RAHSIA REMAJA

APA ITU REMAJA

Remaja adalah masa peralihan dari alam kanak-kanak ke alam dewasa. Zaman remaja bermula dari usia 10 hingga 19 tahun. Walaubagaimanapun, tempoh peralihan ini berbeza di antara seorang dengan seorang yang lain.

PERUBAHAN KE ARAH KEDEWASAAN

Ketika ini remaja-remaja lelaki dan perempuan secara sedar atau tidak akan mengalami perubahan dari segi bentuk tubuh badan dan emosi. Perubahan-perubahan ini berlaku akibat tindakan hormon dalam badan.

Kadar pembesaran dan perubahan zaman remaja adalah berbeza di antara remaja lelaki dan perempuan. Malah kadar pembesaran adalah berbeza di antara seorang individu dengan individu yang lain.

REMAJA PEREMPUAN

Buah dada (payudara) mula membesar.

Bulu tumbuh di celah ketiak dan bahagian ari-ari.

Punggung melebar menunjukkan ciri-ciri kewanitaan.

Jerawat mula tumbuh.

Mula didatangi haid.

Suara mungkin berubah dari suara keanak-anakan kepada suara yang lebih matang.

PERUBAHAN SEMASA AKHIL BALIGH

REMAJA LELAKI

Suara menjadi garau.

Misai dan janggut mula tumbuh.

Bahu dan dada menjadi bidang.

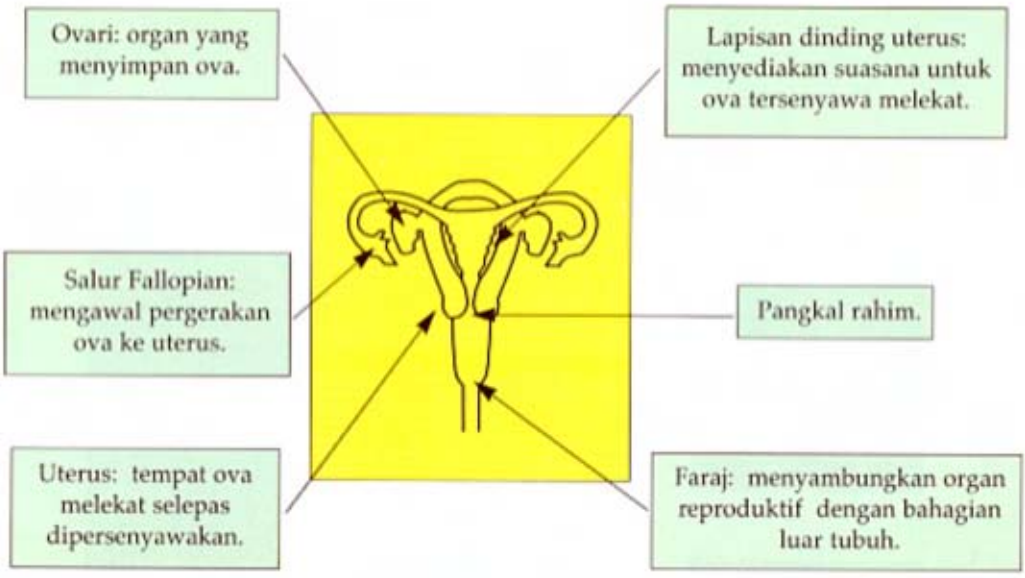
Jerawat mula tumbuh.

Mengalami mimpi yang menghairahkan sehingga mengeluarkan air mani. Pengalaman inilah menunjukkan anda telah akhil baligh.

Zakar dan buah zakar mula membesar.

PERUBAHAN SEMASA AKHIL BALIGH

ORGAN REPRODUKTIF REMAJA PEREMPUAN



Tahukah anda, semenjak lahir seorang bayi perempuan mempunyai 400,000 ova (sel telur). Bagaimanapun hanya kira-kira 350 hingga 400 ova sahaja akan matang dan boleh disenyawakan sepanjang hayat seorang wanita.

