

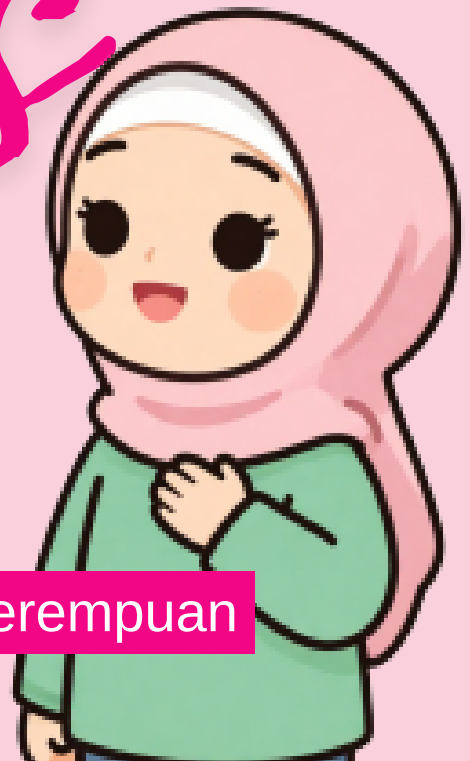


IMPRESS

“Ibu Bapa Memantau Kesihatan Reproduktif, Seksual & Sosial Anak-Anak”



*Girls
stuff'*



Buku panduan untuk anak perempuan



“Ibu Bapa Memantau Kesihatan Reproduksi, Seksual &
Sosial Anak-Anak”

Buku panduan untuk anak perempuan

Ditulis oleh:

Dr. Bisha Fathamah binti Uzir
Pensyarah Fakulti Farmasi
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM)

Dr. Nik Sumayyah Nik Mhd Nor
Pakar Obstetrik & Ginekologi
Pakar Ginekologi Kanak-Kanak & Remaja (PAG)
Hospital Tunku Azizah (HTA)

Dr. Aszrin binti Abdullah
Pensyarah Fakulti Perubatan
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM)

Dr. Muhamad Ashraf bin Rostam
Pensyarah Fakulti Sains Kesihatan Bersekutu
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM)

Ibu Bapa Memantau Kesihatan Reproduksi, Seksual & Sosial Anak-Anak: Buku panduan untuk anak perempuan

Editor:

Dr Aliyyah Mohammad Khuzaini
Pakar Pediatrik dan Pensyarah Perubatan,
Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Dr. Fatimah Ahmad Fauzi
Pakar Perubatan Awam dan Pensyarah Perubatan,
Universiti Putra Malaysia (UPM)

Ilustrasi oleh:
Asma' binti Azarisman Shah
Teknologi kecerdasan buatan generatif

PENERBIT :
MALAYSIAN AGAINST PORNOGRAPHY
PPM-001-10-22102009-000034

ALAMAT PENERBIT:
77, JALAN C10,
TAMAN MELAWATI,
53100 WILAYAH PERSEKUTUAN KUALA LUMPUR

Hakcipta terpelihara: Tidak dibenarkan untuk menyalin mana mana bahagian artikel, isi kandungan serta ilustrasi buku ini dalam apa jua bentuk serta cara sebelum mendapat izin secara bertulis daripada penulis.

ISBN:
Perpustakaan Negara Malaysia

ISBN 978-629-96012-1-0



Hak cipta @ MALAYSIAN AGAINST PORNOGRAPHY 2026

PRAKATA

Assalamualaikum wrbth dan Salam Sejahtera buat ibu ayah yang saya hormati.

Sebagai seorang Pakar Obstetrik dan Ginekologi serta Pakar Ginekologi Kanak-Kanak dan Remaja, saya sering bertemu ibu bapa yang mempunyai satu persamaan – mereka sangat menyayangi anak-anak, namun berasa kurang yakin apabila tiba masanya untuk berbicara tentang akil baligh, perubahan tubuh badan, emosi dan perkembangan seksual anak-anak mereka. Ada yang bimbang tersalah cakap, ada yang takut membuka topik terlalu awal, dan tidak kurang juga yang merasakan isu ini terlalu sensitif untuk dibincangkan.

Hakikatnya, akil baligh bukan sekadar perubahan fizikal seperti pertumbuhan payudara, kedatangan haid atau perubahan bentuk badan. Ia adalah satu proses perkembangan yang melibatkan emosi, pemikiran, identiti diri dan hubungan sosial remaja. Dalam tempoh ini, anak-anak sering mempunyai pelbagai persoalan yang tidak terluah, kekeliruan yang tidak difahami, dan kebimbangan yang mereka simpan sendiri. Mereka memerlukan seseorang yang boleh dipercayai untuk membimbing mereka, dan individu itu seharusnya bermula daripada ibu bapa sendiri.

Buku ini hadir sebagai panduan yang sangat berharga untuk membantu ibu bapa dan anak-anak remaja perempuan memahami perjalanan akil baligh dengan lebih tenang dan yakin. Saya amat menghargai pendekatan buku ini yang menggunakan bahasa yang mudah, mesra dan sesuai dengan tahap pemahaman kanak-kanak serta remaja. Topik-topik yang sering dianggap sukar dibincangkan seperti haid, perubahan tubuh badan, emosi, keselamatan diri, pengaruh media sosial, penyakit jangkitan seksual dan hubungan sosial dijelaskan secara berperingkat dan penuh hikmah.

