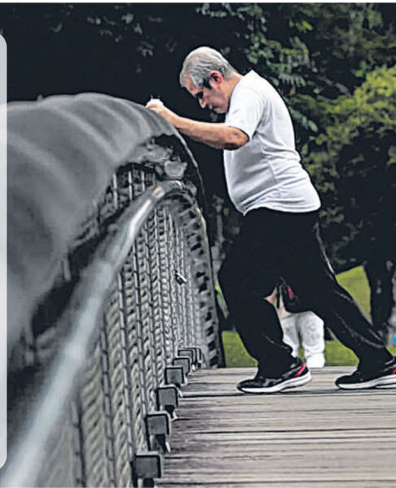


Rahsia sihat di usia emas, ke arah rentak hidup seimbang

Dua individu dengan usia yang sama boleh tunjuk hala tuju penuaan biologi amat berbeza

“Kunci kepada usia tua yang sihat terletak pada ‘rentak’ yang sesuai. Ia melibatkan pembentukan tabiat yang berterusan, iaitu tempoh kegiatan mencabar diikuti tempoh rehat yang dirancang. Hakikatnya, baldi dicipta untuk diisi dan dikosongkan. Jika terlalu lama penuh, ia akan menanggung tekanan berlebihan. Jika terlalu lama kosong, ia pula akan menjadi rapuh. Tubuh kita juga begitu. Apabila sel mengalami tahap cabaran yang sesuai dan kemudian diberi masa yang mencukupi untuk pulih, ia menjadi lebih kuat. Cabaran yang bermakna, digabungkan dengan rehat yang diatur, membantu membina daya tahan fisiologi.”

Penulis.



Apabila sel manusia menghadapi cabaran ketika sihat, punya masa mencukupi untuk pulih, sel tersebut akan menjadi lebih kuat. – Foto BT

LIA TROEUNG
&
SUMITHRA DEVI SUPPIAH

Priya adalah seorang wanita yang sentiasa berusaha dan cergas pada usia 68 tahun.

Meskipun sudah bersara, beliau sentiasa sibuk dengan kerja rumah, urusan harian, kelas tarian, kerja sukarela dan kursus dalam talian.

Anak-anaknya sering bergurau dirinya tidak boleh ‘duduk diam’.

Kemudian, ada sahabat baiknya, Jason.

Pada usia 70 tahun, beliau lebih gemar rentak hidup yang perlahan iaitu tidur siang yang panjang, membaca, berkebun dan sesekali bertemu rakan untuk minum kopi.

Beliau menikmati kehidupan lebih tenang dan sederhana selepas berdekad bekerja.

Antara dua sahabat ini, siapakah yang menua dengan lebih baik dari segi biologi? Jawapannya mungkin mengejutkan. Tiada seorang pun.

Jangka hayat di Singapura meningkat dari sekitar 65 tahun pada era 1960-an kepada lebih 83 tahun hari ini, dan terus meningkat.

Seiring peningkatan itu, keperluan kekal aktif bagi melindungi diri dari

pada kemerosotan fizikal dan kognitif akibat penuaan semakin ditekan.

Lagipun, bukankah kesibukan membantu kita kekal muda? Tidak semestinya.

USIA BUKAN SEKADAR ANGKA
Kita sering menganggap usia sebagai angka.

Namun, terdapat dua konsep berbeza iaitu usia kronologi adalah jumlah tahun yang telah dilalui, manakala usia biologi mencerminkan sejauh manakah sel kita berfungsi dengan baik.

Penuaan kronologi mengikut tarikh lahir yang tetap; usia bertambah setahun bagi setiap tahun yang berlalu.

Sebaliknya, penuaan biologi bersifat lebih anjal.

Dua individu yang mempunyai usia kronologi yang sama boleh menunjukkan hala tuju penuaan biologi yang amat berbeza.

Satu kajian oleh Sekolah Kesihatan Yale, yang menjejaki lebih 11,000 individu dewasa berusia 65 tahun dan ke atas di Amerika Syarikat, mendapati hampir separuh menunjukkan peningkatan ketara dalam fungsi fizikal atau kognitif selepas sedekad.

Kajian itu mencabar tanggapan penuaan semestinya membawa pada kemerosotan.

