

# Demikian sindrom orang dah tua



**GOLONGAN** tua wajar terus menikmati kebahagiaan sepanjang mereka menghabiskan sisa-sisa hidup.  
- GAMBAR HIASAN

**JENTIK SEKEJAP**

Oleh Laupa Junus

**M**EREKA yang tergolong dalam kategori ini iaitu empat ciri-ciri atau perwatakan begini, ada empat tabiat yang perlu anda sedar menandakan usia semakin meningkat,

Apabila anda ada ciri-ciri tingkah laku seperti ini iaitu banyak bercakap berbanding masa muda, suka bernostalgia, suka ingat dan cerita perkara lama, anggap semua orang terutama golongan muda itu salah serta keadaan dan orang dulu adalah lebih baik berbanding sekarang.

Maka, perangai tua tidak sekadar pelupa atau nyanyuk tapi ada tabiat tersendiri yang boleh dikategorikan sebagai tua termasuklah kerap bersendirian dan terasa sunyi.

Ramai daripada kita tidak sedar apabila semakin tua atau buat-buat tidak sedar, yang umur kita semakin meningkat, dengan ditandai oleh bertambahnya angka usia saban tahun.

Ramai takut menjadi tua meskipun kedut pada wajah semakin bertambah. Alasannya usia hanyalah angka.

Namun, ibarat mendaki tangga, semakin tinggi mendaki anak tangga, begitulah usia kita meningkat. Apabila hampir tiba ke hujung tangga, bermakna jangka hayat kita semakin pendek.

Perubahan fizikal dan fisiologi badan juga antara petanda jelas seorang itu semakin tua. Seperti yang disebutkan tadi, perubahan fizikal seperti kurang daya ingatan, pendengaran kurang jelas, pertuturan agak perlahan, kulit semakin berkedut senang kelihatan.

Perubahan warna rambut atau rambut semakin kurang jumlahnya, juga petanda jelas individu itu makin tua. Perubahan perubahan ini jelas dan tidak boleh diragui hakikatnya.

Ada perubahan lain yang juga berlaku tetapi tidak berapa jelas dan hanya empunya badan sahaja yang merasainya sama ada suka atau tidak. Kurang selera makan, fungsi seksual berubah (pada kebanyakan orang terutama lelaki) nafsu mungkin menurun dan sukar pulih secara semula jadi juga tidak boleh dinafikan, itulah petandanya.

Itu yang berlaku kepada individu tetapi seperti yang kita sedia maklum, Malaysia kini dikategorikan sebagai negara

menua, dengan lebih daripada tujuh peratus penduduknya berusia 65 tahun dan ke atas.

Jumlah tersebut akan meningkat kepada 15 peratus menjelang 2044, menjadikan Malaysia ini sebuah negara tua.

Proses penuaan penduduk terhasil daripada kadar kelahiran yang rendah dan peningkatan jangka hayat seiring dengan pemakanan, sanitasi serta penjagaan kesihatan yang lebih baik.

Walau bagaimanapun, tanpa perubahan gaya hidup, negara akan mengalami penurunan drastik dalam tenaga kerja dan tanggungan sistem penjagaan kesihatan dan sosial yang belum pernah berlaku sebelum ini.

Jika tiada langkah pencegahan diambil, hal ini akan membawa kepada implikasi kewangan disebabkan oleh pengurangan produktiviti serta peningkatan perbelanjaan.

Ada satu kajian berkenaan golongan ini yang dijalankan oleh Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia (MyAgeing) Universiti Putra Malaysia (UPM), sebelum ini.

Projek penyelidikan yang dinamakan AGELESS itu menggembungkan usaha beberapa universiti awam dan swasta bagi menangani keuzuran kognitif.

AGELESS merupakan akronim kepada *Transforming Cognitive Frailty into Later-Life Self-Sufficiency*.

Keuzuran kognitif adalah kehilangan memori yang boleh mempengaruhi keupayaan untuk menjalankan aktiviti harian.

Menurut institut berkenaan, keuzuran meningkatkan risiko kemasukan ke hospital, kurang



**Proses penuaan penduduk terhasil daripada kadar kelahiran yang rendah dan peningkatan jangka hayat seiring dengan pemakanan, sanitasi serta penjagaan kesihatan yang lebih baik."**

upaya dan kematian. Dengan menangani gabungan kecelaruan kognitif dan keuzuran fizikal, pasukan penyelidik AGELESS membangunkan strategi untuk mengatasi kedua-dua cabaran yang lazimnya memberikan kesan kepada warga emas.

