

Chaos, Kosmos, dan Komunikasi Jiwa dalam Kehamilan

Oleh : dr. Maximus Mujur, Sp.OG

Kehamilan selalu membawa dunia baru. Pada awalnya, seorang ibu sering merasa tubuh dan jiwanya diguncang. Perubahan hormon, perasaan campur aduk, dan tanda-tanda fisik yang tidak menentu menghadirkan keadaan mirip **chaos**. Namun di balik kekacauan itu, sesungguhnya sedang tumbuh kosmos kecil: jiwa seorang anak yang hadir dan mulai berkomunikasi dengan ibunya.

Membaca Chaos Tubuh dan Perasaan

Seperti halnya membaca buku yang memunculkan ide-ide berlawanan dengan pengetahuan lama, ibu hamil pun membaca tubuhnya sendiri. Ia membaca rasa mual, rasa lelah, perubahan suasana hati, hingga getaran halus di perutnya. Semua ini adalah teks baru yang awalnya sulit dimengerti—sebuah chaos.

Tetapi justru dalam kesabaran membaca setiap tanda, seorang ibu mulai membangun keakraban dengan janinnya. Rasa tidak nyaman berubah menjadi bahasa, kerinduan menjadi intuisi, dan setiap detak jantung kecil yang terdengar menjadi kalimat cinta.

Menulis dengan Jiwa: Menata Kosmos Kehamilan

Menulis adalah seni menata chaos menjadi kosmos. Demikian pula kehamilan: seorang ibu belajar menata ulang hidupnya, pikirannya, bahkan jiwanya.

Saat ia mendengarkan suara hati, merasakan gerakan kecil janin, atau menerima bisikan intuisi, ia sesungguhnya sedang

“menulis” kosmos baru bersama anaknya. Janin berbicara lewat getaran, ibu menjawab dengan doa, rasa syukur, atau ketenangan batin. Dialog ini tidak terucap dengan kata-kata, tetapi tertulis jelas di ruang batin mereka.

Seperti penulis yang sabar menata kata demi kata, seorang ibu juga menata perasaan demi perasaan. Chaos yang awalnya menakutkan kini menjadi kosmos yang penuh makna, karena ia tidak lagi sendirian: ada jiwa lain yang hadir, belajar berkomunikasi lewat dirinya.

Kosmos yang Menyembuhkan

Ketika ibu sabar menghadapi chaos tubuh dan emosinya, janin pun ikut merasakan kosmos yang tercipta. Gelombang jiwa ibu yang tenang menenangkan jiwa janin. Setiap doa, lantunan kitab suci, atau sekadar senyuman dalam diam adalah cara ibu menulis kosmos dalam kehidupan anaknya sejak dalam kandungan.

Dengan demikian, komunikasi jiwa ibu dan janin adalah perjalanan bersama: dari chaos menuju kosmos. Dari kegelisahan menuju harmoni. Dari keheningan menuju dialog batin yang penuh cinta.

□ Kehamilan bukan sekadar proses biologis. Ia adalah proses kreatif: membaca chaos tubuh, menulis kosmos jiwa, dan menjalin komunikasi batin antara ibu dan anak yang akan lahir.