ORGAN REPRODUKTIF REMAJA LELAKI

Organ reproduktif remaja lelaki terdiri dari:

Zakar: organ yang menyalurkan semen dan air kencing keluar dari tubuh.

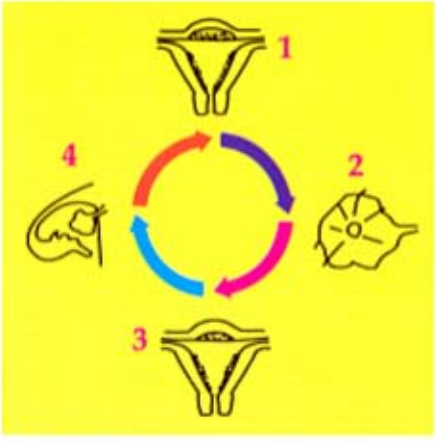
Testis: organ yang menghasilkan sperma.

Kelenjar prostat: mengandungi cecair semen.

Urethra: saluran yang mengalirkan air mani dan air kencing (air kencing dan air mani tidak boleh dikeluarkan pada waktu yang sama).

KITARAN HAID

HAID MENUNJUKKAN ORGAN REPRODUKTIF SEORANG GADIS TELAH MULA BERFUNGSI

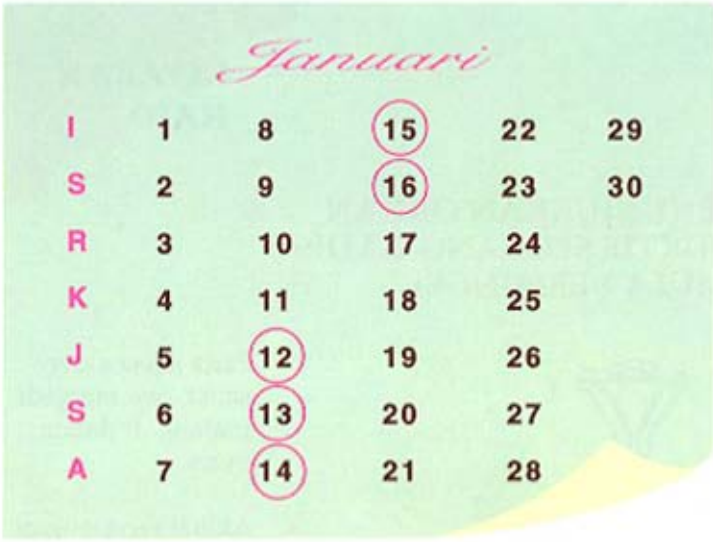


1. Hari pertama kedatangan haid. Selalunya pusingan haid berlaku antara 28 hingga 35 hari. Seorang gadis akan mengalami haid selama 3 hingga 6 hari. Tempoh haid adalah berbeza di antara seorang gadis ke seorang gadis yang lain.

2. Pada masa yang sama, ova menjadi matang di dalam ovari.

3. Akibat rangsangan hormon, lapisan tebal darah yang baru mula terbentuk di dalam uterus.

4. Ketika pertengahan kitaran haid, ova dibebaskan dari ovari. Ova akan bergerak menuju ke uterus melalui saluran fallopian. Sekiranya ova tidak disenyawakan oleh sperma, ova akan hancur dan dikeluarkan dari tubuh. Lapisan tebal darah di dalam uterus akan dikeluarkan sebagai haid.



Kebiasaannya seorang gadis akan mengalami haid setiap bulan sehingga dia mengalami putus haid(menopos), kecuali semasa mengandung. Bagaimanapun haid mungkin lewat atau tidak teratur dalam keadaan:

- Gangguan emosi.
- Tekanan dalam hidup.

BAGAIMANA MENJAGA KEBERSIHAN SEMASA HAID

Kebersihan peribadi semasa haid adalah amat penting. Semasa kedatangan haid seorang gadis perlu:

- **Menggunakan tuala wanita semasa haid. Tuala wanita perlu ditukar selalu. (jangan buang tuala wanita merata-rata). Bungkus dan buang ke dalam tong sampah.**
- **Membasuh kemaluan menggunakan sabun dan air.**
- **Mandi dan bersihkan diri sekurang-kurangnya dua kali sehari.**

APA ITU SENGGUGUT?

