

Cabaran Menjadi Teruna

Teruna adalah zaman peralihan dari dunia kanak-kanak lelaki ke alam dewasa lelaki. Pada masa ini berlaku perubahan dari segi fizikal, emosi dan psikologi yang boleh menimbulkan tandatanya mengapa perubahan ini berlaku dan apakah rahsia di sebaliknya?

Walaupun kebanyakan teruna berjaya menjalani alam remaja dengan baik, ada juga sesetengah teruna merasa takut dan tertekan dengan perubahan yang mereka alami.

Setiap lelaki akan melalui era peralihan ini dengan kadar yang berbeza. Penyesuaian kepada perubahan semasa alam teruna sepatutnya lebih menyakinkan sekiranya kita mengetahui perubahan-perubahan yang berlaku kepada kita.

Penyesuaian kepada perubahan-perubahan semasa alam teruna sepatutnya tidak menyukar, malah menyeronokkan.

Perubahan alam teruna

Secara umumnya perubahan bentuk tubuh, emosi dan psikologi mula terjadi pada usia 11 tahun dan berakhir pada usia 19 tahun. Bagaimanapun perubahan ini juga boleh berlaku lebih awal atau lebih lewat. Selain dari itu setiap teruna tidak perlu merasa tersisih sekiranya kadar pertumbuhan mereka tidak sama kerana setiap teruna membesar dengan kadar mereka sendiri.

Semasa saya membesar, saya berubah.

Pada masa ini teruna mungkin mula menyedari perubahan fizikal luaran yang berlaku. Sebenarnya terdapat banyak perubahan lain yang tidak disedari oleh remaja berlaku di dalam tubuhnya. Pada masa ini kelenjar pituitari yang terdapat di dasar otak mula mengeluarkan hormon yang merangsang pertumbuhan tubuh badan teruna.

Salah satu hormon yang paling penting bagi teruna adalah hormon testosteron. Hormon ini bertanggungjawab terhadap pembentukan ciri-ciri kekelakian seperti pertumbuhan bulu di muka, dada, ketiak, kawasan ari-ari dan di kaki. Hormon testosteron juga bertanggungjawab bagi pembesaran anggota seksual luaran lelaki dan pembentukan sperma oleh testis.

Mengenali perubahan fizikal alam teruna

Mengetahui perubahan-perubahan yang berlaku akan menjadikan anda lebih yakin dan selesa dengan diri anda yang baru. Perubahan-perubahan ini berbeza antara individu.

10 – 13 tahun

- Badan bertambah gagah
- Otot-otot membesar
- Bahu melebar
- Dada menjadi bidang
- Suara menjadi garau
- Skrotum membesar
- Kulit skrotum bertambah kasar dan berwarna gelap
- Saiz zakar membesar

14 – 17 tahun

- Tubuh bertambah tinggi
- Bulu ari-ari tumbuh dan bertambah lebat
- Skrotum semakin membesar
- Kulit skrotum semakin kasar
- Saiz zakar semakin membesar
- Jerawat mula tumbuh
- Mengalami mimpi ghairah (wet dream)

18 - 19 tahun

- Ketinggian bertambah
- Bulu tumbuh di ketiak dan mungkin di bahagian dada
- Misai dan janggut mula tumbuh
- Warna kulit skrotum bertambah gelap
- Saiz zakar semakin membesar

Menerima dengan redha bentuk tubuh yang baru akan membantu teruna meningkatkan keyakinan dan ketrampilan diri.

Sistem reproduktif teruna

Mengenal sistem reproduktif teruna

Organ-organ sistem reproduktif teruna terdiri dari :

- Zakar
- Testis
- Skrotum
- Kelenjar prostate
- Duktus sperma
- Vesikal seminal

Zakar - Organ yang boleh mengendur dan mengembang akibat sesuatu rangsangan. berfungsi menyalur keluar air kencing dan air mani.

- Skrotum - Pundi lembut yang mengampu dan melindungi testis. Berfungsi untuk mengawal suhu sekitaran testis, agar lebih sejuk dari suhu badan. Skrotum akan mengembang supaya testis akan berada jauh dari badan apabila suhu badan meningkat. Skrotum akan mengecut dan testis akan berada berhampiran tubuh apabila suhu/cuaca sejuk.
- Testis - Kelenjar yang menghasilkan sperma (benih lelaki). Terdapat sepasang testis iaitu di kiri dan di kanan. Testis juga mengeluarkan hormon testosteron bagi mengekalkan sifat kekelakian.
- Kelenjar disalurkan. - Kelenjar yang menghasilkan cecair lekit yang membantu sperma disalurkan.
Prostate dan Vesikal seminal - Cecair ini bercampur dengan sperma dipanggil air mani
- Duktus sperma - Saluran yang membawa sperma dari testis ke vesikal seminal.

