

ana[®]
MUSLIM

NOVEL
GRAFIK
ANA MUSLIM

Ops...Sis, Tolong!

STRICTLY FOR GIRLS!

MARIAM SARBINI



© Ana Muslim Sdn Bhd

Cetakan 2018

Hak Cipta Terpelihara.

Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan apa jua cara pun, sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau lain-lain tanpa izin bertulis dari Ana Muslim Sdn Bhd. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Penulis	: Mariam Sarbini
Pengurus Penerbitan	: Siti Sarah Othman
Editor Penyelaras	: Amalina Aida Abdul Rahim
Editor Perolehan	: Syuhada Safian (nur.syuhada@blue-t.com.my)
Editor Bahasa	: Siti Aznor Anuar
Ilustrasi Dalam	: Anuar Ismadi
Ilustrator Kulit	: Anuar Ismadi & Hazwanulhassan Mohd Nor
Reka Bentuk Kulit	: Hazwanulhassan Mohd Nor
Reka Bentuk Grafik	: Md Hasrol Superdi

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Mariam Sarbini, 1981-

OPS... SiS, TOLONG! / Mariam Sarbini

ISBN 978-967-449-315-8

1. Children stories, Malay. I. Judul.

899.2333

Diterbit dan diedarkan oleh :

Ana Muslim Sdn Bhd

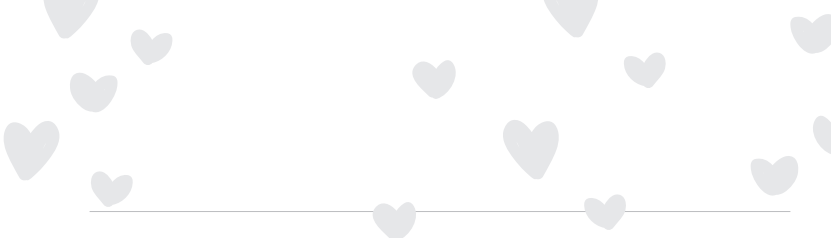
12, Jalan 3/4C, Desa Melawati, 53100 Kuala Lumpur.

Tel: 03-4106 9119 Faks: 03-4106 6119

Dicetak oleh:

Percetakan LPL Sdn Bhd

No. 32 & 33, Jalan Villaraya 2/2, Villaraya Industrial Park II, Batu 23, Jalan Sungai Lalang, 43500 Semenyih, Selangor.



ISI KANDUNGAN



BAB 1 : INI KISAH SAYA	9
BAB 2 : <i>MY FIRST TIME</i>	17
BAB 3 : MACAM MANA NI?	31
BAB 4 : CATAT TARIKH	43
BAB 5 : <i>DO'S AND DON'TS</i>	57
BAB 6 : AGHHH. PENATNYA	73
BAB 7 : ALAMAK JERAWAT!	85
BAB 8 : LECEHNYA. ALONG	101
BAB 9 : EEII... DARAH!	113
BAB 10 : <i>BATH TIME</i>	123
BAB 11 : <i>BOYS. NO ENTRY!</i>	135
BAB 12 : PEREMPUAN VS WANITA	149
BAB 13 : <i>THANK YOU. KAKAK</i>	155





Hai semua! Nama saya Mirza Adriana.



Yang *handsome* dan *beautiful* ni Ayah dan
Ibu saya.





Ini pula kakak yang paling *awesome* di abad ini,
Along!



Dan ini adik saya yang paling
nakal di abad ini,
Arif!



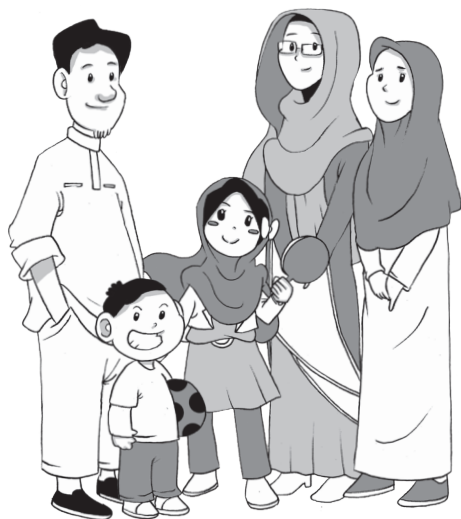


Tadaaaa! Ini *BFF* forever saya, Fiqah.



BAB 1

INI KISAH
SAYA





Assalamualaikum, kawan-kawan. Nama saya Mirza Adriana. Boleh panggil saya Rina. Tetapi di rumah semua ahli keluarga memanggil saya dengan panggilan Angah. Umur saya 11 tahun.

Saya anak kedua daripada 3 orang adik beradik. Saya mempunyai seorang kakak dan seorang adik lelaki. Nama penuh kakak saya ialah Muna Asyikin. Saya memanggilnya dengan panggilan Along. Begitu juga dengan ahli keluarga yang lain.

Kakak saya sudah berumur **20 tahun**. Sekarang, dia menuntut di Universiti Malaysia Sarawak. Saya selalu rindukan dia. Saya sering ternanti-nanti cuti semester Along, kerana dia akan pulang bercuti di rumah keluarga kami. Setiap kali dia pulang bercuti, banyak aktiviti yang kami lakukan bersama.

Kakak saya seorang yang cantik dan baik. Saya suka melihat cara dia berpakaian. Lebih-lebih lagi cara dia mengenakan tudungnya dengan pelbagai cara dan fesyen. Dia kelihatan kemas dan menarik. Selalu juga saya meniru-niru gaya Along.

Along juga seorang yang teliti dan teratur. Bilik tidurnya sentiasa kemas, bersih dan rapi. Barang-barang miliknya tersusun elok di dalam bilik. Biliknya juga sentiasa berbau wangi dan kelihatan ceria.

Berbeza pula dengan bilik saya yang selalu saja bersepah. **Opss! Hehehe...** Kerap kali semasa Along berada di rumah, dia akan mengajak saya bersama-sama mengemas dan membersihkan bilik saya dan bilik adik Arif juga.

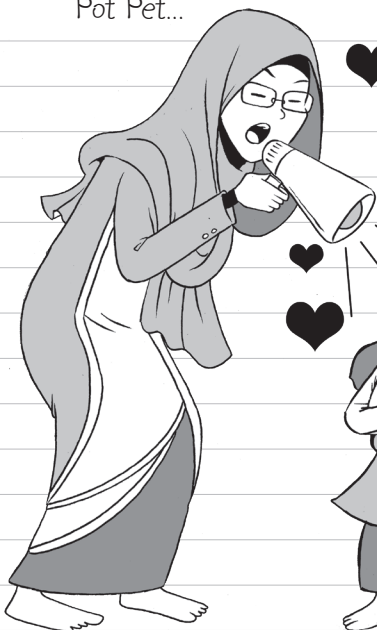
Ini almari ke tong
kitar semula?





Sambil-sambil mengemas bilik bersama-sama, mulut Along juga tak berhenti berkata itu dan ini bagi menasihati saya. Dia sentiasa berpesan untuk sentiasa menjaga **kebersihan** dan kerapian bilik juga diri.

Angah ni perempuan,
kenalah rajin. Pot Pet
Pot Pet...



Merdunya
suara Along
ni!



Kata Along, Allah itu indah dan Allah sukakan perkara-perkara yang indah. Jadi, kita haruslah berusaha untuk melakukan apa yang Allah suka.

Umur Along dan saya agak jauh bezanya, iaitu 9 tahun. Saya masih di sekolah rendah dan Along pula sudah memasuki pusat pengajian tinggi. Sebab itulah saya selalu menjadikan Along sebagai mentor atau rujukan saya dalam banyak perkara. Namun kadang kala kami juga bertelingkah. Adik beradik... Biasalah begitu.

Oh, lupa pula saya mahu memperkenalkan satu-satunya adik lelaki saya. Namanya Arif. Dia berusia 8 tahun. Tidak seperti dengan Along, saya dan Arif selalu juga berkelahi. Kata ibu, saya dan Arif bagaikan anjing dengan kucing. Pantang bersua muka pasti ada sahaja yang mahu digaduhkan.





Hehe... Kadang-kadang seronok
juga bergaduh dengan Arif. Saya dan dia
dua kali lima sahaja. Sama-sama suka
mencari pasal antara satu sama lain.
Walau bagaimanapun saya
sayangkan adik saya Arif.

Shhhh... Ini
rahsia kita-
kita je

Saya sayangkan semua
ahli keluarga saya.
Emak, Ayah, Along dan
Arif. Merekalah warna-
warni hidup saya.
Begitulah serba
sedikit berkenaan
saya dan keluarga
saya.

Sebenarnya, ada
suatu kisah yang
ingin saya kongsi
bersama kawan-kawan.
Eh, tetapi ini rahsia
untuk kawan-kawan
pembaca perempuan sahaja



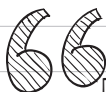
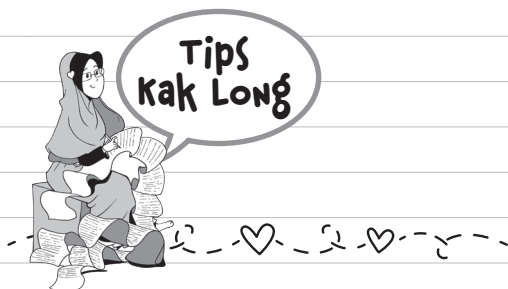


tau. Jangan pecahkan rahsia kisah saya ini kepada budak-budak lelaki..

Shhhhhh. Ini rahsia 'kita-kita' aje.

Nak tau apa kisahnya? Kalau nak tau kisah saya ini, kawan-kawan kena teruskan membaca bab seterusnya.

Mari!



KAK LONG NAK PESAN NI. SEBELUM
PAKAI TUALA WANITA. ADIK-ADIK KENA
BASUH TANGAN DULU TAU!

INI PENTING UNTUK ELAKKAN KOTORAN
PADA TANGAN BERPINDAH PADA TUALA
WANITA YANG AKAN MENYEBABKAN
JANGKITAN PADA FARAJ.

#MISSVSIHAT #SISKONGSITIPS



BAB 2

MY FIRST
TIME

Oh, tidak!!!





Kawan-kawan sudah bersedia untuk mengetahui kisah saya ini? Ingat tau, ini rahsia di antara kita sahaja.

Rahsia orang perempuan. :)

Sebenarnya, saya ingin berkongsi pengalaman saya menghadapi menstruasi pertama saya. Kawan-kawan tau apa itu menstruasi? Menstruasi bermaksud 'datang haid'. Saya yakin kawan-kawan pernah mendengar perkataan haid sama ada di sekolah ataupun perbualan ibu atau kakak kawan-kawan.

Seperti hari-hari yang lain, saya dan Fiqah akan berjalan pulang ke rumah setelah tamat waktu persekolahan.

Jarak rumah kami dan sekolah mengambil masa lebih kurang **15 minit** berjalan kaki. Entah mengapa hari itu saya berasa amat letih. Perasaan dan emosi saya juga bagai ada yang tidak kena tapi saya tidak tahu apakah puncanya.

Saya berjalan dengan rentak yang sederhana sahaja.

Tidak terlalu laju. Tidak terlalu perlahan. Saya berjalan tanpa berbual-bual dengan Fiqah seperti kebiasaan.

Fiqah juga diam. Hanya sekali sekala dia bersuara.

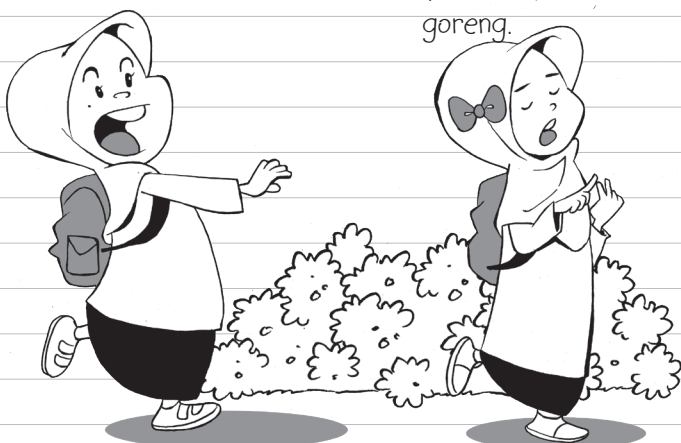
Tiba-tiba ikatan tali kasut Fiqah terbuka. Dia berhenti untuk mengikatnya kembali. Saya tetap meneruskan langkah. Tak larat pula saya nak tunggu Fiqah.

Oh ya ... Fiqah ni, kawan baik merangkap jiran saya. *Sweet* kan kami? Dahlah BFF, tinggal pula berdekatan. Baiklah, sambung kembali kisah saya dan Fiqah serta tali kasutnya. Setelah selesai mengikat tali kasut, Fiqah yang berada di belakang cuba menyaingi saya.

“Rina, apa tu? Ada cop merah melekat di baju kau!” Fiqah menjerit kecil. Dia bagai orang yang terperanjat.

*Rina! Stop
right now!*

Hari ni nak makan
asam pedas, ayam
goreng.





“Kau sakit ke?” soal Fiqah lagi.

Caring juga Fiqah pada saya ya? Tapi, cop apa yang Fiqah takutkan sangat tu?

“Apa dia?” Soal saya agak kebingungan melihat Fiqah yang kalut itu.

Saya cuba menoleh ke bahagian belakang baju saya. Saya menarik sedikit baju saya itu agar mudah saya melihat tompokan yang dikatakan Fiqah itu. Betul! Ada tompokan merah pekat di baju sekolah berwarna putih saya. Dada saya makin berdebar-debar. Bagaikan sudah dapat menjangkakan apa sebenarnya tompokan merah itu. Tapi saya bagaikan tidak percaya dan tidak mahu menerima kenyataan itu.

“Fiqah, aku rasa ni darah haid lah. Kau rasa, apa?” soal saya kepada Fiqah.

“Haid? Apa tu?” Soal Fiqah.

Aish... Si Fiqah ini harap badan saja besar tapi haid pun tak tahu!

"Fiqah, takkan kau tak tau haid tu apa? Mak atau kakak kau tak pernah beritahu?"

"OOH. Tau...tau. Aku taulah. Lupa aja tadi. Maaf. Hahaha."

Si Fiqah ni memang senget. Semua situasi pun dia nak gelak. Tak tahu agaknya saya sedang risau sekarang.

Rumah saya sudah tidak berapa jauh lagi. Tapi saya masih bimbang jika tompokan darah merah itu akan dilihat oleh orang lain.

"ISH, macam mana ni? Malu lah kalau orang nampak kesan darah kat baju aku ni. Eh, agaknya dari sekolah tadi dah ada ke tak kesan darah ni? Aduh... Malulah aku kalau ada orang perasan. Lebih-lebih lagi budak lelaki." Saya menyoal lagi dengan wajah yang tersangatlah cemas.



“Cuba kau turunkan sikit beg sandang tu. Biar beg tu tutup sikit bahagian belakang kau.” Fiqah memberi cadangan. **HMM**... Nasib baik ada juga cadangan bernas daripada Fiqah. Lega.

Alamak
tompokan
apakah ini?

“Nampak lagi tak?” soal saya cuak. Saya melaraskan sedikit tali beg. Jadi beg sandang saya agak melurut ke bawah.

Fiqah menggelengkan kepalanya, **“Okey**, tak berapa nampak dah.”

Saya dan Fiqah menyambung perjalanan pulang. Saya masih terfikir-fikir dan bimbang jika kesan darah itu tadi sudah dilihat oleh ramai kawan-kawan di sekolah. Mengapalah dari sekolah tadi Fiqah tidak menegur? Malunya saya jika ada yang melihat.



“Fiqah, kau jangan beritahu sesiapa tau tentang kejadian hari ini. Lebih-lebih lagi kawan-kawan di sekolah. Kau janji dengan aku.” Saya memberi peringatan kepada Fiqah. Tapi, bukan peringatan rasanya, sebaliknya amaran!

“OKEY, Rina. Aku tak beritahu.” Fiqah menjawab jujur.

Saya menganggu faham. Lega sikit hati saya apabila mendengar akur janji Fiqah. Tambah melegakan hati saya apabila kedua-dua belah kaki saya telah pun selamat mendarat di pintu pagar. Fiqah pun sudah masuk ke dalam rumahnya yang hanya berselang 2 buah rumah daripada rumah saya. Tanpa terus menunggu, saya terus berlari pecut melangkah anak tangga untuk menuju ke bilik. Saya mahu segera sampai di bilik saya dan memeriksa apa sebenarnya tompokan darah itu.

Benar ada darah. Tapi, saya masih tidak pasti sama ada ia merupakan haid atau bukan. Namun, gerak hati saya kuat mengiyakannya. Apa yang patut saya buat ini? Ibu ada di bawah. Tadi saya masuk ke dalam rumah tanpa memberi salam pun kepada ibu. Saya lupa. Saya



lebih memikirkan untuk cepat sampai ke bilik. Itu saja. Saya memilih untuk berdiam diri dahulu. Saya tidak mahu memberitahu ibu. Ah, kenapalah Along tak ada di saat genting ini.

Saya hanya berdiri tegak di tengah-tengah bilik saya. Tidak tahu apa yang perlu saya buat. Kemudian saya terfikirkan sesuatu.

Aha!

Saya bergegas menuju ke bilik Along. Saat hampir di pintu bilik, ada suara menyapa saya.

“Opocot!”

. Saya sedikit tersentak.

Hei, makhluk mana pula yang datang tiba-tiba ini. Rasa nak gugur jantungku!

“Kau dah balik rupanya, Angah. Tadi ibu tanya pasal kau. Ingatkan kau belum balik dari sekolah. Eh, kau nak buat apa masuk bilik Along tu?” Arif menegur saya.



Ahh, menyibuk betul budak ini. Kalau budak lelaki ni tahu pasal hal ini, mesti lagi kecoh jadinya. Kena pastikan hal ini disorok sebaik mungkin.



“Tak payah sibuk lah. Aku nak pinjam barang Along. Kau budak lelaki mana tau. Pergi sana. Main jauh-jauh.”

