

KEMISKINAN HAID: KRISIS KESIHATAN AWAM YANG PERLU DIAKHIRI

Nor Faiza Mohd. Tohit
Jabatan Kesihatan Komuniti, Fakulti Perubatan
International Islamic University Malaysia, 25200 Kuantan, Pahang
Email: faizatohit@iium.edu.my

Sh Fatimah AlZahrah Bt Syed Hussien,
Jabatan Sosiologi dan Antropologi, Fakulti Ilmu Pengetahuan Islam dan Kemanusiaan,
International Islamic University Malaysia, Jalan Gombak, 53100, Kuala Lumpur.
Email: fatimahalattas@iium.edu.my

Szariannie Sulaiman
Jabatan Sosiologi dan Anthropologi, Fakulti Ilmu Pengetahuan Islam dan Kemanusiaan, International Islamic University
Malaysia, Jalan Gombak, 53100, Kuala Lumpur.
Email: sza@iium.edu.my

Rohaiza Rokis
Jabatan Sosiologi dan Anthropologi, Fakulti Ilmu Pengetahuan Islam dan Kemanusiaan, International Islamic University
Malaysia, Jalan Gombak, 53100, Kuala Lumpur.
Email: rohaiza@iium.edu.my

ABSTRAK

Isu 'kemiskinan haid' bukanlah sesuatu yang baru. Namun akibat rasa malu dan dianggap sebagai sesuatu yang tabu, ia terus menjadi barah dalam masyarakat. Kemiskinan haid adalah situasi apabila individu menghadapi kesukaran untuk mendapatkan tuala wanita (pad) atau tampon akibat kekangan kewangan. Ia juga merujuk kepada kekurangan atau ketiadaan kemudahan sanitasi untuk menguruskan haid seperti tiada bekalan air atau tiada tempat pelupusan sampah (tuala wanita) yang sesuai dan tiada privasi untuk menguruskan haid. Selain itu, kekurangan pengetahuan tentang haid dan pengurusannya merupakan satu lagi komponen 'kemiskinan haid'. Golongan yang berisiko termasuklah wanita luar bandar, miskin bandar dan miskin tegar. Akibat ketiadaan tuala wanita yang mencukupi, individu tersebut mungkin akan menggunakan tuala wanita yang sama untuk suatu tempoh yang lama. Mereka juga mungkin menggunakan bahan penyerap alternatif seperti kain buruk, surat khabar lama atau sabut. Ini akan mewujudkan ketidakselesaan dan mendedahkan mereka kepada jangkitan pada saluran kencing dan organ reproduktif. Bagi para pelajar pula, ketiadaan tuala wanita yang bersesuaian atau mencukupi akan membataskan aktiviti di sekolah. Ia juga mungkin merisikokan mereka untuk mengalami tompokan darah haid pada pakaian sekolah. Perasaan malu atau rendah diri merupakan ancaman terhadap para pelajar ini. Mereka mungkin mengambil tindakan untuk tidak hadir ke sekolah. Jika dianggarkan secara purata dalam sebulan mereka tidak hadir ke sekolah untuk tiga atau empat hari, semestinya pelajar-pelajar ini berdepan risiko keciciran dalam pelajaran. Ketidadaan bekalan air dan sabun tangan yang sempurna merupakan satu lagi cabaran dalam pengurusan haid. Bekalan air amat diperlukan untuk pembersihan alat sulit dan juga pakaian yang terpalit dengan darah haid. Ketidadaan fasiliti pelupusan tuala wanita yang sempurna pula boleh mencemarkan alam sekitar. Kesedaran tentang 'kemiskinan haid' perlu diwujudkan di kalangan masyarakat dan pemegang taruh yang lain seperti pihak berwajib yang berkaitan dengan institusi keluarga dan masyarakat serta pertubuhan-pertubuhan sukarelawan. Individu yang terkesan juga perlu diperkasakan agar dapat tampil membawakan isu yang mereka hadapi. Dengan adanya penggembengan sumber dan tindakan dari kesemua pihak yang terlibat, isu 'kemiskinan haid' ini akan dapat ditangani. Lebih utama lagi, nasib mereka yang terkesan oleh 'kemiskinan haid' ini akan terbela.