Sebagai seorang doktor yang merawat kanak-kanak dan remaja, saya ingin menegaskan bahawa pendidikan tentang akil baligh bukanlah satu perbualan yang berlaku sekali sahaja. Ia adalah satu proses pembelajaran yang berterusan untuk ibu bapa dan anak-anak. Tidak mengapa jika ibu bapa tidak mempunyai semua jawapan. Yang lebih penting ialah kesediaan untuk belajar bersama, mendengar tanpa menghukum, dan menyediakan ruang yang selamat untuk anak-anak bertanya. Apabila ibu bapa menunjukkan kesungguhan untuk memahami dunia remaja mereka, anak-anak akan lebih mudah mempercayai dan berkongsi apa yang mereka alami.

Kepercayaan ini amat bernilai. Dalam era digital yang penuh dengan pelbagai maklumat, anak-anak yang tidak mendapat jawapan daripada ibu bapa mungkin mencari jawapan daripada rakan sebaya atau sumber yang tidak tepat. Sebaliknya, apabila komunikasi yang terbuka dibina sejak awal, ibu bapa akan menjadi rujukan utama anak-anak dalam menghadapi perubahan dan cabaran kehidupan. Hubungan yang berasaskan kepercayaan inilah yang menjadi benteng terkuat dalam melindungi mereka.

Saya berharap buku ini bukan sahaja dibaca oleh ibu bapa, ia juga sesuai menjadi bahan bacaan anak-anak remaja perempuan. Jadikan setiap halaman sebagai peluang untuk memulakan perbualan yang bermakna, menjawab persoalan yang selama ini terpendam, dan mengukuhkan hubungan kekeluargaan. Akil baligh bukanlah sesuatu yang perlu ditakuti atau dimalukan, sebaliknya satu fasa kehidupan yang perlu difahami, diraikan dan dipandu dengan ilmu yang betul.

Semoga buku ini menjadi teman yang membantu ibu bapa membimbing anak-anak perempuan mereka melangkah ke alam remaja dengan lebih yakin, berilmu, berakhlak dan menghargai diri mereka sebagai amanah yang sangat berharga.

Dr. Nik Sumayyah Nik Mhd Nor
Pakar Obstetrik & Ginekologi
Pakar Ginekologi Kanak-Kanak & Remaja (PAG)
Hospital Tunku Azizah, Kuala Lumpur

Akil baligh.

Gembira? Risau? Takut? Memalukan? Rasa sedikit bimbang? Teruja? Seronok?

Tak kisahlah bagaimana anak-anak rasa tentang akil baligh, sebenarnya apa yang membantu mereka adalah dengan memahami apa perubahan yang akan berlaku dalam diri mereka sebelum ianya bermula, jadi anak-anak tahu dan boleh menjangka perubahan tersebut adalah normal.

Buku ini mengandungi informasi untuk memahami perubahan ini dan bagaimana memastikan anak-anak rasa ok, selamat dan sihat dengan perubahan tersebut. Terlalu banyak informasi tentang akil baligh diluar sana, namun yang terbaik adalah bila ibu-bapa atau anak-anak sering merujuk untuk memastikan informasi yang diperolehi adalah tepat dan selamat.

Apa perubahan yang dialami sewaktu proses akil baligh?

Bagaimana anak-anak boleh menjaga diri mereka?

Adakah anak-anak mempunyai soalan-soalan yang perlu ditanya tetapi terlalu takut atau malu untuk bertanya?

Bagaimana anak-anak boleh tahu informasi yang di perolehinya adalah tepat dan benar?

Buku ini boleh membantu ibu-bapa memandu anak-anak mendepani persoalan-persoalan tersebut.

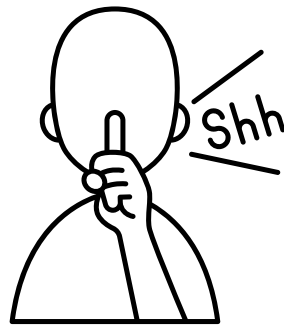
Pesanan kepada pembaca:

Buku ini ditulis dan diterbitkan secara khusus bagi tujuan pembelajaran dan panduan bagi ibu-bapa menyantuni perubahan reproduksi dan seksual anak-anak secara lebih teknikal dan santai. Pembaca haruslah dipandu oleh kedua ibu-bapa bagi menjelaskan sebarang kekeliruan juga persoalan yang terbit dari rasa ingin tahu. Sebarang informasi didalam buku ini hendaklah digunakan oleh pembaca dan ibu-bapa sebaiknya dalam memahami perubahan dirinya secara fitrah. Semoga buku ini dapat membantu pembaca memahami segala bentuk kekeliruan mendepani perubahan ke alam remaja dan menjadi dewasa.

KANDUNGAN

Prakata	i
1. Akil baligh	3
a. Darah haid	5
b. Penjagaan kebersihan diri sewaktu haid	8
c. Cara mandi wajib	9
2. Perubahan akil baligh	10
a. Perubahan fizikal	10
Perubahan pada buah dada	10
Perubahan bentuk tubuh	11
Pertumbuhan bulu di ari-ari & ketiak	11
Permasalahan jerawat	12
b. Perubahan emosi & sosial	14
Terlalu beremosi & krisis mencari identiti	14
FOMO 'Fear of missing out'	16
Tarikan pada lelaki	18
Tarikan sesama jantina	20
3. Penyakit-penyakit jangkitan kelamin	24
HIV & AIDS	24
Siflis & Gonorrhoea	25
4. Pengantunan Seksual 'Sexual Grooming'	26
5. Tips penting menjaga keselamatan diri	28
6. Penderaan seksual atau rogol dan langkah yang perlu dilakukan	29

Girls stuff'



Panduan perubahan akal baligh
kanak-kanak dan remaja perempuan.



ISBN 978-629-96012-1-0

