

MEI 2025 / BIL. 13 / 2025

EON

Epitome of Nature

PENDIDIKAN BERKUALITI



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



9 772773 586005

PENDEDAHAN AWAL MENGENAI MENSTRUASI KEPADA MURID BERKEPERLUAN PENDIDIKAN KHAS (MBPK)

Nurul Ku Harmila Abdul Zalif

Pusat Pengajian Pemulihan Cara Kerja, UiTM Cawangan Selangor, Kampus Puncak Alam, Bandar Puncak Alam, 42300 Puncak Alam, Selangor

kuharmila@uitm.edu.my

EDITOR: NOR'AISHAH BINTI ABU SHAH

Kesihatan dan kebersihan menstruasi adalah aspek penting dalam penjagaan peribadi dan kesejahteraan, namun topik ini sering diabaikan, terutama dalam kalangan murid berkeperluan Pendidikan khas (MBPK). Menstruasi adalah proses biologi semula jadi, tetapi ia boleh memberikan cabaran unik kepada individu dengan autisme atau kelainan upaya yang lain. Peralihan dan akil baligh adalah fasa yang agak sukar dan mencabar bagi MBPK. Secara fizikal, emosi, dan sosial, mereka menghadapi perubahan besar yang memerlukan bimbingan, intervensi pendidikan khusus dan sokongan daripada ibu bapa dan guru untuk membantu mereka memahami dan mengurus perubahan ini dengan baik, agar mereka dapat menjadi berdikari dan yakin pada diri sendiri.

Tracy et al (2016) melaporkan bahawa dalam kajian mereka, 29% wanita dengan ketidakupayaan intelektual tidak pernah diberikan peluang untuk menguruskan penjagaan

menstruasi mereka sendiri. Kekurangan peluang seperti ini bagi individu dengan ketidakupayaan intelektual meningkatkan kebergantungan pada orang lain, menambah beban kerja penjaga, dan menyumbang kepada tahap keletihan penjaga yang lebih tinggi. Altundağ dan Çalbayram (2016) juga menunjukkan bahawa kanak-kanak dengan ketidakupayaan intelektual menghadapi banyak cabaran untuk mencapai kebebasan dalam penjagaan diri semasa menstruasi. Mereka mungkin menghadapi masalah menggunakan produk menstruasi dengan betul, menjaga kebersihan, dan serta kurang pengetahuan tentang tempoh kitaran menstruasi mereka. Masalah ini, selain memberikan kesan kepada kesihatan fizikal, juga boleh menjejaskan harga diri, interaksi sosial, dan kualiti hidup kanak-kanak ini. Wilbur et al. (2021) menjalankan kajian yang mengenal pasti satu halangan biasa bagi wanita dengan ketidakupayaan intelektual dan perkembangan serta penjaga mereka dan

mendapati faktor halangannya termasuk kekurangan latihan, maklumat, dan sokongan berkaitan pengurusan menstruasi.

Menstruasi adalah proses biologi semula jadi, tetapi ia boleh memberikan cabaran unik kepada individu dengan autisme atau kelainan upaya yang lain.

Pilihan lain yang boleh dipertimbangkan oleh penjaga ialah '*menstruation manipulation*' atau mengawal menstruasi untuk anak mereka.

Walau bagaimanapun, ini memerlukan penilaian yang mencukupi dan terperinci sama ada manipulasi menstruasi benar-benar diperlukan untuk individu tertentu (Dural, Taş, & Akhan, 2020). Keperluan, isu, dan keadaan unik gadis tersebut perlu dinilai sebelum intervensi dilakukan.

Tujuan utama mengawal menstruasi adalah untuk mengurangkan kekerapan dan jumlah pendarahan menstruasi, yang dapat meningkatkan kualiti hidup keseluruhan pesakit. Walaupun pengurusan menstruasi boleh membantu mengurangkan tekanan fizikal dan psikologi tertentu, adalah sama penting untuk memastikan seorang gadis muda belajar amalan kebersihan diri yang betul.