Jadi, apakah yang menentukan sama ada fungsi fizikal dan kognitif seseorang akan bertambah baik, merosot atau kekal sepanjang masa?

Baka memainkan peranan. Namun, amalan harian juga penting. Bayangkan sebuah baldi yang menadahi air sepanjang hidup.

Setiap tekanan yang dihadapi, sama ada penyakit, tuntutan kerja yang mendesak atau tekanan kewangan, menambahkan sedikit air ke dalamnya.

Paras air itu mewakili ‘beban alostatik’ (*allostatic load*), iaitu tekanan dan kehausan terkumpul yang dialami tubuh akibat stres fizikal dan psikologi.

Alostatik ialah istilah perubahan yang merujuk kepada keupayaan tubuh menyesuaikan diri dengan tekanan atau cabaran bagi mengekalkan keseimbangan dalaman.

Apabila baldi itu melimpah, tubuh mengalami ‘lebihan beban alostatik’. Jika baldi itu tidak ‘dikosongkan’, tubuh terus berada dalam keadaan tertekan tanpa ruang yang mencukupi untuk sel pulih.

Sel yang tidak dapat memperbaiki

akan semakin rosak menyebabkan proses penuaan dipercepat.

Namun, baldi yang ‘kosong’ juga berbahaya.

Kekurangan beban alostatik berlaku apabila tubuh tidak menerima rangsangan fizikal, kognitif atau sosial yang mencukupi, menyebabkan sel lemah akibat kurang digunakan.

Priya terlibat secara aktif, mempunyai hubungan sosial yang baik dan sentiasa bergerak.

Semua itu menyokong penuaan yang sihat. Namun, tanpa rehat yang mencukupi, beliau berisiko mengalami lebih beban alostatik.

Keutamaan Jason terhadap rehat dan pemulihan juga bermanfaat, tetapi tanpa rangsangan yang mencukupi, tubuhnya akan semakin lemah menyebabkan penuaan dipercepat.

RENTAK, CABARAN BERMAKNA

Kunci kepada usia tua yang sihat terletak pada ‘rentak’ yang sesuai.

Ia melibatkan pembentukan tabiat yang berterusan, iaitu tempoh kegiatan mencabar diikuti tempoh rehat yang dirancang.

Hakikatnya, baldi dicipta untuk diisi dan dikosongkan.

Jika terlalu lama penuh, ia akan

menanggung tekanan berlebihan.

Jika terlalu lama kosong, ia pula akan menjadi rapuh.

Tubuh kita juga begitu. Apabila sel mengalami tahap cabaran yang sesuai dan kemudian diberi masa yang mencukupi untuk pulih, ia menjadi lebih kuat.

Cabaran yang bermakna, digabungkan dengan rehat yang diatur, membantu membina daya tahan fisiologi.

Ini merujuk kepada ‘simpanan’ tubuh yang membantu kita pulih lebih cepat daripada penyakit, kecederaan dan cabaran hidup.

Simpanan itu memberi ruang kepada sel untuk memperbaiki dan menjana semula, bukan menjadi semakin rosak.

Cabaran bermakna berbeza bagi setiap individu dan tidak memerlukan jadual padat.

Sesetengah orang menemui tujuan dan rangsangan melalui pekerjaan, kerja sukarela, kegiatan memanjat batu atau mempelajari kemahiran baru.

Yang lain mungkin memperoleh manfaat yang sama melalui kegiatan seperti menyelesaikan teka-teki atau berkebun.

Sebaliknya, rehat yang diatur bermaksud meluangkan masa tanpa tuntutan dan rangsangan berterusan, sama ada melalui berjalan, membaca atau bersama keluarga dan rakan.

Rehat bukan bermaksud tidak melakukan apa-apa, tetapi memberi peluang kepada tubuh dan minda untuk pulih.

Jadi, berapa lamakah sepatutnya tempoh rehat dan cabaran bermakna ini?

Bagi kerja sukarela, kajian Pusat Penyelidikan dan Pendidikan Penuaan (Care), Sekolah Perubatan Duke-Universiti Nasional Singapura (NUS), menunjukkan kegiatan sukarela boleh meningkatkan mutu hidup warga emas khususnya apabila ia memberikan rasa adanya tujuan dan aturan tanpa membebankan.

