

☐ **Mual-Muntah dalam Kehamilan: Bahasa Tubuh antara Rasa Plong dan Tanda Morbiditas**

Oleh: dr. Maximus Mujur, Sp.OG

Pengantar: Mual yang Tak Sekadar Gejala

Bagi banyak perempuan, mual-muntah sering dianggap sebagai sahabat tak diundang di awal kehamilan. Ia datang tiba-tiba, membuat tubuh lemas, kepala pening, perut kosong tapi terasa penuh. Namun, di balik rasa tak nyaman itu, tubuh sebenarnya sedang berbicara—bahkan sedang bernegosiasi dengan kehidupan baru di dalam rahim.

Apakah mual ini hanya gejala sampingan kehamilan? Tidak sesederhana itu. Dalam banyak kasus, mual justru menjadi *bahasa* tubuh. Ia mengisyaratkan hal-hal yang mungkin luput kita sadari: apa yang seharusnya masuk ke tubuh, apa yang perlu dihindari, bagaimana jiwa kita sebaiknya dijaga tetap bersih dan selaras.

Dua Wajah Mual: Plong atau Morbiditas?

Mual dan muntah pada kehamilan sebenarnya punya dua sisi wajah yang sangat berbeda:

☐ **Pertama**, mual-muntah sebagai *bahasa komunikasi* antara ibu dan janin.

□ **Kedua**, mual-muntah yang muncul karena *morbiditas*—gangguan kesehatan yang patut diwaspadai.

Perbedaan keduanya tidak hanya terletak pada hasil pemeriksaan medis, tetapi juga pada rasa yang dialami sang ibu. Karena mual yang datang sebagai isyarat tubuh akan berakhir dengan rasa plong. Sedangkan mual yang muncul karena morbiditas seringkali berakhir dengan rasa perih, lemas, bahkan dehidrasi yang membahayakan.

Mual Komunikasi: Plong sebagai Bahasa Cinta

Pernahkah Anda mendengar seorang ibu hamil berkata, “Setelah muntah rasanya lega sekali”?

Itulah *plong*. Sebuah tanda bahwa tubuh sedang menyesuaikan diri. Janin yang peka seringkali memberi “kode” lewat rasa mual jika ada sesuatu yang tidak cocok: makanan tertentu, lingkungan yang bising, pikiran ibu yang kusut.

Dalam kondisi ini, mual adalah ajakan untuk mendengar tubuh. Mungkin ibu perlu mengurangi makanan yang tidak sesuai. Mungkin perlu menenangkan hati. Mungkin perlu menata ulang kebiasaan sehari-hari.

Ketika isyarat ini diikuti, tubuh pun merespons dengan lega. Plong seolah menjadi *kata ‘ya’* bagi harmoni ibu dan janin. Itulah sebabnya mual semacam ini sering disebut sebagai *mual spiritual*—bukan gangguan, melainkan tanda relasi.

Mual Morbiditas: Ketika Peringatan Datang

Sebaliknya, ada mual-muntah yang tidak berakhir dengan plong.

Alih-alih lega, yang datang justru keringat dingin, nyeri lambung, tubuh makin lemah, dehidrasi berat. Ini adalah sinyal bahaya. Bisa jadi ini disebabkan gastritis, infeksi saluran cerna, gangguan hati, atau kondisi patologis lain yang menuntut perhatian medis.

Salah satu bentuk paling kompleks adalah *hiperemesis gravidarum* (HG)—mual-muntah hebat yang membuat ibu harus dirawat karena kehilangan cairan dan berat badan drastis. Di sinilah mual berubah wujud, bukan lagi isyarat spiritual, melainkanteriakan tubuh yang menderita.

Menariknya, bahkan pada HG pun kadang janin tetap berperan. Janin seolah ikut “protes” karena tubuh ibu tak siap. Ini adalah ekspresi relasi yang luka: tubuh kelelahan, jiwa tertekan, dan janin pun menangkap sinyal itu.

Racun Tubuh & Racun Jiwa: Kunci di Balik Plong

Apa sebenarnya yang memicu mual-muntah jenis ini?

Di sinilah kita bertemu dengan konsep *racun tubuh* dan *racun jiwa*.

□ **Racun tubuh** adalah makanan/minuman yang secara unik tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh ibu dan janin. Misalnya: kafein berlebih, MSG, makanan cepat saji tinggi lemak trans, minuman manis berlebihan, alkohol, rokok, atau makanan yang memicu alergi.

□ **Racun jiwa** adalah beban batin: stres berkepanjangan, kemarahan terpendam, konflik yang tak diselesaikan. Semua ini dapat memengaruhi keseimbangan hormon, memicu inflamasi, menurunkan imunitas.

Janin, sebagai makhluk yang sangat sensitif, menangkap sinyal ini. Maka jika ibu “memelihara” racun—baik di piring maupun di

hati-janin sering kali merespons. Caranya? Lewat mual. Mual ini bukan kerusakan, tapi alarm: *"Ibu, bersihkan tubuhmu, tenangkan jiwamu, aku ingin ruang yang nyaman di sini."*

Paradigma Baru: Dengarkan Tubuh, Percaya Jiwa

Selama ini, banyak yang melihat mual sebagai musuh yang harus dibasmi. Obat anti-mual pun sering jadi jawaban pertama. Tapi bagaimana jika kita mengubah sudut pandang?

Bagaimana jika kita mendengar mual sebagai pesan? Sebuah permintaan untuk kembali ke pola makan yang bersih racun, perilaku yang menjernihkan jiwa, dan pikiran yang selaras dengan kehidupan baru?

Di sinilah *Gaya Hidup Bersih Racun SKK* menjadi relevan:

- Hindari racun tubuh: kenali makanan/minuman yang tak cocok.
 - Jauhi racun jiwa: berdamailah dengan diri sendiri, orang lain, dan Tuhan.
 - Jalankan *autofagi*: puasa terarah untuk membantu sel membersihkan diri.
 - Percaya pada tuntunan Sang Pencipta, bukan hanya pada angka laboratorium.
-

Implikasi Praktis: Menjadi Ibu yang Mendengar

Bagi tenaga kesehatan, penting untuk membedakan: Apakah mual ini sinyal relasi atau tanda penyakit? Diagnosis peka jiwa perlu diutamakan.

Bagi ibu hamil, dengarkan bahasa tubuh. Plong adalah tanda

selaras. Jika rasa plong tak kunjung datang, periksa diri: adakah racun yang masih bersarang di tubuh? Adakah luka batin yang belum kau selesaikan?

Penutup: Mual sebagai Bahasa Cinta

Mual bukan sekadar musibah. Ia bisa menjadi *guru* yang mengingatkan, *bahasa cinta* yang membisikkan, *peringatan* agar tubuh dan jiwa bersih dari racun.

Maka jangan takut pada mual. Dengarkanlah ia. Sambutlah rasa plong sebagai pelukan pertama dari anakmu yang sedang belajar hadir di dunia.