**Source:** *Berita Harian,* p4
**Date:** 12 Aug 2025

# Kajian: Gaya hidup sihat boleh jimat kos jagaan kesihatan $650j jelang 2050

## Berdasarkan pemodelan ubah cara hidup selama 30 tahun terhadap kumpulan etnik di Singapura

Seandainya rakyat Singapura membuat perubahan yang berterusan dan jangka panjang kepada gaya hidup mereka, negara boleh menjimatkan sehingga $650 juta dalam kos penjagaan kesihatan menjelang 2050.

Ini berdasarkan hasil satu kajian pemodelan yang melihat bagaimana mengubah cara hidup selama 30 tahun boleh menjejas perbelanjaan kesihatan dan penjagaan kesihatan kumpulan etnik Cina, Melayu dan India di Singapura, lapor *The Straits Times* (ST).

Ia mensimulasikan kesan penuaan selama 30 tahun, dan menunjukkan bahawa kencing manis, darah tinggi, strok dan penyakit jantung diunjurkan meningkat secara mendadak dalam kalangan orang dewasa yang lebih tua menjelang 2050.

Peningkatan tersebut, ditambah dengan kemajuan rawatan, akan mendorong peningkatan permintaan untuk penjagaan kesihatan dan infrastruktur penjagaan kesihatan di sini.

Kajian itu juga menunjukkan bahawa penjimatan kos akan diraih disebabkan golongan yang tidak mengalami perubahan ketara dalam isu kesihatan kronik mereka (seperti tekanan darah tinggi) sedang mereka meningkat usia, dan bukan sangat kerana campur tangan gaya hidup menghasilkan peningkatan kesihatan dan jangka hayat.

Hanya sekumpulan kecil, kira-kira tiga peratus hingga tujuh peratus orang dewasa yang lebih tua, akan melihat penyakit kronik mereka bertambah baik dan hidup lebih lama tanpa masalah hilang upaya.

Kajian itu, yang diterajui penyelidik dari Sekolah Kesihatan Awam Saw Swee Hock Universiti Nasional Singapura (NUS), adalah antara yang pertama untuk mengukur kesan kesihatan dan ekonomi jangka panjang pada perubahan tingkah laku merentas kumpulan etnik berbeza dalam populasi semakin menua di Singapura.

Kajian bertajuk *Beban Penyakit, Kos Penjagaan Kesihatan Sepanjang Hayat Dan Unjuran Kesan Campur Tangan Jangka Panjang Dalam Kalangan Orang Dewasa Lebih Tua Di Singapura* itu diterbitkan dalam jurnal *Nature Aging* pada Julai.

Kajian itu menggunakan data daripada kajian kesihatan Kohort Berbilang Kaum Singapura (MEC).

Ia direka untuk mengkaji perbezaan etnik dalam risiko penyakit kronik, dan terdiri daripada 47 peratus peserta Cina, 26 peratus Melayu dan 27 peratus India.

Seramai 14,465 peserta, berumur antara 21 dengan 94 tahun, terlibat dalam kajian tersebut.

Para penyelidik memodelkan senario intervensi yang sejajar dengan inisiatif penjagaan pencegahan nasional Singapura, SG Lebih Sihat.

Ia memberi tumpuan kepada pengurusan tekanan darah yang lebih baik, peningkatan kegiatan fizikal, pengurangan pengambilan sodium dan campur tangan gabungan menggunakan ketiga-tiga strategi.

Melaksanakan keempat-empat campur tangan itu boleh membawa kepada unjuran penjimatan menjelang 2050.

Penolong Profesor Cynthia Chen, penyelidik utama kajian itu, berkata ia memberikan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana campur tangan gaya hidup boleh mempengaruhi perbelanjaan kesihatan dan penjagaan kesihatan jangka panjang di Singapura.

Unjuran perbelanjaan penjagaan kesihatan seumur hidup adalah yang tertinggi dalam kalangan orang India ($120,000), diikuti oleh orang Cina ($97,000) dan orang Melayu ($90,000).

Kos penjagaan kesihatan seumur hidup adalah yang tertinggi dalam kalangan orang India kerana penyakit kronik yang berleluasa dan yang terendah dalam kalangan orang Melayu kerana jangka hayat yang lebih pendek.

Menurutnya, pemerintah kini mahu menggalakkan orang dewasa yang lebih tua untuk melakukan lebih banyak latihan pengukuhan otot, dan bukannya mengira langkah mereka seperti yang disyorkan sekarang ini.

Source: Berita Harian © SPH Media Limited. Permission required for reproduction.