



LAMAN UTAMA SIAPA KAMI HANTAR ARTIKEL & F.A.Q KATEGORI

PENGIKLANAN SAINS SHOP

**LITERASI PENJAGAAN SEBAGAI SAINS KEHIDUPAN
KEPERLUAN BAHARU MASYARAKAT MALAYSIA**



Literasi Penjagaan sebagai Sains Kehidupan: Keperluan Baharu Masyarakat Malaysia

Literasi Penjagaan sebagai Sains Kehidupan: Keperluan Baharu Masyarakat Malaysia

Penulis: Profesor Madya Dr. Haliza Hasan¹, Profesor Dr Muhammad Lokman Mad Isa² & Profesor Dr Razitasham Safii¹

¹Pensyarah Kanan, Kulliah Kejururawatan, International Islamic University Malaysia (IIUM)

²Pengarah, Institute of Planetary Survival for Sustainable Well-being (PLANETIIUM), International Islamic University Malaysia (IIUM)

³Pensyarah Kanan, Kulliah of Medicine, International Islamic University Malaysia (IIUM)

Malaysia sedang memasuki fasa perubahan demografi dan beban penyakit yang ketara. Isunya bukan sekadar “kerja petugas kesihatan”; sebaliknya ia menjadi kemahiran asas keluarga, komuniti, majikan, guru, sukarelawan, dan sesiapa sahaja yang hidup bersama individu yang memerlukan penjagaan khas. Bila lebih ramai orang ada pengetahuan dan kemahiran mengurus orang berkeperluan khas (OKU), warga emas, dan penyakit tidak berjangkit (Non-Communicable Diseases (NCDs)), ini boleh meningkatkan kualiti hidup, mengurangkan kebergantungan kepada sistem kesihatan, dan mengurangkan kos mengupah penjaga secara formal.

Realiti Malaysia: Statistik yang perlu kita tahu Orang Kurang Upaya (OKU)

Orang Kurang Upaya (OKU) atau juga dipanggil dengan istilah yang lebih positif adalah orang berkebolehan khas yang mencatatkan peningkatan dari setahun ke setahun, iaitu, pada tahun 2024, terdapat 805,509 OKU berdaftar dengan Jabatan Kebajikan Masyarakat, iaitu bersamaan 2.4% daripada populasi negara Malaysia. Bagaimanapun, angka itu bukanlah angka sebenar kerana pendaftaran OKU adalah bersifat sukarela. Justeru, mungkin angka yang sebenar adalah lebih tinggi daripada yang dilaporkan.

Warga Emas atau Penuaan Penduduk

Anggaran penduduk semasa menunjukkan Malaysia semakin menua: pada 2025, 8.0% penduduk berumur 65 tahun ke atas (\pm 2.7 juta orang), meningkat daripada 2024. Ini bermakna lebih ramai keluarga akan berhadapan dengan isu mobiliti, demensia, jatuh (falls), ubat-ubatan, pemakanan dan penjagaan jangka panjang (long-term care).

Penyakit Tidak Berjangkit (Non-Communicable Diseases (NCDs))

Penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, hipertensi, kolesterol tinggi, obesiti juga dilaporkan meningkat yang mana data daripada Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2023) dan *National Health and Morbidity Survey (NHMS)* pada tahun 2023 melaporkan bilangan pesakit diabetes melibatkan 15.6% orang dewasa (± 1 dalam 6 orang), hipertensi: 29.2% orang dewasa (± 1 dalam 3 orang), kolesterol tinggi: 33.3% orang dewasa, berat badan berlebihan dan obesiti: 54.4% orang dewasa. Malah trend ini semakin meningkat disebabkan pelbagai faktor yang mempengaruhi. Selain prevalen, beban komplikasi daripada NCDs juga memberi kesan besar kepada ekonomi dan sistem kesihatan yang melibatkan kos penjagaan dan ubatan.

Sebab-sebab berlakunya Perubahan Keperluan

Kurang upaya boleh berlaku disebabkan oleh pelbagai faktor samada disebabkan konginetal (sejak lahir), kemalangan, kecederaan, pemakanan dan kesan terdedah kepada bahan kimia. Kerosakan yang dialami akan mempengaruhi perkembangan mental dan fizikal individu yang akan menyebabkan kerosakan sistem tubuh badan secara sementara atau kekal jika melebihi tempoh enam bulan.

Begitu juga dengan proses penuaan yang berlaku secara semula jadi dan tidak boleh dikawal dengan cara pembedahan sekalipun. Bagaimanapun, penuaan secara sihat mampu mengurangkan risiko komplikasi seperti masalah jatuh dan demensia. Menjalani kehidupan di hari tua secara sihat bermula dengan pemilihan pemakanan sihat, senaman ringan yang konsisten dan juga pengambilan ubatan atau suplemen secara konsisten dapat membantu mengurangkan risiko masalah disebabkan oleh proses penuaan dan juga meningkatkan kualiti hidup.

