

# Kekal aktif, produktif jika bekerja

Warga emas tidak melakukan apa-apa aktiviti lebih mudah terjejas kesihatan

SHAH ALAM

Warga emas masih boleh menyumbang dengan bekerja dan ia seterusnya akan menyebabkan mereka sentiasa kekal aktif serta produktif.

Pengarah Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia, Universiti Putra Malaysia (UPM), Profesor Dr Siti Anom Ahmad berkata, berbanding warga emas tidak bekerja dan melakukan apa-apa aktiviti, ia akan memberi kesan kepada kesihatan diri mereka.

"Kita dapat kalau warga emas ini tidak bekerja, duduk di rumah, tiada aktiviti aktif dan produktif, ia boleh menyebabkan kesihatan mental (pada mereka) seperti sunyi dan kemurungan.

"Ada banyak kes yang kita jumpa daripada kajian, apabila dia tidak berbuat apa-apa, proses (mereka) mendapat penyakit itu lagi cepat atau senang mendapat demensia," katanya ke-

pada *Sinar Harian* pada Jumaat.

Dalam pada itu, Siti Anom berkata, walaupun warga emas ini mempunyai penyakit, ia juga tidak menghalang mereka terus menyumbang.

"Daripada keperluan hidup warga emas, mungkin ada se-setengah mereka memerlukan pendapatan," katanya.

Jelasnya, faktor kewangan turut dilihat menyumbang kepada kualiti hidup yang baik terhadap warga emas.

"Tidak semestinya dia (perlu) bekerja di sektor pekerjaan formal. Kadangkala ada juga kita jumpa warga emas yang bekerja sebagai pemandu Grab."

"Apabila kita tanya kenapa bekerja, dia kata lagi suka dapat berjumpa orang. Itu semua menyumbang kepada kualiti hidup yang lebih baik kepada warga emas," ujarnya.

Sementara itu, Timbalan Pengarah Penyelidik Khazanah Research Institute (KRI), Hawati Abdul Hamid pula berpendangan terdapat tiga faktor yang menyebabkan masih ramai warga emas bekerja walaupun usia sudah lanjut.



SITI ANOM

Katanya, faktor pertama ialah mereka bekerja kerana ingin terus kekal aktif dan menyumbang kepada masyarakat.

Jelasnya, ini dibuktikan dengan kajian dilakukan Social Wellbeing Research Centre (SRWC) yang mendapati 81.1 peratus mereka yang berusia 60 hingga 69

tahun, 69.1 peratus berusia 70 hingga 79 tahun dan 50.3 peratus berumur 80 tahun ke atas ingin terus bekerja selagi mampu.

Faktor kedua katanya, warga emas bekerja kerana desakan hidup dankekangan kewangan.

"Menurut Kumpulan Wang Simpanan Pekerja (KWSP), hanya empat peratus daripada pencarum KWSP mampu bersara dengan sekurang-kurangnya RM600,000 dalam simpanan.

"Jika kita lihat pencarum yang berusia 54 tahun, hanya separuh mempunyai simpanan kurang daripada RM50,000, cukup untuk empat tahun jika mereka belanja sebanyak RM1,000 sebulan. Ini baru mengambil kira jumlah simpanan persaraan pencarum KWSP," katanya.

Menurutnya, faktor ketiga ialah pekerjaan yang tidak berbayar seperti membantu perusahaan keluarga.

