

SOAL SELIDIK AMALAN SEMASA MENSTRUASI (MPQ)

Seksyen ini mengandungi soalan berkenaan amalan penjagaan kebersihan sewaktu haid/menstruasi. Sila jawab soalan berikut berdasarkan **haid anda yang terakhir**.

Alat penjagaan haid yang digunakan

1. Apakah produk yang digunakan untuk menyerap darah haid anda semasa anda berada di rumah/hostel semasa kitaran haid terakhir anda?

(Boleh pilih lebih daripada satu)

- Pakaian/tuala
- Tuala wanita pakai buang
- Tuala wanita pakai semula
- Seluar dalam sahaja
- Seluar dalam untuk haid
- Cawan haid
- Tampon
- Lain-lain (sila nyatakan):

2. Apakah produk yang digunakan untuk menyerap darah haid anda semasa anda berada di luar rumah/hostel semasa kitaran haid terakhir anda?

(Boleh pilih lebih daripada satu)

- Pakaian/tuala
- Tuala wanita pakai buang
- Tuala wanita pakai semula
- Seluar dalam sahaja
- Seluar dalam untuk haid
- Cawan haid
- Tampon
- Lain-lain (sila nyatakan):

3. [Mereka yang memakai pakaian] Adakah pakaian yang anda beli digunakan sebagai produk penjagaan haid atau digunakan untuk fungsi lain terlebih dahulu?

(pilih satu sahaja)

- Dibeli untuk digunakan sebagai produk penjagaan haid/dibeli untuk digunakan ketika haid
- Diguna untuk perkara lain terlebih dahulu (cth: pakaian/sarung katil)
- Tidak tahu

Penukaran produk penjagaan haid

4. Semasa kitaran haid anda yang terakhir, berapa kalikah anda menukar produk penjagaan haid anda pada hari darah haid anda keluar paling banyak?

hari = 24 jam (pilih satu sahaja)

- Sekali (pakai sehingga keesokan hari)
- 2 kali (eg. pagi dan petang)
- 3 kali (eg. Pagi, petang dan sekali pada siang hari)
- 4 kali (eg. Pagi, petang dan dua kali pada siang hari)
- Lebih daripada 4 kali

SOAL SELIDIK AMALAN SEMASA MENSTRUASI (MPQ)

5. Dimanakah tempat yang anda kerap guna untuk menukar produk penjagaan haid anda ketika **berada di rumah/hostel** semasa kitaran haid anda yang terakhir?

(pilih satu sahaja)

- Jamban
- Bilik tidur
- Bilik air/ ruang membasuh
(berasingan daripada jamban)
- Di kawasan luar/ semak/ padang
- Lain-lain (sila nyatakan)

6. Berapa kerapkah anda menukar produk penjagaan haid anda ketika **berada di luar rumah/ hostel** semasa kitaran haid anda yang terakhir?

cth: di pasar raya (pilih satu sahaja)

- Setiap hari sepanjang kitaran haid saya
- Seseengah hari sepanjang kitaran haid saya
- Satu hari sepanjang kitaran haid saya
- Tidak pernah sepanjang kitaran haid saya

7. Di manakah tempat yang anda selalu guna untuk menukar produk penjagaan haid anda ketika **berada di luar rumah/ hostel** semasa kitaran haid anda yang terakhir?

(pilih satu sahaja)

- Jamban
- Bilik air/ ruang membasuh
(berasingan daripada jamban)
Bilik lain di lokasi
- Di kawasan luar/semak/padang
- Lain-lain (sila nyatakan)

Pembasuhan tangan

8. Adakah anda membasuh tangan anda **sebelum** menukar produk penjagaan haid anda semasa kitaran haid anda yang terakhir?

(pilih satu sahaja)

- Tidak pernah
- Kadangkala
- Setiap kali

9. Adakah anda membasuh tangan anda **selepas** menukar produk penjagaan haid anda semasa kitaran haid anda yang terakhir?