Anjing dan kucing dah bergaduh. Bak kata ibu.

“Angah dah balik rupanya. Tak nak makan dulu ke?” Ibu berdiri di tepi tangga tingkat bawah sambal melaung kecil. Mungkin dia mendengar suara kami bertekak tadi.

Saya menjenguk kepala di sisi tangga dan melihat ke bawah sambil menjawab, “Tak apa lah ibu. Angah belum lapar lagi. Nanti Angah lapar, Angah makan.”

Mendengarkan jawapan saya itu, ibu mengangguk dan terus menuju ke bawah. Arif pun sudah masuk ke biliknya. Inilah masa yang ditunggu-tunggu. Sepantas kilat saya menyusup masuk ke bilik Along. Saya mengunci pintu bilik dengan segera. Bimbang jika Arif akan masuk. Saya menuju ke almari baju Along. Dalam masa yang sama, saya tak putus berdoa agar benda yang saya cari dan sangat perlukan itu ada dalam simpanan Along.

‘Yes!’

Ada. Alhamdulillah.

Tuala wanita yang sering Along gunakan semasa dia didatangi haid itu, sudah saya temui. Saya ambil satu dan sorokkan di dalam poket seluar saya. Mujur ada poket. Segera saya keluar dan menuju ke bilik mandi.

“**Aduh!** Bagaimana nak pakai ini? Macam ni kot? Eh..No..No..No..No...*Maybe like this or like this.* Phewww.” Saya melihat tuala wanita Along yang diseludup tadi bagai makhluk asing yang datang entah dari mana.

Selama ini saya tidak pula bertanya kepada Along cara memakainya. Saya tidak pernah ambil peduli pun tentangnya sebelum ini. Menyesal pula saya.

Hentam sa jalah!

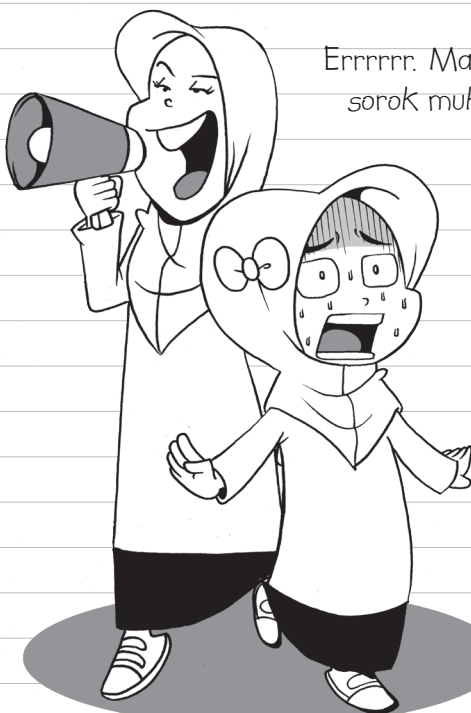
Selesai mengenakan tuala wanita itu, saya berbaring saja di dalam bilik. Hati saya masih resah. Saya pun tidak pasti mengapa. Sebab utama yang saya resahkan ialah kawan-kawan di sekolah. Saya malu jika mereka mendapat tahu saya telah didatangi haid.

Saya membayangkan Julia, Linda dan Kiki sedang berbisik-bisik sesama mereka. Kemudian mereka akan



berjumpa dengan setiap budak-budak disekolah dan membocorkan rahsia saya. Mestilah mereka semua mentertawakan saya. **Arghh!** Malunya. Jika sewaktu di darjah enam atau tingkatan satu, tidak mengapalah. Ini saya masih di darjah lima. Masih awal lagi untuk saya didatangi haid!

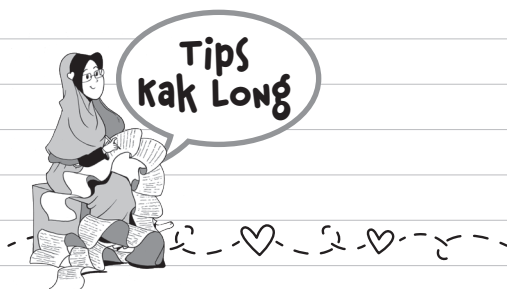
Perhatian perhatian! Ada orang tu kan dah



Errrrrr. Mana nak sorok muka ni.



Jangan-jangan, apa yang saya alami ini satu penyakit? Sebenarnya, saya mempunyai penyakit yang kronik dan darah itu adalah petandanya. Selepas itu, saya akan dimasukkan di hospital dan doktor akan membelah perut saya bagi melihat saluran darah mana yang bocor atau koyak sehingga ada darah yang mengalir keluar. **Ahhh**... Rina! Janganlah dramatik sangat! Entahlah... Penat saya memikirkannya.



66

KAK LONG NAK PESAN NI. SEMASA PILIH TUALA WANITA. ADIK-ADIK WAJIB SEMAK TARIKH LUPUT KAT TUALA WANITA TU TAU. PASTIKAN BELI YANG ADA TARIKH LUPUT. KERANA TUALA WANITA YANG LAMA MEMPUNYAI KUALITI RENDAH DAN TERDEDAH KEPADA HABUK DAN BAKTERIA.

#MISSVSIHAT #SISKONGSITIPS

#JANGANMALU

99



BAB 3

MACAM
MANA NI?

Habislah
rahsia aku!





“Angah... **Angah** ...Bangun...”

Eh, itu macam suara Along je? Tapi, tak mungkinlah. Mana ada Along kat sini.

“Bangun...Aish, tidur mati ke apa budak ni?”

Kali ini, suara Along kedengaran lebih jelas lagi. Saya membuka mata dan melihat wajah yang sangat saya kenal. Langsung hati saya menjadi sebak. Saya menangis. Rasa resah yang saya alami itu saya alirkan bersama air mata.

“**Along...**” saya hanya mampu menyebut namanya. Selebihnya saya merangkul badannya dan menangis di bahunya.

“**Laa** ...Kenapa pulak ni?” soal Along kehairanan.

“Along... Ngah dah tak lama hidup lagi. Angah sakit.” Mengongoi saya menangis persis babak dalam drama yang sering saya tonton di televisyen. Memang pengaruh tv.

Along masih lagi kehairanan. Tidak pernah saya berkelakuan sebegini. Saya memeluknya erat-erat dan menangis semahu-mahunya ketika itu. Saya merasakan bagaikan segala keresahan dan kebimbangan saya sudah dikongsikan di bahu Along. Jiwa saya sedikit tenang dan lega.

Eh budak ni,
berdramalah pula.

Along, bila Angah tak
ada nanti.... Angah
nak wasiatkan mainan
Angah kat Along.
Jangan bagi kat Arif
tau!



“Sakit?” Sakit apa pula ni? Eh, kesan merah apa tu?!!” soal Along cemas.

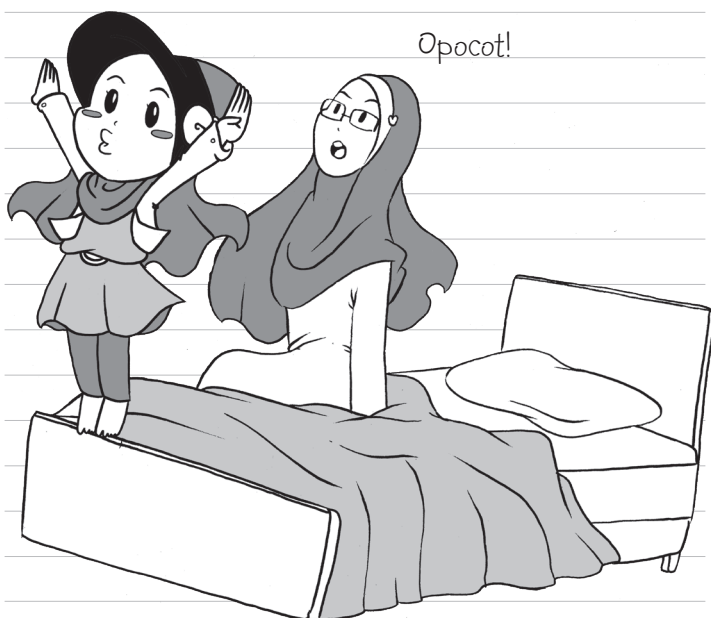


“Mana?” Saya menjawab. Tangisan saya sudah reda.

“Tu... Kat cadar tu,” jawab Along sambil memuncungkan bibirnya ke arah tompokan merah yang dikatakan itu.

Saya menoleh dan melihat ke belakang punggung. Ya, memang ada kesan darah. Secara spontan, saya bingkas **melompat** dari katil penuh bergaya.

Tadaa!!!



“Aduh, tembus pula! Along, Angah rasa... Angah period,” teragak-agak saya memberitahu. Nampaknya, segala drama berair mata telah tamat sebentar tadi.

“Owh, ye ke? Angah tak pakai tuala wanita ke? Tak ambil tuala wanita Along di bilik?”

“Dah...Tak tau kenapa tembus lagi. Tapi Angah tak tahu cara nak pakai. Angah main pakai je. Tak tahu betul ke salah.”

Mengekek Along ketawa. Entah apa yang lucunya. Geram pula saya.

“Mungkin silap pakai tu. Along dulu pun macam tu. **Meh**, Along ajarkan. Pergi ambil lagi tuala wanita di bilik Along. Biar Along gantikan cadar ni.”

Setelah membersihkan diri dan diajar cara memakai tuala wanita dengan betul, kami berbual-bual. Agak lama Along tidak pulang bercuti di rumah kerana sibuk dengan pembelajaran di universiti. **Rindu Along!**



Sungguh. Sejak Along dapat tawaran belajar di universiti, saya rasa kehilangan seorang kakak dan kawan. Along adalah tempat saya bertanya, bercerita dan berkongsi pendapat. Saya juga sering menjadikan Along sebagai idola saya. Dia seorang kakak yang sangat baik.

“Kenapa Angah nangis tadi? Angah takut datang period ye?”

Saya tersenyum sambil mengganggu. **Aisy**, malu pula rasanya.

“Tak taulah sebab apa long. Angah rasa malu, rasa takut, susah hati. Semua rasa ada. Kenapa ya, Along?”

Saya bertanya dari hati ke hati.

“**Oh**, normal tu... Semasa kita period, hormon kita tak stabil. Tu yang buat emosi orang perempuan yang sedang atau sebelum datang haid, jadi tak menentu. Tapi kenapa Angah nak rasa malu pula?”

“**Ye lah**. Angah kan baru darjah 5, tapi dah period. Rasanya tak ada lagi kawan-kawan sekelas Angah yang

dah period. Kalau ada pun... Lia, budak **darjah 6**. Itu pun budak-budak perempuan selalu bisik-bisik pasal Lia. Jadi Angah pun malulah. Nanti kawan-kawan mesti akan berkata pasal Angah yang dah datang haid," panjang lebar saya mengadu apa yang terbuku di hati sejak dari saat pertama saya tahu saya period."

Aku ni alien ke, darjah 5 dah period.



Jangan kawan dia!
Hahahahahaha.



“Okey, Along faham. Along dan kawan-kawan sebaya pun dulu ada rasa macam tu. Tapi ni Along nak bagitau, Angah kena rasa bersyukur dengan kurniaan Allah ini tau. Ini petanda yang Angah seorang yang sihat dan normal.”

“Setiap wanita yang normal memang akan mengalami menstruasi sekitar umur **10, 11, 12 tahun**. Lebih atau kurang dari tempoh itu. Setiap orang berbeza umur semasa di datangi haid.”

“Haid menandakan organ reproduksi kita sebagai wanita telah berfungsi dengan baik. Maka... Itu satu berita menggembirakan!” Jelas Along.

Err...Organ reproduksi? Berita gembira? Apa Along cakap ni?

“Along, organ reproduksi tu apa? Along cakaplah guna bahasa yang Angah faham.”

“Tak apalah. Sekurang-kurang Angah boleh belajar istilah-istilah sains. Organ reproduksi itu ialah organ pembiakan untuk menghasilkan zuriat.



Betul-betul! Baru saya ingat. Saya pernah belajar dalam subjek Sains suatu ketika dahulu.

“Faham tak ni??” Along menyoal kepada saya.

Hurm... Nak jawab apa ni? Faham ke tak, faham ke tak...

“Boleh lah. Faham sikit-sikit.”

“Jadi?” soal Along.

“Jadi, apanya?”

“Maksud Along... Angah rasa malu lagi tak sekarang?”

“Entahlah. Ada lagi rasa tu sikit-sikit.”

“Ala... Angah *cool*/je. Bertenang dan hadapi macam biasa saja. Inikan perkara normal. Semua kawan Angah yang normal pun nanti akan hadapi perkara yang sama. Bezaya, Angah period lebih awal. Nanti Angah boleh *share*



info dan pengalaman Angah dengan kawan-kawan. Kan **best** tu!”

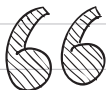
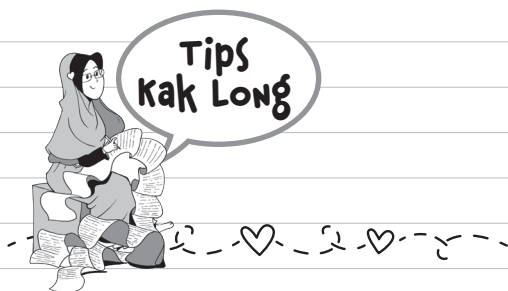
Betul juga kata Along. Buat apa saya perlu rasa malu? Sepatutnya saya perlu rasa beruntung. Sekurang-kurang saya berpengalaman lebih awal daripada kawan-kawan yang lain mengalami haid. Jika ada kawan-kawan yang period selepas saya ini, tentu saya boleh berkongsi pengalaman dan memberi sedikit **panduan** buat mereka.

Apa yang lebih utama, saya tahu bahawa saya ialah seorang perempuan yang **normal** dan sihat kerana mengalami haid pada waktu yang sesuai buat diri saya. Ini adalah anugerah Allah yang hebat.

Ditambah lagi Allah juga mengurniakan saya seorang kakak yang **awesome**. Jadi saya boleh mendapatkan nasihat dan perkongsian pengalaman daripada dia yang lebih berpengalaman.

Membazir sahaja air mata yang saya tumpahkan tadi. Aduhai, Rina.





LAGI SATU KAK LONG NAK *SHARE*.
SEMASA HAID, KITA KENA MINUM
BANYAK AIR MINERAL. AIR MINERAL
PENTING TAU UNTUK MENGGANTIKAN
BALIK CECAIR YANG HILANG KETIKA
HAID. JADI JANGAN LUPA MINUM AIR
MINERAL.

#RAHSIASIHAT #SISKONGSITIPS



BAB 4

CATAT TARIKH

APRIL				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 BIRTHDAY 
11	12 	13	14	15
16	17	18 	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30



Sebenarnya banyak persoalan yang berlegar dalam kepala saya ini tentang haid. Ada yang saya sudah tahu tetapi saya tidak begitu yakin dan pasti. Di sekolah pun, kami baru diberitahu sedikit sahaja tentang haid. Saya rasa saya perlu bertanya Along perkara-perkara yang saya tidak jelas. Tidak tenteram rasanya membiarkan setiap persoalan ini tidak berjawab.

“Along, berapa hari biasanya kita period?”

Kami masih lagi rancak berbual sambil berbaring di katil. Saya masih belum makan tengah hari tetapi entah mengapa perut ini tidak terasa lapar. Kenyang berbual agaknya.

“Kalau Along sendiri, biasanya 8 hari. Setiap orang tak sama tempoh haidnya. Tapi kebiasaanya dalam 6 atau 7 hari.”

“Ooo..”

Saya mengangguk faham. Nampaknya, lebih kurang 7 atau 8 hari jugalah saya tidak boleh solat. Yelah... Orang period mana boleh solat.

“Apa yang Along belajar di sekolah dan tahu melalui pembacaan pula, menurut pandangan Feqah mazhab Syafii, tempoh paling pendek haid seorang wanita ialah satu hari satu malam. Paling panjang tempoh haid pula ialah 15 hari,” Along menambah.

“Oh, macam itu.” Lama juga, kalau tempoh haid kita selama 15 hari. Maknanya 15 harilah kita tak boleh solat?” Soal saya.

Biar betul? Lamanya seorang perempuan itu tak boleh solat! Dulu saya selalu ‘cemburu’ bila Along ‘cuti’ solat. Seronok bila tengok Along tak payah solat (Astaghfirullah...Kawan-kawan jangan tiru saya). Nah! Sekarang saya dah merasa sendiri cuti daripada Allah.

Amboi bestnya
dapat sambung
mimpi putera raja.





“Ya, betul tu. 15 hari lah tak solat. Tapi jika lepas 15 hari masih ada darah yang keluar, itu dah tak dikira sebagai darah haid tetapi darah istihadah. Darah istihadah dah tak sama hukum dengan darah haid. Jadi seseorang perempuan tu kena juga mandi wajib dan solat.”

Selepas berkata begitu, saya lihat Along bingkas bangun dari katil. Dia menuju ke meja belajar saya di sebelah katil. Dia duduk di kerusi dan mencapai kalendar yang saya letakkan di bahagian tepi meja.

“Angah, mari ke sini,” arah Along.

Saya menurut saja tanpa banyak soal. Saya sudah berdiri di tepi meja belajar saya sambil menanti apa yang mahu ditunjukkan oleh Along.

“Pen mana?”

Segera saya mengambil pen yang berada di dalam beg sekolah dan memberikan kepada Along.

Sambil melihat kalendar dan memegang pen, Along berkata, “Okey, mulai sekarang Angah kena dijadikan

rutin catat tarikh mula datang haid pada setiap bulan. Contohnya macam hari ini ialah 13 haribulan Mac. Jadi Angah pangkah tarikh 13 ini dan letak nota, 'Day I-Period'. Atau Angah boleh letak kod rahsia kalau Angah bimbang Arif baca. Contohnya 'Day I-ABC'. Nah, tulis."

"Oh kena catat ke Along? Kenapa?" Saya tidak pasti apa perlunya mencatat tarikh period.

Kenapa ada gambar ABC kat kalendar Angah ni? Entah-entah dia nak beli ABC tak bagitau Arif.





