

# Sabda yang Mengubah: Kata-Kata yang Menciptakan Ruang Aman bagi Jiwa Janin

Oleh : dr. Maximus Mujur, Sp.OG

Dalam tiga dekade saya mendampingi kehamilan demi kehamilan, satu hal tak pernah berubah: **kata-kata yang diucapkan seorang ibu, atau diterimanya dari orang sekitar, memiliki daya yang jauh lebih besar daripada yang kita sadari.** Bukan hanya terhadap dirinya, tetapi juga terhadap anak yang sedang ia kandung.

Banyak yang mengira kehamilan hanya bicara tentang hormon, nutrisi, dan pertumbuhan fisik janin. Namun lebih dari itu, **kehamilan adalah masa ketika tubuh dan jiwa ibu menjadi ruang belajar pertama bagi jiwa anaknya.** Dan dalam ruang itu, kata-kata adalah instrumen pertama yang memperkenalkan dunia—bahkan sebelum janin dapat melihat cahaya.

---

## Kata Adalah Energi yang Masuk ke Dalam Darah

Saya telah menyaksikan banyak ibu yang sejak awal kehamilannya merasa kuat dan tenang, tetapi kemudian berubah drastis setelah satu kalimat keluar dari mulut seseorang yang dianggap lebih tahu:

*“Janinmu terlalu kecil.”*

*“Kamu kemungkinan sulit melahirkan.”*

*“Kehamilanmu berisiko tinggi.”*

Sekilas terdengar informatif. Tetapi dalam tubuh ibu, **kata-**

**kata itu tidak mengendap sebagai informasi.** Ia masuk sebagai getaran rasa. Ia menyebar melalui darah, mengaktifkan ketakutan, dan menjalar ke seluruh sistem tubuh. Saya sering melihat bagaimana satu kata bisa menurunkan kualitas tidur, membuat pencernaan terganggu, dan secara tidak langsung memengaruhi peredaran nutrisi ke janin.

---

## **Janin Mendengar, Bukan Lewat Telinga—Tapi Melalui Emosi Ibu**

Janin belum mengerti bahasa. Tapi ia hidup dalam samudra rasa ibunya. Detak jantung ibu, napasnya, gelombang otaknya, semua menjadi gelombang informasi batiniah bagi janin.

Ketika ibu berbicara lembut pada dirinya sendiri, ketika ia menyebut anaknya dalam doa, ketika ia berkata dalam batin:

*“Aku percaya pada tubuhku.”*

*“Nak, kamu aman di sini.”*

...janin merespons. Kadang dengan gerakan kecil. Kadang dengan rasa hangat yang tiba-tiba muncul dalam tubuh ibu. Bukan ilusi. Itu komunikasi. Itu keterhubungan yang nyata, meski tak bisa diukur dengan alat medis.

---

## **Kata-Kata Mengubah Persepsi, Persepsi Mengubah Fisiologi**

Selama 30 tahun, saya telah menyaksikan bagaimana ibu yang dikelilingi kata-kata suportif menunjukkan tekanan darah lebih stabil, denyut jantung janin lebih teratur, dan proses persalinan yang lebih alami. Sebaliknya, ibu yang dijejali

kata-kata negatif cenderung mengalami ketegangan otot berlebihan, tidur terganggu, kontraksi tidak teratur, bahkan gangguan ikatan awal dengan bayi setelah lahir.

Itulah sebabnya saya meyakini: **kata-kata adalah bagian dari terapi**. Bahkan sebelum obat dan tindakan. Bukan hanya yang diucapkan dokter. Tapi yang diucapkan suami, ibu kandung, bidan, tetangga, dan terutama—yang diucapkan ibu kepada dirinya sendiri.

---

## **Hati Ibu adalah Rahim Kedua**

Kita sering mengukur perkembangan janin melalui grafik berat dan panjang. Tapi ada yang lebih halus namun menentukan: **keadaan batin ibu**. Hati ibu adalah rahim kedua. Di sanalah anak pertama kali mengenal rasa aman, ketenangan, dan kasih tanpa syarat.

Dan jalan masuknya adalah kata-kata.

Bukan sekadar afirmasi, tapi sabda yang diucapkan dengan kesadaran penuh. Kata-kata yang keluar dari rasa syukur, dari cinta, dari pengakuan akan keajaiban hidup yang sedang dibawa.

---

## **Penutup: Jaga Sabdamu, Ibu—Karena Janin Sedang Mendengarmu**

Setiap hari selama kehamilan adalah kesempatan untuk menciptakan dunia batin yang aman bagi anak. Dunia itu tidak dibangun dengan dekorasi kamar bayi, tapi dengan nada suara ibu, dengan doa yang lembut, dengan bisikan-bisikan kecil yang mungkin tak terdengar oleh orang lain—tapi sangat jelas terdengar oleh jiwa janin.

*Maka, berbicaralah dengan sabda yang menghidupkan.  
Sabda yang tak memaksa, tapi merangkul.  
Sabda yang tak menggurui, tapi menemani.  
Sabda yang tak hanya membentuk tubuh janin, tapi juga  
menumbuhkan jiwanya.*

Karena setiap kata yang ibu ucapkan—dalam hati, dalam doa,  
dalam napas—sedang menjadi bagian dari fondasi jiwa anakmu.

Dan kelak, anak itu akan mengenal dunia pertama-tama bukan  
dari apa yang ia lihat,  
tapi dari **rasa yang ia pelajari dari sabdamu.**