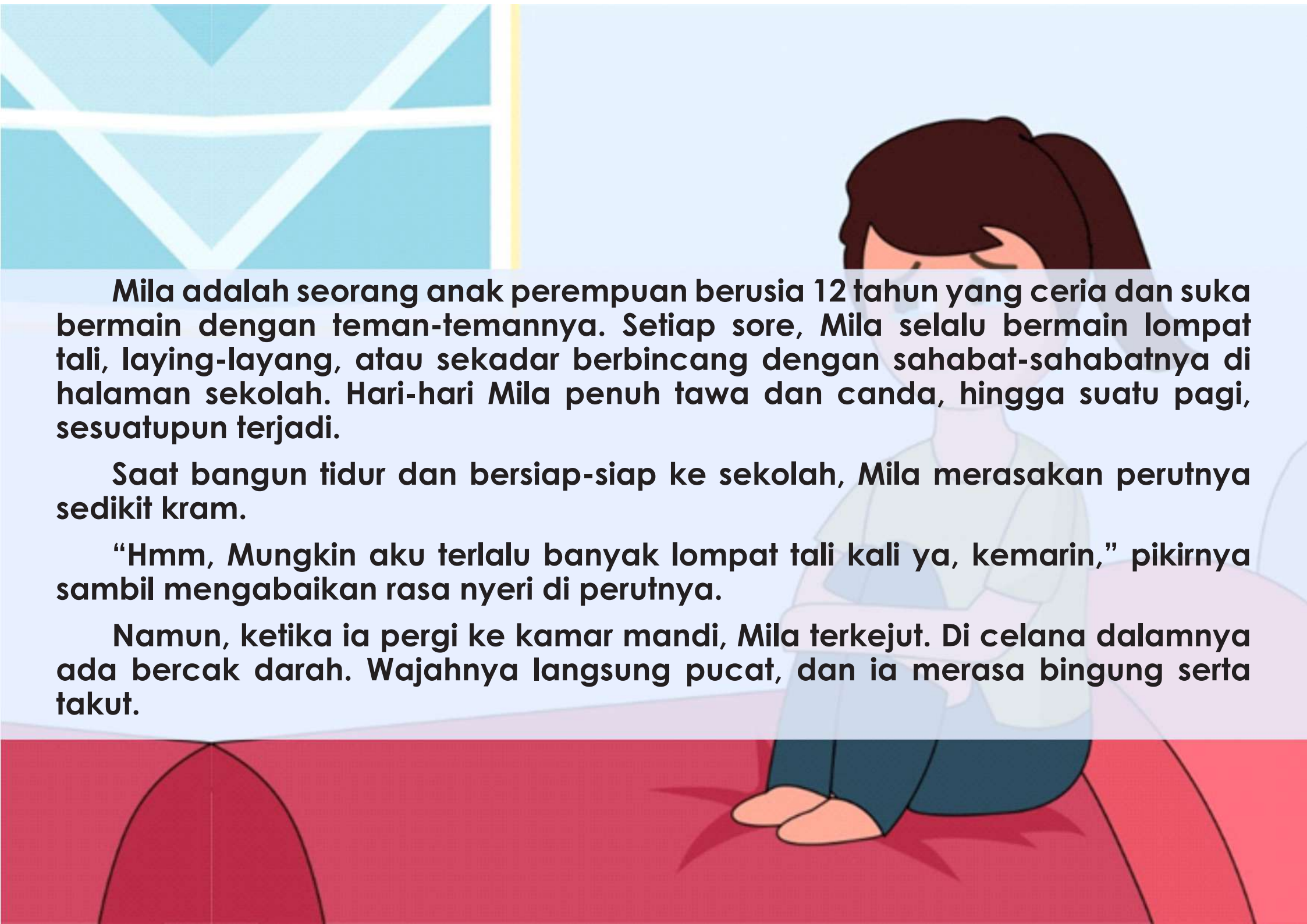


11

# Hari Istimewa Mila Tiba






Mila adalah seorang anak perempuan berusia 12 tahun yang ceria dan suka bermain dengan teman-temannya. Setiap sore, Mila selalu bermain lompat tali, layang-layang, atau sekadar berbincang dengan sahabat-sahabatnya di halaman sekolah. Hari-hari Mila penuh tawa dan canda, hingga suatu pagi, sesuatupun terjadi.

