

KETAKJAMINAN MAKANAN MENJEJASKAN KESIHATAN WARGA EMAS

Malaysia sedang mengalami peralihan demografik melalui peningkatan populasi warga emas yang ketara. Jabatan Statistik Malaysia menjangkakan kenaikan mendadak warganegara Malaysia berumur 65 tahun ke atas dengan anggaran sebanyak daripada 8.1 peratus pada tahun 2024 kepada 14.5 peratus pada tahun 2040. Antara faktor penyumbang kepada fenomena ini termasuklah perkhidmatan kesihatan yang bertambah baik di Malaysia berbanding dengan sebelum kemerdekaan.

Di samping itu, jangka hayat rakyat di negara ini dijangkakan meningkat dari semasa ke semasa. Jangka hayat terkini bagi rakyat Malaysia ialah 72.5 tahun bagi lelaki dan 77.4 tahun bagi wanita.

Proses penuaan mengurangkan keupayaan fizikal dan mental individu, di samping meningkatkan risiko penyakit kronik seperti demensia, kanser dan strok. Situasi ini memberikan kesan peningkatan beban kepada sistem kesihatan negara.

Satu daripada cabaran yang kerap berlaku dalam kalangan warga emas ialah ketakjaminan makanan (food insecurity) yang memberikan impak yang besar kepada tahap kesihatan melalui peningkatan risiko penyakit kronik dan kadar kematian. Ketakjaminan makanan berlaku apabila keupayaan untuk mendapatkan makanan yang mencukupi menjadi terhad sehingga menjejaskan kualiti makanan yang diambil dan tahap kesihatan. Ketidacukupan makanan, kelaparan dan malpemakanan merupakan istilah yang sering digunakan seiring dengan ketakjaminan makanan.

Pelbagai kajian berkaitan dengan ketakjaminan makanan yang melibatkan warga emas di Malaysia telah dilakukan. Peratus warga emas yang mengalami ketakjaminan makanan dilaporkan berbeza berdasarkan kawasan kajian dijalankan. Menurut Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2018, sebanyak 10.4 peratus warga emas mengalami ketakjaminan



Berdasarkan kajian terdahulu, punca utama berlakunya ketakjaminan makanan dalam kalangan warga emas ialah pengurangan pendapatan secara ketara. Hal ini berlaku apabila warga emas telah mencapai usia persaraan dan tidak lagi bekerja.

seperti mengambil makanan yang kurang berkualiti dan mengurangkan jumlah serta kekerapan pengambilan makanan. Faktor ini mengakibatkan pelbagai masalah kesihatan dan sosial secara langsung kepada warga emas dan seterusnya mengurangkan kualiti hidup mereka pada hujung usia.

Faktor Berlakunya Ketakjaminan Makanan

Berdasarkan kajian terdahulu, punca utama berlakunya ketakjaminan makanan dalam kalangan warga emas ialah pengurangan pendapatan secara ketara. Hal ini berlaku apabila warga emas telah mencapai usia persaraan dan tidak lagi bekerja.

Keupayaan bekerja warga emas turut terbatas apabila mereka mengalami kekurangan kekuatan fizikal disebabkan oleh peningkatan usia dan menghidap penyakit kronik seperti strok. Selain itu, mereka mengalami kekurangan pendapatan selain jumlah wang simpanan yang semakin menyusut, lalu mengakibatkan keupayaan untuk membeli makanan berkhasiat menjadi semakin terbatas.

Jabatan Statistik Malaysia melaporkan bahawa kebanyakan warga emas di Malaysia tidak bersedia dari sudut kewangan bagi menempuhi hari tua. Kumpulan Wang Simpanan Pekerja (KWSP) menyatakan bahawa 58 peratus daripada ahli yang berusia 54 tahun mempunyai jumlah simpanan kurang daripada RM100,000.00.