Manakala penyakit kronik boleh dikatakan sebagai pembunuh senyap kerana penyakit tidak berjangkit ini sangat berbahaya jika tidak dicegah lebih awal. Penyakit tidak berjangkit seperti

diabetes, hipertensi, tinggi kolesterol dan obesiti berlaku disebabkan oleh pelbagai faktor seperti faktor fisiologi, keturunan, usia, pemakanan dan gaya hidup individu itu sendiri.

Komplikasi yang akan dialami

Kajian menunjukkan individu dengan diabetes yang tidak dipantau berisiko mengalami luka yang sukar sembuh dan jangkitan. Tanpa pengetahuan dan kemahiran penjagaan yang betul, individu berkeperluan khas, warga emas dan

mereka yang mempunyai penyakit kronik boleh mengalami komplikasi yang serius serta berpanjangan dan amputasi. Manakala hipertensi dan kolesterol tinggi yang tidak terkawal boleh mencetuskan strok atau serangan jantung secara mengejut. Selain itu, durasi hospitalisasi juga meningkat. Ini akan meningkatkan bebanan ekonomi individu, pesakit dan ahli keluarga.

Dalam kalangan warga emas yang berumur 60 tahun ke atas, risiko mengalami masalah kurang upaya adalah lebih daripada 25 peratus. Kekurangan kemahiran mengurus mobiliti dan persekitaran meningkatkan risiko jatuh, patah tulang, dan hilang keupayaan berdikari. Komplikasi juga boleh berlaku akibat pengurusan ubat yang tidak selamat, seperti dos berlebihan atau interaksi ubat, yang sering membawa kepada kemasukan ke jabatan kecemasan. Lebih membimbangkan, tekanan emosi dan keletihan penjaga akibat penjagaan tanpa sokongan boleh menjejaskan kesinambungan rawatan di rumah. Kesemua komplikasi ini bukan sahaja merendahkan kualiti hidup individu, malah meningkatkan beban kepada keluarga dan sistem kesihatan, sedangkan sebahagian besar daripadanya boleh dicegah melalui ilmu dan kemahiran penjagaan asas yang betul.

Asas Literasi Penjagaan yang patut dimiliki oleh Masyarakat Umum

Asas literasi penjagaan merujuk kepada gabungan pengetahuan dan kemahiran praktikal yang membolehkan masyarakat umum menyokong orang kurang upaya (OKU), warga emas, dan pesakit penyakit kronik secara selamat dan terurus dalam kehidupan seharian. Literasi ini menjadi semakin penting apabila peningkatan penuaan penduduk dan penyakit tidak berjangkit menyebabkan lebih ramai individu hidup lebih lama dengan komplikasi fizikal dan mental yang memerlukan sokongan berterusan, bukan hanya rawatan di hospital. Tanpa literasi penjagaan, banyak keperluan asas gagal dipenuhi, lalu membawa kepada kemerosotan fungsi, komplikasi kesihatan, dan kebergantungan berpanjangan kepada sistem kesihatan formal. Literasi penjagaan bukan hanya untuk pesakit tetapi juga untuk penjaga supaya mereka sentiasa sihat dari segi fizikal, mental dan sosial.

Pengetahuan mengurus OKU perlu bermula dengan kefahaman bahawa ketidakupayaan bukan sekadar kelemahan individu, tetapi hasil interaksi antara fungsi tubuh, persekitaran dan sokongan sosial. Masyarakat perlu memahami variasi OKU sama ada fizikal, sensori, pembelajaran, perkembangan atau kesihatan mental serta mengenal pasti kekuatan dan keupayaan individu, bukan hanya batasannya. Pengetahuan ini membantu dalam menyesuaikan komunikasi, persekitaran fizikal, dan rutin harian agar individu oku dapat berdikari semaksimum mungkin. Dari sudut kemahiran, masyarakat perlu tahu

cara menyokong aktiviti kehidupan harian (mandi, berpakaian, makan, mobiliti), menggunakan alat bantu dengan betul, serta mengurus tingkah laku mencabar yang sering berkait dengan gangguan perkembangan atau masalah kesihatan mental seperti kebimbangan dan kemurungan.

Bagi warga emas, literasi penjagaan menuntut pemahaman bahawa penuaan adalah proses semula jadi yang sering disertai penurunan kekuatan otot, keseimbangan, penglihatan, pendengaran, dan fungsi kognitif. Pengetahuan asas tentang risiko jatuh, demensia, malnutrisi, dan polifarmasi membolehkan langkah pencegahan diambil lebih awal. Kemahiran praktikal pula merangkumi pengurusan persekitaran rumah yang selamat, galakan aktiviti fizikal ringan, sokongan pemakanan dan hidrasi, serta komunikasi yang sabar dan berempati bagi warga emas yang mengalami kekeliruan atau perubahan emosi. Literasi ini juga penting untuk mengenal pasti tanda awal kemerosotan mental seperti pelupa melampau, perubahan personaliti, atau pengasingan sosial yang sering disalah tafsir sebagai “faktor usia” semata-mata.

