

**ELDERLY INTELLECTUAL EMPOWERMENT THROUGH PROPHETIC
SUNNAH PRACTICES**

**PEMERKASAAN INTELEKTUAL WARGA EMAS MENERUSIAMALAN SUNNAH
NABAWIYYAH**

Maisarah Saidinⁱ & Latifah Abdul Majidⁱⁱ

ⁱ (Corresponding author). Pensyarah Kanan, Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia. Penyelidik Pasca Doktorat, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia. maisarah@usim.edu.my

ⁱⁱ Profesor Madya, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia. umilm@ukm.edu.my

Received: 20 November 2024

Article Progress
Revised: 16 May 2025

Accepted: 18 May 2025

Abstract	<p><i>Elderly individuals are often regarded as sources of wisdom and traditional values, but physiological and psychological changes due to aging make them a vulnerable group, susceptible to various challenges such as cognitive decline, social isolation, and mental stress. In Islam, the elderly are seen as custodians of traditional values who require moral and physical support. However, despite the various rehabilitation programs available in Malaysia, approaches based on Islamic principles, particularly the Prophetic Sunnah, are still underrepresented. Therefore, this study aims to identify the issues and challenges faced by the elderly in terms of intellectual health and explore the potential practices in the Prophetic Sunnah as an approach to empower their intellect. This research uses a descriptive qualitative method with document analysis to collect and analyze data. The primary sources of the study include academic literature, authoritative Islamic references such as the Quran and Hadith, as well as scientific evidence. The findings show that practices from the Prophetic Sunnah, such as du'a and dhikr, reading the Quran, practicing qailulah (midday nap), seeking knowledge and teaching it, as well as engaging in physical exercises and activities, can help maintain cognitive abilities, strengthen mental health, and improve the social well-being of the elderly. The inevitable aging process can be balanced through the implementation of Prophetic Sunnah practices, which provide physical, mental, and spiritual benefits. This study reinforces the role of the Prophetic Sunnah in shaping a holistic approach to improve the quality of life for the elderly, in line with their needs in modern society.</i></p> <p><i>Keyword: Cognitive Well-being; Human Development; Intellectual Empowerment; Prophetic Sunnah; Elderly.</i></p>
Abstrak	<p><i>Warga emas sering dianggap sebagai sumber kebijaksanaan dan nilai tradisional, tetapi perubahan fisiologi dan psikologi akibat penuaan menjadikan mereka sebagai golongan rentan yang mudah terdedah terhadap pelbagai cabaran seperti penurunan kognitif, isolasi sosial, dan tekanan mental. Dalam Islam, warga emas dilihat sebagai penjaga nilai tradisi yang memerlukan sokongan moral dan fizikal. Namun, di sebalik pelbagai program terapi pemulihan yang wujud di Malaysia, pendekatan berlandaskan prinsip</i></p>

	<p><i>Islam, khususnya Sunnah Nabawiyah, masih kurang ditonjolkan. Justeru, kajian ini bertujuan mengenalpasti isu dan cabaran yang dihadapi oleh warga emas dari aspek kesihatan intelektual serta meneroka potensi amalan yang terdapat dalam Sunnah Nabawiyah sebagai pendekatan untuk memperkasakan intelektual mereka. Penyelidikan ini menggunakan kaedah kualitatif deskriptif dengan analisis dokumen untuk mengumpul dan menganalisis data. Sumber utama kajian merangkumi literatur akademik, rujukan Islamik berauthoriti seperti al-Quran dan hadis, serta bukti saintifik. Hasil kajian menunjukkan bahawa pengamalan Sunnah Nabawiyah seperti berdoa, membaca al-Quran, mengamalkan qailulah (tidur siang), menuntut ilmu dan mengajarkannya, serta melibatkan diri dalam senaman dan aktiviti fizikal dapat membantu mengekalkan daya kognitif, memperkukuh kesihatan mental, dan meningkatkan kesejahteraan sosial warga emas. Proses penuaan yang tidak dapat dielakkan boleh diimbangi melalui penerapan amalan Sunnah yang membekalkan manfaat fizikal, mental, dan rohani. Kajian ini mengukuhkan peranan Sunnah Nabawiyah dalam mencorak pendekatan holistik bagi meningkatkan kualiti hidup warga emas, selaras dengan keperluan mereka dalam masyarakat moden.</i></p> <p><i>Kata Kunci: Kesejahteraan Kognitif; Pembangunan Insan; Pemerksaan Intelektual; Sunnah Nabawiyah; Warga Emas.</i></p>
--	--

PENDAHULUAN

Peningkatan populasi warga emas menjadi fenomena yang semakin ketara di seluruh dunia, termasuk di Malaysia. Berdasarkan laporan Jabatan Perangkaan Malaysia, penduduk berusia lebih 60 tahun dijangka mencapai lebih 15% daripada jumlah penduduk negara menjelang tahun 2030 (JKM; 2017). Warga emas sering dilihat sebagai golongan yang memiliki pengalaman luas, mempunyai kebijaksanaan yang tinggi, serta menyumbang secara signifikan kepada masyarakat. Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat (2010), warga emas ditakrifkan sebagai individu yang sudah tua. World Assembly on Aging in 1982-pula menetapkan definisi warga emas kepada mereka yang berusia 60 tahun ke atas (KPWKM; tt.).

Dari perspektif sarjana Islam seperti Abu Hayyan (1999) dan al-Alusi (2010), warga emas adalah mereka yang telah mengalami kelemahan dari segi kekuatan fizikal dan pancaindera, dan perubahan ini terlihat melalui penurunan daya ingatan, kemampuan berfikir dan berkomunikasi sama seperti keadaan mereka ketika usia kecil. Ibnu Qayyim (1971) menambah bahawa kekuatan dan fungsi organ tubuh manusia mulai merosot selepas individu mencapai usia 40 tahun. Perubahan dan kemerosotan fungsi tubuh, kekuatan, intelek, dan jiwa, menjadikan mereka golongan rentan yang mudah terdedah kepada pelbagai risiko dan cabaran hidup termasuk ancaman kesihatan dan kesunyian (Zainursyamimi & Zuliza, 2023). Kajian yang dijalankan oleh Ismuji et al. (2024) menunjukkan bahawa masalah kognitif dalam kalangan warga emas sering menyebabkan penurunan kepercayaan diri, isolasi sosial, dan tekanan mental.

Justeru, kelemahan dalam pelbagai aspek ini seperti yang dinyatakan di atas, menuntut perhatian khusus dari masyarakat. Dalam ajaran Islam, setiap peringkat usia memiliki tanggungjawab tersendiri. Bagi warga emas, mereka dianggap sebagai penjaga nilai-nilai tradisional dan sumber kebijaksanaan. Namun begitu, mereka juga memerlukan sokongan moral dan fizikal daripada ahli keluarga serta masyarakat untuk meneruskan kehidupan dengan tenang dan sejahtera. Di Malaysia, walaupun terdapat pelbagai program yang menyasarkan pemerksaan intelektual warga emas, masih ada kekurangan dalam pendekatan yang berlandaskan prinsip Islam, khususnya yang merangkumi Sunnah Nabawiyah.

Islam melalui Sunnah Nabawiyah menawarkan panduan yang lengkap dalam menjaga kebajikan warga emas, bukan sahaja dari aspek fizikal, tetapi juga dari segi mental,

rohani, dan sosial. Dalam konteks pemerksaan intelektual warga emas, hadis nabi melalui pelbagai amalan yang terkandung dalamnya dilihat mampu meningkatkan kesejahteraan mereka secara menyeluruh. Proses penuaan memang tidak dapat dielakkan, namun dengan menerapkan amalan-amalan ini sebagai satu intervensi, warga emas dapat mengekalkan daya kognitif dan mental mereka serta menikmati kehidupan yang lebih berkualiti, sihat, dan bermakna. Justeru, kajian ini bertujuan meneroka potensi amalan sunnah dalam memelihara kesejahteraan intelektual warga emas, dengan sokongan bukti saintifik yang menguatkan lagi manfaat amalan-amalan ini.

KONSEP PEMERKASAAN INTELEKTUAL MENURUT ISLAM

Pemerksaan intelektual dalam Islam merujuk kepada usaha untuk meningkatkan kemampuan berfikir, daya ingatan, dan keupayaan untuk memahami serta mengaplikasikan ilmu dalam kehidupan seharian, dengan tujuan membina individu yang berilmu, bijaksana, dan bertanggungjawab. Konsep ini sangat terkait dengan pandangan tokoh-tokoh Islam seperti Ibnu Khaldun, Al-Ghazali, dan Al-Attas.

Menurut Ibnu Khaldun (2001), akal atau kemampuan berfikir adalah satu keistimewaan yang dikurniakan Allah kepada manusia untuk memperoleh pengetahuan. Beliau mengusulkan empat tahap perkembangan intelek iaitu akal *tamyizi* (keupayaan untuk membuat penilaian), akal *tajribi* (kemahiran praktikal), akal *nazari* (kemahiran logik), dan akal *al-mazid* (peningkatan ilmu berterusan) (Mohd Nizam & Mohd Azolman, 2019). Tahap-tahap ini menggambarkan perkembangan intelek manusia melalui proses pembelajaran berterusan yang selari dengan tuntutan wahyu Allah. Allah S.W.T. menciptakan manusia dengan anugerah akal dan daya pemikiran yang tinggi agar mereka dapat menguasai ilmu secara maksimum (Razaleigh, 2011). Justeru, menurut Ibnu Khaldun (2001), penguasaan ilmu dan keupayaan berfikir ini menjadi asas bagi manusia untuk memahami alam ciptaan dan merenung kebesaran Allah, yang mana proses ini membawa kepada pemerksaan intelektual.