Senggugut ialah pengecutan dinding rahim yang kuat semasa hari pertama kedatangan haid setiap bulan. Ia akan menyebabkan rasa lenguh dan sakit di bahagian bawah perut dan belakang. Semasa mengalami senggugut seorang gadis mungkin merasa letih, muram dan cepat marah.

Bagaimana Cara Untuk Mengatasi Senggugut?

- Tekanan emosi semasa haid boleh dikurangkan dengan berbaring.
- Sekiranya tidak dapat menahan sakit, dapatkan rawatan dari klinik yang terdekat dengan anda.

APA ITU DARA

Dara adalah istilah yang digunakan untuk remaja lelaki dan perempuan yang belum pernah mengalami perhubungan seks (persetubuhan).

Bagi remaja perempuan, dara dikaitkan dengan selaput dara. Seorang gadis itu dikatakan hilang dara sekiranya selaput dara gadis koyak akibat dari persetubuhan. Namunbegitu selaput dara juga boleh koyak akibat dari senaman lasak dan kemalangan. Jika ini berlaku, gadis itu **tetap lagi dikatakan dara.**

PERUBAHAN EMOSI DAN PSIKOLOGI

Bersama perubahan fizikal, akan berlaku perubahan emosi dan psikologi. Semasa menjangkau usia remaja, anda mula tertarik kepada remaja berlainan jantina. Perasaan ini adalah normal dan merupakan sebahagian dari proses pembesaran.

Tetapi, perasaan ini perlu dikendalikan dengan bijaksana supaya tidak menghancurkan masa depan remaja.

PERUBAHAN-PERUBAHAN LAIN:

Perubahan-perubahan lain yang tidak kurang penting adalah:-

- **Perasaan ingin mencari identiti diri.**
- **Ingin berdikari dan memikul tanggungjawab sendiri.**
- **Ingin mencuba perkara-perkara yang tidak pernah dilakukan sebelum ini.**

RAKAN SEBAYA

Penerimaan rakan sebaya adalah penting.

Pada usia inilah pengaruh-pengaruh buruk yang berada di persekitaran seperti pergaulan bebas, merokok, pengambilan dadah, lepak, pemakanan tidak sihat dan sebagainya cuba meracuni golongan remaja.

Bimbingan keluarga, pelajaran dan ugama adalah pedoman untuk menunjuk arah masa depan.

SOKONGAN SOSIAL

Dalam melalui saat-saat manis alam remaja, anda perlu berinteraksi dengan rakan sebaya, keluarga dan masyarakat.

Alam remaja penuh cabaran dan masalah. Remaja akan mampu mengatasi cabaran hidup secara berbincang dan bertukar fikiran dengan:

- Ibubapa.
- Rakan sebaya: Pilih rakan sebaya yang baik akhlaknya.
- Guru/orang dewasa yang boleh dipercayai.

Sertailah program remaja di sekolah ataupun yang dijalankan oleh masyarakat di persekitaran anda.

REMAJA SIHAT MENGAMALKAN GAYA HIDUP SIHAT

TIDUR SECUKUPNYA

Remaja memerlukan banyak tenaga untuk membesar. Oleh itu remaja perlu berehat secukupnya. Tidur sekurang-kurangnya 8 jam sehari.

MENJAGA KEBERSIHAN DIRI

Semasa membesar, anda akan lebih kerap berpeluh. Oleh itu anda perlu selalu mandi dan mencuci rambut.

BERSENAM SECARA TETAP

Senaman akan:

- Menguatkan otot
- Menjadikan remaja segar pada waktu siang.
- Membantu remaja tidur lena di waktu malam.

PEMAKANAN YANG SEIMBANG

Jika anda mahu kelihatan ceria, cergas dan cerdas anda perlu mengambil makanan yang seimbang. Nasi, mi, bijirin, sayur-sayuran, buah-buahan, ikan , daging, telur, susu dan hasil tenusu serta kekacang. Kesemuanya memainkan peranan penting dalam diet harian anda.