Kata kunci: Kemiskinan haid, Kesihatan awam, Tuala Wanita

PENGENALAN

Haid adalah suatu proses biologi seorang wanita dan menandakan permulaan kepada fasa pertumbuhan dan perkembangan seseorang wanita. Ia patut diraikan sebagai suatu proses yang normal dan penting. Semasa didatangi haid, keperluan terhadap tuala wanita dan akses kepada kemudahan mencuci amat penting. Walaubagaimanapun, ada segelintir kelompok masyarakat yang tidak mempunyai kemudahan ini.

Kemiskinan haid atau 'period poverty' mungkin suatu terma baru didengari namun ia bukanlah suatu keadaan yang asing bagi segelintir golongan berisiko. Isu ini jarang dibincangkan secara terbuka dan meluas kerana dianggap isu tabu atau terpendam dalam masyarakat. Dianggarkan seramai 500 juta wanita di seluruh dunia menghadapi masalah untuk mendapatkan produk kelengkapan haid dan menghadapi masalah dalam pengurusan haid (Jang & Elfenbein, 2019). Di Malaysia, belum ada data atau kajian rasmi yang dilakukan berkaitan kemiskinan haid. Oleh itu, tidak dapat dipastikan bilangan sebenar individu yang terkesan oleh masalah ini.

Kemiskinan haid bukan sahaja terhad kepada ketiadaan produk kelengkapan haid atau pengurusan haid. Ia juga meliputi kekurangan atau ketiadaan ilmu berkaitan system reproduktif dan seksual. Kemiskinan haid mempunyai banyak impak negative terhadap kesihatan awam. Ia merangkumi faktor kebersihan, kesihatan, ekonomi dan psikososial seseorang wanita. Semua ini akan dikupas dalam artikel ini.

DEFINISI KEMISKINAN HAID

Dalam mentafsirkan 'kemiskinan haid' terdapat empat komponen utama yang perlu diambil perhatian. Kemiskinan haid merupakan keadaan apabila seseorang individu menghadapi kesukaran untuk mendapatkan kelengkapan haid seperti tuala wanita (pad) atau tampon akibat kemiskinan, beban kewangan atau ketidaksediaan kelengkapan haid tersebut. Ini mungkin berlaku dalam keadaan krisis akibat bencana alam, isu perdagangan dan logistik. Kemiskinan haid juga merujuk kepada kekurangan atau ketiadaan kemudahan sanitasi untuk menguruskan haid seperti tiada bekalan air atau tempat yang sesuai dan mempunyai privasi untuk menguruskan haid. Selain itu, ketiadaan tempat pelupusan sampah (tuala wanita) yang telah digunakan turut didefinisikan sebagai kemiskinan haid. Komponen terakhir ialah ketiadaan atau kekurangan dari aspek ilmu pengetahuan berkaitan sistem reproduktif dan seksual. Akibat daripada kekurangan ilmu pengetahuan dalam bidang ini, wujudlah pelbagai pemahaman songsang, mistik atau tabu terhadap haid.

