

“Mendengarkan Janin dengan Hati: Tiga Dekade Menemani Kehamilan”

Oleh: dr. Maximus Mujur, Sp.0G

Pengantar

Dalam dunia kebidanan dan kandungan, kemajuan teknologi telah memberikan banyak kemudahan dalam memantau pertumbuhan janin, mendeteksi kelainan sedini mungkin, dan menjaga keselamatan ibu serta bayi hingga proses persalinan. Namun setelah lebih dari tiga dekade saya mengabdikan diri sebagai dokter kandungan di Rumah Sakit Borromeus, Bandung, saya menyadari ada satu hal penting yang sering kali terlewat dalam pendekatan medis konvensional: kehadiran perasaan dan intuisi ibu sebagai jembatan komunikasi antara ibu dan janin.

Dalam tulisan ini, saya ingin berbagi refleksi dan pengalaman saya selama 30 tahun menjadi saksi kehidupan yang tumbuh dalam rahim seorang perempuan. Pengalaman ini mengajarkan saya bahwa kehamilan bukan hanya fenomena biologis, tapi juga pengalaman batiniah yang penuh makna. Di balik alat-alat kedokteran canggih dan prosedur medis yang sistematis, ada dimensi lain dari kehamilan yang hanya bisa dipahami jika kita mulai mendengarkan bukan dengan telinga, melainkan dengan hati.

Bab I: Kehamilan dalam Dunia Medis Konvensional

Dunia kedokteran modern menempatkan kehamilan sebagai proses fisiologis dan biologis. Perhatian utama diberikan pada perkembangan janin secara struktural: ukuran kepala, panjang tulang paha, detak jantung, kondisi plasenta, jumlah air ketuban, dan sebagainya. Semua itu penting, tentu saja. Namun

sebagai dokter yang selama 30 tahun berkonsultasi dengan ribuan ibu, saya merasakan adanya kekosongan jika hanya melihat kehamilan melalui data.

Sering kali, seorang ibu hamil datang dengan keluhan yang tidak terdeteksi secara medis. Misalnya, rasa tidak nyaman yang tidak dapat dijelaskan, perasaan cemas tanpa sebab, atau mual yang hanya terjadi dalam situasi tertentu. Dulu, saya mungkin akan menuliskannya sebagai keluhan ringan tanpa penjelasan klinis. Namun, pengalaman demi pengalaman memperlihatkan bahwa keluhan-keluhan ini bukan kebetulan. Mereka adalah bagian dari komunikasi.

Bab II: Intuisi Ibu, Bahasa yang Terlupakan

Setiap ibu memiliki intuisi. Bukan hanya insting keibuan setelah bayi lahir, tapi intuisi yang sudah mulai berkembang sejak awal kehamilan. Saya menyaksikan banyak kasus di mana ibu lebih dulu tahu ada sesuatu yang tidak biasa, bahkan sebelum pemeriksaan laboratorium atau USG menunjukkan adanya kelainan.

Seorang ibu pernah datang kepada saya dengan wajah pucat. Dia berkata, "Saya merasa bayi saya tidak bergerak seperti biasanya. Tapi saya tahu bukan sekadar malas gerak." Ketika kami melakukan pemeriksaan, detak jantung janin memang masih ada, tapi kemudian dua hari setelah itu janinnya lahir prematur dengan gangguan. Ibu itu merasa ada yang tidak beres, dan ternyata dia benar.

Pengalaman semacam ini sering kali diremehkan karena tidak bisa diukur. Tapi justru itulah keistimewaannya. Intuisi adalah bentuk komunikasi batin yang sangat dalam antara ibu dan janinnya. Dan itu tidak bisa digeneralisasi.

Bab III: Tiga Instrumen Menangkap Bahasa Batin Ibu

Selama bertahun-tahun, saya mulai mengembangkan metode untuk mendampingi ibu hamil agar mereka bisa lebih peka terhadap perasaannya sendiri. Saya menggunakan tiga instrumen sederhana namun efektif:

- **Buku Harian Ibu Hamil:** Saya meminta beberapa ibu untuk menulis perasaan mereka setiap hari. Bukan sekadar catatan medis, tetapi catatan rasa. Kapan merasa mual, kapan merasa senang, kapan merasa tenang atau gelisah, dan bagaimana respon tubuh terhadap lingkungan tertentu. Lama-kelamaan muncul pola. Bahkan saya bisa membaca ritme emosional kehamilan mereka melalui tulisan-tulisan itu.
- **Wawancara Reflektif:** Dalam setiap sesi konsultasi, saya menyisihkan waktu untuk bertanya hal-hal yang tidak biasa. “Apa perasaan ibu minggu ini? Ada yang berbeda?” Pertanyaan-pertanyaan ini membuka ruang cerita. Dari sanalah saya bisa menangkap sinyal-sinyal halus yang tak terjangkau alat medis.
- **Storytelling Kehamilan:** Ibu-ibu saya ajak untuk bercerita secara bebas tentang kehamilannya, entah lewat rekaman suara, tulisan panjang, atau berbagi di komunitas. Dalam cerita itu, saya mendengar suara janin yang muncul lewat rasa ibunya. Storytelling ini jauh lebih jujur dan reflektif dibandingkan laporan medis formal.

