Experts

Tulang Rapuh, Semangat Besi: Usia Bukan Penghalang

Fri, 04/18/2025 - 13:27

Sejajar dengan peningkatan usia, ramai dalam kalangan kita mula menyedari hakikat bahawa anggota tubuh badan tidak lagi kuat seperti dahulu. Setiap langkah menjadi semakin perlahan, tulang tidak lagi sekuat masa muda, dan sendi pula sering kali terasa sakit. Namun, perkembangan dalam bidang Sains Kesihatan dan Sukan membuktikan bahawa penuaan tidak seharusnya menjadi alasan untuk kita berhenti dari melakukan pergerakan mahupun aktiviti fizikal. Sebaliknya, penglibatan dalam aktiviti fizikal dan sukan merupakan salah satu strategi yang paling berkesan untuk menua secara sihat lagi bermaruah.

Dari sudut kesihatan, penuaan membawa kepada pelbagai perubahan fisiologi, antaranya penurunan kepadatan tulang *(osteopenia* dan *osteoporosis*), kehilangan jisim otot *(sarcopenia)*, dan penurunan keupayaan kardiovaskular. Keadaan ini bukan sahaja meningkatkan risiko kecederaan, tetapi juga menjejaskan keupayaan untuk berdikari. Namun begitu, menurut kajian yang diterbitkan oleh *American College of Sports Medicine,* senaman berkala yang sesuai dengan keupayaan individu mampu memperlahankan proses degeneratif ini. Aktiviti seperti berjalan kaki, berenang, berbasikal, latihan rintangan yang ringan, tai chi dan yoga terbukti dapat mengukuhkan otot, meningkatkan imbangan serta mengekalkan fleksibiliti anggota tubuh badan. Keadaan ini sekali gus membuktikan bahawa proses penuaan merupakan perubahan yang boleh diuruskan atau dikawal dengan baik.

Walaupun tubuh kian menua, semangat manusia tidak semestinya turut lemah. Sebagai contoh, dalam kalangan warga emas yang aktif, kita dapat melihat satu corak yang jelas iaitu mereka bukan sahaja sihat secara fizikal, tetapi juga lebih ceria, bermotivasi dan mempunyai pandangan hidup yang positif. Sukan dan aktiviti fizikal bukan sekadar menjaga kesihatan tubuh badan, malah ia menjadi terapi untuk minda mahupun emosi. Contoh jelas yang dapat dilihat dalam kalangan warga emas yang menyertai program komuniti seperti senamrobik, kelab berbasikal atau pertandingan larian amal. Mereka membuktikan bahawa usia hanyalah nombor, dan kekuatan sebenar datang daripada dalam iaitu daripada keazaman untuk kekal sihat serta terus aktif. Inilah yang dikatakan semangat besi dalam tubuh yang menua.

Salah satu cabaran terbesar ialah tanggapan masyarakat bahawa aktiviti fizikal adalah berisiko tinggi terutamanya untuk warga emas. Ada yang mempercayai bahawa bersenam selepas umur 60 tahun adalah berbahaya dan tidak lagi relevan. Malahan, golongan ini memerlukan rehat yang lebih banyak berbanding biasa. Sebenarnya, tanggapan seperti ini perlu diubah. Kajian klinikal jelas menunjukkan bahawa gaya hidup pasif sebenarnya adalah jauh lebih berisiko, kerana ia mempercepatkan kelemahan otot, meningkatkan risiko jatuh, dan mengurangkan kualiti hidup. Justeru, adalah penting untuk memberi kesedaran dan mendidik masyarakat bahawa senaman dalam kalangan warga emas bukan hanya selamat jika dilakukan dengan betul, tetapi juga sangat digalakkan bagi mengekalkan kesihatan serta kecergasan.

Bagi menyokong gaya hidup aktif untuk individu yang berusia ataupun warga emas, sokongan keluarga dan komuniti amat penting. Penyediaan kemudahan senaman yang mesra pengguna,

program kecergasan komuniti, serta kempen kesedaran tentang manfaat bersukan perlu diperkukuh. Tenaga pengajar senaman dan jurulatih sukan juga perlu dilatih untuk memahami keperluan khas golongan berusia. Program seperti senaman berkumpulan di taman, senam tari tradisional, dan kelas yoga khas warga emas merupakan pendekatan yang bukan sahaja efektif, tetapi juga menyeronokkan dan membina hubungan sosial yang sihat.

Sungguhpun tubuh badan mengalami perubahan, semangat untuk terus hidup aktif tidak pernah lapuk dimakan usia. Dengan pendekatan yang betul, individu yang berusia mahupun warga emas boleh menikmati kehidupan yang lebih sihat, berdikari dan bermakna. Frasa ‘tulang rapuh, semangat besi’ bukan sekadar kiasan namun ia adalah realiti yang perlu disokong. Apa yang lebih penting ialah kita sebagai masyarakat perlu mengubah persepsi terhadap penuaan, iaitu ia bukan sebagai tempoh berundur, tetapi sebagai fasa kedua kehidupan yang masih penuh potensi jika kita berani untuk terus melangkah.



Profesor Madya Ts. Dr. Siti Rabiatull Aisha Idris

Penulis adalah Pensyarah Kanan di Fakulti Teknologi Kejuruteraan Mekanikal dan Automotif (FTKMA), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
Rencana ini adalah pandangan peribadi penulis dan tidak semestinya mencerminkan pandangan rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
E-mel: rabiatull@umpsa.edu.my

- 96 views

View PDF