

# Kunci Manusia Panjang Umur

**P**engalaman sememangnya memberikan kita pelbagai perspektif. Pada bulan Mac yang lalu, penulis berkampung hampir sebulan di hospital untuk menjaga ibu yang sakit sebelum dia menghembuskan nafas terakhir pada usia 77 tahun.

Di wad tersebut, majoritinya warga emas dengan pelbagai jenis penyakit. Paling ramai menghidap strok, kencing manis dan penyakit jantung. Ada juga berusia 20-an, 30-an hingga 60-an, dan jumlah sedikit yang berumur 80-an. Kata-kata nakal orang di hospital, wad itu rata-ratanya “destinasi terakhir” bagi seseorang yang sudah berusia. Bukan hal berkenaan yang ingin dibahaskan, namun penulis memikirkan sesuatu yang berbeza.

Jika diperhalusi data Jangka Hayat Penduduk di Asia Tenggara oleh United Nations Population Division pada tahun ini, secara purata jangka hayat individu di Malaysia dianggarkan sekitar 76.58 tahun. Singapura berada di tangga teratas (84.39 tahun) diikuti Thailand (80.13 tahun).

Pada peringkat global, Monaco dicatatkan sebagai negara yang mempunyai jangka hayat tertinggi

dalam kalangan lelaki dan wanita di seluruh dunia pada tahun 2023. Lelaki dapat hidup hingga usia 84 tahun, sementara wanita hingga 89 tahun, lapor Statista pula. Laman web yang mengumpulkan pelbagai data ini turut menyenaraikan Korea Selatan, Hong Kong, Macao dan Jepun. Semuanya dengan jangka hayat lelaki dan wanita, masing-masing berusia 81 dan 87 tahun.

Ketika bergelar pengamal media selama 20 tahun, penulis berkesempatan bertandang ke semua negara yang dinyatakan kecuali Monaco. Masih segar dalam benak ingatan ketika penulis melewati perkampungan di Busan dan Pulau Nami, Korea Selatan.

Berbual bersama-sama wanita warga emas yang berumur 87 tahun membangkitkan keterujaan penulis. Dia yang merupakan seorang pekebun menaiki tren untuk ke sebuah tapak jualan

bagi menjual sayur-sayuran dan sedikit buah-buahan. Rutin itu telah dilakukan sejak dari zaman muda remaja. Pergerakan semakin lebih mudah apabila stesen tren dibina berdekatan dengan kediaman wanita yang rambutnya dipenuhi uban itu.

Bayangkan, walaupun postur badan semakin membongkok serta kedutan pada wajah dan tangan semakin ketara, wanita berkenaan masih lagi rajin dan nampak bersemangat. Apabila ditanya mengapakah tidak duduk di rumah berehat dan melayan cucu-cicit, jawapan wanita itu, “Saya masih kuat, masih boleh berjalan, masih boleh mencangkul dan memangkas pokok serta menjual, mengapakah saya perlu duduk di rumah? Saya akan jadi lebih sakit kalau tidak buat apa-apa. Saya rasa ini prinsip dan budaya warga tua di Korea.”

Di Hong Kong, cerita yang sama dipaparkan membabitkan seorang

lelaki yang berumur lewat 80-an. Urat-urat pada tangan dan kakinya jelas kelihatan dengan pandangan mata kasar. Lagaknya menghisap curut dengan penuh gaya di kedai kecilnya di Fa Yuen Street, Mong Kok, Kowloon menarik perhatian.



Pemakanan seimbang sangat penting dalam penjagaan kesihatan.

Sambil tawar-menawar rantai kunci, penulis selitkan pertanyaan tentang faktor dirinya terus aktif sedangkan dia boleh memilih untuk goyang kaki di rumah. Beritahu lelaki tersebut, selain kehidupan di kota metropolitan Hong Kong yang begitu mendesak, dia bukanlah seorang yang mudah tertekan tatkala berdepan dengan masalah.

“Saya ada empat anak dan enam cucu. Isteri sudah meninggal. Saya ambil pendekatan untuk terus berniaga di sini kerana tidak mahu menyusahkan anak-anak. Saya akan “demam” jika sehari tidak bekerja. Berjumpa dan berbual dengan pelancong seperti awak

amat membahagiakan saya. Jikalau itu punca bahagia, tiada sebab untuk saya tidak berbuat demikian,” katanya yang mengakui jarang sakit dan seorang pemakan sayur sahaja.