Walaupun begitu saya menurut juga arahan Along.
 Pada **nombor 13** di kalendar itu saya tandakan
 pangkah dan menulis 'Day I-ABC'.

Tips nak cantik
 bla bla bla....
 Tips nak kurus
 ialah

"Memang kena catat. Ada banyak
 sebab kenapa kita kena catat. Nanti
 Along terangkan kenapa. Lagi satu
 Angah bukan perlu catat tarikh mula
 haid saja, tarikh berakhir haid pun
 kena catat. Nanti bila dah berhenti
 Haid Angah, boleh tulis 'End-ABC'," jelas
 Along.



"Baik, Along!

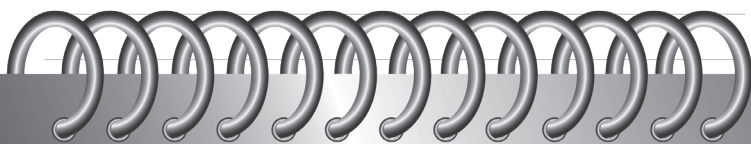
Kena buat macam ni
 tiap-tiap bulan atau
 tiap-tiap kali datang
 haid kan?"

Along mengiyakan.

Sambil itu tangannya
 ligat menulis sesuatu
 di atas sehelai kertas
 berwarna **pink**.

Saya hanya melihat

saja. Tidak lama kemudian dia menunjukkan nota yang sudah siap ditulis.



NOTA ABC.

Kenapa kita perlu catat tarikh haid di kalendar pada setiap bulan?

1) Untuk mengetahui kebiasaan tempoh haid kita. Dari catatan kita di kalendar, maka kita boleh mengetahui berapakah tempoh kebiasaan haid kita pada setiap bulan. Mungkin 6 hari, 7 hari dan sebagainya.

2) Untuk mengetahui jika tempoh haid kita sudah melepasi 15 hari. Tempoh maksimum haid bagi mazhab Syafii ialah 15 hari. Selepas 15 hari kena mandi wajib dan solat. Jika tak solat, BERDOSA!

3) Untuk mengetahui tempoh suci selepas didatangi haid. Tempoh minimum suci antara haid awal dan haid seterusnya ialah 15 hari. Maka, jika haid seterusnya datang selepas 15 hari atau lebih, ia adalah haid. Jika haid seterusnya datang dalam jarak kurang daripada 15 (waktu suci) maka itu bukan darah haid.



Saya membaca **nota** yang ditulis oleh Along itu. Oh, patut pun Along mencadangkan saya mencatat di kalendar tarikh-tarikh penting ini. Pesan Along tadi, mencatat tarikh amat penting supaya kita prihatin terhadap kitaran haid. Ini kerana kitaran haid juga berkait rapat dengan soal solat dan ibadah-ibadah lain. Dibimbangi jika kita tidak catat lalu kita terlupa. Apabila kita lupa kemungkinan kita akan solat pada waktu yang haram kita solat dan tidak solat pada waktu yang kita sudah diwajibkan **solat**. Bukankah meringan-ringankan solat amat dimurkai oleh Allah. Nauzubillah. Moga-moga saya tidak termasuk dalam orang yang Allah marah.

“**Along**, nanti macam mana Angah nak tahu yang haid Angah dah betul-betul kering?” Saya menyoal Along.

“Nanti Angah tengoklah di tuala wanita tu dah bersih daripada darah. Dah tiada kesan-kesan darah sama ada berwarna merah atau coklat kehitaman. Apabila dah rasa darah semakin mengering, boleh juga ambil putik kapas dan masukkan sedikit sahaja ditempat keluar darah. Masukkan sedikit saja tau! Jangan masukkan terlalu dalam. Kemudian lihatlah sama ada putik kapas itu kekal putih atau masih melekat kesan-kesan **darah**. Kalau putih bersih saja, maknanya kita dah boleh mandi wajib.”

Oh ... Macam tu rupanya. Barulah saya faham. Eh, tapi... ABC tu apa pula? Air Batu Campur ke?

"Along ABC tu apa?" Soal saya ingin tahu. Sebenarnya dari tadi ingin saya tanyakan tetapi sebab banyak sangat perkara yang saya perlu dengar, jadi terlupa.

"Laa ... Baru nak tanya. ABC tu... A untuk Allah. B untuk bagi. C untuk cuti. 'Allah bagi cuti'. Itu kod rahsia orang perempuan.

Hehehe... Itu rupanya kod rahsia orang perempuan. Barulah saya tahu!

Semasa saya dan Along sedang berborak-borak, pintu bilik di ketuk perlahan dan daun pintu dibuka.

"Hei, anak-anak dara ibu. Dah kenyang berborak ke? Tak nak makan?" dari pintu bilik mama menyapa kami. Kami berdua serentak tergelak.

"Lapar, ibu... Tapi Along dera Angah."

"Ewah... Bila pula Along dera Angah?"



Ketepi ketepi!

Along lapar.



Akhirnya kami berdua ketawa serentak. Seronok juga dapat berbual dengan Along macam ni.

“Ibu, masuklah. Ni hah... Anak ibu dah jadi ‘anak dara’.” Along menambah. Along ni... Buat saya blushing pula.

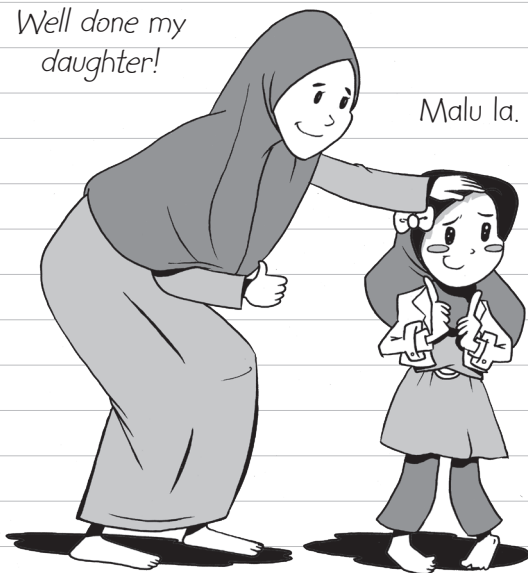
“Hah! Angah dah period? Ibu bertanya dalam nada yang agak terperanjat.

“Ya, Mama.” Saya menjawab tenang.

“Alhamdulillah. Syukur pada Allah. Angah kena jaga solat tau. Jangan tinggal solat.” Ibu menasihati saya.

Well done my daughter!

Malu la.





Itulah yang sering ibu nasihati saya sejak dari kecil lagi. Jaga solat... Jaga solat dan jaga solat. Takkanlah saya boleh lupa.

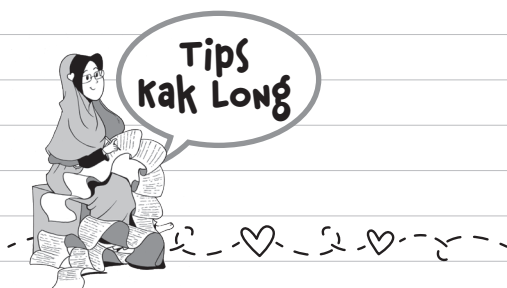
“Ye lah, ibu. Angah dari umur **7 tahun** Mama dah suruh solat. Tahun lepas masa umur Angah 10 tahun, Mama kata kalau tak solat mama dan ayah nak rotan. Sekarang kalau tak solat kena apa pula?”

“Sekarang kalau tak solat, Angah akan tanggung dosa sendiri. Angah dah pikul tanggungjawab besar. Ingat tu. Ini bukan perkara main-main. Sebab itu Mama dan Ayah dah latih semua anak-anak supaya mula solat ketika umur **7 tahun** dan rotan jika tak solat ketika umur 10 tahun. Seperti inilah yang Islam ajar ibu bapa untuk mendidik anak. Ini supaya anak-anak sudah berlatih membiasakan diri dengan kewajipan solat sejak dari kecil. Jadi, jika anak-anak mencapai umur akil baligh, mereka tidaklah merasa sangat terbeban dengan kewajipan solat kerana mereka telah berlatih dari umur 7 tahun.” Mama menjelaskan dengan tenang dan yakin kepada saya.

Saya sangat kagum dengan ajaran dalam Islam. Semua perkara telah disusun dengan teratur dan sistematik.



Saya juga beruntung kerana dididik oleh ibu dan bapa yang hebat dan berilmu. Kini barulah saya faham kenapa Mama dan Ayah amat tegas berkaitan hal solat. Along, saya dan Arif memang amat maklum tentang ketegasan mereka demi memastikan kami menjadi anak-anak yang menjaga solat. Menjaga **solat** adalah perkara yang amat penting bagi kami dalam keluarga. Saya yakin ini kerana Mama dan Ayah amat sayang kepada kami dan mahu kami menjadi umat Islam yang sentiasa diredai Allah.



66

KALAU ADIK-ADIK NAK TAHU,
SEMASA HAID, ELAKKAN MINUM AIR
YANG TINGGI KANDUNGAN KAFEIN
SEPERTI KOPI. MAKANAN YANG -
MENGANDUNGI LEMAK SEPERTI
DAGING MERAH, AISKRIM ATAU
COKLAT KENA JUGA KURANGKAN.
NAK TAHU KENAPA? SEBAB IA AKAN
SEBABKAN SALUR DARAH MENGECEUT
DAN MENYEBABKAN KESAKITAN
PADA BAHAGIAN ABDOMEN. INILAH
SAKIT YANG PALING TAK DISUKAI
OLEH ORANG PEREMPUAN IAITU
SENGGUGUT!

#DIETBILAHAI #SISKONGSITIPS

99



BAB 5

DO'S AND DON'TS

Banyaknya
pantang larang.





Hari ini, mengikut jadual sekolah agama, ada kelas **mengaji Quran**. Kami akan membaca Quran dan ustaz akan mendengar dan membetulkan bacaan kami. Kadang-kadang kami diminta membaca secara individu.

Sejak semalam sebenarnya saya sudah runsing memikirkan hal ini. Saya masih ingat pesanan Along tentang apa ibadah-ibadah yang tidak boleh dilakukan ketika haid. Memegang dan membaca al-Quran pun salah satunya. Jadi jika ustaz menyuruh saya membaca Quran dalam kelas....Bagaimana? Bagaimana pula jika **ustaz** bertanya mengapa saya tidak membawa naskhah al-Quran?

Takkan saya nak beritahu ustaz bahawa saya sedang haid? Tentu satu kelas tahu tentang rahsia saya!

Tentu si Ali dan si Abu akan berterusan **mengejek** saya. Budak paling nakal dalam kelas saya itu memang amat menjengkelkan.

Adoi, apa saya nak buat ni? Saya rasa nak lari laju-laju keluar dari kelas dan balik saja ke rumah. Tapi saya tak berani. Saya lebih kecut perut jika



guru besar kami Ustazah Che Ah tahu saya ponteng kelas mengaji al-Quran.

Ya Allah, macam mana ni? Tolonglah hamba-Mu yang **come!** ini. Saya betul-betul malu jika satu kelas tahu rahsia saya. Tolong, ya Allah.

Ustaz Shukri sudah pun berada di hadapan kelas. Entah apalah nasib saya kali ini. Kata Ustaz Shukri tadi, dia akan pilih **5 murid** secara rawak untuk tilawah. Murid-murid yang lain diminta dengar dan semak bacaan.

“Ali, Bakri, Iwani , Fatimah....”

Ustaz Shukri sudah sebut 4 nama. Saya mohon bukan nama saya disebut untuk yang kelima. Ustaz...please... jangan panggil nama saya. Berbakul-bakul doa saya dalam hati.

“Mirza Adriana!”

Bingo! Disebut juga nama saya. Aduh... Pucat lesi wajah saya. Agaknya kalau ditoreh muka saya ketika itu, bukan darah merah yang keluar. Mungkin susu lemak manis berkrim berwarna putih yang akan mengalir keluar.



Dimulakan dengan
Bismillah!

Disudahi dengan
Alhamdulillah!

Saya pejamkan mata.

"Rina mana mushaf Quran kamu?" Jawapan apa yang
saya nak beri pada Ustaz Shukri ini? **Arghh...**

Bagaikan panahan kilat yang berkelajuan cahaya, tiba-tiba saya teringatkan pesanan Along supaya jangan malu untuk terima hakikat saya sudah baligh dan datang haid.

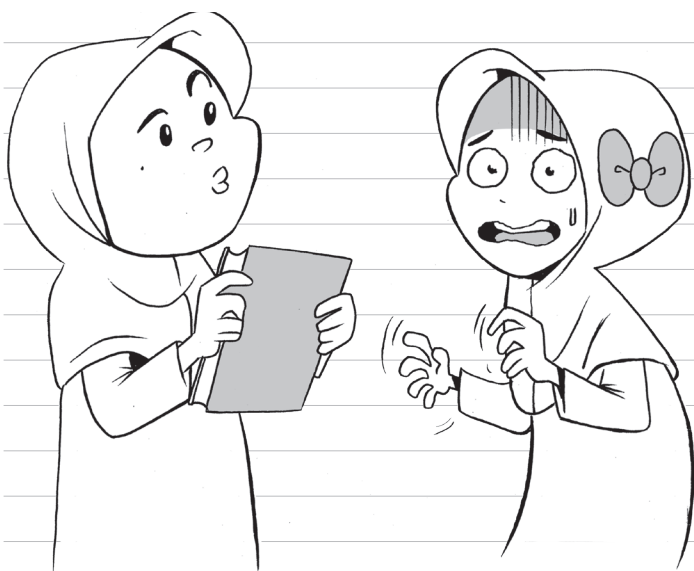
Ting! Ibarat ada mentol lampu yang bercahaya keluar dari minda saya. Haa... Begitu sekali special effect yang saya cuba gambarkan.

'Ala... **Angah cool je**. Bertenang dan hadapi macam biasa saja. Inikan perkara normal.'

Bagaikan diserap kuasa dan kekuatan luar biasa saya menjawab dengan yakin.

Rina kenapa muka
awak pucat ni?

Errrrrrrrrrr.....





“Maaf, ustaz. Saya uzur hari ini. Saya tak boleh baca Quran.” Untung Along dah pesan awal-awal. Kalau orang tanya boleh jawab dengan, ‘saya uzur’. Ustaz hanya mengangguk-angguk dan memanggil nama murid yang lain. Wah! Ustaz cool.

Lebih melegakan selepas berkata begitu saya tidak merasa malu atau mahu lari laju-laju balik ke rumah. Sangat **ajaib** perasaan itu. Walaupun saya melihat kesemua mata sedang tertumpu ke arah saya tapi perasaan malu dan rendah diri telah hilang jauh-jauh dari diri saya. Seperti dijangka, si Ali dan si Abu sudah tersengih-sengih **mengejek** ke arah saya. Saya membalas dengan senyuman yang paling **comel** dan buat tidak tahu saja. Seolah-olah tidak berlaku apa-apa. Saya tenang sahaja.

Saya harap nanti jika kawan-kawan menghadapi situasi seperti saya, jangan malu. Hadapi saja perkara ini dengan tenang. Tiada apa yang perlu dimalukan. Semua perempuan pun akan lalui perkara yang sama.

Datang haid? **Aish... Biasalah tu!**

Oh, ya. Selain tidak boleh membaca al-Quran ada lagi beberapa perkara yang tidak boleh dilakukan ketika period. Kawan-kawan tahu apakah do's and don'ts bagi wanita sedang haid?

Geleng-geleng kepala.

Hmm... Baik, mari kita dengar pesanan daripada Along a.k.a kakak saya.

Tengok tu Khairudin

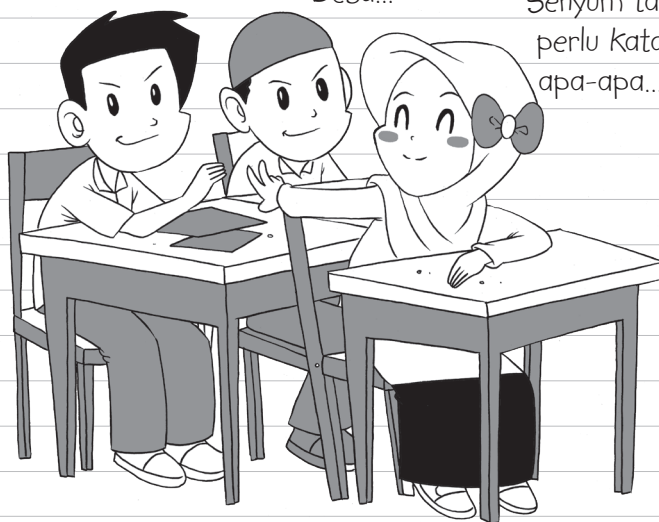
Ajis. Ada orang tu
dah dewasa.

Betul tu

Junaidi

Desa...

Senyum tak
perlu kata
apa-apa...





Kata Along, perempuan yang haid, haram untuk solat. Tidak kira sama ada solat fardhu atau solat-solat sunat. Walaupun kita meninggalkan solat sepanjang tempoh haid itu, kita tidak diwajibkan mengqada' solat kita.

Wah, lega saya mendengarnya. Eh, jangan buruk sangka dengan saya. Saya buka lega kerana selama ini saya memang seorang yang malas solat. (Kadang-kadang tu adalah... Shhh... Astaghfirullah). Tetapi cuba bayangkan jika kita diwajibkan mengqada' solat sepanjang tempoh haid. Jika haid selama tujuh hari. Sehari ada **5 waktu** solat dan di gandakan dengan **7 hari**. Bermakna kita perlu **qada' 35 waktu** solat. Gulp! Telan air liur saya. Untunglah Allah tidak wajibkan kita qada'.

Kata Along lagi, Allah itu Maha Baik dan Maha bijaksana. Dia Maha Tahu setakat mana kemampuan dan keupayaan hambanya. Jika diwajibkan qada' tentulah beban kepada kita.

“Along, perempuan ketika haid tidak boleh berpuasa, bukan?”