Panduan penjagaan organ reproduktif

- Bersihkan tubuh badan termasuk organ reproduktif dua kali sehari dengan sabun dan air
- Gunakan seluar dalam bagi menampung zakar dan skrotum
- Pilih seluar dalam yang sesuai dengan saiz tubuh
- Penggunaan seluar yang terlalu ketat menyebabkan ketidakselesaan, menyakitkan atau boleh memusingkan kedudukan testis serta menyebabkan kepanasan
- Kepanasan yang berlarutan boleh mengganggu fungsi normal testis.

Kenali masalah organ reproduktif teruna

“Undescended Testis”

Satu keadaan di mana salahsatu atau kedua-dua testis tidak turun ke dalam skrotum.

“Hydrocele”

Satu keadaan di mana skrotum kelihatan membengkak akibat pengumpulan cecair dalam selaput skrotum.

Hernia

Hernia adalah keadaan di mana sebahagian dari usus telah turun dan memasuki dalam selaput skrotum. Ini berlaku apabila dinding abdomen tidak kuat atau tidak normal.

Semua masalah di atas perlu perhatian dan rawatan awal.

Peringkat awal 10 - 14 tahun

- Bersifat logikal
- Sentiasa berperasaan ingin tahu. Mempunyai banyak persoalan seperti “mengapa” dan “kenapa” sesuatu perkara terjadi.
- Bersifat lasak, lebih bertenaga dan suka meneroka cabaran.
- Masih bersifat keanak-anakan.

Mempunyai hubungan kekeluargaan yang kukuh dan biasanya akan berbincang masalah dengan ibu bapa.

Peringkat pertengahan 15 – 17 tahun

- Mula mengutamakan rakan sebaya dari ahli keluarga dalam kebanyakan hal dan persoalan harian.
- Mencari identiti diri dalam membentuk keperibadian menjelang kedewasaan.
- Mula berfikiran abstrak di mana objek nyata dapat digambarkan dalam bentuk simbolik dan grafik.

Jika identiti diri dan keupayaan berfikir secara abstrak tidak dibimbing dengan sewajarnya, teruna boleh bersifat agresif dan liar.

Peringkat akhir 18 – 19 tahun

- Telah mengenali dan menghayati identiti dirinya yang sebenar.
- Ikatan dengan rakan sebaya berkurangan dan mula beralih kepada gadis yang rapat dengannya.
- Keupayaan berfikir lebih terbuka dan mula berfikir untuk masa hadapan.

Daya fikiran dan imaginasi seharusnya digunakan untuk kepentingan pelajaran dan kerjaya.

Mimpi ghairah

Mimpi ghairah berlaku semasa seorang teruna tidur dan mendapat mimpi yang menghairahkan seperti bermesra atau melakukan hubungan seksual dengan seorang gadis. Bila terjaga dari mimpi, didapati telah berlaku ejakulasi (terpancutnya air mani) dan terdapat tompokan lendir di kain atau seluar dalam.

Mimpi ghairah yang pertama adalah tanda seorang teruna mencapai usia baligh. Anda tidak perlu risau kerana semua lelaki samada tua atau muda mengalami mimpi ghairah. Dapatkan penerangan dan nasihat dari orang dewasa yang anda percayai sekiranya mempunyai kemusykilan berhubung mimpi ghairah.

Berkhatan

Amalan berkhatan adalah satu amalan yang meluas yang diamalkan di kalangan lelaki khususnya penganut ugama Islam. Berkhatan adalah satu proses di mana kulit khatan

(kulit yang menutup kepala zakar) dibuang dengan menggunakan teknik yang selamat. Prosedur ini tidak menyakitkan dan sembuh dalam masa 3 – 7 hari.