Kisah di Jepun tidak kurang hebatnya, namun kisah yang dikongsikan rakan penulis lebih terkesan. Dia yang pernah melawat sebuah desa di Nagoro yang terletak di Pulau Shikoku menceritakan tentang seorang tua yang ditemu bual membongkar petua dirinya panjang usia. Sebagai rekod, perkampungan berkenaan pernah menarik perhatian seorang pengarah kelahiran Berlin,

Jerman menerbitkan sebuah dokumentari di sana.

Ujar nenek tersebut, amalannya sejak dahulu adalah berhenti makan sebelum kenyang. Makanan segera memang langsung tidak disentuh kerana dianggap “tidak sedap.” Wanita itu juga minum teh hijau tanpa gula setiap hari. Cara mengeluarkan peluh bukan dengan bersenam, tetapi dengan melakukan kerja mengemas rumah.

## GIMNASTIK RADIO

LongeviQuest, sebuah organisasi yang mengesahkan umur orang tertua di dunia, ada mengumpul cerita tentang *supercentenarians*, iaitu manusia berusia 110 tahun tahun ke atas, di Jepun.

Bercakap kepada *Business*

*Insider*, Yumi Yamamoto,

Presiden Penyelidikan,

mendedahkan empat

rahsia 269 *supercentenarians* di negara Matahari Terbit itu.

Yang pertama, kumpulan berkenaan tidak banyak makan daging dan banyak meluangkan masa bersama-sama ahli



## TIP PANJANG UMUR

### 1 Jangan Makan Berlebihan

Elakkan makan dalam kuantiti melampau. Pengambilan kalori yang rendah dapat mengurangkan risiko penyakit.

### 2 Makan Banyak Kacang

Kacang mempunyai kesan yang baik terhadap penyakit jantung, tekanan darah tinggi, keradangan, diabetes, sindrom metabolik, tahap lemak perut dan juga beberapa jenis kanser.

### 3 Makan Kunyit

Kunyit yang mengandungi sebatian bioaktif kuat dipanggil curcumin yang dapat membantu mengekalkan fungsi otak, jantung dan paru-paru serta penyakit berkaitan usia.



### 4 Kekal Aktif

Bersenam sekurang-kurangnya 15 minit setiap hari dapat menambah sebanyak tiga tahun hayat seseorang.

### 5 Tidak Merokok

Satu penyelidikan melaporkan bahawa individu yang berhenti merokok pada usia 35 tahun dapat memanjangkan hayat mereka sehingga 8.5 tahun. Berhenti pada usia 60-an pula menambah usia hingga 3.7 tahun.

### 6 Utamakan Kebahagiaan

Semakan terhadap 35 kajian menunjukkan bahawa orang yang gembira mungkin hidup hingga 18 peratus lebih lama.

### 7 Elak Tekanan dan Kebimbangan Kronik

Kajian menunjukkan bahawa individu pesimis mempunyai risiko kematian awal 42 peratus lebih tinggi berbanding dengan orang yang lebih optimistik.

### 8 Minum Kopi atau Teh

Kopi dan teh dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit kronik. Sebagai contoh, *polyphenols* dan *catechins* yang terdapat dalam teh hijau dapat mengurangkan risiko kanser, diabetes dan penyakit jantung.

### 9 Corak Tidur

Kekurangan waktu tidur mendatangkan keradangan dan meningkatkan risiko diabetes, penyakit jantung dan obesiti. Sebaliknya, tidur berlebihan menyebabkan kemurungan.



keluarga. Selain itu, mereka berpegang teguh dengan pepatah Jepun “*hara hachi bu*” yang bermaksud anda hanya perlu makan sehingga anda kenyang 80 peratus, harus meninggalkan ruang pada akhir hidangan.

Menurut Yamamoto lagi, nasihat paling agung dalam kalangan mereka yang rata-ratanya sudah bergelar moyang adalah “jangan melakukan perkara secara berlebihan, sebaliknya lakukan semua perkara dengan sederhana.” Sebagai contohnya, seorang *supercentenarians*, Kane Taneka, yang hidup hingga mencecah umur 119 tahun menikmati hanya sebotol Coca-Cola sehari. Walaupun demikian, ujar Yamamoto, Taneka tidak ketagih apatah lagi minum secara berlebihan.

“Hal ini sesuatu yang saya fikir adalah perkara biasa di Jepun. Kami makan dengan cara yang seimbang. Selain itu, tidak akan berjaga sepanjang malam,” ujar beliau lagi.

