

Mual-Muntah yang Plong: Ketika Janin Berbicara Lewat Tubuh Ibu

Oleh: dr. Maximus Mujur, Sp.0G

Pengantar: Tiga Dekade Mendengar Bahasa Tanpa Kata

Dalam tiga dekade praktik sebagai dokter kandungan, saya telah menyaksikan ribuan kehamilan dari dekat. Setiap kali, saya tidak hanya melihat perubahan tubuh perempuan, tapi juga transformasi jiwa mereka. Ada momen-momen sunyi dalam ruang pemeriksaan, ketika seorang ibu menangis, bukan karena sakit, tapi karena tubuhnya merasa lega. Setelah muntah. Setelah “plong.”

Di balik fenomena mual-muntah yang selama ini dianggap sebagai keluhan biasa, saya percaya terdapat sesuatu yang lebih dalam—sebuah bentuk komunikasi awal antara dua jiwa: ibu dan anak.

Kehamilan adalah relasi eksistensial antara dua kesadaran. Maka, mari kita ubah paradigma. Mual bukan sekadar gejala. Ia adalah bahasa. Ia bisa menjadi peringatan, penyucian, atau pelukan halus dari janin kepada ibunya.

Bagian I: Mual sebagai Bahasa Pranatal

Sebagai seorang dokter kandungan, saya mempelajari fisiologi mual—fluktuasi hormon HCG, sensitivitas olfaktori, stimulasi area postrema di otak. Namun, pengetahuan ilmiah tidak cukup menjelaskan kenapa sebagian ibu merasa “plong” setelah muntah, seolah ada beban yang dikeluarkan bukan hanya dari lambung,

tapi dari batin.

Dalam keheningan klinis, saya belajar bahwa **janin bukan objek**, melainkan subjek yang berpartisipasi dalam kehidupan ibunya sejak awal. Ia “berbicara” dalam frekuensi yang tak terdengar telinga, tapi dapat dirasa lewat tubuh.

Mual-muntah yang plong adalah **interkoneksi antara sistem saraf otonom, kesadaran batin, dan resonansi jiwa**. Ini adalah komunikasi neurofenomenologis, tempat di mana rasa menjadi bahasa bersama.

Bagian II: Mual yang Plong–Bukan Penyakit, Tapi Pesan

Ada pola khas yang saya kenali selama 30 tahun ini, dari para ibu yang menceritakan bahwa mual mereka terasa seperti “detoks spiritual.” Mereka menyebutkan:

- Rasa plong setelah muntah pagi
- Penolakan tubuh terhadap makanan tertentu
- Kelegaan emosional pascamuntah
- Dorongan untuk introspeksi dan berdoa
- Mual muncul saat sedang memikirkan hal-hal yang membuat cemas

Ini bukan kebetulan. Dalam pandangan saya, janin sedang membantu menyaring apa yang tidak sesuai bagi dirinya. Ia berperan sebagai “penjaga gerbang rasa” terhadap apa yang akan masuk ke dalam ruang sakral tempat ia tumbuh.

Mual semacam ini sering muncul di awal kehamilan–periode di mana sistem limbik dan saraf parasimpatis ibu sedang menyesuaikan. Saat terjadi ketidaksesuaian, tubuh memuntahkan “yang tidak cocok”. Tapi berbeda dengan kondisi patologis,

mual ini terasa sebagai **proses harmonisasi**, bukan disonansi.

Bagian III: Ketika Mual Menjadi Derita—Tanda Morbiditas

Namun, saya juga tidak menutup mata terhadap mual-muntah yang melemahkan. Ini bukan bagian dari komunikasi jiwa, tapi tanda bahwa tubuh sedang berteriak karena gangguan medis. Hiperemesis gravidarum adalah salah satu bentuk paling beratnya. Dalam hal ini, mual bukan dialog cinta, melainkan **jeritan biologis yang perlu respons klinis segera**.

