



#BELAJARWITHSUCI, #SEMBANGSUCI, #TETAMUSUCI, KEMISKINAN HAID

## Apa itu kemiskinan haid dan 4 cara anda boleh membantu!

#MHD2021 #ITSTIMEFORACTION

### Happy Menstrual Hygiene Day!

*Ini merupakan tahun pertama Team Suci menyambut Menstrual Hygiene Day – satu hari yang digunakan sebagai platform untuk mengetengahkan isu-isu berkaitan dengan haid dan kesihatan reproduktif wanita di serata dunia.*



**DR. FATIMAH AL-ATTAS**  
Ahli akademik, UIAM

*Pada bulan April lalu, kami menyambut*

*Hari Kesihatan Sedunia dengan membincangkan isu kemiskinan haid di platform media sosial*

*kami. Rupanya, ramai yang baru pertama kali tahu tentang fenomena yang sebenarnya sudah lama terjadi di negara kita. Oleh sebab itu, sempena Menstrual Hygiene Day 2021, kami rasa sangat berbesar hati kerana Dr. Fatimah Al-Attas sudi menerima jemputan temuramah bertulis bersama Team Suci.*

*Beliau seorang pensyarah dan pengkaji dalam bidang Sosiologi di Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM) dan aktif menyebarkan kesedaran tentang isu kemiskinan haid.*

*Nak tahu lebih lanjut? Jom baca jawapan Dr. Fatimah kepada soalan-soalan kami ni!*

### **Apakah definisi kemiskinan haid?**

Kemiskinan haid sebenarnya adalah terjemahan terma “period poverty” yang merujuk kepada kekangan dalam menguruskan haid yang banyak berkaitan dengan aspek kemiskinan. Ia berlaku apabila wanita atau kanak-kanak perempuan tidak dapat menguruskan haid dengan keadaan yang selamat, bersih, dan bermaruah.

### **Apakah elemen-elemen yang terlibat dalam kemiskinan haid?**

Terdapat empat elemen asas dalam pengurusan haid:

1. Produk yang dapat menyerap atau menakung darah haid dengan selamat dan bersih
2. Fasiliti tandas yang cukup dengan air yang bersih, tempat pembuangan yang sesuai dan sabun basuh tangan
3. Pendidikan yang cukup tentang kesihatan reproduktif dan pengurusan haid
4. Keupayaan untuk menguruskan haid dan membersihkan diri dengan keadaan yang bermaruah, termasuk mempunyai ruang tersendiri yang selamat seperti tandas yang tertutup.

Apabila ada wanita atau kanak-kanak perempuan yang tidak ada akses kepada mana-mana dari empat elemen ini, kita boleh kategorikan sebagai kemiskinan haid.



## 4 elemen kemiskinan haid



kekurangan produk pengurusan haid



kekurangan privacy untuk menguruskan haid



kekurangan pendidikan tentang haid



kekurangan prasarana seperti akses kepada air bersih

### Apakah kesan kemiskinan haid kepada golongan yang menghadapinya?

Terdapat pelbagai kesan kemiskinan haid yang berbeza ke atas populasi yang berbeza.

- Kekangan produk haid seperti tuala wanita buat kanak-kanak yang masih bersekolah akan memberi kesan kepada keupayaan mereka untuk menghadiri sekolah atau untuk menyertai aktiviti-aktiviti di-sekolah. Ia akan memberi kesan jangka masa yang panjang kepada kanak-kanak dari aspek peluang kehidupan.
- Untuk wanita dewasa kekangan produk haid mungkin boleh memberi kesan kepada keupayaan mereka untuk berkerja.
- Kekangan dalam bentuk fasiliti seperti yang disebut diatas akan memberi kesan kepada tahap kebersihan wanita atau kanak-kanak perempuan dalam pengurusan haid mereka.
- Kekurangan pendidikan yang betul tentang haid atau sistem reproduktif ada potensi untuk memberi kesan yang sangat besar dan boleh mempengaruhi keboleh upaya wanita dan kanak-kanak perempuan untuk mendapatkan bantuan untuk elemen-elemen yang lain. Pendidikan yang sihat dan betul tentang haid berhubung kait stigma dan taboo tentang haid, dan salah faham tentang haid dan pengurusan haid. Jika kanak-kanak perempuan dimalukan atau diajar untuk tidak bersuara tentang keperluan haid, mereka berkemungkinan untuk tidak meminta hak asas mereka seperti privasi dan fasiliti asas untuk menguruskan haid kerana mungkin mereka rasa sangat biasa dan normal hidup keadaan sebegini.

### Sudah berapa lamakah isu ini wujud?

Isu kemiskinan haid bukanlah isu baru atau terpencil di Malaysia sahaja atau di kawasan luar bandar atau pendalam sahaja. Ia berlaku diserata negara dan dunia termasuk di negara-negara maju. Apabila ada kekangan dalam kebolehpayaan wanita untuk menguruskan haid dengan cara yang sihat, selamat dan bermaruah disitu kita akan dapati ada kemiskinan haid. Ia sering berhubung kait dengan isu kemiskinan dan taboo tentang haid. Jadi ia memang masalah yang masih lagi perlukan perhatian dan kerjasama dari semua.