Matlamat pemerksaan intelektual menurut perspektif Islam adalah untuk mencapai kesejahteraan hidup di dunia dan akhirat melalui pemahaman dan pengamalan ilmu yang benar serta kebijaksanaan dalam membuat keputusan. Ini bersesuaian dengan konsep *'iqra'* (bacalah) seperti firman Allah:

﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ﴾

Maksudnya, "Bacalah dengan (menyebut) nama tuhanmu yang menciptakan" (al-Quran. Al-'Alaq, 96:1).

Menurut al-Syafie (2010), ayat ini menekankan konteks permulaan membaca dan mempelajarinya kerana ia merupakan surah pertama yang diturunkan. Maka perintah untuk membaca adalah lebih utama berdasarkan keadaan tersebut. Justeru dapat difahami bahawa dalam surah ini, Allah telah menjelaskan kepentingan menuntut ilmu melalui membaca, dan penekanan terhadap kepentingan ilmu ini dilihat sebagai asas utama kepada pembangunan individu dan masyarakat.

Selain itu, pemerksaan intelektual juga memberi fokus kepada aspek pengaplikasian dan penggunaan ilmu dalam kehidupan. Ini melibatkan kemampuan untuk berfikir secara kritis dan bijaksana dalam menangani masalah dan membuat keputusan. Pemerksaan intelektual adalah proses pembudayaan ilmu ke dalam diri seseorang supaya ilmu tersebut dapat dipraktikkan. Menurut Al-Ghazali (2010), pemerksaan intelektual harus disertai dengan kebijaksanaan atau hikmah, agar ilmu yang diperoleh dapat memberi manfaat bukan sahaja kepada individu tetapi juga kepada masyarakat secara keseluruhan. Kenyataan ini disokong oleh kajian Masyitah et al. (2019) yang menyatakan pentingnya penguasaan ilmu pengetahuan sebagai tunjang dalam membina tamadun.

Konsep pembangunan dan pemerksaan intelektual dalam Islam juga bertujuan melahirkan individu yang berilmu, dan memiliki tanggungjawab terhadap Tuhannya. Al-Ghazali (2010) menjelaskan bahawa pembangunan intelektual menurut Islam merujuk

kepada kesedaran dan kefahaman yang membimbing seseorang kepada kebenaran. Ilmu yang bermanfaat adalah ilmu yang dapat meningkatkan hubungan seseorang dengan Allah dan menyumbang kepada kesejahteraan masyarakat. Pendapat tersebut turut disokong oleh Al-Attas (1996) yang menyatakan bahawa pemeraksanaan intelektual mestilah didasari dengan proses pendidikan dan tarbiyah yang bertujuan melahirkan insan yang mengenali Tuhannya, serta memahami hakikat kewujudan dan tanggungjawab sebagai hamba Allah.

Berdasarkan kenyataan tersebut, dapat difahami bahawa konsep pemeraksanaan intelektual dalam Islam tidak hanya mencakupi aspek rasional dan kognitif semata-mata tetapi turut melibatkan dimensi spiritual yang menekankan pengukuhan iman dan amal yang selari dengan nilai agama. Justeru Salisu Shehu (2015) menyatakan Islam mengiktiraf tiga tahap persepsi yang merangkumi deria, intelektual, dan spiritual. Pada tahap deria, pancaindera menerima maklumat dari persekitaran. Pada tahap intelektual, akal digunakan untuk menganalisis, memahami maklumat dan membuat penilaian. Seterusnya, pada tahap spiritual, hati memainkan peranan penting dalam menyaring dan mengintegrasikan maklumat tersebut, menghasilkan kesedaran yang lebih mendalam. Integrasi ketiga-tiga tahap ini melahirkan insan yang mempunyai daya kognitif yang tinggi serta kesedaran rohani yang mendalam, mampu memahami tujuan hidupnya sebagai hamba Allah dan berperanan sebagai anggota masyarakat yang baik.

Secara ringkasnya, pemeraksanaan intelektual dalam Islam merangkumi usaha bersepadu untuk meningkatkan kemampuan berfikir, daya ingatan, dan penguasaan ilmu secara berterusan. Matlamatnya adalah untuk melahirkan individu yang berilmu, bijaksana, dan bertanggungjawab. Konsep ini juga menekankan pentingnya hikmah dan kesedaran dalam mengamalkan ilmu, menjadikannya asas utama dalam pembangunan manusia yang mampu membuat keputusan bijak demi kesejahteraan hidup di dunia dan akhirat. Selain itu, pemeraksanaan intelektual juga memberi penekanan kepada pengaplikasian ilmu secara praktikal yang bukan sahaja bertujuan memberi manfaat kepada individu, tetapi juga kepada masyarakat, sekali gus menjadi teras penting dalam membina tamadun berasaskan nilai Islam.

ISU DAN CABARAN INTELEKTUAL DALAM KALANGAN WARGA EMAS

Warga emas sering menghadapi pelbagai cabaran intelektual yang berkait rapat dengan perubahan semula jadi akibat proses penuaan. Seiring dengan peningkatan usia, mereka berisiko mengalami kehilangan keupayaan disebabkan kemerosotan fungsi kognitif seperti daya ingatan yang lemah, kesukaran menumpukan perhatian, dan penurunan keupayaan menyelesaikan masalah. Selain itu, mereka juga berkemungkinan mengalami penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer, demensia vaskular dan lain-lain yang mempengaruhi fungsi mental (Wei-Hong Lai et al., 2022). Alzheimer dan Demensia merupakan penyakit neurodegeneratif. Alzheimer adalah sejenis penyakit penuaan sel otak manakala Dimensia dicirikan oleh penurunan memori, kemerosotan bahasa, masalah tingkah laku, serta penurunan kemampuan sosial dan fizikal. 60% pesakit Alzheimer akan mengalami Demensia. Penyakit ini bersifat progresif dan menjejaskan kemampuan pesakit untuk menjalankan aktiviti harian. Masalah ini semakin memburuk dari masa ke masa dan biasanya menjejaskan warga emas, walaupun tidak semua orang akan mendapatnya seiring dengan penuaan (World Health Organization, 2023).

Dalam al-Quran, terdapat beberapa ayat yang menyentuh tentang kemerosotan kognitif ketika usia tua, antaranya dalam surah al-Nahl, firman Allah:

﴿وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ ۗ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْأَعْمُرِ لِكِنِّي لَا يَعْلَمُ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ﴾

Maksudnya, "Dan Allah yang menciptakan kamu (dari tiada kepada ada); kemudian Ia menyempurnakan tempoh umur kamu; (maka ada di antara kamu yang disegerakan matinya), dan ada pula di antara kamu yang dikembalikannya kepada peringkat umur yang lemah (peringkat tua kebudak-budakan), sehingga menjadilah ia tidak ingat akan sesuatu yang telah diketahuinya; sesungguhnya Allah Maha Mengetahui, lagi Maha Kuasa" (Al-Quran. Al-Nahl:70).

Ayat ini menerangkan tentang kekuasaan Allah dalam mencipta manusia dan menentukan perjalanan hidup mereka, termasuk fasa kelemahan semasa usia tua. Ibnu Kathir (1998) metafsirkan bahawa Allah SWT menciptakan manusia daripada tiada, kemudian mematikan mereka, dan sebahagian daripada mereka dipanjangkan usia sehingga mengalami kelemahan fizikal dan mental pada usia tua. As-Suddi menyatakan bahawa "أُرْدِلَ" merujuk kepada nyanyuk. Qatadah menyatakan bahawa usia tua tersebut adalah sekitar sembilan puluh tahun. Manakala Ali r.a. berpendapat bahawa usia tersebut ialah tujuh puluh lima tahun. (Ibnu Al-Mulaqqin, 2008). Al-Muhallab mentafsirkan istilah "أُرْدِلَ العَمْرَ" sebagai usia lanjut di mana seseorang menjadi lemah, tidak lagi mampu menunaikan kewajipan dan menjaga dirinya sendiri, sehingga menjadi beban kepada keluarganya (Ibnu Bathol, 2003).

Allah telah menganugerahkan akal kepada manusia, yang memungkinkan mereka berfikir, merancang, mencipta memori, berkomunikasi, dan bergerak. Namun, pada peringkat ini, manusia kehilangan kekuatan kognitifnya, menjadi nyanyuk, dan bergantung kepada orang lain seperti kanak-kanak. Keadaan ini mengingatkan bahawa segala kekuatan dan kebolehan yang manusia miliki adalah pinjaman daripada Allah, dan Dia berkuasa untuk menarik kembali nikmat-nikmat ini. Hal ini dapat dilihat pada pesakit Demensia atau Alzheimer, di mana secara beransur-ansur keupayaan kognitif mereka merosot menyebabkan ingatan menjadi lemah dan mudah lupa. Akhirnya, mereka memerlukan bantuan untuk menjalani rutin harian, menunjukkan betapa terhadnya kemampuan manusia tanpa kuasa Allah. Ini adalah sebahagian daripada ketetapan Allah sebagai tanda kekuasaan-Nya terhadap makhluk-Nya dan sebagai peringatan tentang ketidakupayaan manusia tanpa kuasa-Nya.