Berkongsi lebih lanjut penyelidikan tersebut, Pengarah MyAgeing, Prof. Madya Dr. Rahimah Ibrahim menjelaskan, statistik daripada projek menunjukkan satu daripada lima individu yang berumur 60 tahun dan ke atas mengalami kehilangan memori manakala empat daripada 10 adalah rentan dari segi sosial.

Bagi kebanyakan orang, defisit memori adalah sementara manakala bagi yang lain ini boleh dianggap sebagai tanda awal nyanyuk.

Dalam pada itu, statistik yang diterbitkan oleh Institut Kesihatan Awam hasil kajian Kesihatan dan Morbiditi

Nasional- Warga Emas lima tahun yang lalu menunjukkan satu daripada 12 rakyat Malaysia yang berumur 60 tahun dan ke atas mengalami nyanyuk.

"Nyanyuk ini meliputi masalah kehilangan ingatan, kekeliruan, perubahan keperibadian, penurunan kemampuan berfikir, dan kekurangan kemampuan melakukan aktiviti harian." ujarnya

Pertubuhan Bangsa Bangsa Bersatu menetapkan tiga kategori penuaan, iaitu *ageing society*, *aged society* dan *super-aged society* iaitu masing-masing merujuk kepada penduduk berumur 65 tahun dan lebih mencecah 7 peratus, 14 peratus dan 20 peratus.

Menyentuh isu sama, pensyarah Pusat Kajian Penuaan Sihat dan Kesejahteraan, Fakulti Sains Kesihatan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) Prof Madya Dr. Ponnusamy Subramaniam berkata, salah satu gejala akibat penuaan adalah kemerosotan fungsi kognitif.

Kognitif bermaksud segala aktiviti yang dilakukan oleh otak termasuklah ingatan (memori) kelajuan kelajuan proses maklumat, penelitian, fungsi merancang dan membuat keputusan serta banyak lagi.

Menurut beliau, pada kebiasaannya penurunan fungsi kognitif adalah lumrah dengan lanjut usia. Ia sama seperti penurunan fungsi fizikal disebabkan keuzuran.

Dalam pada itu menurut seorang lagi pensyarah di fakulti yang sama, Prof. Madya Dr Khadijah Alavi proses penuaan yang berkaitan dengan warga emas yang merangkumi perubahan fisiologi, psikologi,

sosial dan masalah pemakanan akibat penyakit.

Beliau menjelaskan, nyanyuk dikaitkan dengan menjadi lupa perkara yang baharu seperti tidak mengingati nama pasangan, anak-anak atau cucu dan saudara terdekat.

Proses penuaan boleh dicegah atau diperlahankan tetapi warga tua ini perlu melakukan penyesuaian diri dengan cabaran dalam menghadapi kitaran hidup (*life event*) yang tidak menentu. Antara peristiwa kitaran hidup negatif ialah kehilangan status sosial, kekurangan pendapatan, masalah kesihatan kronik, kematian pasangan, kematian anak, kesunyian, pengasingan, pengabaian dan penganiayaan, kehilangan harta benda melalui kebakaran, banjir dan sebagainya.

Apabila daya ingatan semakin lemah tetapi banyak bercakap, mungkin anda berada dalam kategori sudah tua, tetapi bagi penganut Islam, umur tua sebenarnya indikator supaya lebih dekat dengan tika sembahyang.

Ini kerana alim ulama memperingatkan apabila semakin tua dan mencecah 50 tahun usia, mereka disarankan supaya jangan berlebihan berhias, bersolek dan berpakaian. Jangan berlebihan makan, minum dan berbelanja barang yang kurang diperlukan untuk mendukung amal soleh. Jangan berkawan dengan orang yang tidak mahu menambah iman, ilmu dan amal. Jangan gelisah, berkeluh kesah dan kesal dengan kehidupan seharian. Selalu penuhi diri dengan rasa sabar dan bersyukur.

Perbanyakkan doa dan mengharap keridaan Allah SWT agar husnul khatimah. Siapkan wasiat dan lakukan pembahagian harta.

Kita diperingatkan supaya semakin tua, maka banyak perkara yang tidak boleh dilakukan, meskipun nilai 'orang tua' semakin berharga.

Di Malaysia ada laporan orang tua ditinggalkan anak-anak mereka yang sudah 'tidak sudi lagi' menjaga ibu bapa. Sedih bukan tapi itu kisah benar.

Itu kisah di Malaysia tetapi di negara lain seperti Korea, ada laporan terbaharu mengatakan orang dewasa (mungkin yang sudah berkeluarga) menumpang hidup dengan orang tua mereka kerana masalah kos sara hidup yang semakin tinggi.

Orang Malaysia khususnya Melayu dalam satu kata lain menghargai orang tua kerana kata mereka: 'makin tua makin pekat santannya'.