

Usia tua bukan tidak berharga

PADA 31 Mac lalu, Annamah Abukutty menyambut ulang tahun kelahirannya yang ke-111. Wanita kelahiran Thachambadi, India dan dibesarkan di daerah itu berhijrah ke Malaysia sebelum Perang Dunia Kedua.

Kini, ibu kepada empat anak, 17 cucu dan tujuh cicit itu tinggal di Batu Gajah, Perak bersama keluarganya. Sebagai seorang bidan dan mahir dalam bidang refleksologi, Annamah telah menyambut lebih 700 kelahiran.

Tahun lalu, Annamah telah diiktiraf oleh Malaysia Book of Records (MBOR) sebagai wanita tertua di Malaysia. Selain Annamah, Safiah Ujang, Puan Ahmad, Umi Kastawi dan ramai lagi individu yang panjang usia mendapat perhatian media massa.

Mereka yang lanjut usia sering dianggap istimewa, namun dunia kini sedang melalui perubahan demografi apabila penduduk menua.

Peningkatan jangka hayat dan penurunan kadar kesuburan faktor yang menyumbang kepada trend tersebut.

Suruhanjaya Ekonomi dan Sosial Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu untuk Asia dan Pasifik (ESCAP) mendedahkan kadar penuaan penduduk Asia Pasifik lebih tinggi berbanding rantau lain.

Dianggarkan kira-kira 630 juta orang berumur 60 tahun ke atas mewakili 60 peratus warga emas dunia.

Menjelang 2050, jumlah itu diunjurkan meningkat kepada 1.3 bilion. Khabarnya, majoriti mereka yang lebih tua adalah wanita dan berumur 80 tahun ke atas.

Jabatan Perangkaan Malaysia pula mendedahkan jangka hayat bayi yang lahir pada 2021 adalah sekitar 75.6 tahun iaitu 12 tahun lebih lama berbanding lima dekad lalu.

Dalam tempoh lapan tahun, kata **Ketua Perangkawan, Datuk Seri Dr Mohd Uzair Mahidin**, Malaysia akan menjadi negara menua apabila penduduk berumur 60 tahun dan ke atas mencapai 15.3 peratus daripada jumlah penduduk.

Tiga hari lalu, Kedah telah mencapai status negeri menua dengan 7.9 peratus penduduk negeri itu terdiri daripada mereka yang berumur 65 tahun atau lebih.

Antara faktor menyumbang kepada keadaan tersebut adalah penghijrahan golongan muda dan kadar urbanisasi di Kedah yang rendah.

Ada banyak sudut yang perlu diperhalusi impak daripada populasi menua. Ia tidak terhad pada isu kewangan, sosial, fizikal dan psikologi.

Cabaran sebenar adalah bagaimana seseorang individu itu menerima, sekali gus menyiapkan dirinya menghadapi hari-hari tua.

Dasar Populasi Warga Emas Negara menyarankan supaya populasi warga emas terlibat secara aktif dari aspek sosial dan kerja.

Populasi warga emas yang berdikari, aktif, produktif dan positif dapat membantu mengikis persepsi negatif bahawa mereka adalah kelompok lemah.

Pada masa sama, ia dapat mengurangkan tekanan atau rasa sunyi kerana kematian pasangan.

Kajian mendedahkan warga emas yang aktif secara sosial dengan meningkatkan interaksi bersama orang lain dapat membantu mengikis rasa tidak dihargai, rasa tidak berguna atau membebankan. Bahkan, ia mengurangkan risiko kemurungan dan rasa sunyi.

Pada masa sama, usaha itu membantu negara mengurangkan kos kerajaan dalam aspek kesihatan, penyediaan kemudahan dan perkhidmatan sosial seperti rumah orang tua.

Felo Institut Kefahaman Islam Malaysia, Khairul Azhar Idris dalam artikel Menghadapi Proses Penuaan Menurut Maqasid al Syariah menjelaskan, dari sudut pandangan Islam, penuaan bukanlah satu beban.

Ia adalah satu proses yang perlu diuruskan sebaiknya agar matlamat akhir daripada proses penuaan itu dapat dicapai dengan jayanya.

Sehubungan itu, persediaan menghadapi usia emas perlu bermula. Lengkapkan diri dengan ilmu dan kemahiran.

Di sebalik kebimbangan atau keterujaan panjangnya usia, ramai yang terlupa apabila usia meningkat, maka tempoh hidup di dunia semakin singkat.

Sebab itu, Nabi SAW pernah menitip pesan tentang definisi penuaan yang berkualiti.

Kata baginda, manusia yang baik adalah mereka yang dipanjangkan usia dan semakin baik amalannya.

<https://www.msn.com/en-my/news/berita/usia-tua-bukan-tidak-berharga/ar-AAZNKiB>