Merancap (Onani)

- Merancap adalah perilaku yang tidak sihat untuk mendapatkan keghairahan seks secara menyentuh kemaluan dengan tangan atau menggunakan benda tertentu sehingga mencapai puncak syahwat (orgasm) yang diikuti dengan pengeluaran air mani.
- Satu perilaku yang perlu dielakkan oleh teruna.
- Perilaku ini boleh memudaratkan kesihatan fizikal dan mental jika dipengaruhi oleh dorongan nafsu dan dilakukan berulang-ulang kali.
- Ini mengakibatkan letih yang berpanjangan akibat kurang tidur dan mengganggu pelajaran dan kehidupan harian.
- Mengakibatkan gangguan mental termasuklah kemurungan dan tekanan mental akibat tidak mencapai impian.
- Boleh menimbulkan rasa bersalah dan berdosa yang berpanjangan.
- Perkara ini perlu dibincang dengan fikiran terbuka agar segala perasaan takut dan sangsi dapat diatasi.

Renungan teruna

Semasa remaja anda mungkin tertarik kepada seorang gadis. Ada di kalangan teruna menganggap apabila bercinta, gadis perlu mengorbankan daranya bagi membuktikan cintanya. Tanggapan yang silap ini menyebabkan gadis menjadi mangsa dorongan seksual teruna.

Dara membawa maksud bahawa seseorang yang tidak melakukan hubungan seksual sehinggalah beliau berkahwin. Kehilangan dara sering dikaitkan dengan moral yang rendah di kalangan gadis. Tahukah anda sebenarnya teruna juga perlu menghargai anugerah dara kepadanya yang diberi oleh Tuhan.

Seharusnya dalam percintaan, teruna perlu :

- Menghormati nilai dan maruah diri teman wanita mereka
- Memelihara nilai percintaan yang dijalin dengan tidak mendesak teman wanitanya melakukan hubungan seksual bagi membuktikan cinta
- Memahami cinta tidak bermakna mengadakan hubungan seksual

Amalan cara hidup sihat

- Membina kekuatan peribadi (inner strength) dengan pendekatan agama.
- Meluangkan masa untuk menilai kelemahan yang ada pada diri, dan membina keazaman untuk memantapkan keyakinan serta harga diri
- Makan dengan cara yang sihat dan teratur

- Bersenam secara berkala dan meluangkan masa berekreasi supaya membentuk tubuh yang sihat dan minda yang cerdas
- Memastikan masa rehat dan tidur yang mencukupi
- Mengelakkan dari mendekati perkara-perkara yang boleh merangsang dorongan seks seperti menonton atau membaca majalah lucah.
- Menjauhi dari merokok

Teruna dan tingkahlaku berisiko

Perasaan ingin tahu dan sifat ingin mencuba adalah sebahagian dari perkembangan semasa alam remaja. Sikap ini akan membantu teruna menjadi seorang dewasa yang dapat membezakan perlakuan yang baik dengan buruk. Nilai positif yang ada pada teruna ini perlu dibimbing oleh golongan dewasa. Kegagalan teruna untuk mengawal perasaan boleh mendorong teruna melibatkan diri dalam kegiatan yang tidak sihat seperti merokok, pengambilan dadah dan arak, vandalisma, pergaduhan, penglibatan dalam lumba haram serta hubungan seksual rambang.

Kesan tingkahlaku teruna yang tidak sihat dimanifestasikan sebagai :-

- Kecederaan akibat kemalangan
- Ketagihan rokok, arak dan dadah
- Jangkitan penyakit kelamin dan HIV/STI
- Jenayah juvana
- Tekanan mental

Teruna dan keluarga

Anda adalah sebahagian dari keluarga dan anda bertanggungjawab menjalankan peranan yang sewajarnya

- Hormat-menghormati ahli keluarga terutama ibu bapa
- Menjalin hubungan mesra bersama keluarga
- Meluangkan masa bersama keluarga
- Menumpukan perhatian kepada pelajaran
- Berkongsi perasaan dan masalah bersama keluarga

Gangguan seksual terhadap teruna

Tahukah anda teruna juga boleh mengalami gangguan seksual samada di sekolah atau pun di tempat kerja sebagaimana gadis. Secara umumnya gangguan seksual ini juga termasuk dalam kategori buli yang melibatkan seksual. Gangguan seksual bukan terhad kepada perbuatan seperti meraba dan merogol semata-mata. Gangguan seksual merangkumi mengeluarkan perkataan atau mempamirkan tanda-tanda berunsur seksual atau lucah yang mengganggu perasaan orang lain. Kadang-kala gangguan seksual menjadi keterlaluan sehingga menimbulkan persekitaran kerja atau belajar

yang tidak sihat dan mengganggu fungsi (performance) seseorang teruna. Gangguan seksual yang berlarutan akan menjejaskan kesihatan mental dan fizikal anda.