Saat bangun tidur dan bersiap-siap ke sekolah, Mila merasakan perutnya sedikit kram.

“Hmm, Mungkin aku terlalu banyak lompat tali kali ya, kemarin,” pikirnya sambil mengabaikan rasa nyeri di perutnya.

Namun, ketika ia pergi ke kamar mandi, Mila terkejut. Di celana dalamnya ada bercak darah. Wajahnya langsung pucat, dan ia merasa bingung serta takut.



**“Apa yang terjadi padaku?” bisik Mila pada dirinya sendiri.**

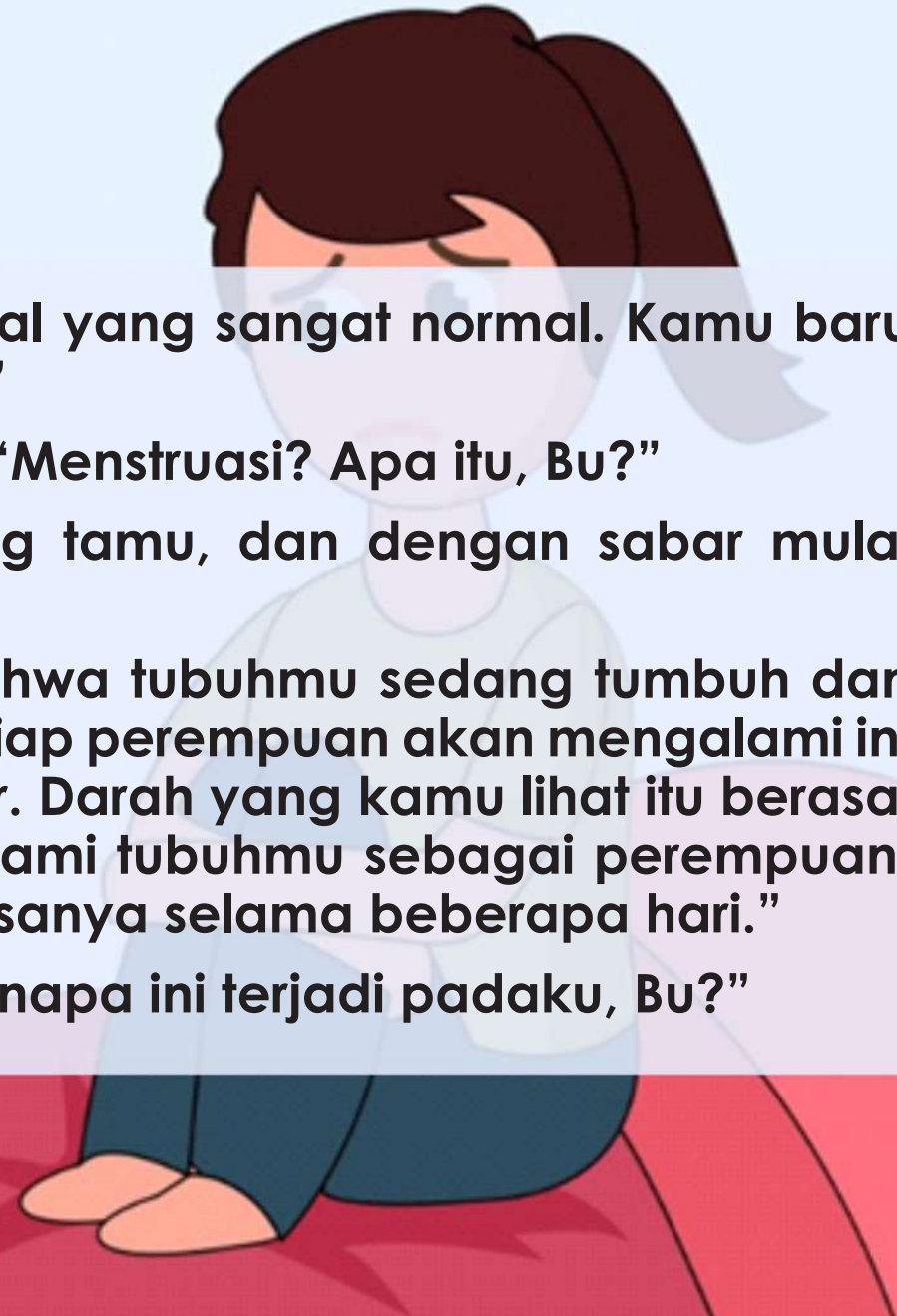
**Ia tak tahu harus berbuat apa. Dengan hati-hati, ia keluar dari kamar mandi dan menemui ibunya yang sedang menyiapkan sarapan.**

