

TINTA MINDA

Usia Emas Bukan Sekadar Panjang Umur tetapi Minda Yang Sejahtera



01/10/2026 10:07 AM

Oleh Prof Madya Dr Sharifah Munirah Syed Elias

Salah anggapan yang sering berlaku ialah seseorang warga emas dianggap sihat apabila tekanan darahnya terkawal, masih mampu berjalan dan tidak terlantar.

Namun, berapa kerap kita bertanya sama ada mereka berasa sunyi, masih merasakan diri diperlukan atau mempunyai seseorang untuk diajak berbual?

Sempena Hari Warga Emas yang disambut pada 1 Oktober setiap tahun, persoalan yang harus kita fikirkan bukan sekadar bagaimana membantu penduduk Malaysia hidup lebih lama, tetapi bagaimana memastikan mereka melalui usia lanjut dengan minda yang sihat dan kehidupan yang bermakna.

Bukan isu sampingan

Kesihatan minda warga emas bukanlah isu sampingan.

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2025 mendapati lapan peratus rakyat Malaysia berumur 60 tahun dan ke atas mengalami kemurungan, manakala 2.2 peratus mengalami kemurungan teruk.

Walaupun angka kemurungan menunjukkan penurunan berbanding tahun 2018, satu lagi penemuan wajar diberikan perhatian: kira-kira satu daripada tiga warga emas, iaitu 33.1 peratus, dilaporkan mempunyai sokongan sosial yang lemah.

Pada masa yang sama, peratusan demensia meningkat daripada 8.5 peratus pada 2018 kepada 9.8 peratus pada 2025.

Angka-angka ini mengingatkan kita bahawa kesejahteraan pada usia lanjut tidak boleh dinilai berdasarkan kesihatan fizikal semata-mata.

Kesihatan minda yang baik boleh menjadi semakin mencabar apabila seseorang memasuki usia emas kerana fasa ini sering disertai perubahan besar dalam kehidupan.

Antaranya ialah perubahan peranan daripada pekerja kepada pesara, kehilangan pasangan hidup, perubahan hubungan sosial serta perubahan tahap kesihatan daripada sihat kepada menghidap penyakit kronik.

Masalah kewangan dan hubungan yang tegang atau kurang mesra dengan anak-anak juga boleh mempengaruhi kesejahteraan minda warga emas.

### **Aktiviti dan sokongan sosial**

Pelbagai langkah boleh dilaksanakan bagi membantu warga emas mengekalkan kesihatan minda yang baik.

Antara yang penting ialah kekal aktif secara fizikal, terus berhubung secara sosial dan sentiasa merangsang minda.

Aktiviti seperti berkebun, beriadah dan menyertai aktiviti keagamaan atau kemasyarakatan bersama rakan serta jiran boleh membantu warga emas terus berinteraksi dan mempunyai rutin yang bermakna.

Aktiviti imbasan kenangan juga boleh dimanfaatkan.

Gambar, barangan lama atau objek yang mempunyai nilai sentimental boleh digunakan untuk mengajak warga emas mengimbas pengalaman lalu, berkongsi cerita dan menghayati semula makna di sebalik sesuatu kenangan.

Selain itu, permainan yang merangsang pemikiran seperti catur dan teka silang kata, serta amalan membaca buku atau surat khabar, boleh dijadikan sebahagian daripada aktiviti harian.

### **Pelajari kemahiran baharu**

Peningkatan usia juga tidak seharusnya menjadi penghalang untuk mempelajari kemahiran baharu.

Bengkel atau kelas yang melibatkan teknologi seperti penggunaan komputer dan media sosial secara berhemah boleh membantu warga emas terus berhubung dengan keluarga dan masyarakat, di samping memberi peluang kepada mereka untuk mempelajari sesuatu yang baharu dan kekal aktif.

Kemudahan sedia ada khusus untuk golongan ini juga perlu dimanfaatkan.

Antaranya ialah Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) yang menyediakan ruang untuk mereka kekal aktif dan bersosial.

Pemeriksaan kesihatan minda secara berkala juga wajar diberi perhatian.

Penjaga dan ahli keluarga pula perlu mempunyai pengetahuan yang mencukupi tentang tanda-tanda awal perubahan minda dan emosi supaya bantuan yang sesuai boleh diperoleh lebih awal apabila diperlukan.

Kesihatan minda yang baik amat penting bagi warga emas.

Hal ini dapat memastikan mereka terus mempunyai suara, hubungan sosial, tujuan hidup dan rasa bahawa diri mereka masih diperlukan.

Oleh itu, usaha menjaga kesejahteraan minda warga emas memerlukan peranan bersama masyarakat, ahli keluarga dan warga

-- BERNAMA

Prof Madya Dr Sharifah Munirah Syed Elias ialah Pensyarah Kuliah Kejururawatan, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia, Jalan Sultan Ahmad Shah, Kuantan, Pahang. Beliau boleh dihubungi di alamat e-mel [shmunirah@iium.edu.my](mailto:shmunirah@iium.edu.my).

*(Semua yang dinyatakan dalam artikel ini adalah pendapat penulis dan tidak menggambarkan dasar atau pendirian rasmi BERNAMA)*

Kata kunci

- usia
- warga emas
- sejahtera
- kesihatan
- kemahiran

Artikel berkaitan

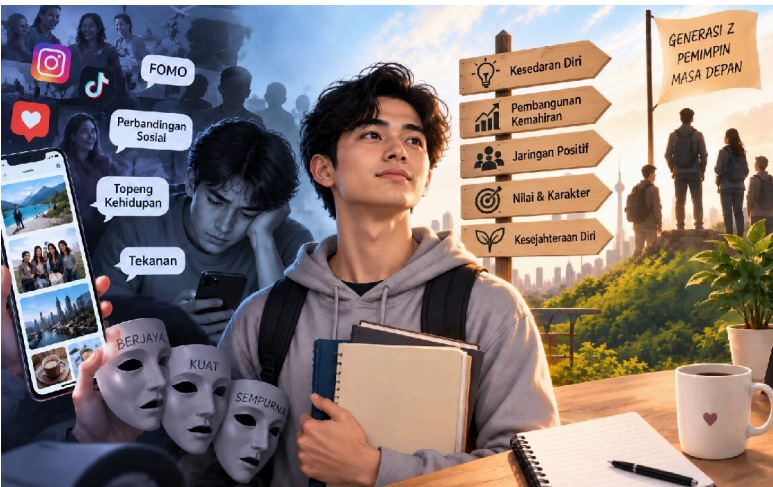


Keselamatan Bandar Era AI: Antara Teknologi, Identiti dan Kemanusiaan

Artikel terkini



Apabila Pendidikan Menjadi Jambatan Hati Malaysia-China



Rumah Teduh: Ruang Selamat Bagi Rawat Dan Rehat Untuk Remaja



Penyakit Jarang Jumpa Bukan Halangan

