



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA  
INSTITUT KESIHATAN UMUM

NHMS 2025

TINJAUAN KEBANGSAAN  
KESIHATAN & MORBIDITI (NHMS) 2025

# KESIHATAN WARGA EMAS

**PENEMUAN UTAMA**

© 2026 Institut Kesihatan Umum, Institut Kesihatan Negara, Kementerian Kesihatan Malaysia

Perpustakaan Negara Malaysia

Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2025 (NMRR-ID-24-01679-LO7)  
Kesihatan Warga Emas : Penemuan Utama

MOH/S/IKU/269.26(IL) - e

**Penafian:**

Segala pandangan yang disampaikan dalam buku infografik ini adalah daripada pengarang sahaja dan tidak semestinya mewakili pandangan penyelidik tinjauan yang lain ataupun pandangan dan polisi Kementerian Kesihatan Malaysia.

**Cadangan petikan:**

Institut Kesihatan Umum. (2026). Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2025: Kesihatan Warga Emas - Penemuan Utama

**Dicetak dan diedarkan oleh:**

Institut Kesihatan Umum (IKU)  
Institut Kesihatan Negara (NIH)  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
No.1, Jalan Setia Murni U13/52  
Seksyen U13 Setia Alam  
40170 Shah Alam, Selangor

Tel: +603-3362 7800  
Email : nhms2025.iku@moh.gov.my  
Website : www.iku.gov.my/nhms

Penggunaan dan penyebaran dokumen ini adalah digalakkan. Walau bagaimanapun, dokumen ini atau cetakan semula tidak boleh digunakan untuk tujuan komersial. Muat turun laporan penuh di <https://iku.nih.gov.my/nhms2025>.

Para pengarang mengucapkan terima kasih kepada Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia atas kebenaran untuk menerbitkan dokumen ini.

# Senarai Infografik

**1**

## RINGKASAN TINJAUAN

Chan Yee Mang, Noor Ani Ahmad, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Shubash Shander Ganapathy, Wan Kim Sui, Chong Zhuo Lin, Maznieda Mahjom, Mohamad Aznuddin Abd Razak, Siti Hafizah Zulkipli, Mohd Amierul Fikri Mahmud, Muhammad Azri Adam Adnan, Mohammad Faiz Akmal Mohd Bahawi

**2**

## PENUAAN SEJAHTERA: MELANGKAUI PENINGKATAN USIA

Muhamad Khairul Nazrin Khalil, Mohd Ruhaizie Riyadzi, Noor Aliza Lodz, Noor ul-Aziha Muhammad, Filza Noor Asari

**3**

## TINGGAL BERSENDIRIAN, TETAPI KEKAL BERHUBUNG

Eida Nurhadzira Muhammad, Mohd Amierul Fikri Mahmud, Noor Syaqlah Shawaluddin, Muhammad Faiz Mohd Hisham, Muhamad Isa Abdul Aziz, Nurfatehar binti Ramly, Mohd Hatta Abdul Mutalip, Faizul Akmal Abdul Rahim, Sulhariza Husni Zain, Kimberly Wong Yuin Y'ng

**4**

## APABILA INGATAN SEMAKIN PUDAR

Muhammad Hanafi Bakri, Mohd Hazrin Hasim @ Hashim, Shubash Shander Ganapathy, Nurul Haniyah Roslan, Khairul Hasnan Amali, Mohd Amiru Hariz Aminuddin, Khairulaizat Mahdin

**5**

## KEMURUNGAN DI KALANGAN WARGA EMAS: REALITI TERSEMBUNYI

Kishwen Kanna Yoga Ratnam, Wan Nur Syamimi Wan Mohamad Darani, Fazila Haryati Ahmad, Lalitha Palaniveloo, Ruhaya Salleh

**6**

## ADAKAH WARGA EMAS BOLEH BERDIKARI?

Siti Hafizah Zulkipli, Sarifah Ainin Wan Jusoh, Norhafizah Sahril, Maznieda Mahjom, Azli Baharudin, Chan Yee Mang, Atiyah Hishamuddin, Puteri Nureylia Amir

