawak. Di luar perubahan biologi, penuaan sering dikaitkan dengan peralihan kehidupan lain seperti persaraan, penempatan semula ke perumahan yang lebih sesuai dan kematian rakan dan rakan kongsi.



Gambarajah 1: Unjuran Penduduk Malaysia, 2010-2040 (Sumber: Department of Statistic Malaysia, 2023)

Faktor yang mempengaruhi penuaan yang sihat

Kehidupan yang lebih panjang membawa peluang, bukan sahaja untuk orang yang lebih tua dan keluarga mereka, tetapi juga untuk masyarakat secara keseluruhan. Tahun tambahan memberi peluang untuk meneruskan aktiviti baharu seperti melanjutkan pelajaran, kerjaya baharu atau minat yang telah lama diabaikan. Orang tua juga menyumbang dalam pelbagai cara kepada keluarga dan komuniti mereka. Namun

sejauh mana peluang dan sumbangan ini banyak bergantung kepada satu faktor: **kesihatan.**

Bukti menunjukkan bahawa bahagian kehidupan dalam kesihatan yang baik kekal tetap secara amnya, membayangkan bahawa tahun tambahan adalah dalam keadaan kesihatan yang buruk. Jika orang ramai boleh mengalami tahun-tahun tambahan kehidupan ini dalam keadaan sihat dan jika mereka hidup dalam persekitaran yang menyokong, keupayaan mereka untuk melakukan perkara yang mereka hargai akan sedikit berbeza daripada orang yang lebih muda. Jika tahun-tahun tambahan ini dikuasai oleh kemerosotan dalam kapasiti fizikal dan mental, implikasi kepada orang tua dan masyarakat adalah lebih negatif.

Walaupun beberapa variasi dalam kesihatan orang tua adalah genetik, kebanyakannya disebabkan oleh persekitaran fizikal dan sosial orang, termasuk rumah, kejiranan dan komuniti mereka, serta ciri peribadi mereka seperti jantina, etnik atau status sosioekonomi mereka. Persekitaran yang didiami orang sebagai kanak-kanak atau bahkan sebagai janin yang sedang berkembang digabungkan dengan ciri-ciri peribadi mereka, mempunyai kesan jangka panjang ke atas umur mereka.

Persekitaran fizikal dan sosial boleh menjejaskan kesihatan secara langsung atau melalui halangan atau insentif yang menjejaskan peluang,

keputusan dan tingkah laku kesihatan.

Mengekalkan tingkah laku yang sihat sepanjang hayat, terutamanya pemakanan yang seimbang, terlibat dalam aktiviti fizikal yang kerap dan menahan diri daripada penggunaan tembakau, semuanya menyumbang kepada mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit, meningkatkan kapasiti fizikal dan mental serta melengahkan pergantungan penjagaan.

Persekitaran fizikal dan sosial yang menyokong juga membolehkan orang ramai melakukan perkara yang penting kepada mereka, walaupun kehilangan kapasiti. Ketersediaan bangunan dan pengangkutan awam yang selamat dan mudah diakses, serta tempat yang mudah dilalui, adalah contoh persekitaran yang menyokong.



Gambarajah 2: Unjuran populasi tua pada tahun 2024 (Sumber: Department of Statistic Malaysia, 2023)

Dalam membangunkan tindak balas kesihatan awam terhadap penuaan, adalah penting bukan sahaja untuk mempertimbangkan pendekatan individu dan persekitaran yang memperbaiki kerugian yang berkaitan

dengan usia yang lebih tua, tetapi juga pendekatan yang boleh memperkukuh pemulihan, penyesuaian dan pertumbuhan psikososial.

Sistem penjagaan kesihatan untuk menangani populasi penuaan di Malaysia

Menurut laporan Tinjauan Ekonomi 2023, penduduk Malaysia yang semakin tua berkembang dengan pesat di mana ia menjangkakan lebih 15% daripada penduduk berumur 65 tahun ke atas menjelang 2050.

Sistem penjagaan kesihatan utama Malaysia harus dipertingkatkan untuk menangani peningkatan bilangan warga emas. Institut Penyelidikan Khazanah meramalkan kesihatan yang lemah akibat penyakit tidak berjangkit (NCD) atau penyakit kronik diramalkan memakan 9.5 tahun jangka hayat. Menurut Jabatan Perangkaan Malaysia (DOSM), populasi warga emas (65 tahun ke atas) meningkat 7.2% pada 2022 kepada 7.4% pada 2023, merangkumi 2.5 juta orang. Ini menunjukkan bahawa negara sedang mengalami penuaan penduduk dan beralih kepada masyarakat tua, yang akan menjejaskan sistem sosioekonomi termasuk penjagaan kesihatan, rancangan persaraan awam dan struktur persaudaraan.

