

Malaysia menua: Bersediakah kita?



Oleh Siti Hadijah Che Mat dan Norzita Jamil

MALAYSIA sedang mengalami perubahan demografi yang semakin ketara. Pada suku pertama 2026, penduduk berumur 65 tahun dan ke atas merangkumi 8.0 peratus daripada jumlah penduduk negara.

Pada 2025, umur penengah penduduk Malaysia telah meningkat kepada 31.3 tahun, manakala nisbah tanggungan warga tua mencecah 11.4 orang bagi setiap 100 penduduk dalam kumpulan umur bekerja. Ini menunjukkan bilangan warga emas bertambah lebih pantas berbanding generasi muda.

Berdasarkan ukuran demografi antarabangsa, sebuah negara dianggap sebagai masyarakat menua apabila sekurang-kurangnya tujuh peratus penduduknya berumur 65 tahun dan ke atas.

Berdasarkan Dasar Warga Emas Negara, Malaysia akan menjadi negara tua apabila penduduk berumur 60 tahun dan ke atas mencapai 15 peratus daripada keseluruhan penduduk. Unjuran terkini Jabatan Perangkaan Malaysia yang dirujuk dalam Pelan Tindakan Warga Emas Negara 2026-2030 menjangkakan Malaysia mencapai tahap tersebut pada 2036.

Perubahan ini bukan isu masa hadapan semata-mata. Kesannya sudah mula dirasai oleh keluarga, institusi kesihatan, pasaran buruh dan sistem perlindungan sosial.

KESIHATAN

Hasil Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2025 yang diumumkan pada April 2026 menunjukkan 39 peratus warga emas menghidap diabetes, 73 peratus mempunyai tekanan darah tinggi dan 76 peratus mengalami kolesterol tinggi. Sebahagian besar daripada mereka juga hidup dengan lebih daripada satu penyakit kronik.

Ini bermakna warga emas memerlukan pemantauan berterusan, pengurusan ubat, fisioterapi, rehabilitasi, penjagaan kesihatan mental

serta bantuan menjalankan aktiviti harian. Sekiranya sistem penjagaan primer, rawatan di rumah dan penjagaan jangka panjang tidak ditambah baik, hospital kerajaan berisiko menanggung tekanan yang semakin besar.

Berdasarkan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2025 (NHMS2025), Malaysia mempunyai kira-kira 4.1 juta penduduk berumur 60 tahun dan ke atas. Daripada jumlah tersebut, 18.8 peratus dilaporkan tinggal bersendirian, berbanding 6.3 peratus pada 2018.

Sebahagian daripada mereka masih memperoleh sokongan keluarga, rakan dan komuniti. Namun, warga emas yang tinggal bersendirian mungkin menghadapi risiko lebih tinggi sekiranya berlaku kecemasan kesihatan, kemalangan di rumah atau masalah pergerakan.

Oleh itu, perkhidmatan pemantauan komuniti, sistem bantuan kecemasan dan jaringan kejurangan perlu diperkukuh.

SIMPANAN PERSARAAN

Panduan Belanjawanku 2024/2025 menganggarkan bahawa seorang warga emas bujang di Lembah Klang memerlukan sekitar RM2,690 sebulan untuk mengekalkan taraf hidup yang munasabah.

Berdasarkan anggaran tersebut, Kumpulan Wang Simpanan Pekerja (KWSP) menetapkan RM390,000 sebagai tahap Simpanan Asas dan RM650,000 sebagai tahap Simpanan Mencukupi bagi membiayai tempoh persaraan selama kira-kira 20 tahun.

Namun, kedudukan simpanan sebahagian besar pekerja masih jauh daripada sasaran. Pada akhir 2025, median simpanan ahli aktif KWSP yang berumur 54 tahun hanyalah sekitar RM194,008. Dalam kumpulan umur 56 hingga 60 tahun, hanya 21.5 peratus mencapai penanda aras Simpanan Asas RM390,000.

Ini menunjukkan ramai rakyat berisiko memasuki usia tua tanpa simpanan yang mencukupi, khususnya mereka yang bekerja sendiri, menerima pendapatan rendah atau mempunyai sejarah pekerjaan tidak tetap.

Oleh itu, persediaan menghadapi penuaan tidak boleh bermula ketika seseorang berumur 60 tahun. Sediakan kewangan, perlindungan sosial dan tabung persaraan perlu

Persediaan menghadapi penuaan tidak boleh bermula ketika seseorang berumur 60 tahun."

dibina sejak awal kehidupan bekerja.

Mekanisme caruman bagi pekerja gig, penaja, petani, nelayan, suri rumah dan pekerja tidak formal juga perlu diperluas supaya perlindungan hari tua tidak hanya dinikmati oleh pekerja sektor formal.

PENJAGA KELUARGA

Dalam banyak keluarga di Malaysia, anak-anak masih menjadi penjaga utama kepada ibu bapa yang semakin berusia.

Saiz keluarga kini semakin kecil, manakala ramai anak tinggal jauh daripada ibu bapa kerana tuntutan pekerjaan. Bagi tustutan yang bekerja sepenuh masa, tanggungjawab menjaga ibu bapa perlu diseimbangkan dengan pekerjaan, urusan rumah tangga dan penjagaan anak.

