

**10**

**Ada Apa dengan  
Adit?**



Adit adalah seorang anak laki-laki yang ceria dan suka bermain bola. Setiap sore, setelah pulang sekolah, ia bermain di lapangan bersama teman-temannya. Adit merasa hidupnya seperti biasa-biasa saja, sampai suatu hari, ia mulai merasakan ada hal yang berbeda dalam dirinya.

Suatu pagi, saat Adit sedang bersiap-siap untuk berangkat ke sekolah, ia melihat sesuatu yang aneh di cermin. “Kenapa suaraku terdengar berbeda ya? Dan kenapa tenggorokanku ada sesuatu di dalamnya?” gumamnya. Suaranya terdengar lebih berat, tidak seperti dulu.

Ketika di sekolah, beberapa teman mulai memperhatikan hal yang sama. “Adit, kenapa suaramu berubah jadi lebih besar? Dan itu apa yang di tenggorokanmu?” tanya Bimo, temannya.

Adit merasa malu dan bingung. Ia tidak tahu mengapa suaranya berubah seperti itu. Tak hanya itu, ia juga mulai merasa lebih cepat berkeringat saat berlari, dan wajahnya mulai muncul beberapa jerawat kecil.

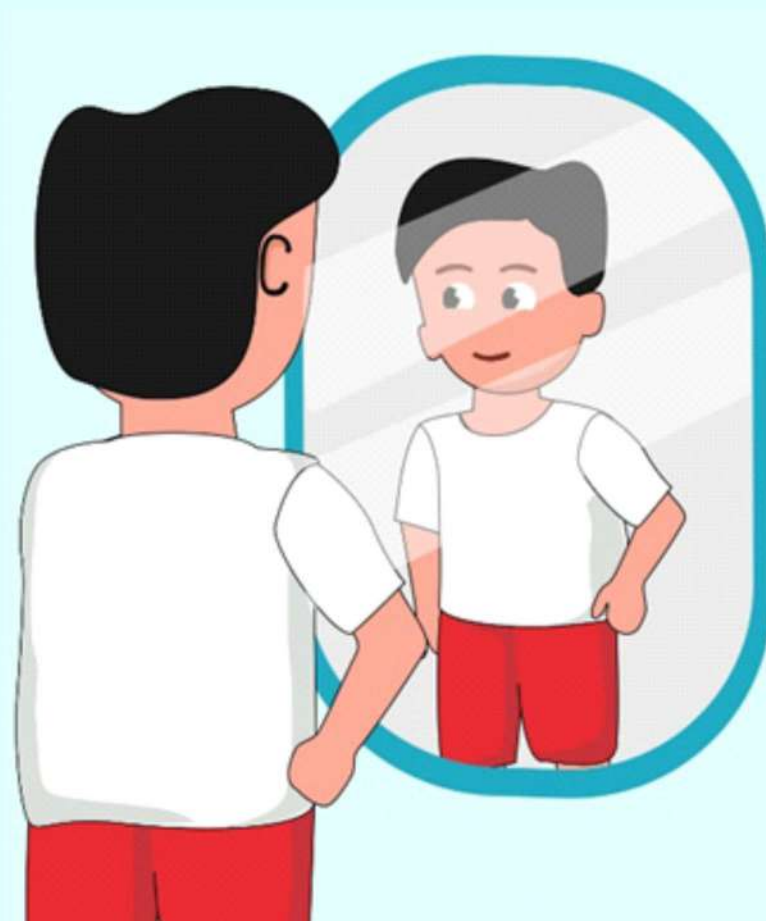
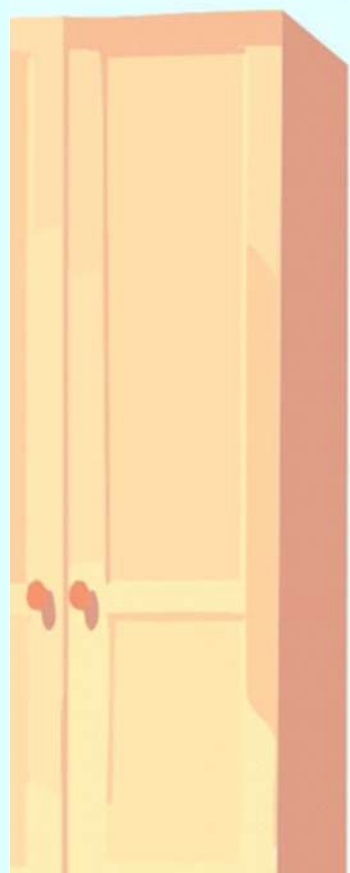
“Kenapa aku berubah, ya?” pikirnya.

Ketika pulang ke rumah, Adit menemui ayahnya, yang sedang duduk di ruang tamu. “Ayah, aku mau tanya sesuatu,” kata Adit sambil duduk di samping ayahnya.

