

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

# EON

*Epitome of Nature*

K E S I H A T A N   D A N   K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI  
UITMCNS

ISSN 2773-5869



# MENGECAPI PENUAAN SIHAT

Aimy Abdullah, Noor Azleen Ahmad Tarmizi, Mohd Zaquan Arif Abd Ghafar, Norashikin Saidon  
Fakulti Perubatan, Universiti Teknologi MARA Kampus Sungai Buloh, Jalan Hospital, 47000 Sungai Buloh, Selangor

[aimyabdullah@uitm.edu.my](mailto:aimyabdullah@uitm.edu.my)

EDITOR: NURHAMIMAH ZAINAL ABIDIN

Apabila kita meneliti erti 'Penuaan Sihat', pasti jawapannya berbeza mengikut keutamaan masing-masing. Ada yang masih inginkan kebolehan untuk melancong dan beriadah bersama keluarga di usia tua. Ada juga yang hanya inginkan kebolehan untuk menunaikan ibadah dan menjalankan aktiviti harian tanpa perlukan sebarang pertolongan dari ahli keluarga. Menurut definasi Pertubuhan Kesihatan Sedunia

(WHO), 'Penuaan Sihat' adalah proses untuk memupuk dan mengekalkan keupayaan berfungsi bagi membolehkan kesejahteraan kehidupan di usia tua. Maka, untuk lebih mendalami proses ini, motif teras yang perlu difahami adalah konsep keupayaan berfungsi.

Keupayaan berfungsi adalah daya keupayaan yang membolehkan seseorang untuk hidup dan melakukan semua

perkara dan aktiviti yang bererti bagi mereka. Ini termasuklah keupayaan untuk:

- memenuhi keperluan asas kehidupan;
- belajar, membangun dan membuat keputusan sendiri;
- bergerak bebas;
- membina dan mengekalkan silaturrahim; serta
- menabur jasa kepada masyarakat.

Keupayaan berfungsi dipengaruhi oleh pelbagai faktor yang terbahagi kepada:

- Faktor intrinsik yang terdiri daripada sifat-sifat dalaman yang lahir dari diri sendiri;
- Faktor ekstrinsik yang terdiri daripada pengaruh-pengaruh luaran dan persekitaran.

## Faktor intrinsik

### 1. Genetik

Beberapa kajian telah mendapati hubungan diantara faktor genetik dengan usia yang panjang. Kajian genomik ke atas warga emas yang berumur melebihi 100 tahun yang dibandingkan dengan golongan muda mendapati varian gen APOE dan FOXO3A berkait secara signifikan dengan usia yang panjang.

### 2. Penyakit kronik & ubat-ubatan

Simptom penyakit kronik seperti kesesakan bernafas daripada penyakit lelah dan kelemahan jantung, kelesuan daripada penyakit buah pinggang dan anemia serta kesakitan daripada penyakit



Gambar 1: Pengertian 'Penuaan Sihat' mungkin berbeza mengikut perspektif dan keutamaan kehidupan masing-masing (Sumber: Koleksi peribadi penulis)



Gambar 2: Faktor-faktor intrinsik yang boleh menjejaskan keupayaan berfungsi termasuklah selera makan, ubat-ubatan, masalah kognitif serta kekucilan (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

gout, osteoarthritis dan kerosakan saraf diabetes boleh mengurangkan keupayaan seseorang berfungsi. Seseengah terapi penyakit kronik seperti dialisis dan terapi oksigen jangka masa lama (Long Term Oxygen Therapy) juga boleh mengurangkan keupayaan berfungsi. Ubat-ubatan boleh memberi impak kepada aktiviti harian sama ada daripada tindakan terus ubat-ubat tersebut (contoh: ubat diuretik - kerap ke tandas), cara pengambilan (contoh: insulin perlu dicucuk tepat pada waktunya), ataupun kesan sampingannya (contoh: ubat darah tinggi - pening). Oleh itu, pemeriksaan kesihatan berkala amatlah penting untuk memastikan segala penyakit kronik serta ubat-ubatannya dipantau dan dikawal rapi sebelum ianya mendatangkan kemudaratannya yang lebih besar.