Jangan beranggapan ianya adalah satu gurauan yang akan berhenti. Ingat, sekiranya anda memberi reaksi yang salah, anda akan terus menjadi mangsa gangguan seksual. Anda berhak untuk tidak diganggu secara seksual. Laporkan gangguan ini kepada guru, Pengetua Sekolah atau majikan sekiranya anda diganggu.

Gangguan terhadap teruna

Sekiranya anda seorang yang suka mengganggu teruna atau gadis di sekolah atau di tempat kerja, anda perlu tahu :

- Tidak ada orang yang mahu dirinya dihina atau diganggu
- Kebiasaannya teruna yang suka mengganggu orang lain mempunyai kelemahan diri. Oleh kerana tidak mahu orang lain tahu kelemahannya, dia akan mencari kelemahan orang lain agar kelemahannya tidak didedahkan.
- Gangguan seksual adalah satu jenayah dan anda boleh dikenakan hukuman sekiranya anda ditangkap.

Contoh-contoh gangguan adalah :

- Diejek apabila anda lalu di hadapan sekumpulan gadis
- Dipanggil "sissy" oleh teman-teman
- Ditunjuk simbol-simbol yang berunsur lucah
- Dicubit/raba tanpa sebab seperti dipinggul atau paha
- Seseorang memandang anda dengan senyum sambil menjilat bibir

Jadilah diri anda

Ramai teruna berangan-angan untuk menjadi seperti idola mereka, mempunyai kemewahan, tubuh yang sasa dan kacak serta dikelilingi oleh gadis jelita. Namun begitu tidak semua yang diimpikan akan menjadi kenyataan. Ramai teruna menjadi kecewa apabila mereka gagal untuk mencapai keinginan yang dihayati. Oleh itu, teruna perlulah bersifat realistik dalam menetapkan tujuan dan arah hidup di alam remaja. Teruna yang mempunyai wawasan akan dapat mengharungi alam remaja dan mampu membezakan antara impian dan kenyataan. Teruna perlu menyedari tahap kemampuan diri sendiri dan seterusnya berusaha membentuk peribadi berpandukan nilai diri, ugama dan budaya. Pada zaman remaja, teruna harus menggunakan kesempatan untuk mempersiapkan diri bagi menghadapi alam dewasa kelak.

Kemusykilan mengenai masalah teruna. Hubungi klinik kesihatan yang berhampiran dengan anda atau dapatkan maklumat lanjut dengan membaca buku-buku berhubung perkembangan alam teruna atau layari halaman-halaman yang berfaedah berhubung teruna di dalam internet.

Ingin tahu status kesihatan anda?

Jawablah soalan-soalan berikut :-

	Ya	Tidak
• Saya berpuas hati dengan diri saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Saya bersenam/berekreasi sekurang-kurangnya 3 kali seminggu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Saya mengekalkan berat badan unggul	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Saya minum susu setiap hari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Saya makan malam bersama ahli keluarga yang lain	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Saya mampu katakana TIDAK pada rokok, arak dan dadah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Saya mampu menolak pelawaan untuk melakukan aktiviti yang berbahaya dari rakan-rakan sebaya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Saya menggunakan topi/tali keledar apabila menaiki motosikal/kereta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Saya mampu berkomunikasi secara berkesan dengan ibu bapa saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Saya mampu berkomunikasi secara berkesan dengan rakan-rakan sebaya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Saya mempunyai hubungan yang erat dengan ahli keluarga saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Saya berkongsi masalah saya dengan orang yang saya percayai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Saya tidak mempunyai masalah dengan teman wanita/lelaki istimewa saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Saya mempunyai masa depan yang cerah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sekiranya anda menjawab tidak pada mana-mana soalan, cuba perbaiki keadaan ini dengan mendapatkan pertolongan dari guru, ibubapa atau orang dewasa yang anda percayai. Penyelesaian awal akan menjadikan anda teruna yang yakin dengan diri sendiri.

Remaja usia mengasah potensi
Esok dewasa berwawasan tinggi
Mulakan amalan cara hidup sihat
Alah bisa tegal biasa
Jadi panduan kesihatan diri
Ayuh, kawan-kawan apa tunggu lagi