

# Humor dalam Kehamilan: Who More untuk Jiwa Ibu dan Janin

Oleh : dr. Maximus Mujur, Sp.OG

Kehamilan bukan hanya perjalanan fisik, tetapi juga perjalanan jiwa. Ada momen indah penuh sukacita, namun ada pula ketegangan, rasa takut, dan stres yang mudah muncul. Dalam situasi ini, **humor** menjadi salah satu kunci yang sering terlupakan, padahal ia menyimpan kekuatan besar bagi kesehatan tubuh dan jiwa, baik ibu maupun janin.

Humor bisa dibaca sebagai *who more*—siapa lagi yang akan ikut merasakan sukacita ini. Tawa seorang ibu bukan hanya miliknya sendiri. Janin dalam kandungan ikut “mendengar” dan “merasakan” getaran bahagia ibunya. Saat ibu tertawa, tubuh melepaskan hormon endorfin, yaitu hormon kebahagiaan. Endorfin tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan aliran oksigen dan memperkuat daya tahan tubuh. Janin yang ikut merasakan ketenangan dan kebahagiaan ini pun mendapat bekal berharga: rasa aman, nyaman, dan ikatan emosional yang lebih dalam dengan ibunya.

Lebih jauh, humor juga mengikat hubungan sosial. Ibu yang bisa tersenyum dan tertawa bersama suami, keluarga, atau komunitas akan menghadirkan energi positif ke sekelilingnya. Atmosfer penuh sukacita ini membentuk “ruang tunggu kehidupan” yang lebih sehat bagi janin, seolah ia tumbuh dalam rahim yang penuh cahaya sukacita.

Secara spiritual, humor adalah wujud nyata dari khabar sukacita. Dalam masa kehamilan, ini berarti ibu sedang belajar mewariskan kepada anaknya kemampuan melihat hidup bukan sekadar dari sisi beratnya, tetapi juga dari sisi ringannya. Janin pun perlahan dipersiapkan untuk hidup dengan semangat resilien—bahwa meskipun ada kesulitan, selalu ada alasan untuk

tersenyum.

Maka, **humor dalam kehamilan bukanlah hal remeh**. Ia adalah bahasa jiwa yang menular: dari ibu kepada janin, dari keluarga kepada ibu, dan dari komunitas kepada seluruh lingkaran kehidupan. Humor menjadikan kehamilan bukan ruang tunggu yang penuh cemas, melainkan ruang tunggu yang penuh warna, tawa, dan sukacita.

**Who more?** Bukan hanya ibu yang bahagia, tetapi janin pun ikut merasakan kebahagiaan itu sejak awal kehidupannya.