

Dua Jiwa, Satu Tubuh: Memahami Bahasa Intuisi, Perasaan, dan Pancaindra dalam Kehamilan

Oleh : dr. Maximus Mujur, Sp.0G

Kehamilan adalah momen unik di mana dua jiwa-jiwa ibu dan jiwa janin-hidup dalam satu tubuh, saling berinteraksi setiap detik. Komunikasi yang terjadi di dalamnya bukanlah melalui kata-kata, melainkan melalui jalur yang lebih halus: **intuisi, perasaan, dan pancaindra ibu**. Sebagai dokter kandungan yang telah mengamati ribuan kehamilan, saya memahami bahwa janin senantiasa berbicara kepada ibunya untuk menyampaikan kebutuhan fisik, emosional, dan spiritualnya.

Bagaimana Janin Berbicara Melalui Ibu

Janin menggunakan seluruh instrumen yang dimiliki ibu:

- **Pancaindra:** menciptakan sensasi rasa, penciuman, atau sentuhan tertentu untuk mengarahkan pilihan ibu.
- **Perasaan dan emosi:** mengubah suasana hati ibu sebagai bentuk komunikasi—kadang untuk mengungkapkan kebahagiaan, kadang untuk meminta perhatian.
- **Intuisi:** memberi dorongan hati yang tiba-tiba pada ibu untuk melakukan atau menghindari sesuatu.

Inilah alasan mengapa saya selalu mengajak ibu hamil mencatat setiap perasaan, intuisi, atau perubahan sensasi tubuh yang mereka alami. Catatan itu adalah “kamus” pribadi komunikasi dengan janin.

Mual dan Muntah: Bahasa Tubuh yang Dalam

Banyak yang menganggap mual muntah di awal kehamilan sebagai gejala medis semata. Namun, dalam perspektif komunikasi jiwa, ini adalah salah satu bahasa utama janin:

- **Mual sebagai penolakan:** tubuh menolak zat atau suasana yang tidak dibutuhkan janin.
- **Mual sebagai permintaan:** mirip tangisan bayi yang minta digendong, janin memicu mual untuk meminta perhatian atau kebutuhan tertentu.
- **Mual emosional:** muncul ketika ibu berada dalam situasi emosional yang tidak nyaman; hilang ketika ibu merasa diterima dan tenang.

Bahkan, mual pagi hari bisa menjadi *morning hello*—cara janin menyapa dan belajar mengenali waktu.

Ngidam: Permintaan Mendesak

Ngidam sering dianggap sekadar kebiasaan ibu hamil, padahal dari kacamata komunikasi jiwa, ia adalah permintaan mendesak:

- **Kebutuhan fisik:** misalnya keinginan kuat makan apel merah karena zat tertentu dibutuhkan janin saat itu.
- **Kebutuhan emosional:** ajakan untuk ke tempat tertentu atau mendapatkan sentuhan tertentu demi kenyamanan janin.

Ketika ngidam diabaikan, reaksi emosional bisa muncul, mirip regekan anak kecil yang tubuhnya sedang digunakan janin untuk “meminta” dengan sangat jelas.

Pola Komunikasi Selama 24 Jam

Komunikasi jiwa tidak terbatas pada mual atau ngidam. Janin aktif menyampaikan pesan selama 24 jam—saat ibu makan, minum,

beristirahat, bekerja, bahkan saat tidur. Setiap perubahan rasa, intuisi, atau suasana hati ibu bisa menjadi sinyal yang patut didengarkan.

Kesadaran Ibu, Kesejahteraan Janin

Dengan memahami bahasa intuisi, perasaan, dan pancaindra ini, ibu akan:

- Lebih peka terhadap kebutuhan janin.
- Menghindari konflik fisik dan emosional selama kehamilan.
- Membentuk ikatan batin yang lebih kuat sejak dalam kandungan.

Kehamilan yang sadar bukan hanya menumbuhkan tubuh janin, tetapi juga membentuk jembatan jiwa antara ibu dan anak—jembatan yang akan bertahan seumur hidup.