



Akil Baligh

Topik yang Perlu Dibincangkan?

Masa berlalu begitu pantas. Pada tahun ini bertambah setahun lagi umur kita dan tanpa disedari, anak kita juga mula menjengah usia remaja. Walaupun begitu, kebanyakan ibu masih berasa kurang selesa untuk bercakap tentang akil baligh dengan anak, terutama anak perempuan, walaupun tahu hal ini sangat penting. Biasanya perkara ini hanya dibincangkan apabila anak datang haid. Sebenarnya, lebih cepat hal ini dibincangkan, lebih baik pemahaman yang akan diperolehi oleh anak gadis.

Akil baligh juga dirujuk sebagai perubahan seksual sekunder. Antara perubahan ini termasuklah pembesaran payudara, pertumbuhan bulu pada ketiak dan kawasan genitalia (kemaluan), peningkatan ketinggian dan kedatangan haid (menstruasi). Walau bagaimanapun, tidak semua perubahan ini berlaku secara serentak pada semua gadis.

Yours truly
Yours

Perubahan ini biasanya berlaku seawal umur lapan tahun. Namun begitu, ada juga gadis yang lewat baligh, iaitu pada usia 14 tahun. Walaupun tidak nampak perubahan luaran yang ketara, sebenarnya seseorang gadis itu sedang mengalami perubahan fisiologi, endokrin serta anatomi dalaman yang lain.

Atas dasar inilah seseorang ibu itu disarankan agar belajar dan memahami mekanisme dan punca perubahan ini berlaku. Apabila seseorang itu tahu akan perubahan ini, kedatangan haid dapat dijangka.

Mungkin perubahan pertama bermula pada kawasan payudara. Perubahan ini ditandakan dengan payudara yang makin membesar. Selain itu, kawasan gelap di keliling puting mula membengkak, bentuk payudara lebih bulat, padat dan berat. Mungkin juga seseorang gadis berasa tidak selesa pada kedua-dua ataupun sebelah payudara.

Namun begitu, gadis tidak perlu rusing kerana hal ini adalah normal ketika peringkat awal perkembangan. Kematangan hormon juga menyebabkan kematangan sistem pembiakan. Hal ini bermakna ovari anak gadis berupaya mengeluarkan telur untuk disenyawakan. Sekiranya persenyawaan tidak berlaku, lapisan dalam rahim, iaitu endometrium yang pada mulanya menebal gugur sebagai darah haid.

Perbincangan tidak formal berkenaan perkembangan anak gadis sepatutnya bermula pada peringkat lebih awal, iaitu seawal umur tujuh atau lapan tahun. Maksudnya, perbincangan ini dimasukkan dalam perbualan harian bersama-sama anak gadis dari masa ke masa dan bukan selepas mereka mengalami haid yang pertama. Berkemungkinan bahawa seseorang ibu dan anak gadisnya berasa agak kekok jika perbualan berkenaan dilakukan secara formal.

Perbualan tentang topik ini mungkin dapat dimulakan dengan menggunakan pemerhatian daripada orang di keliling.

Contohnya saudara sepupu perempuan, anak perempuan yang lebih tua atau rakan sebaya mereka.

Seseorang ibu tidak sepatutnya mengelak daripada berbicara tentang topik ini kerana ibulah yang paling berhak bagi memberikan pemahaman

Pada waktu ini, anak gadis berasa tertekan, cepat marah dan terlalu sensitif. Semua ini bermula seawal umur antara 10 – 12 tahun hingga haid mereka datang menjengah.

yang jelas kepada anak gadis masing-masing. Hal ini dikatakan demikian kerana akil baligh mabbaitkan perubahan fizikal tubuh badan dan emosi. Malah keadaannya berbeza antara individu dengan individu yang lain. Maka sebab itulah seseorang ibu perlu berada di sisi anak gadis mereka dan tidak membiarkan mereka menghadapinya seorang diri.

Pada masa yang sama, seorang ibu dapat melihat perubahan emosi anaknya. Ada sesetengah ibu bapa yang tidak memahami punca anak mereka mula berubah perangai. Sebenarnya ibu bapa tidak perlu bimbang. Perkara ini berlaku disebabkan oleh perubahan hormon. Pada waktu ini, anak gadis berasa tertekan, cepat marah dan terlalu sensitif. Semua ini bermula seawal umur antara 10 – 12 tahun hingga haid mereka datang menjengah.

Seseorang ibu tidak perlu mengelak daripada berkomunikasi dengan anak remaja tentang akil baligh, walaupun banyak yang menganggap bahawa topik ini tidak wajar dibincangkan. Peranan ibu terhadap anak perempuan sangat diperlukan untuk berkomunikasi tentang

topik intim, seperti seks, pergaulan dan kontrasepsi (pencegahan kehamilan).

Komunikasi terbuka adalah penting dan ibu perlu menjadi sumber utama untuk mendapatkan maklumat tentang kesihatan seksual, kehamilan dan perancangan keluarga. Anak perempuan



Bagi anak gadis yang pemalu, perbincangan seelok-eloknya dilakukan secara bersendirian.

perlu tahu bahawa mereka dapat bergantung pada sokongan ibu mereka dalam setiap keadaan.