**7**

## PENUAAN DENGAN PENYAKIT TAK BERJANGKIT (NCDs)

Yap Jun Fai, Mohd Azmi Suliman, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Tania Gayle Robert Lourdes, Hasimah Ismail

**8**

## SETIAP LANGKAH BERMAKNA, BANYAKKAN BERGERAK

Chan Ying Ying, Hamizatul Akmal Abd Hamid, Norliza Shamsuddin, Nor'Ain Ab Wahab

**9**

## FRAILTI: BUKAN SEKADAR PENUAAN BIASA

Norizzati Amsah, Mohamad Aznuddin Abd Razak, Nur Hamizah Nasaruddin, Chong Zhuo Lin, Murnizar Mokhtar, Nurul Huda Ibrahim, Ahmad Ali Hj Zainuddin, Nurzaime Zulaily, Nurissa Amira Mohd Ajman, Nurul Najiha Mohammad Nor

**10**

## PENJAGA TERASA TERBEBAN

Khaw Wan-Fei, Tham Sin Wan, Nazirah Alias, Nur Faraeein Zainal Abidin

# 1

## RINGKASAN TINJAUAN

- Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) bermula pada tahun 1986
- Merupakan tinjauan tahunan berasaskan komuniti yang mewakili populasi di Malaysia
- Sampel dipilih secara rawak oleh Jabatan Perangkaan Malaysia (DOSM)
- Pada tahun **2025**, NHMS sekali lagi memberi tumpuan kepada kesihatan warga emas buat **kali kedua**, selepas tinjauan pertama dijalankan pada tahun 2018.

### KENAPA NHMS 2025 DIJALANKAN?



- Pada tahun 2025, dianggarkan 4.1 juta individu di Malaysia berumur 60 tahun dan ke atas
- Malaysia dijangka menjadi sebuah negara menua menjelang tahun 2036
- Bukti berkaitan isu kesihatan warga emas diperlukan bagi menyokong penggubalan polisi.

### PERSAMPELAN DAN PROSES TINJAUAN



### KAEDAH PENGUMPULAN DATA



Temuramah bersemuka



Soal selidik dijawab sendiri



Pengukuran antropometri



Penilaian klinikal

# 2

## Penuaan Sejahtera: Melangkaui Peningkatan Usia

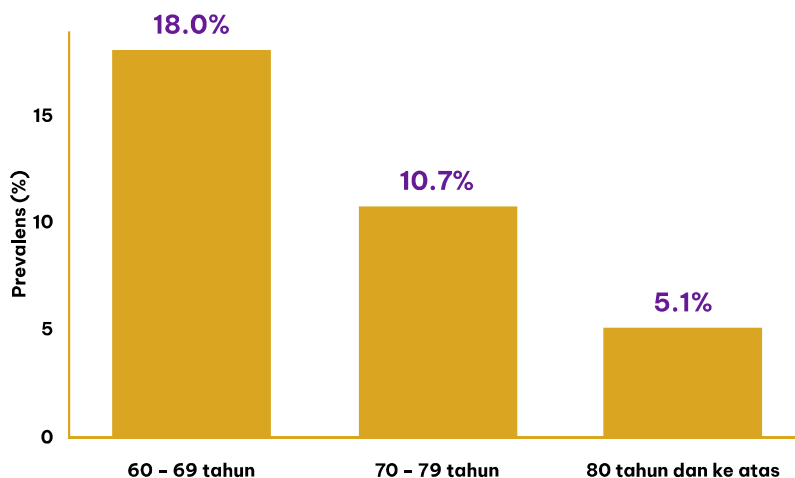
Warga emas menua secara sejahtera jika memenuhi kesemua di bawah:

- 1 Sokongan sosial yang tinggi
- 2 Tiada limitasi kognitif
- 3 Tiada kemurungan
- 4 Mampu berdikari dalam melakukan aktiviti harian
- 5 Tiada penyakit kronik atau penyakit kronik yang terkawal