## Apakah konteks kemiskinan haid di Malaysia?

### Di mana ia berlaku?

Secara purata kita boleh lihat sebenarnya kemiskinan haid mungkin berlaku kepada ramai wanita di Malaysia secara kecilan kerana isu haid masih lagi taboo, dan pendidikan dan fasiliti pengurusan haid masih lagi belum mencukupi akibat dari budaya untuk tidak membincangkan tentang keperluan pengurusan haid secara terbuka.

Pendidikan tentang sistem reproduktif dan kitaran haid masih lagi tidak dapat dibincangkan secara terbuka dan komprehensif dan akibatnya masih ramai wanita tidak tahu cara pengurusan haid dengan betul. Kalau kita lihat di kawasan awam, ada lagi tandas-tandas awam yang masih lagi kekurangan fasiliti seperti tong sampah dan sabun basuh tangan.

Akan tetapi kalau kita mahu melihat sahaja dari aspek kemiskinan, kita boleh juga fokus semata-mata kepada elemen produk haid dan tandas persendirian.

- Golongan yang betul-betul terjejas akibat kekangan produk adalah wanita dan kanak-kanak miskin luar bandar di kawasan terpencil, miskin bandar yang tegar termasuk golongan gelandangan yang mana mereka tidak dapat membeli produk tuala wanita pakai buang atau tuala wanita guna-pakai yang selamat.
  - Mereka terpaksa menggunakan alternatif lain seperti sabut kelapa yang dimasukkan kedalam stokin lama, surat khabar, dan kain perca yang tidak dapat menampung darah haid.
  - Mereka juga tidak ada akses kepada air yang bersih dan tandas yang tertutup.

### Berapa ramaikah yang terkesan?

Buat masa sekarang kita masih tidak ada data rasmi yang dapat mengesan berapa ramai sebenarnya wanita atau kanak-kanak perempuan di Malaysia yang terkesan. Kita perlu terus mencadangkan dan menggalakkan pihak-pihak kementerian yang berkenaan untuk mengumpul data tersebut.

## Apakah tindakan lanjut yang boleh diambil oleh pihak-pihak berikut untuk menangani isu ini?

### Kerajaan

Pihak kerajaan terlebih dahulu perlu menjalankan kajian untuk mendapatkan pencerahan tentang jumlah wanita dan kanak-kanak yang terkesan dan apakah kesan dan sebab mereka mengalami kemiskinan haid.

Pihak kerajaan juga perlu memperbaiki implementasi pendidikan haid disekolah dan secara am di media arus perdana untuk rakyat Malaysia. Selain dari itu pemantaun juga perlu dijalankan untuk mengesan kelonggan atau kekurangan dalam implementasi dan keperluan fasiliti di sekolah-sekolah dan tempat awam.

Kerajaan juga boleh berkerjasama dengan pengkaji dan ahli akademik dan diantara kementerian yang berkenaan untuk teruskan usaha membina dan mengimplimentasikan polisi yang efektif supaya kemiskianan haid dapat ditangani secara keseluruhan.

### SMEs

Boleh berkolaborasi dengan pihak komuniti setempat seperti kawasan perumahan (KRT), Surau/Masjid, tempat beribadah atau sekolah-sekolah untuk menangani isu kemiskinan haid; bukan sahaja dengan pemberian "one-off" produk haid seperti tuala wanita pakai buang, tetapi memikirkan usaha CSR yang lebih mampan kerana haid akan terus datang setiap bulan. Inisiatif yang berbentuk "one-off" lebih sesuai untuk program bantuan bencana alam, contohnya.

### Individu

Individu secara amnya boleh mengambil inisiatif untuk lebih cakna tentang isu kemiskinan haid secara keseluruhan bukan sahaja tentang keperluan tuala wanita atau produk.

Sebagai individu kita juga perlu ambil berat tentang orang-orang di sekeliling kita. Sebagai ibu-bapa kita perlu bersedia untuk mendidik anak-anak lelaki dan perempuan tentang haid secara sihat dan selamat. Bapa perlu juga untuk ambil tahu kalau keperluan untuk membeli produk haid cukup untuk seisi keluarga.

Kalau kita seorang guru, boleh ambil tahu kalau ada murid yang tidak dapat hadir sekolah kerana kemiskinan haid, boleh ambil tahu kalau tandas sekolah tidak mempunyai air yang secukupnya atau tidak mempunyai sabun dan bakul sampah yang betul.

Kita juga perlu membuang segala stigma berkenaan haid dan pengurusan haid yang boleh memalukan dan menjatuhkan maruah wanita dan kanak-kanak wanita. Haid adalah proses yang normal untuk wanita.