Dengan memberikan ruang kepada anak gadis berbicara dengan ibu masing-masing tentang seks dan perhubungan, hal ini tidak bermakna kita menggalakkan mereka untuk mula melakukan hubungan seks. Sebaliknya, ruang ini ialah cara terbaik bagi melindungi mereka daripada kejadian yang tidak diingini.

Selain itu, ruang ini juga memberikan kuasa kepada anak bagi membuat pilihan yang bijak serta bertanggungjawab dalam kehidupan mereka. Tiada apa-apa yang hendak dimalukan. Ibu dan anak adalah perempuan. Oleh sebab itu, perbincangan seharusnya lebih mudah.

Ada sesetengah ibu berpendapat bahawa perkara ini lebih baik dibincangkan secara bersendirian bagi mengelakkan rasa malu. Sama ada perbincangan dapat dilakukan secara berkumpulan atau bersendirian, hal ini tertakluk pada perangai dan sikap anak gadis. Ada anak gadis yang suka menyendiri dan mudah malu. Sebaliknya, ada yang dapat menerimanya secara terbuka. Bagi anak gadis yang pemalu, eloklah berbincang dan memberikan penerangan secara bersendirian.

Bagi anak gadis yang berperangai sebaliknya pula mungkin mereka tidak kisah jika perkara sebegini dibincangkan secara berkumpulan. Pada pendapat penulis, perbincangan secara

berkumpulan mungkin lebih praktikal jika dibincangkan di sekolah bersama-sama guru dan bukannya di rumah bersama-sama ibu. Perbincangan bersama-sama ibu sepatutnya dilakukan secara tidak formal.

Peringkat akil baligh dapat mengakibatkan seseorang remaja menjadi tidak keruan. Ada pelbagai perubahan yang menghantui pemikiran mereka seperti kemahuan seks, perhubungan intim dan perubahan fizikal.

Sebagai ibu, amat penting bagi mengetahui masalah berkenaan supaya kemusykilan anak gadis dapat dirungkaikan. Apa-apa yang hendak dibincangkan itu sering berhadapan dengan kesukaran dari segi cara dan tempat bagi memulakannya. Ibu atau bapa berhadapan dengan dilema bagi mengungkapkan kata-kata yang sesuai supaya anak gadis mereka tahu tentang isu seks dan hubungan intim.

Adalah sukar bagi mengetahui dengan tepat waktu anak gadis mengalami haid yang pertama. Kebanyakan anak gadis mendapat haid pertama sekitar umur antara 10 – 12 tahun. Haid pertama biasanya sedikit dan berlangsung antara tiga hingga tujuh hari dengan kekerapan sekali setiap bulan.

Berkemungkinan juga darah haid anak gadis tidak teratur dan datang sekali setiap dua bulan atau mungkin

dalam jumlah darah lebih sedikit. Walau bagaimanapun, anak gadis ini mungkin perlu berjumpa doktor jika kedatangan haid masih tidak teratur, bercelaru dan selalu menyakitkan selepas dua tahun.

Seorang ibu perlu membekalkan tunjuk ajar kepada anak gadisnya seperti mencatatkan kehadiran haid dan sebarang masalah atau kesakitan ketika haid di dalam diari atau kalendar. Dengan cara begini, anak gadis dapat meramalkan waktu haid yang berikutnya dan julat antara dua peristiwa haid yang berdekatan.

Lazimnya julat darah haid adalah antara 25 - 35 hari. Namun begitu, anak gadis tidak perlu risau jika julat haid berbeza-beza atau hari pertama haid cepat atau lewat berbanding dengan bulan sebelumnya. Hal ini dikatakan demikian kerana perkara ini merupakan suatu kebiasaan.

Bagi wanita yang sudah berkahwin pula, biasanya kelewatan haid dikaitkan dengan kemungkinan mengandung, bergantung pada tempoh kelewatan haid. Lebih baik sekiranya perancangan awal dilakukan sebelum datangnya haid, seperti menyimpan tuala wanita di dalam beg sekolah.

Perlu diingat bahawa tuala wanita perlu ditukar setiap empat jam kerana darah haid yang terkumpul mungkin menjadi tempat pembiakan yang baik untuk bakteria. Biasanya untuk beberapa hari pertama, tuala wanita perlu ditukar dengan lebih kerap disebabkan oleh jumlah darah yang keluar terlalu banyak. Penggunaan tuala wanita yang diletakkan bau yang harum juga tidak digalakkan kerana mungkin menyebabkan berlakunya keradangan pada kulit sekitar kemaluan.

Banyak gadis mengalami kekejangan pada bahagian bawah abdomen ketika kehadiran haid (dismenorea). Mungkin juga kesakitan itu merebak ke bahagian belakang (seperti wanita yang sakit bersalin).