Golongan ini dibenarkan untuk mengeluarkan wang simpanan mereka dalam tempoh setahun lagi, yakni apabila mencapai usia 55 tahun. Jumlah ini sangat kurang daripada jumlah RM240,000.00 yang diperlukan bagi pendapatan sebanyak RM1,000.00 untuk jangka hayat 20 tahun selepas bersara. Pengurangan pendapatan dan wang simpanan yang mendadak, ditambah pula dengan peningkatan kos penjagaan kesihatan memberikan impak yang besar kepada golongan emas seiring dengan peningkatan usia mereka.

Selain faktor pendapatan, isu ketakjaminan makanan turut dipengaruhi oleh tahap pendidikan individu. Kajian oleh Salleh *et al.* pada tahun 2020 yang dijalankan berdasarkan NHMS 2018 menunjukkan bahawa warga emas yang tidak menerima pendidikan formal berisiko untuk mengalami ketakjaminan makanan.

makanan. Kajian ini melibatkan warga emas berusia 60 tahun ke atas dari seluruh Malaysia.

Selain itu, berdasarkan kajian yang dijalankan di Lubuk-Merbau, Kedah, sejumlah 27.7 peratus warga emas mengalami ketakjaminan makanan. Di samping itu, sebanyak 22.9 peratus warga emas di Mukim Panji, Kota Bharu, Kelantan berhadapan dengan masalah yang sama. Di kawasan bandar pula, kira-kira 19.5 peratus warga emas di daerah Petaling mengalami fenomena ini.

Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB) mentafsirkan jaminan makanan sebagai suatu keadaan apabila manusia mempunyai capaian secara fizikal, sosial dan ekonomi kepada makanan yang mencukupi, selamat dan berkhasiat. Kesemua ini diperlukan bagi memenuhi keperluan diet dan pilihan makanan bagi mencapai kehidupan yang aktif dan sihat pada setiap masa.

Ketakjaminan makanan mengakibatkan gangguan kepada rutin pengambilan makanan yang normal



Situasi ini disebabkan oleh tahap pendidikan akan mempengaruhi pengetahuan dan amalan kesihatan, terutamanya kepentingan pengambilan makanan berkualiti semasa peningkatan usia. Selain itu, golongan berpendidikan tinggi dapat bekerja dalam sektor pekerjaan yang mempunyai gaji yang lebih tinggi, sekali gus mempengaruhi amalan kesihatan, terutamanya pengambilan makanan pada usia emas.

Ketidakjamanan makanan juga sering berlaku dalam kalangan individu yang tinggal bersendirian dan kurang terlibat dalam aktiviti komuniti. Golongan ini mempunyai keupayaan penyediaan makanan yang terbatas seperti untuk ke pasar bagi membeli bahan mentah.

Selain itu, keupayaan fizikal dan komunikasi yang terbatas bagi golongan ini turut menyukarkan aktiviti penyediaan makanan. Kesannya, golongan ini akan membataskan pengambilan makanan atau mengambil makanan segera yang tinggi kalori tetapi rendah kandungan nutrien yang penting untuk kesihatan.

Ketidakjamanan makanan turut disebabkan oleh perubahan yang biasa dialami semasa usia lanjut. Berdasarkan kajian oleh Mesbah *et al.* pada tahun 2018, warga emas di daerah Petaling yang mengalami status kesihatan oral yang kurang baik mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mengalami ketidakjamanan makanan.

Faktor psikologi seperti kemurungan dan kesunyian turut menyumbang kepada situasi ini. Faktor psikologi akan mempengaruhi selera makan dan kualiti makanan yang diambil oleh warga emas. Peningkatan usia juga menyebabkan warga emas mengalami kemerosotan

deria pancaindera seperti rasa, bau dan penglihatan yang akan mempengaruhi penyediaan makanan.