Pendidikan untuk kanak-kanak perempuan dengan kecacatan intelektual dan perkembangan akan membantu mereka menghadapi akil baligh dengan

lebih lancar. Intervensi utama termasuk pengajaran tentang akil baligh, menstruasi, kebersihan, dan kemahiran penggantian tuala wanita. Anatomi asas, termasuk kitaran menstruasi dan kaedah pengurusan menstruasi, diajar melalui animasi atau slaid PowerPoint untuk demonstrasi visual (Aktaş & Öncü, 2022).

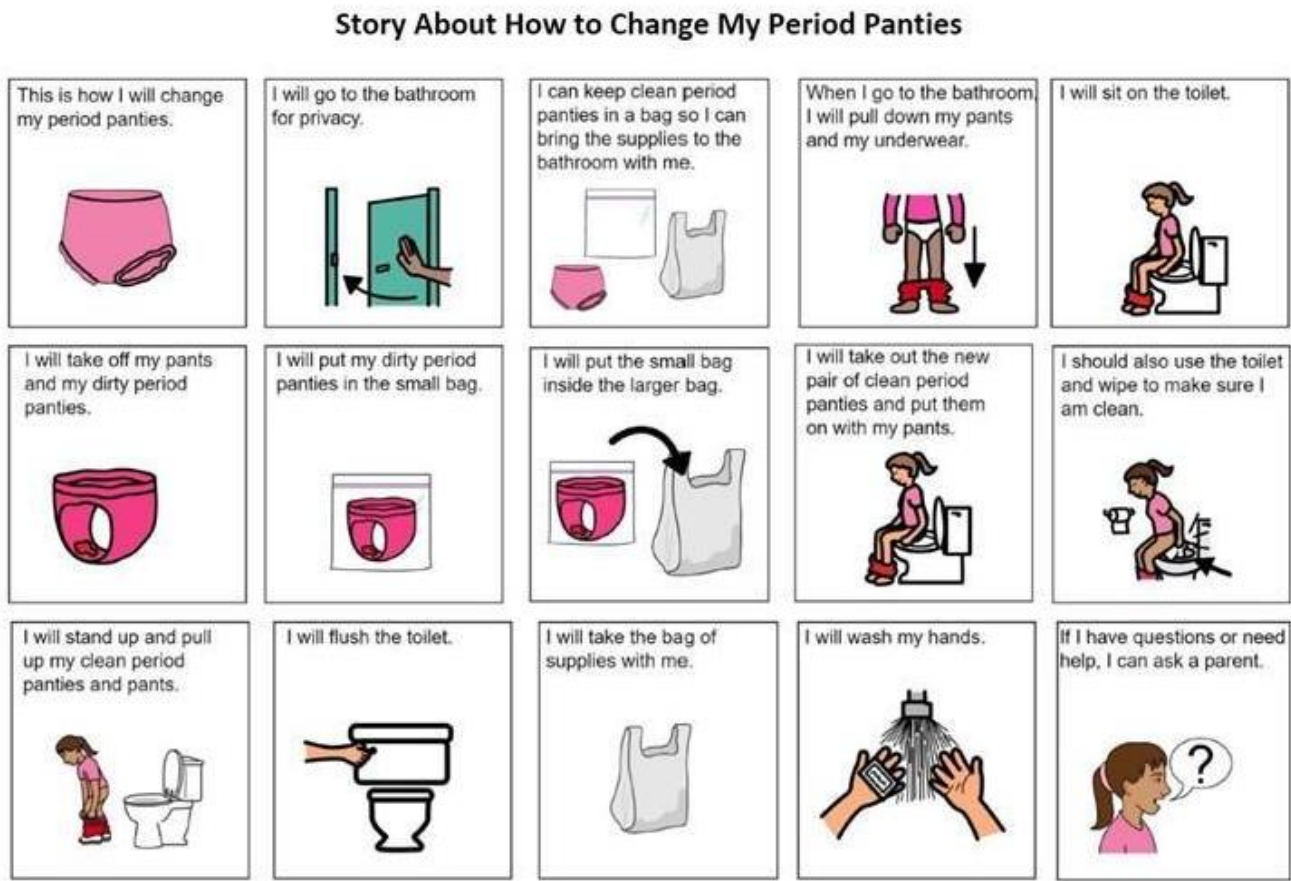
Anak patung juga digunakan sebagai model untuk MBPK mempraktikkan proses dan kemahiran seperti penggantian tuala wanita yang telah diajar sebelumnya (Altundağ & Çalbayram, 2016).