(pilih satu sahaja)

- Tidak pernah
- Kadangkala
- Setiap kali

Pembasuhan kemaluan

10. Berapa kerapkah anda membasuh alat sulit anda semasa kitaran haid anda yang terakhir?

(pilih satu sahaja)

- Hanya pada hari kitaran haid saya hampir tamat
- Setiap 2-3 hari
- Sekali sehari
- Dua kali sehari
- Tiga kali sehari atau lebih

11. Ketika anda membasuh kemaluan anda, adakah anda menggunakan sabun?

(pilih satu sahaja)

- Tidak pernah
- Kadangkala
- Setiap kali

SOAL SELIDIK AMALAN SEMASA MENSTRUASI (MPQ)

Pembuangan produk penjagaan haid

12. Di manakah tempat yang anda selalu guna untuk membuang produk penjagaan haid anda yang telah dipakai ketika **berada di rumah/ hostel** semasa kitaran haid anda yang terakhir?

(pilih satu sahaja)

- Di dalam jamban/tandas
- Dibakar
- Tong sampah khas untuk tuala wanita
- Tong sampah biasa (dalam tandas)
- Tong sampah biasa (bukan di dalam tandas)
- Dibawa ke tempat pembuangan sampah komuniti
- Ditanam/dibuang di semak/ dibuang di dalam sungai
- Tidak membuang mana-mana produk (cth. produk boleh diguna semula)
- Lain-lain (sila nyatakan):

13. Di manakah tempat yang anda selalu guna untuk membuang produk penjagaan haid anda ketika **berada di luar rumah/ hostel** semasa kitaran haid anda yang terakhir?

(pilih satu sahaja)

- Dibawa ke rumah/hostel untuk dibuang atau diguna semula
- Di dalam jamban/tandas
- Tong sampah khas untuk tuala wanita
- Tong sampah biasa (dalam tandas)
- Tong sampah biasa (bukan di dalam tandas)
- Tempat pembuangan sampah komuniti (bukan di tempat kejadian)
- Dibuang di semak/ ditanam/ dibuang di dalam sungai
- Dibakar
- Lain-lain (sila nyatakan):

14. Ketika membuang produk penjagaan haid anda yang telah dipakai, adakah anda membalutnya di dalam apa-apa bahan/balutan?

(pilih satu sahaja)

- Tidak
- Ya, beg plastik, pembalut tuala wanita
- Ya, tisu tandas
- Ya, pakaian
- Ya, lain-lain (sila nyatakan):

SOAL SELIDIK AMALAN SEMASA MENSTRUASI (MPQ)

Penyimpanan produk penjagaan haid

15. Selepas kitaran haid anda yang terakhir, adakah anda menyimpan produk penjagaan haid anda? (termasuk produk penjagaan haid yang berlebihan sama ada yang dipakai buang atau yang boleh dipakai semula)
(pilih satu sahaja)
- Ya Tidak
16. Di manakah tempat anda menyimpan produk penjagaan haid anda semasa kitaran haid anda yang terakhir?
(pilih satu sahaja)
- Almari/ kabinet/ laci
- Di bawah katil
- Di dalam tandas/jamban
- Di dalam bilik air (bukan jamban/ tandas)
- Lain-lain (sila nyatakan):

17. Adakah anda menyimpan produk penjagaan haid anda di dalam apa-apa balutan, bungkusan atau bekas?
(pilih satu sahaja)
- Balut di dalam plastik atau beg plastik (termasuk tuala wanita yang dipakai buang di dalam bungkusan asal)
- Dibungkus di dalam fabrik atau beg fabrik
- Dibungkus di dalam kertas
- Dibungkus dalam kotak kadbod
- Tiada balutan atau bungkusan
- Lain-lain (sila nyatakan):

Penggunaan semula produk penjagaan haid

18. Adakah anda membasuh atau mengguna semula mana-mana produk penjagaan haid anda semasa kitaran haid anda yang terakhir?
(pilih satu sahaja)
- Ya Tidak
19. Adakah anda mengguna semula mana-mana produk penjagaan haid anda semasa kitaran haid anda yang terakhir?
(pilih satu sahaja)
- Ya Tidak

Pembasuhan produk penjagaan haid

20. [Pengguna fabrik dan tuala wanita pakai semula] Adakah anda merendam produk penjagaan haid anda ketika membasuhnya semasa kitaran haid anda yang terakhir? Berapa lamakah masa yang diambil untuk anda merendamkannya
- Tiada yang direndam
- Ya (_____ minit/jam)
21. [Pengguna fabrik dan tuala wanita pakai semula] Di manakah tempat yang ada selalu guna untuk membasuh produk penjagaan haid anda semasa kitaran haid anda yang terakhir?
(pilih satu sahaja)
- Baldi yang dikongsi ramai (atau bekas yang serupa)
- Baldi kepunyaan sendiri (atau bekas yang serupa)
- Pancuran mandian/tab mandi
- Sinki/besen (di dalam rumah)
- Sinki/besen (di luar rumah)
- Perigi, mata air, sungai
- Lain-lain (sila nyatakan):