Kerajaan Malaysia telah pun melaksanakan beberapa langkah, seperti menyemak umur persaraan, memperkukuh perkhidmatan penjagaan kesihatan yang disesuaikan untuk warga emas, dan menyemak semula skim pencen sedia ada dan jaringan keselamatan sosial yang lain. Penduduk yang semakin tua membawa takungan kebijaksanaan dan pengalaman. Warga emas boleh berkhidmat sebagai mentor, penasihat, atau peserta aktif dalam pelbagai sektor. Namun demikian, terdapat keburukan kepada populasi yang semakin tua. Secara umum, orang tua akan memerlukan lebih banyak rawatan dan sokongan perubatan, yang boleh mengakibatkan sistem penjagaan kesihatan yang tegang dan skim pencen yang terbeban. Mungkin kita boleh mempelajari bagaimana negara lain menangani peningkatan populasi penuaan. Di Jepun contohnya, yang mempunyai salah satu populasi tertua di dunia, warga emas kerap melakukan perkhidmatan komuniti, mengisi peranan perundingan, dan melakukan pekerjaan sambilan, dengan itu memperkayakan komuniti yang lebih besar, dari segi ekonomi dan sosial. Satu lagi strategi untuk mengurus populasi yang semakin tua adalah dengan mengukuhkan tenaga kerja. Ini boleh dicapai dengan membalikkan aliran otak, yang telah menyaksikan eksodus profesional Malaysia yang mahir ke negara lain.

Cabaran dalam bertindak balas terhadap penuaan penduduk

Kepelbagaian yang dilihat pada usia yang lebih tua adalah tidak rawak. Sebahagian besar timbul daripada persekitaran fizikal dan sosial manusia dan kesan persekitaran ini terhadap peluang dan tingkah laku kesihatan mereka. Hubungan yang kita ada dengan persekitaran kita adalah terpesong oleh ciri-ciri peribadi seperti keluarga kita dilahirkan, jantina kita dan etnik kita, yang membawa kepada ketidaksamaan dalam kesihatan. Ada yang berumur 80 tahun mempunyai kapasiti fizikal dan mental yang serupa dengan kebanyakan orang berumur 30 tahun. Orang lain mengalami penurunan ketara dalam kapasiti pada usia yang jauh lebih muda. Respons kesihatan awam yang komprehensif mesti menangani pelbagai pengalaman dan keperluan orang tua ini. Orang tua sering dianggap lemah atau bergantung dan membebankan masyarakat. Secara profesional, dan masyarakat secara keseluruhannya, perlu menangani sikap ini dan sikap awet muda yang lain, yang boleh membawa kepada diskriminasi, mempengaruhi cara dasar dibangunkan dan peluang orang tua mengalami penuaan yang sihat. Globalisasi, perkembangan teknologi (contohnya dalam pengangkutan dan komunikasi), urbanisasi, migrasi dan perubahan norma jantina mempengaruhi kehidupan orang tua secara langsung dan tidak langsung. Tindak balas kesihatan awam mesti mengambil kira tren semasa dan unjuran serta dasar rangka sewajarnya.

Kesimpulan

Semua negara menghadapi cabaran besar untuk memastikan sistem kesihatan dan sosial mereka bersedia untuk memanfaatkan sepenuhnya peralihan demografi ini. Mengikut kajian daripada WHO (2022), pada tahun 2050, 80% warga emas akan tinggal di negara berpendapatan rendah dan sederhana. Kadar penuaan penduduk adalah lebih pantas berbanding masa lalu. Pada tahun 2020, bilangan orang yang berumur 60 tahun ke atas melebihi bilangan kanak-kanak di bawah 5 tahun dan antara 2015 dan 2050, perkadaran penduduk dunia lebih 60 tahun akan hampir dua kali ganda daripada 12% kepada 22% (WHO, 2022). Memberi tumpuan kepada program "penuaan dengan baik" yang menekankan penjagaan kesihatan pencegahan boleh memberi manfaat. Mengutamakan aktiviti kesihatan dan pengesanan awal penyakit untuk warga tua boleh melambatkan permulaan penyakit berkaitan usia, mengurangkan kos penjagaan kesihatan dari semasa ke semasa.

Rujukan

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

<https://themalaysianreserve.com/2023/11/13/healthcare-system-needs-enhancing-to-address-rapidly-ageing-population/>