Strategi
Mengenai
Kepada MBPK

Pengajaran
Menstruasi

Langkah pertama: Kaedah Bercerita (Social story)

Kaedah bercerita adalah kaedah cerita pendek yang ditulis berdasarkan perspektif kanak-kanak yang dapat menjelaskan situasi konsep sosial yang sukar difahami oleh kanak-kanak, contohnya Hari Menstruasi Saya: Kaedah Memakai dan Membuang Tuala Wanita. Di dalam cerita, akan menunjukkan kepada murid apa yang akan berlaku apabila menstruasi tiba, apa



Gambar 1: Story About How To Change My Period Panties
(Sumber: Adult Down Syndrome Centre, 2023)

perasaan atau perubahan tubuh yang akan dirasai, dan apa yang perlu dibuat untuk memakai, dan membuang tuala wanita.

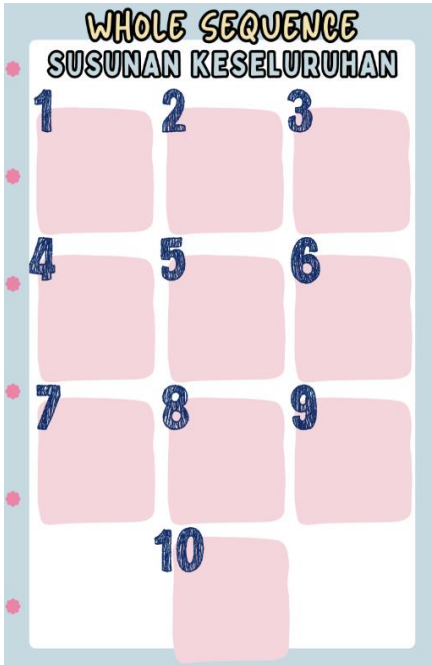
Kepentingan kaedah bercerita ialah ia dapat memperkenalkan situasi atau rutin baru dan meningkatkan kemahiran komunikasi, sosial dan urus diri. Cerita pendek akan dibacakan di hadapan kanak-kanak dengan bahasa tubuh dan mimik muka yang sesuai sebelum aktiviti bermula. Ia perlu dilakukan setiap hari sehingga kanak-kanak memahami konsep aktiviti yang ingin dilakukan. Hasilnya kanak-kanak memahami dan mengingat apa yang perlu dilakukan untuk sesuatu aktiviti.

Kepentingan kaedah bercerita ialah ia dapat memperkenalkan situasi atau rutin baru dan meningkatkan kemahiran komunikasi, sosial dan urus diri.

Langkah kedua :Kaedah Visual Sequencing

Dalam kaedah ini, murid perlu mengingat langkah-langkah semasa kaedah bercerita. Di sini murid perlu menyusun langkah yang betul. Melalui aktiviti ini, guru dapat melihat sama ada kanak-kanak faham akan cerita pendek yang

disampaikan sebelumnya. Guru boleh membuat kaedah ansur maju, dimana meminta murid mengingat langkah memakai tuala wanita dahulu dan kemudian langkah membuang tuala Wanita dan akhirnya melengkapkan keseluruhannya.



Gambar 2: Susunan keseluruhan (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

Langkah ketiga: Sesi praktikal menggunakan anak patung

Semasa sesi praktikal guru perlu menerangkan aktiviti demonstrasi pada anak patung, yang merangkumi tiga aktiviti iaitu a. Cara memakai tuala wanita; b. Cara membuang tuala wanita; dan c. Urutan keseluruhan (cara memakai dan membuang tuala wanita). Murid perlu menunjukkan setiap langkah dengan menggunakan anak patung yang disediakan.



Gambar 3: Anak patung sesi praktikal (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

Langkah keempat : Demonstrasi kepada diri

Guru akan meminta murid untuk mencuba memakai lampin wanita sendiri pada posisi yang betul dan menunjukkan cara untuk membuangnya mengikut langkah yang telah ditunjukkan.



Gambar 4: Cara yang betul memakai lampin wanita: (Koleksi peribadi penulis)

Rujukan

