

Pola Makan Bernilai dan Bergizi: Mendengarkan Kebutuhan Jiwa dalam Kehamilan

Oleh: dr. Maximus Mujur, Sp.OG

Dalam kehidupan modern, banyak ibu hamil begitu fokus pada kandungan gizi makanan hingga lupa satu hal mendasar: **apakah makanan itu benar-benar bernilai bagi dirinya dan janinnya?**

Istilah “bergizi” seringkali didefinisikan secara ilmiah: mengandung vitamin, protein, lemak baik, zat besi, dan seterusnya. Tapi ada sisi lain yang tak kalah penting, yang kerap diabaikan: **nilai dari makanan tersebut bagi jiwa sang ibu dan sang janin.** Di sinilah pentingnya membedakan antara makanan bergizi dan **makanan bernilai.**

Bergizi Belum Tentu Bernilai

Seorang ibu bisa saja mengonsumsi makanan dengan kandungan nutrisi yang lengkap. Namun, jika makanan itu tidak selaras dengan keadaan batin, suasana hati, atau bahkan ditolak oleh “rasa” jiwa—maka makanan tersebut bisa menjadi beban, bahkan racun.

Kenyataan ini kerap terungkap lewat reaksi tubuh ibu hamil: rasa mual, muntah, atau bahkan perasaan gelisah yang tidak dapat dijelaskan secara medis. Janin yang tumbuh dalam rahim tidak hanya menerima zat gizi, tetapi juga menyerap **energi emosional dan spiritual** dari ibunya. Ia bisa menolak makanan yang “secara ilmu” baik, tetapi tidak baik menurut suara

hatinya.

Makanan Bernilai adalah Kolaborasi Hati dan Pikiran

Makanan yang bernilai tidak hanya bicara soal angka kalori atau kandungan zat besi. Ia lahir dari **kesadaran penuh**, dari dialog antara hati, tubuh, dan jiwa. Ibu hamil yang makan dengan rasa syukur, dengan cinta, dan dengan kehadiran utuh, sedang menyuapi bukan hanya tubuhnya, tetapi juga menutrisi kehidupan baru yang sedang bertumbuh di dalam dirinya.

Nilai makanan tidak terletak pada label gizinya saja, tapi juga pada **niat, suasana hati, dan keterbukaan terhadap suara batin**. Bila hati menolak, tubuh akan bereaksi. Bila jiwa tidak selaras, janin bisa memunculkan tanda penolakan lewat mual atau muntah berulang.

Janin sebagai Mitra Dialog

Kehamilan bukanlah proses satu arah. Janin bukan objek pasif yang hanya menerima apa pun yang diberikan. Ia adalah **subjek hidup**, makhluk yang sudah mulai berkomunikasi, bahkan sebelum ia bisa menangis atau mengisap.

Ketika seorang ibu mengonsumsi sesuatu yang tidak bernilai bagi jiwanya—baik itu makanan fisik atau makanan emosional seperti kemarahan, stres, atau kesedihan—janin bisa memberi isyarat: penolakan. Ia menjerit lewat rasa tidak nyaman, lewat muntah yang tidak kunjung reda. Ini bukan sekadar keluhan lambung, ini bisa jadi **jeritan halus dari makhluk kecil yang belum bisa bicara**.

Menghidupkan Kesadaran dalam Setiap Suapan

Maka kehamilan mengajak kita untuk hidup lebih sadar. Untuk tidak hanya bertanya: *Apakah ini sehat?*, tetapi juga:

“Apakah ini bernilai?”

“Apakah makanan ini membawa damai?”

“Apakah ia disambut dengan sukacita oleh tubuh dan jiwa saya, serta oleh jiwa anak saya?”

Dalam pola makan yang bernilai, setiap suapan menjadi doa, setiap hidangan menjadi pengantar kehidupan, dan setiap rasa menjadi jembatan antara dua jiwa: jiwa ibu dan jiwa anak.

Penutup: Kembali ke Kearifan Jiwa

Sudah saatnya kita kembali memercayai intuisi, rasa, dan suara hati dalam menyusun pola makan kehamilan. Karena janin tidak hanya butuh zat besi atau asam folat, ia butuh ibu yang **hadir, sadar, dan penuh cinta dalam setiap pilihan.**

Makanan bergizi penting. Tapi makanan yang bernilai adalah anugerah. Ia menyehatkan bukan hanya tubuh, tetapi seluruh keberadaan manusia.