Ada juga keluhan seperti sakit kepala, pening, kerap buang air besar, loya dan muntah. Anak gadis tidak perlu nungsi kerana hal ini adalah normal sebagai pengalaman awal kehadiran

Kebanyakan anak gadis mendapat haid pertama sekitar umur antara 10 – 12 tahun.





Anak perempuan perlu tahu ilmu tentang kesihatan reproduktif dan seks yang selamat.

haid. Bagi menghilangkan masalah serta keluhan ini, anak gadis boleh mengambil pil penahan sakit seperti ubat antiradang bukan steroids (NSAIDs), contohnya ibuprofen ataupun naproxsen sodium, bersenam dan meletakkan pemanas seperti tunku pada bawah abdomen.

Anak gadis boleh dibawa berjumpa doktor sekiranya mengalami beberapa perkara. Antaranya termasuklah belum kedatangan haid pada usia 15 tahun, kehadiran haid yang tidak teratur, julat antara sebelum dan selepas haid kurang daripada 21 hari atau melebihi 45 hari.

Selain itu, anak gadis juga boleh dibawa berjumpa doktor apabila julat haid berlaku selama 90 hari (tiga bulan), walaupun hanya untuk satu kitaran (bukan disebabkan mengandungi), kehadiran darah haid melebihi tujuh hari dan sekiranya jumlah perdarahan terlampau banyak hingganak tua wanita perlu ditukar setiap satu hingga dua jam.

Banyak perubahan dari segi emosi dan fizikal bertaku pada anak gadis. Anak gadis perlu dinasihati supaya menjaga pemakanan agar berat badan yang ideal dapat dikekalkan. Bersenam serta beriadah mungkin dapat mengurangkan ketidakselesaan serta kesakitan ketika kedatangan haid. Senaman perlu diamalkan bagi mengukuhkan jisim tulang, menguatkan otot dan mengurangkan kekejangan ketika kedatangan haid.

Akil baligh juga menyebabkan kelenjar di bawah kulit mengeluarkan

sebum. Dengan kehadiran sebum yang banyak lubang halus tersekat hingga menyebabkan berlakunya jerawat. Membasuh muka dengan air atau bahan pencuci muka dengan kerap dapat mengurangkan kehadiran sebum pada muka. Hal ini seterusnya dapat mengurangkan kehadiran jerawat pada muka. Jerawat tidak sepatutnya dibiarkan berlarutan pada muka kerana penyembuhan jerawat mungkin meninggalkan parut yang berkekalan.

Perubahan daripada seorang gadis remaja kepada wanita dewasa adalah suatu yang amat mengagumkan. Namun begitu, jika anak gadis tidak tahu apa-apa yang bakal ditempuhinya atau tidak bersedia untuk melalui perubahan fizikal dan hormon, hal ini menimbulkan kekeliruan selain dianggap sebagai suatu yang menakutkan.

Sebagai seorang gadis yang bakal melangkah ke alam dewasa perubahan fizikal dan hormon yang bakal ditempuhinya perlu difahami. Ibu perlu memainkan peranan utama sebagai rakan dan tempat mengadu yang dapat membimbing anak gadis mengorak langkah pertama menjadi seorang wanita.

Setiap anak perempuan bakal menjadi seorang gadis remaja yang secara biologinya mampu melahirkan anak. Waktu ini merupakan saat yang genting kerana mereka perlu dibekalkan

pengetahuan tentang kesihatan reproduktif, seks yang selamat dan kontrasepsi. Bermulanya menjadi seorang gadis, langkah pertama yang perlu difahami ialah perubahan hormon apabila mereka mendapat haid pertama, di samping perkembangan fizikal yang makin menonjol.

Penekanan terhadap pendidikan berterusan serta persoalan tentang isu seks dan perubahan fizikal hidup seorang gadis tidak sepatutnya terhenti setakat itu. Hal ini dikatakan demikian kerana anak perempuan seterusnya menjadi gadis remaja yang biologinya tidak lagi seperti kanak-kanak.

Apabila anak gadis dimatangkan dengan pelbagai maklumat, anak gadis dapat memahami dan menimbang sebarang implikasi dalam tindakan yang diambil. Mereka juga bijak bertindak melindungi diri sendiri daripada sebarang perkara yang tidak diinginkan.

Budaya masyarakat Asia yang konservatif dalam membicarakan isu ini tidak sepatutnya dijadikan penghalang bagi menyampaikan maklumat kepada anak gadis. Lebih baik ibu sendiri yang menerangkan tentang hal ini berbanding dengan anak gadis mendapatkan maklumat daripada kawan atau sumber lain.

Sebagai remaja, keinginan untuk mencuba suatu yang dianggap baharu sangat tinggi, terutamanya melakukan hubungan seks tanpa berfikir apa-apa yang mungkin terjadi selepas itu. Inilah sebabnya pengetahuan adalah kaedah terbaik bagi menjaga anak gadis daripada sebarang insiden yang tidak diinginkan.

Penulis Penyelaras Unit Perkembangan Kesihatan Wanita (Pensyarah/Pakar Perbidanan dan Sakit Puan), Universiti Sains Malaysia.