**“Kenapa suaraku berubah? Dan di tenggorokanku ini apa, Yah? kenapa juga aku jadi lebih cepat berkeringat? Aku juga mulai punya jerawat.”**

**Ayahnya tersenyum lembut, seperti sudah menduga pertanyaan itu akan datang lambat laun. “Adit, kamu sekarang sudah memasuki masa pubertas,” kata Ayah.**

**“Itu adalah masa di mana tubuhmu mulai tumbuh menjadi dewasa. Semua anak laki-laki akan mengalaminya, dan itu hal adalah yang wajar. Suaramu akan berubah, dan yang di tenggorokanmu itu namanya jakun.”**



**Adit mengangguk, tapi masih penasaran. “Apa saja yang terjadi di masa pubertas, Yah?”**

**Ayah menjelaskan dengan sabar, “Di masa pubertas, tubuhmu mulai berubah. Suara yang berubah menjadi lebih berat itu disebut sebagai perubahan suara. Ini terjadi karena pita suaramu juga semakin berkembang.”**

**“Nah, nggak hanya itu, Dit. Kamu akan lebih mudah untuk berkeringat karena tubuhmu memproduksi lebih banyak keringat. Jerawat itu juga akan muncul karena ini yang dinamakan perubahan hormon.”**

**Adit mulai memahami. “Jadi, perubahan ini normal kan, Yah?”**

**“Benar sekali,” kata Ayah.**

**“Selain itu, kamu mungkin juga akan merasa tubuhmu semakin kuat dan mulai tumbuh lebih tinggi. Kamu mungkin juga akan mulai memperhatikan hal berbeda, seperti mulai tertarik pada teman perempuan. Itu juga bagian dari pubertas, tapi ingat, Dit, yang penting adalah selalu menjaga sikap dan belajar mengendalikan perasaanmu dengan baik.”**

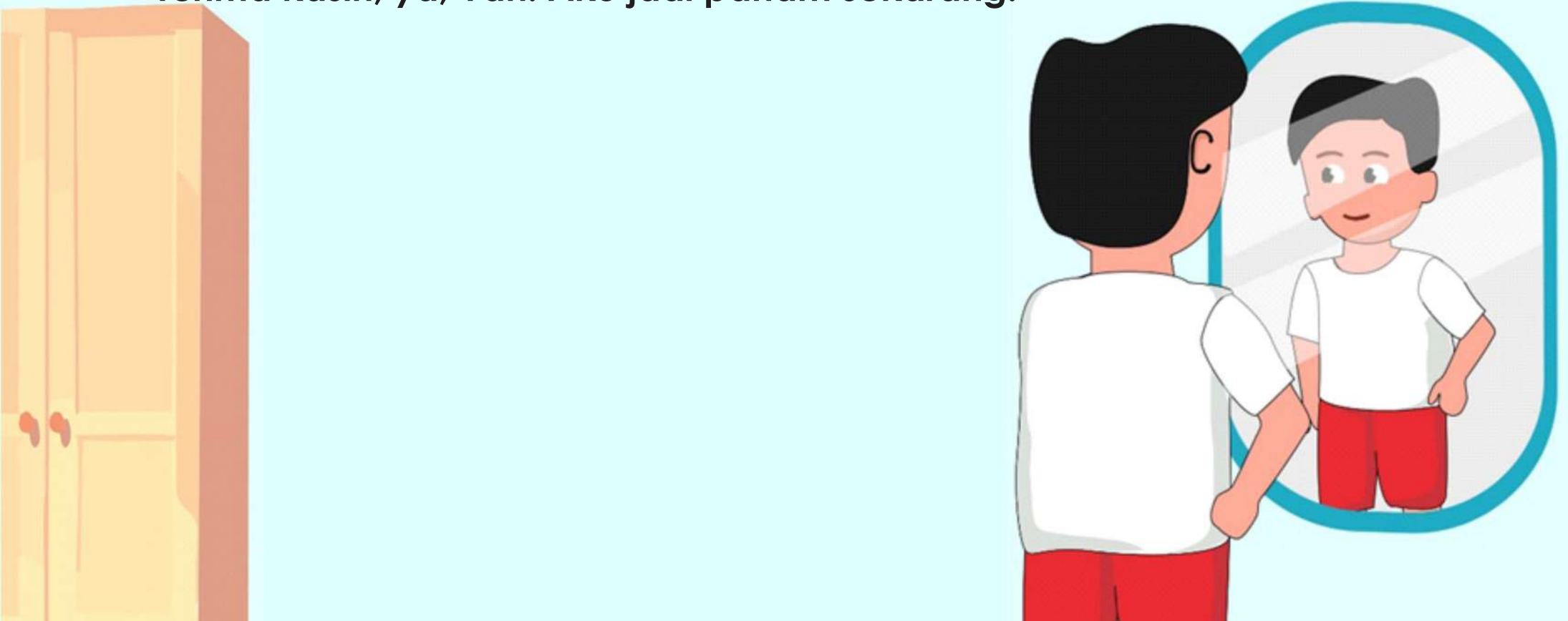
Adit tersenyum lega. “Berarti semua anak laki-laki juga akan mengalami ini?”

“Iya, semua anak laki-laki akan melewati masa pubertas. Setiap orang akan mengalaminya pada waktu yang berbeda. Ada yang lebih cepat, ada yang lebih lambat, tapi semuanya normal.”

“Yang terpenting, Dit, harus tetap menjaga kebersihan, terutama karena tubuhmu lebih cepat berkeringat, kan, sekarang. Jaga pola makan, tidur yang cukup, dan jangan khawatir soal jerawat. Itu akan hilang seiring berjalannya waktu.”

Adit merasa lebih tenang setelah mendengar penjelasan ayahnya. Ia sekarang mengerti bahwa perubahan yang ia alami adalah bagian dari tumbuh dewasa.

“Terima kasih, ya, Yah. Aku jadi paham sekarang.”





Esoknya, di sekolah, Adit tidak lagi merasa malu dengan perubahan suaranya. Ia mulai belajar menerima bahwa perubahan ini adalah hal yang wajar. Ia juga mulai lebih memperhatikan kebiasaan dan kebersihan tubuhnya, seperti mandi dengan lebih rajin, menggunakan skin care dan selalu mencuci wajahnya agar tetap bersih. Seiring waktu, Adit menyadari bahwa meskipun tubuhnya berubah, ia tetaplah dirinya sendiri.