Hanya **14.7%** warga emas di Malaysia menua secara sejahtera



Penuaan sejahtera menurun apabila umur meningkat



Penuaan sejahtera: kehidupan yang berkualiti, bukan sekadar peningkatan usia

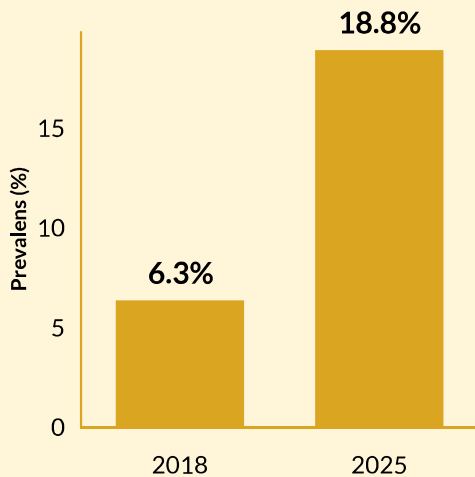
# 3

## TINGGAL BERSENDIRIAN, TETAPI KEKAL BERHUBUNG

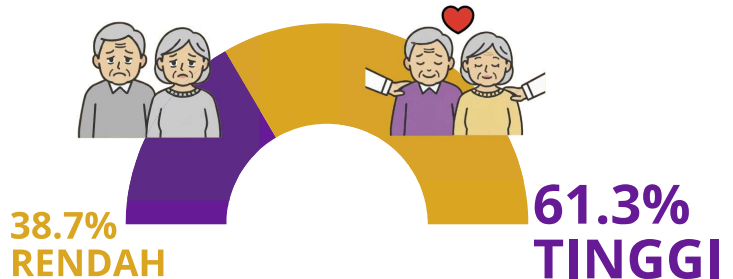
Sokongan sosial adalah penting untuk mengekalkan **kualiti hidup** yang baik.



Berlaku peningkatan jumlah warga emas yang tinggal bersendirian



Sokongan sosial dalam kalangan warga emas yang tinggal bersendirian

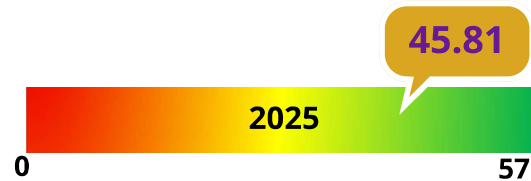


### Sokongan Sosial

Bantuan, penjagaan, dan hubungan yang kita terima daripada keluarga, rakan, dan komuniti.

Kualiti hidup dalam kalangan warga emas yang tinggal bersendirian

Skor purata kualiti hidup pada 2025



\*Semakin tinggi skor, semakin tinggi kualiti hidup

### Kualiti Hidup

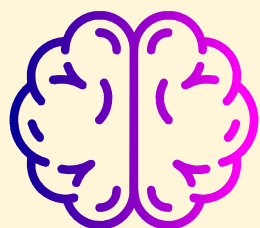
Kebahagiaan dan kesejahteraan yang dialami dari segi kesihatan, minda, dan kehidupan seharian.

**Tinggal Bersendirian + Sokongan Sosial Tinggi = Kualiti Hidup Yang Baik**



## APABILA INGATAN SEMAKIN PUDAR

### Apakah itu demensia?

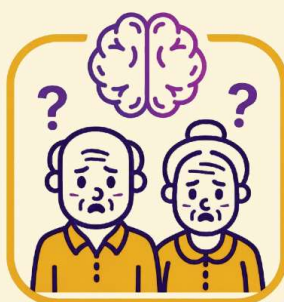


- Demensia berkait dengan **limitasi kognitif**, iaitu keadaan di mana otak mengalami kesukaran untuk berfikir dengan jelas
- Mudah lupa, berasa keliru atau hilang arah, sukar berkomunikasi atau berbual dan menghadapi kesukaran menguruskan tugas harian.