Oleh itu, pemerksaan intelektual dalam kalangan warga emas perlu dilaksanakan dengan usaha memupuk pemikiran positif dan mengukuhkan daya kognitif agar mereka dapat menjalani kehidupan yang bermakna dan sejahtera. Pemerksaan intelektual merujuk kepada usaha meningkatkan keupayaan seseorang untuk berfikir secara kritis, memahami, dan memanfaatkan maklumat dalam kehidupan seharian. Dalam konteks warga emas, pemerksaan ini penting untuk menggalakkan mereka terus aktif secara intelektual bagi tujuan menjaga kesejahteraan dan kesihatan mental. Latihan kognitif, yang melibatkan proses seperti ingatan, penaakulan, dan penyelesaian masalah, adalah elemen penting dalam pemerksaan intelektual (Salisu Shehu, 2015).

Justeru, pengukuhan akal dalam konteks ini perlu melibatkan aktiviti yang merangsang pemikiran sebagai kaedah intervensi. Kajian Wani Amira Mustafa et al. (2021) telah mengenal pasti beberapa aktiviti latihan kognitif yang melibatkan fokus berdasarkan kajian terdahulu, seperti senaman, permainan perkataan dan sebagainya. Namun, kajian tersebut hanya tertumpu kepada intervensi kognitif untuk meningkatkan fungsi kognitif dalam kalangan warga emas yang mengalami demensia sahaja. Kajian juga terhad kepada aspek terapi rangsangan kognitif, latihan kognitif berkomputer, intervensi kognitif multimodal, pemulihan pelbagai komponen, dan terapi ingatan digital. Oleh itu, kajian yang lebih mendalam perlu dijalankan untuk menilai kesan intervensi kognitif terhadap aspek-aspek tertentu seperti perhatian dan ingatan. Selain itu, penerokaan terhadap intervensi kognitif yang menggunakan pendekatan secara holistik berasaskan amalan Sunnah Nabawiyah juga wajar diberi perhatian. Hal ini kerana, Sunnah Nabawiyah memberikan panduan praktikal untuk memperkuatkan daya intelektual melalui amalan yang selari dengan fitrah manusia.

PERANAN SUNNAH NABAWIYYAH KEPADA WARGA EMAS

Sunnah Nabawiyah memberikan panduan yang komprehensif untuk meningkatkan pemerksaan intelektual dalam kehidupan seorang Muslim. Dalam konteks warga emas, ia dilihat berperanan penting dalam memperkasakan intelektual mereka dengan menyediakan panduan yang menyeluruh untuk menjaga kesejahteraan fizikal, mental, dan spiritual. Rasulullah SAW melalui hadis-hadis baginda menggalakkan penghayatan ilmu,

pemeliharaan akhlak, serta penghormatan kepada golongan tua, yang semuanya menjadi asas dalam membina kehidupan yang bermakna bagi warga emas.

Sebagaimana maklum, sunnah atau hadis merupakan sumber kedua dalam hukum Islam selepas al-Quran. Sunnah merangkumi perbuatan, perkataan, dan ketetapan Nabi Muhammad SAW (Khusniati, 2017). Walaupun memahami hadis tidaklah terlalu sukar, namun ia memerlukan kaedah yang sistematik. Hadis nabi berperanan penting dalam memahami al-Quran. Ia berfungsi untuk menjelaskan kembali perintah atau keterangan yang terkandung dalam al-Quran, mentafsirkan ayat-ayat al-Quran yang masih bersifat mujmal, memperincikan perkara yang disebut secara ringkas, menjelaskan ayat yang sukar difahami, dan menambah hukum-hukum yang tidak dinyatakan oleh al-Quran (Nawir, 2001).

Pemahaman dan penghayatan terhadap hadis sangat penting kepada masyarakat Islam lebih-lebih lagi dalam kalangan warga emas. Hal ini kerana, pengajaran hadis yang merangkumi pelbagai aspek dapat membantu warga emas mengekalkan kesihatan mental dan meningkatkan kecergasan kognitif serta mengukuhkan hubungan sosial. Sebagai contoh hadis yang menggalakkan takwa kepada Allah sebagaimana yang diriwayatkan oleh Abu Dzar:

{ قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: اتَّقِ اللَّهَ حَيْثُمَا كُنْتَ، وَأَتَّبِعِ السَّبِيَّةَ الْحَسَنَةَ تَمَحُّهَا، وَخَالِقِ النَّاسَ بِخُلُقٍ حَسَنٍ }

Maksudnya, "Rasulullah SAW bersabda: Bertakwalah kepada Allah di mana saja kamu berada. Dan ikutilah kejahatan dengan mengerjakan kebaikan, nescaya (kebaikan) menghapuskannya (kejahatan tadi). Dan berperangai kepada manusia dengan perangai yang baik" (Hadis. Al-Tirmizi. Bab Ma Jaa Fi Mu`asyarati al-Nas. 1987).

Al-Tirmizi (1998) menyatakan hadis ini hadis hasan sahih. Berdasarkan hadis tersebut, dapat difahami bahawa tidak sempurna takwa seseorang jika dia hanya memperbaiki hubungan dengan Allah tetapi memutuskan hubungan sesama manusia. Galakan untuk bertakwa kepada Allah dan menjaga hubungan baik sesama manusia mampu mendorong warga emas untuk kekal positif dalam kehidupan. Kenyataan tersebut selari dengan kajian Hamidah et al. (2013) yang menyatakan bahawa penghayatan terhadap hadis ini mampu menjaga kecerdasan emosi dan hubungan sesama manusia.

Selain itu, menurut Norhafizah et al. (2018) kandungan Sunnah Nabawiyah yang menyentuh pelbagai aspek kehidupan seperti masalah iman, ibadah dan tasawuf mempunyai nilai spiritual yang boleh dijadikan sebagai metode psikoterapi. Pendekatan psikoterapi Islam yang bersumberkan al-Quran dan Sunnah dilihat dapat merawat stress dan tekanan jiwa serta memberi kesan positif secara fizikal dan mental. Berdasarkan kajian-kajian ini dapat difahami bahawa pemahaman dan penghayatan terhadap Sunnah Nabawiyah mampu memberi kesan kepada rohani dan jiwa manusia. Oleh yang demikian, pengajaran dan pembelajaran hadis kepada warga emas sangat relevan kerana ia memainkan peranan penting dalam kehidupan dan pemahaman mereka terhadap agama Islam.

Selain itu, Sunnah Nabawiyah juga menekankan penghormatan dan kasih sayang kepada warga emas sebagai kewajiban agama. Rasulullah SAW dalam hadisnya mengajarkan umat Islam untuk memberikan layanan yang baik dan penuh penghormatan kepada golongan yang lebih tua. Antaranya, hadis yang diriwayatkan oleh Abdullah bin Amru:

{ يَبْلُغُ بِهِ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا، وَيَعْرِفْ حَقَّ (وَفِي لَفْظٍ: وَيُوقِر) كَبِيرَنَا، فَلَيْسَ مِنَّا }

Maksudnya, "Telah menyampaikannya daripada Nabi SAW, baginda bersabda: "Sesiapa yang tidak mengasihi orang yang lebih muda daripada kami, dan tidak mengetahui (atau

menghormati) hak orang yang lebih tua daripada kami, maka dia bukanlah daripada kalangan kami” (Hadis. Al-Bukhariyy. Bab Fadlu al-Kabir. 272).

Hadis ini menjelaskan bahawa sikap kasih sayang dan penghormatan kepada orang muda dan tua adalah asas dalam akhlak seorang Muslim. Memuliakan orang tua dalam Islam adalah salah satu bentuk penghormatan kepada kebesaran Allah. Seinggakan dalam aspek berkomunikasi, Islam mengajarkan bahawa orang yang lebih tua seharusnya diberikan keutamaan untuk memulai percakapan, selagi mana mereka memiliki pengetahuan yang setaraf dengan yang lebih muda. Namun, jika yang lebih muda lebih berilmu dalam sesuatu perkara, mereka tidak dianggap kurang adab sekiranya terlebih dahulu memulakan percakapan (Al-Aini, 2010). Ini menunjukkan Islam mengutamakan keilmuan, bukan semata-mata mengikut faktor usia.

Selain itu, Islam mewajibkan agar setiap golongan diperlakukan mengikut hak mereka. Kanak-kanak berhak menerima kasih sayang dan perhatian, manakala warga emas diberikan penghormatan dan kemuliaan. Penghormatan kepada orang tua diberikan jika dia mempunyai kelebihan seperti ilmu, kebaikan atau keturunan yang mulia. Namun, usia lanjut juga dianggap sebagai satu bentuk kemuliaan dalam Islam (Al-Munawi, 2010). Sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh Abu Bakrah:

{أَنَّ رَجُلًا قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ النَّاسِ خَيْرٌ، قَالَ: «مَنْ طَالَ عُمُرُهُ، وَحَسُنَ عَمَلُهُ»، قَالَ: فَأَيُّ النَّاسِ شَرٌّ؟
قَالَ: «مَنْ طَالَ عُمُرُهُ وَسَاءَ عَمَلُهُ»}

Maksudnya, “Telah datang seorang lelaki kepada Rasulullah SAW lalu bertanya: “Wahai Rasulullah, siapakah manusia yang paling baik? Rasulullah lalu menjawab: Mereka yang dipanjangkan umur dan (semakin) baik amal (soleh) mereka. Lalu lelaki itu bertanya lagi: Siapa pula manusia yang teruk? Rasulullah menjawab: Mereka yang dipanjangkan usianya, (tetapi semakin) buruk amalan mereka. (Hadis. Al-Tirmizi. Bab Ma Jaa Fi Tuli Al-Umri Lilmukmin. 2330).” Hadis dinilai Sahih Li Ghairihi oleh al-Albani (Al-Tirmizi, 1998).