Saya masih ingat, Along pernah makan sorok-sorok di dalam bilik ketika bulan puasa. Masa tu, saya mahu

masuk ke dalam bilik Along. Cepat-cepat saya melaporkan berita gempak itu kepada ibu. Ibu pula dengan tenang dan bagaikan tiada apa berlaku hanya tersenyum mendengar 'aduan rakyat' itu.

Haa.... Kanto! Along
ponteng puasa!



Mana pula ayam
goreng ni tadi?

"Allah tak bagi Along puasa tu." Kini saya faham apa maksud mama dengan 'Allah tak bagi Along puasa.'

Along menjawab soalan saya, **"Betul tu.** Seperti juga solat, wanita haid tidak boleh berpuasa. Tidak kira sama ada puasa wajib atau puasa sunat. Puasa



wajib ialah puasa sebulan di bulan Ramadan dan puasa nazar jika bernazar. Ada hikmah disebalik larangan Allah untuk berpuasa bagi perempuan yang haid. Ketika haid, kebiasaannya fizikal seorang perempuan agak lemah. Emosi juga tidak berapa stabil. Mungkin sebab itu Allah menurunkan hukum agar perempuan haid tidak boleh berpuasa. Hebatkan hukum Allah? Semua perkara di ambil kira dan perhatian.”

“**Hah!** Untuk ibadah puasa, kita wajib **qada'** puasa yang kita tinggalkan disebabkan haid. Angah kena ingat tu. Jadi, selepas bulan Ramadan, carilah waktu-watu yang sesuai untuk ganti balik puasa itu. Tidak semestinya ganti berterusan. Contohnya Angah tak puasa **7 hari**. Angah boleh ganti sedikit demi sedikit. Ikut kemampuan kita. Tapi, awas! Kena ganti puasa sebelum Ramadan yang seterusnya.”

“Jika tidak, nanti boleh didenda dengan membayar fidyah. Sehari lewat sama dengan **denda** secupak beras. Jika tahun depan pun tidak **qada'** puasa tersebut, maka berganda lagilah jumlah denda. Harap Angah ambil perhatian perkara ini. Jadi Along pesan kat Angah, supaya catat di dalam diari atau kalendar berapa hari tidak berpuasa. Bila sudah ganti puasa itu, catat juga

sudah ganti. Tak adalah Angah lupa. Ibadah puasa ini, urusan kita dengan Allah. Jadi jangan buat sambil lewa sahaja.”

Ah, Along ni sikit-sikit catat... Sikit-sikit catat. Along saya ini memang jenis orang yang teliti. Dia memang ada buku catatan peribadi untuk mencatat perkara-perkara penting dalam hidupnya.

Saya pun sudah terikut-ikut dengan cara Along. Tapi, saya rasa tabiat Along itu sesuatu yang amat baik. Banyak perkara dan urusan seharian dapat diurus dengan baik jika kita mencatat untuk tindakan selanjutnya. Salah satu kebaikannya supaya kita tidak lupa. Lebih-lebih lagi orang seperti saya yang seringkali juga terlupa.

Menurut Along lagi, perempuan haid juga tidak boleh tawaf haji atau umrah di

Pukul 12. 14minit
tengah hari,
angah pinjam
duit along RM 5
beli topup.

Along! Tu
pun kena
catat ke?





dalam Masjidil Haram, Mekah. Tahun depan ayah dan ibu bercadang membawa kami sekeluarga menunaikan umrah, Jadi saya pun kena ambil tahu tentang ini. Along ada menyebut bahawa larangan ini menurut mazhab Syafii.

Tambah Along lagi, dalam beberapa keadaan perempuan haid boleh membaca al-Quran. Contohnya, jika dia seorang hafizah yang menghafaz al-quran atau guru yang mengajar al-Quran.

Pesan Along pada saya, buat masa ini cukuplah dengan mengikut pendapat Mazhab Syafii bahawa perempuan haid tidak boleh memegang dan membaca al-Quran. Namun dari masa ke masa, Along menasihati saya untuk terus menambah ilmu kerana perbahasan tentang hukum-hukum perempuan haid ini sangat luas dan agak rumit.

Dalam fikiran saya tertanya-tanya juga. Jika semua ibadah tidak boleh buat, jadi bagaimana seorang perempuan itu boleh sentiasa ingat kepada Allah. Aish... Berat juga masalah ni.

Jadi saya mengambil keputusan bertanya Along persoalan ini.

Jawab Along..

“Oh, Angah fikirkan tentang itu, ya? Along sebenarnya belum habis cakap lagi. Walaupun seorang perempuan haid itu tidak boleh solat, puasa dan membaca al-Quran, namun dia masih boleh berzikir dengan semua lafaz zikir, berselawat kepada Nabi SAW, berdoa, mendengar bacaan al-Quran, bersedekah dan banyak lagi. Jangan risau. Allah tak akan zalim kepada hamba-Nya. Bukankah Along dah cakap, perempuan ini insan yang sangat istimewa. Allah sangat pada sayang kita.”

Masya-Allah, sudah terjawab apa yang bermain dalam minda saya. Untung...Untung...Untung, jadi seorang perempuan. Banyak kelebihan yang Allah berikan.

“Along ada satu tip atau panduan nak kongsi dengan Angah ni. *Based on* pengalaman Along sendiri.”

“Apa tu, Along?”

“Macam ni. Mengikut pengalaman Along. Ketika kita bercuti dari solat selama seminggu, dan nak memulakan solat selepas itu terasa cabaran dia tau Angah. Kadang-



kadang rasa berat. Rasa malas. Maklumlah, kita dah tinggalkan lama juga rutin solat 5 waktu. Memang sangat mencabar. Jadi Along ada juga dengar nasihat daripada orang lain dan Along dah cuba praktikkan untuk **atasi rasa malas solat** selepas haid.”

Wah, Along ini banyak betul tip dan panduan. Mungkin sebab Along seorang yang suka membaca dan banyak bergaul dengan orang baik-baik. Jadi dia banyak dapat ilmu dan nasihat yang bermanfaat. Dalam diam, saya sangat kagum dengan Along dan cuba meniru perkara-perkara yang baik daripada Along.

Along menyambung pesan dan panduannya, “Nak tahu macam mana Along cuba buat?

Begini. Sewaktu kita haid, setiap kali azan berkumandang atau masuk waktu solat. Cuba duduk di tempat kita solat. Walaupun kita tidak solat, kita **berzikir berselawat** atau apa-apa perkara yang boleh hubungan hati kita dengan Allah. Jika tak boleh berada di tempat itu pun, kita berhenti seketika segala aktiviti dan berzikir atau ingat Allah. Tak perlu lama. Ambil masa dalam **3-5 minit** pun dah memadai. Along buat ini,

supaya minda dan fizikal kita terus berada dalam rutin yang sama walaupun tidak bersolat. Angah faham tak, ni?"

Subhanallah...
Alhamdulillah...
Allahuakbar...



Saya cuba memahami apa yang Along cuba sampaikan. Dan saya buat kesimpulan bahawa, yang penting kita kena latih minda dan badan kita untuk **sentiasa ingat Allah** tidak kira sama ada



sewaktu haid atau suci. Kawan-kawan pun boleh praktikkan tip dan panduan ini. Walaupun ia tidak wajib. Bagus juga jika ia boleh bantu **masalah malas** selepas haid.

BAB 6

AGHHH,
PENATNYA!



1 tapak, 2 tapak.
Jauhnya bilik air ni.



Sejak sehari dua ini, perut saya rasa tidak selesa. Sebu. Saya jadi tidak berapa selera untuk makan. Perut saya juga agak menegang. Itu belum lagi rasa ngilu di bahagian Miss V. Ahh, sungguh saya rasa tidak selesa. Adakah ini normal bagi setiap wanita yang sedang haid? 'Sabar Rina.. Sabar. Sekejap saja. Saya kan perempuan yang istimewa.' Saya memujuk diri sendiri.

"Kenapa Angah tengok saja lauk tu. Ibu tengok Angah makan sikit saja. **Tak ada selera, ya?**" Ibu menegur saya. Agaknya dia hairan melihat nasi dan lauk yang masih bersisa dalam pinggan saya. Sedangkan saya ini memang terkenal seorang yang suka makan.

"Ya, ibu. Angah tak berapa selera. Perut Angah rasa sebu."

Saya mengadu kepada ibu. Ahhh... Tak selesanya. Mampu ke saya mahu menjadi perempuan yang istimewa ni?

"Oh, mungkin sebab Angah sedang haid sekarang. Itu perkara normal. Tapi kalau Angah rasa terlalu sakit, beritahu ibu segera ya. Jangan diamkan saja," pesan ibu lagi.



Oh, rupanya ini perkara biasa bagi perempuan haid. Hebat juga ya cabaran sebagai seorang perempuan ni ya. Setiap bulan akan merasai rutin ketidakselesaan ini. Mungkin sebab ini adalah kali pertama bagi saya. Jadi perasaan tidak selesa itu sangat ketara. Selama ini saya lihat Along tidak pula mengeluh bila period.

Selepas habis sahaja makan tengah hari sebentar tadi, terus sahaja saya berbaring di ruang tamu sendirian.



Kerja sekolah yang cikgu berikan tadi masih ada yang belum disiapkan tetapi saya tiada *mood* mahu menyiapkannya. Perasaan saya pun tidak menentu. Kadang-kadang saya seperti mahu marah kepada seseorang tetapi tidak tahu kepada siapa dan atas sebab apa. Saya harap sekejap lagi saya akan kembali bersemangat dan tenang. Mahu tidak mahu

kerja sekolah mesti disiapkan. Tiada pilihan! Tidak berani saya masuk ke kelas Cikgu Haliza dengan *homework* yang tidak siap. **Cari nahas!**

Saya terdengar derap kaki
menuruni tangga

dari tingkat
atas. Pasti
Along. Saya
memejamkan
mata. Saya

masih berbaring-
baring malas di
atas sofa. Mahu
menegur Along
pun saya malas.

Kalau
dapat
coconut
shake pun
sedap ni.



“Wah, Angah. Santai sungguh kamu. Bergolek-golek malas kat sini. Hari ni tak banyak homework ke cikgu bagi?” Soal Along.

Saya menjawab dengan mata yang masih saya tutup rapat, “Ada banyak. Tapi Angah tak ada mood nak buat.”

“Ooh. PMS lah ni.” Balas Along ringkas.

PMS? Apa pula PMS, itu? Perlahan-lahan saya membuka kelopak mata saya. Saya menoleh ke arah suara Along. Along sedang duduk di sofa berhadapan saya.

“Apa benda PMS tu, Along?”

“PMS bukan benda. PMS tu singkatan untuk ‘pre menstrual syndrome’ atau boleh kita katakan sebagai ketidakselesaan menjelang haid. Biasanya keluhan ini hilang bila seseorang datang haid. Tapi ada juga yang merasakan keluhan ini sepanjang dia haid dan sehingga haid berakhir. Macam kes Angah ni, maknanya PMS tu berterusan walaupun haid dah datang.”

“Normal kan Along? Tadi Mama ada cakap, memang biasa jadi macam ni pada perempuan sedang haid,” soal saya ingin kepastian.



“Yesssss. Normal. Salah satunya sebab perubahan hormon. Sebab tu lah emosi kita turun naik. Kadang-kadang rasa sedih, nak marah, risau dan macam-macam lagi. Perut kita pun biasanya akan sakit. Sebab berlaku banyak berlaku proses semasa nak mengeluarkan darah itu. Nanti dalam subjek sains atau biologi Rina akan belajar. Tapi kita boleh cuba kawal semua ini. Antaranya kita atasi dengan menjaga diet atau pengambilan makanan.”

Oh... Jadi rasa ketidakselesaan ini boleh diatasi dengan pengambilan makanan yang seimbang. Jadi, saya kena berpantang ke? Alamak, saya tak nak! Makanan tu BFF saya kot!

“Maknanya masa period, kita kena pantang makan, ya? Macam opah pantang. Itu tak boleh makan, ini tak boleh makan. Mama cakap opah kena pantang sebab gout di kaki semakin membengkak. **Pantang begitukah?**” Agak saya begitu.

“Haha. Alahai Angah ni. Perempuan yang period tak perlu sampai pantang makan itu dan ini lah. Cuma kawal sedikit cara pengambilan makanan tu. Angah jangan ambil garam atau makanan masin secara berlebihan.

Sebab garam yang berlebihan dalam badan boleh menyebabkan badan menyimpan banyak air. Boleh kejang teruk perut tu nanti kalau badan kita simpan air dengan banyak. Kawan sebilik Along di kolej, dia ambil jurusan perubatan. Dia yang banyak *explain* pada Along tentang ni.” Tidak hairanlah Along boleh terangkan kepada saya bagai seorang doktor. Rupanya kawan dia bakal doktor.



Saya masih **tercegat** di tebing sungai. Merenung air sungai yang mengalir jernih itu. Ibu dan ayah duduk-duduk di atas hamparan tikar sambil menikmati bekalan yang kami bawa. Sekali-sekala mama menjerit kecil kepada Arif yang galak berenang dan beraksi di dalam air. Along pun sudah berada di dalam air.

Hari ini kami sekeluarga berkelah di Sungai Congkak. Sudah beberapa minggu Arif merengek-rengkek kepada ayah untuk berkelah di sini. Saya pun amat suka berkelah dan mandi-manda di sini. Biasanya saya pun turut sama berada di dalam air menunjukkan kebolehan saya berenang dan menyelam sambil menahan nafas. Tetapi hari ini saya hanya memandang dan terus memandang. Bolehkah saya berendam di dalam air



sedangkan saya sedang period. Saya membayangkan sungai akan menjadi merah dengan darah saya jika saya masuk ke dalamnya. Atau bagaimana jika tuala wanita saya tertanggal dan terapung di dalam air. Eeee... Tak sanggup saya membayangkan.

“Angah! Jomlah turun. Kita bertanding siapa paling lama tahan nafas dalam air.” Arif sudah terpekik-pekik memanggil nama saya. Eh, budak ni. Saya rasa nak sumbat mulut dia dengan goreng pisang ni biar dia tak terus-terusan memekik-mekik nama saya.

“Kenapa tak join sekali?” Soal Along.
Tak sedar pula bila Along sudah tercegat disebelah saya.

Biar betul Along ni. Dia kan tahu saya sedang period.

“Along ni... Takkan nak join. Angah tengah period kot. Boleh ke masuk dalam air tu? Sekejap lagi merah air tu dengan darah Along. Kalau tuala wanita Along tertanggal dan terapung dalam air tu pula, macam mana? Malu Long.. Malu. Lagi satu... Kalau ada ikan yang ganas terhidu bau darah Angah, lepas tu dia serang Angah macam mana? Tak ke bahaya tu!” Muncung-muncung mulut saya berkata. Perasaan bercampur-campur. Tidak puas

hati sebab tak dapat mandi sama, sebal pula dengan pertanyaan Along yang tidak patut itu.

“Angah... Along nak gelak kuat-kuat boleh? Dari mana Angah dapat fakta merepek ni? Adoyai... Dah mari sini!”

Aku ada kat laut merah ke ni? Ke lori sirap terbalik dalam sungai ni? Mummy, help!



Along **mengheret** saya ke tandas dan bilik persalinan di kawasan rekreasi itu. Dia minta saya menyalin tuala wanita yang baru dan bersih. Kemudian dia terus mengajak saya mandi di sungai bersama-sama.



Inilah lawak paling hebat dalam semesta ni.
Along bagi lima ha!!!



Kata Along tadi, darah haid tidak akan mengalir ke dalam air kerana tekanan di dalam air. Kalau keluar pun dengan kadar yang sangat sedikit. Seeloknya jika ketika haid, salin dahulu tuala wanita yang bersih sebelum masuk ke dalam air. Gunakan tuala wanita yang sesuai seperti yang ada sayap dan lekatkan pada seluar di bahagian dalam. Pastikan seluar dalam tidak longgar agar tuala wanita dapat dilekat dengan kemas.

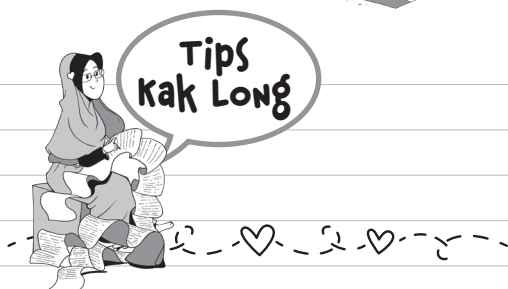
Apa lagi. Sebaik saya tahu tentang perkara itu. Saya terus berlari ke arah sungai dan...

Bush!

Kawan-kawan, tidak semestinya ketika haid kita tak boleh buat aktiviti fizikal seperti berenang, jogging, meluncur papan laju, bermain badminton, bola jaring dan pelbagai lagi aktiviti sukan. Kita masih boleh melakukannya seperti biasa. Yang penting pastikan kita menggunakan pakaian yang sesuai. Gunakan tuala wanita yang sesuai dan pasang dengan kemas. Kemudian bersukanlah seperti biasa.

Nantikan dunia, atlet penerjun negara Mirza Adriana akan lakukan lompatan. Yihaa!





ADIK-ADIK! SEMASA MEMILIH TUALA WANITA, PASTIKAN ADIK-ADIK TAK TERBELI TUALA WANITA YANG DIPERBUAT DARIPADA KERTAS-KITAR SEMULA TAU. MACAM MANA NAK TAHU? MEH SIS SHARE UJI KAJI PANTAS NI.

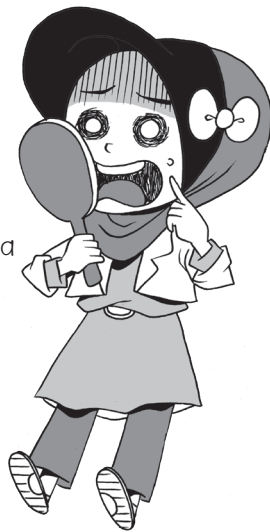
MULA-MULA SEKALI, BUKA TUALA WANITA DAN RENDAMKAN DALAM AIR. KALAU ADIK-ADIK NAMPAK TUALA WANITA TU BERKEPUL-KEPUL MACAM KERTAS, SAHLAH IA DARIPADA KERTAS KITAR SEMULA. LAGI SATU, IA AKAN MENGELUARKAN BAU YANG BUSUK.
#MISSVBERSIH #SISKONGSITIPS



BAB 7

ALAMAK JERAWAT!