**“Ibu... aku, ada sesuatu yang ingin aku ceritakan,” kata Mila dengan suara pelan.**

**Ibunya, yang sangat perhatian, langsung menoleh dan tersenyum lembut. “Ada apa, Sayang? Kamu terlihat cemas.”**

**Dengan hati-hati, Mila bercerita tentang darah yang ia lihat. Ia takut, apakah ada yang salah dengan tubuhnya. Namun, ibunya malah tersenyum hangat dan memeluk Mila.**





**“Sayang, kamu nggak perlu takut. Itu hal yang sangat normal. Kamu baru saja mendapatkan menstruasi pertamamu.”**


**Mila terdiam sejenak, merasa bingung. “Menstruasi? Apa itu, Bu?”**

**Ibu lalu mengajak Mila duduk di ruang tamu, dan dengan sabar mulai menjelaskan.**

**“Menstruasi atau haid adalah tanda bahwa tubuhmu sedang tumbuh dan berubah menjadi lebih dewasa, Sayang. Setiap perempuan akan mengalami ini ketika mereka mulai memasuki masa puber. Darah yang kamu lihat itu berasal dari rahimmu, sebagai bagian dari siklus alami tubuhmu sebagai perempuan. Kamu akan mengalami ini setiap bulan, biasanya selama beberapa hari.”**

**Mila masih terlihat sedikit ragu. “Tapi, kenapa ini terjadi padaku, Bu?”**






**“Menstruasi adalah tanda bahwa tubuhmu sudah siap untuk tumbuh lebih dewasa. Ini adalah bagian alami dari menjadi seorang perempuan. Kamu akan mengalami ini setiap bulan, tapi nggak perlu khawatir, Sayang. Ibu akan membantumu belajar bagaimana merawat diri saat menstruasi datang,” jelas Ibu dengan lembut.**

**Mila merasa sedikit lega, tapi ia masih memiliki beberapa pertanyaan. “Jadi, setiap perempuan akan mengalami ini, kan, Bu, termasuk teman-teman Mila?”**

**“Benar sekali,” jawab Ibu.**

**“Setiap perempuan akan mengalami menstruasi sebagai tanda bahwa tubuh mereka sedang berkembang. Pada awalnya, kamu mungkin merasa nggak nyaman, seperti kram perut, sedikit lemas, tapi itu hal yang biasa. Dan**





