

Masyarakat menua: Menyingkap fakta di sebalik mitos

Tiada satu set huraian bagi isu penuaan; persiapan hari tua bukan setakat kewangan; rebut peluang jadikan S'pura masyarakat penuaan berjaya

PANDANGAN



NAZRY MOKHTAR
nary@bham.my
Editor Berita Harian

Saya menerima hadiah istimewa sempena hari jadi saya baru-baru ini. Hadiah datang dalam bentuk Kad Kemasi Perak PAsian yang diberikan kepada warga Singapura berusia 60 tahun ke atas. Saya telah diundang untuk memohon bagi kad tersebut sebelum sebelum mencapai usia keramat tersebut.

Alahai, beruntungnya saya. Dengan kad tersebut, saya boleh menikmati diskaun sehingga 55 peratus daripada tambang pengangkutan awam. Ini satu penjimatan baik memandangkan saya kerap menggunakan pengangkutan awam sekarang. Walaupun masih berkecuali, saya memilih membeli pengangkutan awam beberapa kerap yang mungkin untuk mengamalkan gaya hidup sihat dengan berjalan kaki. Lagi pun masa perjalanan boleh saya manfaatkan dengan menghabiskan kerja secara online menurut telefon bimbit. Keistimewaan lain daripada kad eksklusif tersebut termasuklah diskaun dan faedah yang ditawarkan Persatuan Rakyat (PA) dan juga pelbagai perencit dan peniaga dalam rangkaian tersebut. Bukan itu sahaja. Demi kemudahan jalan raya, kad itu boleh digunakan di perempatan jalan raya. Hanya dengan mengetuk tiang lampu isyarat khas dengan kad tersebut, warga senja boleh mendapatkan masa lintasan lebih lama jika

perlu. Alahai, nak menyeberang jalan pun ada bantuan. Sebagai anggota "kelah enam siri" ini, saya perlu memperkemas lagi persiapan untuk memarahi alam persaraan apabila mencecah usia persaraan dalam masa empat tahun lagi. Yang nyata, republik ini sudah pun mencapai status masyarakat menua atau aged society pada 2017 dan bakal mencapai status masyarakat lebih menua atau super-aged society menjelang 2026. Menurut Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB), sebuah negara diiktiraf sebagai *super-aged* apabila 21 peratus daripada penduduk berusia 65 tahun ke atas. Menjelang 2030, seorang daripada setiap empat orang warga Singapura akan berusia 65 tahun ke atas.

Untuk menghadapi cabaran demografi ini, pemerintah telah pun melancarkan Pelan Bertindak Bagi Penuaan Berjaya pada 2015 yang merangkumi pelbagai sektor seperti kesihatan, latihan sosial, pekerjaan dan infrastruktur. Pelan tersebut telah diperbaharui pada 2023 untuk memastikan ia kekal relevan dan memenuhi keperluan warga senja yang berubah. Dalam hal ini, masyarakat Melayu-Islam dijangka berdepan dengan beberapa cabaran sulit pada masa depan. Sebagai contoh, walaupun kebanyakan warga Singapura mempunyai simpanan Tabung Simpanan Pekerja (CPF), masih ramai tidak mempunyai dana persaraan mencukupi terutama dalam kalangan masyarakat Melayu-Islam. Masyarakat Melayu-Islam juga bakal menanggung kos perubahan yang tinggi pada masa depan kerana dibelenggu kadar tinggi penyakit kronik seperti kencing manis dan darah tinggi. Autera, kadar simpanan yang rendah dan tahap kesihatan yang kurang baik bakal menambah beban kewangan ke atas masyarakat pada masa depan.

"Pucuk pangkalnya, isu penuaan dalam masyarakat tidak semestinya dilihat sebagai menimbulkan masalah atau beban semata-mata. Sebaliknya, ia wajar dilihat secara positif sebagai satu aset atau peluang bukan sahaja untuk mengukuhkan ekonomi, malah dalam mewujudkan masyarakat yang lebih bersepadu, inklusif dan harmoni. Seperti kata mutiara dalam filem P Ramlee, *Musang Berjanggut*. "Biar tua, asal berguna. Yang muda tu belum tentu semua tahu."