Arghhhh! Kenapa
tompokan
merah ni ada
kat muka!





Agaknya sudah lebih sepuluh minit saya berada di depan cermin ini. Mungkin juga lebih.

“Dah ke Angah?” Soal Along dari luar. Dah beberapa kali dia bertanya.

Sebenarnya saya dalam *fitting room* di sebuah hypermarket. Asalnya, saya dan Along ke sini untuk membeli tuala wanita atau ‘tuala wanita’. Tuala wanita milik Along sudah hampir habis saya guna. Lagi pula Along nak perturunkan ilmu bagaimana memilih dan membeli tuala wanita yang sesuai.

Tetapi kami sudah melencong sedikit daripada tujuan asal. Along baru saja menerima honorarium hasil menulis disebuah majalah. Jadi dia mahu membeli skirt labuh sebagai hadiah kepada dirinya sendiri setelah penat belajar untuk semester yang lalu. Saya pula menumpang tuah kakak saya. Along mengarahkan saya memilih sehelai pakaian yang saya suka. Dia akan membayarnya.

Bagai rezeki turun dari langit. Saya dengan senang hati patuh dengan arahan ini.

Along, alang-alang tu kan
kasut angah pun dah lusuh.
Kalau boleh, Angah nak juga
tudung lilit macam along.
Kalau tak pun....



Budak ni... Along dapat
lima ratus je. Bukan lima
ratus ribu.

Saya masih di dalam ***Fitting room***. Baju
yang mahu saya cuba tidak lagi menjadi fokus. Sejak dari
tadi saya membelek-belek wajah yang kelihatan berlainan
daripada biasa. Hairan pula saya melihat 'makhluk'
yang tumbuh di pipi, dahi dan merata tempat di wilayah



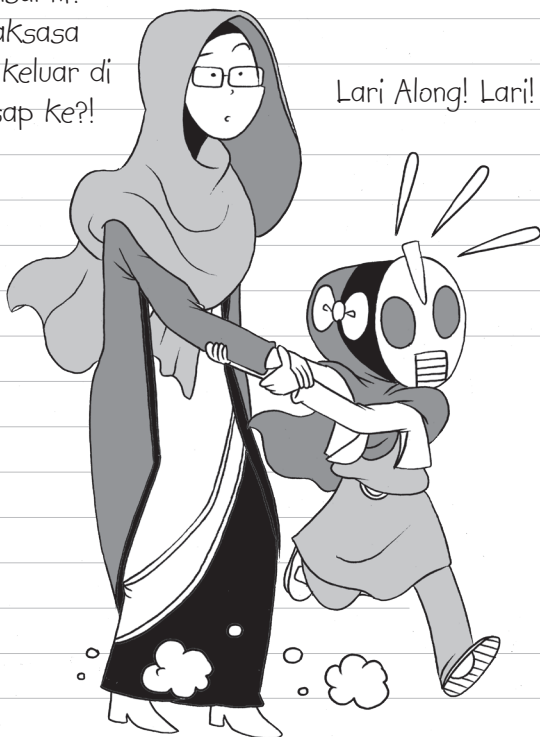
muka ini. Susah hati saya. 'Tumbuh-tumbuhan' asing ini kelihatan boleh menyebabkan wajah saya menjadi tidak cantik. **Dan tak comel!**

Antara sedar dan tidak, melalui cermin yang setinggi ketinggian saya itu, saya meneliti keseluruhan bentuk tubuh saya dari hujung rambut sehinggalah ke hujung kaki. Saya mengesan ada perbezaan pada badan saya.

Eh apasal ni?

Ada raksasa
dinosaur keluar di
balik asap ke?!

Lari Along! Lari!





“Along, kenapa ada bintik-bintik tumbuh ni? Rasanya sebelum ni tak ada. Banyak pulak tu!”

Sebaik membuka pintu fitting room, saya menerpa ke arah Along yang sudah kejang kaki akibat menunggu saya.

“Biasalah jerawat tu,” Along memandang muka saya tanpa reaksi.

“Jerawat?! Biasa apanya. Banyak tu! Tak cantik dah wajah mulus Angah ni,” serius saya berkata.

“**Woit**, baru tumbuh jerawat sebutir dua takkan boleh jadi tak cantik,” kata Along. Pada mulanya dia biasa saja. Namun sebaik melihat wajah cemas saya. Dia ketawa geli hati.

Saya hanya mencebikkan bibir. Orang betul-betul risau, dia gelakkan saya. Memang tak patut! **Aishhh**...

Along berkata lagi, “Biasalah tu... Angah kan dah period. Lepas ni ada banyak lagi yang akan berubah dan bertambah.”



Selamba sahaja kata-kata yang keluar dari Along. Tapi bagi saya pula ia menimbulkan lebih banyak persoalan. Apa yang berubah? Apa yang bertambah?

“Maksudnya apa, Along?”

Segera saya menyoal.

Along mengambil baju yang sudah saya suai cuba itu dari tangan saya. Kemudian kami sama-sama berjalan menuju ke bahagian barangan yang lain. Soalan saya dibiarkan seketika.

“Lepas dah datang haid ni, fizikal kita akan ada banyak perubahan. Jerawat tu pun salah satu tanda perubahan. Muka pun akan banyak mengeluarkan minyak.

Sebenarnya bukan muka saja tapi badan juga. Sebab itu juga, badan akan cepat berbau.” Along menyambung perbualan kami sambil menolak troli. Sesekali dia memandang saya sekilas.

“Badan berbau?” Patutlah badan Along busuk!” Usik saya.

“Woitt, mana ada! Angah jangan nak reka cerita ek!”

Haha. Along tu memang sensitif bab kebersihan. Tak suka lah tu kalau saya bergurau macam tu. Apa-apa pun, sayang Along!

Along... Kenapa ada bau petai ni?



Yeke? Along bau belacan je. Mana ada petai.

Sambung Along, "Selain itu, bentuk fizikal selepas haid pun akan berubah. Contohnya payudara akan semakin



membesar sedikit demi sedikit. Begitu juga dengan punggung kita yang akan melebar.”

Gulp! Nampaknya, saya akan menjadi seorang wanita yang lebih dewasa. Macam Along dan Ibu.

Along berhenti menolak troli. Saya pun turut memberhentikan langkah.

“Cuba Angah perhatikan perbezaan kanak-kanak perempuan dan ibunya di rak susu itu.”

Saya memandang ke arah yang ditunjuki Along. Ya. Saya mengamati beberapa perbezaan. Walaupun saya sudah maklum sebelum ini. Tetapi hari ini saya membuat pemerhatian dengan lebih teliti.

Tidak lama lagi saya pun akan mengalami perubahan fizikal seperti mereka atau wanita normal yang lain. Saya mula mengelamun dan membayangkan apa yang bakal berlaku kepada saya nanti.

“Apa yang tersengih-sengih tu!”
sergah Along.

Saya tersentak sedikit daripada lamunan. Terasa hangat diwajah yang menular sehingga ke kepala. Apalah Along ni!

“Antara yang akan berubah juga ialah suara. Dulukan suara Angah halus dan comel je. Apabila meningkat umur, suara kita pun berubah juga. Bunyinya semakin matang.”
Tambah Along lagi.

Oh, banyak juga rupanya perubahan yang akan dialami oleh seorang perempuan setelah dia baligh. Subhanallah... Hebatnya ciptaan Allah. Sangat unik. Saya benar-benar kagum dengan kehebatan Allah yang Maha Bijaksana dan Maha Berkuasa. Melalui tubuh kita sendiri pun kita sudah dapat merasai kehebatan Allah swt.

Kata Along, seseorang perempuan itu bukan hanya mengalami perubahan fizikal sahaja selepas baligh, tetapi dia juga mengalami perubahan dari sudut psikologi.

Nak tahu apa itu perubahan psikologi?

Okey, jom! Kita dengar pesanan Along.

“Angah tahu tak. Bukan saja perubahan berlaku perubahan fizikal, tapi perubahan psikologi pun berlaku.”



“Perubahan apa, itu?”

“Hmmm... Contohnya, seseorang remaja tu akan mula mencari identiti diri. Macam Along dulu pun sama. Along pun sudah mula bertanya pelbagai soalan pada diri sendiri seperti ‘siapakah saya?’, ‘saya harus jadi seperti siapa?’. Pada peringkat inilah kita mula nak cari identiti kita. Sebab itu ada para remaja menjadikan para artis, penyanyi, pelakon sebagai idola mereka. Mereka mula nak meniru seperti artis-artis daripada segi gaya, pakaian dan segala yang berkaitan dengan artis itu. Malanglah kalau remaja itu salah memilih idola.”

“Hah. Along dulu nak tiru siapa?”
pantas saya menyoal.

“Hahaha ... Along dulu nak tiru macam Yunita. Kenal tak artis tu? Sampaikan Along nak tiru gaya tudung dia yang macam serban tu. Nasib baiklah ibu nasihat elok-elok. Along pun dengar nasihat ibu. Akhirnya tak jadi Along yang konon-konon nak jadi macam Yunita.”

Kami sama-sama tergelak panjang. Tak dapat saya nak bayangkan Along bertudung bagaikan serban di kepala.

Kalau betul-betul pandai menggayakannya, mungkin lah cantik. Tapi jika tidak, mungkin dah macam bai jual roti.

Angah, tolong Along... Berat betul rasa turban ni. Kepala Along tak boleh nak tegak dah ni!

Hahaha.... Ini bukan turban Yunita. Ni dah macam bai jual roti!



Kata Along lagi, semasa peringkat remaja juga kita mula rasa mahu **berdikari**. Tidak suka lagi dikongkong oleh ibu bapa. Selain itu, kita juga pasti mahu mencuba perkara-perkara baru yang belum pernah dilakukan.



Yang lebih ketara ialah seseorang remaja perempuan itu mudah tertarik kepada remaja lelaki atau sebaliknya.

Jelas Along, semua ini perkara normal. Memang ini adalah peringkat pertukaran zaman kanak-kanak ke zaman remaja dan akan menuju ke zaman dewasa. Semua orang melalui proses ini. **Tiada yang terkecuali.**

Apa yang membezakan ialah bagaimana cara seseorang ini menghadapinya. Peranan orang sekeliling juga penting seperti keluarga lebih-lebih lagi ayah dan ibu. Guru-guru juga berperanan besar dalam menuntun para remaja ini ke arah yang betul.

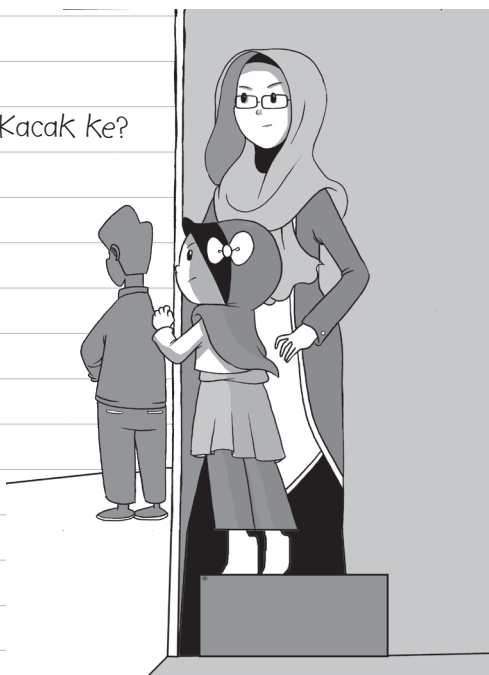
Pesan Along kepada saya, "Angah kena jadi remaja yang bijaksana. Memanglah semua ini adalah perubahan hormon, perubahan psikologi dan ia adalah normal. Tapi Angah jangan jadikan ini alasan ini untuk bertindak sesuka hati, sebab Angah rasa dah besar dan boleh berfikir dan buat keputusan sendiri. Yang penting nanti bila ada sesuatu yang berlaku dalam hidup, Angah kena bertenang, fikir secara rasional dan jangan terburu-buru. Kadang-kadang kita selalu fikir **orang dewasa** tak faham kita dan mereka pun tak betul. Tapi itu mungkin hanya pandangan atau persepsi kita

sahaja sedangkan mereka yang lebih dewasa seperti ayah dan ibu sudah lebih dahulu makan garam. Mereka lebih berpengalaman. Ada kalanya kita tak nampak natijah sesuatu perkara itu seperti apa yang mereka nampak.

So be relax. Kena banyak bertenang dan fikir elok-elok.”

Itulah musuh tradisi Angah kat sekolah. Hassan Bin Hasrol, budak lelaki terkacak di sekolah kitorang.

Err... Kacak ke?





Aduh, panjang betul pesanan Along ni. Ada juga yang saya tak faham. Tapi yang penting saya cuba faham kena jadi remaja yang bijaksana. Bertenang. Tidak terburu-buru dalam bertindak dan cuba memahami nasihat orang dewasa.

Along juga ada berpesan, sebab itu pentingnya menuntut ilmu sebanyak mungkin supaya dengan ilmu itu menjadikan kita orang yang lebih bijaksana dan matang.

“Haaaa ... Dah sampai pun.” Along meneliti susunan bungkusan yang berwarna-warni yang disusun di rak. Pelbagai jenama dan jenis tuala wanita yang ada.

Saya hanya tercegat memerhati. Mana satu pula saya nak pilih ni? Nampak sama je.

“Kalau Along, biasanya guna yang i....”

“Along... Along... Jom kita pergi tempat lain dulu... Cepat!”

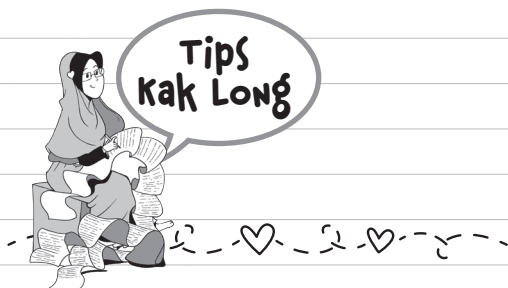
Saya dah menolak troli ke arah rak lain dan memaksa Along mengikut saya.



“Eh cik kak! Kamu ni dah kenapa?” Along terpinga-pinga dengan tindakan saya yang tiba-tiba itu.

“Alaa ... Along. Angah nampak Ali. Budak satu kelas. Dia tu suka ejek Angah. Malulah kalau dia nampak Angah beli pad. *Confirm* tujuh hari tujuh malam dia dan geng-geng dia ejek Angah kat kelas.”

“Aish..Angah ni macam-macam lah. **Okey** ... Jom kita pergi beli barang yang mama pesan dulu.”



“

ADIK-ADIK! SELEPAS BALIGH,
PERTUMBUHAN BULU HALUS AKAN
BERLAKU DI KAWASAN ARI-ARI
DAN JUGA BAHAGIAN KETIAK.
OLEH ITU, ADIK-ADIK HARUS
SENTIASA MENCUKUR DI KAWASAN
TERSEBUT UNTUK MENJAGA
KEBERSIHAN MISS V.

#SISKONGSITIPS #MISSVBERSIH

”



BAB 8

LECEHNYA, ALONG

Cis, Along ingatkan
alien mana datang
bertenggek kt rumah!





“Angah, jangan lupa buang sampah ni dan sidai baju! Sekejap lagi lori sampah datang angkut sampah.”

“Okey, ibu. Tak lupa. Ni Angah nak buatlah.”

Hujung minggu, memang menjadi rutin saya membantu ibu membereskan kerja-kerja rumah. Kalau hari sekolah, jarang ibu nak ganggu dengan kerja-kerja rumah kerana dia faham saya sibuk dengan urusan sekolah. Tapi saya masih juga membantu kerja-kerja rumah yang ringan sekadar yang mampu.

Gemuruh jiwa, semangat membara,
menyerlah jauh dari yang biasa~~
Arghh!! Sikit je lagi ni!



Semasa menuju ke pintu rumah di bahagian depan untuk membuang sampah di luar, saya berpapasan dengan Along yang baru turun dari tingkat atas. Saya mempercepatkan langkah. Boleh tahan juga berat sampah di dalam beg hitam ini.

Selepas selesai membuang sampah. Saya menuju ke mesin basuh di ruang belakang rumah. Baju-baju yang sudah siap di basuh di dalam mesin saya keluarkan dan masukkan ke dalam bakul. Kemudian saya membawa bakul itu menuju keluar rumah di bahagian belakang. Sedang menyidai baju yang yang pertama, nama saya di panggil.

“Angah, nah ambil tudung ni. Pakai.”
Along berdiri di muka pintu sambil menghulurkan sehelai tudung.

Saya terkebil-kebil memandang tudung yang dihulurkan Along itu. Saya melangkah perlahan ke arah Along.

“Alaa, Along. Sekejap je pun sidai baju ni. Lagipun kat bahagian belakang rumah ni bukan ada sangat orang lalu lalang. Tak payah pakai tudung pun tak apa kot. Lecehlah”.



Saya memprotes. Walaupun begitu tudung itu tetap saya ambil. Saya menyarungnya dengan hati yang sebal.

'Lecoh juga Along ni,' rungut saya dalam hati.

Saya menyambung menyidai baju dengan hati yang bungkam. Saya pun tak pasti kenapa diri saya begitu memprotes dalam hal ini. Saya lihat Along menyarung selipar dan menghampiri bakul baju berhampiran saya itu. Dia juga mengambil baju di dalamnya dan membantu saya menyidainya.

Pritttt! Anda
dikenakan penalti!





Hmmm. Sejuk sikit hati yang panas ini, sekurang-kurangnya cepat siap kerja saya ini. Namun saya masih tetap membisu.

Setelah siap menyidai baju-baju itu. Saya segera mahu masuk ke dalam rumah.

“Angah, jomlah teman Along lepak kat luar ni sekejap. Sambil-sambil hirup udara pagi.”

Along sudah pun duduk di bangku yang memang ada di situ. Di bahagian belakang rumah kami juga ada taman bunga mini. Sekali-sekala duduk-duduk di situ seronok juga. Saya menurut juga permintaan Along. Hal tadi juga sudah saya lupakan.