Bab IV: Mual dan Muntah: Bahasa Awal

Janin

Mual muntah sering kali dianggap efek samping biasa di awal kehamilan. Tapi saya melihatnya sebagai salah satu ekspresi paling nyata dari komunikasi janin. Tubuh ibu sedang menyesuaikan diri, dan janin sedang menyampaikan pesan: “Aku sedang belajar tinggal di tubuh ini.”

Beberapa ibu mengalami mual muntah hebat jika berada di lingkungan kerja yang penuh tekanan. Ketika suasana hati mereka lebih rileks di rumah, mual berkurang. Bukankah itu bukti bahwa janin pun merespon emosi ibu? Maka saya mulai mendorong para ibu untuk mencatat kapan dan dalam situasi apa mual itu muncul. Dengan begitu, mereka mulai mengenali pola hubungan batin dengan bayinya.

Bab V: Penolakan Terhadap Generalisasi

Kesalahan terbesar pendekatan medis terhadap kehamilan adalah keinginan untuk menyeragamkan. Misalnya, jika satu ibu merasa tenang saat mendengar musik klasik, lalu disimpulkan bahwa semua ibu hamil harus mendengarkan musik klasik untuk menenangkan janin. Padahal setiap janin unik. Bahkan dalam satu kehamilan, keinginan janin bisa berubah dari minggu ke minggu.

Saya selalu katakan kepada para sejawat dan mahasiswa kedokteran: yang perlu kita wariskan bukan resep baku, tetapi keterampilan mendengarkan. Apa yang dibutuhkan si A belum tentu cocok untuk si B. Bahkan si A pun bisa berubah dari trimester pertama ke trimester ketiga. Itulah dinamika jiwa yang harus dihormati.

Bab VI: Perasaan dan Intuisi Sebagai Variabel Penelitian

Dalam pendekatan kualitatif, intuisi dan perasaan ibu bisa menjadi variabel penelitian. Kita tidak mengukur hasil

akhirnya, tapi prosesnya. Kita tidak mencari angka, tapi pola rasa. Dan untuk itu, buku harian, wawancara, dan storytelling menjadi instrumen yang sah dan dapat dipertanggungjawabkan.

Kelemahan sains selama ini adalah keengganannya mengakui subjektivitas. Padahal justru dalam dunia kehamilan, subjektivitas adalah kekuatan. Perasaan dan intuisi bukanlah hal yang lemah dan bias, melainkan pengalaman otentik yang sangat personal, yang justru harus digali lebih dalam.

Bab VII: Tujuan Akhir: Keterampilan Mendengarkan

Setelah mendampingi ribuan kehamilan, saya belajar bahwa tujuan akhir bukan sekadar kelahiran bayi yang sehat. Itu penting, tapi ada yang lebih dalam: yaitu terbangunnya kemampuan ibu untuk mendengarkan, merespons, dan menjalin relasi sejak dalam kandungan.

Saya ingin setiap ibu menjadi “penerjemah rasa” bagi bayinya. Sama seperti setelah lahir kita belajar memahami arti tangisan bayi—apakah lapar, haus, tidak nyaman—demikian pula selama kehamilan, kita bisa belajar memahami makna dari rasa-rasa yang muncul. Inilah makna sejati dari komunikasi jiwa antara ibu dan janin.

Bab VIII: Penutup: Warisan dari 30 Tahun Praktik

Saya menulis refleksi ini bukan sebagai bentuk penolakan terhadap ilmu kedokteran, melainkan sebagai pengayaan. Dunia medis akan semakin manusiawi jika ia bersedia mendengar. Teknologi adalah alat bantu, tapi rasa adalah fondasi.

Jika ada satu hal yang ingin saya wariskan dari tiga puluh tahun praktik ini, maka itu adalah keyakinan bahwa setiap ibu memiliki kemampuan luar biasa untuk memahami anaknya, bahkan sebelum anak itu lahir ke dunia. Kemampuan itu tidak datang

dari buku teks, tetapi dari keberanian untuk hadir secara utuh dalam kehamilan: mendengarkan, mencatat, dan meresapi setiap perubahan rasa.

Saya percaya, jika lebih banyak dokter, bidan, dan tenaga pendamping kehamilan berani membuka ruang untuk intuisi dan perasaan ibu, maka kita tidak hanya mencetak bayi yang sehat secara medis, tetapi juga menciptakan generasi yang tumbuh dengan hubungan emosional yang kuat sejak dalam rahim.

Dan untuk itu, mari kita mulai mendengar. Bukan hanya dengan telinga, tapi juga dengan hati.