GOLONGAN BERISIKO MENGALAMI KEMISKINAN HAID

Mengikut data daripada Jabatan Perangkaan Malaysia, pada tahun 2020, bilangan warganegara daripada jantina perempuan adalah seramai 15.9 juta orang. Nilai purata Pendapatan Garis Kemiskinan (PGK) pada tahun 2019 pula adalah pada RM2,208 sebulan. Sungguhpun tiada pecahan kumpulan umur yang hanya mengkhususkan kepada wanita dari kalangan usia reproduktif atau statistik khusus yang menunjukkan bilangan perempuan yang masih didatangi haid, ia tetap menunjukkan akan terdapat golongan yang bakal atau sedang berdepan dengan masalah 'kemiskinan haid' terutamanya bagi golongan luar bandar, miskin bandar dan miskin tegar. Bossert, Chakravarty, & d'Ambrosio (2019) dalam artikelnya telah menggariskan kriteria dalam mendefinisikan tahap kemiskinan dan faktor-faktor yang berkaitan dalam penentuan tahap kemiskinan. Astrup (2017) dalam kajiannya terhadap 1000 wanita di United Kingdom mendapati 15% daripada responden menghadapi kesukaran untuk mendapatkan tuala wanita. Seorang daripada tujuh orang responden terpaksa meminta tuala wanita daripada rakan-rakan mereka. Sebanyak 12% daripada responden pula terpaksa mengubahsuai material yang ada pada mereka untuk dijadikan tuala wanita.

Masalah kemiskinan haid juga sering berlaku semasa krisis seperti banjir, kebakaran dan migrasi. Semasa krisis, bekalan kelengkapan haid seperti tuala wanita pasti akan terjejas. Kemudahan untuk menguruskan haid pula menjadi cabaran. Sebagai contoh, di pusat pemindahan banjir, bilangan tandas awam adalah terhad. Tahap kebersihan juga sering tidak memuaskan. Fasilitas pembuangan sampah adalah terhad dan sukar untuk mendapat tong sampah yang dikhaskan untuk tuala wanita sahaja. Pengurusan sisa pepejal juga sering menjadi isu utama. Tong sampah yang penuh boleh mengundang kedatangan haiwan untuk menyelongkar sampah-sarap tersebut. Dikhuatiri, tuala wanita yang dibuang di tong sampah biasa akan terdedah kepada pandangan umum. Ini boleh menimbulkan perasaan malu atau tidak selesa kepada orang sekeliling. Schmitt et al. (2017) dalam pemerhatian mereka dalam misi kemanusiaan di Myanmar dan Lebanon menyatakan terdapat jurang yang amat luas dalam menyediakan keperluan pengurusan haid di negara-negara yang dilanda krisis kemanusiaan.

Pandemik Covid-19 turut menyumbang kepada masalah kemiskinan haid. Dalam keadaan pandemik ini, ramai yang kehilangan kerja dan sumber pendapatan. Sasaran utama bagi setiap keluarga ialah menyediakan makanan di atas meja. Sungguhpun begitu, keupayaan untuk menyediakan makanan untuk ahli keluarga merupakan suatu cabaran bagi golongan miskin bandar dan miskin tegar. Jika menyediakan makanan sudah merupakan suatu cabaran besar, pasti penyediaan keperluan asas seperti gas memasak, petrol kenderaan dan lampin kanak-kanak merupakan bebanan besar kepada golongan ini. Kekangan perbelanjaan ini termasuk juga keperluan asas bagi wanita pada usia reproduktif iaitu tuala wanita. Menurut suatu tinjauan oleh WASH United, World Association of Girl Guides and Girl Scouts (Waggs) dan Unicef, seorang daripada empat orang wanita berusia 13 hingga 35 tahun menghadapi kesukaran untuk menguruskan haid mereka semasa pandemik ini. Tinjauan tersebut juga mendapati, 47% wanita yang didatangi haid menghadapi kesukaran mendapatkan bekalan tuala wanita semasa pandemik ini. Crawford & Law (2020) menyatakan bahawa kesaksamaan dalam isu haid dan langkah-langkah menanganinya perlu mendapat kerjasama sepenuhnya daripada pihak kerajaan dan swasta. Pihak kerajaan perlu memasukkan agenda kesaksamaan pengurusan haid sebagai isu nasional agar langkah-langkah drastik untuk menanganinya boleh dilakukan.