“Angah marah Along ke?”

soal Along bila saya duduk di sebelahnya.

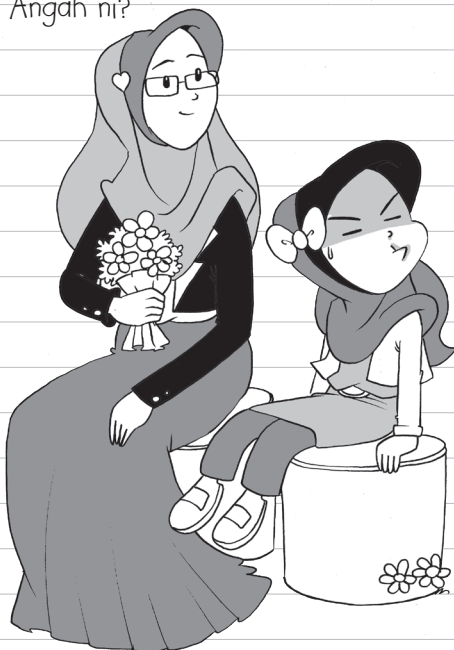
“Sikitlah. Tak adalah marah sangat. Cuma Along ni leceh lah. *Strict* sangat. Pergi belakang je pun. Bukan keluar jauh. Tak yah pakai tudung pun tak apa rasanya.”

Along ketawa perlahan.



Angah, tengok bunga
ni. Putih mulus, harum
mewangi, cantik, kiut, miut.
Eh, kenapa sama macam
Angah ni?

Nak bodek
lah tu!



“Amboi...Tak apa kot!? Pandai-pandai je Angah
buat hukum sendiri. Mana boleh macam tu.”

Saya hanya membisu. Tahu Along mahu berkata sesuatu.

“Angah tahukan Along sayangkan Angah. Along cuma nak pastikan kita adik beradik sama-sama dalam ‘misi ke syurga’.”

“Err, misi ke syurga?” Soal saya. Kata-kata Along menarik perhatian saya.

“Ya, misi ke syurga. Bukankah kita semua bercita-cita nak masuk syurga. Jadi kenalah ada misi dan strategi untuk ke syurga.”

“Macam mana tu? Macam ‘best’ je Long.”

“Misi pertama kita sekarang, tutup aurat dengan sempurna walau di mana kita berada. Nak *follow* tak misi Along ni?,” Along berkata sambil mengangkat-angkat keningnya berserta mimik wajahnya yang lucu.

“Haha .. Sengetlah Along, ni. Okey, Angah tahu Along perlu Angah sebab tak pakai tudung bila keluar sidai kain.”

“Mana ada perlilah. Along tak main-main. Angah, kita orang perempuan kalau dah datang haid ni, dosa kita dah tanggung sediri. Semua kewajipan kita dah kena



patuh. Semua larangan Allah pun kita kena jauuhkan. Termasuklah hal menutup aurat ni. Bukan kita patuh separuh-separuh saja. Bila kita pergi ke sekolah, pergi kenduri kahwin kita tutup aurat. Tapi bila kita keluar sekejap buang sampah, sidai baju, pergi kedai depan rumah kita tak tutup aurat dengan sempurna. Lepas tu kita bagi alasan sebab lecehlah, sebab keluar sekejap aje, sebab kat belakang rumah tak ramai orang tengoklah. Macam-macam alasan lagi.

Hurm... Betul juga cakap Along tu. Nak tutup aurat, mana boleh tempat. Saya mengaku. Saya salah dalam hal itu.

“Tak betul konsep agama yang kita faham tu. Seolah-olah kita mempermainkan hukum Allah. Mana yang kita suka nak ikut, kita buat. Mana perintah Allah yang susah kita nak ikut, kita tak nak buat.”

Okey, part tutup aurat tidak mengira tempat tu saya faham. Tapi, saya masih tak berapa faham lagi tentang konsep menutup aurat yang sebetulnya ataupun menutup aurat dengan sempurna bak kata Along.

“Okeylah, Along, memang betul apa yang Along cakap tu. Tapi sebenarnya Angah bukan faham sangat pasal

menutup aurat dengan sempurna ni. Cuba Along jelaskan pada Angah,” saya meminta penjelasan daripada Along.

“Ustazah Along dulu pernah ceritakan satu kisah pada zaman Rasulullah. Pada suatu hari Asma’ anak perempuan Saidina Abu Bakar masuk ke tempat Rasulullah berada. Asma’ semasa tu berpakaian nipis. Bila Rasulullah SAW terpandang saja Asma’ dengan pakaian nipis tu, Baginda terus berpaling.”

“Kemudian Rasulullah berkata kepada Asma’, ‘**Wahai Asma’** sesungguhnya perempuan apabila telah baligh, tidak boleh menunjukkah tubuhnya kecuali ini dan ini. Rasulullah SAW mengisyaratkan pada wajah dan telapak tangannya’,” Along menceritakan kisah di zaman Rasulullah tentang aurat.

“**Ooo**... Maknanya Rasulullah cakap kat Asma’, bila dah baligh boleh dedah atau tunjuk muka dan tapak tangan saja. Kan Along? Bahagian tubuh lain kena tutup.”

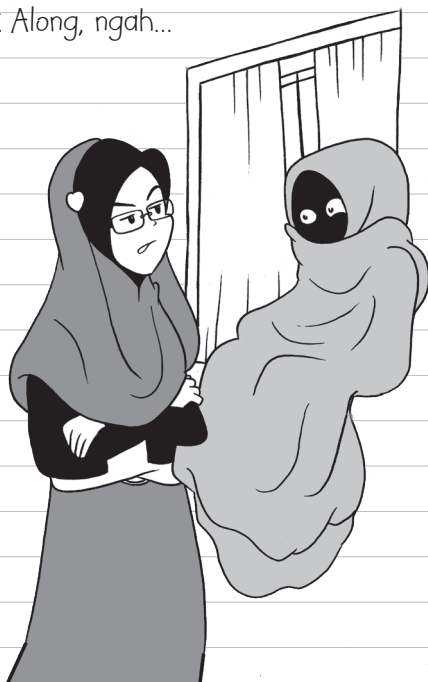
“**Yes!** Tepat sekali. Nak tutup pun kena dengan betul. Pakaian kita tu kena longgar. Tak ketat sehingga menampakkan bentuk badan kita. Kain pun tak nipis.



Kena tebal, supaya warna kulit tak nampak dan bayang-bayang badan pun tak nampak. Hah... Ini perkara asas untuk menutup aurat dengan sempurna.”

Along... Along... Kalau
macam ni dah tutup
aurat tak?

Hai... Nasib baiklah kau
ni adik Along, ngah...



“Oooo... Sekarang Angah dah faham dah. T-shirt
lengan pendek macam Angah pakai ni pun tak menepati

ciri-ciri menutup aurat dengan sempurna. Pakai dalam rumah dan bukan depan mahram bolehlah. Nak keluar rumah dan berdepan dengan bukan mahram tak boleh pakai macam ni,” tegur Along kepada saya.

Saya hanya tersengih macam kerang busuk. Lain kali saya akan lebih teliti dengan pemakaian saya, insya-Allah. **Erk...** Tapi, ada satu perkataan yang saya masih belum faham lagi.

“Mahram tu apa, Along?”

“Mahram itu ialah lelaki yang kita haram berkahwin dengannya buat selama-lamanya. Contohnya macam ayah, saudara lelaki kandung-macam Arif. Hah! Depan mereka kita boleh tunjukkan rambut kita. Tak perlu pakai tudung.”

“**Ooo**, macam tu. Selain ayah dan saudara lelaki kandung, siapa lagi kita punya mahram?” saya meminta kepastian.

Jawab Along, “ Selain ayah kandung dan saudara lelaki kandung, mahram seorang wanita ialah bapa mertua, bapa susuan, anak kandung, anak tiri, saudara lelaki



susuan anak saudara lelaki dan bapa saudara. Jadi selain daripada yang Along sebutkan ini, mereka bukan mahram kita. Mereka adalah lelaki ajnabi dan kita wajib menutup aurat dengan sempurna dengan mereka. Selain menutup aurat, hubungan dengan mereka pun kita kena jaga agar tidak melampaui batas.”

Insya-Allah, pesan Along itu akan saya ingat. Lebih-lebih lagi senarai mahram yang telah disebut Along itu. Selain daripada mereka itu, saya tidak boleh membuka aurat saya. Mungkin mula-mula ini agak susah untuk mempraktikkannya. Tetapi saya akan berusaha bersungguh-sungguh untuk mematuhi hukum Allah ini.

Bukankah kini saya sudah baligh. Allah telah memberi saya satu kewajipan yang sangat besar. Sebagai seorang Islam saya amat berbangga untuk memikul kewajipan ini. Lebih-lebih lagi saya mahu bersama-sama dengan Along dalam misi ke syurga. Orang yang nak masuk syurga kenalah patuh segala perintah Allah dan meninggalkan segala larangan Allah. **Kan?**

BAB 9

EEII...
DARAH!

Gosok
jangan tak
gosok!





Pada suatu pagi, saya masuk ke bilik Along. Namun, Along tiada di situ. Dia ada di dalam bilik air. Saya mendengar bunyi berus yang digosok-gosok di lantai. Mungkin Along sedang mencuci bilik air. Bilik air itu terdapat dua buah pintu. Satu di sebelah bilik saya dan satu lagi di bahagian bilik Along. Jadi saya dan Along berkongsi bilik air yang sama.

Lama juga Along di dalam bilik air itu. Dari luar saya dapat menangkap bunyi suara Along membebel-bebel. Bunyi itu bersilih ganti dengan bunyi berus yang **digosok** dan siraman air. Along sudah seperti ibu. Sekarang Along pun kuat membebel seperti ibu.

Saya pula dengan senang hati, **berbaring** di katil sambil membaca novel. Niat saya ke sini untuk berborak-borak dengan Along kerana saya bosan.

Along ni tengah menyanyi ke bersajak? Ke berpidato?



Sedang saya ralit membaca novel itu, terdengar bunyi pintu bilik air di buka. Terjengul kepala Along. Saya hanya menoleh seketika ke arah Along. Sebaik Along melihat saya di dalam biliknya, dia berkata, "Hah, suspek sudah muncul di depan mata! Ada pun kamu di sini."

Adoi. Apa lagi ini. Mesti ada sesuatu yang tidak kena. Apa agaknya kesalahan saya kali ini?

"Kenapa Along?"

"Ya Allah, Angah... Lain kali lepas guna bilik air tu, sila pastikan bilik air tu bersih. Kita dah besarlah Angah, kena jaga kebersihan. Ni hah, nak pesan. Dengar elok-elok."

Eh, kenapa pula saya yang dituduh tak menjaga kebersihan diri? Ni nak marah ni!

"Apa yang tak bersihnya Along? Angah *flush*lah lepas guna. Mana ada Angah tinggalkan apa-apa."

"Hmmm"... Habis tu kesan-kesan merah atas lantai bilik air itu apa. Angah yang sedang uzur sekarang. Along tak. *Confirm* tu Angah yang punya. Lain kali jangan



tinggalkan kesan darah tu. Nasib baik Along yang jumpa. Kalau orang lain yang jumpa, tentu malu kita. Nanti orang kata kita anak dara pengotor. Aib tu.”

Aduh. Malunya saya. Macam mana saya boleh tidak perasan ada bekas-bekas darah haid saya di lantai bilik air. Saya betul-betul tidak perasan. Baik. Selepas ini saya akan lebih teliti dan ambil berat. Selepas menggunakan bilik air saya mesti pastikan kebersihannya dan tidak meninggalkan benda-benda yang tidak sepatutnya.

“**Hah**, ada lagi satu. Pergi ambil dan buang sendiri tuala wanita yang ada dalam bilik air. Sekarang ye, cik adik. Lain kali jangan tinggalkan macam tu walaupun dah dibasuh. Lepas cuci terus buang.” Along masih meneruskan sesi membebelnya.

Aduhai... Sekali lagi!! Ada saja yang saya lupa. Betul, saya tak sepatutnya tinggalkan tuala wanita yang telah digunakan di dalam bilik air. Sebenarnya saya terlupa. Selepas mandi dan menyalin tuala wanita yang baru saya terus keluar dari bilik air. Maklumlah semua ini perkara baru bagi saya. Okey, tidak mengapa. Insya-Allah selepas ini saya akan lebih prihatin.

Terhegeh-hegeh saya berlari anak ke dalam bilik air. Saya mengambil tuala wanita saya itu dan membungkusnya ke dalam kertas surat khabar lama dan membuangnya. Selepas membasuh tangan, saya duduk di birai katil. Along sedang berehat sambil mendengar radio yang terpasang perlahan. Letih agaknya selepas gigih mencuci bilik air.

“Along ada beberapa pesan nak beritahu Angah ni. Angah nak dengar cerita tak?”

Saya sebetulnya memang mahu berbual-bual dengan Along. Bagai pucuk dicita ulam mendatang. Mesti Along ada pesanan dan nasihat yang penting untuk saya. Saya faham benar dengan Along. Saya membulatkan ibu jari dan jari telunjuk sebagai tanda ‘okey’ kepada Along.

Ya, saya bersedia mendengar pesanan Along.

“Angah tahu tak, kawasan Miss V orang perempuan ini selalu berkeadaan lembab. Oleh kerana ia selalu berkeadaan lembab, jadi Miss V mudah dijangkiti bakteria yang melekat pada bulu ari-ari atau bulu kemaluan. Sebab itu dalam Islam, kita memang dianjurkan mencukur bulu kemaluan kita secara tetap. Tetapi, Angah kena hati-hati semasa bercukur agar tidak



terluka. Miss V yang bersih akan mengurangkan risiko jangkitan bakteria.”

Saya tersengih-sengih mendengar pesanan Along dan istilah Miss V itu.

Kini saya sudah ada beberapa kod rahsia tentang rahsia wanita. ‘ABC’ dan ‘Miss V’. **Haha**. Macam-macam istilah Along ini. Seronok juga jadi orang perempuan. Istimewa dan banyak kod rahsia. **Shhh**... Ini rahsia kita saja, tau.

Along menyambung lagi pesannnya, “Pemilihan pakaian dalam pun penting buat orang perempuan macam kita. Contohnya pilih seluar dalam daripada material kapas yang selesa dipakai dan menyerap peluh. Seluar dalam yang ketat juga tidak begitu sesuai sebab berkemungkinan akan menyebabkan Miss V akan bertambah lembab. Seluar yang terlalu ketat seperti seluar jeans yang sempit, seeloknya tak payah pakai.

Seluar dalam pun seeloknya kita tukar dua kali sehari. Kalau seluar dalam tu dah terasa basah atau lembab, Angah kena cepat-cepat tukar seluar dalam yang baru dan kering. Penting tau ni, Angah. Angah kena ingat

sampai bila-bila. Jangan ingat ini perkara remeh. Sebab semua ini nanti berkait dengan soal kesihatan kita. Kita semua kan nak sihat. **Tak mahu sakit.**

Taraaaa! Inilah kamus perempuan
edisi kemas kini!





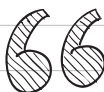
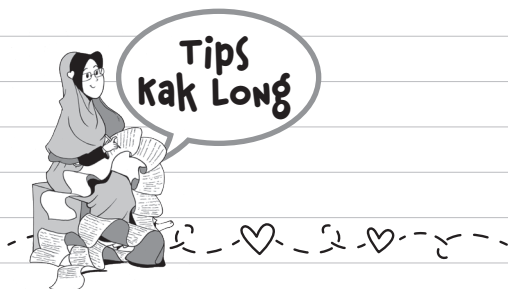
Wah... Begitu rupanya. Dalam hati saya tadi asyik berkata-kata, takkanlah Along ni, pasal seluar dalam pun nak bagitau. Rupa-rupanya ia bukan perkara remeh. Ia sangat berkait rapat dengan kesihatan. Bagus juga ada Along yang rajin bercerita macam-macam tentang hal-hal perempuan. Kalau dengan guru atau ustazah di sekolah, tentu saya malu ingin bertanya lebih-lebih.

Nampaknya Along masih ada perkara lagi yang nak disampaikan. Okey, tidak mengapa. Hari ini saya sudah bersedia untuk mendengar.

“Pemilihan dan cara guna tuala wanita pun penting. Hari tu kan Along dah ajak Angah beli tuala wanita kat kedai. Tapi sebab si Ali, tak sempat nak *explain* kat Angah betul-betul. Jadi nanti, Angah pilihlah tuala wanita yang lembut dan ada daya serapan yang tinggi. Apabila kita guna tuala wanita yang lembut, boleh mengurangkan rasa gatal-gatal atau pedih. Tuala wanita yang ada serapan yang tinggi pula akan mudah menyerap darah dengan cepat dan darah itu tak hanya berada pada permukaan pad. Sebab ia boleh menjadi sarang bakteria.”

“Tuala wanita yang Angah guna tu, seelok-eloknya diganti sekerap yang mungkin. Contohnya dalam **4 jam** sekali. Kalau tuala wanita itu dah terlalu penuh, segera tukar. Nanti Angah pandai-pandailah urus diri. Terutamanya di sekolah dan tempat awam. Kalau di rumah tak masalah sangat untuk tukar. Tuala wanita yang sudah penuh dan terlalu lama dipakai, dibimbangi bakteria dan kulat akan merebak pada Miss V. **Hah**, Angah jangan malas-malas tau nak tukar. “Panjang lebar hari ini Along berpesan tentang kebersihan semasa haid. Saya suka. Banyak ilmu yang saya dapat hari ini.

