

Berlaku sekitar  
umur 9 - 16  
tahun

# Akil baligh PEREMPUAN (Menarke)

## PERUBAHAN FIZIKAL

- ➔ Jerawat mungkin tumbuh di muka.
- ➔ Mengalami perubahan bau badan.
- ➔ Bersuara lunak.
- ➔ Payu dara membesar.
- ➔ Punggung melebar.
- ➔ Tumbuh bulu di ketiak dan pubis.
- ➔ Otot tangan dan kaki membesar.

(Sumber: Portal MyHealth,  
Kementerian Kesihatan Malaysia.  
[www.myhealth.gov.my/tubuh-anda.com](http://www.myhealth.gov.my/tubuh-anda.com))



Kakak, apakah  
simptom haid?

Antara simptom haid  
termasuklah:

- Perut kembung.
- Senggugut.
- Muka berjerawat.
- Mual dan loya.
- Payu dara terasa sakit.
- Gangguan emosi seperti gelisah, murung dan cepat marah.



Adakah benar  
kita tidak boleh  
bersenam ketika  
haid?

Itu tidak benar dan  
hanya mitos, Maria.  
Bersenam dapat  
mengurangkan  
senggugut.



## INFORMASI

Tempoh kedatangan haid adalah  
berbeza-beza antara individu.  
Secara umumnya, haid berlaku  
selama tiga hingga tujuh hari.



Rakan kamu didatangi haid di sekolah.  
Dia berasa malu kerana bajunya ada  
kesan tumpukan darah haid. Bagaimanakah  
kamu membantu rakan kamu itu?