ISU-ISU KESIHATAN AWAM BERKAITAN KEMISKINAN HAID

Pengurusan haid yang baik adalah amat penting untuk memastikan kebersihan dan kesihatan seseorang. Kelengkapan alatan pengurusan haid seperti tuala wanita dan tampon merupakan suatu keperluan penting sepanjang tempoh menstruasi. Walaubagaimanapun, akibat kemiskinan dan bilangan tuala wanita yang terhad, ada yang terpaksa menggunakan tuala wanita yang sama bagi tempoh yang panjang. Ada pula yang menggunakan semula tuala wanita yang telah dibasuh dan dikeringkan. Selain itu, ada juga yang terpaksa menggunakan bahan-bahan yang tidak sesuai sebagai ganti kepada tuala wanita seperti surat khabar lama dan sabut. Menurut Dündar & Özsoy (2020), harga yang tinggi untuk tuala wanita yang boleh dipakai beberapa kali (reusable sanitary pad) menyebabkan segelintir wanita memilih untuk menggunakan kain sebagai ganti kepada tuala wanita. Isu utama daripada penggunaan material yang tidak sesuai dan penggunaan tuala wanita yang sama untuk tempoh yang lama ialah faktor kebersihan. Kesemua tindakan yang tidak menitikberatkan faktor kebersihan ini boleh mengundang jangkitan kuman pada

bahagian alat sulit wanita. Ia juga boleh menjangkiti saluran kencing dan organ peranakan. Jangkitan yang berulang-ulang boleh mendatangkan kemudharatan kepada tahap kesuburan seseorang wanita.

Akibat ketiadaan tuala wanita, ada remaja dan kanak-kanak perempuan yang telah akil baligh tidak hadir ke sekolah semasa didatangi haid. Oleh kerana mereka menggunakan material alternatif sebagai ganti kepada tuala wanita, ia tidak dapat menampung sepenuhnya darah haid yang banyak pada hari-hari awal kedatangan haid. Mereka berdepan risiko mendapat tompokan darah di baju sekolah akibat darah haid yang tidak diserap sempurna oleh material yang digunakan. Akibatnya, mereka mungkin berasa malu dan mungkin menjadi bahan ejekan kawan-kawan terutama dari golongan lelaki. Tidak terkecuali juga, mereka mungkin menghadapi kesukaran untuk menguruskan penukaran tuala wanita di tandas-tandas sekolah yang tidak mempunyai fasiliti yang cukup dan selesa. Ini boleh menyebabkan mereka berasa tidak selesa apabila melakukan pelbagai aktiviti fizikal di sekolah. Kesan daripada situasi yang dialami ini, ada di kalangan mereka yang tidak menyertai aktiviti-aktiviti di sekolah atau tidak hadir ke sekolah sama sekali. Jika dianggarkan secara purata dalam sebulan mereka tidak hadir ke sekolah untuk tiga atau empat hari, semestinya pelajar-peajar ini berdepan risiko keciciran dalam pelajaran.

Ketiadaan bekalan air dan sabun tangan yang sempurna merupakan satu lagi cabaran dalam pengurusan haid. Bekalan air amat diperlukan untuk pembersihan alat sulit dan juga pakaian yang terpalit dengan darah haid. Bagi sesetengah fahaman, mereka memerlukan bekalan air untuk mencuci tuala wanita yang telah digunakan sebelum membuangnya. Kebersihan alat sulit perlu dititikberatkan bagi mengelakkan jangkitan pada saluran kencing atau organ peranakan. WASH United merupakan sebuah pertubuhan yang memperjuangkan hak setiap individu untuk mendapat air yang selamat untuk diminum, sistem sanitasi dan kebersihan bagi memelihara kesihatan setiap individu. Salah satu komponen sanitasi dan kebersihan yang diperjuangkan termasuklah bagi setiap individu untuk mendapat akses kepada sistem pengurusan haid yang baik melalui ketersediaan punca air dan sanitasi yang baik (Sommer, 2013).