Seterusnya, faktor lain seperti menghidap penyakit kronik (kanser, strok dan kencing manis) akan mempengaruhi selera makan warga emas. Kesan sampingan ubat-ubatan yang perlu diambil pada usia lanjut juga dikatakan akan mempengaruhi capaian kepada makanan berkhasiat yang penting untuk kesihatan mereka.

Kesan Ketidakjamanan Makanan

Ketidakjamanan makanan memberikan pelbagai masalah kesihatan kepada warga emas. Menurut kajian yang dijalankan oleh Kohanmoo *et al.* (2024), ketidakjamanan makanan mengakibatkan pengurangan pengambilan daging merah, ayam, ikan, sumber tenusu, buah-buahan dan sayur-sayuran.

Pada masa yang sama, kajian ini melaporkan terdapat peningkatan pengambilan bijirin, daging terproses dan makanan yang tinggi kandungan gula. Analisis pengambilan nutrien harian pula menunjukkan bahawa terdapat pengurangan pengambilan karbohidrat, serat, vitamin A, vitamin C, asid folik, kalium, kalsium dan magnesium. Pengambilan lemak dan garam juga direkodkan meningkat bagi mereka yang mengalami ketidakjamanan makanan.

Berdasarkan data NHMS 2018 yang dijalankan oleh Ahmad *et al.* pada tahun 2021, warga emas yang mengalami ketidakjamanan makanan berisiko tinggi untuk mengalami malpemakanan. Malpemakanan merujuk satu daripada masalah kesihatan yang dijangkakan

meningkat secara mendadak sejajar dengan peningkatan populasi warga emas di Malaysia.

Malpemakanan mengakibatkan pengurangan jisim otot yang seterusnya meningkatkan risiko jatuh dan patah tulang. Selain itu, masalah malpemakanan turut mengakibatkan kelesuan dan pengurangan fungsi fizikal. Keadaan ini akan mengakibatkan warga emas tidak dapat berdikari dan perlu bergantung pada orang lain untuk melakukan aktiviti harian.

Ketajamian makanan didapati meningkatkan risiko penyakit kronik dalam kalangan warga emas. Menurut kajian oleh Leung *et al.* pada tahun 2020, warga emas yang mengalami ketajamian makanan didapati lebih berisiko untuk menghidap asma, jangkitan paru-paru, sesak nafas, sakit kronik, diabetes dan masalah tidur. Qian *et al.* pada

Secara keseluruhannya, banyak kajian menunjukkan bahawa ketajamian makanan mengakibatkan pelbagai kesan negatif yang bukan sahaja melibatkan tahap kesihatan, malah meliputi kualiti keseluruhan aspek kehidupan individu pada akhir usia. Oleh hal yang demikian, langkah yang lebih drastik dan berkesan harus dijalankan, memandangkan isu ketajamian makanan dalam kalangan warga emas dijangkakan menjadi semakin meruncing dengan peningkatan jangka hayat dan ketidakstabilan ekonomi di Malaysia.

Warga emas merupakan insan yang pernah berbakti kepada keluarga dan negara. Selain pelibatan pihak kerajaan dan badan bukan kerajaan bagi menyokong usaha yang berkaitan dengan ketajamian



tahun 2023 pula melaporkan risiko kemerosotan memori dan penyakit nyanyuk meningkat dalam kalangan warga emas yang mengalami ketajamian makanan.

Selain itu, kajian oleh Aljahdali *et al.* pada tahun 2024 menyatakan bahawa warga emas yang mengalami ketajamian makanan mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mengalami tahap kesihatan mental dan kualiti hidup yang lebih rendah. Golongan ini lebih cenderung untuk mengalami kemurungan dan kerisauan melampau.

makanan, sokongan keluarga dan masyarakat sekeliling seharusnya diberikan dengan lebih menyeluruh agar mereka memperoleh pembelaan dan penjagaan yang sebaiknya pada akhir usia.®

Dr. Hanisah Rosli,
Pensyarah Kanan,
Fakulti Sains Kesihatan Bersekutu,
Universiti Cyberjaya.