ALAM REMAJA MENGUBAH PANDANGAN ANDA

Ibubapa anda merasa gembira kerana anda telah menjadi matang, tetapi mungkin akan merasa sedih kerana kini anda tidak lagi bergantung sepenuhnya dengan mereka.

Anda mungkin menghadapi tekanan untuk memilih antara peraturan ibubapa dengan kemahuan anda sendiri.

Anda akan mempunyai lebih tanggungjawab samada di rumah mahupun di sekolah. Anda terpaksa membuat keputusan mengenai.....

- Nilai yang ingin anda pilih
- Memilih rakan sebaya
- Arah masa depan anda
- Cita-cita anda

Anda ingin bebas dari keluarga tetapi pada masa yang sama inginkan keselamatan dan perlindungan yang diberikan oleh ibubapa dan keluarga.

Anda perlu belajar berbincang dan berkongsi perasaan dengan ibubapa. Luahkan perasaan anda dengan ibubapa.

HIASILAH DIRI ANDA DENGAN NILAI-NILAI MURNI...

- Hormatilah orang-orang yang lebih tua dari anda.
- Hindarkan diri dari pengaruh rokok, dadah dan arak.
- Amanah.
- Dekatilah diri anda dengan ajaran agama.
- Bantulah rakan yang memerlukan pertolongan.
- Menabung untuk masa depan anda.

ZAMAN REMAJA ADALAH MENYERONOKKAN SEKIRANYA ANDA....

- Memahami mengenai perubahan fizikal, emosi, mental dan sosial semasa remaja.
- Mahu belajar dan bertanya mengenai alam remaja.
- Mahu berkongsi perasaan dan emosi anda dengan ahli keluarga.Hormati dan sayangilah diri serta tubuh badan anda.

APAKAH ANDA MEMPUNYAI CIRI-CIRI REMAJA YANG SIHAT?

Cuba buat penilaian untuk diri anda sendiri mengikut senarai semak ini.

Bil.	Aktiviti	Ya	Tidak
1.	Makan pemakanan seimbang dan sihat.		
2.	Bersenam tiga kali seminggu secara tetap.		
3.	Tidur dan rehat secukupnya.		
4.	Mampu mengendalikan tekanan dengan berkesan.		
5.	Tidak merokok.		
6.	Tidak menggunakan dadah.		
7.	Tidak meminum arak.		
8.	Tidak melakukan hubungan seks sebelum nikah.		
9.	Tidak memandu laju/berlumba haram.		
10.	Mempunyai hubungan baik dengan ahli keluarga.		

Jika jawapan anda **'Ya'** bagi semua soalan di atas, **SYABAS!** Anda adalah seorang remaja yang sihat. Sekiranya anda menjawab **'Tidak'** bagi satu soalan atau lebih, anda perlu mengubah gaya hidup anda. Anda boleh meminta bantuan dari:-

- **Ibubapa**
- **Guru**
- **Kaunselor**
- **Doktor**

PESANAN UNTUK REMAJA

ANDA ADALAH HARAPAN NEGARA

LENGKAPKAN DIRI ANDA UNTUK
MENJADI PELAPIS
GENERASI AKAN DATANG

Kesihatan dari segi fizikal, mental dan sosial adalah prasyarat untuk mencapai matlamat wawasan 2020.

(Segala gambar yang terdapat di dalam buku ini adalah untuk hiasan sahaja)

USIA REMAJA PENUH CABARAN

SETIAP DETIK PERLU KEPUTUSAN

SESETENGAH KEPUTUSAN PERLU DIBINCANG

TANPA PENGAWASAN KEPUTUSAN PINCANG

Utamakan Kesihatan

Diterbitkan oleh:
Bahagian Pendidikan Kesihatan dan Bhg. Pembangunan Kesihatan Keluarga,
Kementerian Kesihatan Malaysia.
T/P&P:77/98 (BUT.1) 100,000.