Majikan boleh memainkan peranan melalui waktu kerja anjal, kemudahan bekerja dari rumah bagi tempoh tertentu atau cuti penjagaan jangka pendek. Langkah seperti ini lebih realistik untuk dilaksanakan, terutama apabila pekerja perlu membawa ibu bapa mendapatkan rawatan atau menguruskan hal kesihatan.

Bagi warga emas yang terlantar atau mempunyai tahap kebergantungan tinggi, perkhidmatan penjagaan di rumah perlu diberi keutamaan. Keluarga berpendapatan rendah, warga emas yang tinggal bersendirian dan tidak mempunyai penjaga tetap wajar menerima perhatian lebih awal.

Kerangka Strategik dan Pelan Tindakan Penjagaan Malaysia 2026-2030 telah menyediakan hala tuju yang jelas bagi pembangunan sistem penjagaan jangka panjang. Keutamaan kini ialah memastikan pelaksanaannya disokong oleh penyelarasan agensi yang baik, tenaga kerja terlatih dan mekanisme bantuan yang mudah dicapai oleh keluarga yang

memerlukan.

KOMUNITI MESRA WARGA EMAS

Kemudahan awam juga perlu disesuaikan dengan perubahan usia penduduk.

Laluan pejalan kaki yang tidak rata, ketiadaan tempat duduk, tangga yang curam, pengangkutan awam yang sukar diakses serta tandas yang tidak sesuai boleh menghalang pergerakan warga emas.

Pembangunan komuniti mesra warga emas perlu menjadi sebahagian daripada perancangan bandar dan luar bandar. Rumah yang selamat, pengangkutan yang mudah digunakan, klinik berhampiran, kawasan rekreasi, pusat komuniti dan kemudahan digital akan membantu warga emas kekal berdaya lebih lama.

Pendigitalan perkhidmatan kesihatan dan kerajaan juga perlu dilaksanakan secara inklusif. Aplikasi dalam talian yang dapat meningkatkan kecekapan, namun kaunter fizikal dan bantuan manusia masih diperlukan.

Warga emas tidak seharusnya kehilangan akses kepada perkhidmatan hanya kerana tidak mempunyai telefon pintar, capaian Internet atau kemahiran menggunakan aplikasi.

Komuniti setempat boleh memainkan peranan melalui program lawatan berkala, pemeriksaan kesihatan, aktiviti sosial, senaman, pembelajaran sepanjang hayat dan sistem sukarelawan kejurangan.

Langkah ini selaras dengan keperluan membangunkan komuniti mesra warga emas serta meningkatkan ketahanan masyarakat ketika berhadapan dengan bencana atau krisis kesihatan seperti yang diketengahkan dalam kerangka kelestarian.

EKONOMI

Ramai individu berumur 60 tahun dan ke atas masih sihat, berkemahiran serta ingin terus menyumbang kepada masyarakat. Mereka mempunyai pengalaman, kepakaran dan jaringan sosial yang bernilai.

Majikan boleh menawarkan pekerjaan separuh masa, jadual fleksibel, khidmat perundingan atau program mentor kepada pekerja berpengalaman. Latihan digital dan peningkatan kemahiran juga perlu dibuka kepada golongan lebih berusia. Dasar pekerjaan

harus mengelakkan diskriminasi berdasarkan umur selagi seseorang masih mampu menjalankan tugas dengan baik.

Pertambahan warga emas juga membuka ruang kepada perkembangan sektor seperti penjagaan kesihatan, rehabilitasi, perumahan mesra usia, teknologi bantuan, pelancongan, pemakanan, perkhidmatan kewangan, pengangkutan dan pembelajaran sepanjang hayat mempunyai potensi besar untuk berkembang.

Namun, produk dan perkhidmatan yang dibangunkan perlu benar-benar memenuhi keperluan warga emas.

PERSEDIAAN MESTI DILAKUKAN SEKARANG

Malaysia sebenarnya telah mempunyai Dasar Tindakan Warga Emas Negara, Pelan Tindakan Warga Emas Negara 2026-2030 dan kerangka strategik berkaitan penjagaan. Tindakan selepas ini ialah menyelaraskan tindakan antara Kementerian, kerajaan negeri, pihak berkuasa tempatan, institusi kesihatan, majikan, pertumbuhan masyarakat dan keluarga.

Perancangan juga perlu berasaskan data di peringkat negeri dan daerah. Kawasan yang mempunyai ramai warga emas memerlukan lebih banyak klinik geriatrik, perkhidmatan penjagaan di rumah, pengangkutan awam mesra usia dan pusat aktiviti komuniti.

Kejayaan sesebuah negara tidak hanya diukur melalui kadar pertumbuhan ekonomi atau jumlah bangunan moden. Ia turut dinilai melalui keupayaannya memastikan rakyat dapat melalui usia tua dalam keadaan sihat, selamat, berdaya dan terus terlibat dalam masyarakat.

Malaysia tidak boleh menunggu sehingga 2036 untuk bertindak. Penuaan penduduk sedang berlaku sekarang. Pilihan yang dibuat hari ini akan menentukan sama ada pertambahan usia menjadi tekanan kepada negara atau peluang membentuk masyarakat yang lebih inklusif, penyayang dan berdaya tahan.

PROFESOR Dr. Siti Hadijah Che Mat dan Dr. Norzita Jamil ialah pensyarah di Institut Dasar Ekonomi dan Kewangan (ECOFI), Pusat Pengajian Ekonomi, Kewangan dan Perbankan (SEFB), Universiti Utara Malaysia (UUM).