Namun begitu, paling unik ialah kewujudan “gimnastik radio” yang memainkan peranan dan barang kali dapat dipraktikkan di negara ini! Bayangkan sejak tahun 1928, siaran radio di negara itu mengarahkan pendengar untuk melakukan senaman berat badan selama lima minit sehari.

“Penyelidikan mencadangkan bahawa melakukan aktiviti fizikal seumpama itu dalam waktu singkat dapat mengurangkan risiko kanser dan penyakit jantung, sekali gus meningkatkan umur seseorang. Satu lagi, *supercentenarians* tidak ke gimnasium untuk bersenam, sebaliknya berjalan kaki, menaiki tangga atau melakukan sukan berkumpul,” kongsi Yamamoto lagi.

Terakhir yang dianggap sangat signifikan adalah memastikan rejimen postur badan sentiasa tegak kerana membongkok hanya mendatangkan masalah. Meski semakin menua, orang Jepun sedaya upaya mengekalkan postur lurus demi mencegah kesakitan dan meminimumkan ketegangan pada badan.

## JANGKA HAYAT MENINGKAT

Dalam pada itu, berdasarkan laporan terkini Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) pada bulan Mei yang lalu, pandemik COVID-19 telah melenyapkan satu dekad “kemajuan” dalam meningkatkan jangka hayat penduduk global. Antara tahun 2019 hingga 2021, jangka hayat

**Menurut Yamamoto lagi, nasihat paling agung dalam kalangan mereka yang rata-ratanya sudah bergelar moyang adalah “jangan melakukan perkara secara berlebihan, sebaliknya lakukan semua perkara dengan sederhana.”**



Jangka hayat global diramalkan akan meningkat sebanyak 4.9 tahun bagi lelaki dan 4.2 tahun bagi wanita.

menurun sebanyak 1.8 tahun kepada 71.4 tahun. Begitu juga jangka hayat sihat global menurun sebanyak 1.5 tahun kepada 61.9 tahun pada tahun 2021.

Menurut Ketua Pengarah WHO, Dr, Tedros Adhanom Ghebreyesus, Amerika dan Asia Tenggara paling teruk terjejas dengan jangka hayat menurun kira-kira tiga tahun dan jangka hayat sihat sebanyak 2.5 tahun antara tahun 2019 hingga 2021. Namun begitu, Wilayah Pasifik Barat terjejas secara minimum dalam tempoh dua tahun pertama daripada pandemik

dengan kehilangan kurang daripada 0.1 tahun dalam jangka hayat dan 0.2 tahun dalam jangka hayat sihat.

Dalam perkembangan yang berkaitan, penemuan terkini daripada Kajian Beban Penyakit Global (GBD) 2021 yang diterbitkan dalam The Lancet meramalkan bahawa jangka hayat global akan meningkat sebanyak 4.9 tahun bagi kaum lelaki dan 4.2 tahun bagi kaum wanita antara tahun 2022 hingga 2050.

Secara ringkasnya, jangka hayat global diandaikan naik daripada 73.6 tahun pada tahun 2022 kepada 78.1 tahun pada 2050. Jangka hayat sihat global pula menyaksikan purata bilangan tahun seseorang boleh dijangkakan untuk hidup dalam keadaan sihat menokok daripada 64.8 tahun pada tahun 2022 kepada 67.4 tahun pada 2050.

Menurut kajian tersebut

lagi, hal ini membabitkan negara yang jangka hayatnya lebih rendah. Trend berkenaan sebahagian besarnya didorong oleh langkah kesihatan awam yang menghalang dan meningkatkan kadar kelangsungan hidup daripada penyakit kardiovaskular, COVID-19, pelbagai penyakit berjangkit, isu neonatal dan pemakanan. Begitu juga dengan penyakit tidak berjangkit seperti kanser dan diabetes.

Sesungguhnya, memiliki umur panjang menjadi satu harapan yang sering diucapkan oleh masyarakat. Ketika hari jadi seseorang misalnya, ungkapan paling popular yang sering dilontarkan adalah “semoga panjang umur dan murah rezeki”. Rahsia hidup lama memang mudah, iaitu menjadikan pemakanan yang sihat dan sentiasa berfikiran sebagai budaya hidup. Jadilah seperti warga Jepun dan Korea Selatan, walau sudah menua, jati diri mereka kekal seperti orang muda dan tidak membebankan masyarakat. **DB**



Meluangkan masa bersama-sama keluarga merupakan satu daripada tip panjang umur.