Sebenarnya dalam hidup ini perlukan pengurusan yang baik. Waima dalam hal datang haid. Yang penting ialah ilmu. Ilmu penting untuk semua kita tahu mengurus hidup ini dengan baik. Ilmu boleh di dapati daripada bacaan bahan-bahan yang berkualiti, bertanya, mendengar dan melihat. Yang penting jangan malas dan kena jadi orang yang bijaksana. Itu juga antara pesan-pesan kakak saya. Saya rasa seperti orang dewasa pula sekarang ini. Kawan-kawan, **bagaimana pula?**



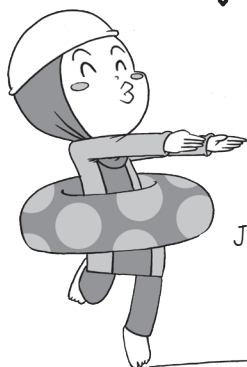
ADIK-ADIK. SEBELUM PAKAI TUALA
WANITA TU, PASTIKAN TUALA
WANITA BERBUNGKUS KEDAP. INI
KERANA UDARA YANG KEDAP
AKAN MENGHALANG PEMBIAKAN
BAKTERIA DALAM TUALA WANITA.
YANG PENTING. JANGAN SESEKALI
MENGUNAKAN TUALA WANITA
YANG SUDAH TERDEDAH TAU!

#MISSVSIHAT #SISKONGSITIPS



BAB 10

**BATH
TIME**



Yahoo!
Jom terjun!



“Along... Buat apa tu? Nak tanya sikit boleh?”

Saya terus sahaja masuk ke bilik Along. Along sedang menyiapkan tugas universitinya. Tekun Along menaip sesuatu di hadapan komputernya. Takut juga saya mahu mengganggunya, tetapi perkara ini pun penting juga.

“Boleh. Cakaplah. Along dengar ni,” jawab Along sedang tangannya masih rancak menaip.

“Darah haid Angah macam dah makin kurang. Hari ni dah hari ke 7. Angah dah semak kat kalendar yang kita tanda tu untuk lebih pasti. Along kata hari tu kena mandi wajib kan kalau dah kering?”

“Oooh... Pasal tu. Baguslah Angah ni. *Alert* dan teliti dengan urusan haid ni. Memang sangat terpuji. **Hehe**...”

Kembang-kembang hidung saya di puji Along sebegitu rupa. Sebenarnya saya cuma mengingat kembali apa yang Along pernah pesan sebelum ini.

Sambung Along, “Sekejap lagi bila dah nak masuk waktu asar, Along periksa lagi. Sama ada darah haid tu ada

atau tak lagi. Angah boleh juga guna tisu yang lembut atau putik kapas yang berwarna putih untuk periksa tu. Kalau Angah guna putik kapas, Angah colek sikit dan perlahan saja di vagina tu. Selalunya bila ada lendiran jernih atau putih atau kering tiada apa-apa maknanya kita dah suci dari haid tu. Tapi kalau masih ada cecair coklat atau kekuningan, kita tunggu lagi. Tak perlu mandi wajib lagi.”



Berdasarkan
daripada
bedah siasat ni,
nampaknya...
Dah 'clean!'



“Ooh... Begitu. Asar nanti Angah *check* lagi. Jadi kalau Asar nanti masih ada kesan-kesan kuning atau coklat tak perlu mandi lagi kan?”

“Aah, betul tu. Along teringat pernah baca kisah di zaman Rasulullah SAW. Para sahabat wanita datang menemui Aisyah RA, isteri Nabi Muhammad SAW. Mereka bawa bersama kapas yang ada bekas kekuningan. Jadi bila Aisyah tengok masih ada kesan kuning di kapas tu, Aisyah berkata kepada wanita itu jangan terburu-buru mandi wajib sehinggalah mereka melihat kapas itu kekal putih,” kata Along.

Kakak saya ini memang seorang yang suka dan banyak membaca. Walaupun dia bukan dalam jurusan agama, tetapi dia banyak membaca buku-buku agama dan belajar agama.

“Mandi wajib tu sama dengan cara kita mandi setiap hari tu ke Along,” soal saya lagi. Maklumlah, ini pengalaman pertama saya. Banyak yang saya perlu tahu.

“Mandi wajib tu ada perbezaan sedikit daripada mandian rutin hari-hari tu. *Sekejap ya*,” Along berkata.

Along bangkit dari meja belajarnya. Dia kemudian keluar menuju ke bilik bacaan. Tidak lama kemudian dia kembali bersama sebuah buku. Saya melihat sekilas tajuk buku yang dikelek oleh Along itu.

'Fiqh Wanita-Panduan Mudah untuk Wanita'. Itu tajuk buku yang tertera.

Haah. Buku penjagaan perempuan nanti akan menyusul ya~~



Along, ni buku pasal mandi je ke?



“Hah, dalam ni ada tatacara mandi wajib dengan betul. Pada muka surat 128, Along tanda dengan penanda buku. Nanti Angah boleh rujuk. Tapi sebenarnya Angah, bukan susah sangat mandi wajib tu. Perkara yang paling penting dan juga dipanggil sebagai rukun mandi wajib ialah niat dan meratakan air ke seluruh tubuh.”

Tidaklah rumit sangat rupanya. Lega saya. memang benarlah ada kata-kata berbunyi Islam itu mudah. Saya mendengar kembali penerangan Along.

“Okey, begini. Bila air dah kena badan kita masa mandi tu, kita niat mandi ini untuk menghilangkan hadas besar. Kemudian kita bersihkan atau hilangkan jika ada najis atau bekas darah haid yang masih ada. Seterusnya kita siram atau alirkan air mandi macam biasa. Yang paling penting air mandian tu mesti kena pada seluruh badan kita. Yang ini kita kena teliti sikit. Maksud Along, kena pastikan air mengalir pada celah-celah jari tangan atau kaki, pada pelipat-pelipat seperti ketiak dan kawasan-kawasan yang sukar dilalui air. Seeloknya untuk alirkan air pada bahagian kemaluan depan dan belakang, kita bertinggung. Okey! Dah siap mandi wajib. Boleh solat dah. Senangkan?” Along bertanya untuk memastikan saya faham penerangannya.

“Ooh...Mandi macam biasa. Cuma bezanya niat dan kena pastikan air tu mengalir di seluruh bahagian badan.

Hmm..Faham..Faham.”

“Yang Along terangkan itu kiranya perkara asas atau perkara yang wajib. Ada lagi perkara-perkara yang sunat. Ada diterangkan dalam buku ni. Angah boleh rujuk kat situ,” kata Along lagi sambil menghulurkan buku yang ada ditangannya tadi.

Kata Along lagi, “Antara perkara sunat untuk mandi wajib ialah mulakan dengan bismillah, kemudian berwuduk yang sempurna sama macam Angah ambil wuduk untuk solat. Menggosok-gosok anggota yang dibasuh. Mendahulukan anggota yang kanan dari kiri. Mencuci tiga kali. Maksudnya, Angah alirkan air di bahagian kanan dahulu sebanyak tiga kali kalau Angah mandi guna cedok. Tapi kalau Angah mandi guna shower, sekadar isyarkan aliran air tu tiga kali..” terang Along sambil membuat demonstrasi di hadapan saya. Lucu pun ada.

“Hah, lagi satu kita kena menggosok-gosok rambut bagi membolehkan air sampai ke kulit kepala. Lagi-lagilah kita orang perempuan ni ramai yang berambut panjang



dan lebat. Menggosok-gosok anak jari kaki dan tangan. Risau jugakan jika air tak sampai dicelah-celah jari terutama jari kaki.”

“**Baik**. Angah dah dapat gambaran tentang mandi wajib. Lagi mudah ada buku ni, nanti Angah boleh rujuk lagi. Mana tau terlupa ke apa yang Along dah terangkan.”

Haa... Lepas tu,
Angah siram
air macam ni.
Jangan lupa
gosok, jangan
tak gosok!
Gosok! Ewah!



Wah... Hebat
juga vokal
Along. Ini
memang vokal
bukan sekadar
rupa !

“**Okey**. Good girl! Love you baby.”

“Hehe. Love you too. Okey, ada lagi tak yang penting Angah kena tahu ni. Angah sedia mendengar ceramah Along sekarang! Hahaha...”

“Oohhh ... Kau nak dengar ceramah Along ye. Baik.. baik.. Sila tadah telinga sekarang untuk 2 jam yang seterusnya.”

“What!!! Tak jadilah Along. Kejap lagi ada rancangan *best* kat tv. Angah nak tengok.”



Tapi Along, Angah
nak tengok sinetron
episod 280 ni.



“Eleh, baru 2 jam dah ketar lutut. Nanti masuk universiti macam mana nak dengar kuliah 2 jam ni. Ahh, tapi memang ada sikit lagi Along nak bagitau Along ni.

Sebenarnya kita tak perlu ambil wuduk dah untuk solat. Cukup dengan mandi wajib tadi, dah mengangkat hadas besar, jadi dah boleh guna untuk solat. Tapi itu sekiranya masa mandi kita tak sentuh kemaluan kita. Macam Rasulullah, baginda mendahulukan membersihkan kemaluan sebelum menyiram air ke badan. Sebab itu tak perlu ambil wuduk semula. Kalau kita dah tersentuh kemaluan masa menggosok-gosok anggota pun, tak menjadi kesalahan. Selepas itu kita wuduklah untuk membolehkan solat. Lagi satu, sunat untuk kita mengambil wuduk terlebih dahulu sebelum mandi wajib. Faham tak ni?”

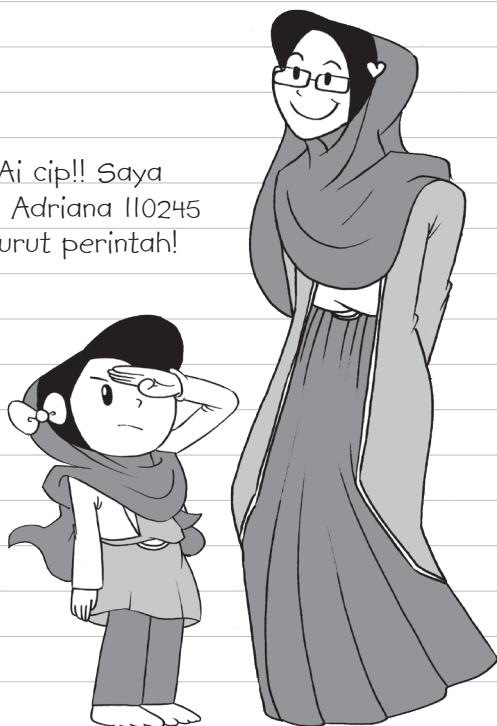
“Faham,puan! Kalau was-was, Angah ambil jelah wuduk untuk solat. Selamat sikit.”

Along hanya tersenyum mendengar kata-kata saya.

“Lagi satu, walaupun ni mandi wajib dan perlu meratakan air keseluruh tubuh badan. Tapi jangan sampai membazir pula. Bersederhana saja. Diriwayatkan Nabi SAW mandi

wajib dengan satu sha' air saja. Lebih kurang **3 liter** air. Tapi mandian Rasulullah SAW yang paling sempurna.”

Ai Ai cip!! Saya
Mirza Adriana 110245
menurut perintah!





Hari ini saya belajar tentang mandi wajib pula. Tidak sesukar mana. Yang penting kena niat dan ratakan air ke seluruh tubuh. Walaupun tidak sukar namun sangat perlu untuk setiap umat Islam yang telah baligh mengetahuinya. Sebab mandi wajib amat berkait rapat dengan ibadah kita sehari-hari. Jika kita tidak melakukan mandi wajib dengan betul, solat yang kita kerjakan bakal tidak sah dan terima. Saya harap, kawan-kawan pun akan belajar cara mandi wajib nanti.

BAB 11

BOYS.
NO ENTRY!

Malu la
kita!





“Assalamualaikum.”

Ada tetamu yang memberi salam di hadapan rumah. Saya bergegas ke pintu hadapan untuk melihatnya.

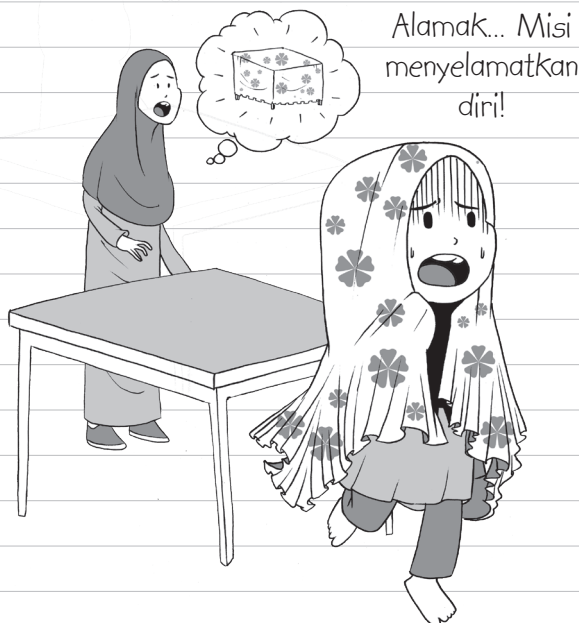
“Walaikumussalam.” Jawab saya sambil membuka pintu.

“Ooh, Mak Lang. Jemput masuk. Ibu ada kat dapur tu tengah bakar ayam golek.” Saya menjemput Mak Lang, ibu saudara saya. Beliau ialah kakak kepada ibu. Di belakang Mak Lang, saya lihat Adam, sepupu saya sedang menutup pintu kereta. Tiba-tiba saya teringatkan sesuatu.

Alamak! Saya tidak memakai tudung sekarang ini. Si Adam itu bukan mahram saya. Saya sudah tidak tentu arah. Tudung saya tiada bersama saya ketika itu. Saya memandang di sekeliling ruang tamu. Mata saya terarah kepada alas meja kecil di hadapan tv. Dengan pantas saya menarik alas meja itu dan memakainya di kepala.

Fuhh. Selamat.

Mana pula alas meja Mak
dari Costa Rica ni?



“Eh, kau pun ada Adam,” saya menyapa Adam, sepupu saya.

Adam **berusia 14**. Saya memang agak rapat dengan Adam. Kami banyak berkongsi hobi membaca novel-novel penyiasatan dan pengembaraan. Saya dan dia sering bertukar-tukar buku dan berbual tentang kisah-



kisah yang kami baca di dalam novel. Hobi yang sama ini membuatkan kami lebih akrab.

Namun pada hari ini, entah mengapa saya dapat mengesan sesuatu yang agak berlainan pada diri saya. Sejak Adam berada di sini saya menjadi agak pemalu. Semacam ada satu perasaan **berdebar-debar** pula. Sudahlah saya sedang memakai alas meja di kepala ketika itu. Bertambah tersipu-sipu saya. Namun saya rasa Adam tidak perasan yang saya sedang menyarung alas meja di kepala. Tak apalah, sekejap lagi, saya **bergegas** ke bilik dan menyarung tudung yang sebenar.

“**Rina**, hari tu kau kata ada beli buku baru kan. Dah habis baca? Kalau dah aku nak pinjam. Nah, ni buku yang kau nak pinjam tu.” Adam menghulur buku kepada saya.

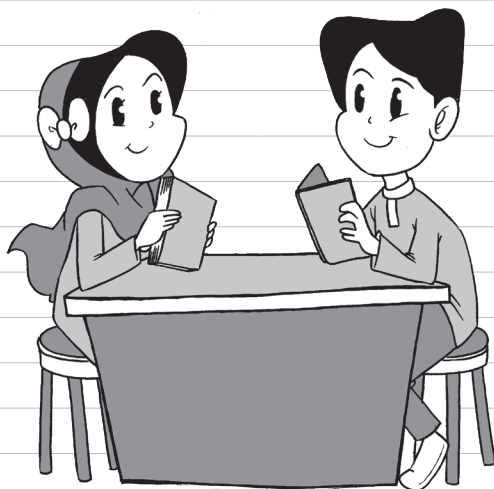
“Dah habis baca dah buku tu. Memang *best* buku tu. Tak rugi beli. Ada kat bilik bacaan. **Jomlah naik,**” saya mengajak Adam naik ke bilik bacaan di tingkat atas. Seperti biasa.

Seronok berkongsi minat yang sama bersama Adam. Sekali-sekala kedengaran gelak tawa kami berdua. Saya dan Adam memang sudah seperti adik beradik.

“Na, kenapa aku nampak, kau lain eh hari ni. Macam makin *sweet* je.” Dalam rancak berbual-bual itu, tiba-tiba Adam menegur.

Awak baca buku
apa tu?

Saya tengah baca komik
Kawanku Encik Ketam.



“Errr... Dah kenapa kau ni. Aku biasa je,” jawab saya dengan nada biasa sahaja sedangkan muka saya mula



hangat dan merona merah. Ada rasa malu menerjah.
Semakin hairan saya dengan perasaan saya hari ini.
Kenapa, ya?

Hahaha!!!! Betul ke otak
burung unta lagi kecil
dari matanya?

Hahahaha!
Weeehahaha~



Masya-Allah,
siapa yang
kena rasuk
tu?

“Na, kenapa kau ni pakai tudung dalam rumah?
Biasanya tak pakai pun.”

Tersentak saya dengan soalan Adam. Saya nak jawab bagaimana ini. Takkan mahu berterus terang yang saya sudah haid dan Adam bukan mahram saya, jadi saya wajib menutup aurat apabila berhadapan dengan dia?

Tidak sempat saya menjawab pertanyaan Adam, Along muncul di pintu bilik bacaan.

“Eh, Adam ada rupanya. Bila sampai?”

“Dalam 15 minit jugak dah Along. Mak ada kat bawah dengan Mak Acik. Along tu yang tak muncul-muncul. Memerap dalam bilik,” usik Adam.

“Ohh, Along tengah siap-siap tadi. Nak pergi rumah kawan jap sebenarnya ni. Tiba-tiba terdengar suara kecoh-kecoh dari bilik bacaan. Tu yang singgah kejam, nak tengok ada apa.”

“Ooooooh... Ada Angah dengan Adam lah Along. Cukup dua orang ni dah kecoh. Eh, Along kata nak pergi rumah kawan. Kenapa tak pergi lagi ni?” Soal saya.

“Takpelah, Along teman korang borak-borak. Along dah mesej kawan Along cakap Along datang lambat sikit.”



Saya, Along dan Adam berbual-bual di dalam bilik bacaan untuk seketika. Tidak lama kemudian kedengaran suara Mak Lang mengajak Adam pulang. Mereka singgah sekejap sahaja kali ini. Mak Lang juga menolak ajakan ibu untuk makan tengahari. Ada urusan lain katanya.