Oleh itu, menghormati warga emas bukan sekadar manifestasi tanggungjawab sosial tetapi juga cara untuk melaksanakan sunnah Nabi SAW. Sikap ini bukan sahaja membantu meningkatkan kesejahteraan sosial warga emas, tetapi juga memberikan rasa dihargai, relevan dan bernilai yang amat penting untuk keseimbangan emosi mereka. Kesimpulannya, pemerksaan intelektual warga emas melalui Sunnah Nabawiyyah bukan sahaja menjaga aspek kognitif, tetapi juga membantu membina jaringan sosial yang kukuh dan memberikan sokongan spiritual yang diperlukan. Sunnah ini menjadi panduan yang relevan untuk memastikan warga emas terus positif dan optimis dalam menjalani kehidupan harian yang bermakna.

METODOLOGI

Penyelidikan ini dilaksanakan dengan menggunakan kaedah kualitatif deskriptif. Kajian ini menggunakan analisis dokumen sebagai kaedah utama untuk mengumpul dan menganalisis data bagi mencapai objektif. Data kajian ini dikumpul melalui tinjauan literatur yang menyeluruh tentang konsep pemerksaan intelektual. Pengumpulan maklumat adalah daripada sumber-sumber seperti buku-buku terbitan akademik, artikel jurnal yang berindeks, kertas kerja dan tesis. Sumber-sumber ini diperolehi dari pangkalan data dalam talian seperti Scopus, Google Scholar, ScienceDirect, dan sebagainya. Selain itu, sumber berautoriti seperti Al-Quran serta tafsirnya, kitab hadis serta syarahnya, juga dirujuk bagi memahami sunnah Nabawiyyah dalam konteks kesejahteraan intelektual warga emas serta kesan amalan sunnah terhadap pemerksaan intelektual. Data yang diperolehi dianalisis dan dibincangkan secara kritikal berdasarkan bukti saintifik bagi mengenalpasti hubungan antara sunnah Nabawiyyah dan kesihatan kognitif.

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Pengamalan Doa

Dalam usaha mencegah dan memulihkan penurunan kognitif serta penyakit yang disebabkan penuaan, Sunnah Nabawiyyah telah menyediakan solusi berupa amalan praktikal yang boleh dilaksanakan umat Islam. Antaranya hadis nabi yang diriwayatkan oleh Anas bin Malik:

{ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَدْعُو: «أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَالْكَسَلِ، وَأَزْدَلِ الْعُمْرِ، وَعَذَابِ الْقَبْرِ، وَفِتْنَةِ الدَّجَالِ، وَفِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ»

Maksudnya, "Bahawasanya Rasulullah SAW pernah mengucapkan dalam doanya: Aku berlindung kepada Engkau dari kekikiran, malas, umur yang paling lemah (nyanyuk), siksa kubur, fitnah Dajjal serta fitnah kehidupan dan kematian" (Hadis. Al-Bukhariyy. Bab Qaulihi "Wa Minkum Man Yuraddu Ila Arzali al-Umuri. 4707).

Menurut al-Nawawi (2010) doa tersebut merujuk kepada permintaan agar seseorang tidak dikembalikan kepada keadaan uzur dan kelemahan di usia lanjut. Sebab permintaan tersebut adalah kerana di usia tua terdapat penyakit nyanyuk, gangguan akal, deria, serta keupayaan untuk memahami dan mengawal, selain daripada perubahan penampilan fizikal dan ketidakupayaan untuk melaksanakan kewajipan agama, serta menyebabkan seseorang lalai melaksanakan sebahagiannya. Al-Aini (2010) menambah bahawa pada usia tersebut, individu tidak mampu menunaikan kewajipan atau menjaga kebersihan diri, sehingga menjadi beban kepada keluarganya, dan keluarganya mungkin mengharapkan kematiannya. Jika dia tidak mempunyai keluarga, keadaannya menjadi lebih tragis.

Justeru apabila usia lanjut, perubahan dalam otak berkemungkinan berlaku dan akan menyebabkan kelemahan dalam ingatan dan fungsi kognitif iaitu lebih dikenali sebagai "*cognitive decline*" (Samender & Dona, 2023). Perubahan ini boleh mempengaruhi keupayaan seseorang untuk menjalankan aktiviti harian termasuklah memenuhi tanggungjawab agama. Oleh yang demikian, galakan Rasulullah SAW agar umatnya mengamalkan doa ini merupakan antara anjuran terbaik supaya kesihatan akal kekal terjaga dan mereka dapat terus beribadah dengan baik hingga ke akhir hayat. Tambahan pula berdoa agar ingatan ditingkatkan merupakan salah satu doa yang tidak akan tertolak. Sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Abbas radhiyallahu 'anhuma, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

{ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «ثَلَاثَةٌ لَا تُرَدُّ دَعْوَتُهُمْ، الْإِمَامُ الْعَادِلُ، وَالصَّائِمُ، حَتَّى يُفْطِرَ، وَدَعْوَةُ الْمَظْلُومِ»

Maksudnya, "Rasulullah SAW bersabda: Tiga doa yang tidak akan tertolak: doa orang yang berpuasa, doa orang yang dizalimi, dan doa orang yang bersungguh-sungguh dalam meminta agar ingatannya ditingkatkan" (Hadis. Ibnu Majah. Bab Fi Al-Soim La Turaddu Da'watuhi. 1752). Syeikh Syaib al-Arna'outh mengatakan hadith ini adalah hasan (Ibnu Majah 2009).

Membaca doa agar ingatan kuat dan tajam adalah salah satu amalan yang sangat dianjurkan dalam ajaran Islam. Ini merupakan salah satu usaha untuk memohon pertolongan dan keberkahan dari Allah SWT agar dapat mengingat segala hal yang bermanfaat dan menjauhkan diri dari perkara yang merugikan.

Membaca al-Quran

Amalan membaca al-Quran juga dapat menghalangi penurunan fungsi kognitif sebagaimana terdapat hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Abbas secara mauquf:

{ قَالَ: مَنْ قَرَأَ الْقُرْآنَ لَمْ يُرَدِّ إِلَى أَزْدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا، وَذَلِكَ قَوْلُهُ عَزَّ وَجَلَّ ﴿ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ (٥) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا﴾ [التين: ٦] قَالَ: إِلَّا الَّذِينَ قَرَأُوا الْقُرْآنَ }

Maksudnya, "Dia berkata: Barang siapa yang membaca al-Quran, dia tidak akan dikembalikan kepada keadaan usia lanjut yang lemah (nyanyuk) sehingga dia tidak mengetahui apa-apa selepas mengetahui (ilmu). Itulah maksud firman Allah yang Maha Mulia dan Maha Agung: (Kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya, kecuali orang-orang yang beriman [At-Tin: 5-6]. Ibnu 'Abbas mentafsirkan: Kecuali mereka yang membaca Al-Quran" (Hadis. Al-Hakim. Kitab Tafsir Surah Wa al-Tin Bismillahi al-Rahmani al-Rahim. 3952) Hadis ini sahih isnadnya dan tidak diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim (al-Hakim 1990).

Dalam mentafsirkan ayat dari Surah al-Tin ini, al-Tabari (t.t) menyatakan bahawa kebaikan yang dilakukan oleh seseorang semasa akalnya masih sihat dan badannya masih kuat akan terus mengalir sebagai ganjaran walaupun setelah mereka mengalami keadaan nyanyuk. Al-Qurtubi (1964) pula menjelaskan bahawa walaupun usia tua penuh kelemahan, Allah memberikan perlindungan dan martabat kepada orang yang beriman daripada penghinaan dengan tidak akan menjadikannya nyanyuk dan lemah, serta akalnya tidak akan hilang. Ibnu Kathir (1998) turut menguatkan pandangan ini dengan menyatakan bahawa orang yang melazimkan al-Quran dalam hidupnya akan dipelihara oleh Allah daripada mengalami usia tua yang memalukan atau menyedihkan.

Membaca dan menghafal al-Quran berkait rapat dengan pembangunan intelektual warga emas kerana ia bukan sekadar ibadah, tetapi juga latihan mental yang bermanfaat untuk mengekalkan fungsi kognitif. Rasulullah SAW telah menyatakan keutamaan membaca Al-Quran sebagai sabda baginda melalui riwayat Abdullah bin Mas'ud:

{ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ، وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَلِهَا، لَا أَقُولُ الْم حَرْفٌ، وَلَكِنْ أَلِفٌ حَرْفٌ وَلَا م حَرْفٌ وَمِيمٌ حَرْفٌ» }

Maksudnya, "Rasulullah SAW bersabda: Sesiapa yang membaca satu huruf daripada Kitab Allah, baginya satu kebaikan dan kebaikan itu digandakan sepuluh kali. Aku tidak mengatakan "Alif Lam Mim" itu satu huruf, tetapi "Alif" satu huruf, "Lam" satu huruf, dan "Mim" satu huruf" (Hadis. al-Tirmizi. Bab Ma Jaa Fiman Qaraa Harfan Min al-Quran Malahu Min al-Ajri. 2910). Hadis hasan Sahih dan Gharib menurut al-Tirmizi (1998).