**1** dalam **10** warga emas  
di Malaysia mempunyai **DEMENSIA**

### Siapa yang berisiko lebih tinggi?



60 - 69 tahun

**5.0%**

70 - 79 tahun

**12.6%**

80 tahun dan  
keatas

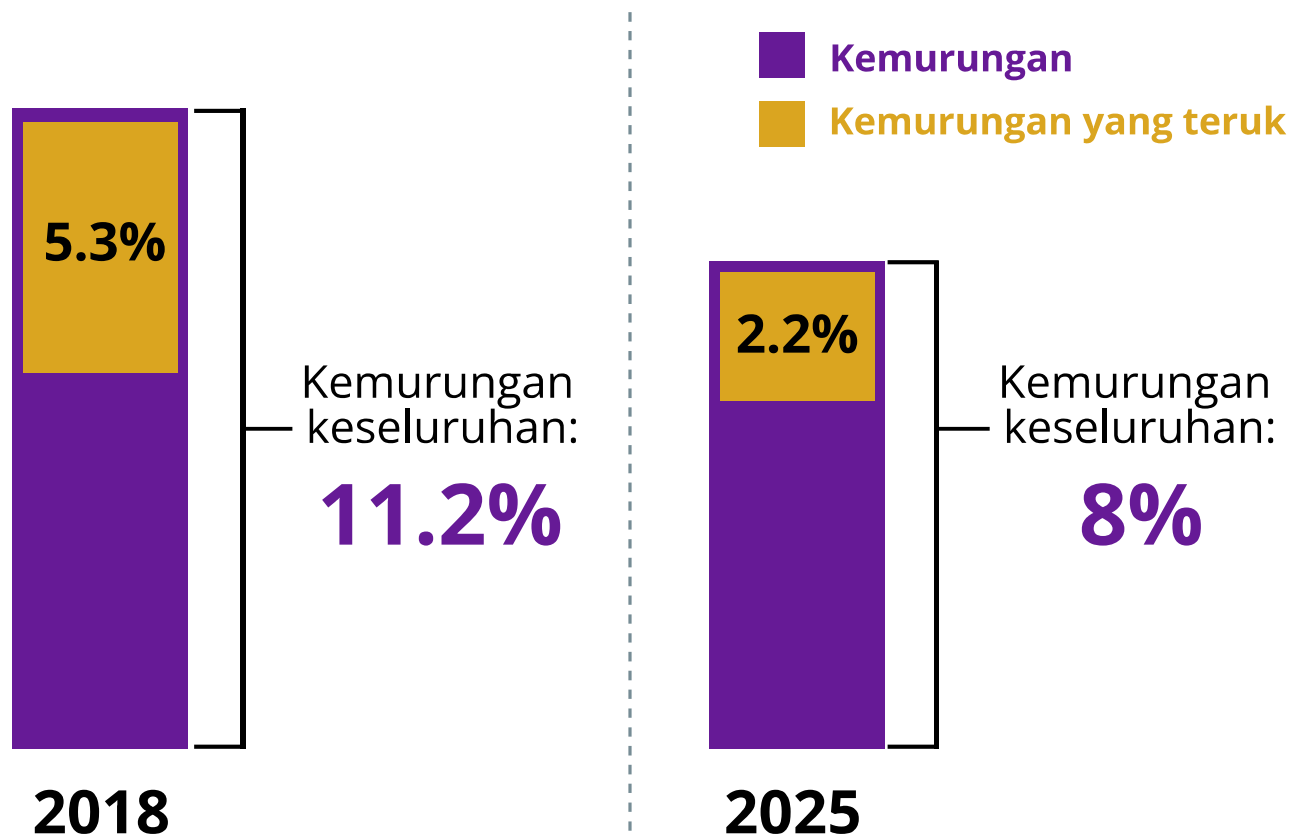
**34.9%**

**Jangan biarkan demensia  
mencuri kenangan anda**

# 5

## KEMURUNGAN DI KALANGAN WARGA EMAS: REALITI TERSEMBUNYI

Berapa ramai warga emas yang mengalami **kemurungan**, termasuk **kemurungan yang teruk** ?



Di manakah kadar kemurungan lebih tinggi?



Luar bandar (11.1%)



Bandar (7.0%)

**Kesejahteraan psikologi warga emas perlu diberi perhatian**

# 6

## ADAKAH WARGA EMAS BOLEH HIDUP BERDIKARI?

**1** daripada **4**



Mempunyai limitasi melakukan Aktiviti Kehidupan Harian Berinstrumental (IADL) seperti:



Menggunakan Telefon



Membasuh Pakaian



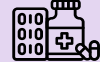
Menyediakan Makanan



Membeli-belah



Pengangkutan



Menguruskan ubat-ubatan



Pengurusan Rumah tangga



Mengurus Kewangan

**1** daripada **10**



Mempunyai limitasi melakukan Aktiviti Asas Kehidupan Sehari-hari (ADL) seperti:

### Mobiliti



Pergerakan



Menaiki Tangga



Berpindah Tempat



Berpakaian



Makan

### Penjagaan Diri



Mandi



Mengurus Diri

### Pengurusan Kontinens



Kawalan Usus



Kawalan Pundi Kencing



Menggunakan Tandas

2018

**33%** → **27%**

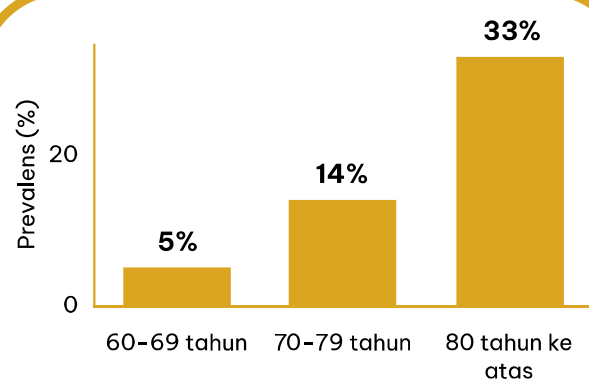
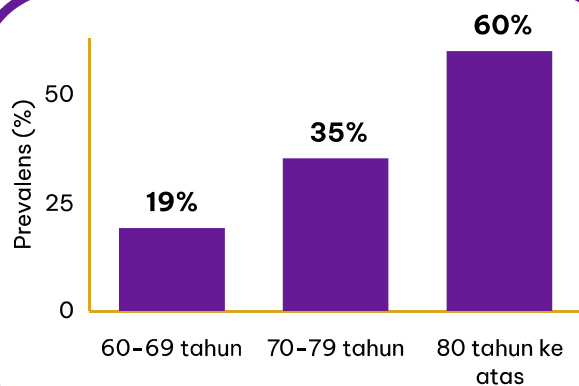
2025

2018

**17%** → **10%**

2025

Meningkat apabila usia bertambah



**Menua secara sihat, kekal berdikari**



## PENUAAN DENGAN PENYAKIT TAK BERJANGKIT (NCDs)



**39%**  
mempunyai  
**KENCING MANIS**

**1 daripada 2**

yang telah didiagnosis menghadapi  
kencing manis mempunyai  
paras gula yang **TIDAK TERKAWAL**



**73%**  
mempunyai  
**TEKANAN DARAH  
TINGGI**

**1 daripada 2**

yang telah didiagnosis menghadapi  
tekanan darah tinggi mempunyai  
tekanan darah yang **TIDAK TERKAWAL**



**76%**  
mempunyai tahap  
**KOLESTEROL TINGGI**

**1 daripada 3**

yang telah didiagnosis menghadapi tahap  
kolesterol tinggi mempunyai  
tahap kolesterol yang **TIDAK TERKAWAL**

**30%**

mempunyai  
**KESEMUA TIGA  
NCDs**

**NCDs**

- Kencing manis
- Tekanan darah tinggi
- Kolesterol tinggi

**68%**

mempunyai  
**SEKURANG-KURANGNYA  
DUA NCDs**

**Hayati kehidupan yang lebih panjang dan sihat dengan  
mengawal penyakit tidak berjangkit**



## SETIAP LANGKAH BERMAKNA, BANYAKKAN BERGERAK

3 daripada 10



warga emas  
**TIDAK**  
AKTIF SECARA  
FIZIKAL

**Tingkah laku sedentari** bermaksud sebarang aktiviti yang dilakukan dalam keadaan duduk atau berbaring semasa berjaga, **tidak termasuk waktu tidur.**



1 daripada 10

warga emas mengamalkan  
**TINGKAH LAKU SEDENTARI  
YANG TINGGI\***  
(\*8 jam atau lebih jumlah masa sedentari sehari)