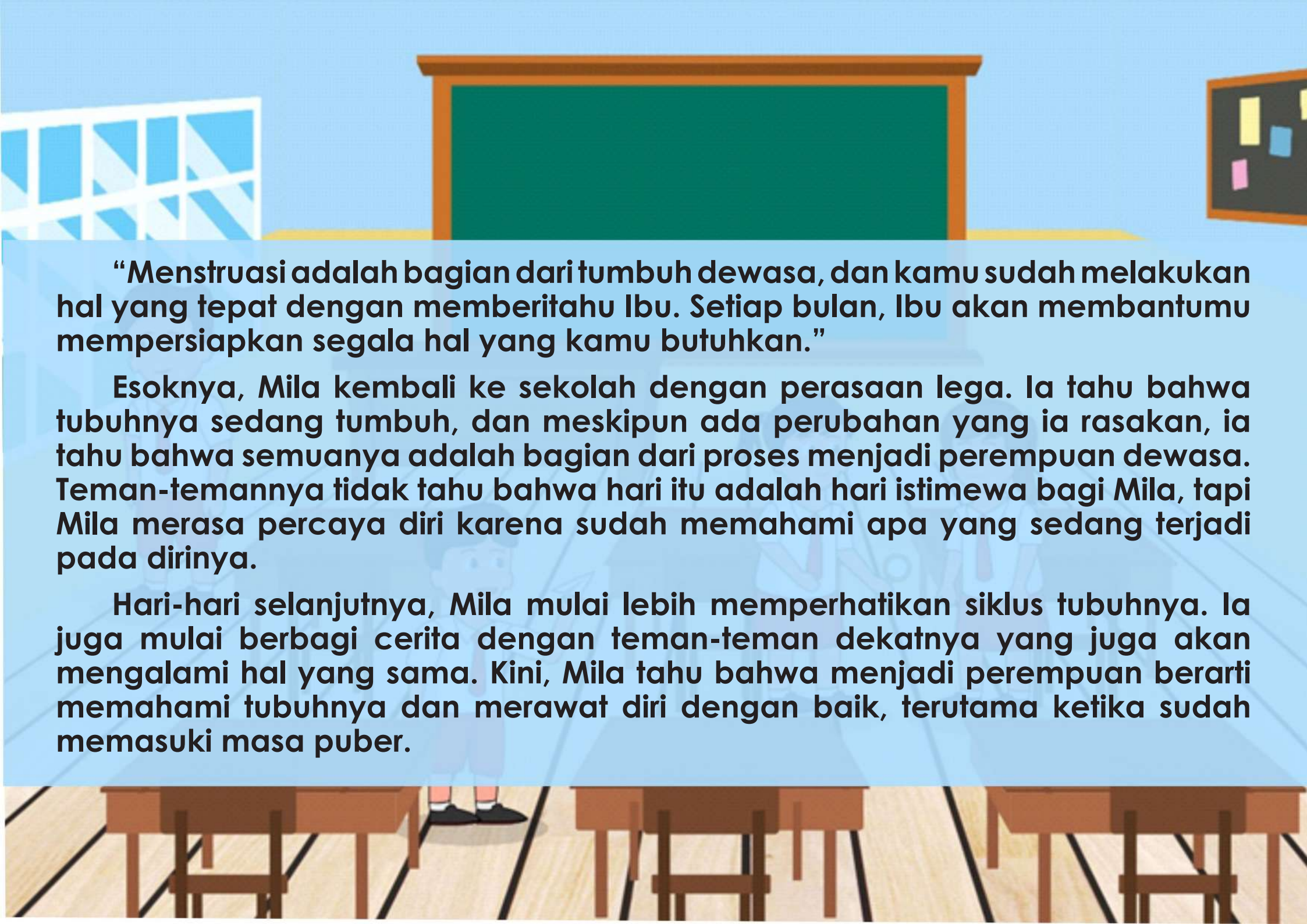
kamu nggak perlu malu, karena semua perempuan, termasuk Ibu, pernah merasakannya.”

Ibu kemudian menunjukkan kepada Mila cara menggunakan pembalut, dan menjelaskan bahwa selama menstruasi, penting untuk selalu menjaga kebersihan.

“Kamu harus mengganti pembalut secara teratur, sekitar setiap 4 hingga 6 jam sekali, dan selalu jaga kebersihan agar tetap nyaman, oke, kamu paham, Mila?” kata Ibu sambil tersenyum.

Mila mulai merasa lebih tenang dan paham. “Terima kasih, Bu. Aku sekarang mengerti.”

“Kamu nggak perlu khawatir, Sayang,” kata Ibu sambil mengusap rambut Mila.



**“Menstruasi adalah bagian dari tumbuh dewasa, dan kamu sudah melakukan hal yang tepat dengan memberitahu Ibu. Setiap bulan, Ibu akan membantumu mempersiapkan segala hal yang kamu butuhkan.”**

**Esoknya, Mila kembali ke sekolah dengan perasaan lega. Ia tahu bahwa tubuhnya sedang tumbuh, dan meskipun ada perubahan yang ia rasakan, ia tahu bahwa semuanya adalah bagian dari proses menjadi perempuan dewasa. Teman-temannya tidak tahu bahwa hari itu adalah hari istimewa bagi Mila, tapi Mila merasa percaya diri karena sudah memahami apa yang sedang terjadi pada dirinya.**

**Hari-hari selanjutnya, Mila mulai lebih memperhatikan siklus tubuhnya. Ia juga mulai berbagi cerita dengan teman-teman dekatnya yang juga akan mengalami hal yang sama. Kini, Mila tahu bahwa menjadi perempuan berarti memahami tubuhnya dan merawat diri dengan baik, terutama ketika sudah memasuki masa puber.**