Membaca Al-Quran secara berterusan bukan sahaja menguatkan hubungan rohani dengan Allah, tetapi juga memberi banyak manfaat kepada pembangunan dan kesihatan akal. Aktiviti seperti pengulangan bacaan, hafalan, dan penumpuan membantu merangsang otak, memantapkan memori, dan meningkatkan daya fokus. Dalam proses ini, otak dilatih untuk mengenal pasti huruf, mengingat bacaan, dan memperhatikan tajwid, sekali gus mengasah ingatan dan memperbaiki fungsi kognitif. Ini disokong oleh kajian Yuni Valentri et al. (2022), yang mendapati bahawa warga emas yang kerap membaca al-Quran menunjukkan fungsi kognitif yang lebih baik, terutama jika dilakukan lebih dari 15 minit secara konsisten.

Selain manfaat kognitif, membaca al-Quran dengan tajwid dan tartil juga menenangkan jiwa serta membantu melancarkan aliran pernafasan. Pernafasan dalam dan terkawal meningkatkan jumlah oksigen dalam darah. Bekalan oksigen yang mencukupi amat penting untuk otak kerana ia organ yang paling banyak menggunakan oksigen dalam tubuh. Oksigen yang mencukupi membantu menjaga kesihatan sel-sel otak, meningkatkan keupayaan pemprosesan kognitif, dan memperbaiki ingatan jangka pendek serta jangka panjang. Kajian menunjukkan bahawa kekurangan oksigen (hipoksia) boleh merosakkan fungsi kognitif dengan mengurangkan kecekapan otak dalam memproses maklumat (McMorris et al., 2017). Justeru, menurut Pipit Anira (2020), bacaan Al-Quran yang

dilakukan dengan tajwid bukan sahaja menenangkan jiwa tetapi juga membantu melancarkan aliran pernafasan, yang secara tidak langsung menenangkan saraf dan menyeimbangkan tubuh. Latihan pernafasan yang teratur ini turut merangsang pengeluaran hormon endorfin yang membantu meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga sel otak, melawan penuaan, serta meningkatkan daya fokus serta kreativiti.

Pernyataan tersebut turut disokong oleh kajian Sharifah Nurshahida et al. (2023) yang menjelaskan bahawa tuntutan bacaan secara Tartil mempunyai kaitan dengan kesihatan minda dan fisiologi serta pembangunan akal manusia. Justeru, dapat dirumuskan bahawa pengamalan membaca al-Quran secara berterusan boleh membantu mengekalkan keupayaan intelektual warga emas. Latihan ini bukan sahaja menguatkan hubungan rohani dengan Allah tetapi juga melatih memori jangka panjang, melindungi otak daripada penuaan, dan mengekalkan kesihatan mental serta kesejahteraan fizikal terutamanya apabila dilakukan dengan penuh disiplin dan istiqamah.

Pengamalan Qailullah

Qailulah bermaksud berehat atau tidur sebentar di pertengahan siang sebagaimana diterangkan oleh Ibnu Manzur (1994) dan al-Fayyumi (1986). Imam al-San'ani (2010), menambah bahawa qailulah tidak semestinya melibatkan tidur, cukup dengan rehat seketika di pertengahan siang. Para ulama seperti Imam al-Nawawi (1987), al-Khatib al-Syarbini (2010) dan al-Aini (2010) menyatakan bahawa Qailulah ialah tidur pada waktu tengahari sebelum masuk waktu Zuhur. Terdapat juga riwayat yang menyebut berkenaan Qailulah pada hari Jumaat sepertimana riwayat dari Sahl bin Sa'd RA:

{ قَالَ: «مَا كُنَّا نَقِيلُ، وَلَا نَتَعَدَّى إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ» }

Maksudnya, "Beliau berkata: Kami tidak tidur (tengah hari) dan tidak juga makan (tengah hari) kecuali setelah solat Jumaat" (Hadis. Al-Bukhariyy. Bab Qulihi Taala "Faiza Qudiyati al-Solah Fantashiru Fi al-Ardhi Wabtaghu Min Fadlillah. 939).

Berdasarkan takrifan para ulama, dapat diringkaskan bahawa qailulah bermakna berehat atau tidur sebentar sebelum waktu zohor. Manakala pada hari Jumaat, disarankan Qailulah dilakukan selepas solat Jumaat. Nabi Muhammad SAW menganjurkan umat Islam untuk mengamalkan qailulah melalui sabda baginda yang diriwayatkan daripada Ibnu Abbas:

{ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ }

Maksudnya, "Rasulullah SAW bersabda: Lakukanlah qailulah. Sesungguhnya syaitan tidak berehat" (Hadis. Abu Nu'aim. Bab Auqat al-Naum al-Mahmudah Wa al-Makruhah. 151). Sanad hadis ini dinilai hasan oleh Syekh al-Albani (2002).

Qailullah, atau tidur siang sekejap, berpotensi memainkan peranan penting dalam meningkatkan pembangunan intelektual warga emas. Berdasarkan beberapa kajian yang menyokong manfaat tidur siang, qailullah dapat membantu mengukuhkan prestasi kognitif dan daya ingatan warga emas, terutamanya dalam menghadapi kemerosotan fungsi kognitif yang berkaitan dengan usia. Kajian Nur Farhana dan Siti Amira (2021) mendapati bahawa tidur siang secara rutin dapat memperbaiki fungsi neurokognitif dalam kalangan awal remaja. Individu yang tidur siang selama 5 hingga 7 hari dalam seminggu cenderung menunjukkan peningkatan dalam ketepatan perhatian dan penaakulan bukan verbal secara berterusan, tanpa bergantung kepada jumlah atau kualiti tidur malam. Walaupun kajian ini dijalankan dalam kalangan remaja awal, manfaat serupa boleh diaplikasikan pada warga emas kerana tidur siang memberi peluang untuk memulihkan sel-sel yang rosak akibat keletihan mental. Ini terbukti berdasarkan kajian Noor Hidayah dan Farhan Zaidah (2018) yang menyatakan bahawa tidur atau berehat daripada berfikir atau bekerja memberi peluang kepada sel-sel baru untuk menggantikan sel-sel yang rosak akibat penggunaan

tenaga untuk berfikir dan bekerja. Sel-sel yang lemah dan mati akibat keletihan mental hanya dapat diganti apabila otot-otot serta organ tubuh berehat sepenuhnya.

Selain itu, bagi warga emas yang mungkin mengalami kemerosotan kognitif, tidur siang dapat membantu mengekalkan ketajaman pemikiran, meningkatkan reaksi dalam tugas yang melibatkan ingatan spatial, serta menguatkan daya ingatan. Hal ini disokong oleh kajian Hee Jin Chang et al. (2022) yang menjelaskan bahawa mereka yang mengamalkan tidur siang secara kerap menunjukkan reaksi yang lebih pantas dalam tugas yang menguji ingatan spatial berbanding mereka yang tidur siang dengan kekerapan sederhana. Kurang tidur, walaupun jangka pendek, boleh memberi kesan kepada keseluruhan domain kognitif, termasuk perhatian, ingatan kerja, kelajuan pemprosesan, ingatan jangka pendek, dan penaakulan. Pengamalan tidur sebentar pada waktu tengahari juga membantu menguatkan daya ingatan, di samping meningkatkan kreativiti dan memberi dorongan untuk meneruskan kerja pada sebelah petang (Mednick, S. & Ehrman, E; 2006). Manfaat ini penting bagi warga emas kerana ia membantu mereka kekal produktif dan bersemangat, sekali gus meningkatkan kesejahteraan emosi dan sosial mereka.

Dari segi tempoh masa tidur siang, kajian A. Shaji George et al. (2024) menyatakan bahawa tidur siang dalam tempoh yang singkat selama 5 hingga 20 minit mampu meningkatkan kewaspadaan, prestasi kognitif dan motor, serta jenis-jenis memori tertentu. Kajian Hee Jin Chang et al. (2022) menyatakan bahawa individu yang mengambil tidur siang dalam tempoh sederhana (30 hingga 60 minit) mempunyai fungsi kognitif yang lebih baik berbanding kumpulan yang tidak tidur siang atau yang mengambil tidur siang yang lebih lama. Kajian tersebut turut disokong oleh Ruth L. F. Leong et al. (2023) yang menyatakan bahawa tidur sekejap selama 30 minit dapat meningkatkan kewaspadaan, suasana hati yang positif, dan membantu pengekodan memori dengan kesan inersia tidur yang minimum. Justeru, qailullah bukan sahaja memberi manfaat kepada fungsi kognitif dan memori warga emas, malah membantu mengekalkan kesegaran mental, memperbaiki keseimbangan emosi, dan memperkuat hubungan sosial. Pengamalan qailullah yang konsisten, sama ada dalam tempoh singkat (5-20 minit) atau sederhana (30-60 minit), berpotensi menjadi salah satu cara yang efektif dalam menjaga kesihatan mental dan kognitif warga emas di samping memberi mereka ketenangan dan kualiti hidup yang lebih baik.

Menuntut Ilmu Dan Mengajarkannya

Di Malaysia, terdapat sistem pengajian pondok yang menyediakan pelbagai kelas pengajian agama kepada warga emas. Kewujudan fasiliti ini dapat mendorong motivasi warga emas untuk menambahkan ilmu disamping mengisi keperluan rohani (Noor Aisyah et. al (2020). Menuntut ilmu dan berkongsi pengetahuan yang diperolehi memainkan peranan penting dalam pembangunan intelektual warga emas dan kesejahteraan mental mereka. Aktiviti ini bukan sahaja membantu melambatkan penurunan kognitif, tetapi juga menguatkan daya ingatan, meningkatkan tumpuan, dan mencegah penyakit seperti Alzheimer dan nyanyuk. Dalam Islam, tuntutan menuntut ilmu sepanjang hayat ditekankan, sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

{ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ" }

Maksudnya, "Menuntut ilmu itu wajib bagi setiap Muslim" (Hadis. Ibnu Majah. *Bab Fadli al-Ulama Walhassi 'Ala Talabi al-Ilmi*. 224). Hadis dinilai Hasan oleh Syaib al-Arnout (Ibnu Majah, 2009).