**Jom lakukan aktiviti fizikal !**



**aktiviti intensiti sederhana**  
setiap minggu

Berbasikal



Berjalan pantas

Tai chi

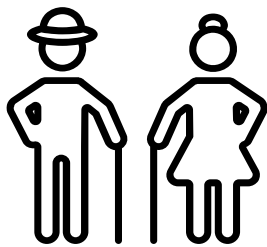


## FRAILTI: BUKAN SEKADAR PENUAAN BIASA

**2.4 JUTA**  
(60%)  
warga emas

**420,000**  
(11%)  
warga emas

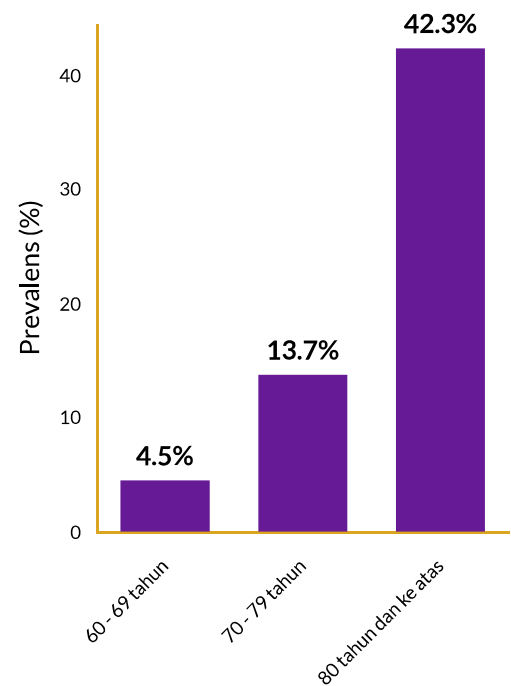
**BERISIKO** untuk  
**MENGALAMI**  
**FRAILTI**



sedang  
**MENGALAMI**  
**FRAILTI**



Meningkat mengikut usia

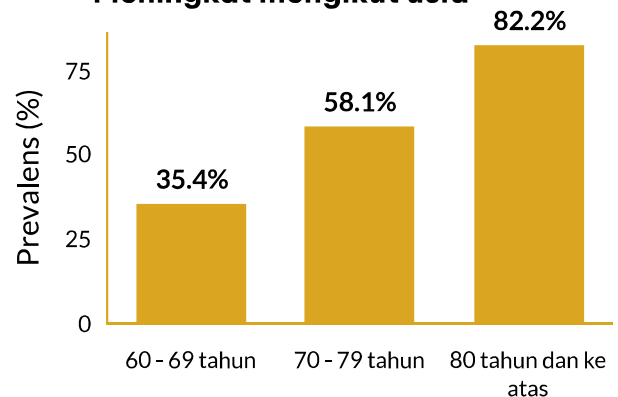


### SARKOPENIA

Penyusutan jisim dan kekuatan otot yang biasanya berlaku dengan peningkatan usia

**45%**  
warga emas  
**MENGALAMI**  
**SARKOPENIA**

Meningkat mengikut usia



**Cegah frailti, ke arah penuaan sejahtera**



## PENJAGA BERASA TERBEBAN



**1** daripada **3**

penjaga warga emas yang memerlukan penjagaan **berasa terbebani**

*Penjaga mengalami bebanan dari aspek fizikal, emosi, sosial atau kewangan*

**26%**

**penjaga** kepada warga emas yang mempunyai limitasi **IADL** mengalami **BEBANAN**

**46%**

**penjaga** kepada warga emas yang mempunyai limitasi **IADL dan ADL** mengalami **BEBANAN**

### Penjaga

Seorang dewasa yang tinggal bersama dan tidak dibayar untuk menjaga warga emas yang memerlukan penjagaan

### IADL

Aktiviti kehidupan harian berinstrumental (IADL) termasuk penggunaan telefon, penyediaan makanan dan membasuh pakaian.

### ADL

Aktiviti asas kehidupan harian (ADL) termasuk pergerakan, penjagaan kebersihan diri, memakai pakaian, memberi makan dan kawalan pembuangan air besar atau kecil.

**Hulurkan bantuan. Penjaga juga perlu dijaga**



INSTITUT KESIHATAN UMUM (IKU)  
INSTITUT KESIHATAN NEGARA (NIH)  
NO.1, JALAN SETIA MURNI U13/52  
SEKSYEN U13, SETIA ALAM  
40170 SHAH ALAM, SELANGOR