Bagi pesakit penyakit kronik, terutamanya yang mengalami komplikasi fizikal dan mental, literasi penjagaan menekankan kefahaman bahawa penyakit seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung dan strok memerlukan pengurusan harian yang konsisten. Masyarakat perlu tahu asas pemantauan kesihatan di rumah, pengurusan ubat yang selamat, serta kepentingan pemakanan dan gaya hidup sihat untuk mencegah komplikasi lanjut. Secara keseluruhan, asas literasi penjagaan membolehkan masyarakat beralih daripada pendekatan “bergantung sepenuhnya kepada profesional kesihatan” kepada pendekatan penjagaan berasaskan keluarga dan komuniti (family/community-centred care). Apabila pengetahuan dan kemahiran ini dimiliki secara sistematik, penjagaan menjadi lebih proaktif, komplikasi dapat dicegah lebih awal, kualiti hidup individu meningkat, dan kebergantungan kepada kos tinggi seperti kemasukan hospital serta pengupahan penjaga sepenuh masa dapat dikurangkan secara signifikan.

Rujukan:

1. *Institute for Public Health. (2023). National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2023: Non-communicable diseases and healthcare demand. Ministry of Health*
2. *Department of Statistics Malaysia (DOSM) (2025) Current Population Estimates, Malaysia: komposisi umur 65+ dan jumlah populasi.*
3. *National Health and Morbidity Survey (NHMS) (2023) Key Findings: diabetes, hypertension, cholesterol, overweight/obesity.*

4. Ministry of Health Malaysia. (2023). *National strategic plan for non-communicable diseases (NSP-NCD) 2021–2025*. MOH Malaysia.
5. Jodheea-Jutton, , Hindocha, S., & Bhaw-Luximon, A. (2022). *Health economics of diabetic foot ulcer and recent trends to accelerate treatment*. *The Foot*, 52, 101909. <https://doi.org/10.1016/j.foot.2022.101909>
6. Ramli, B., Shahar, S., Mat, S., & Ibrahim, N. (2024). *The effectiveness of preventive home visits on resilience and health-related outcomes among community-dwelling older adults: A systematic review*. *PLoS ONE*, 19(7), e0306188. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306188>
7. Şanlıtürk, D. (2023). *The effect of a nurse-led home visit program on the care burden of caregivers of adults with asthma: A randomized controlled trial*. *Clinical Nursing Research*, 32(7), 1175–1186. <https://doi.org/10.1177/10547738231182710>
8. Tao, X., Zhang, Y., Li, J., & Zhao, F. (2023). *Nurse-led virtual interventions in managing chronic diseases: A systematic review*. *BMJ Open*, 13(5), e070583. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-070583>
9. World Health (2023). *Noncommunicable diseases: Key facts*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
10. Nirantharakumar, , Saeed, M., Wilson, I., Marshall, T., & Coleman, J. J. (2013). *In-hospital mortality and length of stay in patients with diabetes having foot disease*. *Journal of Diabetes and Its Complications*, 27(5), 454–458. <https://doi.org/10.1016/j.jdiacomp.2013.05.003>

Biodata Penulis:

Professor Madya Dr. Haliza Hasan merupakan Pensyarah Kanan di Kulliyah Kejururawatan, dan juga Perlantikan Bersama (Join Appointment) di Institute of Plenary Survival for Sustainable Well-being (PLANETIIUM). Penulisan ini telah disemak oleh Professor Ts. Dr Muhammad Lokman Mad Isa dan Professor Dr. Razitasham Safii

Berikan Komen Anda Di Sini

Tags: aging Dasar Warga Emas Negara (DWEN) Haliza Hasan Literasi Penjagaan
National Health and Morbidity Survey (NHMS) Non- Communicable Diseases (NCD
penjagaan warga emas Penuaan PLANETIIUM



Previous Post

Penyakit Gusi dan Diabetes:
Hubungan Tersembunyi Dua Hala

Next Post

Burung Pungguk Jelapang Membantu
Mengawal Tikus Perosak



Editor

Related Posts

ALAM SEMULAJADI

Ramalan Satelit Tentang Masa Depan Terumbu Karang

🕒 16 HOURS AGO

BERITA & PERISTIWA

Implan Gigi: Pilihan Rawatan dalam Pergigian Moden

🕒 4 DAYS AGO

BERITA & PERISTIWA

Bersenam Setiap Hari, Tetapi Berat Badan Masih Tidak Berubah?

🕒 5 DAYS AGO

ALAM SEMULAJADI

Bioteknologi: Memanfaatkan Sisa Buangan Nenas kepada Produk Industri Makanan

🕒 7 DAYS AGO

Kategori Produk

BIOGRAFI

SIRI-INGIN TAHU

UMUM

SAINS DALAM KEHIDUPAN

SAINS ITU MENYERONOKKAN

MENGAPA SAINS PENTING

TOKOH WANITA DALAM BIDANG SAINS

PENGAJIAN TINGGI

KITARAN HIDUP

GAYA HIDUP SIHAT

[Laman Utama](#) / [Siapa Kami](#) / [HANTAR ARTIKEL & F.A.Q](#) / [Kategori](#) / [Pengiklanan](#) / [Sains Shop](#)

e-ISSN : 2682-8456

Copyright @2026 MajalahSains | MScience Ent. (002387117-X) Berdaftar dengan Perpustakaan Negara Malaysia (PNM)