Tuala wanita yang telah digunakan perlu dilupuskan dengan baik. Di kebanyakan tandas awam, terutamanya di bandar-bandar besar, ada disediakan tong pelupusan tuala wanita. Kebanyakan rumah kediaman turut mempunyai sistem pembuangan sampah yang teratur. Walaubagaimanapun, di kawasan-kawasan yang majoriti penduduknya terdiri daripada golongan berpendapatan rendah, masalah sanitasi adalah sesuatu yang membimbangkan. Sistem pelupusan sampah tidak diurus dengan baik. Ia diburukkan lagi dengan sikap segelintir penduduk yang tidak mengamalkan sikap kebersihan dan kekemasan persekitaran (Hennegan et al., 2019). Di tempat-tempat pembuangan atau pengumpulan sampah, boleh dilihat tuala wanita yang telah digunakan terdedah kepada penglihatan umum. Selain mendatangkan kesan buruk kepada alam sekitar, ia turut menyumbang kepada rasa malu dan tidak selesa di kalangan masyarakat setempat.

Satu lagi komponen dalam kemiskinan haid ialah kekurangan ilmu pengetahuan tentang kesihatan reproduktif dan seksual. Ini termasuklah kekurangan ilmu tentang menstruasi seperti fisiologi kejadian haid dan pengurusan haid. Pengetahuan tentang haid amat penting kerana haid sering dikaitkan dengan pelbagai mitos, stigma dan tabu (Chandra-Mouli & Patel, 2020). Ada yang mengaitkan haid dengan pembuangan kekotoran atau dosa dari tubuh wanita tersebut. Kepercayaan ini membuatkan ada wanita yang diasingkan daripada bergaul dengan masyarakat semasa mereka kedatangan haid. Diskriminasi dan semua kekangan ini boleh menyebabkan wanita tersebut terhalang daripada menjalani kehidupan harian yang normal. Pengetahuan dalam pengurusan haid amat penting bagi mengelakkan mereka daripada mengamalkan ritual-ritual atau kebiasaan yang tidak mempunyai bukti saintifik. Pengetahuan dalam pengurusan haid yang betul juga perlu agar mereka tidak mudah terkena jangkitan pada sistem reproduktif dan saluran kencing.

Di beberapa negara, terdapat pelbagai gerakan untuk mewujudkan kesedaran tentang haid dan pengurusan haid. Di United Kingdom, Freedom4Girls merupakan pertubuhan yang memperjuangkan isu kemiskinan haid. Di India pula, Initial India mempromosikan peningkatan kesedaran tentang haid dan pengurusan haid. Di Malaysia pula, kempen Adopt-a-School mempromosikan kesedaran tentang kebersihan dan penjagaan diri wanita dan pengurusan haid (Elledge et al., 2018). Kesedaran tentang kesihatan reproduktif dan seksual bukan hanya perlu diberikan kepada wanita tersebut. Ia turut perlu disampaikan kepada setiap lapisan masyarakat dari pelbagai sektor seperti ahli keluarga, sekolah dan komuniti setempat. Ia juga perlu disampaikan kepada kaum lelaki kerana mereka akan terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam pengurusan haid. Kaum lelaki juga perlu diberi pemahaman tentang keperluan untuk melindungi maruah seseorang wanita dan mengelakkan daripada wanita daripada menjadi mangsa stigma, diskriminasi dan tanggapan negatif daripada pelbagai pihak apabila dikaitkan dengan haid.

Kesihatan mental turut berkait rapat dengan kitaran haid individu melalui perubahan hormon. Seseorang yang mengalami kemurungan atau tahap stress yang tinggi mungkin mengalami gangguan pada kitaran haidnya. Gangguan pada emosi dan kitaran haid ini seterusnya mengundang pelbagai stigma, tabu dan tanggapan negatif dari pihak lain. Kemiskinan haid tidak terkecuali dalam menyumbang kepada masalah kesihatan mental. Seseorang yang menghadapi kekangan dalam menguruskan haidnya mungkin berasa tertekan. Setiap bulan, Wanita tersebut terpaksa menghadapi situasi tekanan yang sama. Akibatnya, wanita tersebut mungkin mengalami keresahan berpanjangan, terutama setiap kali didatangi haid. Tekanan mental boleh mengganggu kitaran haid seperti mengakibatkan tempoh didatangi haid menjadi singkat atau mengalami 'dysmenorrhea' iaitu kesakitan yang teruk apabila didatangi haid (Fukushima et al., 2020).