### 3. Fungsi 5 deria – pengelihatan, pendengaran, sentuhan, rasa, bau

Kelestarian fungsi 5 deria amatlah memberi impak yang besar terhadap keupayaan berfungsi serta menjamin kualiti kehidupan. Kemerostan deria boleh berlaku daripada pelbagai punca seperti penyakit kencing manis yang boleh menyebabkan kerosakan saraf serta mata; proses penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi efektif setiap deria; serta kerosakan organ deria dari pengaruh luar seperti kerabunan yang disebabkan oleh tatapan skrin komputer. Oleh itu, langkah berjaga-jaga haruslah diambil untuk menjaga setiap deria seperti menjauhi dari bunyi-bunyi yangterlalu bising dan mengelak dari memandangi skrin elektronik terlalu lama.

### 4. Kebolehan berkomunikasi

Kebolehan berkomunikasi boleh terjejas oleh pengaruh mood (contohnya apabila mengalami kemurungan); kebolehan memahami bahasa (contohnya apabila mendapat strok di kawasan yang memproses bahasa di otak); ataupun kebolehan untuk mengeluarkan suara atau menulis (contohnya pesakit penyakit Parkinson yang tidak dapat menghasilkan bunyi akibat kesan penyakit terhadap peti suara). Apabila kebolehan berkomunikasi terjejas, maka kebolehan untuk berinteraksi dengan dunia luar akan terbantut dan ini boleh menyebabkan keperluan seseorang itu tidak tercapai serta membawa kepada kemurungan dan demensia.

### 5. Selera makan

Kekurangan selera makan boleh disebabkan oleh pelbagai faktor seperti masalah sistem penghadaman (masalah gigi/gusi, tekak, perut, atau usus); penyakit kronik (seperti semput); penyakit akut (seperti demam, loya); dan juga dari kesan sampingan ubat. Ia boleh juga menjadi petanda awal penyakit serius seperti barah atau tibi. Ia boleh membawa kepada kekurangan nutrisi serta ketidakseimbangan galian di dalam badan dan menyebabkan kerosakan organ dan pengecutan otot.

### 6. Daya ingatan atau kognitif

Masalah daya ingatan atau kognitif adalah satu spektrum yang bermula dari penuaan biasa, ke kecelakaan kognitif ringan (mild cognitive

impairment), hinggalah ke penyakit demensia. Kemosrotan daya ingatan boleh menyebabkan kekurangan keyakinan dan kebolehan untuk menjalankan aktiviti rutin seharian seperti memandu atau mengendalikan urusan kewangan.

## 7. Mobiliti

Mobiliti, atau kebolehan untuk bergerak, penting untuk membolehkan diri berdikari dan melakukan aktiviti seharian; membenarkan seseorang berinteraksi bersama keluarga dan masyarakat; serta mengurangkan risiko penyakit dan kemurungan. Ia boleh terjejas oleh penyakit kronik seperti kelemahan jantung atau strok; kesakitan seperti penyakit gout; ketidakseimbangan badan seperti penyakit Parkinson; serta masalah kognitif seperti demensia. Oleh itu, melakukan senaman secara konsisten amatlah kritikal untuk menjamin kesihatan serta kualiti kehidupan yang optimum.

## 8. Kekucilan

Masalah kekucilan adalah suatu isu yang sangat lazim dengan peningkatan umur namun sering diketepikan kerana ia mungkin dilihat sebagai sesuatu yang memalukan. Ia boleh menghalang daripada melakukan aktiviti harian terutamanya keluar dari rumah, dan seterusnya menyebabkan kegelisahan, kemurungan serta kecenderungan untuk menjauhkan diri dari orang lain. Kekucilan boleh dibahagikan kepada kekucilan kencing dan kekucilan tinja.



Gambar 3: Persekitaran rumah boleh diubahsuai untuk mengoptimalkan keupayaan berfungsi seperti memasang grab bar di tandas atau ramp di pintu masuk rumah (Sumber: Koleksi gambar penulis)

Ia boleh disebabkan oleh pelbagai faktor seperti kerosakan saraf, kelemahan injap, penyakit kelenjar prostat, masalah kognitif serta masalah mobiliti.

### Faktor ekstrinsik

#### 1. Kewangan

Jaminan kewangan di usia tua amatlah penting bagi menjamin kebolehan untuk memperoleh keperluan asas seperti makanan dan tempat tinggal, bantuan tambahan seperti penjaga atau pembantu rumah serta menampung kos perubatan.