Selain itu, Islam juga menganjurkan aktiviti menuntut ilmu sepanjang hayat serta menyebarkan ilmu yang diperolehi dengan mengajarkannya kepada orang lain sebagaimana riwayat dari Othman RA:

{ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ» }

Maksudnya, “Nabi SAW bersabda :*Sebaik-baik kamu adalah orang mempelajari al-Quran dan mengajarkannya*” (Hadis. Al-Bukhari. *Bab Khairukum Man Ta'allam al-Quran Wa 'Allamahu.* 5027).

Hadis ini menggariskan kedudukan tinggi bagi mereka yang menyebarkan pengetahuan, khususnya dalam ilmu al-Quran. Ibnu Hajar (2010) menekankan bahawa pembelajaran al-Quran melibatkan bukan sahaja pembacaan, tetapi juga pemahaman dan penghayatan isinya, yang kemudian disampaikan kepada orang lain untuk kebaikan bersama. Di samping itu, pembelajaran dan pengajaran al-Quran bukan sahaja terhad kepada mengenal huruf dan membaca al-Quran bahkan ia merangkumi amalan mengajarkan tajwid, tafsir, memahami maknanya dan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan al-Quran. Walaupun dalam hadis hanya menyebut tentang pembelajaran dan pengajaran al-Quran, tidak bermakna ilmu lain tidak penting. Ini kerana, selagi mana sesuatu ilmu itu memberi manfaat dan kebaikan besar kepada umat Islam, maka kita dianjurkan untuk menyebarkan ilmu tersebut. Hal ini selari dengan kenyataan Imam Nawawi (2010) yang menjelaskan bahawa ilmu selain ilmu syarak, dan diperlukan untuk menguruskan urusan dunia seperti ilmu perubatan dan ilmu perhitungan, maka ia adalah fardhu kifayah. Oleh itu, warga emas dituntut agar menambah ilmu pengetahuan tidak kira ilmu agama mahupun kemahiran hidup yang lain.

Kepentingan menuntut dan berkongsi ilmu ini disokong oleh kajian yang menunjukkan bahawa aktiviti pembelajaran berupaya membantu merangsang otak dengan mengaktifkan rangkaian saraf, yang berfungsi mengukuhkan daya ingatan. Kajian Cunnington R. (2019) menjelaskan bahawa pembelajaran dan memori sememangnya sangat berkaitan. Ini kerana, ingatan dikodkan melalui perubahan fizikal dalam otak. Oleh itu, otak anda berubah secara fizikal setiap kali sesuatu dipelajari, dan pengalaman serta pembelajaran sepanjang hidup akan membentuk dan mengubah otak. Kajian oleh Martin Lovden et al. (2005) mendapati bahawa mereka yang kerap melibatkan diri dalam pembelajaran baru dapat mengekalkan fungsi kognitif dengan lebih baik berbanding mereka yang kurang aktif dalam pembelajaran. Dalam kajian tersebut, warga emas diuji dengan beberapa siri ujian psikometrik kebolehan intelek yang melibatkan kepantasan persepsi, memori episodik, pengetahuan lisan dan lain-lain. Hasilnya, individu yang mengambil bahagian dalam kajian dalam jangka masa yang lebih lama cenderung menjadi lebih sihat dengan fungsi kognitif yang lebih tinggi berbanding mereka yang mengambil bahagian untuk tempoh masa yang lebih singkat.

Selain itu, menuntut ilmu dan berkongsi pengetahuan tersebut dengan orang lain merupakan salah satu bentuk intervensi bagi mengaktifkan dan meningkatkan fungsi kognitif. Ini kerana, ketika seseorang mempelajari atau mengajar sesuatu ilmu, proses tersebut akan melibatkan latihan kognitif yang merangsang ingatan dan kefahaman. Hal ini selari dengan kajian Cinzia Giuli et al. (2016) yang menyatakan bahawa dalam latihan kognitif, individu mempelajari strategi baru seperti mnemonik (teknik pengingatan) yang mengasah prestasi memori. Warga emas yang berlatih strategi ini dapat menambah baik ingatan, penumpuan, dan kemampuan belajar mereka. Justeru, latihan kognitif memberikan kesan positif segera selepas intervensi, yang bermanfaat dalam mencegah atau melambatkan kemerosotan kognitif dan demensia.

Bagi warga emas, pembelajaran dan perkongsian ilmu yang konsisten dapat menjadi satu kaedah latihan kognitif yang efektif untuk mengekalkan daya ingatan dan melambatkan kemerosotan kognitif. Aktiviti ini bukan sahaja meningkatkan daya intelektual tetapi juga mengukuhkan peranan mereka dalam masyarakat, menjadikan kehidupan lebih bermakna dan berkualiti sepanjang usia.

Senaman dan Aktiviti Fizikal

Sunnah Nabawiyyah sangat menganjurkan umat Islam melaksanakan amalan gaya hidup aktif. Walaupun Nabi Muhammad SAW tidak menyebutkan senaman secara khusus, namun beberapa hadis menyokong amalan kesihatan dan aktiviti fizikal yang bermanfaat untuk

tubuh dan minda, terutamanya bagi warga emas. Berjalan kaki adalah aktiviti fizikal yang banyak diamalkan oleh Nabi Muhammad SAW. Baginda SAW sering berjalan kaki ke masjid, pasar, dan tempat-tempat lain dalam kehidupan sehariannya. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah RA, Nabi SAW menegaskan kelebihan memperbanyak langkah ke masjid sebagai amalan yang menghapus dosa dan meninggikan darjat sebagaimana berikut:

{ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «أَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ مَا يَمْحُو اللَّهُ بِهِ الْخَطِيئَاتِ، وَيَرْفَعُ بِهِ الدَّرَجَاتِ؟»
قَالُوا بَلَىٰ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: «إِسْبَاغُ الوُضُوءِ عَلَى الْمَكَارِهِ، وَكَثْرَةُ الخُطَا إِلَى الْمَسَاجِدِ، وَانْتِظَارُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الصَّلَاةِ، فَذَلِكَ الرِّبَاطُ»

Maksudnya, "Rasulullah SAW bersabda: Mahukah kalian aku tunjukkan sesuatu yang Allah akan hapuskan dosa-dosa dengannya dan meninggikan darjat-darjat kalian?" Mereka menjawab, "Sudah tentu, wahai Rasulullah." Baginda bersabda, "Menyempurnakan wuduk pada waktu-waktu sukar, memperbanyak langkah ke masjid, dan menunggu solat sesudah solat. Maka itu adalah ribat (penjagaan perbatasan yang sangat besar pahalanya)" (Hadis. Muslim. Bab Man Fadli Isbagh al-Wudu' 'Ala al-Makarihi. 41).

Menurut al-Albany (2000) dan al-Mudhiri (2012), memperbanyakkan langkah ke masjid bermaksud menggerakkan kaki atau berjalan ke masjid. Berjalan kaki adalah salah satu bentuk senaman yang ringan namun memberikan kesan positif terhadap kesihatan fizikal dan mental. Dari perspektif saintifik, kajian oleh Kirk I Erickson et al. (2012) mendapati bahawa berjalan sejauh sekurang-kurangnya satu batu sehari secara signifikan meningkatkan isipadu beberapa bahagian otak, khususnya di bahagian yang penting untuk daya ingatan, sekaligus mengurangkan risiko gangguan kognitif sehingga 50%. Ini seiring dengan kajian terkini oleh Young Min Choe et al. (2023) yang menunjukkan warga emas yang kerap berjalan mempunyai daya ingatan episodik yang lebih baik. Kajian-kajian ini mengaitkan aktiviti berjalan dengan penurunan risiko Alzheimer dan kemerosotan kognitif, menjadikan amalan berjalan sebagai aktiviti fizikal yang mudah dilakukan, berlanjutan, dan tidak memerlukan pembelajaran khusus berbanding aktiviti fizikal lain.

Selain berjalan, aktiviti berlari juga pernah dilakukan oleh Nabi SAW, seperti yang direkodkan dalam kisah perlumbaan antara baginda dan isteri baginda, Aisyah RA.:

{ عَنْ عَائِشَةَ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، أَنَّهَا كَانَتْ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ قَالَتْ: فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ عَلَى رَجُلِي، فَلَمَّا حَمَلْتُ اللَّحْمَ سَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ فَقَالَ: «هَذِهِ بَيْتُكَ السَّبَقَةِ»

Maksudnya, Daripada Aisyah RA, beliau berkata bahawa beliau pernah bersama Nabi SAW dalam suatu perjalanan, Aisyah berkata: "Aku berlumba lari dengan Baginda dan aku menewaskannya. Kemudian, setelah badanku bertambah berat dan berisi, aku berlumba lagi dengannya, dan Baginda mengalahkanku. Lalu Baginda berkata: 'Ini menggantikan kekalahan pada perlumbaan terdahulu'" (Hadis. Abu Daud. Bab Fi al-Mahallil. 2578). Hadis dinilai sahih oleh al-Albany dan Syaib al-Arnout (Abu Daud, 2009).