KESIMPULAN

Haid adalah proses biologi dalam fasa kehidupan seseorang wanita. Pengurusan haid yang betul amat penting kerana ia berkait rapat dengan pembentukan keyakinan dan pemeliharaan maruah seseorang wanita. Isu kemiskinan haid merupakan sesuatu yang tabu dan kurang mendapat perhatian dalam masyarakat. Hakikatnya, ia merupakan salah satu daripada krisis kesihatan awam yang perlu diberi perhatian kerana ia mempunyai implikasi psikososial kepada individu terlibat. Bagi menangani krisis kesihatan awam ini, ia melibatkan penggabungan sumber dari pelbagai pemegang taruh. Ini termasuklah pihak keluarga, sekolah, komuniti, industri dan kerajaan. Tindakan yang tepat dan pantas perlu diambil agar krisis kemiskinan haid ini dapat diatasi secara holistik.

RUJUKAN

- Astrup, J. (2017). Period Poverty: Tackling the taboo. *Community Practitioner*, 90(12), 40-42.
- Bossert, W., Chakravarty, S. R., & d'Ambrosio, C. (2019). Poverty and time. In *Poverty, Social Exclusion and Stochastic Dominance* (pp. 63-82). Springer, Singapore.
- Chandra-Mouli, V. & Patel, S. V. (2020). Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low-and middle-income countries. *The Palgrave handbook of critical menstruation studies*, 609-636. <https://doi.org/10.1186/s12978-017-0293-6>
- Crawford, B. J., & Waldman, E. G. (2020). Period poverty in a pandemic: harnessing law to achieve menstrual equity. *Washington University Law Review*, *Forthcoming*.
- Dündar, T. & Özsoy, S. (2020). Menstrual hygiene management among visually impaired women. *British Journal of Visual Impairment*, 38(3), 347-362. <https://doi.org/10.1177%2F0264619620911441>
- Elledge, M. F., Muralidharan, A., Parker, A., Ravndal, K. T., Siddiqui, M., Toolaram, A. P., & Woodward, K. P. (2018). Menstrual Hygiene Management and Waste Disposal in Low and Middle Income Countries-A Review of the Literature. *International journal of environmental research and public health*, 15(11), 2562. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112562>
- Fukushima, K., Fukushima, N., Sato, H., Yokota, J., & Uchida, K. (2020). Association between nutritional level, menstrual-related symptoms, and mental health in female medical students. *PloS one*, 15(7), e0235909. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235909>
- Hennegan J, Shannon AK, Rubli J, Schwab KJ, Melendez-Torres GJ.(2019). Women's and girls' experiences of menstruation in low-and middle-income countries: a systematic review and qualitative metasynthesis. *PLoS Med* , 16(5).
- Jang, D., & Elfenbein, H. A. (2019). Menstrual Cycle Effects on Mental Health Outcomes: A Meta-Analysis. *Archives of suicide research : official journal of the International Academy for Suicide Research*, 23(2), 312–332. <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1430638>
- Medina-Perucha, L., Jacques-Aviñó, C., Valls-Llobet, C., Turbau-Valls, R., Pinzón, D., Hernández, L., ... & Berenguera, A. (2020). Menstrual health and period poverty among young people who menstruate in the Barcelona metropolitan area (Spain): protocol of a mixed-methods study. *BMJ open*, 10(7), e035914.
- Schmitt, M. L., Clatworthy, D., Ratnayake, R., Klaesener-Metzner, N., Roesch, E., Wheeler, E., & Sommer, M. (2017). Understanding the menstrual hygiene management challenges facing displaced girls and women: findings from qualitative assessments in Myanmar and Lebanon. *Conflict and health*, 11(1), 1-11.
- Sommer M. (2013). Menarche: a missing indicator in population health from low-income countries. *Public health reports* (Washington, D.C.: 1974), 128(5), 399–401. <https://doi.org/10.1177/003335491312800511>