Salah satu elemen kemiskinan haid ialah ketiadaan akses kepada produk penjagaan haid seperti pad. Menstrual cups juga merupakan satu alternatif kepada pad, tetapi memerlukan *education, taboo-removing* dan juga prasarana asas seperti bekalan air bersih yang mungkin tidak mudah didapati di kawasan tertentu – ini bermakna menstrual cups bukan satu penyelesaian yang boleh membantu *right now*.

**Jadi, sebagai a *small business* yang menjual menstrual cups, apakah yang boleh dilakukan oleh Suci Cup untuk membantu menangani isu kemiskinan haid?**

Keinginan untuk membantu dalam menangani isu kemiskinan haid dari pihak small business adalah cita-cita yang sangat murni.

Menstrual cup ada kebolehan untuk menjadi alternatif dan solusi masa panjang untuk menangani kemiskinan haid. Buat masa ini, mungkin lebih diterima baik diantara golongan yang lebih terpelajar, peka isu kalimat dan kurang pengaruh taboo haid.

Sebagai pemulaan, mungkin sedikit cadangan yang boleh saya beri adalah untuk pihak Suci Cup menjalankan program atau usaha membina kepekaan dan kefahaman tentang penggunaan menstrual cup untuk masyarakat umum kerana ia produk haid yang masih lagi tidak dikenali ramai.

Mungkin tindakan seterusnya adalah untuk menjalankan sedikit kajian tentang keperluan asas untuk menguruskan menstrual cup; barangkali keperluan air bersih untuk membersihkan menstrual cup mungkin tidak sebanyak berbanding tuala wanita berbentuk kain contohnya.

Menstrual cup telah pun digunakan sebagai salah satu solusi kemiskinan haid di negara-negara lain.

Pihak Suci Cup juga boleh berkolaborasi dengan pihak kawasan kecil atau kumpulan sasaran kecil sebagai permulaan untuk menjalankan kajian rintis.

***Kami ingin mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada Dr. Fatimah Al-Attas kerana sudi berkongsi ilmu.***

***Kami harap #sucisisters semua mendapat manfaat dari temuramah ini, just as much as we did! Jangan lupa share maklumat ni dengan kawan-kawan anda!***

Team Suci



---

This entry was posted in #belajarwithsuci, #sembangsuci, #tetamusuci, kemiskinan haid. Bookmark the permalink.

---

Selamatkah Penggunaan Tuala Wanita? – “The Hidden” Fakta Yang Anda Perlu Ambil Tahu!

---

## Leave a Reply

Your email address will not be published. Required fields are marked \*

Comment

Name \*

**Email \*****Website** Save my name, email, and website in this browser for the next time I comment.

## About

We are a women managed company that wants to empower the everyday women to take control of her period. We strive to build and engage communities that care and are informed about their bodies, the environment and society.

## Latest Posts

**28**  
May [Apa itu kemiskinan haid dan 4 cara anda boleh membantu!](#)

**02**  
Apr [Selamatkah Penggunaan Tuala Wanita? – “The Hidden” Fakta Yang Anda Perlu Ambil Tahu!](#)

**10**  
Mar [Adakah penggunaan Suci Cup boleh menyebabkan kelonggaran atau pembesaran di kawasan faraj?](#)

**18**  
Feb [Menstrual Cup and Islam – Part 2: Virginitiy](#)

**18**  
Feb [Menstrual Cup and Islam – Part 1: Hygiene](#)

## Recent Comments



## Tag Cloud

Cawan haid eco-friendly haid menstrual cup period waste produk haid sisa period sucicup

## Categories

[#belajarwithsuci](#) (2)

---

[#sembangsuci](#) (1)

---

[#tetamusuci](#) (1)

---

[kemiskinan haid](#) (1)

---

[sucicup](#) (4)

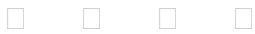
---

[Uncategorized](#) (1)

---

## About us

We are a women-managed company that wants to empower the everyday woman to take control of her period. We strive to build and engage communities that care and are informed about their bodies, the environment and society.



## Latest News

**28**  
May [Apa itu kemiskinan haid dan 4 cara anda boleh membantu!](#)

**02**  
Apr [Selamatkah Penggunaan Tuala Wanita? – “The Hidden” Fakta Yang Anda Perlu Ambil Tahu!](#)

**10**  
Mar [Adakah penggunaan Suci Cup boleh menyebabkan kelonggaran atau pembesaran di kawasan faraj?](#)

**10** [Menstrual Cup and Islam - Part 2: Virginity](#)

## Links

[About](#)

[How To Use](#)

[Shop](#)

[#SuciSisters](#)

[#SuciWrites](#)

## Signup for Newsletter

Sign up as a Suci Sister and be the first to receive tips-and-tricks on the Suci Cup and other fun things!

Your Email (required)

**SIGN UP**

[Home](#) [About](#) [How To Use](#) [Shop](#) [#SuciWrites](#) [#SuciSisters](#) [Contact](#) [Terms & Conditions](#)  
[Privacy & Content Policy](#)

Copyright 2021 © **Suci Solutions Enterprise**

Website MadeByAwwwang