Berdasarkan penjelasan dan hadis yang dinyatakan di atas menunjukkan bahawa aktiviti fizikal aktif seperti berjalan dan berlari bukan sahaja baik untuk kesihatan fizikal tetapi juga membantu mengekalkan kesihatan mental dan kognitif. Menurut kajian Kirk I Erickson et al. (2011) aktiviti fizikal meningkatkan pengaliran darah ke hippocampus yang berfungsi penting dalam memori. Kebiasaannya, hippocampus menyusut pada usia lanjut yang menyebabkan kemerosotan memori dan meningkatkan risiko demensia. Justeru, latihan fizikal seperti ini terbukti berkesan dalam mengekalkan atau meningkatkan isipadu hippocampus serta mengaktifkan fungsi memori.

Dengan mengamalkan senaman seperti yang disarankan oleh Sunnah, warga emas bukan sahaja dapat mencontohi gaya hidup sihat Nabi SAW tetapi juga mendapat manfaat dalam perkembangan intelektual. Kajian yang dijalankan oleh Young Min Choe et al. (2023)

menunjukkan bahawa aktiviti fizikal sederhana yang dilakukan sekurang-kurangnya dua kali seminggu berpotensi mengurangkan risiko Alzheimer dan demensia, manakala intensiti berjalan yang tinggi, ia mempunyai kaitan yang kuat dengan prestasi kognitif berbanding aktiviti fizikal lain.

Amalan senaman yang disarankan ini bukan sahaja mendekati kita kepada sunnah Nabi SAW yang aktif dan sihat, malah terbukti berdasarkan penyelidikan moden sebagai kaedah untuk membantu pembangunan intelektual dan kognitif warga emas secara positif.

KESIMPULAN

Kajian mendapati bahawa amalan sunnah Nabawiyyah seperti berdoa, membaca al-Quran, pengamalan qailullah, menuntut dan mengajarkan ilmu serta mempraktikkan senaman dan latihan fizikal memiliki manfaat yang besar dalam memperkasa intelektual dan meningkatkan fungsi kognitif warga emas. Doa-doa yang diamalkan oleh Nabi Muhammad SAW, seperti memohon agar dijauhkan daripada kelemahan usia tua dan penyakit nyanyuk, berperanan untuk melindungi kesihatan mental dan kekuatan ingatan. Begitu juga dengan amalan membaca al-Quran secara konsisten yang terbukti bukan sahaja menguatkan hubungan spiritual dengan Allah tetapi juga merangsang otak dan melindungi daripada kemerosotan kognitif. Qailullah atau tidur sebentar di waktu tengahari juga terbukti memberi manfaat dalam meningkatkan kewaspadaan dan fungsi ingatan. Aktiviti menuntut ilmu dan mengajarkannya pula membantu merangsang otak, menguatkan ingatan, serta memberi motivasi kepada warga emas untuk terus belajar dan berkongsi pengetahuan. Secara keseluruhannya, amalan-amalan ini berpotensi meningkatkan kesihatan mental, kognitif, dan kesejahteraan fizikal warga emas, menjadikan mereka lebih produktif, bersemangat, dan berdaya saing dalam kehidupan seharian.

PENGHARGAAN

Penyelidikan ini telah dibiayai Universiti Sains Islam Malaysia (USIM) dengan kerjasama Dar al-Qari di bawah skim geran USIM-Industri [PPPI/USIM-INDUSTRI/FPQS/USIM/13624]. Penghargaan juga ditujukan kepada Pusat Kajian Al-Quran dan Al-Sunnah, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) atas kepercayaan dan peluang yang diberikan melalui perlantikan sebagai penyelidik pasca doktoral (KQ02023).

RUJUKAN

Buku

Al-Quran

- Abu Daud, Sulaiman bin al-Asy`at. (2009). *Sunan Abi Daud*. Dar al-Risalah al-Alamiyyah.
- Abu Hayyan, Muhammad bin Yusuf. (1999). *Tafsir Al-Bahr Al-Muhit*. Beirut: Dar Al-Fikri.
- Abu Nu`aim, Ahmad bin Abdullah. (2006). *Al-Tib Al-Nabawi*. Dar Ibnu Hazim.
- Al-Aini, Mahmud Bin Ahmad. (2010). *Umdah al-Qari fi Syarh Sahih al-Bukhari*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- Al-Albani, Muhammad Nasir al-Din. (2000). *Sahih al-Targhib Wa al-Tarhib*. Riyadh: Maktabah al-Maarif li al-Nashar Wa al-Tawzi'.
- Al-Albani, Muhammad Nasir al-Din. (2002). *Silsilah Al-Ahadis Al-Sahihah Wa Shaiun Min Fiqhiha Wa Fawaidiha*. Riyadh: Maktabah li al-Nashar Wa al-Tawzi'.
- Al-Alusi, Syihab Al-Din Mahmud bin Abdullah. (2010). *Ruh Al-Ma`ani Fi Tafsir Al-Quran Al-`Adhim Wa Al-Sab`u Al-Masani*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah.
- Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. (1996). *The Concept of Education in Islam: A Framework for an Islamic Philosophy of Education*. Kuala Lumpur: International Islamic University Malaysia.
- Al-Bukhariyy, Muhammad bin Ismail. (1997). *Sahih Al-Adab Al-Mufrad*. Dar Al-Siddiq Lil Nasyri Wa Al-Tauzi'.

- Al-Bukhariyy, Muhammad bin Ismail. (2012). *Sahih Al-Bukhariyy*. Dar Tuq al-Najat.
- Al-Fayumi, Ahmad bin Muhammad. (1986). *Al-Misbah al-Munir Fi Ghorib Al-Syarh Al-Kabir*. Beirut: al-Maktabah al-Ilmiah.
- Al-Ghazali, Muhammad bin Muhammad. (2010). *Ihya' 'Ulum Al-Din*. Beirut: Dar Al-Makrifah.
- Al-Hakim, Muhammad bin Abdullah. (1990). *Al-Mustadrak Ala Al-Sahihain*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Al-Khatib al-Syarbini, Muhammad bin Ahmad. (2010). *Al-Iqna' Fi Hilli Alfaz Abi Syuja'*. Beirut: Dar Al-Fikir.
- Al-Mudhiri, al-Hussain bin Mahmud. (2012). *Al-Mafatih fi Syarhi al-Masobih*. Kuwait: Dar Al-Nawadir.
- Al-Munawi, Abdurrouf bin Taj Al-Arifin. (2010). *Faidhul Qodir Syarah Al-Jami' Ash-Shoghir*. Mesir: Al-Maktabah Al-Tijariyah Al-Kubra.
- Al-Nawawi, Yahya bin Sharaf. (1987). *Tahrir Alfaz al-Tanbih*. Damsyik: Dar Al-Qalam.
- Al-Nawawi, Yahya bin Sharaf. (2010). *Al-Majmu' Syarh al-Muhazzab*. Dar al-Fikir.
- Al-Qurtubi, Muhammad bin Ahmad. (1964). *Al-Jami' Li Ahkam al-Quran*. Kaherah: Dar al-Kutub al-Misriah.
- Al-San'ani, Muhammad bin Ismail. (2015). *Subul Al-Salam*. Dar Ibn al-Jawzi.
- Al-Syafie, Muhammad bin Ahmad. (2010). *Al-Siraj al-Munir Fi al-I'aaanah ala Ma'rifati Ba'di Ma'ani Kalam Rabbana al-Hakim al-Khabir*. Kaherah: Matbaah Bulaq.
- Al-Tabari, Muhammad bin Jarir. (T.T). *Jami' Al-Bayan 'An Ta'wil Ay Al-Qur'an*. Makkah: Dar al-Tarbiah Wa al-Turath.
- Al-Tirmizi, Muhammad bin Isa. (1998). *Sunan Al-Tirmizi*. Beirut: Dar Al-Gharbi al-Islami.
- Ibnu Al-Mulaqqin, Umar bin Ali bin Ahmad. (2008). *Al-Taudhih Li Syarhi al-Jami' al-Sahih*. Damsyik: Dar Al-Nawadir.
- Ibnu Bathol, Ali bin Khalaf. (2003). *Syarah Sahih al-Bukhari Li Ibn Bathol*. Riyadh: Maktabah Al-Rashd.
- Ibnu Hajar, Ahmad bin Ali. (2010). *Fathul Bari Sharah Sahih Bukhari*. Beirut: Dar al-Makrifah.
- Ibnu Kathir, Ismail bin Umar. (1998). *Tafsir al-Quran al-'Azim*. Beirut: Dar Kutub al-'Ilmiyyah.
- Ibnu Khaldun, Abdurrahman bin Muhammad. (2001). *Mukaddimah Ibnu Khaldun*. Beirut: Dar al-Kitab al- 'Arabi.
- Ibnu Majah, Muhammad bin Yazid. (2009). *Sunan Ibn Majah*. Dar al-Risalah al-Alamiah.
- Ibnu Manzur, Muhammad ibn Mukarram. (1994). *Lisan al-Arab*. Beirut: Dar Sader.
- Ibnu Qayyim al-Jawziyyah, Syams al-Din abi 'Abi 'Abdillah Muhammad. (1971). *Tuhfah al-Maudud bi Ahkam al-Mawlud*. Dar Kutub al-'Ilmiyyah. p. 162.
- Khusniati Rofiah. (2017). *Studi Ilmu Hadits*. Yogyakarta: IAIN PO Press.
- Mednick, S. & Ehrman, E. (2006). *Take a nap! Change your life*. New York, NY: Workman Publishing.
- Muslim bin al-Hajaj. (2010). *Sahih Muslim*. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabiyy
- Nawir Yuslem. (2001). *Ulumul Hadis*. PT Mutiara Sumber Widya, hlm. 68-75.
- Razaleigh Muhamat Kawangit. (2011). *Pengurusan Modal Insan dari Perspektif Islam*. Bangi: Jabatan Pengajian Dakwah dan Kepimpinan, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Samender S. Randhawa & Dona Varghese. (2023). *Geriatric Evaluation and Treatment of Age-Related Cognitive Decline*. National Center for Biotechnology Information. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK580536/>

Jurnal

- A.Shaji George, A.S.Hovan George & Aakifa Shahu. (2024). The Science and Timing of Power Naps: Investigating the Cognitive and Physical Benefits of Brief Daytime Sleep. *Partners Universal Innovative Research Publication*, 02(01), 70-84.