- Penulis.



Selain saham kewangan, saham persaraan juga merangkumi saham-saham lain seperti kesihatan dan perhubungan sosial yang memberi warna emas persaraan yang kukuh bagi meniti usia senja, kata penulis. - Foto fail

MITOS 1: WARGA SENJA SEMUANYA SAMA

Warga senja bukanlah golongan yang homogen. Hakikatnya, mereka mempunyai kepuyuan, latar belakang sosioekonomi dan gaya hidup yang berbeza. Lantar, harapan, motivasi dan keperluan mereka juga berbeza. Justeru, satu set huraian bagi isu penuaan tidak semestinya sesuai untuk semua warga senja.

MITOS 2: SIA-SIA BUAT PERSIAPAN BAGI PENUAN SIHAT SEKIRANYA LAMBAT BERMULA

Semestinya, persiapan awal perlu dibuat untuk menjamin saham persaraan yang sihat dan mencukupi. Sebaliknya, mulakanlah dari usia muda. Namun demikian, usahlah anggap amalan penuaan sihat sebagai perbuatan sia-sia sekiranya kita lambat mulakan. Asalkan nanti belum menjadi bu-

bur, janganlah mudah berputus asa kerana masih ada ruang untuk kita bina saham persaraan. Sebagai orang Islam, saham akhirat tentulah perlu diberi keutamaan. Namun saham kewangan, saham kesihatan dan saham perhubungan sosial tidak wajar diabaikan. Saham kesihatan boleh dibina dengan mengamalkan pemakanan dan gaya hidup sihat. Belum terlambat untuk kita kumpulkan saham kesihatan walaupun usia semakin lanjut. Satu lagi saham penting ialah rakan perhubungan sosial yang boleh dibina dengan menjalin dan mengekalkan rangkaian hubungan sihat dengan orang lain seperti keluarga, kenalan dan jiran. Rangkaian hubungan ini dapat memberi sokongan psikologi dan emosi. Ini amat penting bagi memelihara kesihatan mental dan sekaligus mengurangkan risiko penyakit demensia. Seperti saham-saham lain, belum terlambat untuk kita bangun saham perhubungan sosial ini. Selain ke masjid, warga senja bo-

leh membangunkan saham sosial dengan menyertai kegiatan di pusat-pusat warga senja di estet-estet persaraan. Dan bagi mereka yang terhinjat dari segi kewangan, masih belum terlambat untuk membeli saham kewangan dengan bekerja secara sambilan, selagi kesihatan mengizinkan. Dengan bekerja, mereka juga boleh mengukuhkan saham kesihatan dan saham perhubungan.

MITOS 3: WARGA SENJA HANYA MENEMBUKAN BEBAN EKONOMI

Masyarakat menua boleh meninggalkan beban ke atas ekonomi tetapi risikonya boleh dikurangkan. Warga senja memiliki keushiran, pengalaman dan kematangan yang membolehkan mereka memberi sumbangan bermakna sebagai tenaga kerja dalam ekonomi yang progresif. Ramai yang masih mahu bekerja selepas masa. Ramai juga mungkin berminat untuk terus bekerja tetapi dalam pekerjaan yang menawarkan rangka kerja fleksibel dan sambilan. Ini termasuk pekerjaan sebagai mentor, kauseler, fasilitator untuk bengkel atau duta teknologi bagi warga senja. Dalam hal ini, pemerintah dan majikan boleh memainkan peranan dengan menawarkan lebih banyak peluang pekerjaan fleksibel dan sambilan untuk menggalak warga senja membina saham persaraan mereka. Pucuk pangkalnya, isu penuaan dalam masyarakat tidak semestinya dilihat sebagai menimbulkan masalah atau beban semata-mata. Sebaliknya, ia wajar dilihat secara positif sebagai satu aset atau peluang bukan sahaja untuk mengukuhkan ekonomi, malah dalam mewujudkan masyarakat yang lebih bersepadu, inklusif dan harmoni. Seperti kata mutiara dalam filem P Ramlee, *Musang Berjanggut*. "Biar tua, asal berguna. Yang muda tu belum tentu semua tahu."