#### 2. Pengangkutan

Kebolehan untuk menggunakan kemudahan pengangkutan sama ada persendirian ataupun awam amatlah memberi impak yang besar kepada keupayaan berfungsi serta kebolehan berdikari diusia tua. Kemudahan pengangkutan yang mesra warga emas perlulah mengambilkira defisit fizikal serta kognitif mereka. Kenderaan yang terlalu rendah

atau tinggi mungkin akan menyukarkan warga emas untuk keluar masuk kenderaan tersebut. Penyediaan kemudahan pengangkutan awam yang meluas serta pemberian diskaun kepada warga emas dapat memudahkan mereka untuk bergerak dengan lebih bebas tanpa memerlukan bantuan orang lain.

#### 3. Perumahan

Persekitaran rumah yang kondusif dan selamat penting demi menjamin kualiti hidup yang optimum. Setiap defisit fizikal dan kognitif wajar diambilkira seperti memasang grab bar di dalam tandas bagi mereka yang mengalami kesusahan untuk bangun; memastikan persekitaran yang cerah bagi mereka yang; ataupun membina landasan condong (ramp) bagi mereka yang menggunakan kerusi roda.

#### 4. Sokongan sosial

Sokongan sosial yang kuat adalah penting untuk menjamin penuaan sihat, dan boleh

dibahagikan kepada sokongan emosi, mental, bantuan fizikal serta kewangan. Ia dapat memudahkan urusan disewaktu terjadinya sebarang kecemasan, menjamin keselamatan, menghindari kemurungan dan demensia sekaligus memanjangkan jangka hayat warga emas tersebut.

5. Prasarana awam

Ketersediaan infrastruktur dan prasarana awam yang mesra warga emas amatlah penting dalam mencapai matlamat penuaan sihat. Komuniti mesra warga emas sewajarnya memiliki ruang awam berserta kemudahan dan fasiliti yang mampu membawa impak positif kepada kualiti kehidupan dan kesejahteraan warga emas. Ini termasuklah mewujudkan taman-taman rekreasi yang mudah diakses oleh mereka yang kurang upaya dan memastikan papan-papan tanda ditempat awam adalah jelas dan mudah dibaca.

6. Perkhidmatan kesihatan

Dalam Strategi Global dan Pelan Aksi untuk Penuaan dan Kesihatan 2016-2020, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah menyarankan pihak-pihak berkuasa untuk menyelaraskan semua sistem perkhidmatan kesihatan agar dapat mencapai keperluan golongan warga emas. Antara perubahan yang disyorkan termasuklah memastikan golongan ini mendapat akses kepada perkhidmatan kesihatan am serta kepakaran khas secara mudah dan mampu. Ini memerlukan

kerjasama dari pelbagai agensi kerajaan dan bukan kerajaan dari beraneka bidang untuk memastikan faktor-faktor seperti bilangan pakar, infrastruktur hospital serta sistem pembiayaan kos kesihatan dapat dijamin untuk memenuhi keperluan masyarakat menua.

7. Nilai Masyarakat

Sikap dan nilai masyarakat sekeliling terhadap proses penuaan memainkan peranan yang besar dalam mewujudkan persekitaran yang kondusif terhadap penuaan sihat. Contoh yang paling ketara adalah negara Jepun yang mempunyai antara populasi yang tertua didunia dimana semangat golongan warga emas untuk berdikari dan tidak membebani orang lain adalah tertanam dari usia muda lagi.

Ramai diantara mereka masih bekerja atau melibatkan diri dalam aktiviti komuniti supaya mereka kekal aktif dan masih menabur bakti kepada masyarakat.

**Kesimpulan**

Penuaan sihat bergantung kepada keupayaan berfungsi untuk menjamin kesejahteraan kehidupan. Terdapat pelbagai faktor intrinsik atau dalaman yang boleh diperbaiki seperti penyakit-penyakit kronik, fungsi kognitif, mobiliti serta kekucilan. Terdapat juga banyak faktor ekstrinsik atau luaran yang boleh diubahsuai seperti persekitaran rumah, sokongan jaringan sosial serta jaminan kewangan yang utuh. Tiada umur terlalu muda untuk memulakan persediaan ke arah mengecapi penuaan sihat.



Gambar 4: Faktor-faktor ekstrinsik yang boleh memberi impak kepada keupayaan berfungsi termasuklah sokongan sosial, infrastruktur awam seperti kemudahan pengangkutan dan perkhidmatan kesihatan, serta nilai masyarakat sekeliling (Sumber: Koleksi peribadi penulis)