- Cinzia Giuli, Roberta Papa, Fabrizia Lattanzio & Demetrio Postacchini. (2016). The Effects of Cognitive Training for Elderly: Results from My Mind Project. *Rejuvenation Research*, 19(6), 485-494.
- Hamidah Sulaiman, Zawawi Ismail & Rorlinda Yusof. (2013). Kecerdasan Emosi Menurut Al-Quran dan Al-Sunnah: Aplikasinya Dalam Membentuk Akhlak Remaja. *The Online Journal of Islamic Education*, 1(2), 51-57.
- Hee Jin Chang, Kwang Ik Yang, Min Kyung Chu, Chang-Ho Yun & Daeyoung Kim. (2022). Association Between Nap and Reported Cognitive Function and Role of Sleep Debt: A Population-Based Study. *Journal of Clinical Neurology*, 18(4), 470- 477.
- Ismuji Wijayanti, Dini Hariyani Sandi, Ari Pusparini, Nurul Haslinda, Hilda Syifa Rahma, Hadi Suyono. (2024). Menjaga Ingatan Lansia: Studi Kasus Penurunan Fungsi Kognitif pada Lansia di Sompok Sriharjo Bantul untuk Pengembangan Rancangan Intervensi Berbasis Komunitas. *Seminar Nasional Psikologi*, 3(1), 233-245.
- Kirk I Erickson 1, Destiny L Miller & Kathryn A Roecklein. (2012). The Aging Hippocampus: Interactions Between Exercise, Depression, and BDNF. *The Neuroscientist*, 18(1), 82-97.
- Martin Lovden, Paolo Ghisletta & Ulman Lindenberger. (2004). Cognition in The Berlin Aging Study (BASE): The First 10 Years. *Aging Neuropsychology and Cognition*, 11(2-3), 104-133.
- Masitah Idris, Wan Fariza Alyati Wan Zakaria, Ahmad Sunawari Long & Nozira Salleh. (2019). Pembangunan Modal Insan (PMI) dari Perspektif Islam. *Journal of Management and Operation Research*, 1(2), 1-12.
- McMorris, T., Hale, B. J., Barwood, M., Costello, J. T., & Corbett, J. (2017). Effect Of Acute Hypoxia on Cognition: A Systematic Review and Meta-Regression Analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 74(Pt A), 225-232.
- Norhafizah Musa, Azahar Yaakub @ Ariffin, Siti Suhaila Ihwani, Adibah Muhtar, Zaharah Mustafa & Mohd Hambali Rashid. (2018). Psikoterapi Islam Menurut Al-Qur'an Dan Al-Sunnah Dalam Mengurus Tekanan Pesakit Kanser Payudara. *e-BANGI: Jurnal Sains Sosial dan Kemanusiaan*, 13(2), 131-140.
- Nur Farhana Fadzil & Siti Amira Othman. (2021). Interrelation between Qai'lullah, Blue Light Exposure and Neurocognitive Performances: A Short Review. *Journal of Quranic Sciences and Research*, 2(2), 1-7.
- Ruth L. F. Leong, TeYang Lau, Andrew R. Dicom, Teck Boon Teo, Ju Lynn Ong and Michael W.L. Chee. (2023). Influence of Mid-Afternoon Nap Duration and Sleep Arameters on Memory Encoding, Mood, Processing Speed, and Vigilance. *Sleep Research Society*, 46(5), 1-11.
- Saharia Hj. Ismail. (2015). Pembangunan Insan dalam Falsafah Pendidikan Kebangsaan. *Journal of Human Capital Development*, 8(2), 83-99.
- Salisu Shehu Abu bakar. (2015). A Study of the Islamic Perspective of Cognitive Development and Its Implications in Education in the Muslim World. *Revelation and Science*, 5(1), 1-9.
- Sharifah Nurshahida Syed Ahmad, Nurul Hanim, Sharifah Fazirah. (2023). Kesan Bacaan Tartil (Tajwid Dan Tadabur) Terhadap Fisiologi dan Aktiviti Neurosains Kognitif Menggunakan Electroencephalography dan NeuroFeedback Training: Suatu Sorotan. *Jurnal Pengajian Islam*, 16(2), 19-32.
- Wani Amira Mustafa, Ponnusamy Subramaniam, Shazli Ezzat Ghazali & Nor Afifah Aziz.. (2021). Cognitive Intervention and Its Cultural Components for People with Dementia in Asia: A Systematic Review. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 35(3), 215-233.
- Wei-Hong Lai, Yoon-Khee Hon, Gordon Mang-Hwa Pang, Elizabeth Mit-Gar Chong, Nordiana Nordin, Lee-Len Tiong, Shirin Hui Tan, Roslinda Abu Sapien, Yew-Fong Lee, Norizan Rosli. (2022). Dementia of The Ageing Population in Malaysia: A Scoping Review of Published Research. *Aging and Health Research*, 2(2), 1-9.
- Young Min Choe, Guk-Hee Suh, Boun Chul Lee, Ihn-Geun Choi, Hyun Soo Kim, Jong Wan Kim, Jaeuk Hwang, Dahyun Yi & Jee Wook Kim. (2023). High-Intensity Walking in

Midlife Is Associated with Improved Memory in Physically Capable Older Adults. *Alzheimer's Research & Therapy*, 15(143), 1-17.

Yuni Valentri L. Tobing, Elman Boy, Ahmad Shidqi Mukhtasor, Aminullah Furqoni. (2022). The Effect of Reading the Qur'an on the Cognitive Function of the Elderly. *MAGNA MEDIKA Berk Ilm Kedokteran dan Kesehatan*, 9(2), 183- 189.

Zainursyamimi Zakaria & Zuliza Mohd Kusrin. (2023). Kepentingan Amalan Beragama Bagi Warga Emas dan Perlaksanaannya di Pusat Jagaan Terpilih di Malaysia. *Journal of Contemporary Islamic Law*, 8(2), 1-9.

Internet

Cunnington R. (2019). Neuroplasticity: How the brain changes with learning. Science of Learning Portal. International Brain Research Organization (IBRO). <https://solportal.ibe-unesco.org/> (diakses pada 16 September 2024).

Dewan Bahasa dan Pustaka. (2010). Kamus Dewan, Edisi Keempat, Kuala Lumpur: DBP. <https://prpm.dbp.gov.my/> (diakses pada 28 September 2024).

JKM. (2017). Dasar Warga Emas Negara. <https://www.jkm.gov.my/> (diakses pada 28 September 2024).

KPWKM. (T.t). Dasar Kesehatan Warga Emas Negara. <https://www.kpwkm.gov.my/kpwkm/> (diakses pada 28 September 2024).

World Health Organization. (2023). Dementia. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia> (diakses pada 30 September 2024).

Prosiding

Kirk I Erickson, Michelle W Voss, Ruchika Shaurya Prakash, Chandramallika Basak, Amanda Szabo, Laura Chaddock, Jennifer S Kim, Susie Heo, Heloisa Alves, Siobhan M White, Thomas R Wojcicki, Emily Mailey, Victoria J Vieira, Stephen A Martin, Brandt D Pence, Jeffrey A Woods, Edward McAuley & Arthur F Kramer. (2011). *Exercise Training Increases Size of Hippocampus and Improves Memory*. Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), 3017-3022.

Mohd Nizam Sahad & Mohd Azolman Zulkufli. (2019). An Analysis of Cognitive Development Based on Ibnu Khaldun's Thoughts. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 304-311.

Noor Aishah Mohd Zainudin, Harun Baharudin, Mohd Isa Hamzah & Mohd Azam Mahat. (2020). *Pemilihan Sistem Pengajian Pondok dalam Kalangan Warga Emas dan Hubungannya dengan Teori Keperluan Motivasi*. International Conference on Islamic Education ICIEd 2020. Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia, 59-69.

Noor Hidayah Abdul Rahman & Farhah Zaidar Mohamed Ramli. (2018). *Spesifikasi Qailullah menurut Perspektif Al-Quran dan Al-Sunnah*. Proceeding of The International Conference on Contemporary Issues in Al-Quran And Hadith 2018 (THIQAHA 2018), 15-29.

Tesis

Pipit Anira. (2020). *Membaca Dan Mendengarkan Al-Quran Sebagai Terapi (Studi Pemikiran Mustamir Pedak dalam Qura'anic Super Healing)*. Tesis Master. Indonesia: Fakhultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Penafian

Pandangan yang dinyatakan dalam artikel ini adalah pandangan penulis. Al-Qanatir: International Journal of Islamic Studies tidak akan bertanggungjawab atas apa-apa kerugian, kerosakan atau lain-lain liabiliti yang disebabkan oleh / timbul daripada penggunaan kandungan artikel ini.