“Aik, Along tak jadi pergi rumah Kak Lily ke? Kata tadi nak bincang tentang program sukarelawan tu.” soal saya. Saya hairan Along masih duduk-duduk di ruang tamu.

“Jadi. Sekejap lagi. **Angah** nak ikut tak?”

“Boleh ikut ke? **Nak**... Nak!”



“Angah, Along ada hal nak cakap sikit ni,” Along berkata. Dia masih memandu tenang ke rumah Kak Lily.

“Pasal apa Along?”

“Along ingat, Angah kena bataskan sikit pergaulan dengan Adam. Dah tak boleh terlalu rapat macam dulu,” Along memulakan bicara.

“Hah! Biar betul Along. Adam tu saudara kita kot. Bukan orang lain. Kenapa pulak tak boleh rapat dah dengan Adam,” saya terpinga-pinga. Apa yang Along cuba nak cakap ni.

“Bukan macam tu. Angah jangan salah faham dengan maksud Along,” Kata-kata Along terputus di situ. Lama dia membisu.

Sambung Along, “Angah ingat tak senarai mahram yang Along pernah cakap hari tu? Sepupu masuk tak dalam senarai mahram? Adam tu kan sepupu kita. Anak Mak Lang, kakak kepada Mama.”

“Hmm, tak lah kot. Sepupu bukan berstatus mahram. Tapi kan Angah pakai tudung masa Adam datang hari tu. Angah memang tahulah dia bukan mahram,” tegas nada saya menjawab.

“Wah, bagus betullah Angah ni. Ingat apa yang Along pesan. Tapi tulah... Selain kita kena jaga aurat dengan bukan mahram, kita pun kena jaga batas pergaulan.”

Saya cuba mendengar dengan teliti.



Along dulu kan pernah cakap perubahan yang berlaku bila kita dah baligh atau datang haid ni. Dari sudut psikologi, seorang perempuan yang sudah baligh tu mudah tertarik dengan lelaki. Begitu juga lelaki yang sudah baligh. Itu adalah fitrah atau normal bagi manusia. Jadi agama kita dah ada panduan dalam perhubungan antara lelaki dan perempuan untuk mengelakkan perkara yang tak baik berlaku, **seperti zina**.”

“Tapi Adam dan Angah bukan buat apa-apa pun. Kami borak-borak je tadi kat bilik bacaan,” balas saya dalam nada suara yang sedikit tidak puas hati.

Tiba-tiba Along tergelak kecil. Pelik betul Along ni. Gelak tak kena tempat.

“**Aish**... Angah ni. Tarik balik muncung tu. Tak payah nak buat muka ketat. Along bukan nak salahkan Angah dengan Adam. Ni Along cuma nak *share* apa yang Along tahu. Pasal pergaulan lelaki dan perempuan bila dah baligh. Tu je. Angah nak tahu tak? Bukan ke kita dalam misi ke syurga ni,” kata Along santai. Along memang bijak memancing *mood* saya.

“Okey, Angah minta maaf. Angah *stress* kot, banyak benda tak boleh buat sejak dah baligh ni.”

Along memandang sekilas kepada saya sambil tersenyum.

“Mana ada banyak. Lebih banyak perkara yang Allah halalkan daripada yang diharamkan. Lagi pun, semua ini untuk kebaikan kita. Allah nak lindungi dan pelihara kehormatan orang perempuan, orang perempuan kan istimewa.”

Ooh... Orang perempuan itu istimewa rupanya. Saya hanya diam. Tidak membalas. Saya menanti apakah pesan yang bakal dikatakan oleh Along.

“Tak salah Angah dan Adam terus ‘kamceng’ macam dulu. Tapi kena jaga batasan. Contohnya macam tadi. Angah dan Along janganlah berdua-duan saja dalam bilik. Seeloknya panggil Arif untuk teman kalau Along tak ada. Atau Angah duduk saja di ruang tamu atau tempat terbuka. Begitu juga kalau Angah dengan lelaki-lelaki yang lain. Jangan sesekali duduk berdua-duaan di tempat sunyi atau tertutup. Sebab boleh menimbulkan fitnah atau berlaku perkara-perkara tak elok.”



“Tapi tak mungkin lah Angah dan Adam nak buat perkara yang tak senonoh dalam bilik bacaan tu.” Saya masih cuba membela diri.



“Betul. Along percaya itu. Angah dan Adam memang budak baik. Mungkin takkan buat perkara-perkara tak elok. Tapi ada satu maksud hadis Rasulullah

SAW menyebut 'Janganlah seorang lelaki dan wanita berdua-duaan bersama kerana syaitan akan hadir sebagai orang ketiga.'"

"Along, apa maksud syaitan hadir sebagai orang ketiga?"

"Bukankah tugas syaitan nak menyesatkan manusia. Supaya misi manusia untuk ke syurga takkan tercapai. Jadi, bila lelaki dan perempuan bukan mahram berdua-duaan, syaitan jadi orang ketiga yang akan membisik-bisik ke dalam hati kita supaya buat sesuatu yang tak elok antara lelaki dan perempuan. Allah yang cipta kita. Dia Maha tahu mana yang elok dan tak elok untuk hambanya. Kita ikut je lah."

"**Hmm** betul juga kan. Along, tadi masa dengan Adam memang Angah rasa semacam. Angah macam malu je dengan Adam. Dulu tak pun rasa macam ni."

"Tengok, inilah yang Along nak cuba jelaskan. Secara fitrahnya seorang yang dah baligh tu akan ada rasa tarikan dengan lelaki. Jadi kenalah bataskan pergaulan. Itu memang normal Angah. Eh, Angah suka kat Adam ke?
Haha



Hangat wajah saya bila diusik Along sebegitu. **Ish**,
mana ada. Saya pun tak pasti apa perasaan suka itu.
Yang saya tahu saya cuma ada rasa segar saja dengan
Adam.

Panjang lebar hari ini saya kena 'ceramah' dengan Along
tentang menjaga batas pergaulan. Patutlah dia ajak saya
ke rumah KaK Lily. Tapi tidak apa. Sebab lepas itu Along
belanja saya makan aiskrim dan kek di kafe Sweetbilly.
Sedapnya aiskrim dan kek di situ.

BAB 12

PEREMPUAN VS WANITA



Pandanglah
lihatlah
wajahku yang
cantik~~~

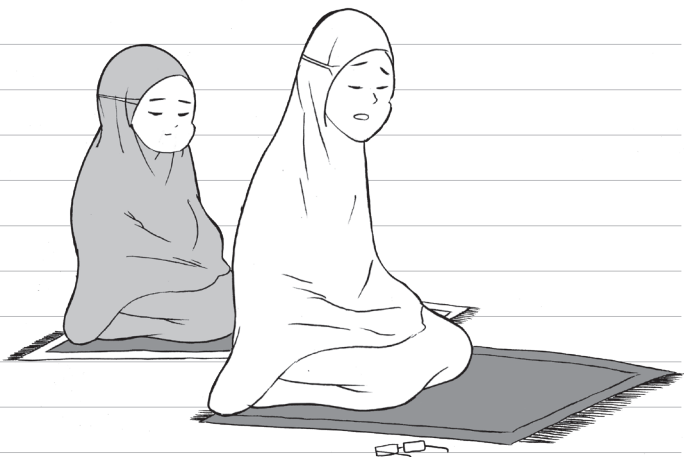




7 hari yang bersejarah dalam hidup saya.

Hari ini saya sudah boleh bersolat semula selepas **7 hari** berada dalam keadaan haid. Benar juga kata Along. Setelah beberapa hari tidak solat, agak liat juga untuk meneruskan rutin dan kewajipan **solat 5 waktu**. Mujur juga saya telah diingatkan oleh Along tentang cabaran selepas tempoh haid.

Teruk betul saya. Rasa bersalah pula apabila timbul perasaan malas untuk solat. 'Ya Allah, Angah minta maaf. Angah akan cuba lawan perasaan malas ini.'



Dari satu sudut yang lain, saya juga rasa lega bila sudah suci dan diizinkan untuk solat. Dalam tempoh 7 hari itu, kadangkala timbul juga rasa gelisah dan tidak tenteram. Mungkin sebab tidak dapat bersolat dan mengadu dan berdoa kepada Allah pada setiap kali sujud dan doa selepas solat. Selalunya jika saya ada macam-macam masalah, terutama masalah di sekolah dan kawan-kawan, saya akan sentiasa ambil peluang berdoa kepada Allah di dalam solat.

Walaupun sebenarnya, ketika haid pun seseorang perempuan masih boleh berdoa dan berzikir. Tetapi pada pendapat saya sendiri, berdoa ketika solat itu lebih *feel*. Hmm, mungkin perasaan itu saya sahaja.

‘Rina, kau sudah dewasa sebenarnya.’ Saya berkata-kata kepada diri saya sendiri. Segala kesalahan dan dosa yang saya buat, kini bukan lagi di bawah tanggungan ayah. Saya sudah memikul beban dosa saya sendiri.

Jika saya meninggalkan solat. Maka saya sendiri yang berdosa. Begitu juga dengan dosa-dosa yang lain. Kini, saya juga perlu lebih prihatin dengan tarikh-tarikh penting ‘kedatangan sahabat saya’ setiap bulan. Saya



perlu mencatatnya di kalendar agar tidak terlupa dan boleh merujuknya jika perlu.

Selain daripada itu saya perlu sentiasa terus menambah ilmu tentang hukum-hukum bagi seorang **mukallaf**. Bukan hanya solat dan puasa. Tetapi ada banyak lagi. Saya perlu tahu perkara-perkara yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan. Juga sama ada perkara-perkara itu termasuk dalam hukum wajib, haram, sunat, makruh dan haram.

Alamak... Apa hukumnya makan terlalu banyak ni?



Pesan Along, jangan terlalu bimbang tentang semua perkara ini. Insya-Allah dengan perlahan-lahan saya boleh memahaminya dengan baik. Apa yang penting saya jangan berhenti menambah ilmu.

Oh, hal ini penting juga! Saya kini perlu menjaga hubungan saya dengan Adam. Bukan Adam saja malah dengan semua lelaki yang bukan mahram saya. Saya perlu menutup aurat dengan sempurna apabila berjumpa mereka. Saya tidak boleh disentuh atau menyentuh kawan-kawan lelaki saya.

Tetapi ini tidak bermakna saya tidak boleh berkawan dengan mereka. Saya hanya perlu menjaga batas dan bijak membawa diri. Kata Along sebagai perempuan kita perlu menjaga kehormatan diri kita. Itu adalah amanah. Kebersihan juga penting untuk diutamakan. Sungguh saya amat malu ketika Along terlihat kesan darah yang tertinggal dalam bilik air akibat saya tidak teliti selepas menggunakan bilik air. Sepatutnya saya kena pastikan bilik air atau tandas dalam keadaan bersih selepas digunakan. **Mujur** hanya Along yang terjumpa dan nampak. Jika orang lain berganda-ganda malu yang saya hadapi.



Pheww! Tak sangka sungguh saya. Satu perubahan yang besar telah berlaku dalam diri saya dalam sekelip mata. Saya perlu menyesuaikan diri dengan keadaan ini. Go Rina! Go!

BAB 13

THANK YOU
KAKAK!



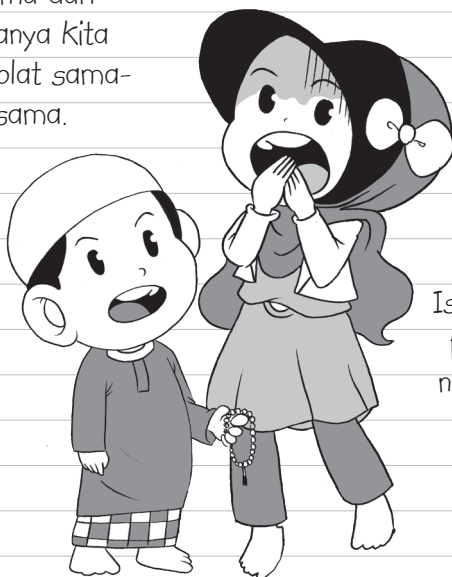
Go Rina
Go!



Esok Along akan kembali ke kampus semula. Cuti semesternya sudah pun berakhir. Saya agak sedih. Sunyi jika tiada Along di rumah. Walaupun Arif ada, tetapi dia adalah teman bergaduh saya. Semasa saya period, kecoh betul dia apabila mendapat tahu saya tidak solat. Tidak berhenti dia bertanya mengapa saya tidak solat. **Aish**, budak kecil ini memang menyibuk.

Angah, jom kita
solat berjemaah.

Lama dah
rasanya kita
tak solat sama-
sama.



Isy, time nilah
pula si Arif
nak jadi adik
prihatin!

Akhirnya Along yang menjelaskan kepada Arif hal yang sebenar, bahawa perempuan yang didatangi haid tidak boleh solat. Entah faham entah tidak si Arif tu. Terkebil-kebil matanya mendengar penjelasan Along.

Sebelum berangkat Along masih sempat berpesan kepada saya.

“Bila period Angah datang lagi, ingat pesan Along. Jangan lupa catat. Kalau Angah ada apa-apa **kemusykilan** tentang haid, jangan simpan-simpan. Angah boleh tanya Mama atau Along. Angah boleh *call* Along macam biasa. Kalau Along tak jawab tu, mungkin Along ada kelas. Angah mesej je Along. Ustazah di sekolah pun Angah boleh tanya. Tentu ustazah lagi tahu daripada Along.

“**Lagi satu**. Kalau Angah kena senggugut yang teruk, bagitau ibu juga. Biar ibu tahu. Kalau teruk sangat mungkin ibu dan Ayah boleh bawa Angah ke klinik.”

Senyum sahaja saya mendengar setiap pesanan Along. Bertuah sungguh saya ada seorang kakak yang penyayang, prihatin dan mengambil berat. Saya berdoa kepada Allah agar Along akan berjaya dalam pelajarannya



di universiti. Semoga Along akan sentiasa selamat walaupun jauh daripada kami sekeluarga.

Along... Baliklah...
Angah Kena
sesungut lagi!



Bukan
sesungutlah
ngah, senggugut!

Doa saya yang paling penting ialah semoga misi kami untuk ke syurga bersama-sama sekeluarga akan termakbul. Saya sayang kakak saya, Along. Saya akan sentiasa ingat pesan-pesan berharganya. Insya-Allah.

GLOSARI

- Ajnabi - Lelaki (bukan saudara dekat) yang sah dikahwinkan dengan seseorang perempuan
- Ari-Ari - Bahagian badan sebelah hadapan di antara pusat dengan kemaluan
- Faraj - Kemaluan perempuan
- Jengkel - Berasa sakit hati atau kesal kerana permintaannya ditolak (nasihatnya tidak dipedulikan orang), sebal hati
- Mamai - Kurang terang ingatan atau fikiran (kerana terlalu tua, sakit teruk, dan lain-lain), tidak sedarkan diri (mabuk, hilang ingatan, dan lain-lain), keadaan seseorang yang tidak berapa sedar kerana baru terjaga daripada tidur.



Mentor - Pembimbing atau penasihat (yang arif dan berpengalaman) kepada seseorang

Merona - Berwarna merah

Senggugut - penyakit orang perempuan ketika haid

Panik - Perasaan cemas (takut, bimbang, gelisah dan sebagainya) yang datang dengan tiba-tiba hingga tidak dapat berfikir dengan tenang.

Sebak - Sedih

Tembus - Meresap terus ke sebelah



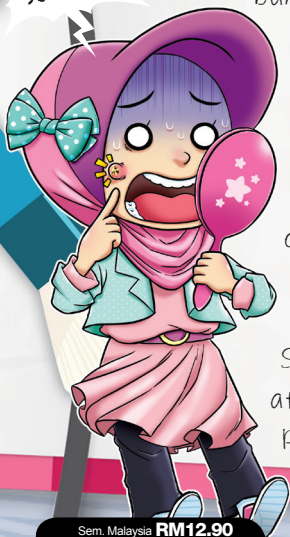
Ops...Sis, Tolong!

STRICTLY FOR GIRLS!

"Wei, kau nak tahu tak, Rina tu dah ABC!"
"Apa?! Patutlah banyak jerawat! Hahaha!"

Oh nooooooooo!!! Sis, tolong! Nampaknya, rahsia paling besar aku dah diketahui oleh orang yang paling berbahaya tahap kebecokan mulutnya! Siapa lagi kalau bukan Sulaiman Ahmad Bekri! Habislah aku... Eh, Kejap! Salah ke kalau aku dah ABC? Hisy, bukan air batu campur lah. (ABC tu, Allah bagi cuti). Nasib baik ada Along. Dia yang banyak tolong aku. Kata Along lagi, jadi wanita ni special tau. Apa yang special? Okey...OK. Aku bagitau sikit je. Dalam ni ada tips untuk korang yang pertama kali datang tuttt... Haa, selebihnya, korang bacalah sendiri. Oh, lupa nak cakap. Buku ni, untuk kita-kita aje. Jangan bagi adik lelaki, kawan sekelas (terutama sekali kalau yang bernama Sulaiman Ahmad Bekri), abang senior ataupun kerani makmal sains baca tau. Pendek kata, no boys allowed!

Jerawat!



Sem. Malaysia **RM12.90**
Sabah & Sarawak **RM13.90**

Product Generic Price Code



9 555698 608553



Ana Muslim Sdn Bhd (842621-K)
12, Jalan 3/4C, Desa Melawati, 53100, Kuala Lumpur.
Tel: 03-4106 9119 • Faks: 03-4106 6119



/anamuslimmy



@anamuslimshop



anamuslimshop.com.my



AnaMuslimStudies

Hak Cipta Terpelihara © Ana Muslim Sdn Bhd.

Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan apa jua cara pun, sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau lain-lain tanpa izin bertulis daripada Ana Muslim Sdn Bhd. Perundangan bertakluk kepada perjanjian royalti atau honorarium.

SNG 05

ISBN 978-967-449-315-8



9 789674 493158