Satu tinjauan sedunia mencadangkan dua hingga tiga jam kerja sukarela seminggu adalah paling berkesan untuk membina daya tahan fisiologi, manakala lebih 10 jam seminggu boleh mengahakis manfaat tersebut.

Walaupun Priya dan Jason mempunyai rentak kehidupan berbeza, keduanya boleh meraih manfaat daripada perubahan kecil dalam amalan harian mereka untuk memperlakukan penuaan biologi.

Bagi Priya, mengurangkan beberapa kegiatan dan menambah lebih banyak masa rehat dapat membantu mengurangkan beban alostatiknya.

Sementara itu, Jason boleh menambah rangsangan bermakna, seperti menyertai kelab kegiatan mingguan atau melakukan kerja sukarela di kawasan kejirannya, bagi mengelakkan sel menjadi lemah.

Sudah tentu, perubahan gaya hidup tidak mudah dilakukan semua orang.

Tanggungjawab pekerjaan, keluarga dan kewangan kadangkala tidak boleh diketepikan begitu sahaja.

Namun, sains memberikan harapan.

Sebulan, setahun atau satu fasa kehidupan tertentu tidak menentukan hala tuju keseluruhan hidup anda.

Yang penting ialah beristiqamah, kerana perubahan kecil sekalipun boleh membawa kesan besar.

Sebagai contoh, satu kajian di United Kingdom (UK) mendapati berjalan kaki selama 10 minit pada tengah hari sebagai rehat yang dirancang dapat mengurangkan risiko kematian awal sebanyak kira-kira 15 peratus.

Jumlahnya kecil, tetapi kesan jangka panjangnya membawa manfaat biologi yang bermakna.

Akhir sekali, penuaan bukan sahaja ditentukan oleh apakah yang kita lakukan.

Cara berfikir dan sikap terhadap usia tua juga amat penting.

Kajian Yale menunjukkan warga emas yang mempunyai pandangan lebih positif terhadap penuaan lebih cenderung mengalami peningkatan dalam aspek kognitif dan keupayaan bergerak dari semasa ke semasa, walaupun faktor seperti pendidikan, penyakit kronik dan kemurungan diambil kira.

Penyelidikan Care sendiri menyokong hasil kajian itu.

Apabila kami menjejaki 3,495 warga Singapura berusia 60 tahun dan ke atas selama sehingga enam tahun, kami mendapati penguasaan diri (*personal mastery*), iaitu rasa kawalan yang kukuh terhadap kehidupan sendiri, merupakan faktor penting dalam umur panjang.

Warga emas yang mempunyai tahap penguasaan diri yang tinggi hidup lebih lama dan menikmati lebih banyak tahun yang sihat berbanding mereka yang mempunyai tahap penguasaan diri yang rendah.

Warga emas yang memandang usia tua sebagai masa membina diri, menyumbang dan menikmati kehidupan lebih cenderung kekal aktif dari segi sosial, fizikal dan kognitif, diimbangi dengan rehat yang dirancang.

Sebaliknya, mereka yang percaya kemerosotan tidak dapat dielakkan berisiko mengasingkan diri daripada kehidupan.

NILAI SEMULA USIA TUA DARI SEGI ‘RENTAK’

Di Singapura, sebuah negara yang dibina atas kerja keras, pencapaian dan semangat ‘kiasu’ yang terkenal, tanggapan kita perlu sentiasa sibuk dan mengamalkan ‘usia tua aktif’ amat berpengaruh.

Namun, kekal aktif sahaja tidak memadai.

Bilakah kali terakhir anda berasa segar dan pulih, atau benar-benar dicabar?

Jika anda tidak dapat mengingatinya, mungkin rentak hidup anda perlu disesuaikan.

Jumlah tahun yang telah dilalui hanyalah satu ukuran, tetapi rentak hidup dan cara pemikiran anda yang akan menentukan masa depan.

► Lia Troeung ialah Zamil Penyelidik Kanan dan Sumithra Devi Suppiah ialah Pegawai Bersekutu Pusat Penyelidikan dan Pendidikan Penuaan (Care), Sekolah Perubatan Duke-Universiti Nasional Singapura (NUS). Artikel ini pertama kali diterbitkan dalam *The Straits Times*.