SOAL SELIDIK AMALAN SEMASA MENSTRUASI (MPQ)

22. [Peguna fabrik dan tuala wanita pakai semula] Adakah anda menggunakan sabun atau detergen untuk membasuh atau merendam produk penjagaan haid anda semasa kitaran haid anda yang terakhir?

(pilih satu sahaja)

- Tidak pernah
- Kadangkala
- Setiap kali

23. [Peguna tuala wanita pakai buang] Sekiranya anda memakai tuala wanita pakai buang, adakah anda membilas tuala wanita terpakai sebelum anda membuangnya?

- Sentiasa
- Kerap
- Kadangkala
- Tidak pernah

Pengeringan produk penjagaan haid

[Peguna tuala wanita pakai buang]

24. Di manakah tempat yang anda selalu guna untuk mengeringkan produk penjagaan haid anda semasa kitaran haid anda yang terakhir?

(pilih satu sahaja)

- Di luar (disidai)
- Di luar (disembunyikan)
- Di dalam (disidai)
- Di dalam (disembunyikan)
- Lain-lain (sila nyatakan):

25. Ketika mengeringkan produk penjagaan haid anda, adakah anda menutupnya dengan apa-apa bahan/penutup?

(pilih satu sahaja)

- Ya
- Tidak

26. Ketika mengeringkan produk penjagaan haid anda semasa kitaran haid anda yang terakhir, adakah ia dijemur di bawah matahari?

(pilih satu sahaja)

- Tidak pernah
- Kadangkala
- Setiap kali

27. Semasa kitaran haid anda yang terakhir, adakah produk penjagaan haid anda kering sepenuhnya sebelum anda menggunakannya?

(pilih satu sahaja)

- Tidak pernah
- Kadangkala
- Setiap kali

Amalan pensterilan tambahan yang dipraktikkan

28. [Peguna fabrik pakai semula] Adakah anda menggunakan seterika pada alat-alat penjagaan haid anda sebelum anda menggunakannya semula semasa kitaran haid anda yang terakhir?

(pilih satu sahaja)

- Tidak pernah
- Kadangkala
- Setiap kali

29. [Peguna cawan haid] Adakah anda merebus cawan haid anda semasa/ sebelum/ selepas kitaran haid anda yang terakhir?

(pilih satu sahaja)

- Ya
- Tidak

30. [Peguna cawan haid] Berapa kali anda merebus cawan haid anda? (sepanjang satu kitaran haid)

kali

31. [Peguna cawan haid] Secara purata, berapa lamakah anda merebus cawan haid anda?

minit

SOAL SELIDIK AMALAN SEMASA MENSTRUASI (MPQ)

Amalan semasa haid ketika berada di dalam tandas

32. Semasa kitaran haid anda yang terakhir, ketika anda **berada di rumah/hostel**, adakah anda menggunakan lokasi yang sama untuk membuang air kecil dengan apabila anda tidak mengalami haid anda?

(pilih satu sahaja)

- Tidak pernah
- Kadangkala
- Setiap kali

33. Semasa kitaran haid anda yang terakhir, ketika anda **berada di luar rumah/hostel**, adakah anda menggunakan lokasi yang sama untuk membuang air kecil dengan apabila anda tidak mengalami kitaran haid anda?

(pilih satu sahaja)

- Tidak pernah
- Kadangkala
- Setiap kali

Amalan kebersihan lain

34. Adakah anda mempunyai sebarang amalan kebersihan berdasarkan kefahaman budaya atau agama?

(pilih satu sahaja)

- Ya
- Tidak

To cite this translation:

Nur Hafizah Annezah Utuh, Pritika Madihlagan, Siti Maisharah Sheikh Ghadzi, Ahmad Rashidi Mohamed Tahir, Sh Fatimah AlZahrah Syed Hussien Al-Attas, Julie Hennegan, Nur Aizati Athirah Daud. (Under review). Menstrual hygiene and practice needs among female young adults in Malaysia. Contact: aizati@usm.my