Beberapa tanda yang harus dikenali:

- Tidak adanya rasa lega setelah muntah
- Penurunan berat badan ibu secara ekstrem
- Gangguan elektrolit dan dehidrasi
- Rasa nyeri lambung yang konstan
- Gangguan psikologis seperti kecemasan berat dan depresi

Di sini, janin bukan pelaku, tapi korban. Ia ikut terganggu karena sistem pendukung kehidupannya sedang dalam krisis. Maka, perawatan medis, nutrisi parenteral, dukungan emosional, dan kadang rawat inap mutlak diperlukan.

Membedakan antara **mual yang menjadi pesan** dan **mual yang menjadi penderitaan** adalah langkah pertama untuk menavigasi kehamilan secara cerdas dan penuh kasih.

Bagian IV: Menjadi Ibu yang Mendengar

Pesan Plong

Selama 30 tahun mendampingi ibu hamil, saya melihat satu pola yang berulang: ibu yang mampu “mendengarkan” tubuhnya, cenderung memiliki pengalaman kehamilan yang lebih utuh dan bermakna. Mereka tidak terburu-buru menolak mual, tapi menelaahnya.

Saya mengajak para ibu:

- Perlambat ritme hidup Anda
- Renungkan setiap makanan yang Anda konsumsi
- Perhatikan emosi yang muncul sebelum mual
- Dengarkan kelegaan setelah muntah, bukan hanya keluhannya

Kadang mual muncul saat ibu sedang menyimpan kemarahan, stres yang tidak tersampaikan, atau pikiran yang mengganggu. Saat itu, mual bukan hanya reaksi lambung, tapi **mekanisme pertahanan jiwa-janin untuk membersihkan atmosfer batin.**

Bagian V: Perspektif Kebidanan Baru—Mual sebagai Navigasi Spiritual

Ilmu kebidanan hari ini perlu bergeser dari paradigma intervensi medis semata menuju **pendekatan integratif yang menyentuh dimensi jiwa.** Saya percaya, kehamilan bukan hanya persoalan nutrisi dan hormon, tapi juga narasi eksistensial antara ibu dan anak.

Mual yang plong menjadi **alat navigasi spiritual**, membantu ibu:

- Memilih makanan dan pikiran yang selaras
- Memurnikan relasi batin dengan janin

- Menyadari bahwa kehamilan bukan “tugas”, tapi “panggilan cinta”

Dalam praktik saya, saya mulai menyarankan ibu untuk menulis “Jurnal Mual”, merefleksikan setiap rasa yang muncul, dan mengaitkannya dengan pengalaman batin. Hasilnya? Banyak yang menemukan makna di balik gejala, dan menjadikan mual sebagai pintu ke kedalaman spiritual mereka sendiri.

Penutup: Mual sebagai Dialog Cinta dalam Tubuh Ibu

Selama 30 tahun, saya tidak pernah bosan mendengar cerita para ibu tentang kelegaan setelah muntah. Karena saya tahu: itu bukan hanya soal lambung, tapi tentang **sebuah jiwa kecil yang sedang bicara**.

Kehamilan mengajarkan kita bahwa tubuh bukan sekadar daging dan tulang, tapi medan komunikasi antara dua kehidupan. Dan kadang, dialog paling jujur muncul lewat rasa yang paling sederhana—mual, muntah, dan kelegaan setelahnya.

Jadi, kepada para ibu:

Jangan buru-buru membungkam mual. Dengarkan dulu.

Barangkali, janin Anda sedang berbisik:

“Aku di sini, Bu. Dengarkan aku. Kita sedang tumbuh bersama.”

Catatan Penutup

Mual dalam kehamilan adalah gejala yang harus dihormati. Ia bisa menjadi **cermin kondisi tubuh**, tapi juga **cermin kondisi jiwa**. Membedakan keduanya adalah tugas kita sebagai dokter, ibu, dan manusia. Karena kadang, penyembuhan tidak datang dari

obat–tapi dari pengertian dan cinta yang mendalam terhadap makna kehidupan yang sedang tumbuh di rahim kita.

dr. Maximus Mujur, Sp.OG

Dokter Spesialis Obstetri dan Ginekologi dengan pengalaman lebih dari 30 tahun mendampingi kehamilan dan kelahiran. Pemerhati komunikasi jiwa ibu-janin.